



# PANCHAKARMA

Retiro de 10 dias em  
Pachakarma, Medicina  
Ayurveda

A P O E M A

POE MARIANERES

# A IMPORTÂNCIA DE DESINTOXICAR

De acordo com a Medicina Ayurveda os desequilíbrios que levam a doenças são provocadas pela acumulação de toxinas (ama) presentes no organismo.

**É normal acumular como também é necessário desintoxicar, pelo menos 1 vez por ano. Desintoxicação é tão importante como nutrição.**

A nossa exposição às toxinas está cada vez mais elevada. Seja toxinas na água, alimentos cheios de químicos e pesticidas, medicação farmacêutica que fica acumulada, metais pesados, má alimentação, má digestão, stress mental, emocional e físico.

# A IMPORTÂNCIA DE DESINTOXICAR

O que começa por ser um desequilíbrio, aumenta e muitas das vezes transforma-se em doenças oncológicas e crónicas que penetram profundamente no corpo são difíceis de tratar. Para muitos é normal habitar um corpo altamente sensível, com desequilíbrios psicológicos, ansiedade, insónias, irritabilidade, doenças autoimunes, alergias, fadiga e dor crónica.

**Panchakarma** é o principal método pela qual a Medicina Ayurveda actua. É uma **terapia de profunda de desintoxicação do organismo que ajuda a eliminar toxinas acumuladas nas células do corpo e no aparelho digestivo. É um tratamento de purificação, que ajuda a fortalecer o sistema imunitário e promover o rejuvenescimento celular. Aumenta a vitalidade, qualidade e força para encarar a vida.**

# SIGNIFICADO DE PANCHAKARMA

Os procedimentos em cada panchakarma variam de acordo com o que há que tratar.

“Pancha” significa 5, “Karma” ações. Portanto, 5 formas de actuar, tratar:

- Vômito terapêutico (vamana karma)
- Diarreia terapêutica (virechana karma)
- Enemas medicados (basti karma)
- Aplicação de óleos medicados via nasal (nasya karma).
- Sangria (raktamokshana)

# POSSÍVEIS TRATAMENTOS APLICADOS NESTE RETIRO:

- Abhyanga** (massagem completa do corpo com óleos quentes e medicados, de acordo com a constituição e os desequilíbrios a tratar)
- Padabhyanga** (massagem nos pés)
- Mukhabhyanga** (massagem do rosto)
- Nasya** (aplicação de óleo medicados)
- Shirodhara** (aplicação de óleos medicados e/ou leite na cabeça)
- Pinda Sweda** (massagem com plantas medicinais e óleos medicados)
- Swedana** (sudação)
- Udvaartana** (massagem em pó)
- Sneha-pana** (ingestão de ghee por vários dias, com aumento diário da dose)
- Basti** (enema com óleos medicados)

**Durante estes 10 dias é essencial estar num espaço tranquilo, com tempo para estar, relaxar profundamente, e assim harmonizar e nutrir desde dentro, à medida que o processo de desintoxicação acontece.**

# VALORES & O QUE ESTÁ INCLUÍDO:

Caso seja um retiro 1:1:

- Casa
- Alimentação
- Valor dos terapeutas
- Óleos e tratamentos
- 2350€

Caso seja um retiro para

2 pessoas:

1650€ por pessoa

Caso seja um retiro para

3 pessoas:

1500€ por pessoa

Este é um trabalho é desenvolvido juntamente com a médica Dr. Farnaz Fahini.

É necessário 1 consulta inicial com ela e para depois seguirmos para os tratamentos. O valor é de 120€ e não está incluído no valor acima.

PARA MAIS MARCAR O  
SEU RETIRO OU PARA  
MAIS INFORMAÇÕES E  
DÚVIDAS

[mariacsperes@gmail.com](mailto:mariacsperes@gmail.com)

A P O E M A

POR MARIA PERES