



Аюрведа - древняя индийская система оздоровления и омоложения организма. Ей больше 5 тысяч лет! Считается, что аюрведа лечит не конкретную болезнь, а приводит в порядок организм в целом, очищает его, нормализует обмен веществ, укрепляет иммунитет. В итоге многие болячки проходят как будто сами собой. Особенно полезна аюрведа для трудоголиков, которые никак не могут расслабиться, страдают от стрессов и хронической усталости. А еще она помогает настроить организм на осенний ритм - смене времен года (как и вообще гармонии с природой) в аюрведе уделяется очень большое внимание.

На первый взгляд идеи аюрведы могут показаться непривычными, а процедуры - очень уж экзотическими. "Зачем на моей спине этот теплый "пирожок" с маслом?" - такой вопрос наверняка возникнет во время ритуала под названием "кативасти", очень полезного для позвоночника. Или, к примеру, широдхара - самый известный аюрведический ритуал. На лоб капает тонкая струйка теплого масла, сдобренного целебными травами. Успокаивает нервы, помогает при головных болях, мигренях.

## **Осенний SPA-отпуск: с теплым маслом и индийскими специями**

Все аюрведические средства - исключительно натуральные: масла, мешочки с рисом и целебными травами, порошки из сушеных трав... Порошками и рисовыми мешочками делают массаж, теплое масло втирают в кожу, капают в нос, льют на голову. Врач подбирает процедуры и составы трав индивидуально для каждого пациента (во всяком случае, так должно быть. Хотя в Гоа, к примеру, масса умельцев, которые польют вам масло на голову без лишних вопросов. Но это скорее новые ощущения, чем польза для здоровья).

## **Кому подходит?**



### Индия, штат Керала

Именно этот регион на самом южном кончике Индостана славится аюрведическими центрами. Многие из них работают при хороших курортных отелях. Сейчас оздоровительные туры в Кералу продают уже многие российские турфирмы. Удобно, что заботу о здоровье здесь можно совместить с пляжным отдыхом на Индийском океане. Климат мягкий, и приезжать можно в любое время. Но лучше всего - с октября по апрель, когда практически не бывает дождей, а воздух прогревается до +30 градусов.

Минус - прямых рейсов из России нет, в керальский аэропорт Тривандрум добираются с пересадками в Дубае (авиакомпанией Emirates), Абу-Даби (авиакомпанией Etihad) или Дохе (Qatar Airways). Перелет из Москвы - около 9 часов плюс время стыковки в аэропорту.

**Сколько стоит:** 2-недельная поездка с проживанием в отеле Travancore Heritage 4\*, перелетом, визой, медстраховкой, трансферами - около 1600 евро. Аюрведические процедуры оплачиваются отдельно.

Можно, кстати, заранее выбрать подходящую программу. Классический вариант - "Панча Карма", или полное очищение организма. Двухнедельный курс стоит от 1800 евро (это сумма за проживание в отеле, процедуры, питание, занятия йогой). Плюс перелет и виза - в итоге выйдет примерно 2400 евро.

## Шри-Ланка

На острове в Индийском океане традиции аюрведы развиваются с древнейших времен (от Индии его отделяет всего лишь узкий пролив). Лечение отлично адаптировано для современных туристов: аюрведические центры работают при отелях, так что вы и отдохнете, и накупаетесь, и здоровье поправите. Экзотика, за которой мы летим в

отпуск в дальние страны, на Шри-Ланке обеспечена: слоны, чайные плантации, буддийские храмы и тропические цветы.

Наших туристов на Шри-Ланке больше, чем в Керале. В прошлом сезоне туда летали прямые рейсы "Аэрофлота". Возможно, ближе к Новому году их запустят снова. Пока же на остров добираются с пересадкой в Дубае или Дохе рейсами авиакомпаний Emirates и Qatar Airways.

На Шри-Ланке круглый год около +30 градусов, температура воды в океане +26...+28. В сентябре и октябре нередко дожди (но это короткие тропические ливни, так что и во влажный сезон отдыхать на Шри-Ланке можно). Идеальная пляжная погода устанавливается с ноября, и цены на проживание в отелях сразу подсакаивают. **Страна безвизовая для россиян.**

**Сколько стоит:** 2-недельная поездка с проживанием в отеле Siddhalepa 4\* в октябре - от 1250 евро (включен перелет, трансфер, 3-разовое питание). Процедуры оплачиваются отдельно на месте. Как вариант: сразу заказать двухнедельный курс в аюрведическом центре того же отеля. Вместе с проживанием, питанием, консультациями врача, занятиями йогой, перелетом получится около 2300 евро.

## Греция

Аюрведа, как и йога, сейчас в моде. Традиционные индийские клиники работают и в Москве, и во многих европейских странах. В том числе и на курортах. Некоторые SPA-центры просто разнообразят восточными ритуалами свои меню (тайский и китайский массаж есть, а теперь еще и индийский для вас, гости дорогие!). Другие же открывают специализированные центры, приглашают докторов из Индии.

Главный минус: аюрведу предлагают в основном шикарные 5-звездочные отели, и одно только проживание в них обойдется недешево.

К примеру, центры аюрведы работают в семи гостиницах известной греческой сети Grecotel: на Крите, полуострове Пелопоннес и в области Аттика неподалеку от Афин. В сентябре и октябре в этих местах еще всю можно загорать и купаться: температура воздуха в это время +24...+29 градусов, воды +24...+25.

**Сколько стоит:** 2-недельный тур в 5-звездочный Grecotel Amirandes на Крите в середине сентября - от 1360 евро. Стоимость процедур аюрведы - от 20 до 225 евро. Отдельные ритуалы стоит заказывать, если вам просто хочется попробовать, что же это такое. Для пользы дела лучше пройти курс. Греки предлагают разные, начиная с однодневного пакета (215 евро). Двухнедельная программа омоложения или снятия стресса - 2200 евро. Так что в итоге европейская аюрведа даже дороже азиатской.

### Экономкласс

В грязь лицом, спиной в песок SPA-радости - будь то аюрведа, талассотерапия или любые другие их варианты - удовольствие совсем недешевое. Отдохнуть на море с пользой для здоровья и красоты можно и без дополнительных трат! Используйте силы природы. Ведь SPA-центры в основном этим и занимаются. Пелотерапия - это грязевые процедуры, талассо - это целебные свойства морской воды и водорослей.

#### **Вот что можно сделать на курорте самостоятельно и абсолютно бесплатно:**

Зарыться в горячий песок. По разогретому солнцем песку или гальке полезно просто ходить, особенно если вы страдаете заболеваниями мочевого пузыря, легких или астмой. Кстати, есть даже слово научное - "псаммотерапия", означает лечение горячим песком. А еще в песок на пляже можно закопаться. Только не как в "Белом солнце пустыни"! Голова должна быть в тени, а область сердца - свободной от песка. Такая "ванна" хороша для страдающих недугами позвоночника, костей, суставов, невралгиями, кожными и нервными заболеваниями.

Намазаться грязью. Конечно, если отдыхаете на побережье, где природные лечебные грязи имеются. Это Мертвое море (Израиль и Иордания), многие места на черноморском побережье России, Украины, Румынии и Болгарии. В Иордании, к примеру, прямо на пляж отеля служащие приносят бочки с грязью - мажься сколько хочешь! И радуйся, что сэкономишь минимум 40 - 60 евро в день - столько стоят маски и обертывания с той же самой грязью в SPA-центре гостиницы.

**Сделать скраб.** Потрите ступни мокрым песок или мелкими морскими камушками.

Просто плавать и дышать морским воздухом - уже лекарство! Соленая вода содержит множество полезных для кожи минералов и микроэлементов. Брызги попадают в бронхи - получается природная ингаляция, особенно благотворная для астматиков (да и всем городским жителям не лишне очистить дыхательные пути).