

Лианаге Д.С.

ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ШРИ-ЛАНКИ (ПАНЧАКАРМА)

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Ермалович А.В.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Одной из программ оздоровления в Шри-Ланке, которая представляет собой целый комплекс процедур, направленных на восстановление организма, является Панчакарма. Это традиционная аюрведическая процедура очищения и оздоровления организма. Слово «панча» означает пять, а «карма» – действие. Это значит: 5 действий. Панчакарма состоит из 5 основных элементов: рвотная процедура – Вамана; процедура очищения желудочно-кишечного тракта – Виречана; процедура очищения толстого кишечника – Кошая; процедура очищения толстого кишечника – Снеха; маслянный массаж в 4 руки – Абхьянга.

Избавление от шлаков и отходов – принцип работы такого метода. Процесс естественного здоровья «валиум» Панчакарма восстанавливает при помощи массажей, обработки тела сухим и влажным теплом. Очищение Панчакарма: очищение носа, очищение кишечника слабительным, очищение клизмами, провоцирование рвоты, кровопускание. Пути достижения таких этапов могут быть различными. Время года, состояние больного, условия его жизни влияют на соотношение процедур Панчакармы. В настоящее время, например, кровопускание почти не используется по причине малой его эффективности. Сейчас врачи делают упор на лечение натуральными травяными препаратами (настои, таблетки, порошки). Каждый выбранный вид пищи так или иначе призван повлиять на конкретный орган. В основе своей все методики Аюрведы нацелены на налаживание баланса в организме. Врачи различают три основных элемента, которые еще называют дошами: ветер, слизь, желчь. От их недостатка или переизбытка, чрезмерной активности или наоборот, зависит здоровье человека. Для активации каждой из дош есть свои приемы и методы. Аюрведа не считает, что все проблемы можно решить обыкновенным промыванием органов. Для начала следует сделать так, чтобы все токсины скопились именно так. На это направлены все процедуры первого этапа, или паллиативной терапии. Паллиативная терапия может длиться неделю, месяц или даже полгода. Это зависит от конституции тела человека. Она ликвидирует токсины. Один из любимых методов оздоровления аюрведических докторов – масляная терапия. Она включает в себя и принятие вовнутрь, и наружное использование этого ингредиента. Причем нанесение на кожу может быть различным: намазывается все тело, или только его часть. При этом нанесение масла может сопровождаться определенным видом массажа. Как правило, доктора назначают масляную терапию в комплексе с травяной, для профилактики проблем с пищеварением. Начав лечить вас масляными процедурами, доктора, скорее всего, спустя некоторое время, добавят к ним потогонные. Это могут быть теплые ванны, души, прием специальных чаев, целебный пар. Понятие "Ама" в Аюрведе Аюрведа оперирует таким понятием, как Ама. Оно включает в себя шлаки, отходы, неперевавленную организмом еду. Панчакарама нацелена на то, чтобы сначала собрать Аму в определенных точках организма, а затем удалить ее. На протяжении всего курса лечения назначается специальная диета.

Эффекты: излечение хронических заболеваний, улучшение иммунитета, физического, ментального самочувствия и тонуса, улучшение метаболизма, пищеварения.