

Ayurvédská horúčka

Naše celebrity podľahli dovolenkám na exotickej Srí Lanke, no nejde len o módnú záležitosť. Čo tam získali?

Pobyt na Srí Lanke absolvovala Adela Vinczeová, Nela Pocisková, Veronika Cířová-Ostrihoňová s rodičmi, so sestrou aj s manželom Sajfom, Lýdia Eckhardt, Ivana Kičikoleva... Známe Slovenky si nevedia vynachváliť účinky ajurvedy, tejto exotickéj medicíny.

Srí Lanka nie je len celebrityná záležitosť, tamojších odborníkov vyhladáva čoraz viac vystresovaných manažérov, ale aj vyčerpaných mamičiek či ľudí po chemoterapii. „Ajurveda je medicína uznávaná Svetovou zdravotníckou organizáciou, najstarší medicínsky systém na svete, z ktorého vychádzali ostatné medicíny,“ hovorí Karin Grófová, ktorá organizuje takéto pobyty.

Prečo musíme za liečbu cestovať až na Srí Lanku a nevieme si ajurvedou pomôcť v domácich podmienkach? „Podľa ajur-

védy väčšina chorôb vychádza z tráviaceho traktu – ľudia sú zatoxinovaní. Toxíny vznikajú pri nedostatočnom trávení, pri oslabenej funkcii tráviacich orgánov, nespotrebovanej strave, ale aj zo stresu. Počas ajurvédskeho pobytu ide teda o snahu očistiť telo. Počet dní závisí od diagnózy, ale ideálne sú dva týždne a viac. Ja to volám liečenie, ale človek má pocit, že je na dovolenke, lebo celý deň leží v tropickej záhrade pod palmou, pri bazéne a počas toho sú procedúry,“ vysvetľuje. Ajurvédská medicína je vhodná najmä na chronické choroby a slúži aj ako prevencia.

Neodmietajú západ

Karin Grófová podotýka, že nejde o šarlatánstvo, miestni lekári západnú medicínu neodmietajú, najmä niektoré odbory. „Ajurvédská medicína sa

študuje šesť rokov a väčšina doktorov má vyštudovanú aj našu medicínu, takže sa vyznajú vo výsledkoch krvných testov a poznajú naše lieky,“ hovorí. Ajurveda podľa nej rozhodne má výsledky. „U nás napríklad reumatickú artritídu riešite päť rokov alebo lieky na tlak beriete desať rokov a tam to vyriešia za mesiac. Všetko pomocou jedla, bylinných prípravkov a procedúr.“

V domácich podmienkach ajurvédsku liečbu nevieme podstúpiť preto, lebo nedokážeme koncentro-

vane psychicky a fyzicky oddychovať. „Tam sa veľmi veľa spí, odpočívajú. Človek je unavený a vyčerpaný, lebo napriek tomu, že celý deň iba leží a masťujú ho, telo prechádza detoxikačným procesom,“ vysvetľuje Karin, prečo si treba ísť pomôcť priamo na Srí Lanku.

Vysypete smetiaki

Človek počas pobytu veľa spí, má päť až sedem procedúr denne a k tomu kvalitné jedlo. Ajurveda je holistická medicína, na



Podľa Karin pri ajurveде nejde o luxus, treba sa zamerať na malé rezorty rodinného charakteru.



Karin podotýka, že na pobyte sa nemusíte zaťažovať ani tým, čo jete. „Dostanete nenormálne raňajky, fantastické ovocie. Nemusíte rozmýšľať, či je niečo zdravé. Je to zdravé, stopercentne!“



človeka sa pozerá ako na celok a lieči každého podľa toho, aký je, akú má telesnú konštitúciu. „Aj keď prídu dvaja s rovnakým problémom, liečbu ušijú každému na mieru. Keď sa niekto spýta, či to má význam, keď sa človek potom vráti do zabehanej kolaj, poviem: Nevaď, aspoň ste boli vysypať smetiaki. Telo je ako pohár, ktorý naplňame odpadom zo zlých návykov. Hromadia sa toxíny v tele a keď je odpadu už veľa, telo začína vysielat signály. My ich potláčame, neriešime pôvod symptómov,“ vraví Karin.

Smeje sa, že len čo tam človek príde, zrazu je z neho jednobunkovec. Môže vypnúť a o nič sa nestarať. „Vyzdvihnú vás na letisku, privedú do rezortu a už sa vám venujú, nemusíte nad ničím rozmýšľať. Hlava vypne, pozeráte na oceán, kto chce, venuje sa joge. Nosia vám zdravé, výživné jedlo, pripravené tak, aby liečilo. Nejezte mäso, len veľmi veľa zeleniny. Veľa ľudí tam preto chodí aj kvôli chudnutiu. Váha ide dole aj vďaka masážam,“ opisuje Karin.

Hned prvý deň vás čaká kon-

zultácia s lekárom, potom vám pripravia program na celý pobyt. Aj na záver je konzultácia s lekárom a dostanete niekoľkostranový rozpis potravín, ktoré sa dajú zohnať v našich podmienkach. Pribalí vám aj lieky na domov. „To, čo som jedla tam, som nikdy predtým ani potom nevidela, niektoré potraviny, ovocie a zelenina nemajú slovenský ekvivalent. No oni pripraví celý zoznam s našimi potravinami. Lekár každému povie, aký je typ, čo mu robí dobre, kedy je pre vás dobré cvičiť, kedy vaše telo najlepšie funguje,“ hovorí.

Luxus je nezmysel

A čo za to? Karin sa smeje, že ju najviac pobavia požiadavky na luxus. „Veľa ľudí, aj niektoré známe celebrity, si pýtalo luxusný rezort. Ajurveda je aj o tom, že sa máme myslou sprítomniť, uzemniť. Luxusná ajurveda je ako luxusná jóga. To je čo za slovné spojenie? Také neexistuje. Každé žene na to poviem: Budete neluxusná celý deň – budete mať masťnú hlavu, obľčená budete v jednej handre,

pretože dostanete sarong, aby ste si nezašpinili vlastné oblečenie. Každý deň vám totiž masťujú hlavu, lejú na ňu olej, je to fantastické!“ opisuje. Pre ženu je oslobodzujúci pocit, že sa nemusí skrášlovať. Ráno vstane a jedine, čo pre seba urobí, je, že si umyje zuby, dá sarong a nasunie šľapky. „Nikto vás nevidí a nikoho to nezaujímá, všetci ste v handre,“ smeje sa Karin.

Dodáva, že sú rezorty za päťsto aj tisíc eur na deň, ale ide o to, že v nich je luxusnejšia izba alebo matrac. „Ajurvedu nemôžete robiť luxusnejšie. Za tisíc eur nedostanete krevety a šampanské. Všetade musíte dostať to isté – vodu, čaj, rovnaké jedlo a procedúry. Lebo to je ajurveda. V lete je to lacnejšie, môže to byť od sto a v zime okolo sto päťdesiat eur na deň. Treba si uvedomiť, že v cene je od päť do sedem procedúr denne. Keby ste si len tie mali zaplatiť u nás, vyjde to oveľa viac ako tam. Ak chcete ísť sami, musíte si za izbu pripísať, je drahšia ako pre dvoch. Paradoxne, polovica ľudí chce byť sama, chcú

Uprednostniť s certifikátom

Karin odporúča ísť do menších nekomerčných rezortov a treba si zakladať na tom, aby boli certifikované. „Ak si vyberiete veľký rezort, bude tam dvesto Nemcov čakajúcich v županе na masáž. Keď ste psychicky alebo fyzicky vyčerpaní či vážne chorí, nechcete ísť medzi dvesto ľudí, ale chcete byť v tichu. Nejdete tam pre zábavu, ale preto, že si potrebujete oddýchnuť. Pri výbere rezortu mám zásadu, aby bol priamo pri oceáne – pozeráte sa naň a počujete ho, keď vás masírujú. Potrpím si aj na rodinný charakter rezortu. Je to dôležité, pretože doktor si vás pamätá. Vie, ako vyzeral váš jazyk včera, povie vám, či sa to zlepšilo. Potrpím si aj na kuchyňu, či vedľa robí pravú ajurvedu a pancha karma. To je to čistenie, kvôli ktorému tam človek ide. Nie kvôli wellnessu, ten si môžete dopriať aj na Slovensku. Preto je dôležité zaujímať sa o to, kam idete,“ podotýka Karin.



Veronika Cířová-Ostrihoňová absolvovala pobyty so sestrou a rodičmi aj s manželom Sajfom.

Ivana Kičikoleva bola na Srí Lanke mesiac pre reumatickú artritídu. Trpela obrovskými bolesťami, no pobytom problém vyriešila.