



Ma cure ayurvédique au Kerala

La médecine ayurvédique

L'ayurveda est une médecine traditionnelle originaire de l'Inde utilisée depuis plus de 5 000 ans. Alors qu'en France, elle est envisagée comme une « pause » bien-être ou une technique de massage, en Inde, l'ayurveda est une science enseignée à l'université, avec ses pharmacies et ses cliniques.

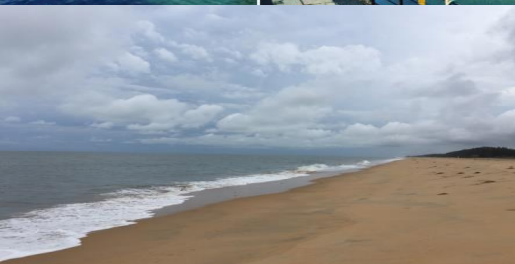
Pour le médecin ayurvédique, c'est le patient et non la maladie qui est au centre du traitement, la maladie n'existe pas en tant que telle. Elle est la résultante d'un déséquilibre de votre constitution. Avant de vouloir soigner quoique ce soit, le médecin ayurvédique détermine d'abord la nature de ce déséquilibre. Il va chercher à rééquilibrer votre corps, mais aussi votre esprit, en créant de l'harmonie et de l'équilibre. On ne va pas soigner votre maladie mais les déséquilibres qui ont généré cette maladie.

Les centres

Le groupe, géré par le Dr Sreeraj a 4 centres : le Rajah Healthy Acres, dans les terres, à 3h de l'aéroport de Cochin, le Rajah Island, sur une petite île, à 1h30 de l'aéroport de Cochin et le Rajah et Eco Beach à 2h de l'aéroport. Ces centres ont été les premiers hôpitaux ayurvédiques à recevoir la qualification NABH du ministère de la santé de l'Inde. Les soins sont les mêmes dans tous les centres.

Ma préférence va à ces deux derniers centres, situés l'un à côté de l'autre pour leur position exceptionnelle en bord de mer. La plage, les palmeraies, les villages de pêcheurs, les piscines rajoutent à votre cure une dimension de vacances particulièrement agréable. Ils se situent à Chetuva, à 8 km de Chavakkad et Guruvayoor, non loin de Thrissur

Le Rajah Beach date de 2009 et offre avec sa petite dizaine de chambres une ambiance très paisible. L'Eco Beach a ouvert ses portes en 2018. Les chambres, les espaces de soin et les espaces communs sont beaux, propres, modernes et lumineux. Une attention est également portée aux extérieurs. En plus d'une très grande piscine, la végétation est savamment contrôlée puisqu'elle nourrit et soigne les patients des





centres. Malgré ses 75 chambres, la taille du centre permet à chacun d'avoir son rythme, ses espaces.

Les traitements

Tous les centres sont dirigés par des médecins. Comme leur approche est basée sur votre constitution et non sur vos symptômes, ils savent répondre à toutes vos attentes. Grâce à un panchakarma (détoxination) adapté à votre constitution et à votre état, ils traitent tant un besoin de simplement souffler que des maladies complexes, comme d'allergies, de rhumatismes chroniques, de poids, de burn-out, de dépression, d'addiction, de troubles dégénératifs du système nerveux, de maladies auto-immunes, de cholestérol, etc.

Les consultations

Dès votre arrivée, vous avez un rendez-vous avec votre médecin attitré (une femme pour les femmes et un homme pour les hommes). Il examinera toutes les parties de votre corps : ongles, peau, cuir chevelu, muscles, pouls, tension, poids. Il vous interrogera sur vos habitudes de vie, votre alimentation, votre travail, votre sommeil, vos antécédents familiaux et médicaux. Il aura tous les éléments nécessaires pour déterminer votre ou vos doshas prédominants et comprendre les éventuels déséquilibres qui se sont exprimés sous la forme d'un mal être ou d'une maladie. Suite à ce bilan, seront déterminés vos massages, les plantes à prendre, vos soins et votre régime alimentaire. Ensuite, vous vous entretiendrez votre médecin tous les matins pour affiner si besoin votre protocole.

Afin de préparer votre première consultation, un questionnaire est à remplir et à envoyer avant votre arrivée par mail à Bindu : rajahayurveda@gmail.com. Cliquez sur « Mon questionnaire de consultation » sur mon site internet.

Les massages

Ils sont simplement extraordinaires. Les massages du matin sont toujours à quatre mains et durent 45 minutes. Une troisième personne est présente pour faire chauffer les huiles, les poudres ou les pâtes au feu et à mesure. Leurs mouvements sont parfaitement rodés et synchronisés. Il n'y a pas de place au hasard ou à de l'approximatif. D'une bienveillance extrême, vos masseurs (des femmes pour les femmes et des hommes pour les hommes) sont totalement concentrés et habités par ce qu'ils vous font. Une fois le massage terminé, vous êtes emmené(e) jusqu'à la salle de bain où vous êtes frictionné(e) avec une terre exfoliante, shampooiné(e), rincé(e) et séché(e). Pour finir, ils vous apposeront une touche de poudre de bois de santal au centre du crâne, sur le front et sur le cou pour vous donner force et vitalité. L'après-midi, vous avez un à deux soins en local (cataplasmes, massages, réflexologies, etc). C'est votre médecin qui décide de ce qui est juste d'être fait.



La diététique ayurvédique

La cuisine est succulente tout en étant diététique. L'ayurveda intègre un système de recommandations nutritionnelles allant de la préparation à la consommation des aliments. Savoir se nourrir, c'est préserver sa santé. Chaque aliment est composé d'une ou plusieurs de ces six saveurs : sucrée, aigre, salée, amère, piquante et astringente. Un repas équilibré doit toujours contenir ces six saveurs afin de nourrir et satisfaire pleinement votre corps et votre esprit. Il débute par des crudités ou par une soupe et se poursuit par des légumes associés à des légumineuses. Bien qu'ils ne contiennent ni protéine animale, ni dessert, les repas sont incroyablement inventifs, un vrai festival pour les yeux et le palais. Vous n'aurez pas faim, croyez- moi !



Les rasayanas

Tout au long de votre journée, vous sont distribuées des potions et des pilules. Ce sont des composés à base de plantes et de minéraux fabriqués par le centre. Leur préparation implique de nombreux processus, longs et minutieux. Un cachet peut contenir jusqu'à 35 plantes. Leurs composants sont de la plus haute qualité et poussent sous leurs yeux, non loin du centre. Leur but est de maintenir la santé de l'individu, de la restaurer si nécessaire et de renforcer le système immunitaire. Certains accélèrent la guérison et favorisent l'élimination des toxines, tandis que d'autres ciblent l'esprit et l'intellect, améliorant la mémoire et la capacité d'apprendre.



Une journée type

- 6h00 : médication
- 6h30 : yoga, à la portée de tous
- 8h00 : petit déjeuner adapté à votre constitution et cure.
- A partir de 9h00 : consultation hebdomadaire avec votre médecin et massage. Exemples de massages :
 - o Uzhichils : massage avec une huile médicinale composée de 25 plantes détoxifiantes
 - o Udwarthanam : massage avec une poudre d'herbe exfoliante. Une fois la peau enduite d'huile, cet exfoliant aux vertus détoxifiantes puissantes prépare le corps aux massages à venir plus spécifiques
 - o Elakizhi : tamponnage avec des boules remplies de
 - o Navarakizhi : massage avec des boules de riz médicinal, feuilles médicinales anti-inflammatoires. trempées au fur et à mesure dans du lait chaud
- 12h00 : déjeuner adapté à votre constitution et cure.
- A partir de 14h00 : soins en local. Exemples de soins :
 - o Lepamam : application d'une pâte d'herbes.
 - o Pichu : application de bandes huileuses tièdes
 - o Enigma : ampoule rectale d'huile tiède
- 17h30 : yoga
- 19h00 : dîner adapté à votre traitement et à votre constitution.



Les effets bénéfiques

Les effets bénéfiques furent pour moi multiples. Ma peau est devenue tonique et lustrée, mes muscles tonifiés, ma circulation sanguine améliorée. Mes articulations assouplies, ma vitalité décuplée et surtout, mes douleurs liées à mon arthrose disparues ! Cette cure, en plus de soulager le corps, invite à la (re)découverte de soi et vous fait toucher du doigt l'équilibre et la conscience de soi. J'ai ressenti les bienfaits de cette cure très longtemps. Voilà pourquoi j'ai partagé ma première expérience à travers mon livre « Comment j'ai vaincu l'arthrose ». Beaucoup de mes lecteurs m'ont fait confiance et ont tenté eux aussi cette aventure. Ils sont revenus tellement enchantés et soulagés, qu'ils m'ont donné l'envie de faire découvrir au plus grand nombre d'entre vous l'existence de cette médecine et de centre.

Combien de temps sur place ?

Les médecins indiens conseillent toujours une cure de minimum 2 semaines (ce que je fais), moins c'est une initiation qui ne permet pas à mon sens de vivre un vrai « panchakarma ». Une cure de 21 jours est idéale si vous souhaitez une prise en charge profonde.

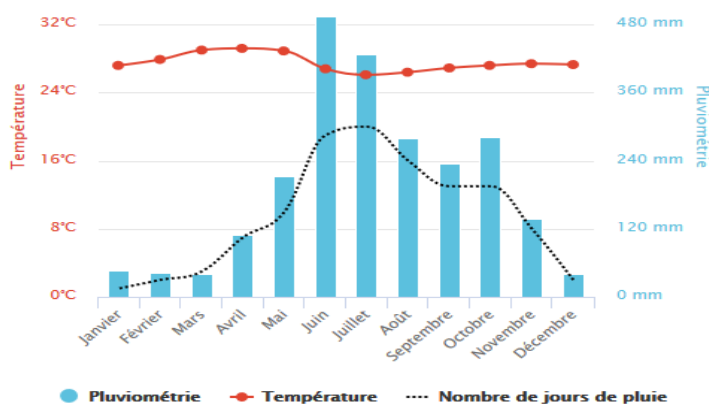
Si vous souhaitez faire du tourisme, il faut dans ce cas, partir plus tôt. Il n'est pas du tout recommandé de faire du tourisme après une cure. Personnellement, je vous conseille si c'est votre première cure, de ne vous concentrer que sur elle. Les curistes qui visitent avant, arrivent souvent très fatigués et surtout le temps finit par leur sembler long en se rajoutant une semaine avant de visites.

Ensuite, le centre organise quelques petites sorties comme naviguer sur les backwaters, la visite de leurs centres, d'un temple. Ils organisent aussi quelques spectacles. Bref, tout ça pour vous dire que vous verrez un petit bout de Kerala quand même.

Quand partir ?

Il n'y a pas de meilleure saison. La plus appréciée se situe entre novembre et janvier pour ses douces températures. Mars et Avril sont très chauds. Arrive ensuite la saison des pluies (juin, juillet, août), qui est la plus humide certes, mais également la plus intéressante d'un point de vu thérapeutique : vos pores se dilatent, la pénétration des propriétés des plantes est optimisée, la puissance de vos traitements est décuplée.

Température et pluviométrie à Thrissur



Quelques recommandations du centre

- Si vous souhaitez visiter l'Inde, faites-le avant la cure et non après.
- L'alcool, le tabac, le sexe sont interdits pendant la cure.
- Les prises de sang ou radios proposées éventuellement sur place ne sont pas incluses dans le prix de votre cure.
- Privilégiez des vêtements en coton durant la cure.
- L'exposition au soleil n'est pas recommandée.
- Attendez 2h après un soin ou un massage avant de vous baigner dans la piscine.
- Evitez de vous baigner dans l'océan, surtout sans surveillance.
- Des serviettes de bains et peignoirs seront à votre disposition.
- Vous avez un coffre-fort dans chaque chambre.

Que mettre dans votre valise ?

Vous avez besoin de très peu de choses. Les serviettes de bain et de plage et peignoirs sont fournis par le centre. Dans votre salle de bain, vous trouverez savon et dentifrice (dentifrice indien-prenez-le vôtre). Gardez de la place dans votre valise pour ramener vos compléments alimentaires que votre médecin peut éventuellement vous proposer, des épices, des saree, des babioles indiennes.

- Des tenues confortables. Les shorts et robes sont acceptés sans problème, même lorsque vous visiter la ville ou les autres centres. Vous ne pouvez pas, même très habillé, entrer dans le temple de Guruvayur, étant réservé aux indouistes.
- Un anti-moustique (ils ne sont pas plus présents qu'en août, en France, en bord de mer) ;
- Les prises universelles ne sont pas utiles. Il y en a dans les chambres ;
- Un maillot de bain et une paire de tongs ;
- Des tenues pour le Yoga (accessible à tous) ;
- Un shampoing si vous avez les cheveux blonds (celui proposé par vos masseurs en fin de massage convient aux cheveux bruns mais colorent les cheveux blonds) ;
- Un sèche-cheveux si vous pensez en avoir l'utilité. Il n'y en a pas dans les chambres ;
- Quelques livres. Une bibliothèque est sur place mais peu de livres sont les livres en français ;
- Une lampe de poche. Il peut y avoir des coupures d'électricité (c'est rare).
- Une copie de votre passeport et visa (au cas où).

Il existe un service buanderie, sinon des fils sont à votre disposition dans les jardins si vous souhaitez lavez votre linge.

Petits conseils pratiques

- Une cinquantaine d'euros échangés contre des roupies à l'aéroport de Cochin suffisent à aller en ville et à ramener beaucoup de petits cadeaux (épices, saree, etc.)
- Ne vous chargez pas à l'aller pour avoir la place de ramener des souvenirs et si vous le souhaitez, la suite de votre traitement.
- Il y a bien un wifi(capricieux) et des ordinateurs connectés sont à votre disposition à la réception.
- Les pourboires donnés individuellement (à vos masseurs par exemple) ne sont acceptés. Lors de votre départ, vous pourrez laisser la somme que vous voulez. Vous signerez alors un registre. Une fois par an, en avril, la somme des pourboires est partagée et donné à l'ensemble du personnel. Il est considéré que si vous êtes satisfait, c'est aussi grâce aux jardiniers, aux cuisiniers, au personnel de ménage, etc. De grâce, respectez cela, d'une part vos masseurs risquent leur place en acceptant vos dons et d'autre part, en pensant faire du bien, vous perturbez leur fonctionnement.
- De même que pour les cadeaux que vous aimeriez éventuellement donner aux villageois autour du centre (stylos, vêtements, bonbons), un orphelinat n'est pas très loin du centre. Laissez donc ce que

vous souhaitez à la réception qui se chargera de faire suivre. Les pêcheurs des villages ne font pas de mendicité et préfèrent vos sourires.

Comment réserver ?

Pour connaître le prix et les conditions de réservation, de paiement ou d'annulation, téléchargez le document « Rajah Ayurvédica tarifs et prestations » que vous trouvez également sur la page de mon site internet.

Votre evisa

Vous devez faire un **evisa tourisme**. Vous pouvez le faire en ligne sur le site officiel.

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

C'est en anglais mais c'est assez simple à remplir. Vous pouvez faire votre evisa entre 120 jours et 7 jours avant votre départ. Vous l'imprimez et partez avec. Il sera validé à votre arrivée à Cochin. Il coûte 80 euros. Pour instruire votre demande de evisa, vous avez besoin uniquement de votre passeport et de l'adresse du centre.

L'adresse du centre

RAJAH AYURVEDA

AKALAD (PO) THRISSUR (DT) KERALA 680518

Phone : 0091-487-2544100, 2547741

Site internet : <http://ayurvedichospital.com/french/>

Si cette formalité vous fait peur, des agences de voyage se chargent pour vous de cette démarche si vous prenez vos vols avec eux.

Je ne suis pas une agence de voyage. Je ne vous demande aucune rétribution et n'engage aucune responsabilité. Votre agence de voyage sera responsable de vos vols et le centre de votre cure.

Je souhaite à travers cette démarche partager tout simplement mon expérience et faire connaître cette médecine si extraordinaire à ceux qui en ont besoin, l'ayurveda ayant été très importante dans mon parcours contre l'arthrose.

Je vous souhaite une merveilleuse cure.

Namasté

Laura

