

---

*Pancha karma is bedoeld voor iedereen die preventief denkt en handelt. Heeft u last van een lichamelijke en/of geestelijke klachten, dan kan hiervoor een specifiek programma worden aangeboden. U kunt ook Pancha karma doen als u gewoon een opkikker nodig heeft. Door 1 á 2 maal per jaar Pancha karma te ondergaan, blijft u gelukkig en vitaal. Veel cliënten ervaren dat hun spiritualiteit extra wordt ondersteund door een Pancha karma kuur. **Volgens Ayurveda bent u gezond als u ook gelukkig bent!***

*Als u in een dag de smaak van Pancha karma wilt uitproberen, dan kan dat?! Wij kunnen een dagprogramma AyurCareDay van circa zes uur voor u organiseren! Het dagtarief is € 350.*

*Een Pancha karma kuur of AyurCareDay vindt plaats volgens afspraak.*

*Voor een zeer praktijkgericht pancha karma opleiding, bezoek [www.dhanvantaritherapeuten.nl](http://www.dhanvantaritherapeuten.nl)*

*Therapeutisch Centrum Dhanvantari te Zuid Holland  
Braamberg 136, 2905 BH Capelle a/d IJssel*

*Website: [www.dhanvantari.nl](http://www.dhanvantari.nl)*

*Email: [tcd@kpnplanet.nl](mailto:tcd@kpnplanet.nl)*

*Tel: 010 2847 818*

*Fax: 010 2847 819*

---

# Pancha karma

## Ayurvedische reinigingsvijfdaagse



# Pancha karma

## • Ayurvedische reinigingsvijfdaagse •

### Ayurvedische behandelingen

Wij maken in onze praktijk vooral gebruik van de Indiase natuurgeneeskunde, de Ayurveda, Ayur betekent leven en veda betekent weten, ofwel de wetenschap van het leven. In de Ayurveda gaan we uit van kennis die ruim 5200 jaar oud is. Zij is zo nemen wij aan geschouwd door heiligen (Rishi's) vanuit de Goddelijke Bron "Dhanvantari" (God als Genezer). Dhanvantari betekent "Hij die binnen de cirkel staat". Hiermee wordt bedoeld de cirkel van geboorte en dood. In de Ayurveda gaat men uit van de 5-elementenleer. Binnen de Ayurveda staat de preventie voorop. Ziekteverschijnselen zijn echter zeer goed te behandelen. Het is mogelijk om d.m.v. leefstijl verandering, massages, dieet en natuurgeneesmiddelen genezing of kwaliteitsverbetering te bereiken. Dit zonder de bijwerkingen die reguliere middelen vaak veroorzaken. De World Health Organisation (WHO) heeft in 1978 de Ayurveda aanbevolen als een goedkope en effectieve behandelingsmethode. Er kan vanuit Ayurveda individueel advies worden gegeven over de te volgen levenswijze. De Ayurveda kent diverse methodes om het lichaam te reinigen door toxines af te voeren; hierbij is zij ook in staat om de psychosomatische problemen van ziektes te beïnvloeden en te verbeteren.

### Inleiding

De Ayurvedische holistische natuurgeneeskunde is volgens oude Vedische bronnen zo oud als de schepping. Zij kwam ruim 5000 jaar geleden in India tot hoge ontwikkeling. Degenen die de Ayurveda hebben geschouwd en doorgegeven wisten dat de mens lichamelijke en geestelijke reiniging nodig heeft. Als iemand zijn spijsvertering anders benaderd, aangepast eet of eventueel vast dan raakt men vanzelf in een ander spiritueel vaarwater. De Ayurveda ziet de mens als eenheid, bestaande uit lichaam, geest en ziel. Een mens is meer dan vlees en bloed alleen.

Vanuit deze achtergrond geven wij de Ayurvedische kennis door. Preventie staat bij Ayurveda voorop. Zij probeert door kennis over preventief behandelen, voeding- en leefwijze een natuurlijk evenwicht voor iedere levensfase aan te bieden. Het Ayurvedische gedachtegoed leent zich bij uitstek om een verloren evenwicht te herstellen en daardoor zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid te verbeteren. Reiniging maakt hier deel van uit. In een sfeer van geconcentreerde aandacht worden vooral zomers de beste resultaten bereikt. De natuur ondersteunt dan met haar vuurkracht het proces van innerlijke en uiterlijke reiniging het sterkst. Het opbranden van overtollige voorraden in het lichaam gaat vaak samen met het vrijmaken van psychische ballast.

### Vijfdaagse reiniging - Pancha Karma

Het individuele proces heeft als voordeel dat hierbij meerdere behandelingsvormen volgens de Pancha Karma gevolgd kunnen worden. Hierbij is een voorbereidings- en afbouwprogramma gewenst. Er wordt gebruik gemaakt van vijf verschillende behandelingsvormen met o.a. diverse massages, dieet, zweten en klysma's. Dit programma is bij uitstek geschikt voor een insteek met meer persoonlijke aandacht. Een aantal behandelingen wordt dan ook met 2 personen uitgevoerd. De behandeling zal over 5 dagen worden gegeven en dient met de nodige rust te worden omkleed. Naast de behandeling in het therapeuticum moet men verder een strikt dagprogramma volgen waardoor op minimaal 7 hele dagen en nachten moet worden gerekend.

*Voor mensen met hoge bloeddruk en/of diabetes wordt een voor hen aangepaste behandeling aangeboden. Informeer hier vrijblijvend naar 010-2847818.*

### Overnachten

U kunt thuis overnachten of in een nabij gelegen hotel of pension. Wat wij met alle plezier voor u verzorgen.

### Kosten

Bij de kuur wordt de prijs mede bepaald door het behandelplan. De kosten zijn € 1200, exclusief bijkomende kosten van natuurgeneeskundige middelen.