

ŠUMAVSKÉ BYLINNÉ LÁZNĚ



Historie a současnost lázeňství na Šumavě

Léčebný program

Bylinky v lázních

Stravování podle ročních období

Potřeba a změna životního stylu

Zemská energie a její vnímání



FORTUNA



Úvodem – slovo majitele

Bylinky a jejich historie je stará jako lidstvo samo. O jejich použití a účincích se dočteme již v Bibli (yzop, bazalka, kopr). Lyrický příběh lásky královny ze Sáby a krále Šalomouna je také „okořeněn“: Královna přinesla Šalomounovi darem nejen zlato a drahokamy, ale i vzácné koření. Dějiny pěstování rostlin sahají do doby, kdy člověk přestal být kočovníkem. Plinius Starší, římský voják a intelektuál, podrobně popsal v 1. století našeho letopočtu účinky bylin na téměř všechny nemoci.

Člověk znal a objevoval rostliny, které povzbuzovaly a navozovaly dobrou náladu a veselí. Toto, dnešními slovy řečeno, lidové léčitelství, přetrvalo celé věky. Ve středověké Evropě byly zdrojem bylinek především kláštery a jejich zahrady, a to jednak ke kráslení kostelů a kaplí, jednak jako koření pro klášterní kuchyni, a také jako léčivky, z kterých připravovali čaje, oleje, nálevy, masti. Také na hradech se zakládaly bylinkové zahrádky, kde svorně vedle kvítí pro potěchu oka rostl i kmín, kopr, majoránka, pažitka, křen a také šalvěj, máta, dobromysl a další léčivé byliny. Historie koření je plná dobrodružství: Vzpomeňme na to, že za objevem Nového světa, Ameriky, stála touha dovézt koření ze vzdálené Indie.

O vzdálených zemích, kde se koření rodí, se Evropa dozvěděla z podivuhodného cestopisu benátského kupce Marca Pola „Milion“ (1298). Popsal v něm způsoby pěstování bylin, účinky jednotlivých rostlin a jejich směsí.

Na venkově si hospodyně bylinky do kuchyně pěstovaly na zahrádce nebo za oknem. Babky kořenářky chodily po lukách, kopcích i lesích s nůží na zádech a hledaly bylinky s léčebnými účinky. Uměly namíchat koření na bolest hlavy, ale také na srdce bolavé láskou, připravit bylinky pro bolavá břicha malých křiklounů, namíchat mast na kuří oka či bolavá kolena, spáleniny, omrzliny, vředy a bolavé zuby, poradit dívkám, jak vyčistit pleť, čím si oplachovat vlasy... A tak to šlo po celá staletí. Změna nastala až ve století devatenáctém, kdy nastala doba uměle vyráběných léků. Se znovuobjevenou alternativní medicinou se k nám na štěstí bylinky opět vrací a nabývají zase svůj věčný původní význam.

V našich Šumavských bylinných lázních v ParkHotelu TOSCH v Kašperských Horách najdete však nejen sanační péči bylinek, ale i celostní napojení na další zdraví prohlubující procesy, a to: působení jednotlivých bylinných čajů pro každé roční období, působení koncentrované zemské energie, účinky energetického parku, energetických stromů a jiných alternativních energií, praktické účinky speleoterapie i vody ze staletého podzemního pramene sv. Barbory.

Vážení hosté, je dobře, že jste se rozhodli vzít vlastní osud do vlastních rukou a přeneseně jej svěřit do rukou matky přírody prostřednictvím rukou našich zkušených „paní kořenářek“, masérek a fyzioterapeutů.

Výsledkem budiž vaše duševní a tělesná rovnováha a očištění vašeho těla i duše.

Vítejte v našich Šumavských bylinných lázních, jedinečných svého druhu v celé České republice.

Nechť vám pobyt v našem sanatoriu přinese pocit očištění a chuť do dalšího života!

Vítejte!

JUDr. František Talián
majitel

Šumavských bylinných lázní –
ParkHotel TOSCH

Kašperské Hory – Šumava



Šumavské bylinné lázně



Kašperské Hory 2017



© JUDr. František Talián – FORTUNA, 2017

© Fotografie: archiv Parkhotelu, www.wikipedia.cz

ISBN 978-80-7373-132-8

Vážení hosté,

vítáme vás v Šumavských bylinných lázních v Kašperských Horách. Připravili jsme pro vás informace, které poskytnou ucelený přehled o nabídce našich služeb.

Pokud jste si přijeli odpočinout od všedních starostí, načerpat nové síly, posílit zdraví a případně se pokusit změnit životní styl, věříme, že jste na správné adrese. Přestože je v celém areálu možnost připojení k internetu, nabádáme vás využívat tyto technologie pouze v nezbytných případech. Mobilní telefony ruší nejen vás osobně, ale i vaše bezprostřední okolí. Ostatní hosté v parku, na letní terase nebo v restauraci nemusí sdílet prostřednictvím mobilu telefonní příkazy na pracoviště, rodině apod.

Berte pobyt v lázních jako terapii ducha a mysli. Oprostěte se již při vstupu do lázní od běžných denních starostí a užívejte si zaslouženého odpočinku a relaxace. Nechte na sebe působit pozitivní sílu skály a kamenů. Zaposlouchejte se do jemných zvuků vody volně stékající po skalní stěně a do zurčení pramene sv. Barbory, který již po staletí protéká podzemím. Přímým kontaktem s přírodou se nechte pozitivně naladit a uklidnit. Vnímejte energii hotelové skalní jeskyně a hotelového energetického parku.

Příjemný pobyt uprostřed krásné přírody vám za kolektiv pracovníků Šumavských bylinných lázní a Parkhotelu přeje



Jaroslav Fischer
ředitel



Jediné české lázně, které skloubily lázeňství s přírodou, zemskou energií a historií. Poddejte se léčivým účinkům šumavských bylinek a načerpejte síly v jeskyni ze 16. století a v unikátním energetickém hotelovém parku.

Proč navštívit právě bylinné lázně v Kašperských Horách?

Jako všechny lázně a komfortní hotely jsou i bylinné lázně vhodné k odpočinku a relaxaci, ale je tu ještě něco navíc. Když někdo mluví o tom, že potřebuje dobít baterky, zvednout energii, znovu se nastartovat, ozdravit, tak u nás má velkou šanci, že se mu to podaří.

Nenabízíme jen speleoterapii (terapii v jeskyni s mohutnou zemskou energií). Pobyt u nás může být koncipován mnohem šířeji než jako „pouhá relaxace“.

K podpoře procesu regenerace a obnovy sil slouží bylinky používané v lázeňském provozu vnitřně i zevně (ač působí nenápadně, mají docela sílu), specifické procedury a masáže a v neposlední řadě také kvalitní a zdravé jídlo.

To všechno dohromady je předpokladem pro dobrý start hlubší regenerace těla a orgánových systémů.

Můžete u nás strávit víkend, celý týden či dva, můžete si pobyt zopakovat v různých sezonách, čímž se účinky lázeňské péče ještě umocní. Navíc si domů odvezete doporučení na správné užívání bylinkových čajů pro různá roční období i tipy na zdravé stravování.

Naším záměrem je nabídnout vám opravdu komplexní systém preventivní péče o zdraví. Vždyť přeci všichni víme, že v současné době je nutné, aby se každý sám začal o své zdraví zodpovědně starat a zajistil si tím dobrou kvalitu života. A my vám k tomu nabízíme pomocnou ruku a komfortní péči.



Lékař léčí, příroda uzdravuje *Medicus curat, natura sanat*

Historie lázeňství na Šumavě



Šumava je bohatá na vodní toky. Hlavní řekou je Vltava, dalším tokem pak Otava, rodící se po soutoku horských řek Vydry a Křemelné. Najdeme zde spoustu typických divokých horských bystřín. Významným prvkem Šumavy je osm ledovcových jezer, zcela jiného původu jsou pak rašelinná jezírka a slatě. Vyvěrají zde stovky pramenů s velmi kvalitní vodou. Každý z pramenů má jedinečné složení a originalitu podle toho, ve které oblasti se nachází. Jezera, slatě, divoké horské bystřiny, šumavské prameny jsou propojeny desítkami různě náročných turistických cest. Velmi důležitá je také nadmořská výška Šumavy, její klima – krásná příroda, čistý vzduch. Již tyto faktory mají vliv na naše zdraví – mají léčebný účinek.



Vinzenz Priessnitz



Sebastina Kneipp

Na Šumavě se v její dávné historii léčilo podobně jako v Jeseníkách, pomocí studené pramenité vody. Ta se používala jednak ve formě obkladů, ale i v kombinaci různých léčivých

roślin. Naši předkové objevovali zázračné léčivé studánky, používali k léčbě přírodní prostředky. Bylinkářská medicína postupně uplatňovala novější metody, které šířil „**Doktor Vodička**“ z Petrovic nebo **MUDr. Karel Klostermann** z Kašperských Hor, o století později pak známý **páter František Ferda** ze Sušice nebo **Petr Mikeš** z Čestic.

Známé byli například **Lázně sv. Markéty** u Prachatic, které byly využívány již v 17. století. Jejich založení se datuje k roku 1783. V lázních se provádělo léčení studenou vodou, využívaly se metody moderní léčby (Priessnitzovy a Kneippovy léčebné metody). Největšího rozmachu dosáhly na počátku 20. století. Klientelu lázní tvořili hlavně Rakušané a Němci. Lázeňský provoz byl ukončen v roce 1935.

Lázně Odolenka u Sušice. Budovy lázní byly vystavěny v krásném prostředí na úbočí hory Svatobor. Vůbec první písemná zmínka o prameni Wo-



Sběračka bylin



Vstup do lázní



Radnice v Kašperských Horách

dolenka pochází od Vojtěcha Chanovského, když v latinském spise „Šlápě-je nábožnosti české“, vydaném v roce 1659, mluví o studánce Vodolenské a o jejím působení. Bohuslav Balbín píše v roce 1679 o zázračných účincích vody z **pramene na Svatoboru**. Léčila se zde řada významných osobností tehdejší doby. O zázračných účincích zdejší vody píše už **Bohuslav Balbín**. Větší úpravy lázní probíhaly od roku 1853. Zajímavou událostí je vystoupení **Bedřicha Smetany**, který tu koncem srpna 1867 hrál studentům. Na Wodolence se léčil i spisovatel **Ivan Klicpera** a herec **Jan Kaška**, člen Tylovy družiny Prozatímního divadla. Ještě po druhé světové válce zde byl v provozu hostinec. Potom vše skončilo. Budova lázní stojí dodnes.

Prenet a kaple sv. Walburgy. U poustevny sv. Kunhuty se postupně usazovali lidé a vznikla tak osada Prenet, která měla k roku 1840 celkem 6 dvorů a 16 chalup a v roce 1930 celkem 11 domů se 46 obyvateli (katastr Hojsova Stráž), avšak po odsunu německého obyvatelstva téměř zanikla. V louce pod kaplí se nachází malá studánka s pověstí léčivé vody, blízko ní prý stávala poustevna. Vodní zdroj je chráněn kamenným zdívkem a překlenut. Snad je to pozůstatek kapličky sv. Walburgy, pod níž měla na Prenetu prýštit studánka, které putovali nemocní trpící „furunkuly“ nebo na „eifěn (střevní choroby).

Mezi další místa, kde prameny léčivé vody ovlivňovaly jejich návštěvnost a význam, patří **sv. Anna u Horažďovic a Kraselova, Blata u Nýrska, Lázně Dobrá Voda u Záblatí, Dobrá Voda u Hartmanic a léčivá voda v Kašperských Horách.**

Výňatek z knihy Ondřeje Fibicha „Pošumavský bylinkář z Chluman“

„Léčebný účinek nemá chlad jako takový,
ale teplo, které je studenou vodou následně vyvoláno.“

Vincenz Priessnitz

Současnost lázeňství na Šumavě



Hrad Kašperk

Na tradice šumavského lázeňství navazují Šumavské bylinné lázně. Základním přírodním léčivým zdrojem je klima. Bohužel naše legislativa je velmi přísná a tak oficiální statut klimatických lázní mají v naší republice pouze **Jeseníky, Karlova Studánka a Lázně Kynžvart**. V sousedním Německu 20 km od Kašperských Hor se s pojmem **Luftkurort** (vzdušné lázně) setkáváme častěji. Šumava společně s bavorskou a rakouskou částí jsou právem nazývány „Zelené plíce Evropy“.



Priessnitzův chodník

Odborníci v poslední době neustále varují před nadměrným užíváním léků s množstvím negativních vedlejších účinků. Naštěstí se dnešní svět opět začíná vracet k osvědčeným přírodním postupům a snaží se využívat staletími prověřený léčebný efekt přírodních léčivých zdrojů, jejichž prostřednictvím můžeme dopřát svému tělu péči výrazně šetrnější, než je medikamentózní léčba či radikální nevratný lékařský zákrok. Je mnohem jednodušší spolknout lék než se vydat na louku, bylinu utrhnout, připravit a léčit se přírodním způsobem. Nejdůležitějšími podmínkami při přírodním léčení jsou detoxikace organismu, pomalý čas léčení a posilování vlastní imunity.

Šumavské bylinné lázně přírodní způsob léčby pomocí bylinek, rašelin, parafinů a vody skloubily se zemskou energií. Balneo provoz se nachází v prostorách ze 16. století, do kterého vás vrací původní valená kamenná klenba, skalní jeskyně a unikátní interiér lázní.

Vraťte se ve svých myšlenkách do doby panování krále a císaře **Karla IV.**, který dal v těsné blízkosti postavit **hrad Kašperk** a významně tak ovlivnil rozvoj území. Již v roce 1345 za vlády **Jana Lucemburského** bylo město nazýváno „městem horníků“. Bohatou historií mají i prostory lázní, kde probíhala výroba piva pravděpodobně od roku 1539. Pod kamennou valenou klenbou ze 16. století tak prošly možná tisíce dělníků. I oni zde čerpali sílu zemské energie, která zde vyvěrá.

■ Léčebný program

Bylinky



Léčivé rostliny tvoří převládající část přírodních léčiv. Lidové léčitelství se postupně vytvářelo ze zkušeností mnoha generací. Také nynější výzkum potvrzuje, že naši předkové správně poznali účinky léčivých rostlin, a látky v nich obsažené jsou proto i dnes podkladem moderních léčiv. Při nemoci vzniká narušení látkové výměny v organismu, jejíž

procesy probíhají i pomocí enzymů – buněčných katalizátorů. Na úpravu porušených funkcí je třeba dodat organismu látky a prvky, které jsou v harmonickém poměru obsaženy v léčivých rostlinách. **Kromě toho účinné složky léčivých rostlin přijímá organismus snadněji než složky izolované v lékové formě. Rostlinným léčením se dosahuje celkového posílení organismu. Výsledky se projevují později, ale jsou trvalejší.** Výhodou je přirozený původ léčiv, minimální vedlejší účinky, staletá tradice prověřená mnohými generacemi a dobrá dostupnost. Léčivé rostliny jsou vhodné i jako doplněk klasické léčby. I lidé bez jasných známek projevené choroby používají léčebné rostliny jako preventivní opatření proti nemocem, fyzické a psychické únavě, stresu a ke zvýšení odolnosti organismu a zlepšení celkové pohody. „Móda“ pěstování bylinek se vrací, bylinky si zase začínají získávat přízeň. Účinné látky bylinek jsou obsaženy v nejrůznějších částech rostlin. Především se jedná o listy, květy, plody, kořeny či semena. Obsahují také důležité roztoky tříslovin, které mají neuvěřitelné dezinfekční a blahodárné účinky. Ovlivňují sliznice, povzbuzují chuť k jídlu, zmírňují bolesti, jsou bohaté na vitamíny a minerální látky, mají protizánětlivé účinky. I když jsou bylinky a jejich nejrůznější extrak-



Pramen sv. Barbory

ty na přírodní bázi, musíme dodržovat předepsané dávkování, abychom se zbytečně nevystavovali vedlejším účinkům, které by mohly tělu spíše uškodit. Toto nám garantuje certifikovaný dodavatel speciálních bylinných směsí určených pouze pro Šumavské bylinné lázně.

Vodoléčba

Vodu lze využít k odpočinku, uvolnění, povzbuzení, ale i ke cvičení a sportu. Můžeme ji použít např. pro střídavé horké a studené, vířivé nebo perličkové koupele, rašelinové a parafinové zábaly, v sauně, páře a u mnoha dalších procedur, při nichž můžete hýčkat své tělo a nechat se unášet blaženým pocitem. Vodoléčbu můžeme zařadit mezi alternativní terapii. Své uplatnění našla již v antice. Řekové a Římané si svůj život bez příznivých účinků vody neuměli představit. Existuje celá řada způsobů, jak může být voda použita v rámci léčby. Zvolíme-li vhodnou terapii v přiměřených dávkách, můžeme s jistotou očekávat blahodárné působení na tyto systémy:

Krevní oběh: dochází zde k lepšímu prokrvení periferie, tím se sníží tlak krve, což má příznivý vliv na práci srdce, které tak pracuje proti menšímu odporu. Lepší prokrvení zároveň souvisí s hospodařením s teplem, stáváme se otužilejší.



Panorama bazénu

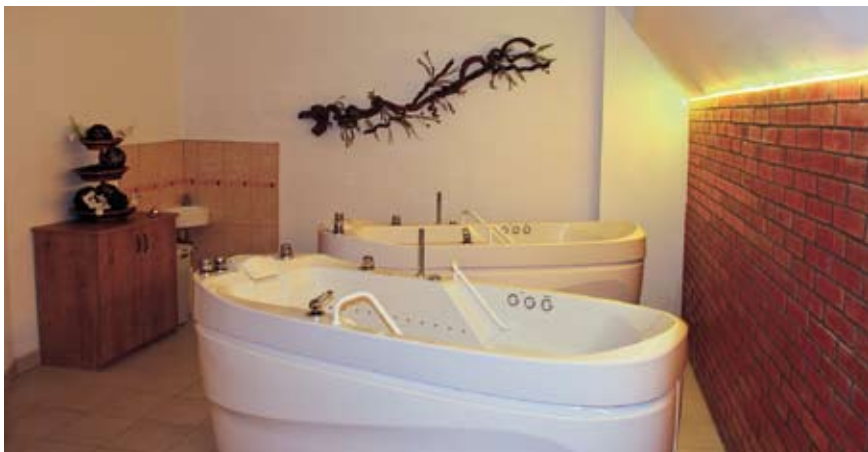
Dýchací systém: u chorobných stavů spojených se zúžením průdušek (alergie, záněty apod.) pomáhá voda uvolnit toto sevření a zlepši a prohloubí naše dýchání.

Nervový systém: působí zejména na systém vegetativní – neovladatelný vůlí. Jeho prostřednictvím dochází k uvolnění křečovitých stahů a tím k tlumení bolesti.

Žlázy s vnitřní sekrecí: při snížené funkci žláz působí povzbudivě (funkci zvyšuje) a naopak při zvýšené funkci ji tlumí.

Kůže: zlepšuje její obranyschopnost, prokrvení, výživu.

Měkké tkáně: zlepšuje prokrvení, výživu, příznivě ovlivňuje svalové napětí a elasticitu.



Perličková lázeň

Bylinné koupele

Čerpejte sílu a energii prostřednictvím bylinných koupelí. Každá bylina má v koupeli svou úlohu a společně působí příznivě podle vybraného druhu koupele. Bylinné koupele se nejčastěji používají jako terapie na povzbuzení organismu, odstranění únavy, na klouby postižené artrózou, řešení ženských problémů a v neposlední řadě k odstranění stresu. V naší nabídce najdete pět koupelí ze směsí sušených bylin. Podle přání vyluhujeme bylinný mě-

šec a spolu s výluhem jej přidáme do vany. Ve vířivé nebo perličkové vaně tak probíhá další uvolňování účinných látek. Koupel také působí i aromaterapeuticky, dále uvolňuje a prohřívá svaly. V průběhu koupele máte možnost pitné kúry v podobě speciálního borůvkového čaje, míchaného výhradně pro naše lázně. Teplota vody se pohybuje mezi 35–37 °C a doba trvání koupele je maximálně 20 minut. Po koupeli následuje 20minutový zábal v prostěradle a zábalové teplé dece. Zábal vede k dalšímu uvolnění těla a zvyšuje příjemné pocity. Bylinné koupele mají dlouhodobý efekt, pokud dochází k jejich pravidelnému opakování. Doporučený počet koupelí je 10. Pro hosty s vysokým krevním tlakem a srdečními chorobami je velmi důležitá opatrnost při výběru koupele a teploty vody!



Vířivá vana – detail

1. **Dotek Šumavy** – zklidňující bylinná koupel navozuje pocit uvolnění a relaxace. Je určena těm, kteří potřebují snížit každodenní napětí, navodit duševní klid a vyrovnanost.
Složení: meduňka nat', mateřídouška nat', bazalka nat', heřmáněk květ. Váha bylinného měšce 70 g.
2. **Lesní víla** – bylinná koupelová směs je určena ženám, které trpí nepříjemnými pocity v období menopauzy, premenstruačním syndromem, bolestivou menstruací nebo gynekologickými záněty.
Složení: řebříček květ, kontryhel nat', hluchavka nat' s květem jmelí, měsíček květ. Váha bylinného měšce 70 g.

3. **Horská louka** – detoxikační bylinná koupel napomůže k prokrvení pokožky a podkoží, zlepší látkovou výměnu a tok lymfy. Příznivě působí při odplavování toxinů a přináší příjemný pocit.
Složení: rozmarýn list, kopřiva nat', šalvěj nat', yzop nat', jalovec plod, kardamom. Váha bylinného měšce 70 g.
4. **Zelená Gabreta** – povzbuzující bylinná koupel, která rozproudí a provoní tělo, povzbudí smysly a přinese pocit nově získané energie.
Složení: borovice jehlička, máta nat', rozmarýn list, citronová tráva. Váha bylinného měšce 70 g.
5. **Jarní vánek** – hojivá koupel je určena všem, které trápí bolavé a oteklé klouby, namožené svaly či natažené vazy. Je vhodná i jako podpora při léčbě kožních onemocnění a špatně se hojících ran.
Složení: kostival list, přeslička nat', kaštan koňský semeno, třezalka nat', sléz list, kostival kořen. Váha bylinného měšce 70 g.

V případě, že máte zájem prožít koupel ve dvojici, objednejte si vířivou bylinnou koupel v kabině, kde jsou k dispozici dvě luxusní vany Aquanella.

Rašelinové koupele



Rašelinová koupel

Pro rašelinové koupele používáme výhradně PELOIX, který je peloidním extraktem hnědé rašeliny. Peloidy jsou organogenní a minerogenní sedimenty používané v lékařství. Hlavními oblastmi s výskytem peloidů jsou u nás kromě Šumavy také Krušné hory, Jizerské hory a Slavkovský les.

Co se týče léčebných účinků, mají koupele s peloidními extrakty větší potenciál k plnému využití chemických účinků, tedy zejména účinků huminových kyselin. Obecně lze říci, že čím menší je obsah pevných částic v koupeli, tím větší jsou její chemické účinky. Co se týče indikací, jsou koupele s peloidními extrakty rovnocenné klasickým peloidním procedurám a používají se zejména při onemocnění pohybového aparátu, onemocnění nervových, kožních a gynekologických. Relativně vyšší chemické účinnosti peloidních extraktů oproti peloidu s plným obsahem pevných částic se přičítají i příznivé účinky takovýchto přípravků na obranyschopnost a imunitu u člověka.

Šumavská bylinná parní lázeň

Existuje celá škála metod očisty a detoxikace. Jako jedna z nejpřirozenějších, nejeefektivnějších a tisíciletími prověřených se bezesporu jeví bylinná parní kád'. Během procedury v kádi se maximálně otevírají kožní póry a dochází tak k dokonalému pronikání léčivých bylinných složek a kyslíku do organismu. Zlepšuje se nejen proces oxyglení tkání a orgánů, ale dochází především k mohutnému uvolnění toxinů z buněčných i mezibuněčných prostor a jejich intenzivnímu vylučování z těla. Tímto způsobem se rozbíjí „pancír“ z toxinů a probíhá komplexní očista organismu. Stimulují se správné funkce všech orgánových systémů, normalizuje se látková výměna, čistí se a omlazuje pokožka. Člověk se cítí svěží, veselý, omládlý a pociťuje lehkost na těle i na duši.



Šumavská bylinná pára

Správná aplikace procedur v bylinné parní lázni celkově zlepšuje psychosomatický stav člověka: očisřuje, detoxikuje, regeneruje, harmonizuje a ozdravuje tělo, ducha i mysl. Tímto procesem se také posiluje celý imunitní systém organismu, zlepšuje se termoregulace a metabolické pochody.

Parní lázeň trvá 20–30 minut. Pobyt v lázni musí být příjemný, proto záleží na každém, jak dlouhý pobyt zvolí. V průběhu procedury nabízíme z důvodu dodržení pitného režimu a posílení imunity chladný borůvkový čaj. Po ukončení lázně vždy následuje 20minutový zábal v prostěradle a teplé zábalové dece.

Šumavská parní lázeň není vhodná pro osoby s onkologickým onemocněním, epilepsií, po infarktu, s infekčním onemocněním či zánětlivými a mikózními onemocněními.

V parní lázni nabízíme tři druhy bylinných směsí: detoxikační, povzbuzující a uklidňující.

Chromoterapie



Chromoterapie

Vlivu barev na lidskou psychiku, na vnímání teploty a času si všimli již kdysi naši dávní předkové ve starém Římě či Egyptě. V dnešní době se chromoterapie stává velmi oblíbeným relaxačním prostředkem. **Chromoterapie** – též luminoterapie nebo koloroterapie je založena na působení světla určité vlnové délky. Dodává jakémukoliv typu hydromasáže zcela nový rozměr.

Která barva nejlépe odpovídá vaší náladě?

Modrá – modrá barva vás pohladí, potřebujete-li se zkoncentrovat a zklidnit. Dodá klid, vyrovnanost, ale také podpoří kreativitu. Modrá utlumí chuť k jídlu, tím pomůže i v boji s nadváhou a celulitidou. Celkově tiší bolest, harmonizuje a chladí. Oplývá svými uklidňujícími a uspávacími účinky. Modrá barva má v chromoterapii největší význam.

Zelená – zelená odjakživa evokuje přírodu a její klid. Uvede do skvělé duševní pohody, sníží krevní tlak a pomůže lépe usínat při nespavosti. Zelená barva zvyšuje sebevědomí, uklidňuje, pomáhá uvolnit vnitřní napětí a regeneruje nervový systém.

Žlutá – pokud chcete povzbudit, využijte žluté barvy. Žlutá odráží velké množství světla a burcuje tak nejen oko, ale i mysl. Dodá energii i pozitivní naladění. Boj s melancholií a mrzutostí tak bude mnohem jednodušší.

Červená – červená také osvěží a rozproudí krev. Měla by pomoci při dýchacích a revmatických obtížích, onemocněních kůže, astmatu. Urychluje rovněž látkovou výměnu.

Oranžová – oranžová je jednoznačně veselá barva působící proti depresi, smutku a pesimismu. Pomáhá při křečích, zácpě a slabosti ledvin.

Termoterapie

Termoterapie je část fyzikální terapie, kdy teplo do organismu přivádíme, což se nazývá pozitivní termoterapie, nebo teplo z těla odvádíme, ochlazujeme ho (jedná se o negativní termoterapii).

Aplikace tepla vede k vazodilataci (zvětšení průsvitu cév) a tím ke zlepšení prokrvení. Obecně platí, že se v ohřívaných tkáních zvyšuje intenzita



Priessnitzův chodník

metabolismu a tím i intenzita probíhajících reakcí imunitního systému. Předpokládá se, že přívod tepla zlepšuje, popř. žádoucím způsobem urychluje probíhající zánětlivé procesy, působí proti bolestem a křečím.

Ochlazování se provádí především z analgetických důvodů, tedy k mírnění bolesti. Chlad zároveň tlumí intenzitu probíhajícího zánětu, což může být komplikací, pokud je chlazena čerstvá rána. Studené obklady jsou nejběžnější aplikací. Používají se k mírnění bolesti u drobných úrazů a některých akutních stavů. Dalším využitím je mírnění zánětlivých procesů.

Zábaly

Tělové zábaly jsou oblíbenou lázeňskou procedurou. Některé z nich lze při dodržení pokynů aplikovat i v domácím prostředí. Zábaly spočívají v přikládání obkladů z bahen, rašeliny nebo jílu přímo na lidské tělo. Zábaly zlepšují průběh hojení některých onemocnění, snižují chronické bolesti kloubů, působí na omlazení pokožky, redukují celulitidu, ovlivňují lymfatický systém a působí relaxačně na pohybový aparát.

Masáže

Masáž je terapie, kterou lze aplikováním tlaku na svaly a tkáně léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí. Masáž je nejstarší formou terapie. Existuje přes 100 různých druhů masáží vycházejících z různých kulturních základů. Jednotlivé druhy masáží se vzájemně prolínají. Je to díky svébytnosti masérů, kteří se postupem své praxe vyvíjejí, studují různé masážní techniky či terapeutické metody, jejichž pochopení vnášší osobitost do pojetí masáže masérem.



Masáž zad

Pitný program

Součástí pobytu v lázních je také nezbytný denní pitný režim, který je proto součástí každé procedury. Borůvkový čaj se podává vlažný bez přídavku sladidel. Borůvkový list působí jemně diuretický a rovněž je součástí čajových směsí proti cukrovce. Plod borůvky obsahuje antokyany, jež jsou vhodné jako podporný prostředek při křehkosti žil a kapilár, spolu s listem jahodníku do-

plňují účinné látky o flavonoidy, které působí jako antioxidanty, prokazují protitrombotickou aktivitu, potencují účinek vitamínu C. Rooibos medový dodá čajové směsi vyváženou chuť a jemnou vůni.

Bylinné směsi do koupelí či páry a borůvkový čaj připravuje výhradně pro Šumavské bylinné lázně společnost Byliny Mikeš s. r. o. Jednotlivé výrobky jsou certifikované a mají svoji šarži.



Pitná kúra – borůvkový čaj

Chození v rose – Kneippova metoda

Cévy a nervy na nohou ožívají příjemným dotykem s rosou za chladného vánku čerstvého vzduchu. Růžový nádech kůže po celé noze pak prozrazuje zdravou svěžest.

Reflexem nervů posiluje srdeční tep, povzbuzený oběh krve v mozku způsobuje bystřejší vnímání, plynulý chod myšlenek, větší rozhodnost, posiluje sebevědomí a veselou náladu. Stejným reflexem nervů se aktivuje větší proudění krve v břišních orgánech, zlepšuje se látková výměna, odstraňuje



Chození v rose

se nadýmání a zácpa. Zlepšuje se také psychika, chmurné myšlenky i melancholická nálada odcházejí. Osvěžená pokožka těla vyvolává volnější dýchání, plynulejší rozvádění krve, snadnější uvolnění hlenů, mocnější okysličení krve a tím vzestup životní síly.

Účinek této přírodní terapie zvýšíte, když při chůzi v rose vystřídáte kromě trávy i jiné povrchy (kůru, kamení, písek). Z počátku chodíte 5 minut, pozvolně přidáváte, až se dostanete na 15–20 minut, ne více.

Chození v rose svým účinkem přispěje také k snadnějšímu nebo rychlejšímu uzdravení. A hlavně, den začnete blaženým pocitem a uvolněním. Kneipův přírodní chodník je připraven v energetickém hotelovém parku.

Speleoterapie

Speleoterapie (z řeckého „speleon“ = jeskyně), původně považovaná za součást přírodní medicíny, je dnes oficiální metodou v rámci balneo-klimatologického léčení chronických a alergických dýchacích potíží, včetně astmatu. Rozšířená je téměř výhradně ve střední a východní Evropě. Původně se využívalo přirozeného a nijak neupraveného prostředí krasových jeskyní, ale postupem času začaly od 70. let minulého století v řadě zemí vznikat speleoterapeutické



Speleoterapie v hotelové skalní jeskyni

ké kliniky. U nás existují speleosanatoria např. v Ostrově u Macochy nebo ve Zlatých Horách. Speleoterapie se stává stále populárnější terapeutickou metodou, podporovanou moderními klinickými studiemi, v rámci kterých se prokazuje výrazné zlepšení zdravotního stavu dospělých i dětských astmatických pacientů již v průběhu prvních léčebných kúr, kdy jejich klinické potíže významně klesají. Léčebný efekt lze prodloužit opakováním, kdy např. u dětských pacientů dochází k masivnímu zlepšení subjektivních potíží již po třech absolvovaných jeskynních kúrách.

Blahodárné účinky mikroklimatu jeskynních systémů jsou sice známé už z dob starého Říma, nicméně podrobně byly písemně zaznamenány až v roce 1843 polským lékařem (F. Bochkowsky), který si všiml, že horníci pracující v solných dolech téměř netrpí tuberkulózou, proto svoji pozornost zaměřil na vzduch nasycený částicemi soli, o kterém předpokládal, že má terapeutické účinky. Později zjistil, že solí nasycený vzduch v solných dolech pomáhá rozpustit hlen v průduškách a též zabíjí mikroorganismy, které způsobují různé (nejen průduškové) infekce. Tento objev stál na počátku dnešní moderní speleoterapie, která jako forma bez lékové léčby pomáhá obzvláště astmatickým pacientům.

Jeskynní sanatoria jsou většinou umístěna v různých hloubkách a jejich mikroklima (teplota, tlak, vlhkost, plynné složení vzduchu, koncentrace negativních iontů) se liší v závislosti na složení podzemního podloží. Základním léčebným faktorem je zde nenapodobitelný jeskynní vzduch, díky němuž je jeskyně jakýmsi přírodním inhalatoriem, což není možné vytvořit uměle – ať už jde o specifické mikroklima, stálost prostředí, nebo o absenci pylových alergenů a hmyzu.

Alternativní energie

V objektu hotelu je přítomna jedna z forem tzv. alternativních energií. Je to způsobeno geologickými podmínkami a umístěním jedné z podzemních prostor, které sloužily bývalému pivovaru. Jeskyně, nebo spíše skalní hala byla vyrubána v návaznosti na puklinu či žílu horniny, která přivádí od středu Země její energii, jež se nazývá zemskou. Je rozprostřena po celé jeskyni a její intenzita je pro citlivého člověka rozpoznatelná ihned po vstupu do této



Osvětlená hotelová skalní jeskyně

místnosti. Bod, ve kterém energie vystupuje, se nachází v ose jeskyně blízko stěny protilehlé ke vstupu.

Její síla je přibližně osmkrát vyšší, nežli je tomu u běžných energetických míst na povrchu. Do nadzemní části hotelu včetně ubytovací části se pak šíří s nižší intenzitou, rovnající se asi čtyřnásobku průměrných hodnot.

Kromě pocitové stránky a celkového posílení lidského organismu přináší tato zemská energie některá další využití:

- Pro zájemce o kontakt s naší planetou jako živou kosmickou bytostí je tu možnost komunikace s ní v uvedeném energetickém místě.

Délka setrvání v něm se doporučuje pro vysokou energetickou úroveň maximálně 5 minut.

- Harmonizace některých tělesných orgánů či zmírnění projevů jejich onemocnění. Především se může jednat o ženské problémy včetně nesnadného otěhotnění a obtížného průběhu těhotenství. U mužů pak by mohl pobyt v jeskyni prospívat stavům spojeným se zvětšením prostaty.

Délka pobytu je zde individuální, její maximum se může pohybovat od 40 minut do 1,5 hodiny.

Ing. Pavel Kozák

Pohybová terapie

Je známo, že pohyb hraje nezastupitelnou roli nejen v terapii nadváhy a obezity, ale i ve zdravém životním stylu. Pohybem trénujeme svalstvo, kardiovaskulární aparát, a když zvolíme správnou aktivitu a hlídáme tepovou frekvenci, vede sport i k redukci nadváhy.

Velmi podstatný je výběr sportovní aktivity i to, jaké volíme cviky na hubnutí. Ideální je kombinace aerobní i anaerobní aktivity v jedné cvičební jednotce, kdy dochází ke spalování kalorií i k budování svaloviny, která potom dále zvyšuje náš metabolický obrat. Jako ideální typ pohybu můžeme každému doporučit chůzi, nejlépe v rychlejším tempu a ve vhodné obuvi. Podstatná je také délka cvičení a častost aktivit. Začínáme malými dávkami a ty postupně zvyšujeme. Ideální je věnovat se pohybu 30 minut denně nebo 3–4krát hodinu týdně.

Využijte velmi dobrých podmínek pro pěší turistiku, cykloturistiku a Nordic walking. V hotelovém parku je k dispozici také tenisový kurt s umělým povrchem. V zimním období najdete v nejbližším okolí upravené běžecké stopy a sjezdové tratě.

Nejčastěji používané byliny v lázních

Brusnice borůvka (*Vaccinium myrtillus*)

Čeleď: vřesovcovité (*Vaccinium*)



Výzkum jednoznačně prokázal, že obsahují sloučeninu, která rozpouští cholesterol v krvi. Borůvky se tedy doporučují proti kornatění tepen. Borůvky snižují cukr v krvi, jsou tedy vhodné i pro diabetiky. Další zajímavostí je, že borůvky mohou sloužit i v boji proti rakovině tlustého střeva, která se v naší zemi vyskytuje nejvíce z celé EU. Působí nejen na rakovinu střev, ale i na rakovinu prostaty. Borůvkový čaj obsahuje totiž antioxidanty a tanin. Tyto látky odbourávají volné radikály, které by mohly být právě příčinou rakoviny.

Borůvkový čaj příznivě působí při střevních katarrech, zánětech dutiny ústní a jako podpůrný prostředek též při onemocnění žil a kapilár a prokazatelně též působí na zlepšení zraku.

Borůvky chrání imunitní systém, působí jako prevence proti nemocem a jsou zásobárnou vitamínu C, železa, antokyanu a dalších důležitých látek, které naše tělo potřebuje. Jejich extrakt se hojně používá v lékařství. Borůvky působí na zbavení stresu nebo přinejmenším jeho zmírnění. Zpomalují i proces stárnutí, což je velice příznivá vlastnost. Borůvky se mohou použít též jako plet'ová maska na obličej.

Popis borůvky

Borůvka je hustě rozvětvený, ale spíše nízký keřík (50 cm) s opadavými listy. Vejčité okrouhlé listy jsou na lodyze uspořádány střídavě, jsou lysé s krát-

kými řapíky. Naopak květy jsou výrazně stopkaté, objevují se již od dubna do června. Mají světle zelenou korunu (v rostlinné říši poměrně neobvyklá barva) a zakrnělý kalich. Plodem brusnice borůvky jsou borůvky, černomodré bobule, v nichž nalezneme při podrobnějším zkoumání mnoho drobných semen. Dozrávají od června do září, ale ve vyšších polohách vždy později.

Použití

Borůvkové listy i plody jsou obecně známé a oblíbené v lidovém léčitelství jako prostředky proti průjmům, střevním zánětům a cukrovce. V lékařství se použití soustřeďuje na léčení chronických střevních potíží, na podpůrnou léčbu cukrovky, ve stomatologii k výplachům při zánětech v ústech. Obě drogy se používají ve formě nálevu, samotné nebo v čajových směsích. Antokyanová barviva z borůvek se předepisují proti lámavosti cévních kapilár a při onemocnění oční sítnice v důsledku poruch krevního oběhu.

Stanoviště

Kyselé lesy, vřesoviště, pastviny, skály, kosodřeviny, na půdách kyselých, málo výživných, humózních, nepříliš suchých.

Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*)

Čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae*)



Původním domovem meduňky je východ Středomoří a Orient. Ve středověku hojně pěstována v klášterních zahradách. Je známá a oblíbená nejen pro svoji typickou citronovou vůni a chuť, kterou využijeme v kuchyni, ale i pro léčivé účinky, ať už se jedná o poruchy spánku, bolestivou menstruaci, či zažívací obtíže. Má pozitivní účinky na nervovou soustavu a je součástí mnoha čajových směsí.

Popis meduňky

Výtrvalá bylina dorůstající výšky až 90 cm. Stonek je hranatý a velmi rozvětvený, přisedají na něj drobné pilovité lístky připomínající kopřivu. Kvete

od června do srpna nenápadnými bílými květy v listových úžlabcích. Má výrazné citronové aroma.

Použití a sběr meduňky

Sklízíme nať za sucha krátce před květem. Seříznuté stonky svážeme do svazků a sušíme zavěšené vzhůru nohama na dobře větraném místě. Mladé lístky můžeme sklízet průběžně. V lidovém léčitelství se meduňka uplatňuje při žaludečních a střevních potížích, lehkých poruchách spánku, menstruačních křečích, neklidu vyvolaném nervozitou, při migréně a také při nachlazení. Má citronovou chuť a aroma, desinfekční účinky a posiluje nervovou soustavu. Obsahuje éterické oleje s citralem, citronelalem, třísloviny a flavonoidy.

Pěstování meduňky

Vyséváme v březnu až květnu do květináče za okno. Semínka klíčí 21–28 dní při teplotě 20 °C. V květnu přesazujeme do volné půdy, ale můžeme i nadále pěstovat v květináči. Stanoviště vybíráme slunné, případně polostín. Půda by měla být bohatá na živiny a vlhká. Doporučuje se kolem bylinky mulčovat. Vhodné stanoviště pro meduňku je v blízkosti levandule. Rozmnožuje se také řízkováním z jara nebo na podzim.

Bazalka pravá (*Ocimum basilicum*)

Čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae*)



Jednoletá bylinka, která patří mezi nejoblíbenější koření středomořské kuchyně, zejména pak té italské. Vůně je velmi výrazná, perně nasládlá. Čerstvé nebo i sušené lístky bazalky se tradičně přidávají k rajčatům, sýrům, salátům, rybám, také do těstovin a různých omáček. Lze z ní také připravit čaj, který má blahodárné účinky na trávení, bazalka pomáhá při nervozitě, úzkosti či špatné koncentraci. Doporučuje se také při nachlazení a kašli.

Popis bazalky

Bazalka je jednoletá stálezelená bylinka s typickou aromatickou vůní. Průměrně dorůstá výšky 20–40 cm.

Podle druhu i 60 cm. Lodyha je většinou bohatě větvená a porostlá chloupky. Listy jsou zelené až purpurové barvy. Můžou být i kadeřavé. Bazalka má bílé květy. Byly vyšlechtěny i druhy s růžovými a červenými květy. Kvete v červnu až říjnu. Bazalka obsahuje v listech až 3 % éterického oleje. Éterický olej je tvořen estragolem, a dále pak linalolem, estragolem a kafrem, taninem, cineolem a dalšími látkami. Olej je možné vytěžit také ze semínek bazalky lisovaných za studena.

Použití bazalky

Bazalka nalezá široké uplatnění v léčitelství a gastronomii, ale i jako okrasná rostlina.

V léčitelství se používá nať, která se sbírá v červnu až říjnu seřezáním přibližně 10–15 cm nad zemí. Zůstane nám tak část listů a můžeme bazalku sklízet až 3x ročně. Doporučujeme ji sušit ve stínu za teploty maximálně 40 °C.

Bazalka zvyšuje žaludeční činnost (působí proti žaludečním křečím a zvyšuje sekreci trávicích šťáv), snižuje nadýmání, podporuje chuť k jídlu, usnadňuje odkašlávání, působí protizánětlivě a mírně antibioticky. Jak bylo napsáno v úvodu, bylinka má zklidňující účinky a je tedy vhodná i při nespavosti, migréně, psychické vyčerpanosti či některých formách depresí. Bazalka podporuje laktaci a léčí afty v ústech. Často je vhodná i při léčbě vylučovacího systému a při průduškovém astmatu.

V gastronomii se bazalka používá k ochucování pokrmů, jako jsou např. rajčatové saláty, sýry, ryby, ale také do těstovin a nejrůznějších omáček.

Pěstování bazalky

Bazalka je nenáročná bylinka na pěstování. Daří se jí na teplém, slunném a závětrném místě. Semena vyséváme začátkem března do pařeniště nebo za okno do květináče. Na zahradu přesazujeme v květnu. Rostlině vyhovuje půda kyprá a bohatá na živiny. Můžeme ji pěstovat i v květináči za oknem, kde se bazalce taky daří. Máme tak vždy čerstvou bazalku po ruce.



Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*)

Čeleď: hvězdčovitě (*Asteraceae*)



Klasická léčivá bylina známá již od starověku, ve středověku se pěstovala v klášterních zahradách. Původním domovem heřmánku je jižní a východní část Evropy a Přední Asie. V současné době planě roste podél cest a polí téměř po celém světě. Můžeme si jej však sami vypěstovat doma ze semínků.

Popis heřmánku

Jednoletá bylina dorůstající výšky 20–40 cm. Kvete od května do srpna. Má jemně dělené listy. Květenství je hvězdčovitě se žlutou barvou obklopené řadou bílých jazykovitých květů.

Může být zaměněn za rmen rolní (*Anthemis arvensis*) nebo heřmánek přímořský (*Matricaria maritima*), které ale nejsou léčivé. Hlavním poznávacím znakem heřmánku pravého je květní lůžko, které je u staršího květenství kuželovitě vyklenuté vzhůru, a pokud květ roztrhneme, lůžko je duté. Při promnutí mezi prsty příjemně voní.

Použití a sběr heřmánku

Využívají se mladé květy, které sbíráme v období květu. Sušíme rozložené ve stínu. Čerstvé květy mají výraznější aroma než sušené. Obsahově významné látky heřmánku jsou éterické oleje s chamazulenem, bisabolol, enoléterpolylin, flavonoidy a kumariny.

Léčivé účinky má při žaludečních a střevních obtížích, léčbě horních cest dýchacích, při silném nachlazení a zánětech nosní sliznice. Napomáhá také při vředech na pokožce, neurodermidě a slunečním úpalu. Dále podporuje hojení ran, pomůže při menstruačních obtížích a bolestech hlavy.

Pěstování heřmánku

Na pěstování je nenáročný. Vyséváme ho v dubnu do volné půdy napovrch. Stanoviště volíme slunné. Chceme-li mu udělat radost, zeminu vybíráme hu-

mózní a lehce jílovitou. Pokud vysejeme nahusto, je potřeba rostlinky protrhat na vzdálenost přibližně 20 cm.

Kontryhel žlutozelený (*Alchemilla vulgaris*)

Čeleď: růžovité (*Rosaceae*)



Známý také jako nebeská rosa, perlová bylina nebo rosička, a to pro jeho zajímavou schopnost vylučovat vodu. Původním domovem je Evropa, Asie a Severní Amerika. Ve velké míře roste na loukách, pastvinách a nalezneme jej i pod křovinami. Jeho latinský **název je odvozený od alchymistů**, kteří věřili, že **lze vyrobit zlato z vyloučené vody na listech bylinky**.

Popis kontryhelu

Víceletá bylina dosahující výšky 10–40 cm. Roste v tzv. hnízdech. Jeho listy jsou sedmiločné až devítילוčné a připomínají otevřený vějíř. Kvete od května do září a květy mají žlutou barvu. Zajímavostí je tzv. **gutace**, známá také jako slzení rostlin. V chladných nocích rostlina listovými průduchy vylučuje vodu, která se zachytává v prohlubni uprostřed listů.

Použití a sběr kontryhelu

Během květu sbíráme nať, později jen listy. Sušíme v tenkých vrstvách ve stínu. Kontryhel má obsahově významné látky třísloviny, ellagitanniny, flavonoidy a hořčiny.

Má velmi **rozsáhlé léčebné účinky při ženských obtížích** (odtud také jeho anglický název), jako jsou poruchy menstruace, výtok, onemocnění v oblasti podbřišku a potíže v přechodu. Po vytržení zubu můžete vyzkoušet kontryhelový čaj.

Účinky jsou diuretické, uvolňující křeče, také pomáhá při nespecifických průjmech. Upozorňujeme, že pokud se do 3 dnů nedostaví zlepšení stavu, doporučujeme vyhledat lékaře. Kontryhel obsahuje třísloviny (tanin), které mohou výjimečně poškodit játra.

Pěstování kontryhelu

Vyséváme ho od dubna do června. Má rád polostín, ale snese i slunečné stanoviště. Zeminu volíme humózní, vlhkou, nepříliš bohatou na živiny – v takovém případě kontryhel žene do listů. Přidáváme kompost a mulčujeme, dokud listy nezakryjí půdu.

Řebříček obecný (*Achillea millefolium*)

Čeleď: hvězdnicovité (*Asteraceae*)



Řebříček můžeme s klidným svědomím zařadit mezi jednu z **nejstarších léčivých bylinek**. V Číně se používal již 4000 let před naším letopočtem. Jeho latinský název *Achillea* údajně pochází od Achilla, který si jím léčil svá zranění. Ve středověku jej lidé zavěšovali do oken, neboť věřili, že zahání nemoci včetně moru. Planě roste po celé Evropě podél cest, na loukách a obilných polích. Výborně působí jeho šťáva lokálně na zastavení krvácení.

Popis řebříčku

Vytrvalá bylina dorůstající výšky 20–80 cm. Má vzprímenné stonky s dosedajícími zpeřenými listy. Květenství nazýváme úbor, v průměru má 5 mm a je obklopeno zpravidla 5 bílými až růžovými květy, sdružujícími se do vypouklých chocholíků. Existují i jiné barevné formy (žluté a červené), které ale nemají léčivé účinky.

Použití a sběr řebříčku

Od června do září sklízíme (nezdřevnatělou) nat' spolu s květy. Sušíme ve svazcích zavěšených vzhůru nohama.

Obsahově významné látky jsou éterický olej (proazulen), třísloviny a flavonoidy. Řebříčková šťáva **zastavuje krvácení** a napomáhá zahojení a zajištění. Je to zázračný bylinkový ob vaz. Je velmi nápomocný při menstruačních obtížích (křečovitých bolestech v malé pánvi) a zmírňuje také nepříjemnosti související s přechodem. Uvolňuje křeče v orgánech a má pozitivní vliv na léčbu hemeroidů.

Pěstování řebříčku

Je velmi nenáročný na pěstování. Nevyhovuje mu pouze těžká a mokrá jílovitá půda. Stanoviště volíme slunné a suché. Můžeme vysévat téměř celoročně, pokud se řebříčku dostane teploty 18–25 °C. Vyséváme na povrch – je světloklíčivý (použijeme například „substrát pro výsev a množení“, který se dá jednoduše zakoupit v zahradnických potřebách). Klíčí přibližně 5–10 dnů při uvedených teplotách. Vzrostlé sazenice přesazujeme na vzdálenost cca 30 cm a hnojíme kompostem.

Tymián obecný (*Thymus vulgaris*)

Čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae*)



Tymián je rozšířená středomořská bylinka. Má příznivé účinky při průjmech, nadýmání, při zánětech zažívacího traktu. Výrazný vliv má na dýchací ústrojí. Mírní i kašel, obecně působí protizánětlivě. Tymián je rostlina s jedním z nejvíce antiseptických účinků. Působí proti bakteriím, plísním, střevním prvokům a parazitům. Povzbuzuje při sexu. Má aromatickou vůni a nahořkle ostrou chuť. Větvičky tymiánu můžeme také vkládat do oleje nebo octu. Používá se ve všech úpravách. Je součástí provenšálského koření.

Popis tymiánu

Tymián je polokeř a dosahuje výšky 20–30 cm. Stonky jsou dřevnaté. Lístky jsou drobné a protáhlé. Kvete od května do září. Má aromatickou vůni a nahořkle ostrou chuť. Můžeme však nalézt větší množství druhů tymiánu, které se liší vůní (od citronové až po pomerančovou), podle obsažených silic.

Použití tymiánu

V lékařství se tymián používá pro své působení proti průjmu a při zánětech zažívacího traktu. Podstatný vliv má také na dýchací ústrojí. Mírní i kašel, obecně působí protizánětlivě. Je to bylinka se silnými antiseptickými účinky.

Působí proti bakteriím, plísním, střevním prvokům a parazitům. Používá se nat' na čaj, dále v podobě kapek, ale také se inhaluje.

Vzhledem ke svým účinkům v oblasti trávení se používá k ochucení skopového a vepřového masa a také zvěřiny. Používá se i do marinád a do svíčkové omáčky. Drobné množství i na ryby, luštěniny, saláty a těstoviny.

Pěstování tymiánu

Tymián je nenáročný na pěstování. Semena jsou světlolíčivá, podobně jako je to u stévie sladké, a proto jej vyséváme na povrch a nezatlačujeme do hloubky. Vyhovuje mu slunné a závětrné místo. Tymián vyséváme v březnu až dubnu přímo na záhonek. Tymiánu se daří v polosuché a na živiny chudší půdě. Pro zachování aroma ho nehnojíme. Můžeme jej pěstovat i doma za oknem. Pokud chceme opět uchovat jeho výrazné aroma, nepřeháníme to se zálivkou.

Tip: Koupel z tymiánu je považována jako účinné afrodisiakum.

Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*)

Čeleď: hvězdčovitě (*Asteraceae*)



I bylina pocházející z Orientu, nazývaná měsíček lékařský, zaujímá mezi rostlinami důležité místo. Měsíček je oblíbený nejen pro svoji krásu, ale i pro své prokazatelné léčitelské schopnosti. Jelikož rostlina vzkvétá celé léto, dostala své botanické jméno díky víře, že vykvetá vždy na začátku každého měsíce. Takové dny byly ve starém Římě nazývány Calendula. Starí Egypťané měsíčku přisuzovali omlazující účinky, Hindové jej využívali jako ozdobu do svých chrámů, Peršané a Řekové jím zase zdobili a ochucovali jídlo. V sedmnáctém století byl pokládán za nejvhodnější prostředek na léčení moru.

Popis měsíčku lékařského

Okrasná a zpravidla jednoletá rostlina s větvenovitým kořenem, lodyha je větvená a až 50 cm dlouhá. Spodní listy jsou kopist'ovité, horní kopinaté nebo

eliptické, dlouhé přibližně 12 cm, chloupkaté a na omak lepkavé. Zákrov je dvouřadý. Stonky jsou zpravidla zakončeny oranžově žlutým jazykovitým květem, květy jsou krajové a trubkovité v terči. Sedí na plochem lůžku. Plody jsou nažky, jsou člunkovité a článkovité, na hřbetní straně ostnité. Kvete od června do podzimu.

Použití a sběr měsíčku lékařského

Sbíráme květ (někdy i kalich). Doporučuje se ihned sušit umělým teplem za silného větrání při teplotě 60–70 °C. Rostlinu přitom chráníme před světlem, aby se předešlo rozkladu účinných látek. Můžeme i přesušit, jelikož rostlina snadno přijímá vlhkost. Tmavší (oranžovější) květy jsou účinnější než světlé. Mezi významné látky, které měsíček lékařský obsahuje, patří například silice, saponin, některé druhy hořčin a rovněž také polyacetylenové sloučeniny, které jsou hlavními nositeli účinných látek.

Měsíček se osvědčuje především k zevnímu léčení. Ve formě masti velmi dobře pomáhá při hojení ran, vředů, při poraněních okolo nehtů. Dále je vhodný na křečové žíly, krevní podlitiny, různé otoky, popraskané bradavky po kojení, popraskané rty, omrzliny, akné, opary, ekzémy a proleženiny, rovněž i na plíseň na nohou. Využít ho můžeme i na koupel při zánětu tlustého střeva, v kosmetice se používá do přípravků zjemňujících pleť.

Co se týče vnitřního využití, je nejlepší prevencí před rakovinou, vhodný je i při její léčbě a to především u rakoviny žaludku, jater, dělohy, tlustého střeva, kůže a prsu. Podporuje tvorbu žluče, proto je doporučovaný pro alkoholiky, dále má močopudné účinky. Dokáže také ztlumit bolest při menstruaci a má příznivý vliv při léčbě deprese. Celkově je vhodný pro své uklidňující účinky a zlepšuje činnost srdce. Je významnou součástí homeopatik.

V kuchyni se užívá k mírnému pikantnímu dochucení rýže, sýrů, jogurtů, omelet, polévek a másla. Listy se přidávají do různých salátů a dušených pokrmů.



Brusnice brusinka (*Vaccinium vitis-idaea*)

Čeleď: vřesovité (*Ericaceae*)



Brusinka je rozšířená v celé Evropě, vyjma teplejších oblastí. Dále pak v Asii a Severní Americe a dokonce roste i za polárním kruhem. V českých podmínkách ji nalezneme v suchých borových lesích a na horských stráních. Z toho můžeme usoudit, že je to bylina velmi nenáročná, které k troše radosti postačí suchá písčitá půda, případně rašelina. Nemá ráda vápenitou půdu. Nezbyvá než počkat na to správné roční období a vyrazit na sběr, ať už plodů, nebo lístků. Můžeme si ji však při troše snahy vypěstovat i doma.

Popis brusinky

Brusinka je stálezelený keřík dosahující výšky až 20 cm. Je hustě rozvětvený s plazivými výhonky dorůstajícími délkou až 70 cm. Má silné a řapíkaté listy. Vrchní část je tmavozelená a lesklá, spodní je naopak matná s tečkami do hněda. Kvete ve dvou fázích od května do července bílými až narůžovělými květy ve tvaru zvonků, které jsou převislé. A dále pak od července do srpna. Plodem je lesklá červená bobule.

Použití brusinky

Hlavní účinnou složkou brusinky je tzv. arbutin (podobně jako u medvědice). V léčitelství se využívají listy, které obvykle sbíráme od června do srpna a sušíme v teple a stínu. Odborná literatura avšak dále uvádí, že list sbíraný z jara má vyšší obsah účinných látek. Používá se do čajových směsí.

Brusinka má močopudné a desinfekční účinky. Používá se pak při zánětech močového měchýře a močových cest, při průjmech a jako součást čajových směsí při léčbě cukrovky a při onemocnění žlučníku. Dále všude tam, kde je potřeba „svíravý“ účinek. Brusinkový čaj není vhodný k dlouhodobému užívání, maximálně 2 měsíce v kuse, nebo celkem 4 měsíce v roce.

Využití nalezne i plod, který usušíme a jemně pomeleme. Cení se pro svůj mimořádný protizánětlivý účinek.

Plody brusinky sbíráme i jako pochutinu. Dozrávají od konce července do

září. Můžeme je konzumovat čerstvé nebo využít ke kompotování. Kompotováním vynikne jejich chuť.

Pěstování brusinky

Můžeme pěstovat doma na zahrádce i v květináči. Hlavním požadavkem je kyselá půda. Brusinku nepřeléváme! Na nadměrné přelítí reaguje uhníváním kořenů.

Kostival lékařský (*Symphytum officinale*)

Čeled': brutnákovité (*Boraginaceae*)



Vytrvalá bylina s charakteristicky hranatou a ochlupenou lodyhou. Kvete fialovými trubkovými květy a koření tlustým, bohatě se větvicím červeným oddenkem. Hojně ji najdeme na okrajích vlhkých luk, příkopů či na březích potoků a rybníků. Hlavní drogou je kořen, který sbíráme v březnu a dubnu nebo v říjnu a listopadu. Kostival můžeme v Pošumaví s jistotou najít při vodotečích a mokřadlech na severních svazích kopců. Velké množství kostivalu roste např. na Velkém Javoru. Používá se hlavně kořen, méně celé rostliny. Nejvýhodnější doba sbírání je od března do dubna,

kdy rostlina začíná jen rašit. Méně vhodný je sběr na podzim, kdy semena již dávno uzrála a lodyhy jsou suché a stěží k rozeznání.

Nebezpečí

Ve velkých dávkách může vyvolat příznaky otravy.

Od nepaměti je kořen používán při zlomeninách, pohmožděninách, zranění kostí a kloubů, při zánětech šlachových pouzder. Podstatnou složkou hojivého principu při chorobách kostí a jiných onemocněních je alantoin, obsažený v oddenku a kořenech kostivalu. Výdatně podporuje regenerační procesy. Odvar a prášek se používá proti zahlenění, např. při chronické bronchitidě. Nálev z kořene působí proti onemocnění pohrudnice. Kostival se používá i při léčení onkologických onemocnění.

Kosmetika

Koupele v odvaru jsou pro ženy a dívky považovány za omlazující. Omývání odvarem zřetelně zjemňuje pleť.

Kuchyně

Salát z listů a kořene kostivalu je lidově ceněn v úpravě na způsob špenátu coby krev čistící prostředek.

Kaštan koňský / Jírovec maďal (*Aesculus hippocastanum*)

Čeleď: mýdelníkovité (*Sapindaceae*)



Strom často dosahuje výšky až 10 metrů. Užívají se u něho především plody, květ a sporadicky i kůra mladých výhonků. Kaštan byl vysazován především jako ozdobný solitér v parcích, jako doprovod sakrálních staveb či doplněk návsí. Plody jsou k dispozici po vypadnutí z tobolek, květy je možné trhat v dubnu a květnu. V Pošumaví tento strom najdeme na bývalých pozemcích šlechty či jako součást alejí.

Nebezpečí

Bylina obsahuje stopové prvky protoanemoninu, je třeba dodržovat předepsané dávky.

Kaštan v různé podobě léčí poruchy zažívacího ústrojí, dovede např. zastavit chronický průjem, ale také zácpu. Odstraní žaludeční potíže i toxický katar žaludku. Vnitřně i zevně působí kaštan proti reumatickým a neuralgickým bolestem. Odvar květů se používá proti kataru a zánětu horních a dolních cest dýchacích. Klidní kašel. Kaštanová kůra se používá k úpravě poruch venosního a lymfatického oběhu. Léčí varikózní komplex, hemeroidy, pomáhá při chorobách sleziny.

Kuchyně

Oloupaný a nastrohaný plod se máčí ve vodě, aby se zbavil hořkosti. Po usušení se hodí jako přísada do mouky na pečení. Kaštanový chléb má velmi zajímavou chuť.

Máta peprná (*Mentha piperita*)

Čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae*)



Máta peprná patří mezi nejznámější a nejstarší léčivé bylinky a pěstuje se po celém světě. Příbuznými rostlinami máty peprné jsou *máta vodní* a *máta klasnatá*, ze kterých pravděpodobně vznikla křížením. Vůně máty dlouho platila jako prostředek vzbuzující lásku. V antickém Řecku nosili ženichové v den svatby mátový věneček. Od jejího objevení se používala jako lék pro posílení těla i ducha. Rozhodně by neměla chybět v žádné bylinkové zahrádce.

Popis máty peprné

Vytrvalá bylinka dorůstající výšky až 80 cm. Její listy mají zelenou barvu kombinovanou s tmavohnědým jemným zbarvením. Kořenový systém je mělký a vytváří mnoho výběžků. Pro mátu peprnou je typická výrazná pepermintová chuť a také vůně. Kvete od července do

září růžovými až fialovými květy v dlouhých lichoklasech.

Použití a sběr máty peprné

V přírodním léčitelství se máta používá na uvolnění křečí a dále prospívá při žaludečních a střevních potížích. Využívá se na čaj, mátový olej a přidává se do potpourri.

Máta peprná obsahuje éterický olej s mentolem, menton, třísloviny a flavonoidy.

Čerstvé lístky máty sbíráme po celé léto, k sušení stříháme nať krátce před rozkvetem.

Máta peprná má výborné zastoupení také v kuchyni. Využívá se k jehněčímu masu a k různému masu mletému, do marinád, jogurtů, sladkých pokrmů a do salátových záливоk. Výborná a nezastupitelná je také v kubánském nápoji *mojito*.

Co se užívání týče, je máta zcela neškodná, nemá žádné vedlejší účinky. Přesto se doporučuje pít máty čas od času přerušit po dobu alespoň deseti dní.

Máta peprná je velmi nenáročná na pěstování. Vyséváme ji v březnu až květnu do pařeniště nebo za okno. Venku vyséváme od konce dubna do května. Mátu peprnou můžeme dále množit řízkováním. Má ráda plné slunce i polostín a dostatek závlahy. Ideálně jí svědčí vlhká, humózní půda. V dobrých podmínkách velmi prospívá a lehce se může rozmnožit na celém záhonu.

Rozmarýn lékařský (*Rosmarinus officinalis*)

Čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae*)



Rozmarýn je původem ze Středozeří. Mimo jiné je to symbol lásky a manželství. Desinfikuje trávicí trakt, podporuje trávení a omezuje nadýmání. Působí proti stresu, zklidňuje nervy a působí na příjemný spánek. Zlepšuje krevní oběh, koncentraci a odstraňuje pocit chladu v končetinách, tonizuje cévy a celkově posiluje. Je zvláště vhodný v rekonvalescenci a geriatrii. Pomáhá při ženských onemocněních, upravuje menstruaci. Rozmarýn hraje výraznou úlohu v aromaterapii a je výborný i pro zevní použití. Silný odvar slouží k čištění mastné pleti, omývání ekzémů, na rány a pohmožděny.

Je součástí provensálského koření, používá se do masitých pokrmů, zvláště na jehněčí, do zeleniny a ryb.

Popis rozmarýnu

Rozmarýn je stálezelený keř, který může dosáhnout výšky až 2 metrů. Listy mají výrazné aroma. Stonky rozmarýnu jsou velmi husté a ve spodní části dřevnatí. Listy má úzké, na vrchní části tmavší a lesklé, vespod šedivé. Kvete od konce května až do července. Květy mají bílou, nachovou až modrou barvu.

Použití rozmarýnu

V léčitelství rozmarýn pomáhá lepšímu trávení, desinfikuje trávicí trakt, podporuje trávení a omezuje nadýmání. Působí proti stresu, zklidňuje nervy. Zlepšuje krevní oběh, koncentraci a odstraňuje pocit chladu v končetinách,

tonizuje cévy a celkově posiluje. Je zvláště vhodný v rekonvalescenci a geriatricii. Pomáhá při ženských onemocněních, upravuje menstruaci.

V gastronomii nalezne své uplatnění jako koření, a to buď samostatně, nebo jako součást provensálského koření. Má lehce trpkou chuť a vůni připomíná kadidlo. Uplatnění nalezne při přípravě skopového, jehněčího a telecího masa. Dále pak při přípravě drůbeže, ryb a rajské omáčky. Rozmarýn je mezi pěstiteli oblíbená bylinka pro svoji nenáročnost. Semínka rozmarýnu vyséváme v březnu za okno nebo do pařeniště. Při klíčení mu vyhovuje teplota kolem 20 °C. V červnu jej můžeme přesadit na záhonek nebo umístit v květináči ven. Rozmarýn miluje slunce, umístíme jej proto na slunné stanoviště. Na zimu jej uchováváme na závětrném stanovišti při teplotě 5–10 °C. Můžeme jej pěstovat i celoročně doma v květináči za oknem, pokud mu dopřejeme vyšší vzdušnou vlhkost. Sklízíme jej od července do září.

Tip: Trpíte migrénou nebo nespavostí? Vyzkoušejte čaj z rozmarýnu.

Kopřiva žahavka (*Urtica urens*)

Čeleď: kopřivovité (*Urticaceae*)



Kopřiva dvoudomá známá pod lidovými jmény *žahavka* či *žíhavka*. V dnešní době se s kopřivou v přírodě setkáváme neradi. Často si ji nevšimneme, žahne nás a naskáčí nám pupínky. Naši předkové ji však uměli patřičně využít. Původně rozšířená po celé Evropě, v současné době ji ale nalezneme po celém světě.

Popis kopřivy

Je to vytrvalá bylinka, která má plazivý a bohatě větvený oddenek, kde vyrůstá velký počet čtyřhranných lodyh. Vstřícně řapíkaté listy jsou stejně jako lodyha pokryty četnými žahavými chlupy, které jsou zpevněny minerálními látkami. Kopřiva má vejčitou čepel s tmavě zelenou svrchní stranou a pilovitým okrajem. Z horních listů vyrůstají zelené květy. Samičí květenství je dlouhé a převislé, samčí přímé s krátkými větvemi. Květy jsou jednopohlavné. Rostliny jsou dvoudomé. Nejčastější způsob rozmnožování je vegetativní.

Rostlina kvete od června až do září. Původně se vyskytovala po celé Evropě. Ovšem dnes je známá po celém světě jako vytrvalý plevel. Kopřivu můžeme považovat jako indikátor vysokého obsahu dusíku v půdě. Nejhojněji se vyskytuje v znečištěných vodních tocích a příkopech.

Použití kopřivy

Nejčastěji se sbírají listy sdrháváním z lodyh. Sušíme ji ve slabých vrstvách na stinných a větratelných místech. Teplota nesmí překročit více jak 60 °C. Bylinu musíme sušit rychle, jinak si nezachová svou zelenou barvu. Je bez zápachu a má lehce nahořklou chuť.

Listy obsahují velké množství chlorofylu, ten se z nich průmyslově izoluje. Chlorofyl má protizánětlivé účinky. Olejový roztok chlorofylu se využívá k léčbě bércových vředů, popálenin a proleženin. Z chlorofylu také dostaneme fyto, který slouží k výrobě vitamínu K. Kyselina křemičitá je další účinná látka, které připsujeme močopudnost. V mladých listech najdeme vysoký zdroj vitamínu C.

Je známá také pro své blahodárné účinky na vlasy, zde využíváme tinkturu připravenou z jejího oddenku. Proti lupům má dobré účinky zase odvar z kopřivy.

Kopřiva je velmi oblíbená v lidovém léčitelství. Používá se jako močopudný, protirevmatický a protizánětlivý lék. Působí také proti krvácení. Vhodná je i na podporu léčby při cukrovce.

Přeslička rolní (*Equisetum arvense*)

Čeleď: přesličkovité (*Equisetaceae*)



Roste hned, jak roztaje sníh, a to na místech, kde se udržuje voda. Název *equisetum* rostlinu přirovnává ke koňskému ocasu. Přeslička byla pro své účinky populární již ve středověku.

Popis přesličky rolní

Plevelovitá vytrvalá bylina, vysoká 15–60 cm. Oddenek je vysoký, plazivý, větvitý, článkovitý, černohnědý a hluboko v zemi, lodyhy z něj vyrůstají dvojího druhu – **plody jarní** a později **jalové letní**. Jarní jsou pleťově až červeno-hnědě zabarvené, příčně článkované a končí válcovitým

kláskem (plodní šišticí). Vyrůstají v březnu až dubnu. Po vysypání výtrusů odumírají a jsou nahrazeny zelenými, vyššími a přeslenovitě větvenými letními lodyhami. Větve jsou tenčí, drsné a brázdité. Oddenky v člancích vytvářejí hlízky.

Použití a sběr přesličky rolní

Od června do září sbíráme zelenou nat'. Tu je třeba očistit a odstranit příměsi cizích částí. Poté sušíme na vzdušném místě či při umělé teplotě 60 °C. Je doporučeno si rostlinu předsušit předchozí den na slunci. Dbáme na pořádné vysušení, rostlina snadno plesniví.

Přeslička obsahuje asi 7 % kyseliny křemičité, saponiny, equisetonin, také organické kyseliny a flavonové glykosidy.

Je značně močopudná, má schopnost rozpouštět močové kameny. Výborně čistí cévní systém a celý organismus. Zabraňuje tak kornatění cév, zlepšuje krevní oběh a činnost srdce, snižuje krevní tlak. Dále obnovuje zastavené močení, je vhodná při dně, revmatismu a loupání v kloubech. Její další výbornou schopností je schopnost zastavit krvácení stejně dobře jako turanka a kokoška pastuši tobolka. Zastavuje krvácení z ran, hemeroidů, ženských orgánů či zvracení krve. Pít čaj z přesličky delší dobu není vhodné. Je osvědčená i při vnějším využití – slouží k omývání ekzémů, odstraňuje pocení nohou, neboť má značné desinfekční účinky, a podporuje hojivé procesy. Jako kloktadlo ji lze využít při zánětu dásní a mandlí. Je vhodná do sedacích koupelí. Zbavuje nás lupů či svědivé a podrážděné pokožky po holení.

Pěstování přesličky

Roste v suché, kamenité půdě.



Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*)

Čeleď: třezalkovité (*Hypericaceae*)



Třezalka tečkovaná je nazývaná také jako *svatojanská bylina* či *bylina sv. Jana*. Třezalka je známá již řadu let. Je považována za kouzelnou a léčivou bylinku, která našla své využití v magii. Měla chránit před bleskem a dokonce léčit lidi trpící náměsíčností. V malých žlázkách je obsažené červené barvivo, které se nazývá hypericin neboli „krev sv. Jana“. Právě díky tomuto barvivu si lidé ve středověku mysleli, že mají uhranuté krávy. Jejich mléko bylo zbarveno dorůžova.

Popis třezalky

Třezalka patří mezi vytrvalé byliny. Dorůstá do výšky 30–60 cm. Oddenek je plazivý a větvený, vyrůstají z něj přímé a tuhé lodyhy. Lodyhy jsou v průřezu a mají jen dvě podélné úzké lišty. Pětičetné pravidelné květy dorůstají až 25 mm v průměru. Třezalka kvete od června do srpna. Je známá po celé Evropě, severní Africe, v Asii a také na Sibiři. Velice dobře snáší sucho. Je hojná na slunných místech a dobře roste jak v nížinách, tak i v horách. Často ji najdeme na mezích, pastvinách, loukách, ale i na vlhkých místech.

Použití třezalky

V červenci a srpnu se sbírá nezdřevnatělá část této rostliny – kvetoucí nat'. Ta nám poskytne oficiálně uznávanou drogu (*Herba hyperici*), která je velmi oblíbená v lidovém léčitelství. Odřezávají se asi 25–30 cm dlouhé kvetoucí olistěné vrcholky. Ty sušíme na dobře větratelném a temném místě. Na slunci tato droga ztratí barvu. Třezalka se využívá jako sedativum (má mírně zklidňující účinky), vhodná je pro lidi se špatným krevním oběhem, pomáhá vylučovat žluč a je protizánětlivá. Třezalku je možné využít i na zevní potíže – do koupele při léčbě hemeroidů, k obkladům na zanícené rány a ke kloktání.

Pěstování třezalky

Můžeme ji pěstovat na zahradě i v květináči ze semen. Vyžaduje běžný substrát, slunce, ale i polostín. Třezalku zaléváme mírně.

Na co si dát pozor? Při nadměrné konzumaci třezalky hrozí ovlivnění hormonální antikoncepce.

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*)

Čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae*)



Původním domovem šalvěje lékařské je Středomoří. Šalvěj byla odpradávná velmi ceněná bylina, což je patrné již z latinského „salve“, tedy léčit. Sypala se také na hroby nebo se vysazovala na znamení upřímné vzpomínky. Pro svoji nezaměnitelnou vůni nalezá uplatnění i v kuchyni.

Popis šalvěje

Je to víceletá bylina (polokeř). Dosahuje výšky 30–70 cm. Listy jsou velmi aromatické, husté, podlouhle vejčité a šedoplstnatě ochlupené. Kvete od června do července. Květ má 3 cm dlouhou, obvykle fialovou korunkou. Šalvěj má velmi bohatý kořenový systém.

Použití a sběr šalvěje

V léčitelství se šalvěj využívá při krvácení dásní, zánětech nosohltanu a hrtanu. Dále pak při žaludečních a střevních obtížích. Stejně jako levandule působí proti nadměrnému pocení. Pro léčebné účinky připravujeme čaj. Není ale určený k dlouhodobému užívání, neboť thujony v něm obsažené působí jako jed.

Obsahuje éterické oleje s vysokým obsahem thujonu, malým množstvím cineolu, hořčiny, třísloviny, dále také flavonoidy.

Snižuje tvorbu mléka, a proto není vhodný pro kojící matky!

V kuchyni používáme malé množství šalvěje (má lehce nahořklou chuť) na maso – na vepřovou pečení, husu nebo třeba na krocana. Dále se přidává do kyselých okurek, do polévek, kořeněných omáček nebo bylinkového tvarohu. Lístky se tepelně upravují spolu s pokrmem, který je díky nim stravitelnější.

Sbíráme mladé lístky a výhonky, v prvním roce do poloviny srpna, dále pak v období červen až září. Odebíráme jen takové množství, aby bylince stihly dorůst lístky do začátku zimy.

Pěstování šalvěje

Vyséváme od března do květináče za okno. Semínka zakryjeme jen nepatrně a udržujeme zvlhčené. Od května pak do volné půdy. Klíčí 14–28 dní při teplotách 16–20 °C.

Později můžeme rozmnožovat také vegetativně z řízků odebraných ze vzrostlého keříku.

Šalvěj má ráda teplé a chráněné stanoviště. Vyžaduje písčitohlinitou zemi-
nu s obsahem vápna. Na podzim zkrátíme a chráníme před mrazem.

Použití (byliny): jako koření, na krvácení dásní, na záněty nosohltanu a hr-
tanu, na žaludeční potíže, na střevní potíže, proti nadměrnému pocení, záněty
v krku.

Yzop lékařský (*Hyssopus officinalis*)

Čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae*)



V dnešní době nepříliš známa bylinka, ale jinak velmi ce-
něná již od starověku. Původním domovem yzopu lékařské-
ho je Středozeří a východ Evropy. Ve středověku se díky
mnichům rozšířil dále do střední Evropy, kde byl zpočátku
pěstován v klášterních zahradách. Využití nalezne v kuchyni
i léčitelství, mimo jiné při léčbě průdušek, zánětů, nadýmání,
na povzbuzení chutě k jídlu a uvolnění křečí.

Popis yzopu

Jedná se o víceletou bylinku (polokeř) dorůstající výšky kolem
50–60 cm. Kořen je hluboký s dřevnatou hlavou. Listy jsou
podlouhlé až čárkovitě kopinaté, aromatické. Yzop je hustě
rozvětvený s přiléhavými větvičkami, které jsou vzpřímené.

Květy po 3–7 v lichopřeslenech se skládají do terminálních
klasů, kalich je mírně chlupatý, koruna má modrou až fialovou barvu, výjimeč-
ně pak bílou. Kvete v červenci až srpnu.

Použití a sběr

Průběžně sbíráme mladé lístky a výhonky, které používáme čerstvé. Pro suše-
ní stříháme větvičky krátce před květem.

Obsahuje důležité éterické oleje, trísloviny a hořčiny.

Léčivé účinky se přisuzují na povzbuzení chutě k jídlu, uvolnění křečí, na odhlenění a léčbu průdušek. Má desinfekční, diuretické a protizánětlivé účinky. Připravuje se jako čaj nebo se používá jako kloktadlo.

V gastronomii jej přidáváme do polévek, salátu, omáček, pomazánek, nakládané zeleniny a bylinkového octa. Vhodný je i k pečenému masu nebo do nádivek. Jedlé květy můžeme využít na zdobené pokrmů. Má kořenitou chuť, trochu podobnou mátě.

Podobně jako levandule se i yzop používá na potpourri. Využívá se i jako přísada do likérů.

Pěstování yzopu

Vyséváme ho od března do května do pařeniště nebo za okno. Do volné půdy můžeme yzop zasít od konce května do října. Stanoviště volíme slunné, suché s písčitou půdou. Je vhodný k pěstování na zahradě, v květináči i na skalce. Dále můžeme rozmnožovat vegetativně řízky. Pěstování v květináči nebo na skalce můžeme doporučit už pro jeho dekorativní vzhled. Pokud je velmi tuhá zima, yzop ocení naši ochranu – přesuneme ho za okno nebo zakryjeme větvičkami jehličnanů. Z jara potom sestříhneme. V okolí odpuzuje plevel a hodí se k podobně nenáročným bylinkám.

Hluchavka bílá (*Lamium album*)

Čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae*)



Hluchavka neboli „hluchá kopřiva“ je někdy k nerozeznání od kopřivy dvoudomé. Jejich listy jsou velmi podobného tvaru, avšak hluchavka na rozdíl od kopřivy nepálí. Skupinky bělostných květů rozkvétají od dubna do září postupně odspodu nahoru kolem lodyhy. Mají příjemnou medovou vůni, chuť mají nasládlou, ale po chvíli se na jazyku mění v hořkou. Hluchavka skýtá po celé léto hojnou pastvu pro včely. Tato rostlina byla oblíbenou bylinou již ve starověku. Slavným lékařem Pliniem byla doporučována při těžkých průjemových onemocněních, ale i jako obecný pro-

tizánětlivý prostředek. Používala se také na spáleniny, řezné a bodné rány, na které se přikládaly obklady z nati. I v naší lidové medicíně se hluchavka používá už od nepaměti pro regulaci nejrůznějších pochodů v těle.

Popis hluchavky

Hluchavka je planá bylina rostoucí kolem plotů, na rumišťích, u cest a potoků a známe ji i jako zahradní plevel. V Evropě a kolem Středomoří roste asi čtyřicet druhů hluchavek. U nás jich roste asi pět druhů – hluchavka žlutá, skvrnitá, nachová, objímavá a bílá.

Použití a sběr

K léčení sbíráme květy i listy, které mají v lidovém léčitelství široké uplatnění. Květy hluchavky nachové i hluchavky žluté, zvané pitulník, nám taktéž prokáží dobrou službu, protože i ony jsou léčivé. Nať hluchavky sbíráme také, ale spíše pro zevní použití.

Hluchavka má protizánětlivé účinky, tlumí křečovitě bolesti a dovede chránit sliznice. Celkově má uklidňující účinek.

Čaj se pije při menstruačních poruchách a při různých ženských chorobách, při zánětu močového měchýře a močovodů, zánětu ledvin, proti nespavosti a chudokrevnosti. Rozpouští hleny, a proto se podává na odkašlávání při onemocnění dýchacích cest.

Pro celkové nervové posílení se čaj sladí medem. Pro děti je hluchavka výborným lékem na podrážděné bříško a při průjmech. Zevně se užívá jako obklad či do koupeli na podporu hojení ran, při křečových žilách, popáleninách a hemeroidech.

Čaj z hluchavky má barvu zářivého slunce a jemnou příjemnou vůni. Je vhodný i pro dlouhodobé používání, hluchavka nemá žádné nežádoucí vedlejší účinky a používá se s oblibou i v homeopatii.



Mateřídouška úzkolistá (*Thymus serpyllum*)

Čeleď: hluchavkovité (*Lamiaceae*)



Skromná mateřídouška vydechující líbeznou vůni dala podnět k poetické pověsti, že je to matka sirotek v kvítek proměněná.

Popis mateřídoušky

Mateřídoušky patří do jedné rodiny s tymiánem. Jsou to nízké plazivé keříky vytvářející nádherné fialkové polštářky, které kvetou celé léto. Daří se jim na slunných travnatých i skalnatých stráních, kde se jejich sluncem prosycená vůně line do daleka. I množství hmyzu, zejména včely, láká mateřídouška svou libou vůní a šťavnatým nektarem. K tomuto nenápadnému drobnému, ale svou léčivou silou a nádhernou vůní mocnému kvítku se váže mnoho legend. Ženy se jí chránily proti zlým mocnostem a podle staročeských legend pozná dívka podle síly vůně kytičky z mateřídoušky, zda je láska jejího milého dost silná a horoucí. Mateřídouška se širšími listy byla určena ženám, s listy úzkými pomáhala mužům. I staří Římané a Řekové mateřídoušku a tymián s oblibou používali a nerozlišovali jejich druhy. Ve starověku se prý používaly oba druhy k balzamování.

Latinský název je odvozený z řeckého thymos – mužnost, síla, což naznačuje nejen sílu pomoci v trápení, ale i to, že pomáhá osvěžit organismus. Navíc nemá žádné nepříznivé vedlejší účinky.

Použití mateřídoušky

Sušená mateřídouška se dává do bylinkových polštářků či pytlíčků a svou vůní uklidní a navodí příjemnou atmosféru před spaním. Dětem můžeme ušít i mateřídouškové panenky, jež jsou dobrými kamarády do postýlky. Mateřídouška je typicky maminkovská bylina – „douška mateří“. Neměla by chybět v základní čajové směsi pro děti na bolení břicha a pro děti i maminky na uklidnění nervů a zažívání. Příjemná vůně i chuť mateřídouškového čaje svádí k častému pití. Neměl by se však používat dlouhodobě. Maminky často dávaly mateřídouškový nálev dětem do koupele, aby byly silné a odolné proti nemocem. Mateřídouška zlepšuje trávení a spánek, uklidňuje, léčí dýchací

cesty a tymol v ní obsažený pomáhá při kašli. Léčí průjmky, křeče a desinfikuje močové cesty. Zevně lze použít na oplachy, výplachy a jako kloktadlo.

Jmelí bílé (*Viscum album*)

Čeleď: santálovité (*Santalaceae*)



Jmelí je v podstatě poloparazit, protože sice odebírá hostiteli důležité minerální látky, ale na oplátku mu poskytuje část svých, které chrání strom před škůdci a některými houbami. Vždy zelené listy jmelí jsou kožovité a žlutozelené. Bobulky bílé jakoby průsvitné jsou uvnitř slizovité a lepkavé. Těmito semeny se jmelí rozmnožuje tak, že je roznášejí ptáci nestrávená v trusu. Jiným způsobem jmelí ani pěstovat nelze, semena prostě nevzejdou ani ve vodě ani v zemině.

Výskyt

Jmelí bílé (*Viscum album*) je rozšířeno po celé Evropě, s výjimkou severních oblastí, a v mírné Asii až do Japonska. Setkáme se s ním od nížin až po hory, nejčastěji na borovicích, vzácněji na jedlích, v některých oblastech hojně na listnatých stromech, na lípě, topolu, dubu, jabloni, javoru apod. Stáří těchto hostitelských stromů bývá nad dvacet let, jmelí zde vyrůstá ve tvaru koule o průměru až jeden metr.

Jmelím léčili už Keltové i staří Římané a Řekové. Keltští kněží neboli druidové považovali jmelí za posvátné. Bylo v podstatě všelékem, který odháněl každé zlo. A tak se k němu i chovali – odřezávali je zlatými noži a během tohoto úkonu se odehrával slavnostní ceremoniál. Léčivé účinky rostliny zvané jmelí bílé znali i staří Řekové a Římané.

Jmelím mimo jiné léčili padoucníci (epilepsii) a tanec svatého Víta (pokročilý stav roztroušené sklerózy). Ve středověku se používaly bobule k přípravě lepu na ptáky.

Sbírají se listy a mladé slabé větvičky, které odřezáváme nebo lámeme pomocí lana. A to pouze v zimě (prosinec, leden, únor) a na jaře (březen, duben). V ostatních měsících jsou léčivé účinky zanedbatelné. Nejúčinnější je jmelí,

které rostlo na dubu, hlohu nebo na jabloni. Dále na borovicích a dalších ovocných stromech. Některé zdroje udávají, že jmelí rostoucí na neovocných listnatých stromech, zejména na topolu, má jedovaté účinky.

**Po sběru ze jmelí pečlivě odstraníme všechny bobule.
POZOR – JSOU JEDOVATÉ!**

Jarní sběr má tu výhodu, že jmelí v této době již bobule nemívá. Odstraníme i větvičky jiné barvy než zelené.

Sušíme ve stínu nebo v sušárně při teplotě okolo 40 °C. Suché jmelí musí mít nazelenalou barvu se žlutým odstínem (žádná část nesmí být černá) a nesmí zapáchat.

Chemické složení

Míra účinných látek ve jmelí je závislá na hostiteli i době sběru. Jmelí obecně obsahuje pryskyřice, polypeptid viskotoxin (ve vyšší míře je jedovatý, ale v mírné, v jaké je obsažen ve jmelí, působí jako cytostatika – tedy protirakovinově), lektin, cholin, acetylcholin, histamin, lipidy, sacharidy, alkaloidy, flavonoidy, organické kyseliny, triterpeny, aminokyseliny, fenylové sloučeniny, dále vosk, škrob aj.

Droga chutná nasládlé, posléze má nahořklou příchut'. Podává se nejčastěji ve formě macerátu, kdy se louhuje ve studené vodě, nebo ve formě tinktury či jemně pomletého prášku.

Choroby, které jmelí léčí

- Tlak vysoký i nízký: jmelí obsahuje látky, které dokáží normalizovat organismus tak, že vysoký tlak snižují a nízký zvyšují – tedy upravují na správné hodnoty. Výsledek léčby poznáme i podle absence znaků, které vysoký nebo nízký tlak provázejí, jako jsou například závratě, hučení v uších a poruchy zraku.
- Choroby srdce a krevního oběhu: jmelí účinkuje proti všem poruchám srdce i krevního oběhu. Odvápňuje cévy a macerát ze jmelí je vhodný při mrtvici (i jako prevence před ní).
- Krvácení z nosu: vychladlý čaj vtáhneme nosem, čímž se krvácení z nosu zastaví. Pomáhá i vnitřně při krvácení střev.
- Problémy s močením: močopudný (diuretický) prostředek, podporuje vylučování moči.

- Pomalý metabolismus: povzbuzuje látkovou výměnu i funkci všech žláz. Při chronickém onemocnění metabolismu je vhodné pravidelné pití mace-rátu ze jmelí po dobu půl roku.
- Cukrovka: reguluje vylučování žluče a ovlivňuje slinivku břišní – dlouho-dobá čajová kúra výrazně napomáhá léčbě cukrovky.
- Potíže při klimakteriu nebo menstruaci: má uklidňující účinky, zejména při návalech, bušení srdce a křečích. Také pomáhá, když nemáme v pořádku hladinu hormonů.
- Revma: jmelí má i protirevmatické účinky a působí antiskleroticky.
- Bércové vředy: jmelí umí uzavírat rány, proto jsou při této chorobě vhodné koupele nohou.
- Rakovina: pravidelné pití čaje z jmelí pomáhá předcházet některým druhům rakoviny. Pročišťuje organismus a brání vzniku volných radikálů.

Borovice lesní (*Pinus sylvestris*)

Čeleď: borovicovité (*Pinaceae*)



V ČR roste na celém území, vyjma poloh cca nad 1000 m. n. m. Velmi často se pěstuje v kulturních le-sích a v parcích. Jinak roste na celé severní polokouli od 45° severní šířky až po polární kruh.

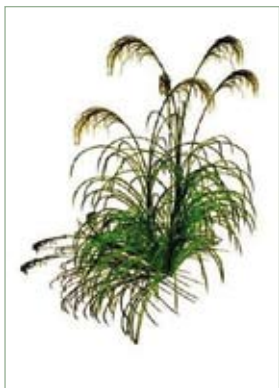
Léčitelství

Sbírají se zejména pupeny (*Turio pini*), v dubnu ještě před jejich rozvitím. Droga obsahuje silici (a v ní terpe-ny pinen, felandren, limonen, camphen, cadinen, myr-cen, sylvestren, caren, cymen, bornylacetát aj.) a dále pryskyřici, třísloviny, hořčiny, aromatické kyseliny, vitamin C a další látky. Pů-sobení drogy je protizánětlivé, usnadňuje odkašlávání, při zevním použití zvy-šuje prokrvení pokožky. Vnitřně ji lze použít např. při bronchiálním astmatu na podporu odhlehování nebo při nachlazení či jiných chorobách dýchacích cest, zevně aplikovaná se osvědčila při revmatismu a různých kožních vyrážkách. Přípravuje se nejčastěji ve formě odvaru, který se buď pije (max. 5–8 lžic denně), nebo inhaluje (max. 10 minut 1–2 denně), nebo přidává do koupele (koupel je dobré nejdříve „otestovat“ ve slabší koncentraci, neboť může pů-

sobit dráždivě!). Léčivě může působit i prostá procházka borovicovým lesem, v němž se podle některých zdrojů vyskytuje až 100krát méně bakterií nežli ve městě (všimněte si ostatně, že mnohé ozdravovny a sanatoria, zejména plicní, jsou obklopeny právě borovicemi). Borovice by nikdy neměla být užívána dlouhodobě, neboť přítomné terpeny mohou působit poměrně silně dráždivě. Vůbec by ji pak neměli užívat lidé se zánětlivým onemocněním ledvin, jater nebo trávicího ústrojí. Tyto orgány mohou být působením terpenů nejen podrážděny, ale v některých případech i poškozeny. Procházky borovým lesem se však samozřejmě není třeba obávat.

Citronová tráva (*Cymbopogon citratus*)

Čeleď: lipnicovité (*Poaceae*)



Citronová tráva je vytrvalá, statná rostlina. Vytváří mohutné trsy tenkých a dlouhých šedozelených listů, které dorůstají do výšky až 150 cm. Protože tato rostlina tvoří jen málokdy semena, množí se především vegetativně. Všechny části citronové trávy jsou charakteristické silně citronovou vůní. V čepelích, pochvách i plevách jsou totiž exkretční buňky se silicemi. Jsou to silice citral, nerol, limonen, linalool a geraniol. Dále citronová tráva obsahuje flavonoidy působící jako antioxidanty. Díky látkám, které obsahuje, můžeme tedy citronovou trávu zařadit i mezi léčivé rostliny.

Využití

Citronová tráva se využívá do kosmetických přípravků, k výrobě parfémů, solí do koupele, esenciálních olejů či k přípravě lahodného citronového čaje. V asijské kuchyni se používá k dochucování pokrmů. Do jídel se obvykle využívají cibulovité konce trávy, které se nakrájí na plátky. Tužší stonky jsou používány jako koření. Obvykle se citronová tráva kombinuje s česnekem, koriandrem, paprikou či šalotkou. Lze ji využít v čerstvém, zmraženém i sušeném stavu, výrazné citronové aroma tím neztrácí. Je také přidávána do vonných tyčinek, protože odpuzuje hmyz.

Léčivé účinky

Snižuje cholesterol v krvi, působí blahodárně na nervové choroby, horečky, malárii a chřipky. Čaj z listů citronové trávy usnadňuje trávení, zvyšuje schopnost koncentrace, stimuluje laktaci a napomáhá detoxikovat játra, močový měchýř a ledviny. V roce 2006 zjistil výzkumný tým Ben Gurionovy univerzity v Negevu v Izraeli, že užívání citronové trávy způsobuje programovanou smrt nádorových buněk, zatímco normální buňky jsou ponechány nepoškozené.

Pěstování

V České republice se dá citronová tráva pěstovat pouze jako přenosná rostlina, protože není mrazuvzdorná. Doporučuje se pěstovat na plném slunci v propustné hlinito-písčité zemině. Vyžaduje pravidelné zalévání a přihnojení. Vzhledem k jejímu následnému gastronomickému využití jsou vhodná pouze přírodní hnojiva.

Sléz lesní (*Malva sylvestris*)

Čeleď: slézovité (*Malvaceae*)



Rostlina může dosahovat výšky až 150 cm. Patří do čeledi slézovitých. Květ je fialový, až 5 cm velký; květy jsou řazeny do koruny. Kališní lístky jsou vejčité, korunní jsou podlouhlé, obvejčité, hluboce vykrojené. Květy mají barvu nachovou, vzácně i bílou s tmavými žilkami. Kveté v červnu až červenci. Typ listu je dlanitý, laločnatý.

Sléz lesní pochází ze Středomoří, ale pěstuje se i u nás. Běžně roste i planě, většinou podél cest, na návsích, rumištích, na suchých loukách a pastvinách. Naproti tomu sléz maurský je pokládán za samostatný druh rozšířený převážně na severu Afriky a v Asii, hlavně v Číně. U nás se občas pěstuje pro okrasu v zahrádkách a polních kulturách pro léčivé účely. Sléz lesní nahradil u nás sléz domácí, neboť dává vyšší výnosy a snadněji se pěstuje. Od slézu lesního se liší temně červenými až červenofialovými květy.

Léčivé účinky

K léčivým účelům se sbírají hlavně listy nebo květy, zejména pro užití v lidovém léčitelství. Mezi lidové názvy patří slíz, chlebičky, zaječí sléz, boží koláčky, homůlky, knoflíčky a další.

Užívá se při žaludečních a střevních potížích, podporuje lepší odkašlávání při zánětech horních cest dýchacích a při průduškových katarech. Bývá součástí průduškových čajových směsí a sirupů. Využívá se ke kloktání a na obklady při zánětu krku. Kloktání slézovým macerátem pomůže při chrapotu a je proto výbornou prevencí pro řečníky a zpěváky. Sléz je podpůrnou bylinou při léčbě plicních onemocnění.

Použití

Zevně slouží k přípravě bylinných změkčujících obkladů na zastaralé otoky a jako přísada do ústních vod a kloktadel podporujících hojení zanícené sliznice v dutině ústní. Slézové obklady přikládáme rovněž na bolavá místa při dně. Pomáhá také při některých kožních chorobách, např. mokvavých ekzémů, akné a dokonce i při růži.

Sléz se v minulosti používal při střevních obtížích, proti epilepsii, při problémech s močovým měchýřem. Zevně se aplikoval proti lupům a pomáhal také při hojení běrcových vředů.

Dnes se používá jak vnitřně, tak zevně. Sléz nemá žádné nepříznivé účinky ani při dlouhodobém užívání, a proto často tvoří vhodnou přísadu do čajových směsí.

Český název sléz lesní vznikl špatným výkladem druhového jména *sylvestris*, které Carl Linné používal pro divoce rostoucí příbuzné pěstovaných rostlin, zatímco pro skutečně lesní druhy používal jméno *sylvaticus*; správný název by tedy měl být sléz planý.

Sléz je nejznámější jako léčivka, ale jeho květy se dříve užívalo také k barvení vlny a látek na typicky modrou barvu, a také nápojů, tedy jako potravinářské přírodní barvivo.

Je to textilní rostlina, stejně jako len. Stonky jsou pevné, ale pružné, takže mohou posloužit jako materiál pro výrobu vláken na provazy, na textil a některé druhy papíru. Používá se i jako lakmus. V kuchyni můžeme krásných květů slézu využít k ozdobě salátů. Květy jsou jedlé, ale mají nevýraznou chuť.

Sléz se pěstoval už od raného středověku jako magická rostlina na výrobu amuletů i jako léčivka. Má prý navíc tu moc, že dokáže přivolat zpět ztracenou lásku. K tomu je prý třeba kytice slézu postavená mezi okny nebo před dveřmi.

Jalovec obecný (*Juniperus communis*)

Čeleď: cypřišovité (*Cupressaceae*)



Málokterý jehličnan má tak široké využití jako jalovec. Je to keř nebo strom z čeledi cypřišovitých, často je nízký, ale může dosahovat výšky až 10 metrů.

Popis jalovce

Jalovec má ostré jehlicovité listy spojené v trojčetných přeslenech. Listy mají modrozelenou barvu s jedním výrazným světlým pruhem na vnitřním povrchu. Jalovce jsou dvoudomé rostliny, samčí a samičí květy rostou na různých keřích, které jsou opylovány větrem. Plodem je modrá kulatá bobule,

podobná borůvce. V prvním roce jsou zelené a teprve v druhém roce na podzim dozrávají, a to pouze na samičích keřích, do tmavě fialové barvy. Právě v této době zralosti je sbíráme, nejlépe setřásáním z větví. Plody mají svíravou a ostře aromatickou chuť.

Jalovec v našich krajích tak zdomácněl, že se dostal i do lidové písničky. První zmínky o léčbě jalovcovými bobulemi pocházejí ovšem už ze starověku a ještě ve středověku byl i u nás považován téměř za všelék.

Použití a sběr jalovce

Ze zralých bobulí se vyrábí oblíbená lihovina – gin. Poprvé byl vyroben v 17. století v Holandsku a původně měl sloužit jako lék. Jeho jméno pochází z francouzského názvu Genever (jalovec). Gin byl velice oblíbený i v anglických koloniích, protože se dal dobře mísit s chininem – tonikem, který byl využíván jako ochranný lék proti malárii. Náhodou tak vznikl oblíbený drink. Také slovenský alkoholický nápoj borovička je ochucen plody jalovce. Zralé plody se dříve jedly syrové i vařené, dále se používaly k ochucení masa a dokonce se pražily jako náhražka kávy. Usušené jalovčinky se dokonce užívaly jako náhražka koření. V arabských zemích se odpradáвна ze zralých plodů vaří světově známá povidla, která jsou proslulá svou nezaměnitelnou chutí a léčivými účinky.

Nejvýznamnějšími látkami v jalovčinkách jsou silice, které mu propůjčují velice výrazné kořenité a pryskyřičně nasládlé aroma. Patří mezi ně kafr,

kadinen, pinen, terpinol a borneol. Nasládlou chutí dodávají těmto plodům cukry – glukóza a fruktóza, dále obsahují oleje, hořčiny, pryskyřice a dokonce i vitamin C a některé stopové prvky. Plody jalovce se už v dávné minulosti používaly jako lék a desinfekční prostředek, dokonce proti takovým nemocem, jako je mor. Používal se také k péči o domácí zvířata. Dnes se v lidovém léčitelství produkty z jalovce aplikují hlavně při potížích pohybového aparátu, jako jsou revma a artróza, nejčastěji ve formě lihové tinktury nebo masti. Stimulují totiž místní prokrvení, a tím ulevují od bolesti a zlepšují látkovou výměnu poškozených míst.

Jejich další působení je diuretické – pomáhají odvádět nadbytečné tekutiny z těla, užívají se tedy vnitřně při vodnatelnosti a pro detoxikaci organismu a při otocích končetin. Pozitivní vliv mají též na zažívání, a to proti nadýmání a pro zlepšení trávení.

Obvykle se jalovec používá vnitřně při zánětu močového měchýře a plynatosti. Jalovec může zesilovat účinek léků snižujících hladinu krevního cukru.

Extrakt se nesmí používat u pacientů s onemocněním ledvin. Použití není vhodné také pro těhotné a v době kojení.

V minulosti byl jalovec považován za účinný lék proti mnoha nemocem a byly mu přisuzovány magické účinky. Lidé věřili, že zničení jalovcového keře přináší neštěstí a naopak, že přítomná větvička jalovce chrání proti nemocem. Jalovčinky se také pálily na rozpálených kamnech pro ozdravení vzduchu v místnosti.



Stravování podle ročních období

MUDr. Michaela Šimková

V současné době jsme si tak nějak zvykli, že po celý rok, bez ohledu na roční období, můžeme díky supermarketům konzumovat stále prakticky cokoli, na co si vzpomeneme. Obchody neustále nabízí jižní ovoce, jakoukoli zeleninu, maso a záplavu mléčných výrobků a my postupně ztrácíme přirozenost a moudrost předků a jíme kdykoli cokoli. Z dlouhodobé zkušenosti ale vidím, že tento trend není pro naše zdraví optimální.

Pojďme se trochu vrátit k respektování přirozených přírodních cyklů a osvěžit to, co věděli a znali naši předkové – totiž, že v každé části roku má naše tělo jiné požadavky a potřeby na chemické složení a energetické vlastnosti stravy.



Na jaře se v našem těle děje přesně to, co se děje okolo v přírodě. Jsme vlastně takový mikrokosmos, který kopíruje děje makrokosmu probíhající kolem nás.

Energie má v období jara vzestupný směr – po dlouhém zimním spánku, kdy byla stažena do kořenů (v našem případě do kostí a svalů, měla hodně dostředivý charakter daný i okolním chladem a podmínkami), se nyní její směr mění a stoupá vzhůru a ven. Proto je dobré tento pohyb nebrzdit a neblokovat, a naopak jej podpořit právě stravou a zvýšeným pohybem.

Nejzatíženějšími orgány jsou játra a žlučník.

Pokud stravu v tomto období správně nepřizpůsobíme, můžeme mít příznaky energetické nerovnováhy, projevující se zhoršeným trávením, tlakem pod žebry, bolestmi hlavy, slzícíma očima, zvýšenou agresivitou a chutí se hádat, poruchami menstruačního cyklu atp., to všechno jsou potíže pramenící z blokády energie na jaře.

A jak si tedy pomoci, aby energie jara proudila volně a hladce?

Na jaře bychom měli zásadně odlehčit stravu. Ubrat masa, uzenin, sýrů a oře-

chů, snížit příjem tuku (hlavně živočišného) a hutných zapražovaných omáček a moučných příloh. Měli bychom zařazovat hodně listové zeleniny a salátů s nahořklou chutí, které krásně ochladí játra. Ideální je v tomto případě právě i požívání kopřiv v nádivce, pampelišek a sedmikrásek v salátu atp. Dobré jsou také lehké zeleninové polévky, dušená a krátce restovaná šťavnatá zelenina, naklíčená semena.

Z masa spíše drůbež a ryby, z mléčných výrobků spíše čerstvější osvěžující sýry. Kuchyňská příprava obecně by měla být jednodušší a časově méně náročná. Vítané jsou odlehčovací dny nebo jakékoli typy jemné očisty těla.

Podle klasiků bychom měli chodit s rozevlátými vlasy a rozepnutým oděvem a podpořit tím volné proudění.



V létě bychom pak měli pokračovat ještě více v tomto trendu odlehčení.

Nejzatíženějším orgánem je srdce a tenké střevo.

Jako ideální strava se v tu dobu nabízí jak nepřeberné množství šťavnatého ovoce, tak mnoho druhů zeleniny, které můžeme upravovat na osvěžující saláty – ty nás nejen ochladí, ale dodají tělu enzymy a vitaminy.

Z masa jen lehčí bílé maso a ryby, nejlépe vždy s přidavkem zeleniny. Jako přílohy brambory, rýže, pohanka, jáhly, kuskus. Tepelná úprava jen lehká ve smyslu blanširování, osmahnutí atp.

Pít bychom měli hlavně čerstvou vodu, občas vychlazené bylinkové čaje (mátový, heřmánkový atp).

Léto je přirozeně čas zvýšené fyzické aktivity, cestování, setkávání se s lidmi – zkrátka naše energie hodně proudí ven.

Pokud sedíme večer s přáteli u sklenky a jsou teplé letní měsíce, hodí se pít víno spíše bílé nebo pšeničné pivo, které vnitřně chladí.

Na podzim už se pomalu energie začíná zase stahovat dovnitř více k vnitřním orgánům a kostem a máme za úkol vyživit tyto tkáně a přivést do organismu hodně šťáv.



Nejzatíženějším orgánem jsou plíce a tlusté střevo.

Proto se hodí pomalu přidávat do stravy více sladkokyselé chuti v podobě pečených jablek a hrušek, švestek, ořechů atd., dále možno přidat více masa, vývarů z kostí a živočišných bílkovin obecně – vejce, sýry atp. Nehodí se již konzumovat jižní ovoce (s výjimkou citronů a limetek), příliš zchlazuje.

Dobré je jíst hodně pórků, cibule, česneku, křenu, to jsou všechno poživatiny, které velmi posilují plíce.

Ze zeleniny spíše kořenovou a tepelně upravenou, hlavně mrkev a petržel (posilují plíce), je dobré ubrat saláty, které by nás v tuto dobu již zchlazovaly. Měli bychom začít chodit dříve spát a dostatečně odpočívat. Pokud si chceme dopřát sklenku alkoholu, na podzim se hodí červené víno nebo likéry.



Zima je období totálního stažení energie do vnitřních tkání, je to čas, kdy žijeme hlavně z rezerv, které musíme doplňovat kvalitní stravou.

Nejvíce zatížené jsou ledviny a močový měchýř.

Dopřáváme si v tu dobu teplého jídla, např. obilninových kaší k snídani, polévek, kvalitního masa a vývarů (pokud jsme vegetariáni, je dobré přidat velkou porci fazolí a luštěnin), které doplní a vyživí ledviny a kosti. Také fazole a luštěniny (čočka, fazole, cizrna) jsou nejvhodnější konzumovat pro všechny z nás hlavně v zimě, posilují energii ledvin.

Můžeme více kořenit a solit, z mléčných výrobků konzumujeme kvalitní starší sýry a obiloviny v podobě např. žitného chleba, celozrnného pečiva a již zmíněných sladkých či slaných kaší. Velmi dobře naše kosti a ledviny zásobují vlašské ořechy. Zeleninu jíme hlavně kořenovou, a to dušenou, pečenou, grilovanou atp. Právě ta dodává minerály, které jsou pro kosti tolik potřebné. V tuto dobu je možno, pokud máme potřebu, brát i nějaké minerální potravinové doplňky. Na jaře, jak to mnoho lidí dělá, to nemá příliš smysl, energie je již otočená směrem ven, zde spíš potřebujeme podpořit očistný proces a tělo zbavit odpadních látek. V zimě naopak silně absorbujeme a doplňujeme rezervy.

Z alkoholu nám v zimě poslouží sklenka červeného nebo šťopíčka dobré slivovice. Dobrý recept na odolnost a imunitu je užívání malého panáka slivovice rozmíchané s medem a k tomu opražené vlašské ořechy.

Přeji vám tedy hezký rok a harmonii v rovnováze s dobrým jídlem.

Čaje pro jednotlivá období roku

(popsáno ne v gramech, ale v poměrových dílech, abyste mohli nechat namíchat různá libovolná množství směsí)

1. JARO

Na jaře potřebujeme podpořit energii jaterního okruhu (tj. játra, žlučník).

Čaj pro regeneraci jater:

pampeliška kořen 3 díly; měsíček květ 2 díly; řepík nat' 2 díly; třezalka nat' 2 díly; maliník list 1 díl

2. LÉTO

V létě je nejzatíženější energie okruhu srdce a tenkého střeva.

Borůvkový čaj nebo čaj pro veselé srdce a tenké střevo:

meduňka 2 díly; nátržník 2 díly; sléz list 2 díly; řebříček 1 díl; měsíček 1 díl; heřmánek 1 díl; máta 1 díl

3. PODZIM

Na podzim podpoříme energii plic a tlustého střeva.

Čaj pro plíce a tlusté střevo:

jitrocel 4 díly; proskurník 2 díly; truskavec 1 díl; máta 1 díl; divizna 1 díl; sedmikráska 1 díl

4. ZIMA

V zimě podporujeme ledviny a močový měchýř.

Regenerační čaj pro ledviny a močový měchýř:

truskavec 2 díly; bříza 2 díly; zlatobýl 1 díl; přeslička 1 díl; třezalka 1 díl; jehlice 1 díl; měsíček 1 díl; kopřiva 1 díl

Pojednání o stravování

Vážení a milí příznivci Šumavských bylinných lázní, milí hosté,

při rozjímání v jedné z mnoha koupelí v bylinných lázních mně napadlo napsat takové inspirativní pojednání o stravování a zdravém způsobu života. A přitom se zrodila tato otázka:

Co kdyby právě pro vás pobyt tady na Šumavě mohl být takovým startem k tomu, abyste začali dělat věci trochu jinak?

Povšimněte si svého vlastního těla. Jak geniálně je vytvořeno a naprogramováno a jak úžasně nám slouží. Játra nám denně pročistí mnoho litrů krve, ledviny vyloučí odpadky, srdce jede bez přestávky mnoho desetiletí...

Často bereme tuto jeho službu s naprostou samozřejmostí a mnohokrát mu nevědomě ubližujeme víc, než je zdrávo. Mnohdy se staráme o svá auta lépe než o své tělo, orgány a energetický systém.

Projevili jste svému tělu úctu třeba už tím, že jste přijeli do bylinných lázní, opečovali jste své tělo zvenčí bylinkovými a hýčkácími procedurami, zevnitř bylinnými čaji. Myslím si ale, že by bylo dobré v opečování pokračovat také stravou, na které záleží mnohem více, než si myslíme. Zvláště v současné době. Proto ten nápad se změnou. Pojdme to třeba jen zkusit.

Můžete začít tím, že vyzkoušíte některá zdravá jídla z naší nabídky...

Zkuste omezit maso a uzeniny, vyzkoušejte, co s tělem udělá teplá snídaně v podobě kaše nebo čerstvých míchaných vajíček a odlehčete si svůj pobyt přidávkem většího množství zeleniny.

Pokud vás to začne bavit, inspirujte se tím i dál ve svém běžném životě. Zkuste takový malý **RESTART**.

**Zkuste to třeba na omezenou dobu a sledujte, co vašemu tělu vyhovuje.
A takto můžete postupně změnit váš životní styl k lepšímu.**

▣ Jak začít?

Nejlépe svému tělu prospějete, když začnete přemýšlet o tom, co do svého těla posíláte, co jíte, a začnete číst etikety na potravinách, které si kupujete.

Pokud chcete udělat další krok ke svému zdraví, zkuste vyloučit veškeré průmyslově zpracované jídlo, tj. konzervy, paštiky, hotové polotovary a jiné potraviny, které obsahují příliš mnoho ochucovadel, cukru, umělých a chemických složek a glutamátů.

Pokud tento krok vezmete vážně, uvidíte sami, jak začnete lépe trávit, jak se vám vylepší kůže i klouby a **projasní mysl**.

Pokud chcete jít v ozdravném procesu ještě dál, dbejte následující doporučení. Vylučte ze své stravy (alespoň na přechodnou dobu):

- rafinované nebo ne zcela celozrnné produkty z mouky: běžný chléb, pečivo, koláče, těstoviny, sušenky, krekry apod. (jak je nahradit, najdete pak níže)
- cukr a potraviny obsahující cukr: bonbóny, sušenky, koláče, cereálie, limonády apod.
- fruktózový sirup
- umělá sladidla: aspartam, sacharin, sukralóza, acesulfam -K
- cukrové alkoholy: manitol, sorbitol, lactitol, xylitol, maltitol apod.
- umělá barviva a příchutě
- hydrogenované a částečně hydrogenované (tj. ztužené) tuky, rafinované tuky a oleje (tj. běžné oleje jako Vegetol, margaríny – Rama, Flora atp., výrobky, které je obsahují, sušené mléko a vejce apod.)
- všechna aditiva a umělá ochucovadla
- kofeinové nápoje typu Coca-Cola, Kofola a jim podobné sladké chemické limonády
- veškeré zpracované jídlo: Výjimkou mohou být konzervované ryby (sleď, sardinky, losos, občas tuňák ve vodě nebo olivovém oleji) jako pohotovostní zásoba a konzervovaná rajčata nebo passata (pokud můžete jíst rajčata) a konzervované fazole, cizrna. Musíte si ale přečíst etiketu a koupit jen to, co obsahuje jen hlavní potravinu, vodu a sůl, jinak nic!! Všechny tyto potraviny jsou jen pro případ nouze, jezte je přednostně v čerstvém stavu, luštěniny kupte suché a uvařte si je.
- kompoty
- džusy
- uzeniny – šunka, slanina, salámy, klobásy, párky apod.
- tavené sýry
- slané arašídý
- řepkový olej, arašídový olej
- kořenící směsi obsahující cokoliv jiného než bylinky, sójová omáčka s lep-
kem apod.

■ Jezte a pijte hlavně:

- zeleninu všech barev (zelenou, žlutou, červenou, oranžovou) v každém jídle
- bezlepkové obilniny – amarant, pohanku, rýži, kukuřici, proso, quinou, divokou rýži
- u obilnin s lepkem (tj. hlavně pšenice) – celá zrna, vločky nebo kroupy, ne mouku!!
- žitný kváskový chléb
- luštěniny: fazole, fazolky adzuki, cizrnu, čočku – žlutou, hnědou, zelenou a červenou, zelené fazolky, hrách a hrášek, tofu, tempeh, mungo
- ovoce, lze i sušené, ale musí být nesířené, chemicky nekonzervované
- ryby a mořské plody – malé ryby, které se vám vejdou na pánev, z chladných vod sled', treska, makrela, sardinky, losos, pstruh, halibut, nejezte příliš často tuňáka, mečouna, žraloka a další velké dravé ryby, protože obsahují hodně rtuti aj. toxinů
- maso ze slušného chovu, i s kůží a tukem, vývary z něj, vnitřnosti
- ořechy a semena: všechny druhy s výjimkou arašídů, nesolené
- tuky a oleje: olivový extra panenský, kokosový, lněný, konopný, z hroznových semínek, dýňový, mandlový, avokádový, máslo, sádlo
- všechny oleje pouze za studena lisované!!!
- živočišné tuky, jako je máslo a sádlo, jezte s mírou, ale určitě jsou lepší než umělé margaríny!!! V posledních vědeckých studiích se ukazuje, že nemají na cholesterol tak zásadní vliv, jak se myslelo, a že hlavní je vždy otázka míry
- nápoje: filtrovanou vodu, zelený čaj, bylinné čaje
- koření: všechny čerstvé a sušené bylinky, organický vývar s nízkým obsahem sodíku, čokoládu s minimem 70 % kaka, kakaové boby, obyčejné kakao, kari pastu (pozor na etiketu!), garam masalu, bylinnou sůl, křen, kelp, mořskou sůl, pravou sójovou omáčku s nízkým obsahem sodíku a bez lepku, wasabi atd., organickou přírodní hořčici – semínka, prášek nebo pastu
- čisté, neslazené ovocné šťávy
- čerstvý sýr, cottage cheese
- kozí, ovčí mléko
- kyselou smetanu, jogurt
- vejce, výhradně bio nebo z podestýlky nebo volně běžajících slepic
- med, datlový sirup, javorový sirup, ječný či rýžový slad (seženete ve zdravé výživě)
- trochu alkoholu, víno, pivo kvalitních značek

Tip na vaření luštěnin:

namočte na 24 hodin (čočku ne), namáčecí vodu slijte, vařte v čerstvé vodě, nesolte, přidejte kousek řasy kombu nebo wakame a bylinky: majoránku, bazalku, oregano, saturejku apod. Tento způsob vaření zkrátí čas vaření na cca 45 minut v normálním hrnci, minimalizuje nadýmání. Přebytek můžete zamrazit.

▣ Další rady

- V každém jídle kombinujte bílkovinu, správný tuk a správné sacharidy.
- Správné tuky jsou olivový olej, kokosový tuk (nerafinovaný, panenský), ryby, žloutky, ořechy, semena (v původní podobě, ne rafinované oleje z nich!).
- Správné sacharidy jsou zelenina, luštěniny, celá zrna obilnin nebo celozrnné vločky.
- Nejezte vysloveně nízkotučně, ale nepřejídejte se.
- Pijte hodně vody.
- Zelenina by měla tvořit polovinu každého jídla, měla by pokrýt polovinu talíře.

Budete postupně cítit více energie, lepší a osvěžující spánek, můžete bez námahy zhubnout pár kilo. Velmi se vám uvolní a pročistí kloubní systém, mnoho lidí přešly letité bolesti v zádech.

U některých jedinců mohou být první dny s touto změnou nepříjemné – jde o regulerní RESTART. Můžete mít abstinenci příznaky. Prostě jen vydržte a bude lépe.

Zařaďte do svého života pohyb v jakékoli podobě, alespoň 30 minut denně (chůzi, kolo, plavání, běh, cokoli).

Pobývejte hodně na čerstvém vzduchu a dýchejte!!! Využijte k odpočinku krásného prostředí energetického hotelového parku, lehátka jsou připravena pouze pro vás.

Držím vám palce.



MUDr. Michaela Šimková
Ordinace celostní medicíny
U Černé věže 6
370 01 České Budějovice

I Zemská energie

■ Proč rozvíjet vnímání energií

Vše kolem nás je složeno z různých druhů energie. Energií jsme ovlivňováni a jsme na ní přímo závislí. Bez energie by náš život neexistoval. Jak napsal známý fyzik Isaac Newton: „Energie samovolně nevzniká ani nezaniká, pouze se přeměňuje.“ Tato obecná formulace zákona zachování energie je důkazem transformací energií. Už dnes je známo, že se energie dají transformovat do různých podob. A to můžeme udělat i my pro svůj vlastní prospěch.

Rozvíjení schopnosti pociťovat toky energií je významným aspektem pro rozvoj naší psychiky a duševní pohody, a také nám to pomáhá v rozšíření pohledu na tento svět, otevírá obzory, které dnes nedokážeme vnímat. Pociťovat tok energie a následně s ním pracovat znamená harmonizovat energii v nás, odstraňovat energetické bloky, které vytváří pocity sklíčenosti či nemoci fyzické a duševní. Rozvoj energií sebou nese pozitivní vyzářování těla, prohlubuje sebedůvěru a vytváří harmonii. Dokáže obnovovat sílu, která byla ztracena, a odstraňovat disharmonii. Toto vše se přímo odráží na fyzickém zdraví člověka a znovu obnovená harmonie těla sebou nese i léčbu mnoha nemocí, které z větší části vznikají psychickými bloky.

Podle zkušeností úspěšnost, zdraví, dobré vztahy, prostě vše, co si v životě přejeme, do velké míry souvisí s tím, kolik máme energie v organismu. Lidé, kteří mají dostatek energie, jsou oblíbení, úspěšní, tvořiví, funguje jim intuice, snáze překonávají nesnáze a stress.

Energetický a meditační hotelový park

Parkhotel a Šumavské bylinné lázně nabízejí svým hostům v rámci relaxace a odpočinku možnost pobytu v energetickém hotelovém parku. Pohodu a klid umocňuje krásná šumavská příroda a výhled na hrad Kašperk.



Meditační vyladění osobnosti

Současná doba přináší lidem energetické tlaky, které obtížně zvládají. Týkají se pracovního zatížení, které musejí ustát a nemají vliv na jeho povahu. Ti, kteří již nepracují, jsou na tom stejně; doléhá na ně aktivní svět příliš nepřející jejich potřebě klidu. Posílení a zároveň odpočinek jsou stále významnějším prvkem lidského života; jejich dosažení je však obtížné v běžném chodu denních událostí.

Parkhotel v Kašperských Horách nabízí ve svém parku meditační cestu – program – s cílem obnovení sil člověka, a to psychických i fyzických. Cesta je soustavou dvanácti míst, z nichž každé disponuje zvláštní účelovou energií. Součástí dvou z nich jsou menhiry, přivezené z různých oblastí Šumavy a speciálně aktivované. Místa jsou vyznačena v terénu a opatřena podrobným návodem k chování v nich. Energie každého místa a kamenů v nich umístěných působí na člověka svým individuálním způsobem a toto působení lze podle potřeby každého jedince naprogramovat a stanovit.



Meditační kameny



Meditační cesta

Podmínky pro meditaci jsou posíleny vlastnostmi území, na kterém se Kašperské Hory spolu s hradem Kašperk nachází. Tyto vlastnosti jsou dány mimo jiné ještě stále nevyčerpanými ložisky zlata. Zlato poskytovalo člověku vždy svou sílu a schopnosti působení, které ještě ani dnes nejsou veřejně známy. Pouze lidé zvláště znali o nich věděli a podněcovali jeho těžbu. Odtud se odvíjí i jeho cena. Žíly z hloubi vyznačují na povrch, a hlavně působí na lidi i ostatní bytosti.



Park a v pozadí hrad Kašperk

Hrad Kašperk má navíc možnost přenášení energie šumavských hor – něco z ní zůstává i v něm. Má-li člověk hrad na dohled, spojuje se s působivou energií i on.

Úmysl zřídít meditační cestu byl veden snahou pomoci návštěvníkům hotelu k účinnému odpočinku a relaxaci a tím pádem i k zmírnění zdravotních potíží, které člověka unavují a zeslabují jeho mysl. Klient je zde zbavován škodlivých a zatěžujících vlivů. Nabere tak nové síly, které mu umožní opět se věnovat plně své práci a řešení osobních problémů, což mu pomáhá i k harmonizaci životních funkcí a k celkovému vyrovnaní.

Program představuje postupné meditace na účelně připravených místech v hotelovém parku. Při přípravě těchto míst se vyšlo ze starých dovedností druidů; jejich působení je zesíleno ještě menhiry. Každé místo má svou specifickou energii, připravenou přizpůsobit se individuálním potřebám jedince. Celkový výsledek pak odpovídá tomu, jak pozorně akťer meditaci provádí a jak je otevřen vjemům.

V tom smyslu je cesta i příjemným zážitkem.



Ing. Pavel Kozák

Jak funguje energie stromů?

Naučit se vnímt energii stromů znamená jít cestou míru a harmonie. Stromy jsou absolutně pozitivní, a není namístě trpět obavou o „nasátí“ nežádoucí škodlivé energie. Taková u stromů neexistuje. U stromů existuje energie pouze od silné po slabou. Stromy jsou „průtokovým kanálem“ zemské, kosmické a vlastní energie. Zemskou energii do sebe vnáší svými kořeny. Tato zemská energie „teče“ směrem vzhůru – od kořenů k listům (k nebi). Vesmírnou energii získávají stromy přes své listy, přitéká shora a teče směrem dolů ke kořenům (k zemi). Díky těmto dvěma protichůdným silám se tato energie hromadí v kmenu stromu, kde se „mísí“, a skrze kmen stromu se rozpíná do prostoru. K těmto dvěma silám se automaticky přidává třetí, a to vlastní energie stromu, která je „unikátní“ pro každý strom. Všechny stromy mají stejnou základní energii (zemskou a vesmírnou), specifickou druhovou energii (třeba všechny lípy mají shodný léčebný účinek) a nakonec svou vlastní energii, která se projevuje větší, či menší silou.

Energetické „záření“ stromu je též závislé na prostředí, kde se strom nachází, kde roste. Některé stromy mohou mít unikátní energii, která se jen těžko hledá, některé se mohou projevovat „soliterní“ energií a jiné mohou být energeticky „těžké“, či „svěží“. Možností je mnoho, i když v základních principech se energie neliší.

Jasan

Vnímání a práce s jeho energií posiluje rozhodnost a sílu vůle. Silně aktivuje podvědomí člověka. Pomáhá i v případech, když se necháváte unášet pocity a rozhodování vám činí potíže. Mírní deprese a smutek. Rozvíjí v člověku ctižádostivost. Pozor! Nadměrné čerpání této energie může vést až k chorobné ctižádostivosti!! Takže opatrně. Rozvíjí připravenost a lépe pomáhá chápat souvislosti života. Rozptýluje obavy. Také vám pomůže lépe poznat své životní cíle. Má velkou moc nad vodou, a tudíž velmi dobře působí na orgány, které pracují s tekutinou, např. na ledviny, močový měchýř, žaludek.



Starí Germáni byli přesvědčeni, že první muž byl z jasanu a žena s olše. Tento strom uctívali jako něco nadpřirozeného. Vyráběli se z něho luky, šipy i oštěpy. Jasan také poskytoval druidům dřevo na své kouzelné hole.

Bylinné účinky:

Čaj z květů pomáhá při kašli a zápalu plic. K tomu účelu přelijeme špetku čerstvých květů vařící vodou a necháme 10 minut vyluhovat. Čaj pijeme oslazený trochou medu. Květy jasanu obsahují éterické oleje, cukry, sílice, třísloviny, flavonový glykosid a další látky. Nálev z listů působí močopudně a projímavě a používá se při chorobách ledvin a revmatismu. Léčebné účinky má také jasanová kůra.

Bříza

Je stromem „naděje“. Je vynikající především pro lidi, kteří trpí melancholickými náladami (melancholiky), neboť její energie dokáže velmi dobře navodit dobrou náladu. V člověku rozvíjí vnitřní sílu pro řešení problémů všeho druhu. Posiluje v něm citění a smysl pro společenství (především rodinné). V keltské mytologii byla bříza stromem zasvěcení do poznání dobra i zla. Kůru tohoto stromu Indiáni používali na výrobu vonných kadidel a na některé „duchovní obřady“.



Bylinné účinky:

Březové listy působí močopudně, užívají se proto zejména při chorobách ledvin a močových cest či při „vodnatelnosti“, uplatní se ale také při revmatismu a dně (v čaji či koupeli), údajně snižují i hladinu cholesterolu. Březové pupeny se užívají při zánětu kostí, při odvápnění kostí, harmonizují činnost slinivky a sleziny, pomáhají léčit záněty ledvin. Březová šťáva se osvědčila při revmatismu a při nedostatečné činnosti ledvin a zároveň je to lidový prostředek k ošetření vlasů.

Javor

Má obrovskou tradici především ve východních kulturách – Číně a Japonsku, Koreji a Vietnamu. Jejich začlenění do zenových zahrad a jejich „duchovních konceptů“ o energii javoru vypovídá mnohé. Jestliže se chcete opravdu dobře zharmonizovat, duchovně naladit, rozhodně navštivte javorový háj nebo alespoň vyhledejte energii javoru. Posiluje otevřenost a poctivost, hledání věčných pravd, duchovna a víry. Jeho energie působí na dlouhověkost i třeba tím, že tiší emoce. Reguluje nervozitu, zklidňuje roztěkané děti. Působí blahodárným dojmem na nespavost a dokáže mírnit horečky.

Z javoru se používá především všem známý javorový sirup, a též se využívá vnitřní část kůry z javoru. Z některých druhů se kůra suší, rozemílá na prach a používá na zahušťování polévek a omáček a jako přídavek do mouky.



Bylinné účinky:

Většinou se z javoru vyrábí tinktury, které ovlivňují bolesti hlavy a závratě, zlepšují vedení vzruchu nervem, jsou vhodné při potížích s karpálním tunelem.

Lípa

Nazývá se také „svaté dřevo“. Tak se ji od pradávna říká. Její energie probouzí schopnost milovat (nejen fyzicky). Je stromem smíření, který urovnává mezilidské vztahy. Léčí a posiluje srdce, funguje proti nespavosti, léčí horní cesty dýchací, žaludek, střeva. Její energie má celkově omlazující účinek! Zvyšuje

pružnost těla. Je stromem romantiků, a jestliže máte problémy s láskou, energii lípy používejte hojně. Lípa mírní bolesti duše, podporuje soužení a obměkčuje zatvrzelá srdce. U lípy se budete vždy cítit jako v náruči matky. Jestliže u kmene usnete, zajistí vám zdravý odpočinek. Probudíte se svěží a plní lásky. Také vám může vyvolat věštecké sny. Jestliže máte se svou milou či milým partnerský problém, běžte ho řešit právě pod tento strom. Pomůže vám. Těž nenechá na holičkách člověka, který je negativistický – vidí všechno „černě“. Zvyšuje citlivost na vyšší duchovní úroveň. Velmi dobrá je i pro děti.



Lípa byla symbolem Slovanů (náš národní strom). Už za dávných časů, jakmile se dva znesvářené rody či sousedé udobřili, zasadili na hranici svých území lípu, aby hlídala a chránila jejich mír a pokoj. Mezi magicky založenými jedinci se ví, že zvláštní magickou sílu má dvanáct lip vysazených do kruhu. V jeho středu i méně vnímavý člověk může pocítit zvláštní kouzlo, jakoby otevírání se něčemu nádhernému, laskavému i tajemnému zároveň. Funguje to i tehdy, kdy už některé stromy z kruhu jsou poraženy nebo odstraněny i s kořeny, ale je viditelné, že v původním počtu jich bylo dvanáct.

Bylinné účinky:

Její květ je známým prostředkem proti nachlazení, při horečkách a zahlenění dýchacích cest. Pomáhá také při žaludeční a střevní kolice a též proti revmatismu. Podporuje pocení, rozpouští hleny a snižuje dráždivost ke kašli. Dále při narušené funkci žlučníku a křečích v oblasti střev a trávicího ústrojí.

Smrk

Smrk má univerzální energii. Můžeme ho využívat vždy, když si nepamatujeme účinky jiných stromů. Pomůže při fyzických, psychických i duševních potížích. Dá pocit síly a pevnosti (formou životní síly). Má k nám otevřenou náruč, tak jako naše matka. Obejme, pohladí, uchlácholí a povzbudí. Upevňuje nervy, pomůže při revmatismu a bolestech zad.

Říká se mu také „strom života“, protože bdí nad každým zrozením lidské bytosti. Má ochrannou moc, a dodnes se ještě vysazuje tam, kde chceme chrát



nit rodinu a dům před zlem, nepřízni osudu a nemocí. Naši předkové si v něm představovali ženský prvek a byl to strom života a mateřství. Severské národy věřily, že v korunách stromů žijí dobří lesní skřítkové a duchové lesa, a proto pod smrky pořádaly tajemné magické obřady. V některých zemích se dodnes vaří pivo ze smrkových výhonků. Starší Řekové věřili, že ve smrkových hájích mají svá sídla bohové. Při tajemných obřadech se na větve smrku věšely ozdoby a hořící svíce.

Jedna z prvních zpráv o ozdobeném osvětleném stromku v místnosti (vánoční stromek) je v Brémské kronice z roku 1570. Katolická církev považovala zpočátku zdobení stromů za pohanický zvyk. V mnohém měla pravdu. Germánské kmeny prý tak kdysi o zimním slunovratu uctívaly boha Wotana. Podobně i Keltové ozdobenými stromky či větvemi uctívali boha Slunce a jeho věčný život. Ruský car Petr I. v roce 1700 uzákonil oslavy Nového roku, při nichž měly být ulice, cesty a brány obydlí vyzdobeny mj. i smrkovými větvemi. A snad žádný jiný strom se nestal tak rozšířeným symbolem, jakým je náš smrček vánoční. Dnes už je vědecky prokázáno, že smrk má velkou schopnost důkladně očišťovat vzduch.

Bylinné účinky:

Nejdůležitější léčivou složkou smrku je jeho silice, získávaná z mladých jarních výhonků, které se dají používat do salátů, na výrobu sirupů proti kašli a plicním potížím, na sušení do čajových směsí nebo k inhalacím. Též se dělají odvary do koupelí atd.

Kaštan

Čerpání energie kaštanu rozvíjí schopnost ovlivňovat ostatní lidi, léčí nemocnou duši, tiší její bolesti, a pomáhá tak najít ztracené sebevědomí a jistotu. Zbaví neklidu a strachu. Je vzdáleným příbuzným dubu, a tak mají podobné energie. Posiluje klid a pohodu. Naladí na humornou vlnu. Pomůže se srdcem, ledvinami a krevním oběhem.



Bylinné účinky:

Kůra se používá jako vývar při léčbě hemeroidů nebo křečových žil. Lihová tinktura z květů nebo plodů kaštanů je velmi dobře známá jako mazání při revmatických potížích, neboť podporuje lepší prokrvení nemocného místa. Jírovec má výrazný účinek na cévní stěny, které zpevňuje a zvyšuje jejich pružnost, dále působí protizánětlivě a tlumí otoky (zejména lymfatických žláz). Užívá se na křečové žíly, hemeroidy, běrcové vředy, trombózy nebo při nedostatečném prokrvení končetin. Jírovec maďal obsahuje jedovatou látku escin, proto se doporučuje převážně vnější léčba. Vnitřní

léčba je sice možná, ale bezpečná pouze pod dohledem zkušeného specialisty. Traduje se, že když u sebe v kapse budete nosit plod kaštanu, zbavíte se příležitostných revmatických bolestí. Doporučovalo se také uložení kaštanových plodů do postele pod matraci, to abychom spali klidným spánkem. Plody také chránily před nečistými silami.



Meditace u menhiru

Stromoskop podle keltských druidů

Datum narození	Vládoucí strom	Povaha
2. 1.–11. 1. a 5. 7.–14. 7.	jedle	vznešená a pečlivá
12. 1.–24. 1. a 15. 7.–25. 7.	jilm	ctížádostivá a oddaná
25. 1.–3. 2. a 26. 7.–4. 8.	cypřiš	šťastná a milující
4. 2.–8. 2. a 1. 5.–14. 5. a 5. 8.–13. 8.	topol	rozporuplná a náročná
9. 2.–18. 2. a 14. 8.–23. 8.	cedr	nápaditý a toužící po dobrodružství
19. 2.–28. 2. a 24. 8.–2. 9.	borovice	houževnatá, zranitelná v lásce
1. 3.–10. 3. a 3. 9.–12. 9.	vrba	rozmanitá a sebevědomá
11. 3.–20. 3. a 13. 9.–22. 9.	lípa	zasněžená a trpělivá
21. 3.	dub	energická a silná
22. 3.–31. 3. a 24. 9.–3. 10.	líška	laskavá a netrpělivá
1. 4.–10. 4. a 4. 10.–13. 10.	jeřáb	přívětivá a zatvrzelá
11. 4.–20. 4. a 14. 10.–23. 10.	javor	pevný a uzavřený
21. 4.–30. 4. a 24. 10.–11. 11.	orešák	vytrvalá a žárlivá
15. 5.–24. 5. a 12. 11.–21. 11.	kaštan	spolehlivý a trvdohlavý
25. 5.–3. 6. a 22. 11.–1. 12.	jasan	přátelský a věrný
4. 6.–13. 6. a 2. 12.–11. 12.	habr	přemýšlivá a pořádkumilovná
14. 6.–23. 6. a 12. 12.–21. 12.	fikovník	líný a něžný
24. 6.	bříza	bystrá a nedůtklivá
25. 6.–4. 7. a 23. 12.–1. 1.	jabloň	citlivá a impulsivní
23. 9.	oliva	vyrovnaná a diskrétní
22. 12.	buk	přísná a vytvářá

Strom života

Ticho léčí

Otužujte se

Budiž světlo

Budte dobré myslí

Dodržujte pitný režim

Radujte se z maličkostí

Dejte svému životu řád

Unívejte krásu všedního dne

Lékař léčí, příroda uzdravuje

Neléčíme chorobu, ale člověka

Kam nechodí slunce, chodí lékař

Voda je návratem k prameni života

Pracujte, ale nezapomínejte o sebe pečovat

Nekurte !

Vážení hosté,

děkujeme za návštěvu a přejeme vám šťastnou cestu a šťastný návrat domů. Věříme, že jste byli s pobytem u nás spokojeni. Prosíme vás o vyplnění dotazníku, který bude pro nás do budoucna námětem k rozšíření služeb, případně ke zlepšení služeb stávajících. Naším zájmem je zachovat si vysokou úroveň poskytovaných služeb a jedinečnost v České republice.

Sledujte prosím naše webové stránky a facebook, kde najdete aktuální informace o všem, co nabízíme nebo co pro vás připravujeme.

www.sumavskelazne.cz, www.parkhotel-sumava.cz



Šumavské bylinné lázně

Náměstí č. 4

341 92 Kašperské Hory

+ 420 376 582 592

www.perlysumavy.cz

..... a nezapomeňte, že



■ Parkhotel TOSCH

Lázeňský hotel, kde se budete cítit
jako doma





Hotelová galerie



Posezení u krbu



Čítárna v hotelové věži



Recepce



Park



Hotelový pokoj



Lovecká restaurace



Vinárna Karla IV.

Literatura

FIBICH, Ondřej. Pošumavský bylinář z Chluman: Devět léčivých bylin a magic-ké kvítí. 1. Chlumany: Fibich Ondřej, 2015. ISBN 978-80-88002-06-2.

Bylinky.info: Katalog bylinek [online]. 2010 [cit. 2016-09-18].

Dostupné z: <http://www.bylinky.info/rubrika/katalog-bylinek>.

Jak funguje energie stromů. Energie stromů [online]. Kunžak: Pavel Křenovský [cit. 2016-09-18]. Dostupné z: http://www.energiestromu.cz/?page_id=70.

Stromy. Energie stromů [online]. Kunžak: Pavel Křenovský [cit. 2016-09-18]. Dostupné z: http://www.energiestromu.cz/?page_id=24.

Šumavské bylinné lázně

Vydalo roku 2017 nakladatelství Fortuna,

JUDr. František Talián,

Ostrovní 30, 110 00 Praha 1

Grafické zpracování a technická redakce Romana Bernardová

Redakce Ing. Ludmila Kořenářová

Vytiskla Tiskárna Libertas a. s.,

Drtinova 10, 150 00 Praha 5

Počet stran 80

1. vydání

ISBN 978-80-7373-13-8

Publikaci si můžete objednat nebo zakoupit:

Šumavské bylinné lázně

Náměstí 4, 341 92 Kašperské Hory

tel. +420 376 582 592

Jediné české lázně, které skloubily lázeňství s přírodou, zemskou energií a historií. Poddejte se léčivým účinkům šumavských bylinek a načerpejte síly v jeskyni ze 16. století a v unikátním energetickém hotelovém parku.



Dovolená na Šumavě



Pension KAŠPERK
Kašperské Hory



PARKHOTEL
Kašperské Hory



Pension POLKA
Polka - Horní Vltavice



Hotel ALPSKÁ VYHLÍDKA
Bučina u Kvildy



Pension KLOSTERMANN
Nové Hüttě



Hotel NOVÉ ÚDOLÍ
Nové Údolí - Stožec



Apartmány UKRÁLEŠŮMAYNÝ
Borová Lada



Forťovna LIPKA
Lipka



Pension HÁJENKA
Knižecí Pláně



WWW.PERLYSUMAVY.CZ

Perly Šumavy

Jedna lepší než druhá,
stačí si jen vybrat...

ISBN 978-80-7373-132-8



9 788073 731328