

# Myco Magazín

## Vánoční speciál

Vánoce plné  
pohody, energie  
a společných  
chvil



Sladký život bez cukru • Jak nepřibrat o Vánocích  
Lepek pod lupou • Tipy na dárky • Zdravé recepty  
Vánoce bez stresu • Zapomenuté vánoční rituály



[www.MycoMedica.cz](http://www.MycoMedica.cz)

Milí přátelé houbiček,  
vánoční čas je tu – období pohody,  
vůně cukroví a společných chvil s rodinou.

Připravili jsme pro vás speciální vydání našeho magazínu plné tipů, receptů a triků, jak si Vánoce užít v tom pravém svátečním duchu a přitom i pečovat o své zdraví.

Najdete zde několik inspirativních zdravých receptů, nápady na dárky i tipy, jak zůstat plní energie a dobré nálady během svátečních dnů.

Přeji vám krásné a klidné Vánoce,  
plné radosti a pohody!

**Simona Chvojková**  
šéfredaktor Cesty Želvy



*Cukr je nejen v prosinci všude - v cukroví, v punči i sušeném ovoci. Jeho sladká chuť přirozeně láká naše chuťové buňky. Ale kolik cukru je ještě v pořádku a kolik už tělu škodí?*

## Sladký život bez cukru

### Jak cukr ovlivňuje naše tělo i mysl

Sladké láká snad každého. Milujeme čokoládu, teď o Vánocích máme stoly plné cukroví a sladké nápoje jsou v každém obchodě. Sladké nám přináší okamžitou radost a příval energie. Ale co když je ho už příliš? Snad každá průmyslově zpracovaná potravina dnes obsahuje cukr - nejen dezerty, ale i pečivo, jogurty, omáčky nebo uzeniny. A právě tady začíná problém.

Když tělo přijme cukr, hladina glukózy v krvi prudce stoupne. Tělo v reakci vyloučí inzulin, aby cukr dopravilo do buněk. Pokud se tento proces opakuje často, buňky začnou inzulinu odolávat - vzniká inzulinová rezistence, která je předstupněm cukrovky a souvisí s chronickým zánětem v těle. Takový zánět se může projevit únavou, bolestmi kloubů, kožními problémy i oslabenou imunitou.

Nadměrné množství cukru v těle ovlivňuje i mozek: způsobuje výkyvy energie, podrážděnost, problémy se soustředěním a pamětí. U dětí může přehnaná konzumace cukru zhoršovat projevy ADHD a ztěžovat učení.

#### Tipy proti prudkým výkyvům cukru:

- Začněte jídlo zeleninou - vláknina zpomalí vstřebávání cukru.
- Přidejte bílkoviny a zdravé tuky - stabilizují hladinu cukru a zasytí na delší dobu.
- Sladké si dopřejte spíše jako malou tečku po jídle, nikdy ne samotné.

Taková malá změna pomůže udržet stabilní hladinu energie, vybalancovat chuť na sladké a zajistit pocit sytosti. Vaše tělo i mozek vám poděkují. Zbavíte se zánětů, podpoříte soustředění, a zbavíte se výkyvů nálad.



Tipy

#### Zdravější slazení

**Čekankový sirup** – přírodní sladidlo s nízkým glykemickým indexem, podporuje střevní mikroflóru tím, že obsahuje inulin (prebiotikum).

**Stévie** – bez kalorií, vhodná pro diabetiky.

**Med** – přírodní zdroj cukru, obsahuje navíc antioxidanty důležité pro naše zdraví.

**Datlový sirup** – obsahuje vlákninu a minerály a také se dá použít všude tam, kde bychom běžně použili cukr.



# Lepek pod lupou

## Zdravější cesta k vánočnímu pečení

Stejně jako cukr, i lepek se v dnešní době stal pro mnohé z nás „neviditelným problémem“. Nachází se téměř ve všem - v pečivu, těstovinách, omáčkách nebo polévkách. A zatímco pro některé je jen zdrojem bílkovin, pro jiné může být zátěží: lepek dokáže „lepit“ střeva, způsobovat nadýmání, únavu nebo dokonce zánětlivé procesy v těle.

S blížícím se obdobím pečení cukroví je ideální chvíle zamyslet se nad tím, zda bychom nemohli své oblíbené recepty trochu vylepšit zdravějšími alternativami mouky. Dnes je nabídka velmi pestrá a ve všech obchodech se zdravou výživou seženete různé druhy mouky, jako je například mandlová, čiroková, kokosová, rýžová a spousta dalších.

Výměnou běžné pšeničné mouky za tyto varianty nejen zpestříte chuť a strukturu cukroví, ale také obohatíte jídelníček o cenné živiny, minerály a vlákninu. Mandlová mouka dodává zdravé tuky a bílkoviny, kokosová vlákninu a minerály, čiroková mouka přináší vitaminy skupiny B a minerály jako hořčík a železo.

Zkuste letos péct z jiných surovin a zdravěji, vaše tělo i chuťové buňky vám poděkují. A kdo ví, možná objevíte novou oblíbenou variantu klasického cukroví!

### Chaga perníčky s rýžovou moukou a medem

#### Ingredience:

- 200 g rýžové mouky
- 50 g medu
- 50 g másla nebo kokosového oleje
- 1 vejce
- 1 lžička perníkového koření
- 4 lžičky prášku z Chagy

#### Postup:

1. Smíchejte mouku s perníkovým kořením a práškem z Chagy.
2. Přidejte med, vejce a máslo a vypracujte hladké těsto.
3. Těsto vyválejte a vykrajujte tvary perníčků.
4. Pečte při 180 °C cca 10–12 minut dozlatova.

**Perníčky díky Chaze získávají jemnou zemitou chuť a podpoří zažívání a imunitu. Ideální zdravé mlsání k vánočnímu čaji.**

### Raw kuličky s Chagou

#### Ingredience:

- 150 g datlí (bez pecek)
- 100 g kešu ořechů
- 2 lžičky sušeného bio prášku z Chagy
- 3 lžičky holandského kakaa
- volitelně kakao, kokos nebo skořice na obalení

#### Postup:

1. Rozmixujte datle a kešu na hladkou, lepkavou hmotu.
2. Přidejte kakao a prášek z Chagy a krátce promixujte.
3. Vytvarujte malé kuličky a obalte podle chuti v kakau, kokosu nebo skořici.
4. Uchovávejte v lednici. Pokud je hned nesníte, vydrží až týden.

**Tyto raw kuličky jsou rychlé, sladké, bez cukru a dodávají tělu energii a další cenné látky díky obsažené Chaze.**

### Linecké cukroví s mandlovou a čirokovou moukou a čekankovým sirupem

#### Ingredience:

- 100 g mandlové mouky
- 100 g čirokové mouky
- 70 g másla nebo kokosového oleje
- 50 g čekankového sirupu
- 1 žloutek
- trocha vanilky a citronové kůry

#### Postup:

1. Smíchejte všechny ingredience a vypracujte hladké těsto.
2. Vyválejte, vykrajujte tvary a pečte při 175 °C cca 10 minut.
3. Po vychladnutí můžete potřít nebo slepit k sobě domácí marmeládou.

**Kombinace mandlové a čirokové mouky dodává lineckému těstu vlákninu, minerály a jemnou ořechovou chuť.**





# Chaga

## Přírodní pomocník pro tělo i mysl

Chaga je silný adaptogen a antioxidant, který podporuje imunitu, regeneruje játra a čistí organismus. Pomáhá tlumit chronické záněty ve střevech, žaludku, žlučníku i slinivce a je vhodná při infekcích - od virových až po bakteriální, včetně herpetických virů či kandidózy.

Díky obsahu betulinové kyseliny podporuje hojení žaludeční sliznice, chrání trávicí trakt a pomáhá likvidovat bakterii *Helicobacter pylori*. Chaga harmonizuje hladinu cukru, krevní tlak i tuky v krvi, podporuje srdce, cévy a celkovou vitalitu.

Chaga je vhodná preventivně i při vážnějších obtížích od potíží s kůží, žlučníkem a střevy až po doplňkovou podporu u některých typů nádorů.



### Tipy

Objevte, kolik chutí může mít Chaga. Připravte si z ní čaj, použijte ji místo kávy, přidejte ji do sirupů, raw dezertů nebo třeba do voňavého zimního pečení.

# Hericium

## Houba pro mozek, nervy i trávení

Hericium podporuje nervový systém a psychiku - zlepšuje paměť, soustředění a regeneruje neurony. Pomáhá při stresu, úzkosti, depresivních stavech a při psychosomatických potížích, jako je tlak v žaludku, knedlík v krku, neklid nebo premenstruační obtíže.

Obsahuje erinacin, který stimuluje nervový růstový hormon (NGF) a podporuje obnovu poškozených nervových buněk. Díky tomu může přispět k ochraně před demencí, Alzheimerovou chorobou, neuropatií či Parkinsonem.

Hericium také zlepšuje trávení, reguluje žaludeční horko, podporuje hojení sliznic a pomáhá při chronických gastritidách, vředech nebo refluxu.



### Tipy

Hericium se často kombinuje s houbou Reishi nebo bylinnými směsmi, aby podpořilo psychiku, trávení i nervový systém komplexně.



### Recept

## Zdravý hamburger se steakem z Hericia

### Ingredience (1 porce):

- 50 g sušeného Hericia
- 1 malá cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice olivového oleje
- sůl, pepř, bylinky dle chuti
- 1 celozrnná bulka na hamburger
- salát, rajče, okurka nebo jiné oblíbené zeleninové přílohy
- hořčice nebo omáčka dle chuti

### Postup:

1. Sušené Hericium namočte 10–15 minut do teplé vody, poté slijte a jemně vymačkejte.
2. Cibuli a česnek nakrájejte nadrobno a osmahněte na olivovém oleji. Přidejte Hericium, osolte, opepřete a krátce orestujte, aby houba změkla a nasákla chutí.
3. Vytvarujte z houby plochý „steak“ vhodný do bulky a opečte z obou stran 3–5 minut.
4. Poskládejte hamburger.

„Takový hamburger je plný bílkovin, vlákniny a díky obsahu Hericia podporuje psychiku, imunitu a trávení. Je zdravou alternativou klasického fast foodu.“

# Vánoční přípravy bez stresu

Vánoce mají být časem radosti, pohody a společných chvil. Bohužel pro mnohé z nás tomu bývá naopak. Chceme mít vše dokonalé a vytváříme tlak sami na sebe. Musíme všechno stihnout - úklid, pečení, nákupy a dárky. Zkuste letos pár našich tipů a stresu bude hned méně!

## 1. Naplánujte si vše dopředu

Seznam úkolů je základ. Rozdělte si úklid, pečení i nákupy do menších bloků. Například: pondělí - uklidím kuchyň, středa - nakoupím suroviny na cukroví, pátek - začnu péct. Když budete vědět, co a kdy děláte, předejdete chaosu.

## 2. Spojte příjemné s užitečným

Pečení cukroví může být krásná společná

aktivita s dětmi nebo partnerem. Zpříjemněte si čas hudbou, pohádkami nebo horkým punčem. Úklid půjde lépe od ruky s playlistem oblíbených písní a zapojením celé rodiny. Proč mít doma uhoněnou maminku, když si to můžeme rozdělit.

## 3. Nezapomeňte na pauzy a relax

I během nejvytíženějších dnů si najděte chvíli pro sebe. Na krátkou procházku, dechové cvičení nebo pár minut s čajem a knihou.

## 4. Mindfulness u vánočních příprav

Vědomě si užívejte každý moment - vůni cukroví, smích dětí, ozdobený stromček. Soustřeďte se na přítomnost, ne na to, co ještě musíte stihnout!

# Jak nepřibrat o Vánocích?

Není nutné vzdát se svého oblíbeného kousku cukroví, abychom zůstaly ve formě a na stejné váze. Klíčem je udržovat si stabilní hladinu cukru v krvi. Víte, jak na to?

- Sladké nejezte samotné ani na prázdný žaludek.
- Vždy si ke sladkému dopřejte bílkovinu (například miskou tvarohu nebo kvalitního bílého jogurtu) a až navrch si dejte pár kousků cukroví.
- Díky bílkovině se cukr vstřebává pomaleji, energie je stabilní a chuť na další sladké se snižuje.
- Naaranžujte si talíř nebo misku s jogurtem či tvarohem pěkně, hezky naaranžované jídlo působí uspokojivě a dodává pocit sváteční radosti.
- Sladké podávejte až jako dezert po hlavním jídle, ne mezi jídly.



MycoMedica doporučuje



### Vitální houba Reishi

Kromě posílení imunity zklidňuje psychiku, napomáhá ke kvalitnějšímu spánku



### Vitální houba Hericium

Harmonizuje psychiku a zklidňuje podrážděný žaludek



### Tradiční směs MyStress

Komplexní podpora při zvládání stresové zátěže a s ní spojenými zdravotními problémy

# Zdravý životní styl v zimě

## Malé triky, velký efekt

Zima je náročná. Krátké dny, méně pohybu a lákavé sladkosti všude kolem. Přesto si můžete udržet energii, imunitu a dobrou kondici, pokud si osvojíte pár jednoduchých návyků.

### Malé každodenní rituály pro tělo i duši

- Pár minut lehkého cvičení denně rozproudí krev a zahřeje tělo.
- Krátká dechová cvičení či meditace pomohou snižovat stres.
- Zima je ideální pro horké nápoje, bylinkové čaje, zázvorové toniky nebo třeba kukrkmový nápoj s vitální houbou Reishi - MycoGolden, který podporuje imunitu a vitalitu.



Tipy

Přidejte do své zimní rutiny vitální houby Reishi a Cordyceps - posílí imunitu, povzbudí energii a odolnost proti stresu, takže i chladné dny zvládnete s lehkostí.

# Výzva Zimní radovánky s dětmi

## 1. Výprava do lesa po stopách zvířat

Vezměte děti na procházku lesem a hledejte stopy jelenů, lišek nebo zajíců. Přibalte dalekohled a foťák, a děti mohou zapisovat nebo kreslit, co vidí.

## 2. Horký punč a vyprávění příběhů

Po návratu z procházky si společně s dětmi připravte horký punč, který krásně prohřeje, posílí imunitu a doplní energii. Při popíjení si vyprávějte příběhy, čtete pohádky nebo zahrajte nějakou stolní hru. Každé dítě bude vděčné za vaši pozornost a společně strávený čas.

## 3. Pečení vánočního cukroví společně s dětmi

Zapojte děti do zdobení lineckého cukroví nebo Chaga perníčků. Mohou využít formičky, barevné posypy nebo ořechy. Je to skvělá kombinace zábavy, kreativního tvoření a trávení času s rodinou.

## Horký punč s Cordycepem



### Ingredience (1 porce):

- 150 ml 100% jablečného džusu
- 50 ml vody
- 1 lžička MedoCordycepsu
- 1 plátek pomeranče nebo citronu
- 1 špetka skořice, hřebíčku nebo badyánu

### Postup:

1. Vodu a džus přivedte k mírnému varu a odstavte.
2. Přidejte MedoCordyceps a krátce promíchejte.
3. Přidejte pomeranč a koření podle chuti.
4. Nechte 2–3 minuty odstát, poté podávejte horké.

## Hádanka



Týdny před Vánoci se ulice měst zaplní tisíci ručně vyráběných luceren z papíru, které svítí jako barevné hvězdy. Tento festival světla je oslavou narození Ježíše, ale i příchodu naděje. Víte, ve které zemi tato tradice vznikla?

a

**Filipíny** - na Filipínách se o Vánocích vyrábějí barevné hvězdice z bambusu a papíru, kterým se říká „parol“. Symbolizují Betlémskou hvězdu a zdobí okna i celé ulice už od začátku prosince.

b

**Mexiko** - v Mexiku se slaví „Las Posadas“ - slavnost připomínající cestu Marie a Josefa do Betléma. Domy a ulice se rozzáří stovkami papírových luceren „farolitos“, které svým světlem vítají poutníky i sousedy.

c

**Portugalsko** - Portugalsku se o Vánocích konají pochody se světly a mořskými lampiony, které mají symbolicky přivést rybáře bezpečně domů. Lidé nesou malé svítilny nebo papírové lodě a pouštějí je po řece Douro jako přání pro šťastný rok.

MycoMedica doporučuje



### MedoCordyceps

Kombinace nejvyššího českého medu se silou vitální houby Cordyceps, která jako silný adaptogen napomáhá k lepší imunitě, doplňuje energii a bojuje proti zimní únavě.





# Už si nemusíte lámat hlavu, čím letos potěšit své blízké

Máme pro vás tipy na dárky pro zdravé tělo i duši.



„Ideální jako dárkový set pro všechny, kdo potřebují podpořit energii a vitalitu během dne a klidný spánek večer.“

## Ženšen s vitálními houbami

Tento exkluzivní set obsahuje dvě krabičky kapslí, které propojují tradiční moudrost s moderním životním stylem:

- **Ranní energie s Cordycepem:** Korejský ženšen s Cordycepem dodává vitalitu, povzbuzuje tělo i mysl pro nový den plný energie.
- **Večerní zklidnění s Reishi:** Korejský ženšen s Reishi zklidňuje psychiku, podporuje regeneraci a přispívá ke kvalitnímu spánku.

Tento produkt respektuje přirozené Ying - Yangové cykly, harmonizuje přirozené rytmy těla a pomáhá najít rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem.



## Čokoláda s pistáciemi

Bílá čokoláda s výraznou chutí pistácií a silou vitálních hub. Spojení pistácií a Hericia přináší jemně oříškovou chuť s krémovým tónem, zatímco Reishi dodává celému zážitku hloubku a harmonii. Tato čokoláda potěší všechny milovníky netradiční čokolády a zdravého životního stylu.



## Kolekce medů

„Vánoce mají chutnat po medu a vonět po lese. Naše kolekce medů s výtažky z vitálních hub vznikla spojením českého řemesla, přírodní moudrosti a poctivé práce včelařů z farmy Rokytník. Medy mají skvělou chuť, a navíc podporují imunitu, energii i harmonický spánek.“

- **MedoReishi** - spojení medu a houby Reishi pro podporu imunity, vitality a zklidnění psychiky.
- **MedoSlee** - spojení medu, houby Reishi, jujuby a lékořice pro lepší spánek.
- **MedoComplex** - spojení medu s houbami Reishi, Cordyceps, Agaricus, Shiitake a s Acerolou pro lepší imunitu a celkovou podporu zdraví.
- **MedoCordyceps** - spojení medu a houby Cordyceps pro zvýšení energie, vitality a zvládání stresu.
- **MedoGastro** - spojení medu s houbou Hericium, s Acerolou a zázvorem pro zdravé a pohodové zažívání.

# Připomeňte si s námi zapomenuté vánoční zvyky

## Kouzlo, které stojí za návrat

Vánoce bývaly kdysi časem ticha, světla a hlubokých symbolů. Nešlo jen o dárky a slavnostní stůl, ale o chvíle, kdy se člověk zastavil, naslouchal přírodě i sám sobě. Každý plamen, každý zvyk a každý kousek chleba měl svůj význam. Lidé věřili, že co udělají o Štědrém večeru, to se s nimi ponese celý rok.

Dnes, kdy jsou svátky často spíš o spěchu než o zastavení, se možná vyplatí nahlédnout zpátky k dávným rituálům, které v sobě nesou klid, vděčnost i úctu k životu. K tradicím, které připomínají, že pravé kouzlo Vánoc není v blikajících světýlkách, ale v tichu, v ohni a v prostých gestech, která otvírají srdce.



### Tichá hodinka

#### Rituál klidu před první hvězdou

Ještě, než se na nebi rozzáří první hvězda, přichází chvíle, které se říká tichá hodinka. Naši předkové věřili, že právě tehdy se na okamžik otevře prostor mezi světy, mezi ruchem běžného dne a posvátností Štědrého večera. Všechno se mělo ztišit. Nezvonil hrnec, neklapala vařečka, nemluvalo se. Jen se sedělo u stolu nebo u kamen, často potmě, a čekalo se.

Říkalo se, že v tom tichu lze slyšet, co si duše šeptá. Že kdo se v té chvíli usměje, bude celý rok šťastný. A kdo zaslechne smích z dálky, toho čeká hojnost a zdraví.

Dnes, v době neustálého hluku a světla, by možná právě taková chvíle stála za návrat. Zkuste letos pár minut před první hvězdou prostě ztichnout. Vypnout světla, televizi i telefon. Zhluboka se nadechnout a poděkovat za to, co bylo, i za to, co přichází. Možná se v tom tichu znovu setkáte se sebou. A právě to je ten největší dar Vánoc.

### Očistný oheň

#### Síla návratu světla

Na venkově bývalo zvykem, že se na Štědrý večer zapalovalo polínko z loňských Vánoc. Uchovávalo se po celý rok jako kousek minulosti, který měl rozžehnout nový začátek. První plamen symbolizoval spojení mezi starým a novým, mezi tím, co už dohořelo, a tím, co teprve vzplane.

Oheň byl živý tvor. Když praskal, znamenalo to radost v domě. Když hořel klidně a rovnoměrně, přinášel pokoj a zdraví. Věřilo se, že plamen čistí prostor i mysl, že spaluje staré bolesti, hádky, těžké myšlenky.

Zkuste si letos zapálit svíčku nebo malý plamínek s podobným záměrem - nechat v ohni shořet vše, co už nechcete nést dál. Každý rok je totiž jako nové polínko - zapaluje se z ohně minulosti. A my sami jsme ti, kdo rozhodují, co v ohni zůstane, a co se promění ve světlo.



### Oříškové věštění

#### Čtyři ořechy, čtyři přání

Ořechy na stole nejsou jen dekorací, kdysi to byla malá domácí věštba. Každý člen rodiny si vybral čtyři ořechy: pro zdraví, lásku, hojnost a štěstí. Pak se postupně louskaly, pomalu, s úctou. Bílý, zdravý vnitřek znamenal požehnání a sílu. Zčernalý nebo prázdný oříšek varoval, že je třeba se o tuto oblast více starat, pečovat o ni, aby se uzdravila.

Bylo to vlastně malé zamyšlení nad tím, jak jsme žili, a co chceme do nového roku přenést. Zdraví, láska, hojnost, štěstí, čtyři slova, která se dnes zdají samozřejmá, ale v sobě nesou hloubku, kterou si někdy uvědomíme až tehdy, když nám něco z nich chybí.

Možná bychom letos mohli ořechy louskat stejně, ne kvůli věštění, ale jako malý rituál vděčnosti. Zastavit se, nadechnout, otevřít skořápku, a podívat se, co je uvnitř nás samotných.

Staré vánoční zvyky nejsou jen folklor. Jsou to malé připomínky toho, že každý plamen, každé ticho i každý oříšek v sobě nesou kus moudrosti, která přežívá věky, protože patří k lidskému srdci.



## 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 **vitamín C**, proto nezapomeňte na jeho dostatečný příjem, třeba v podobě čerstvého ovoce nebo vitamínového doplňku.

Děkujeme, že jste i letos otevřeli naše stránky a třeba i svá srdce pro chvíli ticha, klidu a inspirace. Přejeme vám Vánoce, které pohladí duši, a nový rok, který přinese zdraví, energii a radost z každého dne.

Nechte přírodu, ať vás provází i s lehkostí a moudrostí, kterou v sobě nosí.