**Въпроси и отговори**

**Преди прегледа:**

* Прегледът се извършва при спокоен пулс. Активно физическо натоварване и състояния, които биха довели до ускоряване на пулса трябва да бъдат избягвани преди прегледа.
* По време на консултацията е желателно клиентът да не изпитва чувство на глад. Препоръчително е сте хапнали нещо час-два преди това.
* Употребата на тонизиращи напитки от вида на кафе, чай или алкохол, опиати или какъвто и да е вид вещества, които оказват влияние върху психиката и състоянието на организма пречат на провеждането на прегледа. Моля, не ги консумирайте в деня на насрочения преглед.
* За нуждите на прегледа и препоръките, които ще получите е необходима пълна информация за лекарствата и хранителните добавки, които приемате. Наличието на тази информация е задължителна, тъй като всички препоръки ще бъдат съобразени с текущото ви здравословно състояние и медикаменти, които приемате за установени заболявания.
* По преценка и при необходимост може да се проведе преглед на гладно, рано сутринта. Решението е индивидуално и касае конкретно здравословно състояние и се решава и препоръчва от лекаря.
1. **Какво е важно да донеса за прегледа?**
* Всякакъв вид медицински документи даващи информация за вашето здраве - експертизи и кръвни изследвания, снимки. Хубаво е да са актуални, но ако са валидни към датата на консултацията, дори и по-стари, ги донесете също.
* Необходимо е да носите информация за приеманите към момента на консултацията лекарства, хранителни добавки или друг вид медикаменти. Нужно е да се знае видът на лекарството, приеманата доза, честота и период на приемане.
1. **Колко дълго продължава една аюрведа консултация?**
* Консултацията отнема 60 мин, като времето се съобразява със сериозността на здравословния проблем/и и индивидуална необходимост на клиента.
1. **Как протича аюрведа прегледа?**
* За нуждите на комуникацията по време на прегледа осигуряваме преводач, тъй като аюрведа лекарят говори английски език и не ползва български. В случай, че вие говорите английски, ще можете да обсъдите състоянието си в пряк диалог.
* Бъдете максимално спокойни и открити споделяйки вашите здравословни проблеми. Получаването на информация за цялостната картина на здравословното ви състояние, начин на живот, хранене, навици и режим на живот, емоционално състояние, наличие на стрес е предпоставка за добри препоръки и ефективен процес на терапия.
* Ще ви бъдат зададени серия от въпроси, свързани с начина ви на живот, история на заболяванията, наследственост и др. Ще ви бъде направена пулсова диагностика на лявата и/или дясната китка, която дава информация за състоянието на организма ви.
* Тези отговори са важни за диагностицирането на състоянието на организма ви и изготвянето на индивидуални препоръки.
* Всички препоръки, които Аюрведичният лекар ще даде са строго индивидуални и касаят само и единствено вас. Те се отнасят за промяна в начина ви на живот, хранене, режим на живот, двигателна активност, необходимост от хранителни добавки и терапии. Ще получите записани тези препоръки след края на прегледа във вид на хартиена разпечатка.
1. **Когато прегледът е приключил - какво е важното?**
* Получавайки писмените препоръки и съвети на аюрведа лекаря погледнете на тях като поставени цели, които следва да постигнете. Ако направите препоръчаните промени, приемате предписаните хранителни добавки, осъществите терапиите то със сигурност ще се радвате на постигнатите резултати и подобреното здравословно състояние. Помнете, че пътят по който сте стигнали до тук, не е пътят който ще ви заведе до промяна. Чуйте сигналите на тялото и направете необходимото за да се дарите със здраве и по-щастлив живот.
* Ако имате препоръчани от лекаря терапии, важно е да се следва последователното им провеждане, както и броят за постигане на добри резултати.
* Видът и дозировката на предписаните аюрведични продукти се назначава само от аюрведичния лекар. Видът и дозата са строго индивидуални и се отнасят само за конкретния човек. Крие опасност да се променя дозировката или времето на прием по решение на клиента. Моля, правете тези промени след личен разговор и консултация с лекаря.
* При настъпване на състояния на дискомфорт или притеснение, нетипични за вас, молим да ни информирате веднага, за да може лекаратя да прецени дали е свързано с предписаните добавки и да направи необходимите промени, в случай на нужда от такива.
1. **Какво означава първичен преглед?**
* Първичният преглед е първият път в който вие посетите Самсара Аюрведа център и ви бъде направена пулсова диагностика както и цялостна проверка на здравословното ви състояние. \*

 \* Ако сте били на първичен преглед преди повече от 6 месеца, то повторното посещение ще бъде зачетено като първо такова.

1. **Какво означава вторичен преглед?**
* Вторичен преглед е посещението което правите при нас, след като сте получили аюрведични препоръки, хранителни добавки и/или терапии и правите консултация с цел измерване на прогреса в подобрението на състоянието ви. Срокът в който се назначава вторичен преглед е индивидуален и варира. \*

 \* Ако ни посетите след повече от 6 месеца за вторичен преглед, то той ще бъде проведен като първичен такъв.