



LA CURE ĀYURVEDIQUE

LA BONNE SANTE OBTENUE PAR L'INVERSION DU PROCESSUS DES MALADIES

Bien plus que toute autre cure, le panchakarma, issu de la médecine traditionnelle indienne vise à l'élimination des maladies en cours ou de celles à venir. Selon l'Ayurveda, il existe six étapes dans le développement des pathologies physiques et mentales. L'approche préventive et curative de cette science réduit les humeurs en excès et les toxines qui sont à la racine de toutes les maladies.





LA CURE AYURVEDIQUE

LA BONNE SANTE OBTENUE PAR L'INVERSION DU PROCESSUS DES MALADIES

PRESENTATION

La cure Āyurvédique traditionnelle s'appelle *panchakarma*.

Il existe différentes cures de *panchakarma* selon les nécessités individuelles : problèmes de santé plus ou moins grave, besoin de retrouver son énergie, son équilibre corps-esprit et nettoyer le corps global de toutes ses toxines accumulées depuis des décennies.

En Inde, le *panchakarma* est considéré comme une cure de rajeunissement (rien que ça !). La méthodologie consiste à nettoyer toutes les humeurs et les toxines du corps en utilisant des moyens naturels. Au cours d'une durée allant de 15 jours à 3 semaines, le curiste pourra expérimenter des changements visant à un retour à une santé normale : diététique adaptée au tempérament individuel, phytothérapie, différents types de massages aux huiles médicinales, sudation, nettoyage des intestins, organes, etc. ...

A la fin de la cure, la personne se sent "nettoyée" en profondeur, légère, retrouve une vitalité et une immunité incomparables les mois qui suivent le *panchakarma*.

LE LIEU



Le lieu qui nous accueille est un centre Ayurvédique traditionnel qui bénéficie d'une qualité exceptionnelle : lieu calme entouré de végétation et d'oiseaux tropicaux (chambres de bon standing) – équipe de médecins et d'infirmiers

très compétents et attentifs, habitués aux occidentaux – Le suivi est personnalisé. La clinique est dotée d'une pharmacie qui produit elle-même ses préparations médicinales.



Même si l'objectif est la cure, il sera possible de réaliser un peu de tourisme reposant.



L'AYURVEDA :

LA MEILLEURE
OPTION DE
RETOUR A UN
ETAT DE SANTE
OPTIMAL.

Bien que multimillénaire, cette médecine traditionnelle (et non pas alternative) ne perd pas de sa pertinence. Elle donne des résultats très encourageant sur un nombre impressionnant de maladies.

Les protocoles utilisés tiennent compte du tempérament individuel, unique, de chacun et des réactions de l'organisme. C'est une science à part entière qui a la chance d'avoir des millénaires d'expérimentations cliniques ; d'où sa pertinence et son efficience.



ORGANISATION

Après avoir pris le temps de s'installer dans nos chambres, nous aurons un questionnaire à remplir sur nos habitudes de vie et notre historique médical. Le médecin pourra ensuite nous recevoir individuellement afin de mieux comprendre l'origine de nos maladies et de déterminer un déroulement de cure qui soit le plus favorable pour guérir de nos pathologies ou des symptômes actuels. Selon la logique Ayurvédique, il est même question d'inverser le processus de maladie en cours.



Grace à sa formation poussée en Ayurvéda complétée d'un cursus en allopathie, le médecin saura établir le meilleur protocole de soin pour, en effet, réduire les racines, les causes profondes de ce qui fait que la maladie continue à se manifester.

Dès les premiers jours, une réduction sensible des symptômes est observée, un meilleur sommeil, une meilleure digestion et une joie de vivre appréciable. Nous sommes à la fois dans du curatif et du préventif.

SCHEMA GENERAL d'une CURE

Il est délicat de présenter la ligne directrice étant donné que chaque personne a un suivi individualisé, selon son historique médical, son âge et son tempérament. Mais la ligne Générale peut se résumer comme suit :



- Nettoyage des organes des sens : yeux, nez, bouche, gorge (gouttes médicinales, infusions de plantes, massages du visage, ...) : **élimination du flegme** : *kaphachikitsa*

- **Première phase de traitement individuel** : utilisation de poudres, d'huiles et/ou de décoctions sous forme de massage, incluant éventuellement une sudation en caisson avec des plantes médicinales : *udvartana*, *bashpa svedhana*

- En même temps, diététique et phytothérapie ajustées au cas par cas pour réanimer le feu digestif en vue **d'éliminer les toxines et les humeurs aggravées** ainsi que d'alcaliniser le terrain : *ahara chikitsa*, *samanagni*



- **Deuxième phase de traitement individuel** : utilisation d'huiles médicinales adaptées au tempérament et aux maladies, utilisation éventuelle de vapeur en vue de faire circuler les fluides, bilés, acidité et toxines en excès en vue de leur ramollissement pour les éliminer : **snehana, svedhana**

- **Phase de beurre clarifié** (facultatif) : ingestion de ghee médicinal (adapté à chacun), de façon à mettre en circulation **de l'intérieur** les composants toxiques du corps (tumeurs, polypes, kystes, calculs, toxines physiques et psychiques), en vue de leur acheminement vers l'extérieur : **tikta gritham, snehapana**

- **Phase de purge** : essentiellement destiné à évacuer les toxines de l'humeur du feu (traitement du foie - vésicule biliaire et intestin grêle), mais aussi favorable à libérer des excès qui ont été préalablement ramollis et mis en circulation par le beurre clarifié : **virechana**

- **Phase de lavement** (facultatif) : essentiellement faite pour évacuer les toxines de l'humeur de l'air du côlon et pour son action importante de régénération du système nerveux : **basti**



- Dernière **phase de régénération** à base d'assemblage de traitements destinés à apporter la force, l'énergie par les massages aux huiles médicinales, de riz médicinal cuits dans du lait aux herbes en application sur les muscles et articulations, application d'huiles sur le front ou de lait médicinal, et autres soins en fonction des besoin du corps et de l'esprit.

ACCOMPAGNEMENTS et PRATIQUES ANNEXES



Méditations, Yoga, cérémonies du feu (Agni Hotra) chaque matin, et petits exposés théoriques sur la cure et son sens sont proposés (facultatif).

Il est possible de se faire accompagner lors de l'entretien avec le médecin.

Des analyses complémentaires peuvent être envisagées (analyses de sang, échographie, scanner, ...). Des suivis de tensions, températures et pulsations cardiaques sont effectués chaque jour. Un examen quotidien est effectué par le médecin auxiliaire pour contrôler l'évolution de la cure.



Nous sommes entre de bonnes mains : la bienveillance de ces professionnels de santé et du personnel de la clinique est assez exceptionnelle.



