

Myco Magazín

Velký imunitní speciál

Praktický průvodce
zdravým podzimem

Otužování beze strachu · Strava pod lupou · Podzim beze smutku
Malý velký průvodce výběrem dětských sirupů



www.MycoMedica.cz

Milí přátelé houbiček,
vítejte v našem podzimním světě
plném pohody a zdraví!

Podzim klepe na dveře, a to je ten správný čas zabalit se do deky, uvařit si horký čaj a dopřát tělu i duši tu nejlepší péči. Proto vznikl náš magazín, plný praktických rad, ověřených receptů a tipů, jak podpořit imunitu dospělých i dětí, otužovat se s chutí a udržet si úsměv i v pochmurných dnech.

Autorka
Simona



Nečekejte až to přijde: Jak předejít nemocem dřív, než zaklepou na dveře

Viry, bakterie i jiné mikroorganismy jsou kolem nás neustále, ale nemocní jsme jenom občas – díky imunitnímu systému. Ten pracuje jako štít, který rozpozná vetřelce a chrání nás. Jenže i ten nejsilnější štít potřebuje péči.

Imunitu tvoří dvě části – vrozená, která reaguje rychle, a získaná, která si pamatuje nepřátele a bojuje chytře. Obě však oslabuje stres, nedostatek spánku, špatná strava nebo dlouhodobé vyčerpání.

Síla imunity začíná každodenní péčí o naše tělo i mysl, proto jezte kvalitně a pestře, spěte dostatečně, hýbejte se, odpočívejte a udržujte v sobě radost. Krok po kroku a hlavně účinně tak budete posilovat svoji imunitu.

Když tělu dáte energii, vděčně ji promění v odolnost. A to je ta nejlepší prevence – být připraven, než nemoc vůbec přijde.



Co můžu udělat teď hned?

Tipy

- Jíst teplá a vařená jídla, vyhnout se studené a syrové stravě
- Připravit si domácí kvašenou zeleninu, obsahuje velké množství probiotik, které podpoří naše zažívání a imunitní systém
- Zařadit dechová cvičení a posílit plíce, které jsou sídlem naší obranné energie
- Hýbat se, i krátká procházka nebo protažení se počítá
- Neprochladnout, zejména v oblasti chodidel, beder, krku a zad
- Dbát na dostatek spánku a odpočinku
- Udržovat emoční rovnováhu – hledat radost a klid
- Posílit tělo vitálními houbami a bylinkami

Domácí pickles

rychle a jednoduše



RECEPT

1. Nakrájejte zelí, mrkev nebo okurku na tenké plátky
2. Vložte do sklenice a jemně promačkejte se solí (cca 1 lžice na 1 kg zeleniny)
3. Přidejte kmín, pár kuliček pepře nebo plátek zázvoru
4. Zakryjte nádobu malým talířkem a nechte 2–5 dní kvasit při pokojové teplotě

**Hotovo! Skladujte v lednici a užívejte jako přílohu k jídlu pro zdravé trávení
prevence – být připraven, než nemoc vůbec přijde.**

MycoMedica doporučuje

Produkty pro silnou imunitu



MycoComplex

Reishi, Cordyceps, Shiitake a Agaricus
Acerola (vitamin C)

- podpora imunity
- opakující se virózy a častá nemocnost



Prevence pro děti

Dračí sirup

Reishi a Cordyceps
extrakt z Echinacey a Aceroly

- přirozená obranná schopnost dětského organismu vhodný při změnách ročních období
- vhodný před nástupem do škol a školek



Razantní podpora imunity

MycoGlukan

Reishi, vitamin C,
extrakt ze šípku, zinek a jóď

- přírodní betaglukan ze řas
- denní dávka vitamínu D3



Tip!
Nejen pro malé mlouny!

MycoGummies

Nechcete polykat tablety nebo užívat sirup? Nevadí!

Nejen pro malé mlouny máme chutné, ovocné želé bonbonky s obsahem extraktů z 10 druhů vitálních hub pro maximální dávku IMUNITY.



OTUŽOVÁNÍ BEZE STRACHU

Studená sprcha? Klidně začněte bosýma nohama.

Když se řekne otužování, většina z nás si představí ledovou řeku, otužilce s rampouchy ve vousech nebo sprchu, po které člověk drkotá zuby. Jenže pravda je, že otužování nemusí být extrémní, a dokonce by ani nemělo být. **Tradiční čínská medicína** vnímá chlad jako patogen, který může tělo snadno oslabit, obzvlášť když ho přijímáme necitlivě. Otužování stimuluje náš vnitřní oheň YANG. Ten se aktivuje, vystupuje na povrch a pomáhá vytvořit potřebné teplo. Pokud však máme YANG oslabený, může být otužování kontraproduktivní, tělo pak musí čerpat energii z hlubších vrstev – především Ledvin, které jsou důležitou zásobárnou naší životní síly. A právě tím si můžeme dlouhodobě škodit. Zásadní slovo čínské medicíny je „**přiměřeně**“, a tak bychom měli přistupovat i k otužování.

Začít můžete zlehka a úplně jednoduše. Nechat děti běžet doma bosky, i když babička omdlévá hrůzou. Klidně jim dovoluňte jít ven bez mikiny nebo čepice, pokud samy necítí chlad. Když zaprší, nemusíme jít hned domů, taková procházka v dešti může mít také něco do sebe.

Dokonce ani ledová sprcha není nutná. Stačí vlažná voda, nebo postupné ochlazování na malou chvilku. Ať už zvolíte jakoukoliv cestu, pamatujte: otužování má být radost, ne stres. Víc, než chlad vás totiž posílí právě to, že se budete smát, hýbat a dýchat čerstvý vzduch, i když trochu studí.

Jak zapojit děti?



Hry pro malé otužilce

Tipy

Parkur v kalužích

- Vybavte děti gumáky nebo nechte boty, které nevadí, že si namočí, a po dešti vyrazte na lov největší kaluže. Hra: kdo přeskóčí kaluž celou? Nebo kdo do ní skočí bez cákance?

Bosé stezky

- V lese nebo na zahradě zkuste bosou stezku: děti bosky proběhnou trávou, pískem, hlínou i chladnou zemí. Stačí jen pár vteřin, aby nožky neprochladly.

MycoMedica
doporučuje
pro zaručené zahřátí



MycoGolden

Lahodný, zahřívající nápoj do sychravého počasí s benefity účinků vitálních hub, Ashwagandhy, kurkumy a probiotik pro maximální dávku IMUNITY.



STRAVA POD LUPOU

Lze zastavit věčný kolotoč rýmy a zahlenění?

Mléko na pranyři: hrozba, mýtus nebo zbytečná panika

Stejně jako u většiny potravin platí, že demonizovat nebo slepě velebit, je zbytečné a je potřeba se na vše dívat s rozumem. Z pohledu tradiční čínské medicíny mléko samo o sobě není problém, spíše jde o to, co s ním uděláme.

Podle čínské medicíny totiž zahlenění a nadbytek hlenu často nesouvisí přímo s mlékem, ale s oslabenou Slezinou, která nemá ráda chlad a vlhko. Právě takovou energii mléčné výrobky do těla přinášejí, a pokud je navíc konzumujeme studené, tělu moc nepomáháme.

Typický příklad? Děti milují sladké cereálie s mlékem, jogurty z lednice nebo sklenici mléka či kakaa na dobrou noc. Ráno tak místo teplé snídaně tělo dostane porci chladu, Slezina se oslabí a vlhkost se začne tvořit a hromadit. Není proto divu, že se u dětí častěji objevují rýmy, zahlenění nebo opakující se kašle. To ale neznamená, že musíme mléko vymazat z jídelníčku. Spíše se vyplatí zamyslet se, kdy a jak ho dětem podáme.

Co takhle zkusit začít den teplou snídaní, jogurt nechat až na svačinu, nebo zkusit vyměnit kravské mléko za jeho rostlinnou alternativu? Právě rostlinná mléka mohou být skvělou náhradou a obohacením jídelníčku a vůbec za ně nemusíte platit nemalé částky v obchodě.

Naopak, když si je jednoduše vyrobíte doma, získáte skutečně plnohodnotné mléko s krásnou barvou a krémovou konzistencí, bez zbytečných přísad a cukru. Navíc si můžete hrát s chutí a každý den vyzkoušet něco jiného.

Mléko tedy není ani špatné, ani dobré, protože i u něho platí: méně extrémů a více zdravého rozumu.



Chutné alternativy kravského mléka

- Mandlové mléko
- Kokosové mléko
- Kešu mléko
- Konopné mléko
- Ovesné mléko
- Makové mléko

Tipy

MycoMedica doporučuje



MycoClean

- posiluje Slezinu a pomáhá s trávením
- odvádí z těla přebytečnou vlhkost a hlen
- s vlhkostí odvádí z organismu i různé nečistoty
- vhodný pro dlouhodobě zahleněné děti

Domácí mandlové mléko



1. Odměřte si 1 hrnek mandlí, ideálně natural, neloupaných
2. Mandle namočte přes noc do studené vody (aspoň 8 hodin)
3. Ráno vodu slijte a mandle dobře propláchněte
4. Vložte mandle do mixéru, přidejte 3–4 hrnky čisté vody (podle toho, jak husté mléko chcete)
5. Mixujte cca 1–2 minuty dohladka
6. Přelijte směs přes jemné sítko nebo plátýnko (např. mušelín nebo gázu) a dobře vymačkejte
7. Mléko nalijte do čisté lahve, skladujte v lednici max. 3–4 dny
8. Zbylou mandlovou drť nevyhazujte, přidejte ji do kaší, smoothie nebo pečení

Tip: Pro jemnější chuť můžete mléko dosladit datlí, lžičkou medu nebo špetkou vanilky.

KDYŽ NÁS SCHVÁTÍ BACILY

Nejúčinnější obrana je útok

Jak na aktivní obranu a nakopnutí imunity

Jakmile na nás skočí bacily, je čas vyrazit do protiútoků. Naše imunita funguje jako armáda, když vetřelec vtrhne do těla, bílé krvinky ho musí co nejdříve najít a zneškodnit. Teplota, rýma nebo kašel nejsou nepřátelé, ale zbraně, kterými se tělo brání a čistí.

Aby tato obrana fungovala co nejlépe, potřebuje tělo podporu. Základem je klid a spánek, ne nadarmo se říká, že spánek je nejlepší doktor. K tomu si dopřejte horký čaj se zázvorem a medem, nebo sáhněte po lipovém květu či tymiánu, které uvolní dýchací cesty.

I babské rady mají stále svou sílu: udržte nohy a záda v teple, oblečte teplé ponožky a zkuste horkou koupel na nohy se solí, ta krásně prohřeje a rozproudí krev. Domácí vývar tělu dodá potřebnou sílu i teplo. A česnek? Klidně syrový na chleba, to je přírodní antibiotikum k nezaplacení.

A věděli jste, že tradiční čínská medicína **nedoporučuje pít při nemoci čaj s citronem?** Kyselá a svíravá chuť citrону totiž „stahuje“, uzavírá póry a brání patogenům (např. virům) odejít s potem ven. Místo toho se mohou zatahnout hlouběji do těla a nemoc prodloužit nebo zkomplikovat.

Je až neuvěřitelné, jak silné samo ozdravné schopnosti naše tělo má, stačí mu dát prostor, čas a tu správnou podporu.

Znáte sílu vitální houby Coriolus?



Coriolus – rychlá pomoc, když na vás něco leze

Tato vitální houba patří k nejsilnějším přírodním pomocníkům při virových i bakteriálních infekcích. Jako jediná je vhodná i pro akutní nasazení – ideálně hned při prvních příznacích. Pomáhá i při chronických zánětech, harmonizuje imunitu a podporuje tělo i při náročné léčbě.

Tipy

AKUTNÍ LÉKÁRNIČKA

Tradiční čínská medicína má pro boj s nachlazením, viry i bolestmi v krku řadu osvědčených spojenců – bylinné tinktury. Pomáhají rychle odvést patogen z těla, podpořit obranyschopnost a zkrátit dobu nemoci. Mějte je vždy po ruce – jsou vaší první aktivní zálohou. Běžné dávkování je 1 kapka na 1 kg tělesné hmotnosti, ale v případě akutních problémů je vhodné dávku 3x až 4x navýšit.

Aktivní záloha ve skle:

Tinktury k akutnímu nasazení



050 Skořicové pohlazení

Skořicové pohlazení je ideální na nemoci z prochlazení - začínající nachlazení s pocením, mírnou teplotou nebo zimnicí, bolesti hlavy a odporu k větru (průvanu).

122 Tygří nápoj

Skvělý pomocník na začátek virózy, kdy začne stoupat teplota. Podpoří obranyschopnost, pročistí Plíce a pomůže tělu rychleji zvládnout infekci.

033 Dračí dech

Tinktura první volby při viróze se žlutou rýmou, kašlem se žlutým hlenem, bolestí v krku a teplotě.

045 Hořící keř

Recept na virózu s rostoucí horečkou při které bolí celé tělo, svaly a klouby. Může být přítomná i bolest v krku, horký dech a celkové podráždění.

017 Odvedení toxinu

Jednička když dominuje bolest v krku - máte pocit žiletek při polykání, mandle jsou nateklé a bolí.

124 Čtyři velké

Řešení na vysoké horečky se silným pocením, spalující žízní, silným a rychlým srdečním pulzem. Vhodná na krátkodobé nasazení, kdy je nutné rychle jednat. Ideální při těžkých virózách nebo náhlých infekcích.

PODZIM BEZE SMUTKU

Jak udělat z podzimu nejkrásnější část roku

Podzim nemusí být jen o plískanicích a šedé obloze. Může se stát tím nejbarevnějším, nejvoňavějším a nejpohodovějším obdobím v roce, když mu to dovolíme.

**Máme pro vás pár tipů,
jak si ho zpříjemnit:**

1 Začněte tím, že si doma vytvoříte útulný koutek. Měkoučká deka, teplý overal a hrnek voňavého čaje nebo kávy dokážou zázraky. Když si k tomu zapálíte oblíbenou svíčku nebo zapnete difúzer s esenciálním olejem, třeba s vůní skořice, vytvoříte kouzelnou atmosféru během chvilky.

2 Můžete si vytvořit vlastní podzimní playlist, písničky, které vám vykouzlí úsměv na tváři a klidně si zatancovat – třeba i samy, když se nikdo nedívá. Nebo přivzte i děti a užijte si společné bláznění. I jako dospělí se občas můžeme chovat jako ony a neřešit, jak u toho vypadáme.

3 Dopřát si něco dobrého, třeba kousek čokolády, výbornou večeři při svíčkách a sklenku vína. Co třeba filmové večery? Zabalte se do deky a užijte si filmový maraton. Když se špatná nálada přeci jen přihlásí, je na čase vzít si den volna a vyrazit na výlet s rodinou.

**Záleží jen na nás, jestli podzim
přečkáme, nebo si z něj uděláme
to nejpohodovější období roku:
Vše je o tom, jak svoji mysl
naladíme a pro co se rozhodneme.**

Houby pro duši – zářivé světlo v šedých dnech

MycoMedica doporučuje



MycoLatte

Reishi nemusíte jen polykat v tabletách, proměňte její sílu v lahodný rituál! Dopřejte si chvilku klidu a pohody s naším krémovým MycoLatte. Toto jemné latté, které spojuje příjemnou chuť s účinky vitální houby Reishi, si zamilujete stejně jako my. Vychutnejte si šálek pohody a načerpejte benefity této úžasné houby v té nejpříjemnější podobě.

Zkuste sami, jak může chvilka s dobrou kávou podpořit vaši vitalitu!

I když si dopřejeme odpočinek, čokoládu nebo tanec v obýváku, někdy ani ty nejmilejší rituály nestačí. Nálada kolísá, spánek je neklidný a stres se drží jako podzimní mlha. Právě tehdy můžeme sáhnout po pomoci z přírody – po vitálních houbách.

Reishi přináší vnitřní klid, zklidňuje mysl a zlepšuje kvalitu spánku. Hericium posiluje nervový systém, podporuje soustředění a pomáhá při úzkosti i duševní únavě. Tyto dvě houby společně harmonizují psychiku a vnášejí světlo i do šedivých dní.

Jak můžete naší Reishi užívat?



Vyberte si dle vaších preferencí

- v kapslích (Reishi, Reishi PRO)
- v kávě (MycoLatte, MycoCoffee)
- v medu (MedoReishi)
- jako bonbónky (MycoGummies)

Tipy



Jak vitální houby užívat co nejefektivněji?

Pro nejlepší účinek doporučujeme vitální houby užívat **5 dní v týdnu a 2 dny (třeba o víkendu) si dát 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 **na lačno** – tedy alespoň **30 minut před jídlem** nebo **hodinu po jídle**.

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

Děkujeme, že jste se s námi ponořili do světa hub, bylin a podzimní pohody. Přejeme vám barevný, voňavý a klidný podzim plný malých radostí.