

Myco Magazín

Nový začátek

Slezina, detox
a alergie jinak

Slezina – skrytý dirigent hubnutí • Proč i kosmetika patří k detoxu?
3 zimní triky pro lepší metabolismus • Alergie podle TCM



www.MycoMedica.cz

Milí přátelé houbiček,
pojd'te s námi prožít kouzlo zimy
a jara mezi houbami a bylinami.

Nový rok je jako čistý list – ideální čas nastartovat tělo i mysl, podpořit Ledviny, rozhýbat metabolismus a připravit Játra na jarní probuzení. Náš magazín vám přináší malé triky a praktické tipy, díky nimž zvládnete chladné měsíce s lehkostí, radostí a pocitem, že je vaše tělo plné síly a energie Qi. Ponořte se do světa vitálních hub, přírodní péče a tradiční čínské moudrosti a začněte rok zdravě, s úsměvem a novou vitalitou!

Simona Chvojková
šéfredaktor Cesty Želvy



Nový rok – restart těla i mysli

Proč většina novoročních předsevzetí selže?

TCM zná důvod, o kterém se nemluví.

V lednu si dáváme předsevzetí, ale většina z nich selže. Ne kvůli slabé vůli, ale proto, že podle tradiční čínské medicíny je leden energeticky nejhorší čas na radikální změny.

Zima patří elementu Vody, a ten oslabuje Ledviny, ve kterých sídlí duše Zhi, která je zodpovědná za naši vůli. Tělo je v režimu šetření, touží po teple, klidu a spánku. Metabolismus jede pomaleji, psychika je citlivější a jakékoliv přetížení – diety, detoxy či extrémní tréninky – jdou proti přirozenému rytmu přírody. Proto se v lednu cítíme bez motivace a rychle ztrácíme nadšení. Ideální čas na změnu přichází

až v únoru a březnu, kdy se probouzí jarní energie a tělo přirozeně žádá očistu i více pohybu.

Pokud chcete, aby vám nové návyky vydržely, zaměřte se v zimě hlavně na kvalitní spánek a stabilní nervovou soustavu. Důležité je podporovat Ledviny, které řídí vitalitu, plodnost, teplotu těla i sílu dolní části zad. Pomáhá Cordyceps nebo směs MyKidney. Obojí posiluje vyčerpané Ledviny a ulevuje od zimomřivosti, ledových rukou a nohou, bolesti v bedrech, nízké energie či sníženého libida. Když budeme respektovat energii zimy, změny začnou fungovat.

Cordyceps

Tajná zbraň proti únavě a zimomřivosti

- **Energie bez kofeinu**
Cordyceps je nejsilnější vitální houba na doplnění životní energie. Nevyčerpává, ale skutečně „dobíjí baterky“.
- **Anti-aging & esence Jing**
Patří mezi málo látek, které dokáží doplňovat esenci Jing – naši „životní zásobu energie“. Tím zpomaluje stárnutí, podporuje vitalitu, paměť, kvalitu vlasů, sexuální funkce i plodnost.
- **Teplo pro Ledviny**
Pomáhá při zimomřivosti, studených rukou a nohou, slabých bedrech a nízkém libidu.
- **Silnější imunita i psychická odolnost**
Adaptogen, který stabilizuje nervový systém a podporuje obranyschopnost „od kořenů“.
- **Lepší okysličení a výkon**
Zvyšuje tvorbu energie (ATP), podporuje plíce a je oblíbený mezi sportovci.
- **Podpora metabolismu**
Zahřívá Slezinu a pomáhá omezit tvorbu vlhkosti a tuku.



Horoskop

Rok 2026 bude v čínském horoskopu rokem Ohnivého Koně, který přináší dynamiku, vášně, odvahu a chuť měnit věci, které už neslouží. Energie Koně je rychlá, svobodná a nezávislá – nutí nás vystoupit z komfortní zóny a jednat. Oheň k tomu přidává sílu, intuici a vnitřní plamen, díky němuž se mnohé dlouho zaseknuté situace konečně rozhybou. Tento rok přeje novým projektům, osobnímu růstu, láskám i cestování. Zároveň ale varuje před přepálením a chaosem. Je důležité hlídat si rytmus, odpočívat a nenechat se strhnout. Kůň podporuje pravdivost, proto budou vztahy, které stojí na nejistých základech, procházet zkouškami. Ti, kdo se rozhodnou být autentičtí, mohou prožít období velké transformace a radosti. Cesta rokem 2026 bude rychlá, ale přinese hlubší pochopení sebe sama i směru, kterým se máme v životě vydat.



3 zimní triky pro lepší metabolismus

1. Ranní masáž pupku

Kroužení kolem pupku po směru hodinových ručiček zahřívá a aktivuje Slezinu i střeva. Zlepšuje trávení, odtok vlhkosti a rozproudí energii v oblasti „trávicího ohně“. Výsledek? Lehkost a rychlejší metabolismus hned od rána.

2. Prohřátí bodu Ming Men – „brány života“

Uprostřed vašich beder (přímo naproti pupíku) je místo, kde leží bod, který je energetickým zdrojem Ledvin a metabolismu. Nahřejte ho teplou sprchou, hřejivým polštářkem nebo moxou. Když je Ming Men studený, tělo ukládá tuk a zpomaluje spalování.

3. „Metabolická chůze“ po jídle (10 minut)

Krátká klidná procházka spustí trávení, pročistí vlhkost a zabrání stagnaci tuků. V TCM se říká, že Slezina „miluje rytmus“, proto chůze po jídle funguje lépe než občas zajít do fitka.





Slezina skrytý dirigent hubnutí

Když se nedaří hubnout, většina lidí začne řešit kalorie. Podle tradiční čínské medicíny je ale mnohem důležitější řešit stav Sleziny, orgánu, který „vaří energii“ z potravy a řídí, jak tělo hospodaří s tukem i vodou. Když je Slezina oslabená, vzniká vlhkost a tělo začne ukládat. Přidává se únava, chuť na sladké, zpomaluje se trávení, objevují se pocit těžkých nohou, nafouknuté břicho a přibývání na váze, i když málo jíte. Oslabení Sleziny zhoršuje i časté mlsání, cukr, studená strava, syrové saláty, nepravidelné jídlo nebo stres. Prvním krokem k hubnutí proto je začít podporovat Slezinu – teplými snídaněmi, polévkami, pravidelností v jídlu a omezením studených a syrových jídel. Skvělou pomoc nabízí houba Maitake, přezdívaná královna metabolismu, která podporuje citlivost na inzulin a pomáhá tělu lépe pracovat s cukry. Pro posílení Sleziny a odvedení vlhkosti z těla lze přidat i směs MycoClean nebo produkt MycoSlim. V momentě, kdy se funkce Sleziny obnoví a posílí, hubnutí se konečně rozeběhne.



Recept

Congee kaše

Do hrnce dejte 1 díl rýže a 6–8 dílů vody nebo vývaru, přiveďte k varu a vařte na mírném ohni 1–1,5 hodiny, dokud nevznikne jemná krémová kaše. Podle chuti můžete přidat kousek masa z vývaru, trochu zeleniny, zázvor nebo špetku soli.

Čím je congee kaše výjimečná?

Congee výborně posiluje Slezinu, jemně zahřívá a harmonizuje trávení a dodává snadno stravitelnou energii, která ráno naše tělo stabilizuje a nezatíží.

MycoMedica
doporučuje



Vitální houba Maitake

Dokáže pročišťovat organismus a harmonizovat metabolismus



Tradiční směs MycoSlim

Směs vitálních hub, která přispívá k udržení optimální tělesné hmotnosti



Tradiční směs MycoClean

Komplexní podpora na posílení systému Pi (Sleziny) a celkovou detoxikaci



Maitake Královna metabolismu a harmonie těla

Maitake, často nazývaná královnou metabolismu, harmonizuje Žaludek a Slezinu, aby tělo lépe přeměňovalo potravu na energii a krev. Pomáhá odvádět vlhkost a vlhkou horkost, která brzdí tok energie a podporuje vznik zánětů či metabolického syndromu včetně diabetu II. typu, vysokého cholesterolu, krevního tlaku a nadváhy. Studie potvrzují, že Maitake zvyšuje citlivost tkání na inzulin, podporuje hubnutí a harmonizuje chuť k jídlu. Díky obsahu polysacharidů posiluje imunitu, má protizánětlivé, protivirové i protibakteriální účinky, podporuje detoxikaci, chrání játra a snižuje oxidační stres. Maitake podporuje také plodnost, hormonální rovnováhu a kostní tkáň, zlepšuje psychiku a reguluje funkci močového měchýře. Komplexně harmonizuje organismus a je ideální pro ty, kteří chtějí podpořit metabolismus, vitalitu a celkové zdraví přirozenou cestou.



Detox

moderní výmysl, nebo dávná tradice?

Pod slovem detox si dnes ještě mnozí z nás představí několikadenní hladovku, pití zeleninových šťáv, nebo drastické čistící kúry. Tradiční čínská medicína zná a aplikuje jarní očistu již po tisíce let. TCM nepoužívá pojem detox, ale pracuje s pojmy jako odvedení vlhkosti, horka, toxinů a uvolnění stagnací, které brzdí volný tok energie Qi. Nejde tedy o násilné čištění, ale o jemné uvolnění toho, co tělo nezvládá zpracovat.

Zatímco moderní detox bývá rychlý, agresivní a často tělo vyčerpá, místo aby mu dodalo energii, TCM zdůrazňuje pomalejší, přirozený proces, který respektuje aktuální stav organismu i roční období.

A právě únor je v TCM přesně ten čas, kdy se játra začínají probouzet ze zimního „spánku“, proudění energie se pozvolna zvedá a tělo je připraveno na odlehčení. Nemusí jít o dramatickou změnu jídelníčku. Stačí malé, promyšlené kroky, které pomohou játrům obnovit volný tok energie Qi a připravit tělo na jaro.

Únorová očista tedy není mýtus. Je to citlivý návrat k lehkosti, který má v TCM dlouhou tradici.

Detoxikační tipy MycoMedica



Ostropestřec

Ostropestřec s kořenem pampelišky a Reishi podporuje játra, trávení a imunitu a přináší přírodní očistu celému organismu.



MycoDetox

Směs MycoDetox využívá synergický účinek vitální houby Reishi a dvou sladkovodních řas Chlorelly a Spiruliny. Doporučuje se k pročištění organismu a podpoře přirozené obranyschopnosti.

Proč i kosmetika patří k detoxu?

Protože kůže je jako brána do těla

Kůže je náš největší orgán a je mnohem důležitější, než si můžeme myslet. Nemá jen ochrannou funkci, ale dýchá, reaguje a neustále s námi komunikuje. A hlavně – vše, co na ni nanese, se vstřebává dovnitř do těla. Stejnými kožními cestami, které využívají léčivé náplasti, pronikají do těla také chemické látky z běžné kosmetiky – parabeny, silikonu, syntetické parfemace a ropné deriváty.

V čem je problém?

Tělo tyto látky neumí zpracovat. Ukládají se ve tkáních, zatěžují játra, narušují hormonální rovnováhu a mohou zvyšovat citlivost i záněty kůže. To, co se tváří jako „voňavý krém“, se tak může stát nenápadným zdrojem postupného zatěžování organismu.

Proto má smysl vybírat si kosmetiku stejně pečlivě jako jídlo. Co byste si nedali do těla, nedávejte ani na něj. Přírodní kosmetika funguje v souladu s kůží, živí ji, neucpává, podporuje její vlastní regeneraci a nepřidává tělu toxickou zátěž.

V době, kdy jsme vystaveni toxinům ze všech stran, je vědomá péče o to, co si mažeme na kůži, jeden z nejjednodušších způsobů, jak ulevit tělu a podpořit zdraví zevnitř i zvenku. Kůže není bariéra. Je to brána. A to, co díky ní projde do těla, ho ovlivňuje daleko víc, než tušíme.

Tipy

Non-toxic kosmetika CareMedica spojuje tisíciletou moudrost TCM s moderním luxusem pro pleť, která září vitalitou a rovnováhou. Síla vitálních hub vyživuje do hloubky a poskytuje péči, která je čistá, funkční a opravdu výjimečná.



Alergie podle TCM

Stručně a prakticky

Alergie dnes trápí téměř polovinu populace. Západní medicína je popisuje jako přehnanou reakci imunitního systému na jinak neškodné látky, například pyl. Imunitní systém vyplaví histamin, a vzniká otok sliznic, kýchání, svědění či dušnost. Léky pomáhají tlumit projevy, ale obvykle neřeší hlubší příčinu.

Z pohledu tradiční čínské medicíny jsou alergie projevem oslabení Plic, Sleziny a Ledvin. Tyto orgány tvoří základ naší obranyschopnosti, a pokud jsou oslabené, nedokáží tělo dostatečně ochránit před vnějšími vlivy. V TCM se také mluví o tzv. skrytém větru, patogenu, který v minulosti pronikl do organismu (např. po infekci či silném stresu), nebyl zcela odstraněn a dlouhodobě vyvolává přecitlivělost sliznic. Výsledkem je nadměrná reakce organismu i na běžné podněty.

Léčba alergií proto musí mít dva kroky:

1. posílení kořene – Ledvin, Plic a Sleziny
2. odstranění vrcholku – tedy větru dráždícího nos či průdušky

V praxi se osvědčuje užívání vitálních hub již několik měsíců před sezónou – zejména Reishi a Agaricus, které pomáhají regulovat imunitní reakci. V době akutních potíží je vhodné použít směs Te Xiao Bi Min Gan Tang (tinktura Nefritový závoj), která zprůchodní nosní cesty a tlumí přehnanou odpověď organismu.

Alergie tedy nejsou pouhou reakcí na pyl, ale odrazem celkového stavu energie organismu. Když se posílí kořen, odezní i projevy. Jen to někdy trvá.

Autor: Milan Schirlo – terapeut tradiční čínské medicíny

Tipy

Pokud vás téma tradiční čínské medicíny zaujalo a chcete proniknout hlouběji do jejích tajů, sledujte web zkušeného terapeuta TCM Milana Schirlo.



www.MilanSchirlo.cz



Agaricus

přírodní ochrana proti alergiím

Agaricus patří mezi nejsilnější imunostimulanty z vitálních hub, které umí harmonizovat imunitní systém – podpořit ho, pokud je slabý, a zklidnit, pokud je přehnaně aktivní. Díky tomu je ideální při alergiích, kožních projevech a chronických zánětech.

Jeho síla je tak výrazná, že se nedoporučuje užívat déle než dva měsíce. Kromě imunity podporuje střevní funkce, trávení a regeneraci jater, čímž celkově harmonizuje celý organismus.



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**. Tím předcházíte nadměrné stimulaci a únavě imunitního systému, což zvyšuje efektivitu užívání vitálních hub.

Aby se **účinné látky co nejlépe vstřebaly**, je ideální brát houby **na lačno – 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 s námi vstoupili do světa hub, bylin a zdraví. Přejeme vám šťastný, svěží a radostný nový rok plný energie, pohody a malých zázraků.