

**V poslední době moje životospráva za moc nestála. Rozhodla jsem se proto, že odjedu na detoxikační pobyt, abych se trochu pročistila. Ačkoli mi před odjezdem nebylo dobře, vyrazila jsem na deset dní do Krkonoš na ájurvédskou detoxikaci.**

**D**etoxikaci vedl doktor David Frej. V penzionu nám v den příjezdu nabídl dávku ghí – přepuštěného másla –, které vyplavuje toxiny do tenkého střeva. Ghí se totiž díky dlouhé době vaření a následnému scezení přes gázu zbavuje pro tělo nevhodných přísad a zůstanou jen bílkoviny.

### PRVNÍ PROCEDURY

Na úvod se od Davida Freje dozvídáme, že v našich podmínkách se nedá ájurvédská detoxikace provádět jako v Indii. Bude tedy vycházet z podmínek západních.

První jídlo je večere: rýže, vařená zelenina, kari omáčka a čatni. Na stole leží sůl a koření pačak pro zpestření. Seznamujeme se s organizátorkou pobytu a autorkou všech receptů Kateřinou Weinerovou a dozvídáme se, že detoxikace začne až třetí den. Před tím projdeme přípravnými procedurami.

Odcházím na pokoj, kde je teplota okolo 21 stupňů. Jsem na to zvyklá z domova, přesto si nechávám naplnit termofoor teplou vodou. Snad díky detoxikačnímu pobytu obnovím tolik potřebnou termoregulaci těla. Jdu spát, zítra vstáváme v sedm hodin. Bude vážení.

### DRUHÝ DEN

Mám 56,3 kilogramu, z toho 30 procent tuku. Díky mé výšce 165 centimetrů a celkové konstituci pitta–kapha to vcelku ujde. Kapha je princip vody a země. Pitta je zase oheň, toho mám prý přebytek. Dalším principem je váta – vzduch a prostor. Ten mám v normě. Uvědomuji si, že kdybych do poslední chvíle nejedla zakázané potraviny, například uzeniny, pšenici či jednoduché cukry, měla bych to teď daleko jednodušší. Pět dnů před plánovaným pobytem je totiž potřeba změnit stravování: jíst maximálně třikrát denně, menší porce a paradoxně co nejméně pít. Kdybych do poslední chvíle nepracovala a prováděla očistné rituály, jako kartáčování kůže, masáž olejem, koupele, cítila bych se možná teď lépe. Ale co můžu dělat?

Po ranním vážení následuje rozcvička, kterou vede indický masér Ranžid. Cvičení je dost rychlé, pozdrav slunci znám jiný, ale užívám si ho. Následuje krátká lekce správného dýchání – pranájámy, levou dírkou nádech, krátce zadržet dech a pravou dírkou delší výdech. Pak obráceně. Správné břišní dýchání má pročistit myšlení a odplavit z těla toxiny.

V osm hodin následuje snídaně. Servíruje se sladká i slaná, jen by se neměla míchat. Sladká byla jáhlová kaše posypaná podle chuti skořicí, rozinkami, kustovnicí čínskou nebo polítá medem či džemem. Mléka, masa a vajec se po celou dobu pobytu nedotkneme.

Po snídani zkouším metodu širodhary, při které masér kape ze zavěšené kovové mísy na čelo speciální teplý olej. Je složený z devíti přísad, mimo jiné z oleje amla a brahmi. Hlavní účinek přichází s hlubokým uvolněním a zklidněním. Tato masáž prý nepůsobí pouze na hlavě, ale vyplavuje toxiny z celého těla, vyživuje tkáň, posiluje organismus, dodá lesk vlasům a vyplaví lupy.

## Jarní omlazení na vlastní kůži

### JÍME, CO HRDLO RÁČÍ

Pak přichází na řadu celotělová masáž. Ujímá se mě opět Ranžid a jeho ruce se mnou doslova čarují. Roztáčí na mém těle nefunkční čakry tak, aby fungovaly. Nevynechá ruce, nohy, záda, břicho, dekolt ani hlavu. Cítím se lehce, po masáži nesmím minimálně hodinu chodit ven.

K obědu je od dvanácti hodin připravena pórková polévka, špenát, smažené tofu a vařená dýně hokkaidó. Odpoledne se dostavím na krátkou patnáctiminutovou proceduru nasja. Ranžid začíná masáží obličeje, inhaluji citronový éterický olej, pak mi aplikuje olej nasja do nosu, následuje

krátká masáž a na závěr vdechují pražená semínka adžvanu. Perfektně se mi pročistí dutiny, smrkám, kýchám, ale vím, že to přejde, že se jen vyplavují toxiny.

K malé svačince mezi půl čtvrtou a čtvrtou je jen zákusek a ájurvédská čekanková káva s rýžovým mlékem, takže mám už v šest hodin, kdy je večere, hlad. Jídlo zasytí, ale jelikož je tu připravují podle principů dělené stravy, necítím se přejedená. K večeri nemusím jíst všechno, stačí jen polévka nebo hlavní jídlo. Přesto si já i moji spolubojovníci dáváme, co hrdlo ráčí. Kmínovou polévku, pak pražený mung dál, šafránové rizoto, řepu, přidat





Netra.

můžeme jak mátové čatni, tak koření podle naší konstituce.

Večer posloucháme přednášku o tom, jak bude probíhat detoxikace. Dozvídám se, že játra jsou základní čistící orgán. Navíc denně vyloučí až jeden a půl litru žluči. Dalšími detoxikačními orgány jsou ledviny a tlusté střevo, v němž se nachází až 60 procent imunitního systému. Jelikož za zácpu považuje ájurvéda méně než jednu stolici denně, uléhám s tím, že zítra snad na záchod půjdu.

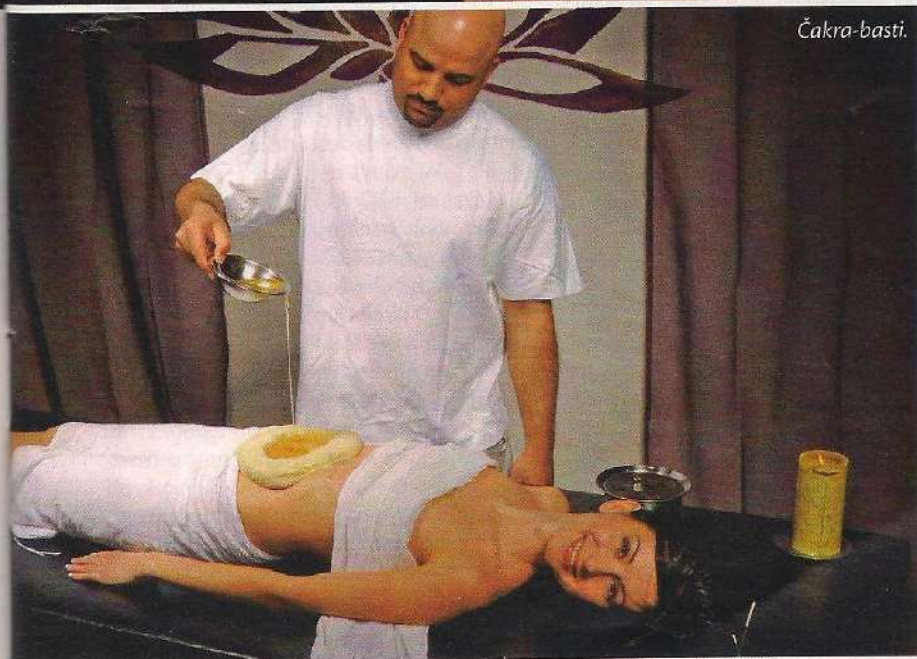
### TŘETÍ DEN

Vše se opakuje, chybí pouze vážení. Strava je různorodá, velmi často se jedná o dušenou nebo napařovanou zeleninu s výrobky z tofu, rýži basmati nebo batáty. Chybí mi sladké jídlo, trochu maso, občas na toto téma někdo u stolu zavede řeč, i když víme, že bažení po zakázaných věcech není zrovna dobrá motivace. Odpoledne si kromě širodhary, nasýj a celotělové masáže užívám ještě masáž lávovými kameny, během níž mi pákistánský masér Asif na tělo přikládá vulkanické kameny z Mexika. Příliš se se mnou nemazlí, přesně ví, v jaké části těla má člověk blok. Tvrdí, že to, kam má sáhnout, mu napovídá anděl.

Po masáži přecházíme do ájurvédské sauny, kde je celé tělo v parním boxu, jen hlava zůstává venku, aby zůstala chladná. Zůstávám pět deset minut, i když bych měla po pětáctiřicetiminutové masáži zůstat alespoň patnáct. Jsem dost rozpařená, takže okamžitě skočím pod studenou sprchu a v županu a s ručníkem na hlavě běžím nahoru do pokoje. V tomto úboru se po penzionu pohybuje téměř každý.

Ke svačině máme indický pudink přelitý borůvkovou omáčkou. Každý den je nějaký zákusek, většinou z třtinového nebo palmového cukru, rýže či z ovoce, jednou dostáváme i sušenku. Kávu bez kofeinu můžeme dosladit palmovým cukrem, stévií a rýžovým mlékem. Večer se podává čekanka, která podporuje činnost ledvin a jater. Jím tu čtyřikrát denně. Pro mě je to hodně, jelikož mám pomalý metabolismus, ale ostatním to nikterak nevadí. Celý den máme k dispozici tekutiny. Piju buď teplou vodu, nebo teplou vodu s citro- nem a střídám ji s čajem tulsi či čajem pro správné zažívání (teplá voda s kmínem, koriandrem, fenylem).

Po večeri následuje přednáška o biologických hodinách a bylinách v ájurvédě. Dozvídáme se, jakým způsobem našemu organismu detoxikace prospěje.



Čakra-basti.

**ČTVRTÝ DEN**

Detoxikační den začíná ranní bylinnou koupelí ve vířivce. Po dvaceti minutách vyležeme z vody vypít detoxikační nápoj, v němž je třicet bylin, mimo jiné sezamovo-ricinový olej, čaj ze senny a voda. Je 8:30, máme si dát na játra termofor, do jedenácti by měl jít každý na záchod. Stolica má být řídká, pokud to nezabere, musíme si dát ještě jednu dávku. Pokládám termofor na játra, pak cvičím jógu. Na záchod sice jdu, ale nejsem moc spokojená.

K obědu pijeme vývar z rýže. Odpoledne je konzultace, já mám navíc masáž čakry basti. Ta léčí hluboko usazené emoce v tlustém střevě, navíc harmonizuje životně důležité centrum, kde se stýká 72 000 kanálků, celkově posiluje trávicí systém. Obnovuje to moje sebevědomí, protože ji masér provádí přesně v místech třetí čakry. Následuje ušní svíce, po níž mě trochu pobolívá levé ucho. Je pravda, že jsem v minulosti prodělala několik zánětů středouší. Jinak se cítím lépe.

Pak pijeme čaj dōša, meditujeme a cvičíme pranájámu, v šest hodin se podává kičadi, což je nesolená rýže s trochou luštěnin a kořením. Po večeři se všichni účastníci dívají na film o ájurvédě, tak jak ji aplikovali po staletí Indové.

**PÁTÝ DEN**

Ráno se koná krátké cvičení, k snídani jsou jablka svařená s palmovým cukrem. Dopoledne následuje celotělová masáž. Poprvé jsem se rozčílila, a to kvůli své oblíbené bezkofeinové kávě. Myslela jsem si dotud, že je zdravější než káva s kofeinem. Prý není, jelikož se při výrobě extrahuje chemicky. Jedno kvalitní kafe po jídle prý v ájurvédě problém není.

K obědu je detoxikační polévka z čerstvých bylinek ze zahrádky, následuje nesolené kičadi a pak metoda nasja. Objednanou masáž rýžovými vaky, v nichž je hustá rýžová a bylinná směs, si velmi užívám. Prý omlazuje. Ke svačině jsou oplatky, které jsou ovšem totálně bez chuti. Nevydržím a dám si izraelskou chalvu. Efekt to má, jelikož jdu do hodiny po procházce na záchod a konečně se naplno spustí detoxikace. K večeři už přicházím pročištěná. Máme vařenou zeleninu a mung dāl s rýží. Následuje přednáška o bylinách v přírodní medicíně. Hrajeme se spolubydlícími karty a přicházím na to, že jsou tu docela prima lidi. Jdu brzy spát.

**ŠESTÝ DEN**

Po ránu cvičíme jógu, já jsem si po snídani objednala masáž hlavy. Píšu si do deníku, že byla zvláštní, ale nic moc se mnou neudělala, cítím se po ní unavenější. Odpoledne dostávám po malém zákusku jeden a půl deci klystýru z olivovo-sezamového oleje. Ležím na boku, pak jdu na pokoj, dám si nohy nahoru do polohy svíčky, aby byl účinek co největší. Olej mám nechat působit 35 až 50 minut, vydržím to bohužel jen necelých 20. Je mi divně z klystýru, ovšem usazeniny ve střevě se vyplavují. Za hodinu mám jít na večeři, ale je mi zle. Nevládám jíst poté, co jsem se asi před půlhodinou čistila. Po večeři je přednáška o harmonii a biologických hodinách. Jdu brzy spát.

**SEDMÝ DEN**

Dnes jsou v plánu všechny tři procedury, k tomu přidávám netra basti, speciální terapii očí. Okolo očí se vytvoří pomocí těsta jakoby ohraničený bazének, do kterého se nalije kombinace bylin v ghí. Pak mi Asif nalije ghí do očí a musím je nechat otevřené. Vidím jen žlutou a obrysy maserovy hlavy. Je to zvláštní pocit, chce se mi mrkat, ale neměla bych. Snažím se zklidnit, chci si vyléčit problémy s očima, jež jsem si vypěstovala pravidelným hleděním do počítače. Nemůžu říct, že by procedura nezabrala, večer je mám malinko unavené a nemohu moc číst, ale druhý den už je to lepší. Odpoledne přichází na řadu opět klystýr, tentokrát se jedná o 600 ml očištné směsi Triphala. Snažím se vydržet

déle než pouhých 10–15 minut tak jako včera s nohama nahoře. Bohužel vydržím maximálně 20 minut. Brzy musejí všechny toxické usazeniny ven. Po klystýru je mi možná hůř než včera.

**POSLEDNÍ DNY**

Je osmý den, vše se děje ve stanovený čas, absolvuji čakru basti. Těsto tentokrát vytvoří ohrádku na břicho, do níž masér vlije speciální olej. Po proceduře si přiznám, že už se nemohu dočkat, až pobyt skončí, přijde mi dlouhý. Po přednášce o dlouhověkosti jsem si zapsala, že je mi jedno, jestli budu žít dlouho, nebo ne. Hlavně když si budu život umět užít.

Devátý den probíhá klasická trojice procedur spolu s konzultací. Dozvídám, že jsem zhubla deset deka, není to moc, ale tuku mám v těle o dvě procenta méně. Lékař mi měří tep a zdá se, že pitta je harmonizovaná. Mám trochu slabé svaly, měla bych víc cvičit. Hodně žen je nespokojených s tím, že nezhubly tolik, kolik chtěly. U oběda jim ale doktor říká, že jsme jedli za deset lidí. Po večeři přichází na řadu přednáška o vaření, všichni pilně zapisujeme recepty.

První den po odjezdu cítím potřebu jíst pravidelně a zdravě. Dostali jsme na deset dní předepsaný velmi přísný jídelníček, při jehož dodržování hned nezahltíme tělo toxiny. Řídím se jím. Cítím se lépe psychicky i fyzicky, dobíhání na tramvaj mi nedělá problém. Další životní etapa, tentokrát bez toxinů, začíná.

Ester GEROVÁ