



1 V hotelu najdete i ájurvédský obchod. 2 Ayurveda Resort Sonnhof – letní terasa, která přímo vybízí k odpočinku. 3 Kdyby nestáli v zahradě mezi záhony tři Buddhové, vůbec by vás nenapadlo, že se nejedná o klasický alpský hotel. 4 Lekce jógy probíhají i na čerstvém vzduchu na zahradě. 5 Hotelové lázně... 6 ... a kouzelná zahrada 7 Pokoje jsou velmi pohodlné a luxusně zařízeny.

Očistná kúra PRO TĚLO A MYSL

„Tyrolské Alpy – místo pro očistnou ájurvédskou kúru? Známi se divili. Já to zkusila. Byl to luxusní odpočinek a nezapomenutelný zážitek,“ říká Natascha Kames a zve vás na kúru Panchakarmu. Ano, i dovolenou můžete věnovat péči o své zdraví!

Často jsem o ájurvédě četla, občas vyzkoušela olejovou masáž a po očku pozorovala různé nabídky. Skutečnost, že principem této tradiční indické medicíny je to, že člověk je vnímán jako celek ve svém prostředí, a já – Evropanka – bych se měla vydat někam do Indie, jsem však vnímala jako problém. Když jsem se dozvěděla o hotelu Sonnhof v Tyrolsku (www.sonnhof-ayurveda.at), který letos v Londýně získal velice prestižní cenu a byl vyhlášen jako zakladatel evropské ájurvédy, věděla jsem, že to je to pravé pro mě. A kúra Panchakarma taky. Je to soubor metod, které očisťují tělo, mysl i emoce. Jejich cílem je zbavit organismus toxických látek, nejen těch rozpustných ve vodě, ale i toxinů rozpustných v tucích, daleko zákeřnějších, které mohou vyústit do nemoci. Tím je uveden do chodu proces samoléčby – jak v těle, tak i na duchu. Celý lidský organismus totiž navrátí do kýžené rovnováhy, která je podmínkou prevence nemoci.

Jak dlouho?

Vzpomněla jsem si na rozhovor s jistým ájurvédským lékařem, který ve svém institutu přizpůsobil indickou ájurvédu Evropě: „Tři týdny si málokterý Evropan může dovolit,“ pravil a pokračoval: „Týden je málo, ale když nepoletíte za ájurvédou do Indie či na Srí Lanku a zůstanete ve svém prostře-

dí, naprosto stačí 14 dní. Ale i deset dnů Panchakarmy se svým výsledkem vyrovná čtrnáctidennímu pobytu.“ Zvolila jsem tedy desetidenní pobyt. Vyrazila jsem ke kouzelnému tyrolskému jezeru Thiersee. Právě tam se nachází ájurvédský resort Sonnhof. Z hotelu jsem dostala program celého pobytu s tím, že vše ostatní bude upřesněno po vstupním pohovoru s lékařem. Ten stanoví průběh očistné kúry a stravovací program.

Pro svůj ájurvédský resort angažovala rodina Mauracher indický tým specialistů. Lékař Gaurav Sharma provádí

vstupní diagnózy. Jeho oči a neuvěřitelný cit rozpoznají velmi rychle špatné zažívání, nemocné klouby, poruchy spánku či pravidelné bolesti hlavy. V kuchyni vládne indický kuchař Walia Balvinder. Jeho kuchyně není indická, ale mezinárodní podle ájurvédských zásad. V týmu terapeutů je i několik Indů. Všichni, s nimiž tu klient přijde do styku, mluví dobře anglicky a samozřejmě německy.

Ještě před večerí jsem stihla lekci jógy a saunu – a dobře jsem udělala, protože po zbytek pobytu mi horká sauna, kterou tak miluju, byla zakázána. Večere byla lehká. „Příprava na očistnou kúru,“ pravil slovenský číšník a pokračoval: „Žádná káva, žádné víno, možná vám z toho bude hrabat, ale nebudete litovat. Už jsem tu sedm let a klienti se sem opravdu vracejí.“

První fáze Panchakarmy

U večere jsem už našla podrobný program pro první fázi kúry. Všechny očistné kúry mají dvě hlavní fáze. Cílem té první je důkladné pročištění organismu. Během druhé fáze dochází k prohloubení očistného účinku s vyplavením všech škodlivin. Cílem je navodit rovnovážný stav organismu. Vše podporují ájurvédské masáže a pitné kúry, bylinky, lekce jógy, qigongu a meditace.

První tři dny se místo snídaně podává přepuštěné máslo ghee, v poledne následuje oběd o třech zdravých chodech a večer jen zeleninová polévka. →

ÁJURVÉDA

vědění o životě a umění žít

- Přes pět tisíc let starý indický systém péče o zdraví se zabývá prevencí nemocí, jejich léčbou, a také tím, jak dosáhnout dlouhověkosti. Snaží se o to metodou harmonizace tří přírodních živlů a energií v nás, tzv. dóš, kterými jsou kapha, pitta a vata.
- Všechny tři dóši se vyskytují v každé buňce u všech lidí, ovšem v různých poměrech. Dóši se navíc neustále mění v souvislosti s ročním obdobím, životním stylem a způsobem stravování. Převaha či oslabení některé z nich může v našem těle přivodit nerovnováhu a může vést až ke vzniku a rozvoji onemocnění. Cílem tradičních ájurvédských léčebných metod je dosažení úplné harmonie mezi těmito živly a zachování dokonalého stavu zdraví.



Před každým jídlem se podává Ani – malá sklenička speciálního čaje s 13 různými bylinkami, které mají za úkol podpořit zažívání.

Vstupní diagnóza

Ráno jsem do sebe kopla malou skleničku teplého ghee s bylinkami, vůbec to nebylo tak zlé, jak jsem se obávala, a těšila se na masáž. Synchronní Abhyanga je přece královna ájurvédských masáží. A byla. Ájurvédských masáží jsem vyzkoušela v posledních letech několik, ale tohle bylo neuvěřitelné. Měla jsem pocit, že se vznáším pár centimetrů nad lůžkem a pohybuji se mezi bděním a sněním. Vůbec jsem nevnímala, že mě masírují čtyři ruce, masérský pár – Damith z Indie a Nicole z Tyrolska – byl dokonale sehraný. Teplý sezamový olej příjemně zahříval, uvolňoval ztuhlou šíji i krk a já vnímala jen doteky rukou ve vlasech, na čele a krční páteři. Uvědomila jsem si, že jsem lepší masáž ještě nezažila.

Když jsem se pomalu zvedala z lehátka, pravila Nicole, ať olej ve vlasech nechám, protože odpoledne budeme pokračovat masáží hlavy. V hotelu je

běžné, že hosté vyrazí k obědu v koupacím pláští s mastnými vlasy.

Už v jedenáct jsem klepala na dveře ordinace. Charismatický doktor Gaurav Sharma mě plynou angličtinou přivítal a začali jsme si povídat. Pak mě vyzval, abych co nejsilněji stiskla jeho dlaň oběma rukama. „Problémy s krční a bederní páteří,“ komentoval za několik vteřin můj stisk. Jasně, všiml si, že trávím celé dny u počítače – nejjednodušší diagnóza. Pomocí pulzní analýzy (pronikavého pohledu na můj jazyk a do očí) si však udělal další obrázek o mém aktuálním stavu a má nedůvěra se rychle vytratila. Vyzval mě, ať si sáhnu na jeho ruce – ano, ve srovnání s mými byly horké jako lávové kameny. Prý musím svému tělu dodávat víc tepla (takže v zimě jíst jen teplé jídlo).

Poté se vyptával na můj způsob života, stravovací návyky a nezapomněl ani na sex. Byl jako rentgen, měla jsem pocit, že mě už dávno zná. Když mi řekl, že nemůžu být 24 hodin online, že mám zabrzdit, musela jsem se už rozesmát. Současně mi řekl, že typově jsem pitta-váta, že špatně spím, ale jinak že to se mnou vůbec není špatné. Jím

a vypadám zdravě, hýbu se a vnímám správně své tělo. Jen můj organismus nevstřebává dostatečně živiny – prý nemám půl hodiny před jídlem, během jídla a po jídle pít. Na můj dotaz, jak je to s alkoholem, pravil, že ájurvéda dobré víno nezakazuje. V malém množství léčí, ve velkém zabíjí. Pak mi vysvětlil, které masáže a procedury pro mě zvolil. Výběr není definitivní, bude se měnit podle každodenních výsledků.

Virechana

Přestože jsem ráno měla jen to ghee, hlad jsem neměla, ale na oběd jsem se těšila. Dostala jsem zeleninovou polévku, zeleninu se špaldou a jako dezert hrušku se sojovou šlehačkou. Vše chutnalo opravdu skvěle.

Odpolední masáž hlavy byla opět pohádka a pak mě poslali do kapha sauny – kabina vyhřátá jen do šedesáti stupňů se slušnou vlhkostí a prosycená mořskou solí. A byl čas k večeři. Večer se po celou dobu panchakarmy podávala jen hustá zeleninová polévka a dva plátky žitného chleba. Cítila jsme se příjemně sytá. Protože celý život bojuji s váhou, byla jsem zvědavá, zda zhubnu. Nor-

málně nikdy bez pohybu nehubnu. Mám nízký bazální metabolismus, čili ke zhubnutí potřebuji i pohyb. Za těch devět dnů jsem shodila tři kila a ještě dnes, čtyři měsíce po kúře, nemám s váhou problémy.

Hlavní kúra

Další dny se navzájem sobě podobaly. Druhý i třetí den opět začínal s ghee a čtvrtý den zahájil nejtvrďší část první fáze. Ghee uvolnilo usazeniny a teprve čtvrtý den následovala hlavní očistná kúra Virechana. Ráno jsem dostala ricinový olej s bylinkami, který vyhnal všechny nečistoty z těla ven. Celkovou očistu navíc urychlila masáž břicha Udana-váta. Jak pravil můj soused v jídelně: „Virechana vše nepřijemné zakončí – teď už bude jen dobře.“ Asi věděl o čem mluví, byl tu už potřetí.

V poledne jsem dostala rýžovou polévku, která měla vymést definitivně všechny odpadní zbytky. Hlava mě bolela jako střep, ale doktor slíbil, že odpoledne to už bude lepší. A bylo. Pomalu se dostavil neuvěřitelný pocit lehkosti a bdělosti. Během druhé fáze jsem okamžitě zapomněla na bolesti

hlavy (údajně vyvolané nepřítomností kávy), které mě pronásledovaly první tři dny. Vychutnávala jsem si jednotlivé procedury a masáže. Ty se konaly dvakrát denně. K největším zážitkům patřila královská olejová masáž Sekka. Dva Indové na mě doslova lili celkem čtyři litry speciálního sezamového oleje a promasírovali mě od hlavy k patě. Vyzkoušela jsem i synchronní masáž Vishesh, která se mi líbila ještě víc než Abhyanga, protože oba maséři používali větší tlak s vysvětlením, že tato masáž osloví i hluboké svalstvo.

Nasya

Další den mě překvapila masáž hlavy a obličeje speciálním olejem Nasya, která měla uvolnit emoční blokády. Opět to byla milá Nicole, která mi navíc vysvětlila, že na závěr masáže mi kápne do nosu speciální olej s bylinkami k pročištění dutin, stimulaci čichového nervu a uvolnění dýchacích cest. Tak to byl mazec, myslela jsem, že mi upadne hlava. Neupadla, naopak během půl hodiny jsem v ní měla jako vyluxováno. Nyní můj program pravil, že k snídani už si můžu vybírat z neuvěřitelných dobrot – kaše, ovoce, ořísky, ovšem živočišné bílkoviny nadále tabu. Nabídka dobrot byla ale taková, že mi

vůbec nechyběly, a vychutnávala jsem si papáju, datle s kešu ořísky a mango. Obědy a večeře zůstaly stejné. Bolesti hlavy naprosto zmizely a cítila jsem se stále lépe. Dokonce jsem dostala

chuť vyrazit ven za sportem. Vyšla jsem se s trenérkou nordic walkingu do lesa. Nádherná idyla, příjemná teplota, a já se přímo vznášela. Jak dlouho asi taková pohoda vydrží? Závěrečný pohovor s doktorem Sharmou byl velmi zajímavý. Pochválil mě za dodržování pravidel hry, prohlédl protokoly terapeutů a konstatoval, že jsem na svůj věk ve skvělé kondici, a budu-li chtít za rok kúru opakovat, že mi určitě bude stačit týden. ■



1 Zahradu s biotopem Shiva Shakti, kde se krásně medituje. 2 Hotel se nachází na náhorní plošině nad údolím Thierseetal a jeho design je přizpůsoben celé ájurvédské filosofii. 3 Nechybí ani fitness centrum a tělocvična, kde jsou pořádány pravidelné lekce jógy nebo pilatesu.



FOTO: ALŽBETA JUNGROVÁ (2) A ARCHIV, MAKE-UP: EVA SVOBODOVÁ, STYLING: IVANA PRAŽÁČKOVÁ, PRODUKCE: KATEŘINA VRÁNKOVÁ, DEKUJEME ZNAČCE GANT ZA ZAPOUČENÍ OBLEČENÍ.

Měla jsem pocit, že se vznáším kousek nad lůžkem a pohybuji se mezi bděním a sněním.



„Vyrazte s mláďaty, kolikrát chcete.“



Včasná jízdenka Česko

Čím dříve si koupíte jízdenky, tím levnější budou!

- bezkonkurenční jízdné mezi 114 městy
- například Praha-Brno od 159 Kč

www.cd.cz/psina