

Myco Magazín



Léto

Čas Srdce,
radosti a vitality

Slunce jako lék: vitamin D, energie a psychická pohoda
Jak si užít léto bez přehřátí • Umění odpočívat bez výčitek
Recepty • Zákulisí výroby našich kapslí
Cestovní lékárníčka podle TCM pro dovolenou bez stresu



www.MycoMedica.cz

Milí přátelé houbiček,
léto přichází s lehkostí, sluncem a pozváním
více si užívat přítomný okamžik.

Je to období dlouhých dnů, teplých večerů a prostoru obrátit pozornost nejen ven,
ale i k sobě samým. Příroda je v plné síle, vše dozrává a stejně tak i my můžeme využít
toto období k péči o své tělo, energii a celkovou vitalitu.

Letní vydání MycoMagazínu jsme pro vás připravili jako inspiraci pro harmonické prožití
této aktivní části roku. Společně se podíváme na to, jak si léto užít vědomě, s respektem
k potřebám svého těla a s podporou darů přírody.

Přejeme vám, aby pro vás toto vydání bylo příjemným letním společníkem,
který přinese nové podněty, inspiraci a chvíle věnované jen sobě.

Simona Chvojková
šéfredaktor Cesty Želvy



Léto Čas Srdce, radosti a vitality

Léto podle tradiční čínské medicíny patří elementu Ohně – energii radosti, vitality, pohybu a otevřeného srdce. Právě v tomto období je nejvíce aktivní orgán Srdce, které je považováno za „císaře“ celého organismu. Řídí krevní oběh, cévy, ale také naši psychiku, vědomí a ducha Shen.

Když je energie Srdce v harmonii, cítíme radost, vnitřní klid, máme kvalitní spánek a jsme mentálně vyrovnaní. Pokud však Oheň převládne, může dojít k přehřátí organismu, neklidu, podrážděnosti, bušení srdce, nespavosti nebo psychickému vyčerpání.

V létě je proto důležité Srdce podporovat, chránit a zklidňovat. Pomáhá dostatek tekutin, lehká strava, hořká chuť, pravidelný odpočinek a vědomé zpo-
malení.

Vyvážený Oheň přináší schopnost prožívat emoce a radost přirozeně – bez chaosu, přetížení a vnitřního neklidu. Léto je ideálním časem pečovat o své srdce, cévy i duševní pohodu, aby naše energie mohla zářit zdravě a stabilně.

Tipy

Směs MyFire

MyFire je směs vhodná ve chvílích, kdy se v těle „rozhoří vnitřní oheň“ – typicky po těžkém jídle, grilování, pálivých nebo tučných pokrmech, alkoholu nebo při stresu. Pomáhá při pálení žáhy, překyselení, tlaku a bolesti v žaludku, ale i při záchvatech žlučníku, nevolnosti a podrážděném trávení z horka. Hodí se také při stavech, kdy se objeví opary, zarudnutí, záněty v těle, hnisání nebo „přehřátí organismu“, kdy je tělo podrážděné a reaguje přehnaně.

Díky svému působení se dá využít i jako „přírodní antibiotika“ – tedy v situacích, kdy je organismus zanícený, horký, bolavý a podrážděný.





Slunce jako lék: Vitamin D, energie a psychická pohoda

Slunce je přirozeným zdrojem energie, vitality a psychické pohody. Podporuje tvorbu vitamínu D, posiluje imunitu, prospívá kostem a přispívá k lepší náladě díky stimulaci serotoninu. Přiměřené slunění zároveň aktivuje Yang energii, která tělu dodává sílu a podporuje celkovou vitalitu.

Aby bylo opalování skutečně zdravé, je vhodné vystavovat pokožku slunci zejména v ranních nebo pozdně odpoledních hodinách, kdy nejsou paprsky tak intenzivní. Nadměrné slunce může podle tradiční čínské medicíny vysušovat Yin – ochlazující a vyživující složku organismu. To se může projevit únavou, přehřátím, suchostí nebo neklidem.

Ochrana Yin v létě spočívá v dostatečné hydrataci, konzumaci osvěžujících potravin, kvalitním odpočinku a podpoře organismu antioxidanty. Skvělým pomocníkem je například Reishi, která pomáhá harmonizovat organismus, podporuje obranyschopnost, chrání před oxidačním stresem a přispívá k psychické rovnováze.

Léto si tak můžeme užívat naplno, pokud dopřejeme tělu slunce s rozvahou a současně podpoříme jeho regeneraci i ochranu.

MycoMedica doporučuje



Reishi
PRO



Praktické okénko terapeuta čínské medicíny Jak si užít léto bez přehřátí

Léto je obdobím vysokých teplot, které mohou organismus snadno přehřát a oslabit. Milan Schirlo, odborník a terapeut tradiční čínské medicíny, proto doporučuje nejen dostatečně pít vodu ale také „jíst vodu“. To znamená zařazovat do jídelníčku potraviny bohaté na přirozený obsah tekutin, které pomáhají tělo ochlazovat a doplňovat hydrataci efektivněji než samotná voda.

Mezi ideální letní potraviny patří salátové okurky, meloun, rajčata, listové saláty nebo řeckvíčky. Tyto potraviny podporují osvěžení organismu, chrání před letní únavou a pomáhají udržovat rovnováhu v období horka.

Skvělým jednoduchým tipem je chladivý okurkový salát – například z čerstvé okurky, bylinek, kvalitního octa či citronu. Takové jídlo nejen osvěží, ale zároveň podpoří trávení a přirozenou regeneraci.

Správná letní péče tak spočívá v chytré hydrataci, lehké stravě a vědomém ochlazování organismu, aby si tělo uchovalo energii i během nejteplejších dní.



Recept

Chladivý okurkový salát

Ingredience:

- 1 salátová okurka
- 200 g zakysané smetany nebo řeckého jogurtu
- 1–2 lžičky koření tzatziki
- 1 stroužek česneku (volitelné)
- špetka soli

Postup:

Okurku nastrouhejte nebo nakrájejte na jemné plátky, lehce osolte a nechte chvíli vypotit. Poté smíchejte se zakysanou smetanou, přidejte koření tzatziki, černý pepř, prolisovaný česnek a citronovou šťávu. Dobře promíchejte a podávejte vychlazené.

Osvěžující „fermentované“ domácí limonády

K myšlence „jíst vodu“ (tedy přijímat tekutiny i z potravin) se skvěle hodí i domácí osvěžující limonády z bylin. Nejenže hydratují, ale zároveň přirozeně ochlazují organismus a podporují trávení i celkovou pohodu.

Použít můžete například mátu, meduňku nebo levanduli – bylinky, které přinášejí svěžest, zklidnění a jemnou chuť léta.



Bylinková letní limonáda

Ingredience:

- hrst čerstvé máty / meduňky / levandule (nebo kombinace)
- 1 litr převařené a zchladlé vody
- 1 lžičce medu

Postup:

Bylinky vložte do čisté uzavíratelné skleněné nádoby. Zalijte převařenou vodou, přidejte lžičku medu a dobře promíchejte. Nádobu lehce uzavřete (neutahujte úplně) a nechte stát při pokojové teplotě 2–3 dny. Občas jemně promíchejte. Poté sceďte, přelijte do lahve a uchovávejte v lednici. Výsledkem je jemně fermentovaný, osvěžující nápoj, který nejen hydratuje, ale také přirozeně podporuje letní rovnováhu organismu.



Umění odpočívat bez výčitek Proč je lehátko někdy nejlepší terapie

Mnoho žen má odpočinek spojený s pocitem viny. Sotva si na chvíli sednou, hlavou běží nekonečný seznam povinností – neuklizená domácnost, prádlo, práce, děti, úkoly. Místo regenerace přichází výčitky, že „nedělají dost“. Jenže právě tento tlak bývá jedním z největších zdrojů vyčerpání.

Pravdou je, že odpočinek není odměna za dokonale splněné povinnosti. Je to přirozená potřeba těla i mysli. Nemusíme mít vždy perfektně uklizenou, vysmýčenu každou pavučinu nebo splněný každý úkol, abychom si zasloužily chvíli klidu. Lehátko, kniha, ticho nebo obyčejné nicnedělání nejsou projevem selhání, ale důležitou formou regenerace.

Tělo má totiž úžasnou sebe obnovující a sebe uzdravující schopnost – pokud mu k tomu dáme prostor. Když si dovolíme skutečně vypnout, nervový systém se uklidňuje, snižuje se stres a organismus může přirozeně přepnout do režimu regenerace. Právě pravidelný odpočinek tak podporuje psychickou pohodu, hormonální rovnováhu i dlouhodobou vitalitu.

Odpočinek není slabost ani lenost. Je to zdravá součást života. Čím dříve se přestaneme za odpočinek trestat, tím lépe budeme fungovat – nejen pro ostatní, ale hlavně samy pro sebe. Někdy totiž není potřeba udělat víc. Někdy je tím nejlepším krokem dovolit si prostě jen být.

Tipy

Čas pro sebe

Udělejte si sladkou chvilku odpočinku s naším chutným, krémovým MycoLatté. Lahodné spojení 100% kvalitní arabicy, kokosového mléka a vitální houby Reishi





Letní strava podle TCM

Co jíst a čemu se vyhnout

Letní strava podle tradiční čínské medicíny (TCM) by měla podporovat lehkost, hydrataci a přirozené ochlazování organismu. V horkých měsících totiž tělo snadno ztrácí tekutiny i energii a zároveň se více zatěžuje trávením, zejména funkce sleziny, která je zodpovědná za tvorbu energie z potravy.

Z pohledu TCM je léto časem, kdy je vhodné upřednostňovat lehce stravitelná jídla – čerstvou zeleninu, sezónní ovoce, polévky a pokrmů s vyšším obsahem vody. Naopak těžká, tučná a příliš zahřívající jídla mohou organismus zatěžovat a přispívat k pocitu únavy, pálení žáhy a potíží s trávením.

Grilování nemusí být nutně nezdravé, pokud se uchopí s rozumem. Místo těžkých marinád a přepáleného masa je vhodné volit kvalitní suroviny, kratší tepelnou úpravu a doplnit jídlo o čerstvé

saláty či bylinky, které vyvažují „horkost“ grilovaných pokrmů.

Velkou roli hrají také koření a bylinky. Zatímco některé zahřívají (např. chilli, skořice), jiné přirozeně ochlazují a podporují trávení – například máta, koriandr nebo bazalka. Správná kombinace pomáhá udržet rovnováhu organismu.

Důležité je také nepřetěžovat slezinu, která v létě snadno trpí vlhkem a těžkou stravou. Přejídání, sladkosti nebo studené nápoje ve velkém množství mohou její funkci oslabit. Klíčem je pravidelnost, lehkost a vědomý výběr potravin.

Letní strava by tak měla být spíše osvěžující než těžká – aby tělo mělo dost energie, ale zároveň zůstalo v rovnováze i během horkých dní.



Recept

Trhané vepřové s Maitake v tortille

Tento recept spojuje poctivé maso s vitální houbou Maitake, která v kuchyni krásně „nasaje“ chuť a zároveň dodá jídlu lehkost a funkční přínos pro imunitu.

Ingredience:

- 500 g vepřového nebo hovězího masa
- 1–2 hrsti houby Maitake (čerstvé nebo sušené)
- 1 cibule
- kořenová zelenina
- 2 stroužky česneku
- koření dle chuti
- 1 lžička kmínu
- sůl, pepř
- trochu vývaru a červeného vína
- tortilly
- čerstvá zelenina (salát, okurka, rajče)

Postup:

Do pekáče rozložte větší kusy cibule, česneku, mrkve, celeru a předem namočené sušené houby, které masu dodají výraznou hlubokou chuť. Na zeleninový základ položte dobře okořeněné maso, přidejte bylinky, podlijte vývarem, vínem nebo ciderem a pečte pomalu několik hodin doměkka. Po upečení maso natrhejte, promíchejte s výpekem, zeleninou i houbami. Podávejte v tortille například se svěžím zeleninovým salátem a guacamole.

Výsledkem je vyvážené jídlo, které spojuje sytost masa a funkční sílu Maitake a svěžest.





Stanislav Rubáček
Pracovník výroby

Náš vášnivý rybář a dobrodruh
Standa **doporučuje**

Cestovní lékárnička podle TCM pro dovolenou bez stresu

Dovolená je časem odpočinku, ale je dobré se připravit na možné zdravotní komplikace jako cestovatelský průjem, bolesti hlavy, zvracení, pálení žáhy, bolest v krku a poštípání hmyzem, které by mohly narušit pohodu.



Zapomenout byste rozhodně neměli ani na vitální houbu **Coriolus**, která je skvělým společníkem na cesty i pro každodenní podporu imunity. Při prvních příznacích, že „na vás něco leze“, je vhodné ji nasadit okamžitě v dávkování 5x denně 2 kapsle, aby podpořila obranyschopnost organismu co nejrychleji.



Poštípání hmyzem a akutní reakce organismu

Při poštípání či pokousání hmyzem může pomoci **MyRemover 1**, moderní směs hub a bylin určená pro akutní stavy spojené s toxiny a podrážděním organismu. Je vhodná při bodnutí, svědění nebo podráždění pokožky. Je skvělou prevencí onemocnění přenášené bodavě savým hmyzem.



Cestovatelský průjem, zvracení a žaludeční nevolnost

Na cestách bývá jedním z nejčastějších problémů průjem, zvracení nebo celková nepohoda v zaživacím traktu. Příčinou mohou být nejen exotická jídla, nevhodně skladované potraviny či změna prostředí, ale také náhlé uvolnění organismu po dlouhodobém stresu. Pro tyto případy je vhodná směs **090 Divoká voda** (Huo Xiang Zheng Qi Pian), která harmonizuje trávení, pomáhá při střevních potížích, zvracení, průjmu, nevolnosti i kinetóze.

Řezavá bolest v krku, klimatizace a začínající infekce

K letním potížím patří i prudká bolest v krku, pocit „žiletek v krku“, pálení nebo škrábání, často po pobytu v klimatizaci nebo při začínajícím napadení vnějším patogenem. Vhodnou volbou je tinktura **017 Odvedení toxinu** (Lian Qiao San Gen Tang), která pomáhá odvádět horký toxin, zklidňuje bolest v krku, podporuje obranyschopnost a je vhodná při prvních příznacích nachlazení či podráždění horních cest dýchacích.



Pálení žáhy, reflux a přejedení

Během dovolené se často objeví i zaživací potíže spojené s těžší stravou, přejedením nebo nepravdělným režimem. **108 Stoupající kalné** (Ban Xia Xie Xin Tang) harmonizuje žaludek, pomáhá při pálení žáhy, refluxu, říhání, nadýmání, pocitu plnosti nebo tlaku v nadbříšku.

Bolesti hlavy, migrény a ofouknutí

Dovolenou mohou nepříjemně narušit také bolesti hlavy způsobené změnou počasí, přehřátím, ofouknutím, únavou nebo virózou. Směs **087 Větrná věž** (Pian Tou Tong Pian) pomáhá při bolestech hlavy, migrénách, rýmě, nachlazení, alergiích i bolestech spojených s napětím v oblasti hlavy. Podporuje uvolnění a průchodnost drah v oblasti hlavy.

090



108



017



087



Tajný letní hack s Tremellou

Věděli jste, že vitální houbu Tremella můžete využít i mimo klasické kapsle? Když obsah kapsle vysypete do vody, vznikne jemná přírodní emulze, která má lehce gelovitou strukturu a skvěle se hodí jako rychlá SOS péče pro pokožku. V létě ji oceníte hlavně po slunění – pomáhá zvlhčit, zklidnit a podpořit regeneraci vysušené nebo podrážděné kůže.

Tremella je známá tím, že v sobě nese vysokou schopnost vázat vlhkost, a proto se tradičně používá jako „přírodní hydratace zevnitř i zvenku“. Při vnitřním užívání pak podporuje hydrataci organismu, výživu tkání a rovnováhu tekutin, což je ideální zejména v létě, kdy tělo více vysychá vlivem horka, slunce a klimatizace.

Tremella je malý letní trik pro krásu i komfort: pokožku zjemňuje zvenku a hydratuje zevnitř.



Pozdní léto: Proč je srpen klíčem k pod- zimní imunitě

Srpen je ideálním obdobím, kdy začít tělo postupně připravovat na podzimní změny, návrat do školního režimu i vyšší nároky na imunitu. Přechod z letního počasí do chladnějšího období bývá pro organismus zátěží, a právě včasná podpora může výrazně pomoci.

Základem je posílení obranyschopnosti, doplnění energie a harmonizace organismu ještě před prvními výkyvy počasí. Skvělou volbou je MycoComplex, který kombinuje sílu vitálních hub pro komplexní podporu imunity, vitality a celkové odolnosti. Pravidelné užívání během srpna pomáhá připravit tělo na období viróz, stresu i větší fyzické zátěže.

Zvláštní pozornost si zaslouží děti, které se po prázdninách vracejí do kolektivů, kde bývá imunita často vystavena větší zkoušce. Pro dětský organismus je vhodnou podporou Dračí sirup, který jemně posiluje obranyschopnost, podporuje energii a pomáhá zvládat návrat do školky či školy přirozenou cestou.

Právě srpen je měsícem, kdy můžeme udělat mnoho pro to, aby podzim proběhl ve větší síle, stabilitě a zdraví – u dětí i dospělých.

MycoMedica
doporučuje



Myco
Complex



Dračí
sirup



Rozhovor z MycoMedicy

Zákulisí výroby našich kapslí

Dnes jsem se vydala přímo do srdce výroby, abych nahlédla pod pokličku toho, jak vznikají naše produkty, a zároveň trochu vyzpovídala člověka, který za tím vším stojí – našeho výrobního ředitele Honzu Průšu. Zajímalo mě, jak plánuje výrobu, kolik strojů denně běží naplno a co všechno je potřeba k tomu, aby nám nikdy nic nechybělo. A jak jsem zjistila, za každým balením stojí pořádná dávka organizace, technologie... a také smysl pro humor.

Honzo, prozrad' mi – jak vlastně plánujete výrobu, aby nám nikdy nic nedošlo?

Honza: Každé ráno nejdřív kontrolujeme zásoby, výrobní plán a poptávku. Když víme, že se blíží sezóna imunity, detoxikace nebo zvýšeného zájmu o určité produkty, jedeme naplno, aby sklady byly připravené a zákazníci spokojení.

Takže žádné „Jejda, došly kapsle!“?

Honza: Přesně tak! Naší misí je, aby jediné drama bylo jen při rozhodování, který produkt si vybrat.

A kolik strojů vlastně drží celý tenhle výrobní orchestr v chodu?

Honza: Máme dvě výrobní linky – dva poloautomaty a dva automaty. K tomu výrobníky sirupů, lisy na tinktury a stáčeční zařízení. Každý stroj obsluhuje jeden člověk, protože i ta nejlepší technologie potřebuje zkušené ruce.

Jan Průša
výrobní ředitel



Takže žádná malá dílna, ale pořádně rozjetá výroba.

Honza: Přesně. Denně zvládneme vyrobit až 3 500 000 kapslí a kolem 2000 tinktur. Takže u nás rozhodně není prostor pro zahálení.

To je hodně.. Co je podle tebe klíčem k tomu, že všechno běží tak hladce?

Honza: Dobré plánování, spolehlivé stroje, skvělý tým lidí... a samozřejmě dostatek kávy. Bez té by některé směny byly výrazně náročnější.

Díky, Honzo! Teď už je jasné, že za každým produktem stojí nejen kvalitní suroviny, ale i pořádně sebraný tým.

Honza: Rádo se stalo – my se staráme, aby bylo všeho dost, a vy jste se mohli soustředit jen na zdraví a spokojenost.

MycoAkademie

První online vzdělávací kurz
v oblasti mykoterapie a fytoterapie

**Staňte se certifikovaným MycoTerapeutem nebo YaoTerapeutem
a pomáhejte sobě, své rodině i pacientům.**



Začínáme
4. 9. 2025

YaoTerapeut

Studium účinků čínských bylinek
na lidské tělo a zdraví

MycoTerapeut

Studium účinků vitálních hub
na lidské tělo a zdraví

Začínáme
11. 9. 2025

Přihlásit se ke studiu
www.MycoAkademie.cz



Těším se na Vás!
Milan Shirlo



MycoTerapeut



YaoTerapeut



Jak vitální houby užívat co nejefektivněji?

Pro nejlepší účinek doporučujeme vitální houby užívat **5 dní v týdnu a 2 dny (třeba o víkendu) si udělat pauzu**. Toto pravidlo zabrání nadměrné stimulaci a únavě imunitního systému, což zvyšuje efektivitu užívání.

Aby se **účinné látky co nejlépe vstřebaly**, je ideální brát houby **nalačno – 30 minut před jídlem** nebo **jednu hodinu po jídle**.

Skvělým pomocníkem pro lepší vstřebávání je i **vitamin C**, proto nezapomeňte na jeho dostatečný příjem, třeba v podobě čerstvého ovoce nebo vitaminového doplňku.

Děkujeme, že jste součástí našeho světa MycoMedica. Přejeme vám, ať vás následující dny naplní klidem, radostí a dobrou energií.