Медицина

УДК 294.5

Іщенко Тетяна Іванівна
кандидат технічних наук, доцент
Національний університет харчових технологій
Ищенко Татьяна Ивановна
кандидат технических наук, доцент
Национальный университет пищевых технологий
Ishchenko Tetiana
Candidate of Technical Sciences, Associate Professor
National University of Food Technologies

Терешкевич Віталія Віталіївна
магістр
Національного університету харчових технологій
Терешкевич Виталия Витальевна
магистр
Национального университета пищевых технологий
Tereshkevych Vitaliia
Master of Science of the
National University of Food Technologies

АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ АЮРВЕДИЧНИХ ПОСЛУГ НА ПІДПРИЄМСТВАХ ГОСТИННОСТІ
АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ АЮРВЕДИЧЕСКИХ УСЛУГ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ГОСТЕПРИИМСТВА
RELEVANCE OF IMPLEMENTATION OF AYURVEDIC SERVICES AT HOSPITALITY ENTERPRISES

Анотація. *У статті викладено суть та роль аюрведи. Розглянуто аюрведичні послуги та підприємства гостинності, які надають їх у всьому світі та визначено актуальність впровадження їх на українські готельні підприємства як інноваційного продукту готельного господарства.*

Ключові слова: *аюрведа, аюрведичні послуги, доша, Вата, Пітта, Капха, йога.*

Аннотация. *В статье изложена суть и роль аюрведы. Рассмотрены аюрведические услуги и предприятия гостеприимства, которые предоставляют их во всем мире и определена актуальность внедрения их на украинские гостиничные предприятия как инновационного продукта гостиничного хозяйства.*

Ключевые слова: *аюрведа, аюрведические услуги, доша, Вата, Питта, Капха, йога.*

Summary. *The article describes the essence and role of Ayurveda. Ayurvedic services and hospitality companies that provide them around the world are considered and the relevance of their introduction to Ukrainian hotel establishments as an innovative product of the hotel industry is determined.*

Key words: *ayurveda, ayurvedic services, dosha, Vata, Pitta, Kapha, yoga.*

Постановка проблеми. Сучасне суспільство дуже зациклене на самореалізації. Для когось це створення власного бізнесу, хтось прагне досягнути успіху на сцені, а хтось хоче розробити нову модель iPhone. Для досягнення своїх цілей люди готові працювати вдень та вночі, нехтуючи сном та часом для прийому корисної їжі. А окрім свого виду зайнятості у кожного є дім, за яким потрібно доглядати, сім'я, якій потрібно приділяти увагу, та інші клопоти.

Кожного дня один вид діяльності змінюється на інший і так без перестану. Наш організм ідеально продуманий і певний період сам справляється з усіма навантаженнями. Проте такий темп життя рано чи пізно призводить до певного «збою системи». Екологічна ситуація, яка зараз спостерігається у містах, особливо великих, також негативно впливає на стан здоров'я людини.

Прийти додому, прийняти гарячу ванну, випити смачного чаю, лягти на зручне ліжко й просто виспатись – це вже неймовірний відпочинок для сучасної ділової людини. Проте цього не завжди достатньо. Організму час від часу потрібен доволі тривалий період для відпочинку та перезавантаження. Якщо цього не робити, то таке життя призведе до складних захворювань.

Для таких перезавантажень можна виділяти один день кожного тижня та проводити його у SPA-центрах, приватних клініках на очищаючих процедурах, відпочинковій зоні за містом, чи деінде. Чи виділяти один-два тижні кожних півроку та відправлятись на відпочинок до нового міста чи країни.

Також неймовірним помічником для сучасної людини є аюрведа, яка навчає людей правильно відпочивати, відновлюватись, оздоровлюватись та допомагає переосмислити своє життя й вивести його на правильний шлях.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Аюрведа - це найдавніша існуюча система охорони здоров'я. Її назва перекладається як "наука життя". Вона була визнана Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я (ВООЗ) як ефективна система альтернативної медицини [1]. Це серйозна наукова система про будову, фізіологію і здоровий спосіб життя людини. Вона має власну концепцію, серйозну наукову базу, унікальні методики і діагностики, а головне - багаторічний досвід лікування і профілактики захворювань людського організму [2].

Аюрведа тісно пов'язана з традиційними індійськими практиками, зокрема з йогою. Аюрведа і йога - науки-сестри. Згідно аюрведі, практика йоги є духовною наукою і вона є важливим природнім попереджуючим засобом, що гарантує довголіття. В Індії існує традиція вивчати аюрведу перед прийняттям практики йоги, оскільки аюрведа - це наука про тіло, і тільки тоді, коли тіло стає придатним, вважається, що людина готова вивчати духовну науку йоги [3].

Згідно з аюрведою, все суще складається з п'яти основних елементів – води, землі, ефіру, повітря і вогню, які утворюють в людині життєві сили – доши, конфігурація яких визначає тип людського організму, а, отже, і правила його здорового функціонування. Рівновага дош зумовлює здоров'я, порушення балансу веде до хвороби, тому головною метою лікування є приведення життєвих сил в гармонію [4].

Розрізняють три доши: Вата, Пітта та Капха. У деяких людей не домінує повністю одна з дош. Можливе їх поєднання, на приклад, Вата-Пітта чи Пітта-Капха. Тобто дві доши, Вата й Пітта, знаходяться практично на одному рівні в тілі людини. В ідеалі, усі доши повинні бути в рівному співвідношенні. Але дане явище зустрічається дуже рідко. Щоб досягнути даної рівноваги потрібно прикласти багато зусиль. Узагальнена інформація про аюрведичні доши наведена в табл. 1.

Таблиця 1

Загальна інформація про аюрведичні доши

Тип доши	Характеристика	Особливості конституції та характеру	Раціон харчування
Вата	Енергія руху. Відповідає за діяльність всього організму. Страждає від вітру, сухої погоди і холоду	*Конституція:* тонкі кисті рук; майже повна відсутність жирової прослойки тіла; як правило – венозна сітка на ногах; довгі ноги; суха шкіра; холодні кінцівки; практично постійна вага тіла; нестабільний апетит. *Характер:* Меланхолічний темперамент; неспокійний;	*Сніданок:* рисова, пшенична, вівсяна каша на молоці *Обід:* гарячий овочевий суп, гречана каша, хліб, десерт *Вечеря:* овочеве рагу, трав'яний чай *Рекомендовано:* - гаряча, ситна, соковита,

		нервовий; активний; експресивний; творчий; емоційно чутливий; схильний до страхів, занепокоєнь, депресій; швидко змінює настрій та думки	масляниста їжа; - солодкий, кислий, солоний смаки; - профілактичне голодування 1 раз на місяць *Протипоказано:* - холодна, суха, груба їжа; - гострі, гіркі, в'язкі смаки; - холодна вода та лід; - змішування багатьох видів їжі
Пітта	Вогняна енергія. Підтримує життєдіяльність організму. Страждає від спеки, сонці, вогню.	*Конституція:* середній зріст і статура; гарний кровообіг; свіжий колір обличчя; теплі кінцівки; тепла волога шкіра; сильний апетит. *Характер:* Холеричний темперамент; енергійний; амбітний; агресивний; націлений на успіх; вміє концентрувати увагу на одному завданні.	*Сніданок:* холодна вівсяна чи рисова каша, грінки з корицею *Обід:* овочевий салат, тофу з овочами *Вечеря:* овочевий суп чи рагу *Рекомендовано:* - вегетаріанство; - сира їжа; - свіжі соки; - охолоджені напої; - гіркий, в'язкий смаки; - профілактичне голодування 2 рази на місяць. *Протипоказано:* - смажена, жирна, солона, важка їжа; - чай; кава; - алкоголь; - переїдання.
Капха	Енергія тяжіння та чарівності. Фундамент і основа. Страждають від вологості та холоду.	*Конституція:* Зазвичай нижче середнього зросту; велика статура; тенденція набирати вагу і утримувати воду; поганий кровообіг; груба шкіра; повільний метаболізм. *Характер:* Флегматичний темперамент; стійкий; інертний; служать основою.	*Сніданок:* може не бути; фрукт або чай *Обід:* овочевий суп, варений горох, овочеве рагу *Вечеря:* може бути такий як обід, але в менших порціях *Рекомендовано:* - гаряча, легка, суха їжа; - гострий, гіркий, в'язкий смак;

			- свіжа зелень та овочі; - фрукти; - різноманітні спеції; - тепла чи гаряча вода; - профілактичне голодування 1 раз на тиждень. *Протипоказано:* - солодка, солона, кисла їжа; - велика кількість жиру та цукру.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є визначення актуальності впровадження аюрведичних послуг на підприємствах гостинності.

Виклад основного матеріалу. Індія є матір'ю аюрведи та йоги, тому сьогодні дана країна пропонує безліч аюрведичних центрів та курортів, у яких можна вилікувати різноманітні захворювання, омолодитись, схуднути, очистити організм від токсинів, пізнати себе та кардинально змінити свій спосіб життя.

Найпопулярнішими готелями, де практикують програми аюрведи є «Ananda Spa Himalaya», за назвою зрозуміло, що він розмістився в Гімалаях, «SwaSwara», що знаходиться в місті Гокарна, «Somatheeram Ayurvedic Beach Resort» на Малабарському побережжі, «Manaltheeram Ayurveda Beach Village» в місті Ковалам, «Kalari Kovilakom», що розмістився в справжньому палаці справжнього королівства Венгунад [5].

Такі курорти пропонують різноманітні програми: схуднення, очищення організму, омолодження, лікування певних захворювань тощо. Дані програми базуються на тому, що аюрведичний лікар визначає дошу кожного гостя по його приїзду і складає відповідне меню харчування та план масажів і процедур. Для кожної людини все підбирається індивідуально. Це залежить не лише від типу доши, а також від фізичного стану, захворювань, які протікають в момент приїзду людини до

аюрведичного готелю, чи від захворювань, які є хронічними тощо. Тому відправляючись на такий курорт варто захопити з собою медичну картку. Тобто одна й та сама програма може включати різні масажі та аюрведичні процедури для різних людей.

Також для досягнення повної гармонії зі своїм тілом на аюрведичних курортах пропонують заняття йогою. Комплекси асан також підбираються індивідуально для кожної людини. Для прикладу, для для гармонізації Вата-доши практику треба робити повільно, для Пітта-доши потрібно практикуватись різноманітно та поетапно, а для Капха-доши користь принесе динамічна практика йоги.

Жителі США та європейських країн інтенсивно дбають про своє здоров'я, свій духовний та фізичний стан, тому практики аюрведи можна знайти зараз у багатьох популярних SPA-курортах відповідних країн. Дані готелі не пропонують повноцінне лікування, яке можна отримати в Індії та на Шрі-Ланці. В більшості випадків це такі процедури як Абхьянга (масаж усього тіла натуральними оліями, який використовується для підготовки тіла до Панчакарми), Удвартанам (розтирання усього тіла порошками із трав та спецій), Вішеш (масаж усього тіла з додатковим надавлюванням для більш глибокого розслаблення), Пінда-Сведана (масаж тіла лляними мішечками з травами та рисом), Ратнаабхьянга (масаж тіла з використанням гарячих і холодних каменів), Шіродхара (масаж голови, при якому на «третє око» ллється тепла олія) та інші, які виступають як косметичні процедури для покращення стану шкіри та фізичного стану тіла.

Аюрведа для України не є чимось новим. В Києві нараховується декілька аюрведичних центрів, такі як «РАСАЯНА» (центр ведичної медицини), Київський Центр Аюрведичної Медицини, центр альтернативної медицини «Аюрведа 192». Центр аюрведи та панчакарми в Україні має свої філії не лише в Києві, а й в Одесі, Хмельницькому та

Ужгороді. На сьогоднішній день існує безліч аюрведичних магазинів, які пропонують ліки, масла, спеції, чаї та трав'яні напої, косметичні засоби, такі як шампунь, крем для обличчя, мило та інші. Вони відкриті в багатьох містах України (Київ, Львів, Харків, Одеса, Дніпро та ін.), але в більшості представлені як Інтернет-магазини, які доставляють продукцію в будь-яку точку нашої країни.

Досягнувши певних матеріальних благ та вийшовши на новий соціальний рівень, українці починають дбати про своє здоров'я та духовний світ. З сучасним темпом життя, коли постійно треба кудись поспішати, коли після робочих справ у тебе ще купа домашніх і немає вільної хвилини для відпочинку, та навіть немає часу поїсти і щодня доводиться на ходу підкріплюватись різноманітними бутербродами, бургерами, шматками піци сумнівної якості, то настає такий момент, коли організм перегорає і йому потрібне відновлення. Саме тоді на допомогу прийде аюрведа.

Проте не кожен може дозволити собі відправитись на таке лікування до Індії чи Шрі-Ланки. І тут на заваді стане не тільки висока вартість, а й клімат, який є абсолютно незвичним для жителів України, що може призвести до непередбачених наслідків. Тому доцільно спроектувати готель, в якому надаватимуться аюрведичні послуги, на території України. Це може бути аюрведичний курорт, SPA-курорт з аюрведичними послугами, рекреаційний готель з аюрведичним центром тощо.

Аюрведичні послуги найкраще буде надавати в готелях, розміщених в рекреаційних зонах. Адже сама природа допомагає людині розслабитись та відпочити від міського ритму життя та його екології. На території України таких зон є доволі багато. Це може бути і територія Карпат, і узбережжя Чорного моря, і територія Шацьких озер.

Готельні підприємства в Україні можуть надавати практично усі аюрведичні послуги, які пропонують курорти Індії. Для цього потрібно

долучити до роботи фахівців даної медицини, адже вона є особливою і потребує вагомих знань. Знайти кухарів, які зможуть якісно готувати незвичні для нашої країни страви та напої чи адаптувати їх для українців. А також налагодити постачання до підприємства гостинності аюрведичних препаратів, косметичних засобів, олій, спецій та певних харчових продуктів, які не є поширеними в Україні. На сьогоднішній день існує безліч магазинів, які пропонують дані аюрведичні продукти, тому можлива співпраця з ними. Або можна співпрацювати без посередників, заключаючи контракт з відповідними індійськими підприємствами. Все залежить від типу готельного підприємства та його місткості.

Впровадження аюрведичних послуг дає можливість готельному підприємству створити продукт, який на сьогоднішній день набуває популярності, але не є розвинутим у нашій країні. Таким чином це виділятиме підприємство серед конкурентів і допомагатиме залучити нових споживачів.

Висновки. Дана стаття дає можливість зрозуміти суть аюрведичних послуг, які надаються підприємствами гостинності в усьому світі. А також допомагає проаналізувати доцільність введення подібних послуг на українські підприємства гостинності. Адже територіє України має прийнятні природні умови для проведення аюрведичного лікування та оздоровлення. А жителі країни, досягнувши певних соціальних благ, все більше переймаються своїм фізичним та духовним здоров'ям та цікавляться знаннями східної культури. Тому введення аюрведичних послуг на підприємства гостинності допоможе отримати додатковий прибуток, залучити нових споживачів та утримати існуючих, надати робочі місця, що є основним завданням будь-якого підприємства.

Література

1. Аюрведа и Панчакарма в Индии [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://sattva.ved.bz/
2. Традо [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.tradoclub.ru
3. Планета Ом [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.om-planet.com
4. I-MEDIC [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://i-medic.com.ua
5. Українська Федерація Йоги [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.yoga.net.ua/