



India? Nie, Česká Vysočina.



Ajurvédsky pavilón získal ocenenie „Stavba roka“.



Ajurvédsky pavilón bol postavený v roku 2019 podľa princípov ajurvedy. Drevená konštrukcia „sa vznáša“ na stovke žulových pilierov.



K dispozícii sú aj vonkajšie vírivky, z teplej vody môžete pozorovať les.

Na počiatku sú Počátky. Mestečko, kam prídete a odložíte na parkovisku svoje auto. Príde po vás van so zhovorčivým Slováčikom, aby vás aj s batožinou odviezol do objatia hôr. Nebude tu televízia a zažijete Indiu uprostred snehu moravskej Vysočiny. Dotknú sa vás ruky lokálnych terapeutov, vyšetrí vás indický ajurvédsky lekár a môžete ochutnať ajurvédsku stravu z rúk šéfkuchára zo Srí Lanky.

**Bianka Stuppacherová**  
bstuppacherova@pravda.sk

**R**esort Svatá Kateřina je jediné autentické ajurvédské centrum v ČR. Nevzniklo na zelenej lúke, pôvodne tu boli kúpele. Liečivá voda „u Počátke“ má 800-ročnú históriu a v niekdajších Kúpeľoch Svätej Kataríny pracoval ako lekár dokonca otec bratov Čapkovicov i strýko Franza Kafku. Resort Svatá Kateřina vznikol z detskej ozdravovne, kde sa liečili malí pacienti s respiračnými chorobami. Je tu vraj najčistejší vzduch v Českej republike.

Ajurvédská lekárka Dr. Nimi Ragesh sa pousmeje pri otázke ohľadom snehu, iste pre ňu nie je prvá ani posledná. V danej chvíli je ho tu vyše pol metra. Útla Indka žije so svojou rodinou v Česku už šesť rokov a dochádza sem, na moravskú Vysočinu, z Prahy. Predtým žila v Anglicku, takže Európa jej nie je cudzia, tam však nikdy nebolo toľko snehu ako tu na Vysočine uprostred hôr v nadmorskej



Jedna z dvoch indických ajurvédskych lekárov, doktorka Nimi Rageshkumar.

výške 730 metrov. Zima je krásne obdobie roka a jej deti obľubujú zimné športy, ale pripúšťa, že už sa na ľade aj pošmykla a bolestivo spadla. Človek musí hľadať a nájsť potrebnú rovnováhu, doslova, ale aj v prenesenom zmysle slova, onen balans, vyváženosť, to je to, čo učí ajurvéda. Čo sa týka starostlivosti o zdravie, tu sa mnohí nielenže často

pošmykneme, ale doslova korčulujeme po veľmi tenkom ľade.

### Namiesto informačného šumu len šum konárov

Ajurvéda je starodávne indické učenie, niečo ako veda o živote, ktorá ponúka riešenie problémov spôsobených modernou civilizáciou. Klasické ochorenia súčasnej

doby pomáha liečiť prirodzenými liečebnými metódami. Čo je pri terapii vždy najdôležitejšie - spomaliť a obmedziť záplavu informačného šumu. V súlade s filozofiou rezortu tu v hotelových izbách nenájdete televíziu ani rádio. „Bezplatná WiFi je všade, to áno,“ zabezpečuje ajurvédsku manažérka Kristýna Jelínková. „Tak si to návštevníci želajú, mnohí sa predsa len potrebujú pripojiť, pracovná vyťaženosť im nedovolí úplne sa odtrhnúť. Odporúčame však obmedziť elektronický smog maximálne, ako sa len dá, a mnohí klienti zvyknú načas odložiť a vypnúť dokonca aj mobil a na recepcii si požičiavajú budíky,“ dodáva.

Auto je potrebné nechať na oplatenom, kamerami stráženom parkovisku v mestečku Počátky, kam po vás príde shuttle bus. Rezort sa totiž nachádza v ochrannom vodárenskom pásme, doslova uprostred lesa a v okolí liečivých prameňov. „Ľudia tu hľadajú pokoj, preto si nevieme predstaviť, že by sem návštevníci chodili autami,“ vysvetľuje Kristýna. „Predstavte si, že by tu malo byť v rámci 160 lôžok, čo poskytujeme, v okolí zaparkovaných 70-80 áut. To by nebolo dobré ani len ako výhľad z okna.“

Naopak, ranný výhľad z okna je pohľad na zamrznuté horné a dolné jazierko (jedno s terasou, druhé s mólom na kúpanie v lete, ale aj pre otužilcov

v zime), snehom zapadajú les a lane, ktoré pravidelne chodia k neďalekému krmidlu. Zabudnite na stres v meste!

### Spolupráca s klinikou Kairali z Kéraly

Resort Svatá Kateřina spolupracuje s renomovanou klinikou ajurvédskej medicíny Kairali v indickej Kéraly. Majú dvoch indických ajurvédskych lekárov, jedným z nich je už spomínaná

doktorka Nimi, viacero indických a srilanských terapeutov a ajurvédského šéfkuchára zo Srí Lanky Nalina. Samozrejme, ajurvédská strava nie je automatická súčasť každej balíčky, ale je možnosť si ju vždy doobjednať, na deň vychádza 1100 Kč. Návštevník dostane špeciálny ajurvédsky režim, sa nemusia obávať.

neodporúča piť počas samotného jedenia. V rezorte majú v nápojovom lístku aj pivo a víno, takže tí, čo nechcú striktné dodržiavať ajurvédsky režim, sa nemusia obávať.

Cvičí sa tu jóga, ktorá k ajurvéde neodmysliteľne patrí (známa je tu najmä lektorka jogy Zuzana Klingrová) a počet jogových lekcií závisí od toho, či má niekto pobyt relaxačný, beauty, chudnúci, jogový, ajurvédsky a podobne. Od balíčka a programu závisí aj vstup do ajurvédského pavilónu. Ajurvédsky pavilón je kapitola sama osebe. Je to skutočne výnimočné architektonické dielo s rozlohou 1 600 štvorcových metrov, postavené v roku 2019 v rámci princípov ajurvedy. V súlade s prírodou sa drevená konštrukcia „vznáša“ na stovke žulových pilierov pochádzajúcich z neďalekého lomu. Sklenený plášť navodzuje pocit



Indická terapeutka z Kéraly sa pripravuje na podkíhzi - terapiu teplými mešcami naplnenými špeciálnou zmesou bylín.

bezprostredného kontaktu s prírodou. V terapeutických miestnostiach sú originálne indické ajurvédské masážne stoly, parné kabíny, do Indie vás okrem lokálnych terapeutov prenesú sochy hinduistických bohov, drevený indický nábytok a vyrezávané ozdoby na stenách.

Pavilón pozostáva z dvoch oddelených častí: wellness and spa zóny so saunami, s vírivkami a bazénom a z ajurvédskej časti, kde sa v šiestich miestnostiach uskutočňujú procedúry a po nich si možno poležať v relaxačných priestoroch s preskleným výhľadom do lesa. Ajurvédské terapie sú odlišné od klasických masáží, môžu byť viac tlakové, dynamické a takmer vždy sa pri nich používajú oleje. Preto sa po nich nesmie ísť do wellness a odporúča sa oddychovať. V rámci ajurvédskeho programu nie je vhodné kardio ani intenzívna športová záťaž, aj keď v rezorte si môžete vykonávať mnohé športové aktivity a je tu aj posilňovňa.

### Ajurvédská lekárka má rada hranolčeky

Pre hostí je možné dôležité vedieť, že aj o lokálnych terapeutov je vo Svatej Kateřine dobre postarané. Majú dostatočné prestávky medzi jednotlivými terapiami, aj na jedlo, zamestnávateľ im raz ročne umožní na mesiac odletieť do rodnej krajiny, pričom ide o platenú dovolenku a hradí im aj letenky. „Počas leta som tu napríklad celý mesiac v jednom kuse, pretože druhý ajurvédsky lekár je doma v Indii,“ vysvetľuje doktorka Nimi. Jej deti totiž chodia do školy v Prahe a študujú v angličtine. Mnohí sa jej pýtajú, či vedie ajurvédsky život. „Snažím sa, aby moja myseľ a telo boli v harmónii. Ale aj ja si dám občas vyprázaný syr a hranolčeky a na jar ma v Prahe potrápi pelová alergia,“ začne sa smiať, pričom slová „smažák a hranolky“ povie po česky. „V Indii je tradíciou, že ľudia si varia vždy čerstvé jedlo sami doma a nenavštevujú rôzne fast foody. Ľudia majú z jedla pôžitok, konzumujeme pomaly rukami, pretože hmat je ďalší náš zmysel, ktorý umožní vychutnať si jedlo. Základ je spomaliť. Je však naivné myslieť si, že dokážeme vždy dodržať všetky tieto zásady počas bežného pracovného či školského dňa. Tu sa k nim však môžeme aspoň priblížiť.“

Čistý vzduch, zdravé jedlo, krásna príroda, pokoj. Namasté! A na všetko navyše dohliada svätá Katarína, ktorá sa v týchto miestach kedysi vyliečila. ●



V ajurvéde sú koreniny medicína.



Takto vyzerá ajurvédsky obed: Kalerábové karí, šalát z mungo klíčkov s mrkvou, citrónová ryža a tekvicový dezert.

## Zlé trávenie je hlavný faktor v procese choroby

**Nech sa strava stane tvojím liekom a tvoj liek sa potom stane tvojou stravou,** hovorí známe ajurvédске príslovie. Je to základ ajurvédскеj múdrosti. Keď sa naučíme jesť správne - to znamená v súlade so svojou telesnou i psychickou konštitúciou - naše telo bude v rovnováhe a zdravé.

**T**ento prirodzený koncept vychádza z ajurvédскеj teórie šiestich chutí. Každá chuť má na naše telo svoje špecifické pôsobenie a možno ich tak využiť na terapeutický účel. Naše telo bude inak ovplyvňovať sladkú chuť, ktorá upokojuje a uzemňuje, a inak páľivú chuť, ktorá zvyšuje oheň v organizme. Niektorým ľuďom môže prospievať korenené jedlo, pretože potrebujú podporiť tráviaci oheň v žalúdku a tým zdravé zažívanie. Niekomu však môže spôsobiť príliš veľkú „horúcosť“, ktorá sa potom prejaví napríklad zápalmi a prílišným hnevom.

Tzv. dósický test (dá sa nájsť online) určí individuálny pomer troch základných ajurvédskych princípov (vata, pitta a kapha) v tele. Vďaka tomu možno lepšie porozumieť tomu, z akého dôvodu človek má, alebo nemá rád niektoré veci, a tiež to poskytnúť kľúč na zostavenie



Ajurvédsky šéfkuchár z Resortu Sv. Kateřina Nalin Kumara Kodithuwakku.

jedálneho lístka a vyber správnych chutí, pomocou ktorých sa dá regulovať fyzická aj psychická kondícia.

### Ajurvéda a kombinácie potravín

Z pohľadu ajurvédy má každá potravina svoju vlastnú chuť, ochladzujúcu alebo zahrievajúcu energiu a účinok po strávení. Keď sa kombinujú potraviny s opačnou energiou, rozdielnou chuťou a účinkom, môže preťaženie tráviaci oheň (agni) zastaviť enzymatický systém, čo spôsobí zlé trávenie, kvasenie, hnitie a tvorbu plynov. Ak takýto stav pretrváva, vedie to k produkcii

toxických látok v organizme a následne vznikajú choroby.

Preto sa v ajurvédскеj výžive kladie veľký dôraz okrem stravovania sa podľa vlastnej konštitúcie (dóše) a podľa ročných období najmä na správnu kombináciu potravín. Správna kombinácia je dôležitá predovšetkým pre ľudí s prevládajúcou konštitúciou vata a kapha, ktorí majú citlivé trávenie. Na princípe správnej a nesprávnej kombinácie potravín je založený aj systém delenej stravy, ajurvéda však v tomto nie je až taká prísna a tvrdí, že človek s dobrým tráviacim ohňom (agni) zvládne aj horšie kombinácie jedál.

Aj napriek tomu je dobré dodržiavať aspoň niektoré základné zásady, a to:

- **nekombinovať čerstvé ovocie s inými potravinami (ak ho skombinujeme, jeme ho ako prvé),**
- **nekombinovať príliš veľa potravín v jednom jedle,**
- **nekombinovať čerstvú a varenú zeleninu.**

### Denný režim podľa ajurvédy

Denný režim podľa ajurvédy (dinačarja) možno začať dodržiavať postupne a nie je nevyhnutné, aby človek žil ajurvédskou. Opláchnuť si po zbudnutí tvár a oči studenou vodou má svoju logiku, každé ráno vypíť pohár prevarenej teplej vody (s citrónovou šťavou, so štipkou zázvoru a s lyžicou domáceho medu) tiež. Služi to na prečistenie obličiek a podporu čreva. Takisto je vhodné pokúsiť sa vyprázdniť hneď ráno, najlepšie v rovnakom čase. Čreva by sme mali vyprázdniť raz až dvakrát denne, stolica by mala byť svetlohnedá, banánovej konzistencie a konečník by sa mal vždy opláchnuť vodou.

Okrem čistenia zubov sa odporúča čistiť si jazyk škrabkou alebo čajovou lyžičkou (nikdy nie zubnou kefkou), každé ráno prepláchnuť nos slanou vodou, pravidelne cvičiť podľa svojej konštitúcie, nesprchovať sa príliš horúcou vodou a krátko po jedle (ale otužovať), snažiť sa správne a zhlboka dýchať, chodiť a sedieť vzpriamene, nezadržovať stolicu, moč ani emócie. Aspoň raz denne si nájsť čas 15-20 minút na meditáciu, upokojenie mysle, po večeri ísť na krátku prechádzku a neponocovať. • (bs)

### Hlavné zásady stravovania podľa ajurvédy

- » vyberať si jedlo podľa ročných období a podľa svojej konštitúcie
- » jesť 2-3-krát denne (každé „niečo“ ako džús či cukrík, okrem vody, je jedlo)
- » hlavným jedlom by mal byť obed, lebo vtedy je najsilnejšia agni (tráviaci oheň)
- » nenútiť sa do jedla, ak nie je pocit hladu (dôležité u detí)
- » neprejeď sa
- » jesť pokojne, pomaly, veľa prežúvať
- » nejесť pri emocionálnom rozrušení, v strese
- » nepiť tesne pred jedlom a po jedle 30 minút, počas jedla vypíť maximálne 2 dl tekutín (väčšie množstvo tekutín riedi tráviace enzýmy, čo zhoršuje proces trávenia)
- » nejесť pred siedmou hodinou rannou a po siedmej hodine večernej (vždy sa je za svetla)
- » jesť približne rovnaké porcie každý deň, aby bolo telo pripravené potravu dobre stráviť
- » studené a ľadové nápoje škodia, ochladzujú agni a spomaľujú metabolizmus
- » niektoré kombinácie jedál sú nevhodné a môžu prispievať k zlému tráveniu a tvorbe tzv. ámy (toxínov), napríklad ovocie sa nekombinuje s iným jedlom, nemieša sa príliš veľa potravín, nemixuje sa čerstvá a varená zelenina
- » jesť čerstvé potraviny, vyhýbať sa polotovarom, smaženým jedlám, konzervovaným potravinám, rafinovanému cukru a častému ohrievaniu jedál