

MycoMagazín

Probuzení energie

Játra, detox,
alergie



Když se Qi dává do pohybu
Jak poznat blokádu jaterní Qi • Ženská energie, krev a vitalita
Jak vznikají naše bylinné tinktury



www.MycoMedica.cz

Milí přátelé houbiček,
jaro je obdobím, kdy se příroda nadechuje
k novému životu a my s ní.

Po zimě často cítíme potřebu odlehčit tělu, zklidnit mysl a znovu najít rovnováhu. Právě proto vznikl MycoMagazín – jako místo inspirace, sdílení zkušeností a jemného provázení světem vitálních hub, bylin a přirozené péče o zdraví. Najdete zde články, které vám pomohou lépe porozumět vlastnímu tělu, jeho potřebám i signálům, které vám dává. Věříme, že si při čtení dopřejete chvílku jen pro sebe a třeba objevíte něco, co s vámi bude ladit právě teď.



Simona Chvojková
šéfredaktor Cesty Želvy



Když se Qi dává do pohybu

S příchodem jara se v přírodě i v našem těle probouzí nový rytmus. Po zimě bývá tělo zatížené – zadržuje více vody, trávení je těžší a energie působí zpomaleně. V tradiční čínské medicíně je toto období spojeno s Játroy a jarním pohybem Qi. Když Qi neproudí volně, můžeme cítit únavu, napětí v ramenou, lehkou podrážděnost nebo pociť „těžkých nohou“.

Pohyb Qi není jen metafora – odráží se v krevním oběhu, lymfatickém systému a schopnosti těla vylučovat přebytečné látky. Jaro je proto ideální čas na jemnou detoxikaci a rozhybání těla, které probouzejí metabolismus, podporují trávení a celkovou svěžest. Pomáhají tomu lehká a čerstvá potraviny, pohyb, pobyt na slunci i pravidelné střídání tepla a chladu, které stimuluje energetické dráhy.



Tipy

Jarní směs pro nový začátek

Rozproudit Qi znamená obnovit přirozenou rovnováhu – znovu cítit lehkost v těle, jasnost v mysli a chuť do nových začátků. Když si u sebe všimnete jarní únavy nebo napětí, můžete jemnou očistou podpořit tento proces a připravit tělo na nový cyklus energie.

Jak poznat blokádu jaterní Qi

aneb když stres svazuje dech i emoce

Jak už víme, podle tradiční čínské medicíny hrají Játra důležitou roli v proudění energie uvnitř našeho těla. Jejich hlavním úkolem je tedy zprůchodňovat organismus, zajistit, aby Qi, krev a tělesné tekutiny volně proudily a všechny systémy spolu harmonicky spolupracovaly. Pokud se jaterní Qi zablokuje, ať už vlivem emocí, stresu, nevhodné stravy nebo nedostatkem pohybu, může se tento problém projevat různými tělesnými symptomy.

Typickými signály jsou napětí v ramenou, podrážděnost, pocit knedlíku v krku, nemožnost hlubokého nádechu a bolesti hlavy, všechny tyto nepříjemné pocity můžeme nazvat jako somatizace stresu. Tyto problémy jsou častou reakcí těla na dlouhodobý stres a napětí.

Důsledky stagnace jaterní Qi se ale neomezují jen na tyto projevy. Když Játra nemohou správně rozproudit energii, mohou se objevit i trávicí obtíže, nepravidelnosti menstruace, premenstruační syndrom, výkyvy nálad, únava či kožní problémy. Na psychické úrovni pak může člověk pociťovat frustraci, úzkost, neschopnost uvolnit napětí a obtížnější zvládání každodenních úkolů.



MycoMedica
doporučuje

Jednička v uvolnění
jaterní Qi



MyStress

Je vhodný pro udržení
psychické pohody. Používá
se u většiny stavů, které se
zhoršují stresem.



001 Rozbití okovů

Tinktura Rozbití okovů
pomáhá řešit různé psycho-
somatické nerovnováhy.

Zelená medicína z přírody, která nic nestojí

První jarní sluneční paprsky nás po dlouhé zimě přirozeně lákají ven – na procházky, na zahradu, k pohybu na čerstvém vzduchu. Příroda se probouzí rychleji než naše tělo a už krátce po zmizení posledních zbytků sněhu nám nabízí své zelené poklady. Na loukách, zahradách i podél cest se objevují první jarní byliny, které jsou pro nás v tomto období ideálními pomocníky. Ne náhodou právě teď – jejich složení podporuje jarní očistu organismu, pomáhá rozžít energii po zimě a doplnit minerály, které tělo během chladných měsíců vyčerpalo.

Například taková kopřiva, kterou najdeme téměř všude. Kopřiva je silně čistící bylina, která podporuje krevotvorbu, podporuje ledviny a pomáhá s odvodem přebytečné vody z těla. Navíc tělu dodává železo, chlorofyl a důležité minerály. Další významnou bylinou je pampeliška, která podporuje játra, žlučník, trávení a pomáhá se tělu lépe zbavovat usazenin a zlepšit metabolismus tuků. Její hořká chuť je signálem, že stimuluje očistné procesy v těle. Sedmikráska chudobka, kterou lze objevit na loukách a zahradách téměř celoročně, zase pomáhá podpořit lymfatický systém, jemně vyčistit krev a pomoci při jarní únavě.

V neposlední řadě také musím zmínit bršlici kozí nohy, která je často považována za plevel. Bršlice má trojčetné listy připomínající kozí stopu, roste na zahradách, v parcích, ale i v lese. Bršlice podporuje vylučování kyseliny močové, prospívá kloubům a celkové očistě organismu.

Recept na zelené smoothie z divokých bylin:

Ingredience:

- hrst mladé kopřivy
- hrst pampeliškových listů
- pár lístků sedmikrásky nebo bršlice
- 1 jablko nebo hruška
- voda
- pár kapek citronu

Postup:

Vše rozmixujte do hladka. Smoothie pijte nejlépe v ranních nebo dopoledních hodinách, kdy je tělo nejlépe připravené na očistu.



Recept

Reishi

Božská houba nesmrtelnosti

Reishi patří v tradiční čínské medicíně mezi nejceněnější vitální houby. Její výjimečnost spočívá v tom, že podporuje celý organismus. Díky tomu je vhodná při dlouhodobé únavě, vyčerpání, po nemocech, operacích nebo v obdobích zvýšené psychické i fyzické zátěže. Nepůsobí stimulačně, ale vyživuje organismus do hloubky a podporuje jeho přirozenou regeneraci.

Jedním z nejdůležitějších účinků Reishi je harmonizace imunitního systému. Nejenže posiluje obranyschopnost, ale zároveň tlumí nepřiměřené reakce, což je klíčové u alergií a autoimunitních potíží. Podporuje obrannou energii těla tak, aby reagovalo klidně, stabilně a bez přehnaných výkyvů.

Reishi má také silný vztah k psychice. Vyživuje Srdce a uklidňuje ducha Shen, čímž pomáhá při nespavosti, vnitřním neklidu, úzkostech a dlouhodobém stresu. Podporuje hluboký spánek, lepší koncentraci a celkovou duševní rovnováhu.

Díky protizánětlivým, antioxidačním a detoxikačním účinkům chrání Játra, nervový a kardiovaskulární systém a pomáhá tělu zvládat chronickou zátěž. Právě proto je Reishi označována jako houba nesmrtelnosti – ne pro rychlý efekt, ale pro schopnost vyživovat a navracet tělo do rovnováhy.



Tipy

Ostropestřec s Reishi a pampeliškou

Ostropestřec podporuje a regeneruje játra, pomáhá trávení a detoxikaci. Je to jedna z nejužívanějších bylin na zlepšení jaterních funkcí, úpravu cholesterolu a hladiny cukru v krvi. V kombinaci s kořenem pampelišky odvádí vlhkou horkost z Jater a Žlučníku. Vitální houba Reishi má silné vitalizující účinky, aktivizuje imunitní reakce a přispívá k udržení normální funkce oběhového systému a udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.





Když jaro místo radosti přináší podráždění

Jak zklidnit tělo, posílit obranyschopnost a projít jarem bez neustálého kýchání

Pro mnoho lidí není jaro jen obdobím rozkvetu, ale také začátkem kýchání, svědění očí, rýmy a únavy. Z pohledu tradiční čínské medicíny nejsou alergie náhodnou reakcí na pyl, ale signálem, že obranyschopnost těla není dostatečně stabilní a organismus reaguje přehnaně na vnější podněty.

Tělo se po zimě probouzí, energie se dává do pohybu, ale pokud je oslabená Wei Qi – naše obranná energie – mohou vnější vlivy snadno pronikat dovnitř. Výsledkem je přecitlivělá reakce sliznic, kůže a dýchacích cest. Místo potlačování příznaků je proto důležité zklidnit tělo zevnitř a dlouhodobě posílit jeho obranné mechanismy.

MycoMedica
doporučuje



Agaricus PRO



Reishi PRO



041 Nefritový závoj

Praktické okénko terapeuta čínské medicíny

Podle zkušeností terapeuta TCM Milana Schirla je u alergií klíčová včasná a systematická podpora organismu. Ve své praxi doporučuje začít s posilováním imunity ideálně 2–3 měsíce před pylovou sezónou, a to pomocí vitálních hub Agaricus a Reishi.

První rok užívání bývají alergické projevy stále přítomné, ale obvykle mírnější. V akutních stavech je možné projevy zklidnit pomocí tinktury Nefritový závoj. Při opakování kúry druhý rok jsou příznaky alergie výrazně slabší a třetí rok pravidelného užívání vitálních hub ve většině případů alergické obtíže zcela vymizí.

Tento přístup ukazuje, že alergie není něco, co je nutné „přetrpět“, ale stav, se kterým lze pracovat. Trpělivá podpora těla, posílení imunity a respektování přirozených cyklů může vést k jaru, které si konečně užijeme s lehkostí – bez kapesníků a neustálého kýchání.





Ženská energie, krev a vitalita

Síla cykličnosti: když přestaneme chtít fungovat každý den stejně

Od malička se učíme, jak bychom jako ženy měly fungovat. Měly bychom být dost výkonné, příjemně naladěné, ideálně vždy dostupné. Každý den podat výkon. Každý den zvládat všechno. Jenže ženské tělo takhle nefunguje. A nikdy fungovat nebude.

Jsme cyklické. Naše energie, soustředění, chuť do života i potřeba klidu se během měsíce přirozeně mění. V první polovině cyklu máme více síly, odvahy, kreativity i chuti pouštět se do nových věcí. Jsme aktivnější, komunikativnější a sebevědomější. Je to ideální čas tvořit, plánovat a rozhodovat se.

Pak ale přichází období, kdy se energie začne stáčet dovnitř. Tělo zpomaluje, mysl je citlivější, víc potřebujeme více ticha, prostoru a péče. A právě tady často začíná náš vnitřní boj. Vyčítáme si, že nejsme „tak produktivní“. Že se nám nechce. Že si po práci sedneme s knížkou a nic neděláme. Že bychom „měly“ zvládnout víc.

Aha moment přichází ve chvíli, kdy si dovolíme pochopit: tohle není slabost. To je přirozený rytmus.

Stejně jako příroda střídá jaro, léto, podzim a zimu, střídáme je i my. Nemůžeme být pořád v létě. Období zpomalení není ztracený čas – je to prostor pro regeneraci, očistu a načerpání nové síly.

Když se přestaneme nutit do výkonu za každou cenu, začne se dít něco krásného. Přestáváme být vyčerpané. Začínáme si víc věřit. Učíme se poslouchat své tělo místo toho, abychom ho přetlačovaly.

Dovolit si odpočívat bez výčitek je forma sebelásky. Dovolit si nicnedělání je investice do budoucí energie. Dovolit si fungovat podle svého cyklu je návrat k sobě.

A možná právě v tom je ta největší ženská síla – v odvaze být sama sebou v každé fázi.





Krev jako základ ženské vitality

Krev je pro ženské tělo mnohem víc než jen tekutina, která koluje v žilách. Je nositelkou energie, výživy, emocí i vnitřní stability. V tradičním pohledu na zdraví je právě kvalita krve jedním ze základních pilířů ženské vitality, krásy i psychické pohody.

Ženy krev přirozeně spotřebovávají více než muži. Každý měsíc při menstruaci, během těhotenství, porodu i kojení. K tomu přidejme stres, rychlé tempo, málo spánku, jednostrannou stravu nebo dlouhodobé přepínání sil. Není divu, že se tělo někdy začne hlásit o pomoc.

Když má žena krve „málo“, nemluvíme o jejím množství v lékařském smyslu. Nejde o to, že by jí v těle fyzicky chyběla. Mluvíme o její kvalitě. O tom, zda je dostatečně vyživená, silná a schopná podporovat všechny procesy v těle.

Nedostatečně vyživená krev se často projeví únavou, bledostí, studenými rukama a nohama, suchou pleť, padáním vlasů nebo poruchami spánku. Na psychické úrovni se může objevit úzkost, vnitřní neklid, zapomnětlivost či pocit, že „něco není v rovnováze“.

Krev vyživuje nejen tělo, ale i naši mysl. Když je silná, cítíme se stabilní, ukotvené, sebejisté. Máme radost ze života, energii tvořit a být samy sebou.

Péče o krev není o dokonalosti, ale o pozornosti. O kvalitní stravě, dostatku odpočinku, klidu, bylinách, a hlavně o respektu k vlastnímu rytmu. Když začneme krev vnímat jako zdroj své síly, změní se náš vztah k sobě samým. A s ním i celá naše vitalita.

Směs na výživu krve

Tato směs na výživu krve vychází z klasických receptur tradiční čínské medicíny zaměřených na doplnění energie Qi a krve. Je tedy vhodná u všech stavů únavy a vyčerpání a všech výše uvedených příznaků nedostatečnosti krve.



Naši bylinnou směs na výživu krve můžete používat dvěma jednoduchými způsoby – buď jako součást poctivého domácího vývaru, nebo ve formě léčivého odvaru pro každodenní podporu organismu.

Pokud ji použijete do vývaru, stačí potřebné množství směsi přidat do hrnce společně s masem a zeleninou při vaření polévky. Směs je určena přibližně na 4–5 litrů vývaru. Během vaření byliny postupně uvolňují své účinné látky i přirozené aroma. Polévka díky nim získá jemně nasládlou chuť kustovnice a jujuby, kterou krásně vyvažuje svěží mandarinková kůra a skořice. Takový vývar je nejen chutný, ale zároveň hluboce vyživující pro tělo i krev.

Druhým způsobem je příprava odvaru, který je ideální jako kúra. Z každého sáčku si připravíte tři po sobě jdoucí odvary – takzvaný prvak, druhák a třeták. Díky tomu vám balení se sedmi sáčky vystačí na celých 21 dní jemné a systematické podpory.

Postup je jednoduchý. Obsah sáčku vysypte do varné nádoby, ideálně ze skla nebo smaltu, zalijte čtyřmi decilitry vody a nechte asi 15 minut odstát, aby byliny nasákly. Poté nádobu lehce přiklopte pokličkou a vařte na mírném ohni přibližně 30 minut. Hotový odvar sceďte, nechte lehce vychladnout a vypijte ideálně nalačno – půl hodiny před jídlem nebo hodinu po jídle.

Použité byliny nevyhazujte. Vraťte je zpět do nádoby, nechte uschnout a další den z nich stejným způsobem připravte druhý odvar. Třetí den zopakujte ještě jednou. Až po třetím vaření byliny vyhodte a čtvrtý den použijte nový sáček.

Tento postup umožňuje bylinám postupně uvolňovat své účinné látky a tělu poskytovat jemnou, ale hlubokou podporu. Ať už zvolíte výživný vývar nebo pravidelný odvar, směs pomáhá harmonizovat organismus, posilovat krev a přinášet více vitality, energie a vnitřní rovnováhy.



Rozhovor z MycoMedicy

Jak vznikají naše bylinné tinktury

Za každou lahvičkou bylinné tinktury se skrývá mnohem víc než jen byliny a lih. Je v ní čas, péče, trpělivost a ruční práce našich úžasných žen, které stojí za celým procesem od začátku až do konce. Nahlédli jsme do zákulisí výroby a povídali si s Janičkou Průšovou, Martičkou Doležalovou a Jančou Fulkovou – sehraným týmem, který dává našim tinkturám život.

Jak vlastně celý proces výroby začíná?

Jana Průšová: Všechno začíná u bylin. Každou pečlivě navážeme, připravíme a nadrtíme. Je to základ, na kterém pak stojí celá tinktura.

Marta Doležalová: Tady si opravdu dáváme záležet. Každá bylina má svůj význam, svoji sílu, a my ji chceme zachovat v co nejlepší kvalitě.

Co se děje potom?

Jana Fulková: Připravené byliny ukládáme do velkých skleněných nádob s lihem. Tam

začíná proces macerace – byliny v lihu odpočívají celý měsíc.

Marta Doležalová: Tím proces nekončí, ne-necháváme byliny v lihu jen ležet, chodíme je pravidelně ručně protřepávat, my říkáme dynamizovat. Není to jen mechanická práce, dáváme do toho energii i pozornost.

Proč je dynamizace tak důležitá?

Jana Průšová: Díky protřepávání se účinné látky lépe uvolňují. Není to jen o tom nechat byliny stát. Je to aktivní proces, péče o každou lahev.

Co následuje po měsíci macerace?

Marta Doležalová: Přichází lisování. Nádobu přelijeme do lisu, kde oddělíme hotový macerát od zbytků bylin.

Jana Fulková: Tady už vidíme, jak vzniká finální tinktura, která už má svou barvu, vůni i sílu.

A pak už přichází na řadu lahvičky?

Jana Fulková: Přesně tak. Všechno stáčíme ručně do skleněných lahviček.

Marta Doležalová: Jedna z nás stáčí, druhá dává víčka, další lepí etikety. Každá má svou roli a krásně to do sebe zapadá.

Jana Průšová: No a pak je ještě balíme do krabiček, které si taky samy skládáme.

Co pro vás práce na tinkturách znamená osobně?

Jana Průšová: Já jsem tu už od začátků

MycoMedicy, takže je to pro mě srdeční záležitost. Vidět, jak firma roste, a vědět, že jsem toho součástí, je krásné.

Marta Doležalová: Pro mě je důležité, že naše práce má smysl. Víme, že pomáhá lidem cítit se lépe.

Jana Fulková: A taky je to o týmu. Jsme sehrané, podporujeme se a je nám spolu dobře. To se pak krásně pracuje.

Co byste vzkázaly lidem, kteří si naše tinktury kupují?

Marta Doležalová: Ať ví, že za každou lahvičkou stojí ruce konkrétních lidí.

Jana Průšová: Že to není pásová výroba, ale poctivá ruční práce.

Jana Fulková: A hlavně spousta péče, trpělivosti a lásky.



Naše tinktury vznikají od A do Z přímo v MycoMedice. Od prvního navázení bylin až po poslední zalepenou krabičku. Jsou výsledkem souhry zkušeností, srdce a respektu k přírodě. A právě díky ženám z našeho výrobního týmu má každá tinktura v sobě kus poctivé práce, péče a srdce.



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.