

iBulletin

informační

2006



Park opic Džigokudanija,

jediné místo na světě, kde lze spatřit opice dopřávající si lázeň, byl otevřen v roce 1964. Každoročně sem opice přichází obdivovat na sto tisíc návštěvníků z Japonska i z ciziny.

<http://www.jigokudani-yaenkoen.co.jp/frameset.html>



Velvyslanectví Japonska v České republice
Praha 1, Malá Strana, Maltézské náměstí 6

Víkend lázních



8.–9. dubna 200X

Tak. Konečně jsem dokončil, co jsem tento týden měl udělat a mohu vyrazit na svůj vytožený výlet do lázní. Chci zapomenout na shon velkoměsta a osvěžit své vyčerpané tělo i duši.

S manželkou nastupuji do superexpresu Kodama č. 573, který z Tokya vyjíždí ve 12:23, a hurá přímo do Mišimy v prefektuře Šizuoka. Už samotná jízda v šinkansenu je pravý požitek – pochutnávám si na *o-bentó*, výborném jídle v krabičce, z plechovky upíjím pivo a povídám si se ženou. *O-bentó* se dá koupit na nádraží nebo ve vlaku a stojí kolem tisíce jenů. Obzvláště populární je *Maku no uči bentó*, to je opravdu vynikající.



Kodama zastavuje ve stanicích Šin-Jokohama, Odawara a Atami a ve 13:21 vyjíždí na nástupiště v Mišimě, od Tokya vzdálené asi 120 km. V Mišimě přestupujeme do rychlíku Odoriko č. 107 směr Šúzendži a cestu si krátíme pozorováním venkovské krajiny ubíhající za oknem. Do naší cílové stanice Šúzendži vlak přijíždí ve 14:06.

Nastupujeme do taxíku. Hotel, ve kterém máme bydlet, je tradičního japonského stylu a stojí v tichém lesíku, od nádraží vzdáleném asi 15 minut autem. Poté, co se запиšeme, vede nás *nakai* (hotelová posluhovačka) do

apartmá se dvěma pokoji o šesti rohožích, které ještě krásně čerstvě voní. Součástí apartmá je malý bazének s vodou z horkého pramene a WC. Vypijeme si čaj, který nám připravila *nakai*, po krátkém odpočinku se hned převlékáme do *jukaty* (bavlněné kimono) a míříme do lázní. V našem hotelu je k dispozici vnitřní bazén i venkovní jezírko *rotenbura*.

Do setmění zbývá ještě dost času, a tak si nejprve dáme lázeň venku. *Rotenbura* jsou tu dvě, zvlášť pro muže a pro ženy, ale protože velikost každého z nich i výhled ven se liší, během dne se v pravidelných intervalech panské mění na dámské a naopak.



Voda v místních lázních je bezbarvá a bez zápachu. Měla by účinkovat na podlitiny, řezné rány, bolesti nervového původu a také pomáhat odstranit stres. V šatně vedle *rotenbura* svlékám *jukatu* a nahý jdu do umývárny, kde se polévám vědýrky horké vody. Tato vědýrka *teoke* mají poloměr přibližně 30 cm, výšku asi 20 cm a vyrábí se ze dřeva japonského stromu *hinoki* (*Chamaecyparis obtusa*). Jakmile si mé tělo zvykne na horkou vodu, pomalu se ponořím do jezírka. Ááááá... I krajina kolem je nádherná. A ten úžasný pocit svobody při pohledu na modré nebe! Ke štěstí mi už nechybí vůbec nic.

Teplota vody, ve které se Japonci cítí dobře, je 42°C, což prý je o 5°C vyšší teplota než ta, kterou pokládají za příjemnou například Češi. Tahle voda je pro mě právě akorát a mohla by tedy mít těch 42°C. Zajímavé však je, že s věkem se oblíbená teplota vody zvyšuje. Teď mě tak napadá, náš dědeček se vlastně také rád koupával ve vaně s vodou, která měla asi 45°C.

Vylézám z jezírka, osuším se, oblékám si *jukatu* a vracím se do apartmá. Než bude večer, máme ještě trochu času, a tak se s manželkou jdeme projít po Šúzendži. V historickém lázeňském městě najdeme atrakce jako střelnice, obchody se suvenýry a s místními specialitami, kde prodávají například vejce vařená v horkém prameni, dále také luxusní japonské restaurace a bary. Je tu chrám Šúzendži a jiné historické památky. A na kamenech uprostřed řeky stojí lázeňský altánek Tokko no ju, který v současné době nabízí koupel nohou.

V půl sedmé se vracíme do hotelu – právě včas k večeři. Plátky syrových ryb, grilované maso a ryby, spousta zeleniny... Už jen samotný pohled na stůl vyzdobený čerstvými dary moře a hor poloostrova

Izu je úchvatný. V ten okamžik si uvědomím, že japonské jídlo si skutečně lze vychutnat všemi smysly. Díky vynikajícímu jídlu a rýžovému vínu jsme se ženou upovídanější než obvykle.

Když už jíst nemůžeme, na chvíli si odpočineme a pak se opět chystáme do *rotenbura*. Zrovna teď v dubnu jsou *sakury* v plném květu. Nořím se mezi jejich opadávající květy, trpčící se semtam v měsíčním svitu na hladině jezírka, a vnímám takový zvláštní, jedinečný pocit vytržené krásy. Dnes se mi bude dobře spát.

Vracím se do našeho apartmá a telefonuji do recepce, aby nám poslali maséra *šiacu*. Necháme si s manželkou promasírovat záda a ramena. Příjemné pocity mě však zmohou a já celou pětáctýřetiminutovou masáž prospím.

Následujícího rána v 8 hodin se podává snídaně, kterou nám stejně jako včerejší večeři přináší *nakai* až do pokoje. Menu je standardní snídaňové – opékaná ryba, fermentované fazolky *nattó*, vejce, grilovaná a kořeněná mořská řasa, rýže, polévka ze sojové pasty miso a nakládaná zelenina.

Po snídani a chvilce klidu si znovu dáme koupel, opustíme hotelové apartmá a vyrazíme na nádraží. Za dvě hodiny už budu zase zpátky v tom rušném Tokyu. Ale tento víkend jsem se na Izu nabil spoustou energie, takže celý příští týden snad nějak zvládnou. Haló tam vedle, že by pokračování hezkého snu? Má žena spí a spokojeně se usmívá...



Japonci a lázně

Když nastane studené období nebo se dostaví pracovní únava, napadne bezděky každého Japonce jediné slovo – lázně (*onsen*).



Nejde přitom o lázně běžné u nás, které horký pramen využívají především k pitné kúře. V japonských lázních se ve většině případů voda z pramene svádí do umělého jezírka či bazénku, lázeňský host se svlékne do naha a celému tělu dopřeje blahodárnou koupel. Už při prvním smočení prstů v kamenném jezírku obklopeném krásnou přírodou pod modrou oblohou¹⁾ si říká: „To je paráda!“. Japonci jsou teplem, pohodou a regeneračními účinky koupele v horkých pramenech nesmírně přitahováni. Lázně nazývají „očistou těla i ducha“.

Zakladatel japonské folkloristiky Janagita Kunio (1875–1962) věnoval ve své sbírce *Naše tradice*²⁾ několik zmínek léčebným metodám ve starém Japonsku a přístupu dávných Japonců k léčivým pramenům. Píše, že lidé začali vodě vyvěrající z podzemí prisuzovat nadpřirozenou sílu, protože odedávna vídali zvířata, jak si svá poranění léčí v přírodních horkých jezírkách. A skutečně, prameny často nesou názvy jako „Volavčí“, „Srncí“ nebo „Jezevčí“.

Vydat se do lázní v horách znamenalo při primitivní dopravě a krvavých nepokojích, jaké panovaly do období Edo, doslova nasazení života. Například v Arimě (pref. Hjógo) říkali přístupu do tamní lázeňské oblasti „Brána do pekel“. Uvnitř

lázní pak lidé udělali pomyslnou čáru za dosavadním životem a jakoby znovu ožili pomocí magické energie, kterou načerpali ze Země. Toto ozdravování v lázních se označovalo jako *tódži*, neboli léčba horkými prameny. Právě slovo *tódži* se také později



foto: Lázně Beppu

ujalo jako oficiální označení pro lázeňskou léčbu.

V současné době se doprava do lázní o mnoho usnadnila a díky rozvinuté medicíně i lepšímu životnímu stylu se výrazně prodloužila průměrná délka života³⁾. Lázeňské procedury procházejí řadou změn a k tradičním způsobům využití lázní přibývá stále více nových. Provádí se podvodní gymnastika, rozmanité druhy masáží, strava bývá připravena v duchu čínské medicíny. K těmto mnohým zpestřením dochází možná proto, že dnešní Japonci už netouží zbavit se jen únavy tělesné, ale chtějí také ulevit únavě duševní, kterou jim působí stres v zaměstnání i v rodině. Blahodárné účinky lázní přitom nespočívají pouze v koupeli. Od shonů každodenního života se lze odpoutat už jen samotnou cestou do lázní, stykem s přírodou, setkáním s ostatními lázeňskými hosty nebo ochutnáním místního lahodného jídla. Vždyť osvobodit mysl alespoň na chvíli od starostí, jež ji denně tíží, umožňuje naplno si užít pobytu v lázních a dosáhnout pocitu štěstí, který se projeví ve zlepšení obranyschopnosti i zdravotního stavu.

1) řeč je o venkovní lázni rotenburo

2) *Santō mintan šú* (山島民譚集 1942)

3) muži se průměrně dožívají 78,66 a ženy 85,59 let (2004)

foto: Lázně Ginzan



Proměny horkých lázní v průběhu dějin

foto: Lázně Beppu

Za první lázeňské zařízení v Japonsku jsou považovány Dógo onsen v prefektuře Ehime, jejichž počátky se kládou už do doby před několika tisíci lety. V prastarém místopise *Ijo no kuni fudoki*⁴⁾ se píše, že když božstva Ókuninuši no mikoto z provincie Izumo a Sukunahiko no mikoto putovali do provincie Ijo, byl Sukunahiko no mikoto náhle stížen nemocí, ze které se prý po koupeli v prameni Ijo no ju⁵⁾ okamžitě uzdravil. Od té doby proto všem lidem tamní prameny doporučoval. Podle jiných záznamů navštívil lázně Dógo roku 596 autor první japonské ústavy⁶⁾ princ Šótoku Taiši, který tam jako výraz díky nechal postavit pomník. V dalším klasickém textu, v kronice *Nihonšoki* z roku 720, se objevují také zmínky o horkých lázních Arima onsen (Hjógo) a Širahama onsen (Wakajama). Lázně v Dógo, Arimě a Širahamě bývají společně jakožto nejstarší lázeňská zařízení nazývány „Troje starobylé lázně Japonska“.

Dějiny japonských lázní si nyní rozdělíme na pět velkých období: 1. Starověk, 2. Středověk, 3. Období Edo, 4. Období Meidži, Taišó a počátek období Šówa a 5. Poválečné období – současnost.

Starověk (do 8. století)

Ze zmínek v kronikách *Kodžiki* a *Nihonšoki*, v básnické sbírce *Manjósú* a v dalších starých pramenech lze usoudit, že ve starověku existovalo horkých lázní málo a netvořily ještě součást politického systému, jak tomu bylo od následujícího období. Navštěvoval je pouze císař a šlechta, kteří směli cestovat, a omezeně je využívali také místní obyvatelé.

Ve 23. svazku kroniky *Nihonšoki*⁷⁾ se uvádí, že v roce 631 navštívil císař Džomei horké lázně v Arimě. Pravděpodobně tak vykonal první z oficiálních císařských návštěv lázeňských lokalit, které se u dvora později staly zvykem. Z *Ijo no kuni fudoki* se zas dozvídáme, že božstva Ókuninuši no mikoto a Sukunahikona no mikoto se strachovali o obyvatelstvo všech provincií, neboť lidé umírali v mladém věku. Seznámili je tedy prý se zaklínadly, léky a horkými lázněmi. Právě proto bývají součástí nejstarších japonských lázní tzv. lázeňské svatyně (*onsen džindža*), kde jsou uctívána božstva Ónamuči no mikoto a Sukunahikona no mikoto.

Velice známý je příběh o císařovně Kómjó (701–760), zachycený v *Tôdaiži enki* z kon-

ce období Kamakura. Císařovna jednou přislíbila smýt nečistotu z tisíce lidí a v lázních chrámu Hokkedži v provincii Jamato uspořádala veřejnou rituální očistu. Poslední z tisíce byl nakažený leprou a celé jeho tělo bylo pokryto krvavým hnisem. Císařovna však bez náznaku nelibosti umyla nemocnému záda a když ji požádal, vysála mu z těla hnis. Nato se v lázních rozprostřel fialový oblak a malomocný se proměnil ve zlatého buddhu. Zatímco se císařovna s rukama sepjatými modlila, vznešený buddha, zahalen v oblaku, zmizel.

Lázeňská centra Širahama onsen, Dógo onsen, Fucukaiči onsen, Arima onsen, Izusan onsen nebo Jugawara onsen se objevují také v první japonské sbírce básní *Manjósú*⁸⁾. Ze záznamů vyplývá, že využívání lázní v období starověku velmi úzce souviselo s náboženstvím. Voda v horkém prameni se nazývala „božskou vodou“ a hlavní motivací pro vstup do lázní byla nesmírně důležitá očista *misogi*, smývající znečištění *kegare*. Při léčení měly tehdy lázně stejnou váhu jako zaklínadla a léčivé byliny. Velice vzácná lázeňská léčba však byla vyhrazena pouze malé části obyvatel.



foto: Lázně Dógo

Středověk (8. století – rok 1603)

Důvodem, proč jsme v jeden časový úsek zařadili období vzkvétající dvorské kultury Heian (konec 8. stol. – konec 12. stol.) a stoleté krvavé období válčících knížectví (1467–1568) jsou dvě významné změny, které tento časový úsek ohraničují. Jednak byly od období Heian všechny lázně společně s přílehlými svatyněmi zahrnuty pod ústřední politickou správu, jednak od počátku doby Edo došlo k zásadní změně ve způsobu využívání lázní. Uvnitř dlouhého období středověku by bylo možné ještě podrobnější členění, ale chceme-li věnovat pozornost zvláště významným charakteristickým rysům, bude naše rozdělení postačující.

S nástupem období Heian přibývá v soudobém písemnictví zmínek o lázních. V roce 927 začalo na příkaz císaře Daiga sepisování zákoníku *Engišiki*, který v 50 svazcích zahrnuje na 3300 zákonů. V 9. a 10. svazku zákoníku jsou zaznamenány veškeré svatyně v Japonsku včetně svatyní slavných lázní jako Arima onsen, Dógo onsen, Naruku onsen, Jumoto onsen nebo Tamakuriki onsen. Z toho vyplývá, že nejen všechny svatyně, ale také lázně spadaly pod přímou kontrolu státu.

Literární díla období Heian vypovídají o tom, jaký zájem lázně vzbuzovaly; dvorní dáma Sei Šónagon si do *Důvěrných sešitů*⁹⁾ zapsala své oblíbené lázně Nanakuri onsen, Arima onsen a Tamakuriki onsen a autorka *Příběhu prince Gendžiho*¹⁰⁾, paní Murasaki Šikibu, nechala prince ve svazku Jógao projevit zájem o lázně provincie Ijo.



foto: Lázně Kusacu

4) Místopis provincie Ijo – dějiny provincie Ijo. Text vznikl po r. 713 (období Nara)

5) ju – horká voda, horký pramen

6) tzv. Ústava o sedmácti článcích

7) Třicetisvazková kronika vznikla roku 720. Sepisuje mýty, legendy a záznamy událostí, které se předávaly na císařském dvoře.

8) *Manjósú* byla dokončena pravděpodobně koncem 8. století. Ve dvaceti svazcích čítá na 4500 básní.

9) *Makura no sôshi*, dokončeny asi po r. 1000

10) *Gendži monogatari*, střední doba Heian



foto: Lázně Kusacu



foto: Lázně Beppu



foto: Lázně Beppu

Pro dobu Kamakura a Nambokučō (1192–1392) byl specifický silný vliv čínské kultury a tělesná očista i koupání v horkých lázních byly v tomto období významným způsobem spojovány s buddhismem. Tehdy vznikly při chrámu Tōdaiji mnišské lázně (ójuja). Aby si dobrými skutky získali přízeň buddhů, organizovali zde mniši veřejnou rituální očistu.

V období Muromači (1392–1573) začaly být návštěvy lázní oblíbenou zábavou dvorské a vojenské šlechty. Kolem jezírek s horkou vodou se hostům pro radost budovaly zahrady *sansui* z kamenů a písku, které byly

miniaturou horské krajiny a řek, často se zde stavěly také umělé vodopády¹¹⁾. V polovině doby Muromači byl poprvé ve smyslu „lázeňská léčba“ použit pojem „tódži“, a to v soupise zákazů v lázních, který roku 1459 sestavila rodina Ōuci, spravující lázně Yuda. Text obsahuje „zákaz vstupu do lázní Yuda v noci“, jehož „výjimku tvoří osoby, které se podrobují lázeňské léčbě, rolnické ženy apod.“

Pro válečné období Azuči-Momojama (1574–1600) jsou charakteristické dva nové rysy. Samurajové používali horké lázně k léčení ran, které utrhli v boji, a vznikala pro ně zvláštní lázeňská střediska. Dochoval

se záznam o tom, že slavný velitel Takeda Šingen na několik měsíců civilnímu obyvatelstvu zakázal vstup do lázní Kusacu, aby si zde stovky vojáků rodu Takeda mohly hromadně léčit své rány. Jako vojenské lázně původně vznikly například Ikaho onsen v dnešní prefektuře Gumma. Roku 1576 zde velitel Kogure ze staré provincie Šimósa nechal prokopat přístup k prameni v hloubce celých 840 metrů a ve svahu hory potom provozoval lázně a zemědělskou činnost. Svou družinu svolával pouze tehdy, když bylo potřeba odjet na bitevní pole.

Období Edo (1603–1867)

Období Edo bylo doslova zlatým věkem lázeňské léčby (tódži). Lékařství a chemie znamenaly v předchozích dobách nevídaný vývoj vpřed, vznikla lázeňská města a ustálila se lázeňská pravidla. Vzhledem k tomu, že se v období Edo zvýšila zemědělská i řemeslná výroba, města v podhradí vzkvétala a zlepšovala se finanční situace běžného obyvatelstva, prosperovala také lázeňská města. Pro jednotlivá knížata platila povinnost pravidelné služby v sídelním městě šógunátu Edo, kam museli cestovat i z těch nejvzdálenějších knížectví. Pro jejich potřeby se po celé zemi rozvinula hustá síť vesnic, které fungovaly jako odpočívací a ubytovací stanice. S čilým cestovním ruchem do lázní kromě místních obyvatel přicházeli i hosté ze vzdálenějších oblastí.

Všechna typická lázeňská města, jako například Kusacu, Jamanaka nebo Arima, měla zcela stejnou základní strukturu. Vřídlo představovalo střed města, v jeho bezprostřední blízkosti stály veřejné lázně obklopené lázeňskými hotely a na vyvýšenině opodál stál zpravidla malý lázeňský chrám uctívající buddhu léčitele Jakušiho. Pro česká a ostatní evropská města samozřejmá centrální náměstí byla v Japonsku obvyklá pouze v těchto lázeňských městech, kde se větší množství lidí setkávalo ve veřejných lázních. Žádný z ostatních tehdejších typů měst – města v podhradí, poštovní stanice ani tzv. chrámová města – neměl prostranství, na kterém by se měšťané shromažďovali.

V lázních museli samurajové odevzdávat své meče do úschovy v recepci a do svého odchodu je nesměli použít. Privilegia vojenské vrstvy se zde ztrácela, a proto mohly být na mnoha místech lázně pro vojáky i pro

měšťany společné. Vzhledem k tomu, že v lázeňském prostředí nerozhodovalo společenské postavení, ale peníze, byla lázeňská města uvnitř feudálního systému doby Edo jistou zvláštností.

Kusacu onsen, typické prosperující lázně doby Edo, jsou největším lázeňským městem v Japonsku. Na konci doby Edo zde fungovalo sedmáct veřejných lázní, které uplatňovaly dvanáct různých léčebných metod:

- **hydromasáž utaseju** (打たせ湯)
- **vlažnou lázeň usumeju** (薄め湯)
- **oční lázeň mearaiju** (目洗い湯)
- **pitnou kúru nomiju** (飲み湯)
- **ředěnou lázeň awaseju** (あわせ湯)
- **velmi horkou acuju** (熱湯)
- **horkou onju** (温湯)
- **mělkou asaju** (浅湯)
- **hlubokou fukaju** (深湯)
- **parní lázeň mušiju** (蒸湯)
- **koupel nohou kakke no ju** (脚気の湯)
- **třiminutovou lázeň džikanju** (時間湯)

V lázních Tamagawa v prefektuře Akita se k léčbě hemoroidů a ženských chorob využívaly geotermální vlastnosti půdy. Veškerou dnešní rehabilitační léčbu tak v době Edo

obstarávaly lázeňské léčebné metody, které byly později v době Meidži díky Erwinu von Bälzovi (1849–1913)¹²⁾ uvedeny i do Evropy a významným způsobem ovlivnily západní lázeňské lékařství.

V době Edo došlo k významnému pokroku japonského lázeňského lékařství. Učenec střední doby Edo a průkopník výzkumu lázní z hlediska lékařské vědy Gotó Konzan (1659–1733) si všiml léčebných účinků lázní a prohlásil, že lázně jsou svými účinky srovnatelné s moxou¹³⁾. V roce 1709 zahájil vědecký výzkum a označil řadu nemocí, na které lázně příznivě působí. Kagawa Šúan je také autorem vůbec první japonské vědecké publikace na téma lázeňské léčby¹⁴⁾, která posloužila k popularizaci lázeňské medicíny. Léčebné metody v ní systematicky dělí, vykládá postupy při koupeli, popisuje a uvádí příznivé účinky na nemoci a poranění všeho druhu, od bolesti zad, mozkové mrtvice, dny, beri-beri, vnějších zranění, hemoroidů, zácpy a gynekologických potíží až po pohlavní nemoci. Upozorňuje také na případy tělesných indispozic, při kterých je lázeň nevhodná.

Za velmi důležitý počín konce doby Edo můžeme označit pokus Udagawy Jóna



foto: Lázně Beppu

11) Zajímavé je, že od 13. století existoval podobný zvyk i v Evropě.

12) V letech 1876–1905 pobýval v Japonsku, kde působil na Tokijské univerzitě a později také v Kanceláři pro záležitosti císařského dvora. Věnoval se výzkumu chorob častých v tehdejší Japonsku, jako byly beri-beri nebo lepra. Kromě toho se zasloužil o popularizaci lázeňské léčby.

13) moxa, moks (Artemisia princeps) – metoda lidového lékařství, která využívá teplo hořících listů pelyňku obecného

14) Ippondō jakusen (一本堂薬選, 1738)



foto: Lázně Nozawa

(1798–1846) o chemický rozbor horkých pramenů, jakkoliv nedokonalý ještě byl. Udagawa se seznámil s tak zvanou *seimika* (chemie), která se do Japonska dostala prostřednictvím Holanďanů. Napsal *Seimi kaisō*, vůbec první japonské dílo z oblasti chemie, které vycházelo z holandského překladu *Elements of Experimental Chemistry* od Williama Henryho, a stal se první osobností japonské chemie. Zaměřil se na téma horkých pramenů a provedl výzkum v celkem 39 lokalitách, mezi kterými byly lázně Atami, Jūgašima, Arima, Naruko nebo Jamaširo. Lázně rozdělil podle kvality na kyselé, slané,



sirné a železité a podle teploty na velmi horké (nad 36°C), horké (30–35°C), vlažné (21–29°C), studené (16–20°C) a velmi studené (pod 15°C).

Pojem *tódži* v době Edo ztratil svůj někdejší náboženský podtext a označoval například léčbu, která používala metody západního lékařství. V době nerozvinuté medicíny bez léků a operací lidé na účinky horkých pramenů nesmírně spoléhali. Na druhou stranu už byla také zřejmá tendence pojímat lázně jako místo pro povyražení.



foto: Lázně Juŕuin

Období Meidži, Taišō a počátky období Šōwa (1868–1945)

Období od začátku éry Meidži (1868–1912) a ještě v první třetině éry Šōwa (1926–1989) představuje začátky modernizace Japonska pod vlivem západní civilizace, která se projevila i v oblasti lázeňské léčby. Především díky německým lázeňským lékařům došlo k přehodnocení lázní z pohledu moderních věd a od období Šōwa probíhal na státních univerzitách výzkum horkých pramenů. Výrazný rozvoj dopravy se odrazil v zásadní změně charakteru japonského turismu i dosavadního způsobu využívání lázní. Diverzifikaci japonského lázeňství do podoby, jakou má dnes, lze přičíst procesu modernizace v této 4. fázi dějin japonských lázní.

Vláda doby Meidži zvala z ciziny odborníky z různých oborů a mezi nimi bylo také mnoho pedagogů v oblasti medicíny. Do Japonska tak mohly být uvedeny evropské metody rozboru horkých pramenů a rozšířil se způsob využití lázní běžný v tehdejší západní lékařství. V roce 1873 ministerstvo školství vlády Meidži pověřilo všechny lázeňské oblasti sestavením zprávy o původu a účincích lázní a od následujícího roku začalo organizovat chemické analýzy horkých pramenů. První plnohodnotný rozbor horkého pramene, při kterém byly zjištěny účinky a stanoveny indikace se uskutečnil v roce 1874 v lázních Atami. Následovaly rozbor v lázních Kusacu, Ikaho a Šima pod vedením Dr. Martina a Dr. Hoffmana z tehdejšího Tokijského ústavu léčiv. Přínosem rozborů bylo zjištění, že pro úspěšnou lázeňskou léčbu jsou důležité také faktory jako klima a poloha lázeňského prostředí, adekvátní teplota vody, která by se měla pohybovat mezi 36 a 38°C, nebo počet kou-

pelí v jednom dni, jenž se má s ohledem na fyzickou kondici a věk pacienta pohybovat od jedné do tří.

Japonsko se postupně seznamovalo s lázeňskou léčbou z Ameriky a Evropy. V roce 1876 vydal Óta Júnei japonský překlad studie amerického lékaře George Edwarda Waltona *Pojednání o lázních*. Holandský lékař Hertz v Japonsku provedl podrobnou analýzu celé řady pramenů, které pak porovnal se známými evropskými prameny a jejich blahodárné účinky vyhodnotil ve svém *Průvodci japonskými lázněmi*¹⁴⁾. Německý lékař Erwin von Bälz, který bývá nazýván otcem japonského lázeňského lékařství, si za vzor japonské lázeňské léčby vzal procedury lázně Ikaho a r. 1880 napsal *Pojednání o japonských minerálních pramenech*¹⁵⁾. Posléze Bälz působil jako poradce v lázních v Hakone a v Kusacu. V Německu představil druh léčebné kúry z lázní Kawanaka, která vyžaduje „dlouhou koupel ve vlažné vodě“, a tzv. *džikanju* lázeň z Kusacu. „V Kusacu nejsou jen vynikající lázně, ale také čistý horský vzduch a ideální pitná voda. Kdyby takové místo existovalo v Evropě, hemžilo by se lidmi ještě více než Karlovy Vary“, vyjádřil se. Mimochodem, města Kusacu a Karlovy Vary jsou od roku 1992 sesterskými městy a udržují čilé vzájemné vztahy.

V *Pojednání o japonských minerálních pramenech* Bälz prosazuje kombinaci celkem tří metod lázeňské léčby: koupele, pitné kúry a pobytu na čerstvém vzduchu. Zdůrazňuje potřebu lázeňských lékařů, kteří o odpovídající léčbě rozhodnou na základě správné diagnózy, a podrobně se zabývá všemi souvislostmi, které se týkají prostředí a vybavení lázní, jako jsou přístupové silnice, místní povrchová i podzemní

voda, požární zařízení, zařízení pro pitnou i koupelovou kúru nebo rekreační parky.

Během tohoto období vzrostl počet lázní poskytujících pitnou kúru, jakou známe z Karlových Varů. Uhličitý pramen v lázních Arima byl původně považován za jedovatý a nebylo člověka, který by se k němu odvážil být jen přiblížit. Až když r. 1875 Holanďan B. W. Dwars provedl chemický rozbor vřídla, ukázalo se, že jde o zdraví prospěšnou minerální vodu. Pak teprve se začala pít. Roku 1877 zahájili pod Bálzovým vedením pitnou kúru také v lázních Ikaho. Dodnes však v Japonsku převládají lázně využívané ke koupelím.

Lázeňským hostům bylo k dispozici mnoho druhů ubytovacích zařízení, od luxusních hotelů po chaty určené pouze k přespání, kam si každý přivezl své jídlo a zaplatil jen za otop. Pokoje byly soukromé, ale i hromadné, kdy v jedné místnosti pohromadě spala třeba celá skupina cizích lidí. Ceny ubytování se lišily podle sezóny, stejně jako dnes. Také možnosti stravová-

14) *Nihon onsen dokuannai* (日本温泉独案内, 1879

15) *Nihon kosen-ron* (日本鉱泉論)

V době, kdy byla tato fotografie pořízena, zde ještě nebyly sprchy k očištění od písku jako dnes, říká autor snímku pan Mawatari.
foto: Lázně Ibusuki, Mawatari Photo Studio





foto: Lázně Kinohaki



foto: Lázně Ginzan



foto: Lázně Kusacu

ní byla celá řada. Hosté si buď vařili sami z vlastních surovin, nebo si jídlo podle svého přání nechali připravit, anebo využívali hotelové nabídky. Hosté, kteří pobývali déle, volili nejčastěji společnou noclehárnu a stravovali se sami. Do 33. roku Meidži (1900) se ženy a muži koupali společně.

Velký počet lázeňských zařízení byl soustředěn zejména v Tóhoku (severovýchod ostrova Honšú), na severu Kantó (střední oblast Japonska), v Šinšú (dnešní prefektura Nagano), v Čúgoku (jihozápad Honšú) a na ostrově Kjúšú. S rozvojem silnic a dopravních prostředků se od druhé poloviny

období Meidži postupně vytrácí jejich původní prostota a začíná se rozvíjet pojetí lázní jako středisek zábavy.

Od začátku období Meidži (1868) směli cizinci volně cestovat po Japonsku a houfně přijížděli také do lázní. Mnoho zahraničních turistů přicházelo zejména do lázní Hakone, Atami, Ikaho, Kusacu a Nikkó, relativně blízkých Tokyu. V roce 1878 byl v Mijanošitě v Hakone otevřen hotel Fudžija, první lázeňský hotel v pravém smyslu slova. Mezi jeho hosty patřil také architekt Atomového domu v Hirošimě, Čech Jan Letzel.

S vypuknutím 2. světové války se Japonsko muselo ve všech směrech válce podřídit a ani lázně nebyly výjimkou. Lázeňská střediska poblíž velkých měst se stala útočištěm školních dětí před leteckými útoky americké armády a často sloužila jako polní nemocnice pro zraněné vojáky. V tak vypjaté situaci mohly být lázně jen těžko běžně využívány civilisty k dlouhodobé rekonvalescenci. První a druhé desetiletí období Šówa je pro tehdejší velký úbytek lázeňských hostů bezesporu možné nazvat temným obdobím japonského lázeňství.

Poválečné období – současnost

Těsně po prohrané válce byl velký nedostatek potravin a lidé umírali hladem. Jet do lázní a dopřát si zde léčbu bylo prakticky nemožné. Období hluboké krize se však podařilo překonat a od 50. let 20. století začal hospodářský růst vyvolaný zvýšenou poptávkou v době korejské války. Lázně vstoupily do zcela nové fáze svého vývoje. V 60. letech nastalo období hromadné turistiky, poté přišel kolaps tzv. bublinové ekonomiky, doprovázený náhlým prudkým poklesem cen. Když období stagnace domácího turistického ruchu konečně skončilo, lázně se začaly postupně vzpamatovávat.

60. léta 20. století už probíhala ve znamení rychlého hospodářského růstu a často se říkalo: „Z války už jsme se vzpamatovali.“ V roce 1948 byla v Zákonu o lázních oficiálně vymezena definice lázní – teplota nad 25°C a povolené chemické složení pramene. V rámci propagace veřejného využívání lázní bylo rozhodnuto o oblastech, ve kterých se měla provést různá vylepšení zařízení a okolního prostředí. Od roku 1996 se tyto lokality začaly označovat jako lidové

rekreační lázně. Na počátku byly jen tři, v současnosti jich je již 91. Šedesátá léta dále charakterizuje rozkvět společenské turistiky. Pro jeince, kteří by se ze zdravotních nebo finančních důvodů nemohli účastnit skupinových výletů, stavěl stát a místní samosprávy lidové hotely, prázdninové osady, zotavovny z fondů sociálního pojištění a ubytovny pro mládež.

Hospodářský růst 60. a 70. let však začal významným způsobem měnit podobu i způsob využívání lázní. Vytvořil se fenomén tzv. „kigjó senši“ (企業戦士), neboli zaměstnanců, kteří se pro podnik zcela obětovali. Nepřipadalo v úvahu, že by přerušili práci, aby se odjeli rekreovat do lázní. Lázně začaly být spíše místem pro rozptýlení a byly proto vyhledávány pro oslavy či večírky na jednu noc s večerí a snídaní. Lázeňské hotely i tradiční hotely *rjokany* se tomuto trendu přizpůsobily a původní idea lázní k rekreaci poklesla na lázně jako pouhý zdroj finančního zisku.

V roce 1987 vešel v platnost Zákon o rekreačních zařízeních. Jeho účelem bylo umožnit na rozsáhlých územích s příznivými přírodními podmínkami budování rekreačních komplexů, které budou nabízet možnost odpočinku, sportovní a kulturně-vzdělávací činnosti, různých setkání nebo schůzí, a obnovit tak někdejší prosperitu daných oblastí. Z iniciativy občanských organizací se v oblastech určených prefekturálními úřady realizovala výstavba nových objektů. Zákon dokonce usnadňoval zásahy do území národního parku, chráněných lesních rezervací s vodními zdroji a zemědělských oblastí, kde jsou možnosti zástavby omezeny. Dosud byl schválen ve 42 oblastech.

51 měsíců od listopadu 1986 do února 1991 se v japonské ekonomii označuje jako tzv. bublinový boom. S akciemi, pozemky, úvěry, domy, šperky a uměleckými předměty

se obchodovalo za vysoké ceny, které byly velmi vzdálené skutečným hodnotám. Tato situace se rázem změnila po velkém krachu na burze v únoru roku 1990 a po následném prudkém poklesu cen, cenami pozemků a domů počínaje. Recese mimo jiné způsobila, že podniky dávaly mnohem méně peněz do svých společenských fondů a to mělo zásadní dopad na turistický ruch.

Dosavadní využití lázní jako míst pro jednodenní rozptýlení postupně ustoupilo do pozadí ve prospěch tzv. zdravotní turistiky, kulturní turistiky, ekoturistiky, agroturistiky apod., které spočívaly v rodinných nebo skupinových výletech orientovaných na zdravotní, kulturní či přírodovědný účel cesty, spíše než v utrácení za zábavu. Lázeňské oblasti tedy zlepšily svou připravenost přijímat tyto skupinové zájezdy, ale po prasknutí bubliny nebyly schopné na náhlou změnu reagovat a hotely krachovaly jeden za druhým. V době bublinového boomu Japonci navíc začali stále více cestovat do zahraničí, což už tak domácí turistický ruch poškodilo. V současné době lázně musí čelit jednak tlaku vyšších nároků zákazníků na domácí turistiku, jednak zahraniční konkurenci.

Lázně, jejichž hlavním cílem vždy bylo využívat horkých pramenů k léčbě a relaxaci hostů, se však nenechávají odradit společenskými změnami. Ministerstvo životního prostředí vyhodnocuje každým rokem celostátní výzkum stavu využívání lázní. Při prvním v roce 1962 proběhl v 1518 oblastech a v roce 2004 jejich počet dosáhl již 3102, což znamená, že během 20 let se zdvojnásobil. V poslední době lze u japonských lázní pozorovat snahu projevit svou individualitu a udržet krok s dobou. Zatímco dříve kladla lázeňská zařízení důraz především na působivost vzhledu, nyní usilují o rozmanitost služeb.



foto: Lázně Dógo



別府温泉郷
Lázně Beppu

- chloridové prameny
jednoduché horké prameny
- Beppu, pref. Óita
- <http://www.city.beppu.oita.jp/01onsen/index.html>



城崎温泉
Lázně Kinosaki

- chloridové prameny
- Kinosaki, Tojooka, pref. Hjógo
- <http://www.kinosaki-spa.gr.jp/english/english.html>



由布院温泉
Lázně Jufuin

- hydrogenuhlíčanové prameny
- Jufuin, Óita-gun, pref. Óita
- <http://www.yufuin.gr.jp/>



指宿温泉
Lázně Ibusuki

- chloridové prameny
- Junohama, Ibusuki, pref. Kagošima
- <http://www11.ocn.ne.jp/~kankou/>



道後温泉
Lázně Dōgo

- jednoduché horké prameny
- Dōgojunomači, Macujama, pref. Ehime
- <http://www.dogo.or.jp/>





野沢温泉

Lázně Nozawa

- sirné prameny
- Nozawaonsenmura, Šimotakai-gun, pref. Nagano
- <http://www.vill.nozawaonsen.nagano.jp/info/english/start.htm>



酸ヶ湯温泉

Lázně Sukaju

- sirné prameny
- Sukaju, Arakawaminami, Aomori, pref. Aomori
- <http://www1.odn.ne.jp/~sukayu/>



銀山温泉

Lázně Ginzan

- sirné prameny
- Obana, pref. Yamagata
- <http://www.ginzanonsen.jp>



草津温泉

Lázně Kusacu

- sirné prameny, kyselý prameny
- Kusacu, Kusacu-cho, Agatsuma-gun, pref. Gumma
- <http://www.kusatsu-onsen.ne.jp/eng/index.html>

**Mapa
vybraných
významných
lázní**



Správný postup při návštěvě japonských lázní a lázeňské procedury

Je zřejmé, že lázně jsou pro tělo zdravé, ale stejně důležité je podle druhu horkého pramene a podle toho, co nás trápí, vybrat z celé řady možných léčebných postupů. Uvedeme si zde základní doporučení i varování, která by se před, během a po koupeli měla dodržovat, a zmíníme i několik obecně účinných metod lázeňské kúry.

foto: Lázně Beppu

Jak postupovat



1 **nejprve si odpočineme**

Nejprve svému tělu dopřejeme nejméně půl hodiny klidu. Koupel by neměla přijít na řadu těsně před jídlem a zejména po jídle by měl předcházet půlhodinový až hodinový odpočinek.



2 **důkladně se umyjeme a osmělíme**

Před vstupem do lázně je nutné velmi pečlivě se umýt, protože čisté póry snadněji vstřebávají účinné složky horkého pramene. Aby si tělo zvyklo na horkou vodu, měli bychom se také nejprve polít pěti až deseti vředýrky teplé vody.



3 **ponořujeme se pomalu a postupně, nejprve nohy**

Ani pak není vhodné ponořit se ukvapeně a vystavit srdce a plíce zátěži, která vyvolá zvýšení krevního tlaku. Vždy začínáme opatrně od nohou a teprve když je polovina těla prohrátá, ponoříme se až po krk.



4 **během koupele si děláme přestávky**

Při dlouhé výdrži v horké vodě se tlak a počet tepů může zvýšit i natolik, že nejsme schopni vstát a chodit. Proto je vhodné dělat si během koupele občasné přestávky a využít je například k rozhýbání kloubů či k masáži.



5 **účinné látky vody po koupeli nesmýváme**

Účinné složky horkého pramene usazené na pokožce do těla pronikají postupně přibližně během tří hodin. Byla by nenahraditelná škoda je smýt ve sprše bezprostředně po lázni.



6 **doplníme tekutiny**

Po horké koupeli je důležité hodně pít, protože tělo potem vyloučilo velké množství vody.

Lázeňské procedury

Všechna lázeňská zařízení inzerují na různých letácích a v brožurách svou nejúčinnější metodu využití místního horkého pramene, která vychází z dlouhé tradice a ze zkušeností. Každý zdravotní stav přirozeně vyžaduje jiný způsob i intenzitu lázeňské léčby, kterou je nutné konzultovat s lékařem. V následujících odstavcích si popíšeme několik nejběžnějších metod.

Bahenní koupel kódziejoku (鉱泥浴)

Bahenní lázeň je lázeň, ve které součást termálního pramene tvoří příměs sopečného nebo například rašelinového bahna. Tepelná vodivost, specifické teplo, tepelná kapacita i průtok jsou v případě bahna menší než u vody, a proto je horké bahno pro tělo snesitelnější než by byla voda stejné vysoké teploty. Za přiměřeně dlouhý pobyt v bahenní lázni o teplotě 40–45°C se pokládá doba do 30 minut. Po koupeli má následovat sprcha a 60 minut klidu. Bahenní koupel snižuje vysoký tlak a účinkuje také na bolesti kloubů a svalů, zánětem sedacího nervu neboli ischiasem počínaje. Dále se uplatňuje zejména při gynekologických potížích jako jsou ženská neplodnost, nepravidelný menstruační cyklus nebo klimakterické poruchy.

Pitná kúra insen (飲泉)

Pitná kúra je typ lázeňské léčby, který spočívá v přiměřeném pití vody z horkého pramene. U nás i v jiných evropských zemích se říká, že voda z termálního pramene obsahuje stejné množství minerálů, jako z půdy vyrůstající zelenina, a proto vyjde nastejno, jestli jíme zeleninu nebo pijeme vodu z pramene. Pod pojmem lázně si ve většině případů vybavíme právě lázně, ve kterých podstupujeme pitnou kúru, ale v případě japonských lázní odpradáva převládaly koupele. Pitná kúra je v dějinách japonských horkých lázní poměrně nová a rozhodně ne z každého pramene je možné pít. Pouze v lázních se zvláštním povolením k pitné kúře lze co nejbližší místu, kde horký pramen vyvěrá na povrch čerpat vodu pro pitnou léčbu. Že je pitný pramen zdravý ale ještě neznamená, že dosáhneme žádoucích účinků, odneseme-li si vodu z něj v láhvi domů a po troškách upijíme. Ty se dostaví jen tehdy, usrkáváme-li čerstvou vodu přímo u místa zdroje v ideálním množství vždy po 1–2 šálcích (100–200ml).

Inhalace onsen kjúnjú (温泉吸入)

Ačkoli v západní Evropě jsou téměř všechna lázeňská zařízení vybavena pro inhalační léčbu, v Japonsku takových míst najdeme opravdu málo. Běžně používaná

metoda inhalace pomocí rozprašovače, kterou se dá příznivě ovlivnit chronická bronchitida, zánět nosohltanu, astma či jiné nemoci dýchacího ústrojí, v Japonsku není rozšířená. V Kintaró onsen v prefektuře Tojama mají „místnost k inhalaci zdraví“, jak jí říkají, naplněnou párou z horké vody pramene a v Mine onsen (pref. Šizuoka) používají inhalační místnost s možností parní lázně.

Parní koupel mušiju, mušiburo (蒸湯、蒸し風呂)

V parních lázních se využívá pára z horkého pramene. Pára o teplotě 40–50°C silně podporuje pocení a urychluje metabolismus, čímž přispívá k odstranění únavy, obezity či bolesti svalů a kloubů. Parní lázeň sice příliš neovlivňuje krevní tlak, ale protože soustřeďuje velké teplo uvnitř těla, jedinci náchylní k mozkové mrtvici, pacienti trpící vysokým krevním tlakem, arteriosklerózou a srdečními chorobami ji využívat nemohou. Existují různé druhy parních lázní. Při tzv. „napařování v bedně“ *hakomuši* (箱蒸し), které nabízejí např. lázně Tamagawa, je člověk po krk zavřený ve zvláštní skříni plné páry. Semi onsen (Jamagata) jsou jedny z mnoha lázní, v nichž provádějí parní léčbu hemoroidů. Speciální japonská metoda léčby hemoroidů spočívá v aplikaci páry přímo na postižené místo otvorem v sedací části židle.

Písečná koupel sunamuši, sunaju (砂蒸し、砂湯)

V lázních bezprostředně sousedících s mořským břehem, jako například v Ibusuki onsen (Kagošima), bývá k dispozici také písečná koupel. Vysoká teplota (50–60°C) spolu s tíhou písku podporuje krevní oběh a je účinná na bolesti nervů, svalů a kloubů. Zahřívací a tepelně izolační efekt příznivě působí i na pleť.

Dlouhá vlažná lázeň džizokuju (持続湯)

Jde o metodu v západní Evropě rozšířenou jako „vlažná lázeň“ (tepidarium). Protože teplota vody se víceméně neliší od tělesné teploty a pohybuje se v rozmezí 34–38°C, nedochází k většímu pocení a v lázni je možné setrvat déle. Na fyziologii má ze všech metod nejmenší vliv; téměř

beze změny při koupeli zůstává tepová frekvence i krevní tlak a lze pozorovat zklidňující účinky na nervový systém. Delší pobyt v lázni umožňuje vstřebat více léčivých složek pokožkou a plícemi. Protože v lázni lze vydržet bez většího vzruchu, působí prý také na neurózy a duševní nerovnováhu.

Hydromasáž utaseju (打たせ湯)

Tento typ léčby má už velice dlouhou tradici. Bývá nazýván také jako „vodopádová lázeň“ *takiju* (滝湯). Vysoká teplota a tlak vody samy o sobě vykazují silné fyzické účinky a protože současně dochází k uvolňování velkého množství záporných iontů do okolního vzduchu, má utaseju také uklidňující účinky. V místech, kam dopadá na tělo, proud horké vody podporuje krevní oběh a uvolňuje ztuhlé svaly. Nasměruje se přímo na postižené místo, kde je dále možné upravit jeho intenzitu. Ve stoje, vsedě či vleže pak pacient podstupuje kúru. V jednom bodě se aplikuje přibližně na 5 minut, přičemž celková doba masáže trvá zpravidla asi 20 minut.

Třiminutová lázeň džikanju (時間湯)

Tato procedura kdysi tvořila významnou složku léčebného programu v lázních Kusacu (pref. Gumma), ale v současné době se už běžně neprovádí. Voda v lázni je velice kyselá (pH 2.0) a horká (45–48°C). Snesitelnost lázně by mělo zvýšit cvičení před koupelí a promíchávání vody prknem 180 cm dlouhým a 30 cm širokým. *Džikanju* se provádí skupinově v přítomnosti instruktora a je třeba důsledně dodržovat předepsaný postup. Před vstupem do lázně se nejprve provádí tzv. *kaburiju* (かぶり湯), při kterém se pacient polévá 20–30 nádobkami horké vody. Tímto osmělováním se zabráni odkrvení mozku, které by hrozilo při náhlém vstupu do velmi horké vody. Poté se všichni hromadně na povel instruktora přesně na 3 minuty ponoří celým tělem do lázně. Tuto proceduru je možné opakovat 3–4krát denně. Pokud se takto časová lázeň praktikuje až týden, objevují se na měkkých částech těla, jako jsou oblasti stehen nebo podpaždí, puchýře. Tato drastická kúra se používala například na léčbu chronického revmatismu, míšní paralýzy, dermatofýzy nohou, řezných ran a cukrovky.

foto: Lázně Ibusuki, Mawatari Photo Studio

DRUHY HORKÝCH PRAMENŮ

単純水

jednoduché horké prameny

složení

- teplota přes 25°C
- v malém množství obsahují celou řadu minerálů; v 1 kg vody množství žádného z nich nepřesahuje 1000 mg, celkem však zaujímají nejméně 1000 mg

charakteristika

- bezbarvé, bez chuti a zápachu, nízká dráždivost (voda je měkká), dobře pění mýdlo
- vhodné pro osoby s problematickou pleť, seniory a děti
- odedávna nazývány „neuralgickými prameny“

výskyt

- Šimobe onsen (Jamanaši), Izu Nagoka onsen (Šizuoka), Kakeju onsen (Nagano), Kawadži onsen (Točigi), Hakone jumoto onsen (Kanagawa)

účinky

- mírně povzbuzující, močopudné, podporují vylučování žaludečních šťáv

indikace

- neuralgie (bolesti nervového původu), bolesti kloubů, revmatismus, zlomeniny, chronická onemocnění trávicího ústrojí, přecitlivělost na chlad, rekonvalescence po vnějších poraněních, po mozkové mrtvici
- pitná kúra se doporučuje na léčení žaludečních a gastroenterických potíží a na odstranění nebo zmírnění únavy

二酸化炭素泉

oxido-uhličité prameny

složení

- 1 kg vody obsahuje přes 1000 mg volných uhlíčanů

charakteristika

- obvykle nízká teplota (vysoká teplota uvolňuje oxid uhličitý), bublinky (oxid uhličitý)
- bezbarvé, průhledné, dobře smývají mýdlo (to je znak tvrdší vody)
- nápoj připomíná mošt – uvolněné plyny po zázátkování v láhvi vytvářejí tlak

výskyt

- v Japonsku nejsou příliš hojně zastoupeny; Funagoja onsen (Fukuoka), Juja onsen (Gifu), Šiobara motoju (Točigi), Kakuma onsen (Nagano)

účinky

- podněcují rozšiřování krevních vlásečnic a podporují tak krevní oběh, pitná kúra aktivuje žaludeční šťávy

indikace

- špatný krevní oběh, srdeční choroby, vysoký krevní tlak, impotence, neplodnost, arterioskleróza (kornatění cév), řezné rány, popáleniny, přecitlivělost na chlad atd.
- pitná kúra má významné účinky na dnu (fungují jako diuretikum), cukrovku, na zácpu a zažívací potíže

nežádoucí účinky

- projímavé, zhoršují průjem

炭酸水素塩泉

hydrogenuhlíčanové prameny

složení

- více než 1000 mg pevné látky v 1 kg
- v 80% případů reagují hydrogenuhlíčanové anionty s ionty sodíku a vzniká kyselý uhlíčan sodný

charakteristika

- vyhlazují pleť, bývají dokonce nazývány „koupel krasic“ nebo „koupel na rány“
- jsou bezbarvé, průhledné
- mýdlo dobře pění

výskyt

- Isobe onsen (Gumma), Urešino onsen (Saga), Naruko onsen (Mijazaki), Otari onsen (Nagano)

účinky

- neutralizují žaludeční šťávy nebo nadbytečnou žaludeční kyselinu, pitná kúra vyvolává rozšíření periferních cév, vhodné při nedostatku žaludeční kyseliny

indikace

- chronické žaludeční potíže, chronická onemocnění trávicího ústrojí, chronická zácpa, řezné rány, popáleniny, chronická onemocnění kůže apod.
- pitná kúra příznivě působí na cukrovku, močové kameny, zánět močového měchýře a dnu

nežádoucí účinky

- pití v přílišném množství není vhodné při vysokém krevním tlaku nebo žaludečních potížích

塩化物泉

chloridové prameny

složení

- v 1 kg vody přes 1000 mg pevné látky, především soli; při obsahu překračujícím 1500 mg na 1 kg se pokládají za silný, za slabý se označují při obsahu méně než 500 mg/kg, mohou obsahovat hydrogenuhlíchan sodný (zažívací soda), síran sodný, bróm, jód atd.

charakteristika

- redukují působení mýdla

výskyt

- spolu s jednoduchými horkými prameny jsou v Japonsku poměrně hojně zastoupeny;

mnoho lázní má v názvu sůl (šio)

Šiogama onsen (Točigi), Šionosawa onsen (Jamanaši), Awara (Fukui), Kinosaki onsen (Hjógo), Ečigo Juzawa onsen (Niigata), Atami onsen (Šizuoka)

účinky

- zahřívají organismus a pomáhají udržovat teplo, (sůl uzavírá kožní póry a zabraňuje vypařování potu)

indikace

- bolesti kloubů, řezné rány, popáleniny, chronická onemocnění kůže, přecitlivělost na chlad, bolesti zad, revma, bolesti svalů a kloubů, únava, chronická gynekologická onemocnění, rekonvalescence po nemoci, pooperační rehabilitace, neplodnost, artritida, hypertenze
- pitná kúra: napomáhá trávení, proti zácpě, při nedostatku žaludečních kyselin, chronickým žaludečním kataru

nežádoucí účinky

- vzhledem k vysokému obsahu soli nejsou vhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem, srdečními a žaludečními obtížemi
- při otocích je nutné pitnou kúru omezit

硫酸塩泉

sulfátové prameny

- ionty kyseliny sírové s kationty sodíku, vápníku, případně hořčíku
- zastoupeny jsou prameny s vysokými utišujícími a svíravými účinky, s příznivým působením proti paralýze či mozkové mrtvici
- bezbarvé, průhledné
- v 1 kg vody obsahují vždy více než 1000 mg pevné látky
- snižují krevní tlak, preventivně působí proti arterioskleróze, léčí řezné rány

A) prameny obsahující síran sodný

složení

- sodík

výskyt

- Cuta onsen (Aomori), Jamaširo onsen (Išikawa), Nakajama onsen (Išikawa), Nišijama (Jamanaši)

účinky

- pití podporuje vylučování žluči

indikace

- zánět žlučníku, ledvinové potíže, zácpa, vysoký tlak, arterioskleróza, vnější poranění
- pitná kúra: dna, cukrovka, obezita

nežádoucí účinky

- nesmí se pít při jakýchkoli otocích na těle

B) prameny obsahující síran výpenatý

složení

- vápník

výskyt

- Asamuši onsen (Aomori), Toi onsen (Šizuoka)

účinky

- zklidňuje, pití podporuje vylučování žluči, napomáhá trávení

indikace

- vysoký krevní tlak, arterioskleróza, řezné rány, popáleniny, revma, paralýza
- pitná kúra: obezita, vyrážka, dna

C) prameny obsahující síran hořečnatý

složení

- hořčík

charakteristika

- v Japonsku vzácné
- hořká chuť

účinky

- zklidňují, zjemňují pleť, pomáhají pokožce udržet vlhkost, pití podporuje vylučování žluči, napomáhá trávení

indikace

- vysoký krevní tlak, mozková mrtvice, poranění, paralýza, arterioskleróza
- pitná kúra: jaterní potíže, zácpa

nežádoucí účinky

- nesmí se používat s mýdlem

含鉄泉

železné prameny

složení

- ionty železa v 1 kg vody zaujímají více než 10 mg
- dělí se na sideritové (obsahují hydrogenuhlíčanové ionty) a prameny obsahující zelenou skalici (s ionty kyseliny sírové); sideritové obsahují také zeminu, jedlou sůl a zažívací sodu, silně kyselé železité prameny se zelenou skalicí zas např. měď, kobalt, mangan a arzén

charakteristika

- vyvěrající prameny jsou bezbarvé a průhledné, ale protože železo na vzduchu oxiduje, barva vody v lázni je červenohnědá
- oxidací se snižují účinky pramene, ideální působení se tedy dá očekávat přímo v místě, kde ještě průhledná voda vteká do bazénku

výskyt

- Jošino onsen (Nara), Kanaketa onsen (Kumamoto), Ikaho onsen (Gumma), Zaó onsen (Jamagata)

účinky

- zahřívají organismus, podporují tvorbu krve

indikace

- revmatismus, klimakterické poruchy, bolesti kloubů, chronická onemocnění kůže apod.
- pitná kúra: chudokrevnost, chronická onemocnění trávicího ústrojí

硫酸泉

sírné prameny

složení

- přes 1 mg síry v 1 kg vody

charakteristika

- rozděluje se zhruba do dvou skupin: na prameny obsahující sirovodík a prameny neobsahující sirovodík
- typický zápach připomínající zkažená vejce, do běla zalkená voda, ponořený kov tmavne, prameny snižují účinky mýdla
- mají ze všech pramenů nejvýznamnější účinky a nejšířší škálu použití

výskyt

- Oku Nikkó jumoto (Točigi), Manza onsen, Kusacu onsen (Gumma), Aši no ju (Kanagawa), Nozawa onsen (Nagano)

účinky

- detoxikují, zjemňují pleť (zejména prameny s vysokou zásaditostí); sirovodíkové prameny rozšiřují vlásečnice, uvolňují hlenu, pitím sirovodíkových pramenů je možno docílit snížení hladiny cukru v krvi

indikace

- otrava těžkými kovy, kožní problémy srdeční potíže, arterioskleróza, průduškové potíže, vysoký krevní tlak, chronická artritida, kožní problémy, nemoci kloubů, choroba bílých prstů (Raynaudova nemoc)
- pitná kúra: působí na chronická onemocnění trávicího ústrojí, cukrovku, zácpu, dnu atd.

nežádoucí účinky

- nevhodné pro citlivou pleť, pitná kúra se nedoporučuje při průjmu
- povrch kovů a šperků jejich působením ztrácí lesk

酸性泉

kyselé prameny

složení

- více než 1 mg vodíkových iontů v 1 kg vody, často se zelenou skalicí, sirovodíkem, kyselinou chlorovodíkovou, kyselinou sírovou

charakteristika

- typické japonské horké prameny, vyznačují se vysokou teplotou, voda vytváří na povrchu vulkánů gejzíry
- většinou bezbarvé nebo lehce žlutohnědé; chuť kyselá

účinky

- díky zelené skalici mají silné antibakteriální vlastnosti, zpevňují pokožku; v Kusacu se uplatňovaly v metodě zvané džikanju, pití okysluje trávení

výskyt

- Kawaju onsen (Hokkaidó), Sukaju onsen (Aomori), Tamagawa onsen (Akita), Nasu jumoto (Točigi), Kusacu (Gumma), Hakone Ówakudani (Kanagawa)

indikace

- dermatofýza nohou, svrab, trichomoniázová vaginitida, chronický revmatismus, chronická onemocnění kůže
- pitná kúra: nedostatek žaludeční kyseliny

nežádoucí účinky

- osobám pokročilejšího věku nebo s problematickou pleť se mohou udelet puchýře, proto se jim po koupeli doporučuje sprcha

放射能泉

radioaktivní prameny

složení

- obsahují více než 3x10⁻⁹ curie radonu

charakteristika

- lidově „radiové prameny“; v Japonsku tvoří v mnoha případech hlavní složku radioaktivity radon
- radon je plyn – nejvhodnější kúrou je tedy inhalace, možná však je i pitná kúra
- protože rozpustnost radonu je nepřímě úměrná teplotě, bývají zastoupeny ve studených minerálních pramenech

výskyt

- Masutomi onsen (Jamanaši), Točiomata onsen (Niigata), Misasa onsen (Tottori) atd.

účinky

- podporují vylučování moči a silně působí na eliminaci kyselin močové, odtud přízvisko „koupel dny“

indikace

- díky utišujícím účinkům radia působí příznivě na neuralgii, revma, na autonomní nervovou soustavu
- pitná kúra nebo inhalace: dna, cukrovka, chronické zažívací potíže, žlučové kameny, únava