



## Detox à la SRÍ LANKA

Text Miroslava Danielová

Očista tela aj duše. PURE. Spätá s exotickou prírodou Srí Lanky a ajurvédskym učením som zažila detoxikačný pobyt, ktorý zmenil môj život. Patetické? Ved' len čítajte...

**M**ini spoveď na úvod: Neznášam motivačné knihy, slová ako ezoterika a spiritualita vo mne vyvolávajú dáviaci reflex a ajur-ČO? O ajurvéde som nevedela zhora nič... doteraz. Toto teda nebude príbeh klasického zázračného duchovného prerodu, skôr úprimné vyznanie o ceste k sebaspoznaniu, fungovaniu svojho tela a mysle. Začalo sa to takto.

### 14 dní je minimum

Webovku [www.ayurveda-srilanka.sk](http://www.ayurveda-srilanka.sk) som okukovala už nejaký mesiac. Ponuka bola lákavá, stráviť čas na ozdravnom pobyte v prostredí exotickrej Srí Lanky. More, slnko, pláž a masáže, hmm... no neznie to fantasticky? Znie, ale. „Ajurvéda nie je dovolenka, je to liečebný pobyt,” upo-

zornila ma hneď na začiatku Karin Grofová, ktorá sa už roky stará o to, aby Slováci cestovali za zdravím na Srí Lanku. Dobijate nielen pomyselné baterky, ale riešiť môžete aj vážne zdravotné a mentálne problémy. A, samozrejme, kilečká navyše. Veľmi príjemný sprievodný jav. Stačí napísať na stránku [ayurveda-srilanka.sk](http://ayurveda-srilanka.sk) a Karin vás už fundovane prevedie. Sama si prešla niekoľkými pobytmi a kúrami v každom jednom z rezortov, ktoré ponúka. Poradiť preto dokáže vzhľadom na vaše finančné, časové aj zdravotné preferencie. Ako sme už povedali, ajurvéda nie je dovolenka, a preto netreba hľadať v centrách na ostrove žiaden prehnaný luxus. To však neznamená, že sa máte pripraviť na spartánske podmienky. Na výber je celá škála ubytovania od luxusnejších bungalovov s bazénom a terasou po menšie útulnejšie, priam až rodinné izby

v koloniálnom štýle s baldachýnovými posteľami. Pobyť by ste mali absolvovať vždy na jednom mieste, aby ste si prešli celým detoxikačným procesom pod dohľadom jedného lekára.

Krajina ponúka celoročne krásne slnečné počasie, takže je len na vás, ktorý termín vám bude vyhovovať najlepšie. Vyhradte si však aspoň 14 dní, to je na ajurvédsku očistu minimum. Stačí teda povedať kedy a o všetko ostatné sa vám postarajú. Okrem zaistenia letenky poskytuje Karin aj detailné informácie o vybranom pobyte, postará sa o preferované ubytko, podá informácie o procedúrach, jedle, ajurvéde ako takej. Prejde s vami zdravotný dotazník a dokonca pošle aj informáciu, čo si máte zbalit do kufra:-)

## Tesne pred

Prepracovaná, totálne psychicky a fyzicky zničená... to bol stav, v ktorom som zadávala do mailu dátum odchodu kvôli letenke. Idem sama a ešte nikdy som takto necestovala. S frajerom, s kamošmi, ale sama? A práve to bol najlepší krok, ktorý som mohla urobiť. Pokoj totiž nájdete len v samote. Ale k tejto skúsenosti som ešte len mala dospieť.

Sadám si k zdravotnému dotazníku. Je veľmi detailný a veľmi intímny. A je v slovenčine - praktické pre ľudí, ktorí si s angličtinou úplne netykajú a tým pádom nemusia zdĺhavo hapkať pri osobnom stretnutí s lekárom na Srílanke. Karin oh následne zasiała do vybraného rezortu. Takže po príchode je už je lekár na vás pripravený a čo-to o vás vie. Čítam si aj rady, ako sa zbalit, a keby som sa vtedy len neusmievala popod nos, mohla som si ušetriť vyhodenie druhej spodnej bielizne do koša. Varovali ma, že sa budem priam kúpať v oleji, predsa len, toľko masáže denne zanechá na tele masť a na bielizni škvrny... AAAch! Ajurvéda, tá naozajstná poctivá tunajšia, nie je o móde a nejakých výstrelkoch. Po osobnej skúsenosti môžem hrdo vyhlásiť, že to, ako vyzeráte, prestanete riešiť hneď po prvom dni. Čo je absolútne oslobodzujúce. Problémy so zdravím či hlavou peknými plavkami a kaftanom skutočne nevyriešite.

## 1. – 2. deň:

Let trvá niečo vyše 12 hodín aj s prestupom (skvele a prázdne bývajú lety s Qatar Airlines). Treskúcu zimu zrazu vystriedala horúca klíma hlavného mesta Sri Lanky, Colomba. Na letisku už na mňa čakal vodič s tabuľkou s mojím menom. Aj to je súčasťou pobytu: transfer do rezortu máte vybavený. Mimochodom, už po prilete vás ľudia dostanú. Väčšina obyvateľstva vyznáva budhistické náboženstvo a pokora, milota, až by som povedala príslovné ľudské teplo, z nich sála. Strach, že som sama v takejto krajine, ma hneď opúšťa. Každý z domácich sa na mňa až trochu neveriteľne škeril. Že vraj úsmev je pre nich istým prejavom pozdravu. Namiesto Hello prsto príde len úsmev od ucha k uchu. Svoju cestu som začala v jednom z najkrajších rezortov, ktoré má ayurveda-srilanka.sk vo svojom portfóliu. Ráno som sa prebudila v bungalove väčšom ako môj jednoizbový byt, s výhľadom rovno na pláž! Šum oceána, vôňa exotických kvetov zo záhrady... to je prebudenie v štýle ajurvédy. Hneď pri raňajkách sa mi prihovoril, a verte mi, že mu ešte budem venovať pozornosť neskôr, pán doktor Nalin. Malý milý ajurvédsky mág, tak som si ho neskôr nazvala pre seba. Doktor Nalin sa venuje okrem ajurvédy aj klasickej medicíne. Priniesol si moju zložku s už odoslaným detailným dotaz-

AJURVÉDSKY DETOX SÍCE NIE JE DOVOLENKA, NO JA SOM LEPŠIU ASI NEZAŽILA:-) ČISTÝ RELAX, ABSOLÚTNY ODDYCH V KRÁSNO M EXOTICKOM PROSTREDÍ, KDE SA POSTARAJÚ O VAŠE ZDRAVIE.



nikom o zdravotnom stave a začal s vlastným vyšetrením. Trocha nezvyčajné. Lekár mi prezrel najskôr oči, potom jazyk, ruky a zmeral tep. Všetko podrobne rozkreslil na papier. Podľa zreničky zistil, že moje obličky pracujú excelentne, jupí:-) S metabolizmom vraj tiež nemám problém, stále si hovorím, že tipuje dobre. No len čo začal rozprávať o mojom mentálnom rozpoložení a problémoch s nespavosťou, bolesťou brucha a úzkosťou, spozornela som. Toto už nie je tipovanie, ten človek do mňa vidí. Podľa ajurvéd

som kombináciou dvoch dōš. Pitty a Kaphy, no Vátu som mala zvýšenú a bolo ju treba harmonizovať. Podľa ajurvédskej teórie sú telesné a duševné funkcie ovládané tromi elementárnymi silami, nazývanými dōše. Na ich pomenovanie používame pôvodné slová zo sanskrtu, Váta, Pitta a Kapha. Kombinácia vzduchu a vesmíru vytvára dōšu Váta. Oheň a voda sú charakteristické pre princíp premeny a metabolizmu, dōšu Pitta. Zem a voda tvoria princíp stálosti, dōšu Kapha. Pre väčšinu ľudí je typické, že prevláda jeden alebo dva princípy (napr. Váta-Pitta, Pitta-Kapha a pod.). Ak je niektorá z dōš v nerovnováhe, naše telo na to odpovie nejakou chorobou. Základným princípom liečby v ajurvéde je obnoviť harmóniu troch dōš. Po prehliadke mi dr. Nalin vysvetlil fungovanie môjho organizmu a nastavil individuálny plán detoxikačnej kúry. Idem na to.



**Ak si chcete** užiť ajurvédsky pobyt v spoločnosti kamošiek alebo len nechcete tráviť čas sama, tak šup na [ayurveda-sri-lanka.sk](http://ayurveda-sri-lanka.sk). Stránka ponúka aj skupinové pobyty s lektormi jogy. Skrátka sa zbalíte aj s partáčkami a užívate si ajurvédske procedúry a masáže v príjemnej spoločnosti. Nemusíte si robiť starosti s ničím, ani s angličtinou. Postarajú sa o vás.

### 3. deň

Prvé tri dni som pred raňajkami pila roztopené maslo ghee s limetkovou šťavou. Malý „shotik“ mal pripraviť moje črevá na očistný štvrtý deň. Keď sme už pri tej strave, v každom jednom rezorte sa pridriavajú striktné ajurvédske jedálne línie. Počas dňa konzumujete len tri jedlá. Raňajky, obed a večeru, vždy v rovnakom čase a s prestávkami minimálne 4 hodiny, aby ste dokázali jedlo úplne stráviť. Tridsať minút pred aj po jedle sa nepodáva voda ani žiadne tekutiny. Tráviace šťavy by sa mali spojiť. Samotné jedlo je vždy vyvážené. Poukazuje však aj na to, že nie je dôležité iba čo jeme, ale aj ako jeme, ako kombinujeme jednotlivé potraviny a aké máme trávenie. Ajurvédu zaujímajú chute. Rozoznáva konkrétne 6 chutí, ktoré by mali byť obsiahnuté v každom jedle: sladká, slaná, kyslá, horká, páľivá, trpká (zvieravá) chuť. K podnieteniu tvorby agni (tráviaceho ohňa), k prečisteniu tela a aj k obohateniu chuti pomáha v ajurvéde správne vybrané korenie, hlavne kurkuma, rímska rasca, koriander, kardamóm, zázvor, zmes korenia garam masala. Suma sumárum, na tanieri sa vám objaví gurmánske nebo. Raňajky pozostávali väčšinou zo sezónneho exotického ovocia. Šťavnatá papája, sladučký banán, mango a passion fruit. Mňaaam. Obed

bol vždy najsýtejší. Práve počas neho máme konzumovať čo najviac, náš tráviaci agni je najvyšší. Na tanieri to v praxi znamená ryžu s kari omáčkou, rôzne druhy varenej zeleniny v takých chutných kombináciách, že slovo detox v tomto prípade fakt neobstojí:-) A na záver každého chodu prišlo sladké prekvapenie v podobe dezertu. Ajurvéda pracuje často so sirupom z kokosových kvetov, takže to boli rôzne kokosovo-ryžové koláčiky preliate týmto sirupom a prevoňané škoricou či kardamómom. Jedlo je jedna časť režimu, procedúry ho perfektne dopĺňajú. Po raňajkách, okolo ôsmej-deviatej, si oblečiete sarong, zoberiete knihu, pohodlne sa uложите v prostredí krásnej exotickej záhrady a čakáte, kým si vás zavolajú. Denne sa môžete tešiť na minimálne 5 procedúr, ktoré sú už v cene samotného pobytu! Prvé tri dni som absolvovala úžasné dvojručné celotelové masáže, masáže nôh a chodidiel, tiež šije a krčnej chrbtice, rovnako ako masáž hlavy. To sa striedalo so špeciálnymi parnými steam bath či bylinkovými kúpeľmi. Celé telo sa postupne odvodní (ocenia hlavne ženy), a navyše už na tretí deň som cítila zlepšenie pohyblivosti krčnej chrbtice. A pozor, už som bola o tri kilá ľahšia! Masáže prebiehajú v prostredí chutných drevených chatiek a maséri sú profíci. Používajú len tie najkvalitnejšie oleje v biokvalite. Mne ulahodil najviac voňavý sezamový... Poobede pokračujete v procedúrach, večer už patrí len vám. Ja som ho trávila prechádzkami na pláži. Prvý rezort, ktorý som navštívila,

STRIKTNÝ REŽIM?  
V AJURVÉDSKOM PO-  
ŇATÍ TO ZNAMENÁ  
JESŤ SUPERCHUTNÉ  
KARÍ A PIŤ KOKOSOVÚ  
VODU. MŇAM!

disponoval totiž čarovnou pieskovou plážou. Opustenou až panenskou. Pokoj a vôňa oceánu len dotvárajú pocit relaxu. Ak patríte medzi aktívnych ľudí ako ja, môžete cvičiť každé ráno jogu, ktorá je súčasťou každého z rezortov.

### 4. deň: Cleaning DAY

Plnohodnotne fungujúci tráviaci trakt a čisté črevá sú základom aju-

rvédského učenia. Takže (trochu obávaný) čistiaci deň je nevyhnutnou súčasťou každého detoxikačného pobytu, nech si už riešite čokoľvek. Všetky problémy vyvierajú práve zo zanesenia organizmu toxínmi. Ráno som teda zhltila zopár bylenných ajurvédskych tabletiiek a potom strávila deň „čistením“. Prvým jedlom bola až večera, varená zeleninka. A verte mi, že odrazu oceníte každú jednu chuť.

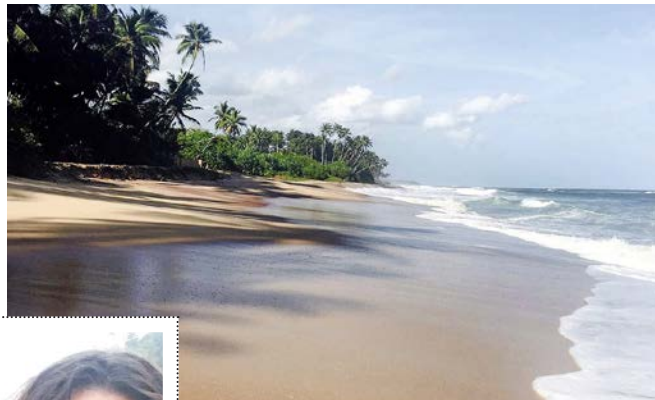
## 5. – 9. deň

Keďže dr. Nalin chcel utíšiť pomyselný oheň v mojom tele, začínam s maratónom shirodary. V sanskrte znamená „shiro“ – hlava a „dhara“ – tok. Pri technike dochádza k hlbokému uvoľneniu nervového systému pomocou aplikácie teplého liečivého oleja na oblasť hlavy, tzv. tretie oko. Ten vyteká tenkým prúdom zo špeciálnej nádoby umiestnenej na stojane. Procedúra prebieha v ľahu. V ajúrvéde sa považuje za omladzovaciú a prečistovaciú a má tiež veľký význam ako prevencia mnohých ochorení. Pôsobením oleja sa z organizmu vylučujú nahromadené toxíny a zároveň sa dodávajú živiny pre telo a myseľ. Úprimne, prvé dve som musela trochu predychávať. Je to bežné, na každého pôsobí technika inak. Nieкто prvotnú tenziu vôbec neregistruje, mne sa točila mierne hlava a cítila som tlak. Ďalšie dni ma však už zaplavovali priam euforické pocity. Migrény ustali a shirodhara sa jednoznačne podpísala aj na mojej nálade. V ďalšej časti pobytu pre vás testujem rezort rodinnejšieho typu. Menšie, no čarovné orientálne izbičky dopĺňala krásna záhrada. Okrem toho, že aj tu som dennodenne pod dohľadom lekára, stretla som sa tu aj s duchovnou starostlivosťou. Tento hotel si totiž obľúbil jeden z nedaľekého budhistického chrámu, Chris. Zo začiatku trochu v rozpakoch, neskôr úplne s pokorou sme spolu viedli niekoľko hlbokých rozhovorov. Nakrmité telo aj dušu.

## 10. – 14. deň

Pokračujem v procedúrach a chudnem, no pritom si jedlo skutočne užívam. Ako ma nakoniec prekvapí ručička váh, keď ukáže doma o päť kil menej! Posledný navštívený rezort má nielen prívetivý servis, opäť úžasné jedlo a fajn ubytovanie, ale aj krásnu vlastnú plážičku na kúpanie. Každé ráno sa vrhám do vln a následne absolvujem rannú jogu. Deň pred odchodom si so mnou opäť sadne dr. Nalin. Podrobne prechádzame celý pobyt, moje napredovanie a dostávam nutričný plán, ktorý môžem využívať aj po príchode na Slovensko. Ajurvéda je životný štýl a aj po skončení detoxu si môžete udržiavať zlepšený zdravotný a mentálny stav vďaka novým návykom.

Takto funguje pobyt, ktorý absolvujete v domovine ajurvédy, medzi profíkmi a oddanými ľuďmi. Nepremeníte sa na transcendentálnu bytosť, ale lepšie pochopíte fungovanie svojho tela a mysle. Aj 14 dní dokáže napraviť mnohé zdravotné problémy a verte mi, že vám po ňom zostane omnoho viac než len dobrý pocit. Okrem veľmi príjemného očividného zoštíhlenia získate aj úplne nový pohľad na seba a svet. Plus ide o ten najlepší PURE RELAX, a to doslova.



VRÁTILA SOM SA L'AHŠIA,  
VYMASÍROVANÁ A SPOKOJNÁ.  
VĎAKA JOGE SA MI SPEVNILO  
TELO A NAUČILA SOM SA VEĽA  
O JEHO FUNGOVANÍ. UŽ TERAZ  
SA CHCEM VRÁTIŤ!