

# LESNÍ LÁZNĚ

---

Paradoxem stálého připojení je odpojení od nás samých. Od hlubokého vnímání prostřednictvím všech smyslů i prožívání přítomnosti. Existuje ale jedna síť, která je nastavena opačně.

Jakmile do ní vstoupíte, cítíte se lépe. Vítejte v lese.

TEXT A FOTOGRAFIE / PETRA DOLEŽALOVÁ



**O**djakživa jsem milovala ten prostor plný života. V létě voní jehličím a svobodou, na podzim uklidňuje šustěním, překrásnými barvami a vůní tlejícího listí.

A zvláštním klidem, který zima ještě prohloubí. Zdánlivé ticho, které ho ovládá, se po chvíli v lese mění v docela hlučnou společnost. Takovou, která neruší, a vy jen dál napínáte uši a vdechujete všechny vůně, abyste mu porozuměli. Tak nějak přirozeně se zpomalíte a prostě jen jste.

Cítím, jak lesní atmosféra začíná prostupovat i do Volva XC60, které poklidně pluje po cestě lemované majestátními stromy. Cítím z nich neochvějnou stabilitu, jistotu a klid. Otevřeným oknem nechám dovnitř proudit svěží, podzimem provoněný vzduch, teď cítím, jak ujíždíme civilizaci a všem jejím shonům.

Dlouho jsem netušila, co stojí za tímhle lesním zázrakem, který nás dokáže nádherně zrelaxovat, a to i za velmi krátkou dobu. A toužila jsem zůstat v něm déle, stát se součástí jeho společenství daleko od civilizace. Pak jedné noci v kostarické džungli, kdy jsme pro film nahrávali zvuky nočního pralesa, jsem se ocitla uprostřed neskutečného koncertu. Stála jsem ve tmě a žasla nad neuvěřitelnou souhrou jednotlivých aktérů noci, jejichž rytmus přicházel v pravidelných intervalech ze všech stran. A když náhle ztichli, zastavilo se úplně všechno. Jako bych vkročila do jiného světa. Dobrodružného a ve své přirozenosti dokonalého, skrývajícího odpovědi na spoustu palčivých otázek, které nás trápí.

Starobylé kmeny i lidé žijící na samotě vědí hodně. I proto jsou procházky s průvodci, jimž je les druhým

## Stromy spolu komunikují prostřednictvím vůní, opticky a elektricky skrz jakési nervové buňky ve špičkách větví i tichým praskáním.

domovem a kteří ho mají skutečně rádi, nezapomenutelnou zkušeností. Naučí vás skutečně se dívat a vnímat nejen to zdánlivě nepostřehnutelné, co netrénované oko nemá šanci zahlédnout, ale porozumět i provázanosti celého společenství. Návštěva kteréhokoli lesa, ať už je to tropický deštný les, severská tajga, nebo české hvozdy a háje, se stane dobrodružným objevováním.

Takový průvodce nemusí být ani v našich zeměpisných šířkách vůbec nedostupný. Lesník Peter Wohlleben ve své poutavé knize Tajemství stromů fascinujícím způsobem přibližuje vědecké poznatky a své zkušenosti v paralele k našemu světu. Když si tuhle knížku přečtete, už pro vás další procházka lesem nebude jen pouhou relaxací. Budete vědět, že stromy o vás také vědí, jakmile mezi ně vkročíte. Když si naberete hrstičku lesní zeminy, budete mít v dlaních hned několik kilometrů nitek lesních hub. Ne jejich plodnic, které tak rádi sbíráme, ale těch schovaných pod zemí, obalujících kořeny a kořínky celého lesního společenství. Fungují podobně jako optická vlákna, jimiž proudí internet. V průběhu staletí se dokáže jediná houba rozšířit a zasíťovat celé lesy. Prostřednictvím tohoto protkání, které i věda označuje jako „Wood-Wide-Web“, se stromy navzájem vyživují, předávají si varovné signály o škůdcích, suchu a dalším možném nebezpečí.

Kde jsou stromy oslabené a les příliš narušený, tam polevuje i hovornost. Po lidské „kultivaci“ zvitězí nad

geniálním systémem velké ticho. V původních lesích a těch, do kterých se moudře přestane zasahovat, funguje úžasná imunita. Jak píše Peter Wohlleben, stromy se láskyplně starají o své potomstvo a pečují i o své staré a nemocné sousedy. Vnímají, mají paměť, cítí bolest, a dokonce se jim dělají vrásky. V celém společenství si předávají i příjemné zprávy. Spolu s hmyzem si třeba posílají prostřednictvím květů čichové depeše, a zvou tak včely, aby si u nich natankovaly. Stromy spolu komunikují prostřednictvím vůní, opticky a elektricky skrz jakési nervové buňky ve špičkách větví i tichým praskáním.

Je toho mnoho, co se nám odkrývá, fascinuje nás a inspiruje. A ještě více neprobádaného, co snad jednou změní systém lesního hospodaření, aby se les stal opět odolným ve své genialitě potřebné druhové pestrosti. Snad i zkoumání příběhů ukrytých pod střechou z listů usnadní poznání, které potřebujeme. A větší pochopení přinese přirozenou potřebu les chránit.

### CHATA V LESE

Zážitky z cest vzdálených od civilizace i dnů strávených v chýši uprostřed džungle bez lidí, jen ve společnosti divoké přírody, ovlivnily i majitele malé půvabné chaty u rybníka v jižních Čechách. Po narození syna hledali Eva a Lukáš Královi samotu v lůně přírody. Toužili po spojení vody a lesa, kde by se dalo v létě koupat. Pátrali dlouho, vhodných míst



*V chatě je k dispozici nejen plně vybavená kuchyně a spíž, ale třeba i koše na tříděný odpad.*





## Les čistí atmosféru, recykluje vodu, reguluje klima a živí oceány. Je mocnou lékárnou, ochráncem planety i budoucnosti.

---

nebo již postavených chat stranou od lidí u nás k mání moc není. Nakonec se na ně usmálo štěstí, když narazili na chatu k prodeji u rybníka Shouralý. Od původního majitele ji pořídili i s patnácti hektary lesa. V době, kdy ji sami nevyužívají, si lze jejich vysněnou samotou pronajmout.

Podle instrukcí od majitelky pokračujeme s naší XC60 po hrázi, pak kousek lesní cestou až k chatě. Hned u auta nás vítají dvě bedly. No jo, sezona hub právě vrcholí. A na terase zase miska s obřímí ořechy od nejbližší sousedky, která tu majitelům s přípravou chaty pro další nové hosty vypomáhá. V jednoduchém, ale útulném severském stylu zařízená stavba působí na první pohled jako maličká, ale ukrývá vše potřebné. Vlastně mnohem víc, jak začínám postupně zjišťovat.

Majitelům byl vzorem praktický styl horských srubů pro cestovatele v Norsku. Dodali útulnost a styl. Eva Králová jako vášnivá kuchařka dbá o bohaté vybavení kuchyně, takže nechybí dobrý základ pro všechny, kdo to mají s vařením stejně. Do budoucna by prý ráda přidala vinotéku a zavedla systém, který ji zaujal v Norsku. „Člověk tam může použít cokoli z kuchyňských zásob a pak tam jen nechá peníze nebo zaplatí kreditkou. Uvidíme, jak to bude u nás fungovat, ale zatím byl každý nájemník poctivý.“

Manželé se snaží, aby byl provoz chaty udržitelný. Hned za stavením je kompost, používají tříkomorovou čističku a všechny toaletní potřeby i čisticí prostředky jsou samozřejmě se „zelenou nálepkou“. Eva plánuje poříditi ještě jogurtovač a další vybavení, které coby milovnice přírody ráda používá a chce jím inspirovat i své hosty.

Podzimní odpolední slunce prozářilo rybník, ze kterého téměř v pravidelných intervalech vyskakují na hladinu ryby. Vydávám se na průzkum lesa, opojena zvláštním pocitem náhlého útěku z civilizace. Najednou je tahle malá chata velkým královstvím, kde je stále co objevovat, toulat se a oddávat se lesní koupeli.

Ne v rybníku. Tak se říká starodávné technice mnohých kultur. Dnes je známá především z Japonska pod názvem širin-joku a nejde o žádný wellness výstřelek, ale o další lesní kouzlo, které začne účinkovat, jakmile do něj vstoupíte. Stromy totiž uvolňují speciální látky, které se rozšíří do prostoru jako jemná aerosolová mlha. Stejně jako v bylinných lázních se doporučuje zhluboka dýchat a nebýt moc zahalení. Nejlépe působí, když je vlhko a teplota se pohybuje mezi 15 a 30 stupni. Od konce podzimu až do jara stromy odpočívají a s nimi i jejich lázně.

Podle lékařských výzkumů tyhle stromové aerosoly



*Sprchový kout, toaleta, lednice, peletová kamna s plně automatickým provozem... indiáni by se divili.*

účinkují jako protirakovinné štíty, zlepšují cirkulaci krve a snižují vysoký tlak. Dokonce působí proti bakteriím, virům a plísním. Některé z těchto účinných látek se už začaly používat ve zdravotnictví, věda ale zatím odhalila jen malou část velkých darů, které nám stromy poskytují.

Setmělo se a noční život se začíná probouzet. Mám to ráda, hádat, ke kterému zvířeti asi patří zvuky nesoucí se z různých míst i v té nejtěsnější blízkosti. Chvilu v jiném časoplynutí i ostrém vnímání přítomnosti. Dobrodružství pod rouškou noci, kdy se probouzí dětská zvědavost a takové to hezké „trochu se bát“.

To nejsilnější sepjetí s divočinou jsem kdysi zažila v korunách stromů. V otevřeném domku, který s pomocí indiánů postavil v Kostarice Slovák Peter Garčár. Při stavbě

nepoužili jediný hřebík. Procházeli jsme džunglí a Peter nám vyprávěl o stavitelské inspiraci z přírody. O tom, jak i ve struktuře listu či hnízdech některých ptáků lze nalézt praktické příklady. O rostlinách, které léčí, stromech, které žijí staletí. Kráčeli jsme přírodou a každý její centimetr ukrýval tajemství. Do 25 metrů, kde jsme nocovali, jsme museli vyšplhat sami po laně. Bolelo to, ale radost byla o to silnější.

Strom, na němž Peter dům postavil, hostí návštěvníky jen setinu svého života. Částky, které za pronájem utrží, používá ke koupi dalšího kusu pralesa, který tím chrání. Sní o tom, že tento koncept ochrany přeneseme na každý kontinent...

Existence domků na stromech je mnohem starší. Koruny stromů poskytovaly bezpečí třeba přírodním národům



*Lesním lázním sekunduje wellness v severském stylu: sauna a vírivka z voňavého cedrového dřeva.*





## Jakmile poznáte část tajemného fungování lesa, už nikdy nebude jeho návštěva stejná. Stane se dobrodružstvím.

v Tasmánii či na Tichomořských ostrovech, stejně jako obyvatelům „starého kontinentu“. Římský císař Caligula na stromech z platanu pořádal opulentní recepce. Velkolepý tree house si nechali ve své době postavit Winston Churchill nebo John Lennon.

Romantické stromodomy pronikly i k nám. Inspirací pro jeden z nejkrásnějších, umístěný mezi třemi duby v malebném Posázaví, byl obrázek ze švédského Laponska. Z Harads, kde Volvo letos v zimě testovalo V60 Cross Country a novináře ubytovalo v obydlích připomínajících i UFO či skleněný pokoj odrážející ve svých stěnách celý les.

V lese plném zachovalých bučin jihovýchodně od Prahy, v osadě Pyskočely, postavili Hrnčířikovi svůj vysněný stromodům. Do šesti metrů se dostanete pohodlně po schůdkách. I když je tenhle dům izolován, aby mohl být provozován celoročně, jste tu nadosah ptáků, kteří si zvykli říkat si o dobroty ve „svém krmítku“. „Když tu v noci houkají sovy, je to docela tajemné,“ vypráví Lenka Hrnčířik Hejduková, která je sama v lese jako doma. „Táta i děda byli lesníci a odmalička nás vedli ke vztahu k přírodě.“ A ta je tady velmi pestrá. Některé z mohutných buků tu rostou snad 250 let a jsou tu i suťové lesy, často s pralesovitou strukturou. Právě pro tuto rozmanitost a nezníčené schopnosti původního lesa nabízí domov mnoha druhům

živočichů i ptactva. Být nablízku a pozorovat srnky si hosté užívali i v minus šestnácti, kdy bylo nahoře útulných dvanáct nad nulou...

V deštivém a větrném odpoledni se mi z krásně vyhřátého volva ani moc nechce. Zima se rychle zavrtává pod kůži a vyhlídkovou terasu pokrývají husté kapky deště. O to větší překvapení je, když majitelka otevře veliké teepee. Uvnitř útulně zařízeného království je nádherně teplo. Však také vyladit vyhřívání a připravit ho i na třesuté mrazy bylo oříškem. Provoz peletového kotle s obvodou podél celého stanu má paní Hrnčířik Hejduková pod kontrolou přes mobil a přijede i v noci, aby její hosté případně nemrzli.

Oproti indiánům tu mají dokonce i luxusní sprchový kout. Nádherné místo k lenošení a taky prozkoumávání ledničky plné dobrot z vlastní produkce majitelky...

Vlastně ani nevádí, že venku přituhlo. Rozpálená sauna v sudu s cedrovým dřevem nádherně voní a taky prý zklidňuje, posiluje imunitu a léčí. Tenhle dodatečně vnesený hýčkající prvek lesních lázní přijde vhod, zvláště v měsících, kdy stromy odpočívají. Stejně jako horká medově zbarvená venkovní lázeň s vodou ze starého hlubokého vrtu. Zaslouchla jsem pušťíka, jak zahoukal do tmy. Oči přivykají temnotě stromů, ve které to krásně a tajemně šustí momentálně neviditelným, ale bohatým životem lesa. ■



INSPIRACE NA TATO MALÁ LESNÍ KRÁLOVSTVÍ KLIDU POCHÁZÍ Z AMAZING PLACES. DALŠÍ FOTOGRAFIE Z VÝPRAVY ZA NETRADIČNÍM BYDLENÍM MEZI STROMY CHYSTÁME NA BLOG **EVOLUTION**.