

VYZKOUŠELA
Natascha Kames
(PR manažerka)



1. Proč jste se rozhodla pro detox právě v Hotelu Larimar?

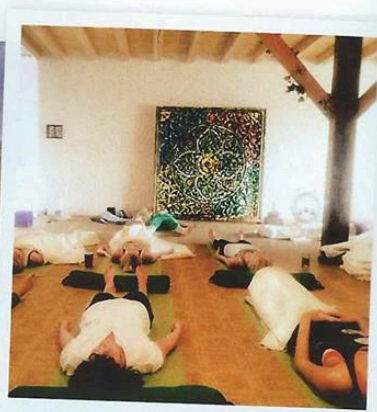
Hotel znám, protože jsem v létě byla v této oblasti několikrát na golfu. Proto vím, že Larimar má fantastické bazény a sauny, které miluji. Bylo mi jasné, že to mi usnadní půst a zapomenu díky tomu jednodušeji na jídlo. A také, že kuchyně Larimaru je mimořádně lahodná, takže načerpám i inspiraci pro zdravé vaření. Absolvovala jsem v Larimaru odpočinkový týden. První dny jsem držela půst, poté následovalo zdravé stravování – jídlo vždy po pěti hodinách, hlavně zelenina připravená na všechny možné způsoby. Plus každý den sportovní lekce, ale většinou šlo o relaxační cvičení – jógu, pilates nebo plavání.

2. Měla jste krize?

Krize vyloženě ne, ale chybělo mi víno. Sklenička bílého k večeři nebo ke knížce je můj rituál a čaj, jakkoli je lahodný, mi ho nenahradí. Ale vydržela jsem a vyplatilo se.

3. Jaké byly výsledky detoxu?

Kromě toho, že jsem si fantasticky odpočinula a dozvěděla se spoustu zajímavých informací o svém těle, jsem zhubla tři kila a šest centimetrů v pase. A pak že to po padesátce nejde! Ale mnohem důležitější je, že teď daleko lépe spím a moje věčná chuť na sladké klesla na minimum. Také jsem přestala tolik bažít po chlebu, od pobytu ho skoro nejím.



KOUSEK OD DOMOVA

TERAPEUTICKO-HARMONIZAČNÍ CENTRUM KOLDÍN (teloaduse.cz)

Jak se tam dostanete: Terapeutické centrum je vybudované v areálu bývalé farmy v krásné přírodě v Koldíně nedaleko Chocně na Pardubicku. Z Prahy vám cesta potrvá dvě hodiny autem nebo hodinu a půl vlakem.

Na co se těšit: Na farmě nabízejí víkendové a týdenní pobyty formou kompletního balíčku, takže si na místě už nemusíte nic dokupovat. Cílem pobytů je kromě detoxikace také obnovení samoléčebných schopností organismu, a tím i úleva od mnoha zdravotních problémů. Denní rozvrh dostane každý klient připravený na míru na základě vstupního pohovoru a zdravotních testů. Během celého pobytu místo pevné stravy konzumujete čerstvě lisované zeleninové šťávy (celkem zvládnete zhruba čtyři kilogramy zeleniny denně). Kromě zeleninových šťáv můžete pít také vodu a zelené čaje. Nudit se v Koldíně určitě nebudete. Do programu pobytů patří také lymfodrenáže, ájurvéda, řízené výplachy střeva a řada dalších aktivit. Každé ráno a večer se cvičí jóga doplněná o meditaci a gongovou terapii. V týmu odborníků je i speciální psychoterapeutka zaměřující se na psychosomatiku a koučování.

Cena: asi 13 000 Kč/týden

VYZKOUŠELA
Klára Poláčková (horolezkyňe)



1. Proč jste se rozhodla pro detox právě v Koldíně?

Můj postoj k detoxu byl dřív hodně skeptický. Až když mi pobyt v Koldíně na základě osobní zkušenosti doporučila moje velmi pragmaticky založená kamarádka, rozhodla jsem se to vyzkoušet. Říkala jsem si, že co mě nezabije, to mě posílí. V té době shodou okolností odstartovala moje příprava na další expedici, tentokrát na druhou nejvyšší horu světa K2, která má 8611 metrů. Týdenní očistný program ve spojení se cvičením jógy a relaxačními masážemi se tak nabízel jako zajímavý režim, kterým netradičně oživím intenzivní fyzickou přípravu.

2. Měla jste krize?

Co to jsou krize? Myslím, že jde o úhel pohledu. Co zažívám v extrémních situacích na horách, to je jiné kafe a naprosto nesrovnatelné s pobytem v krásném resortu, kdy se o mě v nabitém denním programu staral tým specialistů. Měla jsem díky tomu čas vnímat svoje tělo v klidovém režimu, což bylo důležité, protože za nějakou dobu mu zase pořádně naložím.

3. Jaké byly výsledky detoxu?

Super byl především psychický přesah. Po týdnu jsem se domů vrátila jako báječně fyzicky i mentálně odpočnutá, a hlavně konečně vyspaná máma dvou dětí, která k velké radosti všech do rodinného jídelníčku zařadila ovocné a zeleninové šťávy. ●

