

## Praktické rady

Veďte si prosím s sebou: pohodlné oblečení, přezůvky, sportovní úbor, karimatku nebo deku na ranní cvičení, pokrývku hlavy, starý šátek (šátek příp. pokrývka na hlavu se může ušpinit od oleje), stará trička (která se mohou ušpinit od oleje), župan, 1-2 prostěradla na zabalení po olejové masáži (bude promáčené na konci pobytu od oleje), starší ručník (y) (na olejové masáže), finanční hotovost na případnou platbu stravy a ubytování a/nebo další procedury a příp. přípravky.

Před procedurami odložte a odstraňte:

- kontaktní čočky
- sprej na vlasy
- lak na nehtech
- umělé nehty
- make-up

## Ubytování (klienti zařizují sami, doporučujeme ubytování níže)

Jedná se o penzion, zařízené čisté pokoje s vlastním sociálním zařízením. **Odborný**

### dohled

Pobyty probíhá přímo za účasti odborného dohledu a dr. Freje, který úvodní den a též předposlední den (tzn. den zahrnující terapie) provádí 15-20 min. závěrečné konzultace s vypracováním individuálních písemných doporučení týkající se detoxikace (nikoli celkového zdravotního stavu).

## Stravování (není součástí kurzovního, klienti zařizují sami, lze domluvit na naše doporučení s majiteli penzionu)

V případě výběru penzionu v Čisté se vaří z kvalitních surovin, mnohé z nich v biokvalitě, bez bílé mouky, bílého cukru, konzervantů, jen na ghí a bio olivovém oleji, s bio kořením. Podává se formou minibufetu, kde v nabídce je (kromě detoxikačních dnů) na snídani výběr ze slaného a sladkého pokrmu, oběd: polévka + hlavní pokrm, večeře polévka + hlavní pokrm, k dochucení různé čatní, bio olivový olej, himalájská sůl, směsi koření. Po celý den v nabídce Tulsi čaj, čaj kumín-koriandr-fenykl, teplá voda a teplá voda s citronem. Strava jako důležitá součást terapie je harmonická a jednotná, neboť zahrnuje potraviny pro detoxikaci a regeneraci organismu v kombinacích vhodných pro všechny konstituce. V případě alergie na lepek nebo některé potraviny lze stravu podle domluvy a našich možností individuálně upravit.

## Parkování

Parkování (v případě výběru penzionu v Čisté) je možné před penzionem na parkovišti zdarma, nehlídané.

### Zvířátka

Vzít si s sebou domácího mazlíčka není možné. Zajistěte si prosím hlídání zvířete doma.

### Upozornění pro ženy

Prosím vyhradte si termín v době, kdy menstruaci nemáte. V případě, že k menstruaci dojde, přizpůsobíme režim vašemu stavu.

### Doporučení

V zájmu nejlepšího možného výsledku se doporučuje

- dostatek odpočinku
- vyhnout se větší fyzické námaze
- jít spát do 22 hodin
- vyhnout se hlučným místům, akčním filmům a detektivkám
- relaxovat
- udržovat se v teple a chránit se proti větru a chladu, vyhnout se opalování

V průběhu fáze zbavování odpadních látek (v době přípravy i během pobytu) se zvyšuje koncentrace a mohou uvolňovat negativní emoce. Je vhodné na to upozornit. Vhodným opatřením je meditace, jóga a jogínské dýchání pránajáma. Měli byste se uvolnit a vyhnout se pokud možno také jakýmkoliv vlivům zvenčí. Chodte na pouze krátké procházky, hodně odpočívejte. Pokud budete číst, čtěte jenom docela lehkou, „krásnou“ literaturu, žádné hlubší psychologické knihy nebo podobně. Můžete trochu psát, ne však moc, nebo malovat, když budete mít chuť.

### Kontraindikace

Ozdravný pobyt není vhodný u některých zdravotních potíží. Jedná se zejména o tyto případy:

těhotenství, kojení (netýká se regeneračního pobytu), lymfosarkom, rakovina v pokročilém stadiu, melanom, AIDS, extrémní obezita (znemožňující pohyb do schodů a masáže), srdeční selhávání, ischemická choroba srdeční, stav po čerstvě proběhlém akutním infarktu myokardu, akutní infekční onemocnění.

### Hlavní zásady před detoxikačním pobytem

#### Několik dnů před pobytem se doporučuje:

- Jídlo třikrát max. čtyřikrát denně.
- Jíst menší porce, zejména večer.
- Vše jíst orestované a tepelně připravované, syrové (saláty), např. vařené vločky a kroupy, obilniny jako basmati rýže, amarant, quinoa, pohanka; vařená a dušená zelenina, zeleninové polévky, vařená jablka.
- Do jídla přidávat podušený česnek, koření jako kardamom, římský kmín, zázvor, fenykl, Trikatu či provensálské koření.
- Odpoledne kolem 16-17 hodiny provádějte jemnou masáž v délce 20 minut-nanášejte na tělo teplý sezamový olej (zahřejete v dostatečném množství, asi 30ml, přidáte lžičku mleté kurkumy či mletého zázvoru), podélně u dlouhých kostí a krouživě ve směru hodinových ručiček v oblasti kloubů, kotníků atd. [Viz instrukce v článku Domácí masáž zde.](#)
- Po masáži si připravte snesitelně teplou koupel, můžete přidat jemný esenciální olej, poté za 15 minut vypijte šálek čaje Tulsi.
- Večer se doporučuje napařování obličeje v napařovači nebo pod ručníkem - do horké vody přidat pár kapek eukalyptu, citronové trávy nebo lžičku mletého zázvoru.
- Vyhnout se větru, opalování, snížit stres (např. dechovým cvičením), nespát přes den.

### Strava

#### Po dobu alespoň 1 týdne před pobytem se snažte vynechat:

- kofein (káva, kakao, čokoláda, bezkofeinová káva, zelený a černý čaj, guarana, maté); lze pít Tulsi čaj, bylinné čaje a čekankovou kávu
- běžné sladkosti (výrobky z bílého cukru) kromě RAW sladkostí s přírodní sušenou třtinovou šťávou, palmovým cukrem, stevií nebo jakonovým sirupem
- sedativa, hypnotika (léky na spaní) a jiné návykové látky
- alkohol
- mléčné výrobky krom teplého bio nehomogen.mléka s kardamomem večer i před spaním, bio tvarohu a tvarohových sýrů a podmáslí. Před detoxikací lépe zcela vynechat všechny mléčné výrobky.
- arašídy a kešú
- maso
- vejce
- pečivo, bílou rýži (vhodná je basmati a divoká rýže, quinoa, amarant, pohanka, jáhly )
- brambory (raději sladké brambory topinamburi nebo bataty)
- užívejte přípravky dle doporučení (např. Triphalu)
- oleje a tuky (kromě ghí a olivového oleje)
- syrové ovoce a syrovou zeleninu
- smažená jídla

### Podmínky

Smluvní podmínky k pobytům [najdete zde.](#)

## **Otázky a odpovědi**

**Nejčastější dotazy a informace pro rozhodnutí, zda se pobytu zúčastnit, [najdete zde](#) .**