

SVET AJURVÉDY NA SRÍ LANKE

Beriete desať rokov lieky na tlak a trápi vás aj zvýšená žalúdočná kyselina, tzv. záha? Bolí vás koleno, máte chronické bolesti, ale nikto nevie, čo vám vlastne je? Odpovede na páľčivé otázky ohľadne svojich zdravotných problémov vám môžu dať doktori špecializovaní na ajurvédu. Vysoké percento úspešnosti, ktoré prevyšuje výsledky alopatickej liečby, sa často mylne pokladá za šarlatánstvo. Ajurvéda je však logický starobylý systém, ktorý pozná telo človeka a vníma ho zo širšieho spektra, pričom posilňuje jednotlivé orgány, ktoré sú vplyvom stresu a nesprávnych stravovacích návykov silne znečistené.

TEXT: MGR. KARIN GRÓFOVÁ
EDITÁCIA: MARIANA POVAŽANOVÁ

Keď sa povie ajurvéda, čo si pod týmto pojmom môžeme predstaviť?

Ajurvéda je najstarší medicínsky systém na svete a je považovaná za alternatívu ku klasickej medicíne v liečení chronických chorôb. Nestojí proti klasickej medicíne, ale vhodne sa s ňou dopĺňa. Jedným z rozdielov oproti klasickej medicíne je, že ajurvéda sa venuje aj prevencii chorôb a tiež, že sa zaoberá celým človekom. Hľadá príčiny vzniku chorôb, nepotláča ich. Pomocou praktických prírodných princípov, ktoré fungujú tisícky rokov, pomáha liečiť príčiny chorôb, ale u každého jedinca individuálne. Ajurvédsky lekár sa nezameriava na liečenie príznakov, ale na príčinu ochorenia.

Čo je vlastne náplňou vašej práce?

Mojou náplňou je predovšetkým šírenie povedomia o ajurvéde, o tomto preventívno-medicínskom liečebnom systéme a možnostiach relaxačného a detoxikačného pobytu na Srí Lanke. Šírenie dobrého

ho mena tohto najstaršieho medicínskeho systému na svete a priblíženia ho bežným ľuďom, ktorí hľadajú psychický a fyzický oddych, alebo sa snažia nájsť cestu harmónie a zdravia. Mojou úlohou je, aby sa ľudia dozvedeli o tom, že existuje spôsob, ako si pomôcť pri riešení chronických chorôb, alebo ako predchádzať chorobám, mať telo v harmónii a cítiť sa, skrátka, dobre.

Pomáham klientom, ktorí sa rozhodli absolvovať ajurvédsku očistnú kúru na Srí Lanke, zorientovať sa medzi ponukami ajurvédskych rezortov. Keďže na tomto ostrove je veľké množstvo ajurvédskych centier a nie všetky sú kvalitné a certifikované, je dobré vedieť, podľa čoho vyberať, aby pobyt splnil očakávania a mal aj efekt.

Kedy vás najviac zvyknú klienti vyhľadať a mať záujem o vaše služby?

Záujem o ajurvédsky pobyt má rôzne príčiny. Buď ide o ľudí, ktorým už klasickej medicíny nevie dlhé





CIELOM AJURVÉDY JE DAŤ ORGANIZMUS DO HARMÓNIE A VRÁTIŤ HO DO ROVNOVÁHY.

roky pomôcť – berú viac a viac liekov, z ktorých nemajú žiadny výsledok, alebo ide o ľudí, ktorí sú psychicky vyčerpaní a chcú si dať reset, dobiť si baterky. Veľakrát ide aj o klientov, ktorí o ajurvédě už vedia dlhšie a vnímajú ju ako veľmi dobrý spôsob prevencie proti vzniku chorôb. Je to teda široké spektrum ľudí – vyhorení manažéri, mamičky, ktoré si potrebujú dať oddych a načerpať novú energiu, ľudia, ktorí chcú naštartovať svoje chudnutie až po klientov, ktorí hľadajú vhodnú alternatívu dôkladnej očisty organizmu a relax v tichu, v lone prírody.

Čo je cieľom ajurvédkej kúry? Ako na ňu zvykne reagovať telo a myseľ vašich klientov?

Cieľom je dať organizmus do harmónie a vrátiť ho do rovnováhy. Ja tomu hovorím aj „vyčistiť smetiak“, keďže počas ajurvédkej kúry sa robí vnútorná detoxikácia. Klienti sa po návrate cítia oddýchnutí, ľahší, plný energie a mentálne zrelaxovaní.

Sú výsledky a zlepšenie zdravotného stavu po ajurvédskom pobyte dlhodobé?

Všetci klienti dostávajú počas ajurvédkeho pobytu praktické rady, ako zaradiť ajurvédu do svojho bežného života a ako sa riadiť jednoduchými princípmi tak, aby im ich dobrý zdravotný stav trval čo najdlhšie.

Väčšinu chorôb spôsobuje nesprávna výživa a väčšina chorôb sa dá liečiť výživou – teda sme to, čo jeme, to tvrdí aj ajurvéda. Čiže záleží len na ľuďoch, čo si z pobytu odnesú a ktoré rady, týkajúce sa napríklad stravy, budú aj naďalej dodržiavať. Tí, ktorí boli ochotní a schopní dodržiavať napr. pri chronických chorobách stravy, ktorú odporučil ajurvédsky lekár, majú vynikajúce výsledky a dlhodobo si vedia užívať život bez chemických liekov.

Aké zdravotné problémy vie ajurvéda vyliečiť, prípadne eliminovať?

Ajurvéda má dobré výsledky pri liečbe napríklad vysokého krvného tlaku, problémov s trávením, alergií, migrén, nadváhy, duševných chorôb, pohybového ústrojenstva, kožných problémov, cukrovky, atď...

Pozorovali ste vy alebo vaši klienti po zmene stravovacích návykov aj zmeny v osobnom živote?

Od klientov dostávam spätnú väzbu hlavne z oblasti ich zdravotného stavu, ale napríklad kamarátka, ktorá vlastní sieť kaviarní, po očistnom pobyte prestala mať chuť na kávu. Pre niekoho to nie je nič prevratné, ale v prípade, keď ste na denný príjem kávy zvyknutí a pijete ju v nadmerných množstvách, pocit, že si ju nemusíte zakazovať, ale telo samo ju jednoducho prestane vyžadovať, je naozaj veľký pokrok. Ale aj oslobodenie sa od zlovyku a predovšetkým dobrý pocit, že ste pre seba urobili dobrú vec.

Ďalšia kamarátka bola známa svojou láskou k mäsu. Po ajurvédskom pobyte jej telo pomocou chute uprednostňuje vegetariánsku a čerstvú stravu. Mäso sa na jej tanieri ocitne maximálne raz do týždňa.

Samozrejme, nie sú takéto reakcie pravidlom, ale občas sa to stáva.

Je trúfalé tvrdenie, že stravovacie návyky ovplyvňujú aj myslenie a vnímanie?

Nie je ľahké určiť, nakoľko zmena stravovacích návykov ovplyvňuje naše životy a myslenie. Je však pravda, že po pobyte na Srí Lanke zvyknú klienti nabráť v živote druhý dych. Každodenné špeciálne masáže, konzultácie s doktormi, profesionálna starostlivosť, pestrá a dobrá strava, dostatok spánku a oddychu a v neposlednom rade aj prostredie, dodajú klientom novú silu a chuť do života. A často aj inšpiráciu potrebnú pre tvorbu nových projektov.

Doma nie je ľahké dostatočne sa ponoriť do celkovej harmonizácie, aj keby ste skutočne chodili každý deň na masáže a snažili sa detoxikovať svoje telo pomocou stravy.

A práve na to sú tieto pobyty – vytvárajú dokonalé podmienky pre hĺbkovú harmonizáciu.

Ako často je potrebné tieto kúry opakovať?

Záleží vždy od zdravotného stavu klienta. Niekomu, kto absolvuje pobyt ako prevenciu, povie doktor, že „máte teraz na pár rokov pokoj“, inému, kto prichádza na ajurvédsky pobyt s rozvinutými zdravotnými problémami, doktor poradí, aby si očistu a pobyt, ak je to možné, zopakoval opäť o rok. Po viacnásobnej očiste mávajú klienti trpiaci vážnejšími chorobami veľmi dobré výsledky.

Aké liečebné postupy zvykne ajurvéda používať?

Ajurvéda je systém liečby, pri ktorej sa využíva kombinácia: zdravá strava, bylinné liečivá a bylinné terapie, ajurvédske masáže a terapie, detoxikácia (očistenie vnútorných orgánov), joga a meditácie. Počas ajurvédskeho pobytu zažívajú klienti okrem toho aj veľmi koncentrovaný psychický a fyzický oddych.

Všimli ste si, že vás navštevujú klienti s rovnakými ťažkosťami? Zvyknú mať rovnaké alebo aspoň podobné výsledky po absolvovaní ajurvédskeho pobytu?

Áno, chodia klienti s podobnými zdravotnými problémami a zvyknú mať aj často podobné – pozitívne výsledky. Ich dĺžka a trvanie však potom záležia na nich samých, teda do akej miery sú ochotní dodržiavať aspoň niektoré z rád, tipov a odporúčaní, ktoré na pobyte dostanú. Už len napríklad jednoduchú zásadu vypiť nalačno prevarenú, ešte mierne teplú vodu.



Ako dlho by tento pobyt mal trvať?

Ajurvédsky ozdravný pobyt na Srí Lanke prebieha v niekoľkých fázach. Vždy záleží od dĺžky pobytu v ajurvédskom centre. Ideálny je 14-dňový ozdravný, očistný pobyt. Záleží však od toho, čo ide klient riešiť. Ak hľadá mentálny oddych a detoxikáciu tela, dva týždne sú veľmi prospešné. Ak však chce prísť klient, ktorý má napr. reumatickú artritídu alebo psoriázu, potom sa odporúča minimálne 3-týždňový pobyt, počas ktorého už aj samotný klient vidí na sebe efekt a zmenu.

Prečo ste sa rozhodli práve pre poskytovanie služieb spojených s ajurvédou, čím vás oslovila a aké s ňou máte osobné skúsenosti?

O ajurvédskej medicíne som počula už dávnejšie, jeden kamarát, ktorý veľa cestuje po svete, raz o svo-



MGR. KARIN GRÓFOVÁ, **ayurveda-srilanka.sk**

Hľadala riešenie dlhodobých zdravotných problémov svojho priateľa, až nakoniec aj ona na vlastnej koži poznala silu ajurvédského liečebného procesu. Na začiatku toho všetkého bola veta jej dlhodobého známeho cestovateľa na margo ajurvedy: „Boli to tie najlepšie investované peniaze.“

Nakoniec sa rozhodla priniesť informácie o ajurvéde aj k nám, do Iona strednej Európy. Karin Grófová vám poradí nielen ohľadne výberu rezortu pre ajurvédsky ozdravný pobyt, ale aj zabezpečí vašu informovanosť o tejto starobylej liečebnej metóde.

jom ajurvédskom pobyte povedal, že to boli najlepšie investované cestovateľské peniaze.

V tom čase som sa však o to nezaujímal, keďže som mala pocit, že je to niečo veľmi komplikované a že to ani nie je medicína... Potom však môj partner začal mať zdravotné problémy so spánkom a s trávením, klasická liečba nezaberala. Vtedy sme jeden večer úplne náhodou videli dokument Ayurveda: Art of Being a zostali sme veľmi prekvapení tým, čo sme videli. Že ajurvéda nie je žiadny extrém, ale že ide o medicínu, ktorá lieči na základe niekoľko tisíc rokov starých princípov. Vtedy sme sa rozhodli ísť prvýkrát na Srí Lanku.

Pobyt nám obom veľmi prospel a ja odvtedy šírim dobré meno ajurvedy aj na Slovensku, lebo ešte veľa ľudí netuší, že existuje možnosť, ako si pomôcť touto veľmi príjemnou, prírodnou cestou, týmto liečením, ktoré mnohí vnímajú ako dovolenku. Je to cesta pre ľudí, ktorí si chcú udržiavať optimálny zdravotný stav a ja mám s ňou veľa pozitívnych skúseností.

Ajurvéda je teda typická svojim celostným prístupom k človeku. Akú úlohu v tom všetkom hrá stravovanie a z čoho strava na takomto pobyte väčšinou pozostáva? Aký veľký význam prikladá ajurvéda stravovacím návykom?

Stravovanie hrá v ajurvéde veľmi dôležitú úlohu. Strava podľa ajurvedy by mala byť predovšetkým vyvážená. V ajurvéde existuje množstvo kritérií pri stravovaní. Jedným z nich je napr. konzumácia čerstvých potravín, ďalej dopriať si dostatočný čas na jedlo – jeho konzumáciu a tiež brať do úvahy, že je lepšie jesť menšie množstvo potravín – menšie porcie, aby bol priestor v žalúdku aj na tekutiny.

Ajurvédské jedlo je veľmi ľahko stráviteľné. Počas pobytu sa podáva hlavne ovocie a zelenina pripravená na rôzne spôsoby a s rôznym korením, ktoré považujú v ajurvédskej medicíne za liečivo. Korenie tiež pomáha pri vstrebávaní živín a pri trávení, teda objavuje sa v hlavných jedlách pomerne často. Mäso (okrem rýb) a ani alkohol sa počas očistného pobytu nepodávajú. Pije sa najmä veľa vody, bylinkový čaj a čerstvé šťavy z ovocia. Mnoho klientov si však tento „zákaz“ určitých pochutín a jedál veľmi pochvaľuje, keďže v prostredí, kde prechádzajú detoxikáciou, dá sa prekonať svoju vôľu jednoduchšie, akoby to mali vedieť spraviť v domácom prostredí.

Aké sú typické ajurvédské koreniny?

Typické koreniny sú karí, koriander, kurkuma, škoricica, čierne korenie, muškátový orech, fenikel, kardamom, rasca, rozmarín, atď. A dôležité byliny: ashwagandha, aloe vera, amalaki, brahmi.

Existuje nejaký ekvivalent ajurvédského stravovania, ktorý by sme mohli dodržiavať aj tu v strednej Európe, kde rastú úplne iné plodiny? Aké konkrétne zásady pri stravovaní ajurvéda odporúča dodržiavať?

Myslím, že je nutné podotknúť, že nebudete musieť radikálne zmeniť zásady svojho stravovania. Je však potrebné pozrieť sa na celý proces s rozumom a vyvarovať sa základných chýb. Vhodné je vytvoriť si ranný rituál, keď vypijete prevarenú, ešte mierne teplú vodu, ako som už spomenula vyššie. Môžete do nej pridať aj pár kvapiek citróna. Takáto voda má omnoho prijateľnejšiu teplotu pre telo, a to predovšetkým po spánku, počas ktorého je celé telo v uvoľnenom stave. Aj pre otužilca by bolo veľkým šokom prebudenie v podobe studeného kúpeľa, keď si ešte pretiera oči priamo v posteli.

Pokračovať môžete raňajkami v podobe praženicice alebo omelety so zeleninou. Chute majú byť vyvážené. Treba myslieť aj na to, že keď prijímate teplý nápoj alebo jedlo, nemôžete ho kombinovať so studeným.

Ďalšou zásadou by malo byť čerstvé a čo najmenej prihrievané jedlo, ktoré budete skutočne vnímať, pozerat' sa naň predtým, ako sa s ním usadíte k stolu a dáte si z neho prvé sústo. To vytvorí ideálne podmienky pre tvorbu žalúdočných šťav.

Ako vlastne celý ajurvédsky pobyt na Srí Lanke prebieha?

Na úvod absolvujú klienti detailnú diagnostiku a konzultáciu s lekárom, na základe ktorej sa na-





staví spôsob očisty a ozdravné procedúry. Absolvovanie očistného dňa a jednotlivých procedúr slúži na to, aby sa z tela vylúčili nahromadené toxíny. Prispievajú k tomu aj pravidelné masáže (5 – 7 procedúr

denne), podávanie ajurvédskych bylín/liekov a, samozrejme, zdravá strava (ovocie, zelenina, bezmäsité jedlá) a joga, ktorá je dobrovoľná, nie povinná.

Ja osobne sprostredkovávam pobyt v menších nekomerčných rezortoch, ktoré majú zvyčajne do pätnásť izieb. Keď ste v takomto rezorte, váš ajurvédsky doktor si vás bude určite pamätať. Tak isto vám to zaručí usmievavý a dobre naladený terapeutický personál, keďže nebude preťažený pracovným tempom, ktorý je vo veľkých rezortoch niekedy neúnosný.

Čím je typická Srí Lanka a prečo sa práve tu odohrávajú všetky ajurvédske pobyty?

Srí Lanka je spolu s Indiou kolískou ajurvédy. Srí Lanka je ostrov, kde žije množstvo usmievavých, milých ľudí, 70 percent obyvateľstva tvoria budhisti. Má krásnu exotickú prírodu a je veľmi dobre dostupná zo Slovenska. Odporúčam klientom, ktorí sa rozhodnú pre ajurvédsky pobyt, aby uprednostnili malé rezorty, ktoré majú do 10 – 15 izieb, ktoré sú nekomerčné, robia kvalitnú ajurvédu a najmä majú skúsených doktorov a dobrý terapeutický tím. To je totiž na pobyte veľmi dôležité. Keďže Slovákom je zväčša aj more, odporúčam malé ajurvédske centrá ležiace priamo na pláži. ■

BORENIE MÝTOV A DÔLEŽITÉ FAKTY:

- Na ajurvédskom pobyte na Srí Lanke vám nezoberú šaty.
- Vzhľadom na časté olejové masáže budete odedí do sarongu alebo iného pohodlného letného oblečenia, aby ste si neznečistili svoj odev.
- Strava je rozmanitá, veľmi dobre ochutená a je dostupná trikrát do dňa.
- Ajurvédski doktori vykonávajú liečivé terapie, nie ezoterické rituály.
- Na Srí Lanke je tropické počasie s celoročnou stabilnou teplotou okolo 27 – 32 °C, s vlhkosťou vzduchu 60 – 90 %, hlavná sezóna na juhu Srí Lanky je od decembra do apríla. Vhodné obdobie na ajurvédsky pobyt je však v každom mesiaci. V období dažďov (máj až október) treba len počítať s vyššími zrážkami, dážď však netrvá celý deň, prší krátko, ale intenzívne.
- Pre vstup na Srí Lanku nie je potrebné žiadne očkovanie.

