

TERAPIE NA

Już po raz drugi odbyły się 12-dniowe „wakacje szkoleniowe” na chorwackiej wyspie Hvar. Największa z nich korzyść to łączenie przyjemnego z pożytecznym, czyli poznawanie naturalnych metod pielęgnacji zdrowia i urody oraz ćwiczenie ich na sobie. Rezultaty przechodzą wszelkie oczekiwania. Uczestniczki wracają odmienione, opalone i wypoczęte, naładowane energią i optymizmem. Zapraszamy Czytelniczki na kolejny, majowy wyjazd – w 2005 r. Jak było podczas tegorocznego, wrześniowego pobytu na wyspie opisuje jedna z uczestniczek.

Spotkanie o piątej rano w niedzielę na pewno nie jest miłe. Ale podróż autokarowa do Chorwacji trwa tak długo, że trzeba zacząć ją jak najwcześniej. Przez wszystkie granice przejeżdżamy bez czekania i nikt nam nie sprawdza paszportów. To znaczy, że naprawdę już jesteśmy w Europie. W autobusie na wideo oglądamy kilka komedii i nadrabiamy zaległości czytelnicze.

Po ponad 20 godzinach wsiadamy na prom i płyniemy na Hvar. Podziwiamy przezroczystą, niesamowicie błękitnozieloną wodę Adriatyku, którą uważa się za najbardziej przejrzystą na świecie. A potem, na wyspie, oddychamy powietrzem które pachnie jak żadne inne na świecie. Zapach najbardziej tu rozpoznanej lawendy miesza się z wonią rozmarynu i śródziemnomorskich sosen... Powietrze ma właściwości lecznicze, dlatego w miejscowości Hvar znajduje się Centrum Leczenia Alergii.

Każdego dnia o 8.00 rano zbieramy się na gimnastykę z elementami jogi i sesją oddechową. No cóż, niewiele z nas ćwiczy na co dzień, więc skłony i wymachy idą nam nieco niezgrabnie. Wzmacniając się widokiem delikatnie falujących wód Adriatyku, dotrwałyśmy jednak do końca zajęć. A potem z każdym dniem było trochę lepiej. Po tygodniu już nie mamy zadyszki, wspinając się znad morza do hotelu. Niezauważalnie zdobyłyśmy kondycję.

Jedzenie niby podobne jak w domu, ale smakuje inaczej. Na początku jemy więcej niż zwykle, lecz to też mija po paru dniach. Szwedzki stół w czasie śniadania umożliwia wybranie tego, co lubimy. Wieczór, obiadokolacja z karty. Zgadujemy, co będzie najsmaczniejsze.

Każdego dnia mamy sporo ciekawych zajęć. Masujemy się, uczymy, notujemy. Obserwujemy, jak robią to koleżanki i poznajemy ich sekrety. Parę kropli olejku z chorwackiej lawen-

dy („lavandula croatica”), uznanej za najbardziej szlachetną odmianę w Europie albo rozmarynu zmieniają tutejszą oliwę z oliwek w znakomity eliksir do masażu. Miejscowy miód w połączeniu z aromatycznymi olejkami wspólnie pielęgnuje skórę. Aromaterapia, czyli uzdrawianie zapachami jest wszechobecne. Nacieramy się kupionymi tutaj olejkami do opalania o intensywnie pomarańczowej barwie, które zawierają dodatek różnych specjalnych ziół, dzięki czemu opalenizna nabiera złotego odcienia.

Na innej plaży, grzejąc się w słońcu, masujemy ciało białymi, kredowymi kamieniami, energetyzujemy, pobudzamy do pracy układ limfatyczny i rozbijamy nasze „depozyty tłuszczowe”. Ćwiczymy na sobie, słuchając wykładu. Staramy się zapamiętać jak najwięcej, aby to wszystko później zastosować w gabinecie. Wracamy do hotelu objuczony kamieniami różnej wielkości.

Wycieczka statkiem do pięknej zatoczki z pokładami zielonej glinki budzi pewne emocje. Smarować całe ciało łącznie z głową i włosami, czy może raczej delikatnie, w kostiumie, nie dotykając twarzy? Bo opłukać się trzeba w wodzie morskiej. Do pływania ta woda jest ciepła. Ale zanurzyć w niej

głowę i twarz? I to na dłuższą chwilę... Zaraz ogarnia nas jednak szampański nastrój. Pomalowane zieloną glinką zaczynamy porównywać się z Marsjankami, co nas tak rozbawia, że ściągamy kostiumy, malujemy twarze i włosy. Polewamy się wodą, żeby zbyt szybko nie wyschnąć i robimy sobie zdjęcia. Aparaty pomazane są zieloną glinką, ale nam to nie przeszkadza. Ciało i twarz pielęgnuje i odtoksycznia zielona glinka, a nasze zestresowane umysły uzdrawia śmiech i żarty o zielonych ludzikach, niezbyt szczupłych syrenach, czy siadaniu na... zielonej pupie. To niesamowity upiększająco-odstresowujący zabieg.

Wykład o mudrach trwa krótko, ale dowiadujemy się, że odstresowująco działa prosty gest dłoni: połączenie opuszków kciuka i palca serdecznego każdej dłoni.

Przy hotelowym basenie, przy świetnej kawie poznajemy podstawy kosmetyki ayurwedyjskiej i określamy swoje „konstytucje”. Są wśród nas KAPHY, VATY i PITY, najczęściej pomieszane. Diagnozujemy stan zdrowia na podstawie wyglądu języka, zdobywamy informacje o energii kamieni i czakramach. Poznajemy punkty energetyczne i akupresurę stóp. Ćwiczymy na sobie, a następnie sma-



WYSPIE SŁOŃCA



rujemy swoje ciała miejscowymi miodami z dodatkiem odpowiednich olejków eterycznych. Zaciekawione wczasowiczki z Niemiec i Czech chcą się do nas przyłączyć. Gabinet kosmetyczny „pod chmurką” czy raczej „pod słońcem” to niezły pomysł...

Miaścisko Hvar jest w słońcu ośniewająco białe. Wąziutkie uliczki, domeczki i ogródeczki – jak z bajki. Śmiejemy się, że kwiaty są u nas takie same jak tu w ogrodach. Tylko nasze rosną w doniczkach i są miniaturowymi kwiatuszkami.

Na bazaru można kupić świeże owoce: figi, winogrona, arbuzy, granaty, śliwki, jabłka, brzoskwinie, nektarynki. Oglądamy je uważnie, bo przecież są nie tylko do jedzenia. Powstaną z nich upiększające maski owocowe.

W uroczych, małych sklepach można znaleźć wszystkie potrzebne urlopowiczowi. W galeriach zachwycają stroje, kostiumy do pływania, para. Obok – oryginalna biżuteria wykonana ze srebra i kamieni półszlachetnych, macicy perłowej i muszli. Małe piekarnie kuszą miejscowymi smakołykami – burkiem, czyli plackiem z podobnego do francuskiego ciasta z nadzieniem z mięsa, sera, albo dżemu, słodką jak miód orzechową baklawą czy lodami w 30 smakach. W innym sklepiku na rynku można kupić naturalne, ręcznie robione i pięknie pachnące kosmetyki. W kawiarenkach i restauracjach na nabrzeżu siedzą pod parasolami turyści i, zależnie od pory dnia, jedzą różne miejscowe specjały lub piją kawę.

Miłośnicy ryb i owoców morza mają tu istny raj. Stosownie do zasobności portfela można zjeść kolację z markowym winem, langustami i krewetkami za kilkaset kun (tak nazywają się tujejsze pieniądze). Albo za kilkadziesiąt – w tańszej, mniej eleganckiej, ale serwującej równie smaczne dania restauracyjce. Zupa czosnkowa lub jagnięcina z grilla również mają zwolenników.

Prawie obowiązkowe na wyspie jest napięcie się prošku, czyli miejscowego, młodego i bardzo słodkiego wina. Jego zdumiewającą cechą jest to, że nakłania ludzi do ataków śmiechu. Nikt nie wie jak, się to dzieje, że w lokalach, które prošek serwują, co chwila wybucha bardzo zaraźliwy śmiech.

Trochę zmieniliśmy plan zajęć, bo przez dwa dni było pochmurnie, co na Hvarze zdarza się niezmiernie rzadko. Ale z grubsza plan został zrealizowany i wracamy do Polski syte wrażeniami, wypoczęte, z głowami pełnymi nowych wiadomości, opalony. Po prostu odmienione i nastawione optymistycznie do życia.

Iwona Widzyńska-Gołacka

Opinie innych uczestniczek

Krystyna Jasioneck

kosmetyczka z Olsztyna:

Życie przynosi nam tyle problemów! Ciągłe się gdzieś spieszymy, martwimy, często czujemy się bardzo zmęczeni. Dzięki takim wyjazdom można świetnie zregenerować ciało, umysł i ducha. Jest to niesamowita dawka energii, która pozwoli mi po powrocie do domu funkcjonować znacznie sprawniej, spojrzeć na wszystko innym okiem. Czuję się wyśmienicie i mam nadzieję, że uda mi się zarazić innych swoim optymizmem.

Kasia Kita

kosmetyczka z Wielunia:

Jestem bardzo zadowolona z wyjazdu na Hvar. Cieszę się, że poznałam uroki tej przecudownej wyspy oraz oso-

by, które na pewno na długi czas pozostaną w mojej pamięci.

Hanna Lebdowicz

właścicielka ośrodka odnowy biologicznej w Świnoujściu:

Wspaniała atmosfera. Poznałyśmy wiele świetnych, naturalnych sposobów na pielęgnację zdrowia i urody (w zintegrowanym zespole). Wracam wypoczęta i na luzie.

Monika Orzechowska

masażystka z Bydgoszczy:

Nigdy nie zapomnę cudownych zapachów lawendy, rozmarynu, sosny. Słońca i krystalicznej wody na wyspie Hvar. Ta wycieczka obfitowała w ważne dla mnie przemyślenia, obserwacje i refleksje. Dziękuję za umożliwie-

nie mi pobytu w tym niezwykłym miejscu.

Ula Zbyszewska

współwłaścicielka hotelu

z zabiegami zdrowotno-

-kosmetycznymi w Świnoujściu:

Pobyt w Chorwacji był uroczy. Program imprezy bardzo ciekawy i przyjemny. Wracam do kraju bardzo zadowolona i zrelaksowana. Chwała organizatorom.

