

# Zdravie z východu

**AJURVÉDSKE MASÁŽE, STRAVA, KOZMETIKA, ČAJE, AJ VY O NICH POČÚVATE Z KAŽDEJ STRANY? KDE SA TÁTO VÝCHODNÁ MEDICÍNA VZALA A ČO JE NA NEJ TAKÉ ÚŽASNÉ?**

**R**ychle životné tempo, nevyvážená strava a naše nezdravé návyky, to všetko sa podpisuje do našej zdravotnej karty u lekára. A ten sa, chudák, trápi a hľadá spôsoby, ako pomôcť. S bolesťami, so zápalmi, s alergiami, chronickými ochoreniami, ktoré si náš životný štýl doslova vyžiadal. Lenže keď dostaneme lieky, bolesti zmiznú, šup do starého nezdravého kolotoča, a tak sa nikto nečuduje, že problémy sa zase vrátia. Dostali rýchlu náplasť, ale tá pravá podstata chorôb a problémov nezmizla. Na to telo potrebuje oveľa viac ako len lieky. Väčšiu spoluprácu a hlbšie pátranie po príčinách zdravotných ťažkostí. A práve s tým pomáha ajurvéda. Päťtisíc rokov stará východná medicína, na ktorú nedajú dopustiť milióny ľudí, a nielen v Ázii.


## SÚLAD TELA A MYSLE

Sama som ajurvédu vyskúšala na vlastnej koži. Najskôr z čistej zvedavosti a neskôr opakovane, lebo som zistila, že táto alternatívna medicína má niečo do seba. Ak ste pri slove alternatívna teraz zdvihli obočie, dá sa to pochopiť, ale alternatíva znamená len inú možnosť, ako je typická západná medicína, ktorou sa dnes lieči svet. Že nejde o žiadny šamanizmus ani záhadné liečiteľstvo, potvrdzuje aj Svetová

zdravotnícka organizácia WHO, ktorá ajurvédu uznáva. Jej korene siahajú do Indie, vo veľkom sa využíva aj na Srí Lanke a poskytuje odpovede na otázky, s ktorými si práve vyspelá západná medicína nevie rady. Tá totiž zväčša lieči len príznaky ochorenia, kontroluje symptómy a zmierňuje bolesť, kým ajurvéda hľadá príčinu. Snaží sa ju odstrániť a do úvahy berie aj psychosomatické vplyvy. Psychika a myseľ sú totiž s fyzickým telom veľmi prepojené. Ajurvéda je prepracovaný systém liečenia, ktorý tvorí množstvo odborov od výživy až po psychológiu. Arómoterapia, dychové cvičenia, správny pohyb, komplexná detoxikačná a regeneračná terapia, joga, meditácie, masáže, aj to je jeho súčasťou. No viete si predstaviť, že pridete k ajurvédskemu lekárovi, lebo máte problém s očami, a on začne liečiť vašu pečeň? Pretože vie, že pečeň je takzvanou zásobárňou oka a tieto orgány spolu súvisia. A presne o tom je hľadanie skutočnej príčiny ochorenia, na ktorom stojí východná medicína.

## VATA, PITTA A KAPHA

Ajurvéda má jasný cieľ, chce prinavrátiť telu rovnováhu. Lebo verí, že práve dysbalancia spôsobuje všetky ochorenia. Každý človek sa rodí s istou stavbou tela, ktorú tvoria dōše, čiže životné sily vata, pitta a kapha. U každého nie-

A woman with her hair in a bun, wearing a dark t-shirt and a colorful floral skirt, sits cross-legged on a sandy beach. She is looking out at the ocean under a dramatic sunset sky with orange and blue clouds. The background shows a line of trees and hills in the distance.

spôsobiť zlé stravovacie návyky, stres, psychické či fyzické traumy, vtedy sa objavujú choroby. S nimi ajurvéda bojuje po svojom. Túto rovnováhu sa snaží obnoviť práve ajurvédskou liečbou a procedúrami, správnu stravou, detoxikáciou, jogou či meditáciami.

## AJURVÉDSKA DOVOLENKA

Pre ľudí v Indii či na Srí Lanke je ajurvéda životný štýl, ktorý im vstúpil od útleho detstva. Nie je to však medicína, ktorá by sa riadila len svojimi postupmi zaužívanými tisícročia, ale odráža aj modernú dobu. Preto sa v nej prepájajú prvky východnej a západnej medicíny, takže špeciálne centrá vznikajú aj v krajinách západného sveta, kde každý môže vyskúšať ajurvédске praktiky. Na začiatku pobytu podstúpite odbornú diagnostiku s lekárom, ktorý zhodnotí váš zdravotný stav a nastaví individuálnu liečbu. Ajurvédsky lekár však nie je žiaden šaman, ale vzdelaný špecialista, čo potvrdzuje aj Karin Grófová, ktorá už dlhé roky organizuje takéto pobyty na Srí Lanke a s miestnymi lekármi i centrami má bohaté skúsenosti. „Po absolvovaní ajurvédскеj medicíny získavajú absolventi titul bakalár ajurvédскеj medicíny a chirurgie. Toto štúdium trvá štyri a pol roka a potom ich čaká ročná prax. Veľa lekárov pracuje aj v nemocniciach a majú vyštudovanú aj západnú medicínu, anatómiu a kombinujú ju s ajurvédskou.“ Táto východná diagnostika je však špeciálna. Lekár nepotrebuje žiadne cétečko či röntgen ani vám nebude robiť odbery krvi, pretože základom je diagnostika pulzu, jazyka, tváre, očí a pokožky.

## TROCHU INÁ DIAGNOSTIKA

Verili by ste, že lekár dokáže z pulzu, ktorý odmeria na oboch rukách, zistiť aj blížiac sa choroby, ktoré sa ešte neprejavili? Odhalí, v ktorej časti tela sa nahromadilo priveľa toxínov? Z vyplazeného jazyka vie tiež veľa odčítať. Videli ste už niekedy u maséra či lekára obrázok chodidla, kde sú rozkreslené orgány, ktoré s danými bodmi súvisia? Presne tak funguje aj náš jazyk. Ajurvédsky lekár na ňom skúma aj povlak, vzhľad, ohraničené zmeny, farbu, prípadné ryhy a vlhkosť. Z toho vie vyhodnotiť, kde je nejaký zdravotný problém. Z očí vyčíta stav pečene, z pokožky či nechťov stav ďalších orgánov, preto si klientky na takomto liečení nechty nelakujú. „Ajurvéda má veľmi dobré výsledky v liečbe chronických chorôb. Takisto vie pomôcť s kožnými chorobami, s nadváhou, krvným tlakom, artritídou či rôznymi inými autoimunitnými ochoreniami. Najnovšie sa centrá na Srí Lanke zameriavajú na pocovidové stavy a liečia ľudí, ktorým po prekonaní korony ostali zdravotné následky,“ vraví Karin Grófová.

## OČISTA TELA

Dostať telo späť do pôvodného stavu, teda do rovnováhy, to sa ajurvéda snaží hlavne očistou organizmu zvnútra. Často sú totiž naše orgány doslova zanesené toxínmi, preto nemôžu fungovať tak, ako by mali. Komplexná detoxikácia organizmu zvaná pančakarman sa robí špeciálnymi masážami, inhaláciami, zábalmi, ale hlavne jedlom. „Väčšina ochorení vzniká z nedokonalého trávenia, ktoré vyvoláva

ktorá z týchto dós prevláda a to charakterizuje jeho osobnosť, ale aj náchylnosť na určité ochorenia. Na internete nájdete množstvo testov, kde môžete zistiť, k akému typu inklinujete práve vy. Vata je najsilnejšou z dós, sídli v hrubom čreve a títo ľudia často trpia na črevné problémy, bolesti kĺbov a hlavne na nervové ochorenia, stres, nervozitu a nespavosť. Typ pitta môžu zase skôr postihnúť kožné choroby, srdcovo-cievne problémy či vysoký krvný tlak. No a kapha má väčší nábeh napríklad na diabetes, astmu, cysty a nádory či zvýšený cholesterol. To je len vysvetlenie z rýchlika, no ešte dôležitejšie je, aby vrodenná konštitúcia prakriti bola v rovnováhe, len tak telo funguje správne. Ak sa z tej rovnováhy vychýli, čo môžu

prejedanie, nevhodné potraviny a ich nesprávne kombinácie. Preto sa aj veľa zdravotných ťažkostí dá vyliečiť správnu stravou. Každý má zoznam odporúčaných potravín, ktoré by mal konzumovať, a potom také, ktoré pre neho nie sú vhodné. Ajurvéda odporúča vyhýbať sa konzervovaným aj chemicky upraveným potravinám a polotovarom, lepším riešením je varená strava, pretože tepelná úprava zvyšuje jej stráviteľnosť. Ohrievanie však v potravinách vytvára toxíny, takže platí pravidlo, že jedlo treba zjesť najneskôr päť hodín po uvarení,” vysvetľuje farmaceutka Veronika Sivová, ktorá ajurvédu študovala priamo v Indii a sama už roky žije podľa jej princípov. Pre východnú medicínu je typické aj používanie rôznych korení a bylín, ktorým sa Veronika špeciálne venovala. „Bylinky boli na východe aj na západe



prvými liečivými prostriedkami a sú súčasťou tejto terapie. Zázvor, čierne korenie, kardamóm, kurkumu, koriander, senovku grécku či škoricu nájdete aj doma vo svojej kuchyni. Exotickejší neem sa používa na čistenie krvi a indický ženšen zvaný ašvaganda, pomáha pri strese a podporuje vitalitu,” vymenúva mladá farmaceutka.

## BALZAM NA TELO I DUŠU

Bylinky, ale aj kvety, ovocie a koreniny sa používajú aj v špeciálnej ajurvédскеj kozmetike. Balzamy, krémy, peelingy, šampóny, zubné pasty, mydlá, ingrediencie sú v nich namixované tak, aby v pokožke aktivovali jej prirodzené schopnosti, čiže sa potom lepšie regeneruje a detoxikuje. „Vďaka arómoterapeutickému benefitu sa prírodnou cestou stará nielen o zdravie a krásu pokožky či vlasov, ale aj o harmóniu zmyslov,” vysvetľuje Tatiana Lachová, majiteľka obchodu so známou ajurvédskou kozmetikou Spa Ceylon zo Srí Lanky. Základom týchto beauty produktov je čisté prírodné zloženie z najkvalitnejších surovín, účinné a tradičné ajurvédске receptúry, moderné znalosti dermatológie, arómoterapie, etické pravidlá a zelené princípy. Nenájdete v nich alkohol, parafín, silikóny, parabény, syntetické vône, farbivá ani živočíšne zložky. „Levandula pôsobí upokojujúco, muškátový oriešok antibakteriálne, cejlónska škoric a zázvor zahrievajú, tuberóza má afrodisiakálne účinky, kurkuma je ohromný antioxidant. Takisto kokos, z ktorého sa vyrába panenský kokosový olej. Ten pomáha obnoviť pleť, spomaľuje starnutie, no má aj antivírusové, antibakteriálne a antimykotické účinky. Okrem toho vyhladzuje vrásky, potláča celulitídu, strie, pigmentové škvrny, lieči akné, jazvy aj popáleniny,” vymenúva Tatiana Lachová. Práve panenský kokosový olej sa bohato využíva v ajurvédskych centrách pri masážach a ďalších procedúrach.

## NAUČME SA RELAXOVAŤ

Znovunájdenie rovnováhy, telesnej aj duševnej, to je základ starej východnej medicíny. Že vyrovnaná psychika nesmierne pomáha pri procese liečby, potvrdí každý, kto už ajurvédu vyskúšal a naučil sa spomaliť aj relaxovať. Preto k tejto terapii patrí aj joga. „Pri jej cvičení si skvelo upokojíme myseľ, prehĺbime dýchanie, prekrvime tkanivá, natiahneme a posilníme svaly. Pri pančakarme, keď človek prechádza detoxikačným procesom, sa odporúča najmä mierna a pokojná hathajoga. Nie sú tu vhodné nejaké ťažké ásany alebo silové cvičenie, pretože telo sa potrebuje dostať do stavu pokoja, aby sa ľahšie očistilo,” dodáva dlhoročná propagátorka ajurvédy Karin Grófová.

A teraz si to predstavte. Že odídete na pár týždňov na ajurvédsku kúru, trebárs do Indie alebo na Srí Lanku. V rezorte v krásnej prírode vám budú servírovať zdravé jedlo, absolvujete štyri až päť procedúr a masáží denne, pri východe slnka si na pláži zacvičíte jogu, dáte si exotické ovocie a popri tom prejdete kompletnou očistnou kúrou. Presne takto ajurvédске centrá fungujú. Takže ak vás trápi vážny zdravotný problém, s ktorými si žiadny lekár nevie poradiť, možno práve východná medicína naň pozná odpoveď. **E**

Anna ONDERKOVÁ  
Foto Shutterstock

# Trochu iný liek



**M**ala krátko pred tridsiatkou a skvelo rozbehnutú modelingovú kariéru v zahraničí, takže tú nevinnú bolesť kĺba na nohe nebrala vážne. „Myslela som si, že je to následok môjho modelingového života, lebo som často chodila v nepohodlných vysokých topánkach. Stále som dúfala, že to prejde, lenže postupne sa bolesť rozšírila,“ spomína na obdobie, keď ju začali bolieť obe chodidlá, ku ktorým sa postupne pridali zápästia, až mala problém sama sa obliecť.

## CHOROBA JU CELKOM PARALYZOVALA

Po sérii všemožných vyšetrení si vypočula diagnózu reumatoidná artritída. Ide o autoimunitné chronické zápalové ochorenie, ktoré postihuje najmä kĺby. Krásnej modelke sa zápal rozvinul aj na ramená, sánku, šľachy, hrudnú kosť a prakticky do celého tela, až skončila v nemocnici. Dlhobrala silné lieky, kortikoidy, ktoré sa prejavili aj na jej vzhľade, no snažila sa sto-percentne sústrediť na svoje zdravie. Popri západnej liečbe celý čas hľadala aj alternatívne možnosti, skúšala jogu, fyzioterapie, meditácie a prácu s myslou, až kým jej známy nepovedal o ajurvède, ktorú jej odporučil. Trpel rovnakým ochorením ako Ivana a táto východná medicína mu vraj veľmi pomohla.

## ŽENA ČINU

O pár týždňov už sedela v lietadle smer Srí Lanka, kde plánovala absolvovať trojtýždňový ozdravný ajurvédsky pobyt. „Múdre knihy hovoria, že telo si vytvorí návyk za 21 dní, preto som tam chcela byť minimálne tri týždne. Nakoniec som ostala celý mesiac. Absolvovala som kompletný detoxikačný program pod dohľadom ajurvédkeho lekára, ktorý cielene pracoval na zmiernení zápalu v mojom tele,“ opisuje Ivana, ktorá sa na ostrove naplno venovala sebe. Naučila sa spomaliť a naskočiť na relaxačný režim, totálne vypla od pracovných povinností, obmedzila internet a pracovala na svojej psychike. Denne absolvovala špeciálne masáže, zábaly na kĺby a množstvo očistných procedúr.

„Som človek, ktorý stále hľadá riešenia,“ vraví o sebe modelka a tanečnica **Ivana Kičikoleva (35)**. Keď ju začali ničiť vážne zdravotné problémy, pomohla jej ajurvéda.

## STRAVA JE ZÁKLAD

Zamilovala si najmä ajurvédsku stravu, ktorá je bezmäsitá, no plná čerstvých lokálnych surovín. „Popri masážach a joge je jedlo a zdravé trávenie alfou a omegou. Varili mi tam vývary z bylín určené špeciálne na moju diagnózu, vylúčila som zo stravy všetky potraviny, ktoré spôsobujú zápal, teda okrem mäsa aj lepok, mliečne výrobky, kávu, cukor. Cítila som sa vďaka všetkým tým procedúram omnoho lepšie, zrazu som mala krajšiu pokožku, vlasy aj nechty,“ pochvaľuje si Ivana a pozitívny dosah ajurvédy na diagnózu zhodnotila po návrate na Slovensko aj jej reumatologička. Jej stav sa natoľko zlepšil, že mohla vysadiť kortikoidovú liečbu.

## AJURVÉDA DOMA

Pre Ivanu bol pobyt ozdravným, ale aj transformačným procesom. „Nebrala som to ako dovolenku. Bola som tam sama a prechádzala som popri tom rôznymi procesmi a vzorcami vo svojej mysli. Premýšľala som nad sebou a nad svojím životom. Nikdy som sa necítila viac prepojená s prírodou ako práve tam. A tento stav si už dokážem navodiť aj tu doma, také to bolo intenzívne.“ Dodržiavanie ajurvédskych rituálov sa pre ňu stalo každodennou rutinou aj po návrate zo Srí Lanky. Každé ráno začína pitím teplej vody, niekedy si do nej pridá chlorofyl, prípadne jablčný ocot, citrón a soľ na prepláchnutie trávenia. Vyškrtla z jedálnička kávu a potraviny, ktoré v jej tele môžu vyvolať zápal. Naopak, do svojho menu zaradila papaju, kurkumu či karí, ktoré dezinfikujú tráviaci trakt. Dodnes síce pravidelne navštevuje reumatologičku a užíva liečbu v nízkych dávkach, no zároveň hrdó vyhlasuje, že sa nikdy necítila vo svojom tele tak dobre ako teraz. „Cvičím jogu, tá je súčasťou môjho života a robí mi veľmi dobre. Uplatňujem ajurvédu pri varení a snažím sa viac relaxovať, lebo aj to je dôležitý krok k uzdraveniu,“ uzatvára svoj príbeh. Prešla síce ťažkým obdobím, ale to ju nakoplo organizovať workshopy a prednášky pre ženy, kde sa riešia rôzne témy od kariéry po telesné či duševné zdravie. A za to je každý deň vďačná. **E**

# Ajurvédá pozitív

ZNÁME TVÁRE TIEŽ OBJAVILI SKVELÉ ÚČINKY TOHTO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU.



Foto Martin DOMOK

## ♥ Adela Vinczeová

MODERÁTORKA

**O** Adele je známe, že preferuje zdravý životný štýl, stará sa o životné prostredie aj dbá o svoje zdravie. Preto vyskúšala ajurvédú. „Na ajurvédsky pobyt ma zavolała kamarátka. Ona riešila konkrétny zdravotný problém, ja som sa k nej pridala skôr preventívne, veď očisťta organizmu vždy dobre padne,“ vysvetľuje známa moderátorka. Na pobyte bola niekoľkokrát, opakovane sa vracia do centra v maďarskom Siofóku. „Prevádzkujú tam naozaj prísnu a funkčnú ajurvédú. Všetko sa deje pod lekárskej dohľadom za prítomnosti indických terapeutov a maďarských sestričiek. Čiže je to pekný guláš, ale aj zábava. Páčilo sa mi, že tam išlo skôr o lekárskej prístup než o nejakú dovolenku,“ spomína Adela, ktorá absolvovala všetky lekárom predpísané procedúry od masáží, zábalov cez očistné kúry, cvičenia a sauny. Dodržiavať ajurvédské princípy doma na Slovensku sa jej darí aspoň v rámci stravy, ktorá je určená pre jej typ osobnosti. „Tá mi aj prirodzene vyhovuje. Asi to v mojom prípade tá ajurvédá dobre odhadla.“

## ♥ Katka Knechtová

SPEVÁČKA

**K**atka sa k ajurvédě hlási už dlho a pravidelne cestuje na Srí Lanku do obľúbeného rezortu. Procedúry si zakaždým užíva, dokonca si o tejto medicíne veľa informácií pozisťovala a pozná aj priamo ľudí, ktorí ju študujú. „Začala som s tým, lebo som sa cítila unavená, moje telo potrebovalo nakopnúť, chcela som vypnúť hlavu a byť chvíľku sama so sebou na nejakom peknom pokojnom mieste. Všetky tieto atribúty pre mňa spĺňa ajurvédá,“

hovorí speváčka, ktorá na Srí Lanke absolvovala očistnú kúru pančakarma, s masážami, kúpeľmi či inhaláciami. „Najprv prebehla konzultácia s lekárom a na základe toho som mala každý deň štyri-päť procedúr. Medzitým som cvičila jogu, chodila na meditácie, jedla zdravo, pila ajurvédské čaje, čítala knihy, dobre som spala. Ak má človek čas aj financie a chce pre svoje zdravie niečo urobiť, pobyt v takomto

pokojnom prostredí je ideálna vec.“ Katka nedá dopustiť na shirodaru, čo je liatie oleja na čelo v oblasti takzvaného tretieho oka. „Je to pre mňa silná procedúra, ktorá uvoľňuje veľmi veľa psychických blokov,“ pochvaľuje si Katka, ktorá by najradšej absolvovala ajurvédsky pobyt aj tento rok.

## ♥ Michal Sabo

MODERÁTOR A GREENFLUENCER

**S**rí Lanka bola destináciou, kde Michal pred vyše dvomi rokmi prvýkrát vyskúšal túto terapiu na vlastnej koži. „Odmalička bojujem s atopickým ekzémom, ku ktorému sa neskôr pridali alergie. V kombinácii s hektickým životom som sa musel naučiť pozorovať svoje telo a jeho prejavy. Na Srí Lanke som pochopil, že som hľadal príčiny inde, než som mal,“ tvrdí známy moderátor. Ostrov si okamžite zamiloval, bola to preňho skvelá kombinácia



Foto archiv K. K.



Foto archiv K. K.

liečenia a dovolenky. No pred časom strávil aj dva intenzívne týždne v ajurvédskom liečebnom centre pri Balatone. „Dôležité je, že keď sa človek chce venovať sebe, musí v prvom rade vypnúť hlavu. A to sa mi doma málokedy podarí.“ Táto liečba je šitá individuálne na mieru každému človeku. V jeho prípade terapie stáli na čistení krvi, pečene, obličiek a na posilňovaní imunity. Dokonca sa podľa nej naučil variť. „Vyradil som viacero potravín, ktoré mi škodili a nevedel som o tom, napríklad redkovky, surovú cibuľu či paradajky. Kedysi som mal najradšej všetko surové, teraz viacej dusím alebo parím,“ vymenúva a priznáva, že sa naučil tiež riešiť situácie s väčším pokojom, bez stresu a s rozvahou. Viacero rituálov si preniesol aj do bežného života. „Vstávam veľmi skoro ráno, cvičím, meditujem a dýcham. Naučil som sa na ranný čas pre seba, keď po sprche ležím v posteli a čítam, pijem teplú vodu alebo bylinkový čaj. V kuchyni preferujem čerstvé, neohrievané jedlá a zvykol som si aj na hygienické záležitosti ako ranné oškrabávanie jazyka či preplachovanie nosa.“

## ♥ Nela Pocisková

HEREČKA A SPEVÁČKA

**N**ela prvýkrát pričuchla k ajurvéde na hodinách jogy, tak sa o ňu začala viac zaujímať. „Vždy ma to ťahalo k rôznym alternatívnym medicínam alebo

smerom. Fascinovalo ma, ako je krásne prepojené naše telo s mysľou, fyzično a duševno. Začalo mi to do seba zapadať a chcela som sa o tom dozvedieť viac.“ Jedného pekného dňa sa teda zbalila a odletela na tri týždne na Srí Lanku, kde absolvovala ajurvédsky pobyt. „Bol to pre mňa obrovský zážitok, úplne iný svet. Každý deň som podstupovala niekoľko procedúr a veľa som spala. Moje telo začalo pracovať a vyplavovať všetky toxíny.“ Krátko po návrate domov dokonca otehotnela a priznáva, že aj ajurvéda na to mohla mať pozitívny vplyv. „Myslím, že som svoje telo reštartovala, a to zo psychického aj z fyzického hľadiska.“ Nela si pochvaľuje aj to, že nešlo o príliš striktný pobyt a skôr ho brala ako zaslúženú dovolenku. Priniesla si však odtiaľ niekoľko zásad, ktoré dodnes dodržiava. Každé ráno vypije pohár teplej vody, raňajky musí stihnúť do ôsmej hodiny a kávu pije len doobeda. A stále pravidelne cvičí jogu. **E**

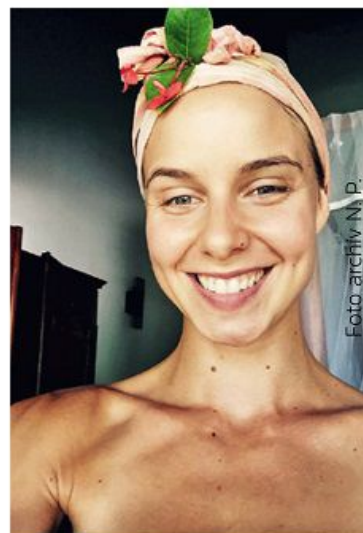


Foto: archív N. P.



NM2100248/01

## OBJAV PRÍRODNÚ AJURVÉDSKU KOZMETIKU SPA CEYLON



Citrónová tráva



Levandúľa



Mäta

**VYSKÚŠAJ RAD PEACE!**  
SILNÉ BYLINKY A ESENCIÁLNE DLEJE UPOKOJÚJÚ  
A ZLEPŠUJÚ ZDRAVIE POKOŽKY, OSVIEŽUJÚ ZMYSLY  
A PODPORUJÚ VNÚTORNÝ POKOJ

[www.spaceylon.sk](http://www.spaceylon.sk)

NC CENTRAL, Metodova 6, Bratislava