



Панчакарма 2.1

Полная перезагрузка организма





“

Приветствую! Меня зовут **Рагозин Борис**.

Я практикующий врач аюрведы и основатель "Школы аюрведы Бориса Рагозина".

Уже более 20 лет я помогаю людям обрести крепкое физическое и ментальное здоровье, поднять жизненный тонус, замедлить процессы старения и избавиться от хронических заболеваний методами аюрведы.



Приглашаю вас принять участие в моей новой программе:
"Панчакарма 2.1. Полная перезагрузка организма".

Это усовершенствованная версия курса "Панчакарма 2.0", которую я проводил ранее, и в которой приняли участие более 1500 человек. Я получил массу положительных отзывов и благодарностей от участников, которые всего за 14 дней достигли потрясающих результатов.

Переслано от Лариса Тимофеева

Отзыв. Перед началом панчакармы больше всего боялась того, что не смогу строго соблюдать диету. К моему огромному удивлению отсутствие разнообразия в пище далось легко и спокойно. После трех недель панчакармы снова ощутила здоровый аппетит! Это так радует! Появилась легкость в теле, особенно в области кишечника. Немного снизился вес. На 1.5 кг. Хотя такой цели перед собой не ставила. Он у меня в норме. Радует улучшение гибкости тела и подвижности суставов. Появился ресурс в теле! Огромная благодарность Борису Владимировичу и всей его команде за этот интересный опыт, знания. За быстрые ответы на волнующие вопросы! Спасибо всей группе за открытость! Много почерпнула важного для себя из ваших вопросов в чате!

17:29

Переслано от Светлана Сокорева

Огромная благодарность Борису Владимировичу, Наталье и Ольге за постоянную поддержку во время прохождения ПК. Спасибо группе за совместный важный опыт! ПК невольно заставил повернуться лицом к своему телу и его потребностям, научиться слушать и слышать, и это оказалось очень интересным занятием). Всем здоровья и успехов на поприще аюрведы!

17:28

Переслано от Alevtina Yunusova

Доброе утро, добрые люди! 😊💕

Я тоже хочу рассказать о своих маленьких успехах 😊

В первые дни меня подташнивало от 1 ложки Гхи, а сейчас, выпиваю 3 ложки и все хорошо. Аппетит приходит через 2 часа



Я чувствую, как становится легче, как организм реагирует на вкусы и запахи, на режим дня. 🙌

Я проходила Панчакарму в Индии 3 раза. Но, эффект домашней ничуть не хуже!

Очень понравились препараты! 🙌 Эффект от них заметен уже сразу.

В повседневной беготне мы забываем про себя и очень зря 😊

Даже такой формат прохождения Панчакармы принесёт огромную пользу для Души и Тела! 🙌 Ведь, Аюрведа начинается с головы, с наших мыслей 🙏

10:09

Переслано от Yulia

Килограммы уходят, живот втянулся, вновь влезаю в свою любимую одежду и нравлюсь себе в зеркале! День Веречаны - прекрасен!

Хотя вначале была легкая паника..

желаю всем прекрасных результатов и очищения на уровне ума и тела!

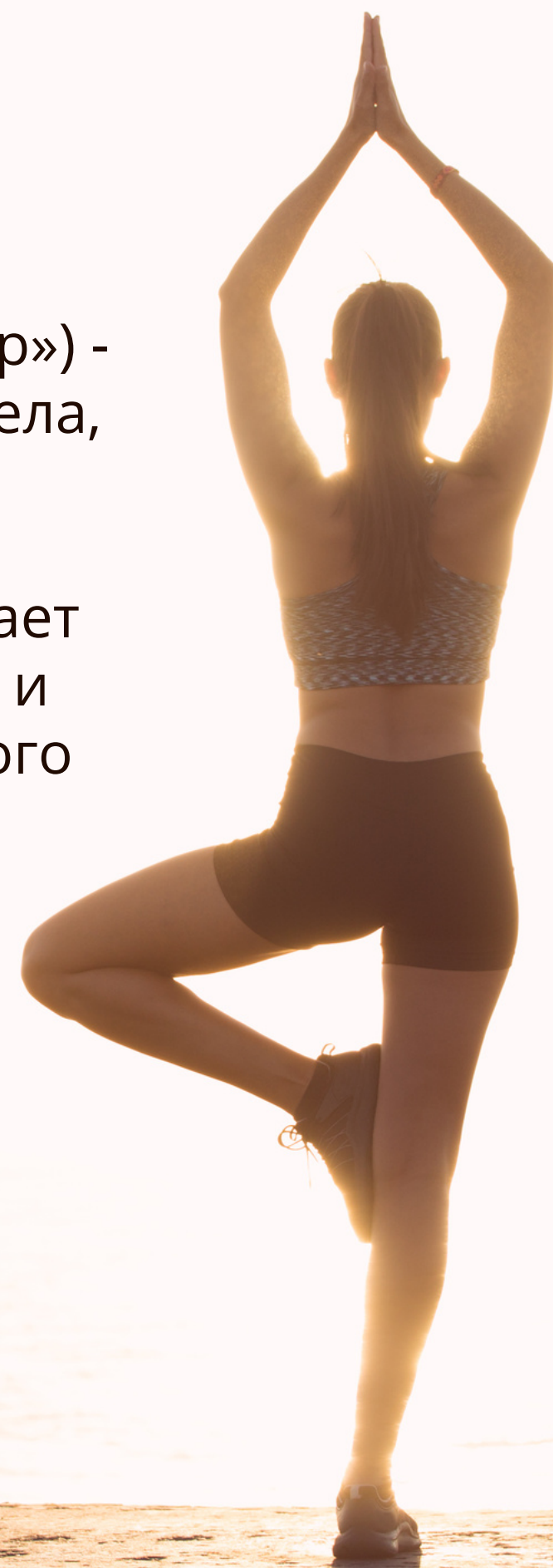
10:09



Что же такое панчакарма и в чем ее особенность

Панчакарма (дословно «пять действий» , «пять процедур») - это древнейшая программа очищения и омоложения тела, а также приведения сознания и ума в баланс.

Панчакарма благотворно воздействует на общее физическое и психическое состояние здоровья, помогает организму восстанавливаться после травм, операций и стрессов, а так же приблизиться к состоянию идеального здоровья и гармонии.



Противопоказания для проведения панчакармы:

- Возраст младше 18 лет и старше 75 лет (по согласованию с врачом)
- Ковид в активной форме
- Все болезни крови (по согласованию с врачом)
- Любые заболевания в острый активный период (в том числе хронические кожные)
- Инфекционные онкологические заболевания
- Сахарный диабет типа 1
- Перенесённые операции в период до 6 месяцев (решается индивидуально)
- Заболевания ограничивающие самообслуживание и самостоятельное передвижение
- Заболевания требующие стационарного лечения
- ВИЧ инфекция СПИД
- Венерические заболевания в острой или заразной форме
- Туберкулёз
- Наркомания
- Крайняя степень ожирения
- Беременность и период грудного вскармливания
- Заболевания опорно двигательного аппарата
- Воспалительные реактивные асептические артропатии
- Сердечно сосудистые заболевания
- Гипертоническая болезнь стадии III
- Неконтролируемая артериальная гипертензия степени 2-3
- Кардиомиопатии
- Дилатационная ишемическая гипертрофическая кардиомиопатия



Противопоказания для проведения панчакармы:

- Инфекционные заболевания сердца
- Ишемическая болезнь сердца
- Наличие врождённых и приобретённых пороков сердца и сосудов
- Состояние после протезирования клапанов сердца
- Тромбоэмболическая болезнь
- Заболевания органов дыхания
- Пневмония
- Хронический бронхит в фазе обострения
- Хроническая обструктивная болезнь лёгких лёгкого и среднетяжёлого течения
- Бронхиальная астма
- Пневмокониозы в фазе обострения
- Хронический абсцесс лёгких
- Заболевания органов пищеварения
- Эрозивноязвенные поражения органов желудочно кишечного тракта
- Осложнённые кровотечением язвы пищевода желудка
- Эрозивный гастрит ,
- Наличие полипа желудка кишечника неуточнённой морфологии
- Наличие аденоматозных полипов желудка кишечника в т числе без дисплазии
- Воспалительные заболевания кишечника
- Псевдомембранозный колит



Противопоказания для проведения панчакармы:

- Дивертикулит
- Абсцессы и свищи брюшной полости прямой кишки
- Крупный полип желчного пузыря
- Обострение хронического калькулёзного холецистита
- Печёночная колика
- Острый гепатит
- Аутоиммунный гепатит
- Хронический вирусный активный гепатит
- Цирроз печени
- Все формы желтухи
- Психоневрологические заболевания
- Болезни нервной системы в остром периоде заболевания
- Болезнь Паркинсона
- Болезни нервной системы сопровождающиеся психическими расстройствами
- Психозы
- Обсессивно - компульсивные нарушения в состоянии обострения или нестойкой ремиссии
- Эпилепсия и эписиндром с любыми формами припадков в анамнезе
- Миопатии
- Доброкачественные внутричерепные новообразования за исключением аденомы гипофиза
- Заболевания мочевыделительной системы
- Острые и хронические заболевания почек
- Обострение хронических заболеваний органов мочеполовой системы
- Мочевые свищи любой этиологии
- Недержание мочи средней и тяжёлой степени



Что будем делать на курсе "Панчакарма 2.1. Полная перезагрузка организма"



СНЕХАПАНА

С этой процедуры начинается комплекс Панчакармы, а состоит она в приеме внутрь масла Гхи, настоянного на травах. Количество масляного снадобья с каждым днем увеличивается. Принимают его натощак, обычно в течение семи дней.



АБЬЯНГА

Промасливание тела с помощью массажа.



НАСЬЯ

Это закапывание или вливание лекарственных средств через нос для улучшения силы зрения, лечения головных болей, параличей, неврологических отклонений, астмы. Очень эффективна процедура также в антивозрастной терапии для уменьшения количества морщин, предотвращения старения кожи и волос.



Что будем делать на курсе "Панчакарма 2.1. Полная перезагрузка организма"



СВЕДАНА

Прогреем тело, чтобы размягчить его и затем мягко и эффективно вывести глубокие токсины. Эта процедура состоит в пропаривании тела. В результате потения все токсины и прочие загрязнения, подготовленные к выведению во время процедуры промасливания, удаляются из организма через кожные поры.



ВИРЕЧАНА

Мягкое очищение тонкого кишечника, желчного и печени с помощью слабительной терапии. Процедура заключается в приеме слабительных средств для выведения токсинов и шлаков.



БАСТИ

Восстановим микрофлору с помощью масляных микроклизм, напитаем через кишечник весь организм для омоложения и оздоровления. Эта процедура способствует уравниванию Вата-Доши, сосредоточенной в кишечнике. Ее дисбаланс приводит к развитию множества хронических недугов. Задача «Басти» уравновесить энергию «Вата».

Что будем делать на курсе "Панчакарма 2.1. Полная перезагрузка организма"



ТРАВЫ

Пройдем мягкие процедуры очищения тела при помощи трав



ЧАИ

Усилим наше пищеварение с помощью детокс-чаев и пропьем травы-абсорбенты, чтобы помочь телу очиститься от токсинов.



ДЕТОКС

Выведем патогенную флору (глистов)

Итак, что же вы получите после прохождения марафона?

- 01** Выведите токсины и аллергены из организма. После выведения токсинов и аллергенов у вас уменьшатся аллергические реакции, ускорятся процессы регенерации, уйдет головная боль, уйдут проблемы со сном, пройдут сыпь, угри, пройдут проблемы с артериальным давлением.
- 03** Оздоровите проблемные зоны и органы, такие как: печень и пищеварительный тракт; нервную систему; гормональную (бесплодие и гинекологические проблемы) и эндокринную системы (диабет), сердечно-сосудистую систему; опорно-двигательный аппарата (подагра, остеопороз, ревматоидный артрит); и множестве других заболеваний.

- 02** Приведете все 3 доши в состояние баланса*
- *В различных медицинских системах используются различные термины. В аюрведе устройства тела и его функционирование объясняется с помощью понятия ДОША. Дисбаланс Дош могут породить как физические, так и психические заболевания. Приведение же дош в состояние равновесия лишает заболевание его корней. Вата доша связана с нервной системой, Питта доша связана с метаболизмом и пищеварением Капха доша связана с обменными процессами различных жидкостей в организме.
- 04** Улучшите функционирование всего организма, тем самым укрепите иммунитет.





05

Снимете мышечное напряжение. Хроническое напряжение в мышцах есть у каждого человека, и оно существенно снижает качество жизни, усиливает тревогу, раздражительность, негативно влияет на сон, приводит к постепенному истощению сил. Остеохондроз, различные невралгии, судороги, и даже ранние морщины возникают отчасти из-за излишнего мышечного напряжения.

07

Замедлите процессы старения. Полная очистка приводит к обновлению и омоложению тела человека, уничтожая признаки старения. При этом происходит восстановление организма на клеточном уровне, укрепление тканей, органов тела. Устраняются причины, лежащие в основе патогенных факторов разрушения организма.

06

Гармонизируете нервную систему. После того, как все ткани нервной системы пропитаются травами и маслами вы избавитесь от депрессий/апатии ко всему, ощущения нехватки энергии во всех сферах жизни, тревожности и резких перепадов настроения без причины. Заметно улучшится качество сексуальной жизни и отношения с окружающими и друзьями, так как после очищения организма нервная система восстановится и укрепится.

08

Восстановитесь после травм, операций, химиотерапии. Необходимо понимать, что если заболевание развивалось, к примеру, в течение последних 5 - 10 лет, после чего проявлялись также его болезненные симптомы, то для избавления от недуга понадобится длительный срок. Все индивидуально. Часто, чтобы избавиться от всех загрязнений, вызывающих те или иные болезни, необходимо пройти несколько курсов лечения

Теперь о том, что вам понадобится для панчакармы.

Первое с чего мы начнем - питание.

Во время Панчакармы надо исключить или минимизировать все, что способствует образованию амы (токсинов): холодное, тяжелое, сладкое, старое, ферментированное, маринованное, жаренное, острое. Нельзя переедать. В течение 14 дней мы будем питаться блюдами из риса, гречки, кичари, дала, маша и овощей. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы у вас были необходимые продукты. В этом гайде вы найдете рецепты блюд, которые мы будем использовать.



Продукты и специи,
которые вам понадобятся:



Зелень

Кинза, петрушка, укроп

Свежий имбирь

Черный перец

Соль

Черная, розовая

Кора корицы

Кардамон

Кореандр

Гвоздика

Лавровый лист

Куркума

Тмин, куман

Асафетида или чеснок

Семя горчицы

Желательно черной

Рис

Красный, бурый или белый

Маш

Красная чечевица

Гречка

Обычная или зеленая

Гхи

Свежие овощи

Кабачки, морковь, болгарский перец, сельдерей, батат, капуста белокочанная, капуста цветная

Тапиока

Второе - это аюрведические средства

В домашней панчакарме, также как в классической, препараты играют важную роль. Для того, чтобы пройти марафон максимально эффективно вам понадобятся аюрведические средства, которые мы будем использовать во время панчакармы.

Все, что вам нужно сделать - **выбрать набор** исходя из своих потребностей или конституции.

На данный момент проходит распродажа наборов из прошлой партии, которая пришла с поврежденной упаковкой.

Стоимость наборов из этой партии продается со скидками 70%



Вата Доша

Набор для панчакармы Вата доша

Поможет привести в порядок нервную систему и опорно-двигательный аппарат

Цена без скидки: 50 330 руб

Цена со скидкой 75% - 12 990 руб.

[Ссылка на набор](#) 



Питта Доша

Набор для панчакармы Питта доша

Поможет привести в порядок пищеварительную, эндокринную и гормональную системы в порядок

Цена без скидки: 47 395 руб

Цена со скидкой 73% - 12 990 руб

[Ссылка на набор](#) 



Капха Доша

Набор для панчакармы Капха доша

Для людей с избыточным весом

Цена без скидки: 45 621 руб

Цена со скидкой 73% - 12 990 руб

[Ссылка на набор](#) 



Расаяна для Начинающих

Набор для панчакармы Расаяна

Набор для омоложения организма после завершения панчакармы

Цена без скидки: 9 291 руб

Цена со скидкой 57% - 3 990 руб

[Ссылка на набор](#) 

Третье - вещи для различных процедур, такие как:

- Одежда для промасливания, которую не жалко выбросить. Это должна быть удобная одежда из натуральных материалов
- Очки для плавания. Они понадобятся тем, кто будет проводить "Тарпану" (процедура для глаз)
- Пиявки, для процедуры кровопускания "Рактамокшана" (по желанию)
- Вата или хлопчатобумажная ткань (1 метр)
- Спринцовка на 300 мл или кружка эсмарха на 1 литр



Образ жизни во время панчакармы

- Ложитесь спать не позднее 23-00. Сон должен быть не менее 7-8 часов
- Как можно больше отдыха во время Панчакармы. Очень важно расслаблять свое тело при помощи дыхательных упражнений (пранаяма), практик йоги (таких как шавасана) или других практик и методов, направленных на расслабление
- Слушайте свое тело: не переедайте, не подавляйте желание организма справиться естественные нужды
- Не совершайте долгих утомляющих прогулок или интенсивных спортивных занятий,
- Избегайте длительного пребывания на солнце
- Чрезмерная умственная активность и продолжительные разговоры также не рекомендуются
- Необходимо избегать курения и употребления спиртных напитков
- Придерживайтесь монодиеты. Первые 5-7 дней питайтесь по этой системе
- Не рекомендуются чрезмерно горячие или холодные ванны и обливания
- Во время Панчакармы не рекомендуется сексуальная активность



Рецепты для Панчакармы

Рецепт *Кичари* - основного блюда при Панчакарме

Ингредиенты:

- 375 мл вода
- 50 гр рис лучше всего басмати
- 50 гр мунг или маш мелкий горошек
- 20 гр гхи топленое сливочное масло
- 5 гр кинза/кориандр зелень
- 5 гр петрушка зелень
- 3 гр корень имбиря лучше свежий
- 2 гр соль по вкусу
- 2 гр куркума
- 2 гр перец черный горошек молотый



Инструкции:

1. Промыть мунг или маш, что есть.
2. В кастрюле разогреть гхи (топлёное масло). Добавить в горячее масло столовую ложку тёртого имбиря, щепотку кукурмы, перец и прогреть. Можно и другие специи (лавр, кардамон - по вкусу).
3. Помешивая, обжарить до появления аромата и розового цвета. Добавить маш и рис, соль. Все помешивать несколько минут, пока рис не пропитается маслом со специями.
4. Влить горячую воду, уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить - если у вас мунг, то 15 мин, если маш, то 20 мин (при необходимости добавьте немного горячей воды).
5. Выключите огонь и добавьте зелень. Зелень можно любую по вкусу.
6. Можно добавить порезанные кубиками овощи: морковь, кабачки, корень сельдерея. Добавлять надо все до варки вместе с рисом и машем, то есть варить надо все вместе. В итоге, блюдо должно быть по консистенции похожим на кашу.

Рецепты для Панчакармы

Рис Пулао

Ингредиенты:

- капуста белокочанная - 500 гр.
- морковь - 1 шт.
- болгарский перец – 1 шт.
- сок томатный - 100 мл
- рис басмати - 100гр.
- зелень любая - пучок
- специи любимые, соль, перец черный по вкусу



Приготовление:

1. Нашинкуйте капусту 500 гр, потому что когда много капусты – вкуснее. Морковь нарежьте соломкой или мелкими кубиками. Болгарский перец - кусочками примерно такого же размера, что и морковь.
2. Потушите морковь и болгарский перец на антипригарной сковороде без масла (можно добавить немного масла и потушить на обычной сковороде).
3. Добавьте капусту и тушите на среднем огне. Помешивайте, чтобы капуста не пригорела. Когда она немного поджарится, добавьте специи-травы. Перемешайте и уменьшите огонь до минимума. Пусть тушится.
4. Рис залейте кипящей водой - вдвое больше, чем риса (лучше всего часть воды, например, половину - заменить томатным соком - так вкуснее гораздо). То есть, если риса 0,5 стакана, то воды - 1 стакан.
5. Через 15 минут добавьте к рису овощи, закройте крышкой и тушите до готовности риса (зернышки риса станут мягкими).
6. Готовое блюдо посыпьте зеленью петрушки.

Рецепты для Панчакармы

Имбирный чай

Ингредиенты:

- лимон — третья часть
- корица - 1 палочка
- корень имбиря — 15 г
- мед — 1 ст. л.
- мята — несколько листочков

Приготовление:

1. В заварник бросаем заранее очищенный и порезанный дольками лимон и корень имбиря, корицу и мед.
2. Заливаем все кипятком и оставляем чай настаиваться на 5 минут.
3. Перед подачей напиток процеживаем и добавляем листочки мяты для аромату.



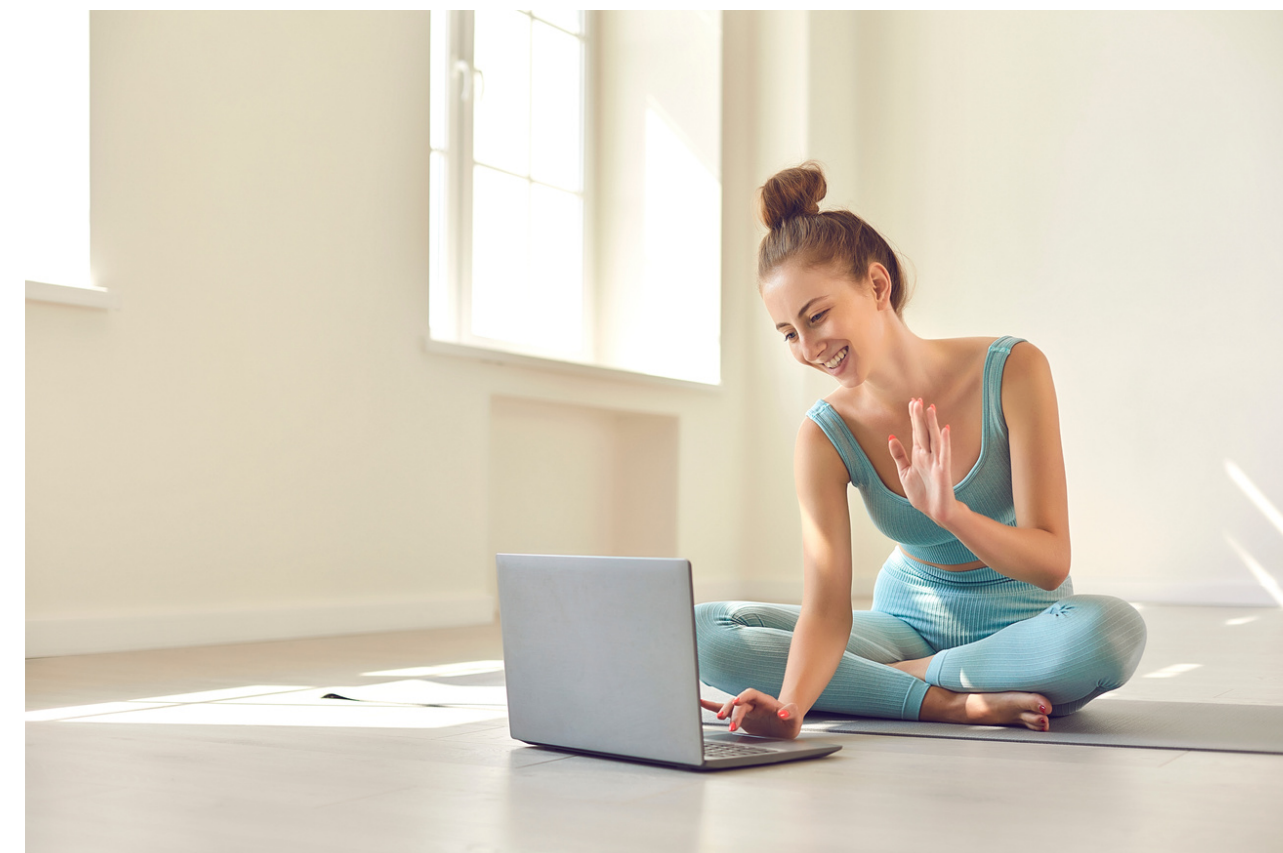
Как будет проходить панчакарма

25.07.2022 мы стартуем

На протяжении 14 дней вы будете получать **ежедневные рекомендации по процедурам, питанию, употреблению трав и образу жизни**. А также, рекомендации по выполнению физических и дыхательных упражнений.

Вас будет **курировать Борис Владимирович** и его ассистенты (ответы на ежедневные вопросы, рекомендации по проведению панчакармы и решение нюансов которые появляются во время проведения очищения. Чат работает до 25.08.2022)

Для тех, кто хочет получить максимальный эффект от панчакармы, рекомендуем приобрести **индивидуальное ведение панчакармы** Борисом Рагозиным в чате Телеграм. Борис Владимирович на протяжении 14 дней будет вести вашу панчакарму и давать советы, которые подходят именно Вам.



<https://edu.ayurvedaru.ru/pay/panchakarma2.1> 

На этом все.

Желаем вам крепкого здоровья и отличного настроения! До встречи ;)

