

### **Ajurvédska procedúra, ktorá ma najviac zaujala.**

Je to PINDA SVEDA - NAVARAKIZHI t.j. procedúra s pečaťami. Túto procedúru som si vybrala preto, lebo mám pocit, že môže veľmi pomôcť starým ľuďom a je bezbolestná, príjemná a nie veľmi finančne nákladná na použitý materiál. A to všetko ju predurčuje pre vyschnutých a veľmi krehkých starých ľudí, kde sa už nedoporučuje masáž, aby sa telíčku neublížilo.

Ide o procedúru s teplými pečaťami naplnenými uvarenou ryžou, žitom al. pšenicom, al. kukuricou. Sliz, ktorý sa uvoľňuje z vyššie uvedených ingrediencií sa postupne dostáva cez pokožku ku kĺbu. Kĺb sa vyživuje, uvoľňuje, ostraňuje sa stuhnutosť, toxíny, naštartuje sa cirkulácia.

Pinda sveda sa môže aplikovať denne, je vhodná pre všetky vekové kategórie, ale treba dať pozor na klientov s chorobami srdca, alebo sa nepoužijú také teplé pečate. Taktiež treba dodať, že sa pri tejto procedúre pečate aplikujú iba na oblasť kĺbov, nie na svaly.

Podľa mojej knihy The Ajurveda Encyclopedia\* procedúra Pinda sveda:

- odstraňuje stuhnutosť kĺbov, a opuchy na kĺboch a tým sa stáva telo pružnejším
- lieči Vátové poruchy, uvoľňuje nánosy, zlepšuje cirkuláciu krvi, odstraňuje odpad z tela, zlepšuje pleť, zvyšuje Pitt, posilňuje trávenie, a obnovuje silu
- ďalej táto terapia je veľmi efektívna pri liečení porúch nervového systému a mozgu (napr.: ochrnutie, skleróza multiplex, chronický reumatizmus, osteoartritída, lúma, ochabnutie svalov, a toxická krv)
- zabezpečuje aby celé telo bolo silné, pevné, odolné a dobre stavané
- zostruje zmyslové orgány a oddiaľuje proces stárnutia
- odstraňuje nespavosť, vysoký krvný tlak, diabetes, ochorenia kože, plešatosť, predčasné šedivenie vlasov, a je ako prevencia proti vráskam:o)

- je nápomocná pri neuromuskulárnych ochoreniach
- znižuje Vátu a zvyšuje Pitt

Na záver, už sa teším na klientov, ktorým táto procedúra zmení kvalitu života a vyčarí úsmev na tvári.

\*The Ayurveda Encyclopedia, Natural Secrets to Healing, Prevention, &Longevity, napísana Swami Sada Shiva Tirtha; publikovaná v Sri Satguru Publications a Division of Indian Books Centre Delhi, India