



## ايورفيدا Ayurveda

كيرلا الساحرة تخبى ثروات بين طبياتها الجميلة ، فعند ذكرها لا بد من ذكر الايوفيدا وهو ما اشتهرت به كيرلا من علم الطب البديل .

الايوفيدا يعنى باللغة الهندية علم الحياة وهو يعد من اقدم اشكال الطب في العالم ، وهو عبارة عن تعاليم الطب التقليدي التي نشأت في شبه القارة الهندية وانتشرت إلى مناطق أخرى من العالم كشكل من أشكال الطب البديل.

والجدير بالذكر في هذا العلم بانه يعتقد بان العناصر السبعة تدير وتحكم الجسم وتسيطر على عافيته وهي تشمل





سارام (البلازما) وتشينير (الدم) و وون (العضلات) ومولاني (الدماغ) وسوكيلا (المني) وكولوزوفي (الانسجة الدهنية) وايلوميو (العظام) وتعطى الادوية المصنوعة من الطبيعة لضمان التوازن بين هذه العناصر وضمان صحة الجسم .

اما فلسفة هذا العلم فتقوم على العناصر الخمسة العظمي وهي التراب والماء والهواء والنار والاثير وهي العناصر المكونة للكون وكذلك جسم الانسان .

كما تركز الأيورفيدا على التمرينات واليوغا والتأمل والتدليك كطرق علاجية، وهي لا تقتصر على الجسد فقط بل على الجسد والروح ، حيث تخرجك من نطاق الضغوطات الضيق إلى عالم اخر اكثر اتساعا واسترخاء .



وقد نشأت الأيورفيدا في الهند حوالي عام 600 قبل الميلاد ، و لا تتوجه الأيورفيدا فقط لمعالجة الجزء المصاب، ولكنها تتناول الفرد بالكامل. وهذا ما يجعلها الطريقة الطبيعية لإعاشك، والتخلص من كافة حالات اختلال التوازن السامة من الجسم، وبالتالي استرداد المقاومة والصحة الجيد.

ويتلاءم مناخ كيرلا المعتدل بشكل مثالي مع الوفرة الطبيعية للغابات ، التي تتمتع بثروة من الأعشاب والنباتات الطبية ، وفي الحقيقة تعتبر كيرلا الولاية الوحيدة في الهند التي تمارس هذه المنظومة الطبية بتفان مطلق .

ويعتبر علم الأيورفيدا يساعد على اعادة السباب والحيوية إلى الجسم ، كما يعالج امراض مستعصية كثيرة منها السكري والشلل والروماتيزم وامراض العمود الفقري .

بالاضافة لعلاجات جمليه اخرى مثل تساقط الشعر والبثور والبقع الداكنه في الجسم وغيرها من مشاكل الجمال .

ومن اشهر المعالجات التي توفرة الايورفيدا اسنيها

ويعني المحبة وهو علاج بالزيت الحار حيث تربط النباتات العشبية المختارة في كيس قد غمس في زيت العلاج قبل تطبيقه على الجسم نهائيا ، ووهذا العلاج ملائم للتهدئة الالم الخفيفة والتورمات والتوترات ، كما يؤثر باستخدامه على امراض الروماتيزم والعصبية .





ابهيانغا  
ويمارس هذا العلاج في الصباح قبل الاغتسال وهو جزء لا  
يتجزء من الروتين اليومي ، وهو عبارة عن تدليك بالزيت  
لتحفيز الجسم وعلاج النقاط المصابة بالآبر وهي مثالية  
للاسترخاء حيث تجعلك تسترخي وتستسلم للنوم بعد العلاج .

هناك ثروات علاجية بين طيات هذه المدينة الساحرة ، اترك  
العنان للصحة والعافية في كيرلا وتاهب لتجربه تمنحك الكثير  
من العافية في الجسد والروح .

توجد العديد من مراكز الايورفيدا المختلفة في تخصصاتها ،  
وهيئة التنمية السياحية في كيرلا تنصحكم ببعض منها  
باعتبارها الافضل في هذا المجال .

لمزيد من الاطلاعات زيارة الموقع :

[www.keralatourism.org/ayurvedacentres](http://www.keralatourism.org/ayurvedacentres)





OLIVE LEAF



GREEN LEAF

كما توجد مجموعتين لايورفيدا هما

Olive Leaf: 3 Star -1  
Green Leaf : 5 Star -2

وتوجد كذلك مستشفيات خاصة بطب الايورفيدا ، وتعتبر ممتازة جدا ولكن عليك الحجز المسبق .  
اهم هذه المستشفيات

**Kerala Ayurveda Samajam Hospital -1**  
[www.samajam.org](http://www.samajam.org)

**Arya Vaidya Sala - Kottakkal -2**  
[www.aryavaidyasala.com](http://www.aryavaidyasala.com)



ان الايورفيدا تجعلك اكثر استرخاء .  
بقي ان تعرف بانه يمكنك ب900 روبية عمل سبا  
ايورفيدا لمدة 90 دقيقة ، اما اذا كنت تطمع في سبا  
كامل لايورفيدا ولمدة ساعتين ، فالسعر 4500 روبية .

اما لعمل الايورفيدا للصحة فتبدأ الاسعار من 6500 إلى  
8200 روبية .