

Klystír? Zabudnite

Počuli ste o zázračných účinkoch detoxikačných pobytov na Srí Lanke, ale neobišli vás ani informácie, že vám vezmú všetky osobné veci, budú do vás liať len vodu a klystír? Omyl.

TEXT Veronika Daničová

FOTO Karin Grófová, Profimedia

Marta na poslednú chvíľu takmer stornovala dovolenku na ostrove Cejlón, po ktorej tak dlho túžila. Ortopéd jej totiž opísal, aké „peklo“ ju v rajskej záhrade čaká. Vráťane povinnej jogy, ktorá pri jej nadváhe a boľavých platničkách nie je ani trochu bezpečná. „Mnohí sa vyľakajú, ale vôbec nie je čoho,“ hovorí Karin Grófová, ktorá je lekárom na Srí Lanke za veľa vďačná. Spravil z jej manžela nového človeka, keď ho pred šiestimi rokmi zbavil chronickej nespavosti a dny.

Nevyberáte si

Na prvú cestu ich nahovoril kamarát po tom, čo sa na Srí Lanke zbavil liekov, ktorými ho dopoval jeho lekár, hoci neriešili príčinu problému, len tlmili následky. „Nejde o nijaké pochybné liečiteľstvo či spiritualitu. Ajurvéda je uznaná Svetovou zdravotníckou organizáciou ako úspešný medicínsky systém, podobne ako čínska medicína,“ pokračuje Karin, ktorá už je na Srí Lanke ako doma. Mnohí miestni lekári majú vyštudovanú aj západnú medicínu, ktorá sa

↑ Panenské pláže nedotknuté masovým turizmom sú ideálnym miestom na relax.



↑ Ayurvédská terapia má rôzne procedúry na odvádzanie nečistôt z tela.

↓ Ayurvéda a joga sa veľmi dobre dopĺňajú. Preto sa aj v ayurvédskych centrách joga pravidelne cvičí.





V certifikovaných ayurvédských centrách sú plne kvalifikovaní terapeuti.



PREDPLATIŤ SI ZDRAVIE JE HRAČKA



↑ Masážne techniky sú jemné a mäkké. Často voňavé.



↑ V parnom kúpeli sa pôsobením tepla uvoľňujú nielen toxíny, ale aj svaly.

↓ Kto si chce oddýchnuť, ten ocení najmä malé, autentické ayurvédské rezorty s rodinnou atmosférou.



Zdravie

s ajurvédskou dokonale dopĺňa. Západná medicína je dobrá na riešenie akútnych problémov, no na tie chronické sa špecializuje práve ajurvédská. „Nelieči liekmi, ale zmenou životného štýlu. A hlavne, prístupuje ku každému individuálne. Preto mnohí ani nedostanú klystír, nech ho akokoľvek chcú, keď ho nepotrebujú,“ zdôrazňuje Karin, že na ajurvédskom pobyte si nevyberáte liečebné procedúry. A nerozhodujete ani o tom, aké masáže dostanete. A dokonca vám naordinujú ešte aj to, čo budete jesť.

Nehladujete

Ale nebojte sa, hladní nebudete. „Nepoznám nikoho, kto by na pobyte hladoval. Všetci si pochvaľujú miestnu kuchyňu, pridávajú si a napriek tomu schudnú,“ hovorí o vítanom vedľajšom efekte stravovania podľa ajurvedy Karin. Hoci to osobne úplne nezažila, lebo neje karí, a tak je o mnohé jedlá ochudobnená. „Na vstupnej prehliadke sa s lekárom porozprávate aj o tom, čo nemôžete či nechcete jesť, a tým vás kŕmiť nebudú,“ zasmeje sa. „Hovoríte však najmä o tom, aké zdravotné problémy ste prišli riešiť. V menších rezortoch je osobnejší prístup, s lekárom ste v kontakte už vopred. Môže vás požiadať o výsledky vyšetrení a vy mu ich donesiete. Mnohí si chodia len oddýchnuť, no lekár vyšetří aj tých. Sleduje oči, jazyk, kožu, nechty, ale aj nohy. Na tom vidí, čo vaše telo potrebuje a ktorý orgán nepracuje tak, ako má. Podľa toho vám nastaví procedúry a stravu do čistiaceho dňa a po ňom,“ opisuje Karin nástup na pobyt, ktorý by mal trvať minimálne dva týždne. „Na kratšie

sa neoplatí ísť, ani ak si chcete ísť len oddýchnuť. Ak sa chcete liečiť alebo chudnúť, prídte aspoň na tri týždne,“ odporúča.

Sloboda!

Jete trikrát denne, dvakrát denne pijete čerstvé ovocné šťavy a pomedzi to absolvujete každý deň päť procedúr. Nemusíte riešiť, čo si oblečiete, obujete a na líčenie

Bez vymožeností civilizácie?

Ajurvéda odporúča, neprikazuje. „Aj na Srí Lanke nájdete ortodoxné ajurvédské liečebne známe z Indie, kde vám pri príchode vezmú všetky osobné veci vrátane mobilného telefónu. No nie je to bežné,“ upokojuje Karin Grófová. Ak ste fajčiar, môžete fajčiť aj počas očistného pobytu. Podľa skúseností však budete fajčiť menej. Alkohol je vylúčený, v rezortoch ho nekúpíte. A hoci vám nikto nezakáže priviezť si ho, sami si ním len uškodíte a oslabíte účinky očisty.

REPORTÁŽ

či na česanie ani nepomyslíte. „Môžete totálne vypnúť, úplne sa ‚opustiť‘. Zbalte si len veci, za ktorými vám nebude smutno, ak sa zamastia od oleja. Jedny žabky a niečo na cvičenie jogy, ak ju cvičiť chcete, lebo nemusíte. Celý čas chodíte zamotaní v ‚handre‘. Samozrejme, nie v tej istej, personál denne vymieňa ajurvédsky odev za čistý,“ opisuje dokonalý mozgový reset. Nemusíte sledovať čas, personál vás príde vyzdvihnúť, keď bude čas na ďalšiu procedúru. Vy iba ležte na neko-nečnej a prázdnej pláži, pri bazéne alebo v izbe. „Rezorty sú vystavané v tropických záhradách, v podstate celá Srí Lanka pripomína jednu veľkú, rajskú záhradu. Prirodzene aj s jej obyvateľmi – s hmyzom či s jašteričkami. Nijaké akvaparky či atrakcie. Deti sem nechodia, no o to radšej tu rodičia čerpajú silu na ich výchovu.“

Malá veľká zmena

Páry, aj tie kamarátske, majú detox lacnejší, lebo izby sú väčšinou dvojlôžkové. Keď ide človek sám, platí aj za prázdne lôžko. V zime je pobyt o niečo drahší než v lete, no podľa odborníčky na Srí Lanku sa ceny v sezóne a mimo nej približujú, pričom rozhodujúca je cena letenky. V lete ju nájdete za 650 eur, v zime aj za 900. Jeden deň pobytu vyjde

Ovocie, ktoré dobre nielen vyzerá, ale aj chutí. To je detox!



dve osoby v jednej izbe od sto do stopäťdesiat eur. „Rezort sa oplatí vyberať podľa osobných odporúčaní a podľa lekára, ktorého meno si ľudia dobre pamätajú. Pri odchode im totiž dáva nutričný plán, teda zoznam bežných európskych potravín, ktoré by nemali jesť, ktoré môžu jesť, ale s mierou, a ktoré sú pre nich doslova ako stvorené. Odporučí im, aby sa tým riadili ešte aspoň pár týždňov po návrate domov,“ hovorí Karin o tom, čo sa oplatí dodržať. Pre vlastné zdravie a dlhodobú pohodu. „Ajurvéda nerobí zázraky na počkanie. Sami na sebe pocítite, že aj drobná zmena môže mať dlhodobý pozitívny vplyv. Keďže lekári ovládajú západnú medicínu, lieky, ktoré nepotrebujete, vám vymenia za prírodné ajurvédské a, samozrejme, nabalia vám ich aj domov.“

Hľadajte kvalitu

Na Srí Lanke sú stovky rezortov, no len niečo vyše dvadsať má certifikát ajurvédskych noriem. Vyberajte tie. Ak vám nejde len o wellness, ale o liečebný efekt a čistenie tela, hľadajte rezorty „panchakharma“. Ideálny osobný prístup získate v zariadeniach s kapacitou do dvadsať ľudí. Zaujímavé info a skvelé rady získate aj na stránke : www.ayurveda-srilanka.sk



↑ Počas dňa absolvujete päť ajurvédskych procedúr.



↑ Čerstvo pripravená, jemne korenená strava podstatne zlepši úspech kúry.

↓ Účinok procedúry Shirodhara je veľmi intenzívny. Pomáha prekonávať nespavosť, depresie, strach a upokojuje myseľ. Terapeut vám ju dá, keď budete na ňu pripravení.

