

# TURISTIKA

## S PŘÍRODNÍ MEDICÍNOU

TEXT: Pavla Apostolová, FOTO: Pavla Apostolová, TMG Turracher Höhe, Flora Attasani, Rossmann

Biosférická rezervace Nockberge je přímo stvořená pro relaxaci a načerpání nových sil. Na ploše přes sto osmdesát čtyři kilometrů čtverečních se tyčí zaoblené vrcholky hor, voní alpské pastviny a šumí husté lesy. Díky tomu zde roste spousta léčivých bylin, které se dají využívat jak v přírodní medicíně, tak i v kuchyni. Za jejich poznáním se turisté mohou vydat v rámci nenáročného Bylinkové túry (zvládnou ji děti i senioři). S odborníkem procházejí trasu kolem horských jezer a cestou získávají znalosti o místních rostlinách.

„Mám pět dětí a od jejich narození používám bylinky ze své zahrady. Doplnuji je také o rostliny, které se nalézají v divoké přírodě. Doma pak připravuji produkty pro celou naši rodinu“, říká Helga. „Mám radost, že se lidé chtějí naučit bylinky poznat a používat je ve svém životě. Inspirací jim může být právě naše túra, kde se seznámí i s méně známými druhy, třeba se všedobrem horským, s pěnišníkem rezavým nebo s pcháčem zeleným“, dodává průvodkyně.

V pohoří Nockberge se znalosti o bylinách předávají z generace na generaci a k tradičním produktům patří masť Pechsalbe, kterou si účastníci Bylinkové túry sami vyrojí. Ke konci trasy dostanou kelímky, aby do nich ručně nasbírali slzičky pryskyřice z kmenů jehličnatých stromů. Pak se všechna smola sesype dohromady, nechá se rozpustit s včelím voskem v teplém olivovém oleji na vařiči, který Helga bere sebou v batohu. Nakonec se směs nalije do skleniček, zavíčkuje a nechá ztuhnout. Vznikne krásně vonící masť, kterou zdejší horalé používají na

svaly, průdušky a na hojení ran. A rovněž užitečný sušený, protože každý ze skupiny dostane vlastní skleničku s masťou s sebou domů.

### S HOBLINAMI DO POSTELE

Průsmyk Turracher Höhe je domovem největšího limbového lesa v Evropě. Borovice limba (*Pinus cembra*) roste ve výškách nad tisíc čtyři sta metrů nad mořem, dokáže vzdorovat čtyřicetistupňovým mrazům a dožít se až tisíc dvě stě let. Limba roste velmi pomalu a její dřevo si horalé cení pro

Se zvýšeným zájmem lidí o udržitelný styl života, o přírodní medicínu a zdravou stravu, začaly některé turistické lokality pořádat speciální, organizované túry. Se znalci místní přírody se zájemci vydávají do lesa na workshopy a za přírodní léčbou. Stejně je tomu i v rakouských Korutanech, kde v horském středisku Turracher Höhe pořádají pro návštěvníky atraktivní programy.



léčivé účinky. Proto ho využívají pro stavbu domů, zhotovení nábytku a obložení. Místnosti pak krásně voní, a to i po sto letech. Dřevo totiž obsahuje pinosylvín, který ve vzduchu likviduje plísně, bakterie a je prospěšný pro dýchací cesty. Hobliny pak putují do sypků polštářů, které si Korutanci dávají do postele za hlavu. Většinou rychle usnou, jelikož borovice limba podporuje v nadvěsku mozkovém tvorbu melatoninu. Hormonu, který řídí cirkadiánní rytmus, tedy fáze spánku a činnosti. Účinné látky jehličnaté krásky podpoří i hlubší spánek a během noci obnoví fyzickou a psychickou sílu. Po probuzení má člověk novou energii na den plný aktivit. Vědecká studie rakouské výzkumné instituce Joanneum rovněž potvrdila, že borovicový polštář šetří

srdíčko. Snižuje totiž tepovou frekvenci. Průměrná „úspora“ činí tři a půl tisíce tepů za den, což je přibližně hodina práce srdečního svalu. Polštář s hoblinami vydrží několik let. Stačí ho jen pravidelně provětrat, když je zvýšená vlhkost vzduchu (například po dešti). Vlhkost pronikne do hoblin a znovu oživí vůni dřeva. Limba má až dvanáct centimetrů dlouhé jehlice a z nich se destiluje éterický olej. Vůně tohoto jehličnanu má antiseptické účinky, pomáhá při nachlazení, zánětu průdušek a posiluje organismus při rekonvalescenci. Po psychické stránce pak povzbuzuje a oživuje unavenou mysl. Éterický olej či pryskyřice z borovice limby je také součástí limbové kosmetiky a léčivých masťů, které již pět let vyrábí Christina Brandstätter.



V pohoří Nockberge se znalci místní přírody vydávají s turisty za přírodní léčbou. K ní patří i chůze v rašeliništi či pobyt v největším limbovém lese v Evropě.



„Inspiraci jsem získala od místních žen, které limbu v péči o své zdraví a jejich rodin využívají po staletí. Tento strom mě naprosto okouzлил, když si přičichnete k jeho dřevu, ucítíte jeho zvláštní sílu. Napsala jsem proto recepty a spojila se s lékárnou v Judenburgu, kde všechny produkty s blahodárnými účinky limby připravují v prvotřídní kvalitě“, povídá spolujatelka hotelu Romantik Seehotel Jägerwirt v Turracher Höhe.

Christina vymyslela jak kosmetické, tak i masážní přípravky, které terapeuti používají v hotelovém wellness studiu. „Byli to právě naši hosté, jež mi dávali první zpětnou vazbu ohledně limbových výrobků. Ohlas byl dobrý a povzbudil mě k rozšíření sortimentu. Dnes vyrábíme okolo čtyřiceti produktů a obchod máme v hotelu a na internetu“, dodává sympatická Rakušanka.

Na Turracher Höhe existuje speciální limbová stezka, kde turisté poznají tento unikátní strom v doprovodu komorníka. Znalec místní přírody jim sdělí veškeré informace o limbě, ukáže originální exempláře a seznámí je s využitím stromu. Limbový les v okolí Turracher Höhe je sice chráněný, ale limba se pro komerční účely pěstuje v okolí na speciálních lesních plantážích.

### BOSKY DO RAŠELINIŠTĚ

Panenská příroda kolem Turracher Höhe poskytuje také netradiční terapii v rašeliništi. Stačí si jen vyzout pohorky a projít po kotníky mazlavým bahýnkem. Chůze probíhá pomalu, protože terén je měkký, pružný, různě hluboký a kluzký. Cesta ale netrvá dlouho. Přibližně po pěti stech metrech turisté přejdou přes povalové chodníky na trávu, kde si očistí nohy ručnickou, nazují znovu pohorky a vydají se na další část túry. Během chůze v rašeliništi se pokožkou do těla dostávají léčivé organické látky. Zároveň přímý kontakt bosých chodidel (na každém je přibližně sedmdesát šest tisíc nervových zakončení) se zemí aktivuje reflexní body. Ty následně ovlivňují činnost vnitřních orgánů. Svalové receptory přinášejí do mozku informace o povrchu, což více rozvíjí spolupráci mezi nervovou a pohybovou soustavou. Chůze naboso skvěle trénuje svaly držící nožní klenbu a stimuluje krevní oběh v dolních končetinách. V prevenci působí proti křečím, plochým nohám a deformacím prstů. Chodidla také slouží jako „elektrické rozhraní“ mezi chodci a zemským povrchem. Jejich prostřednictvím se vybíjí a uzemňuje statická elektřina, jež se v lidské těle hromadí. ■

### LIMBOVÉ HOTELY

LÉČIVÝCH ÚČINKŮ BOROVICE LIMBY VYUŽÍVAJÍ V TURRACHER HÖHE I HOTELY KORNOCK A ROMANTIK SEEHOTEL JÄGERWIRT. JEJICH MAJITELÉ NECHALI NĚKTERÉ POKOJE OBLOŽIT LIMBOVÝM DŘEVEM A VYBAVILI JE NÁBYTKEM ZHOTOVENÝM Z TOHOTO MATERIÁLU. HOSTÉ PAK NA VLASTNÍ KŮŽI POZNAJÍ LÉČIVÉ ÚČINKY A ENERGETICKÉ VIBRACE STROMU, KTERÉ PŘÍSPÍVAJÍ K REGENERACI ORGANISMU.



### ŠIŠKY NA ZAHŘÁTÍ

OBVYATELÉ TURRACHER HÖHE ŘÍKAJÍ, ŽE MALÝ PANÁČEK NIKOMU NEUBLÍŽÍ. TU NEJPROSLULEJŠÍ PÁLENKU – ZIRBENSCHNAPS VYRÁBÍ PRÁVĚ Z BOROVICE LIMBY. NA JAŘE OTRHAJÍ ŠIŠKY VYSOKO VE VĚTVÍCH, ROZKRÁJÍ JE NA PLÁTKY, PŘIDAJÍ TROCHU CUKRU A PAK DO JEDNOHO LITRU ALKOHOLU NALOŽÍ ČTYŘI KUSY. NECHAJÍ JE ČTYŘI AŽ ŠEST TÝDNŮ MACEROVAT, DOKUD SE NEOBJEVÍ RUDĚ ZBARVENÁ TEKUTINA. ZIRBENSCHNAPS PAK PŘECEDÍ A PIJÍ V PREVENCI PROTI NACHLAZENÍ, CHRÍPCE A ONEMOCNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST.