

Prospěšnost personalizované výživy
 funkční potraviny s vhodně vybranými funkcemi identifikovanými na základě kombinovaných dat z vědeckých studií se zkušenostmi z tradičního užívání

ZKOUMÁNÍ HOUBOVÝCH KOMBINACÍ
 kritéria vhodnosti souběžného podávání biomasy hub
BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING
 + dodatek **JIDÁŠOVO UCHO**
 optikou teorie adaptogenů a TČM



MUDr. Zuzana Vančuričková, ing. Karel Šimonovský
 webinar 4. května 2022 od 18:00

1. škola tradiční čínské medicíny - TČM®
 ~ založena 1990 ~
 Československá SinoBiologická® společnost
 Tradiční čínská medicína z.s. • TCM servis z.s.

tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů

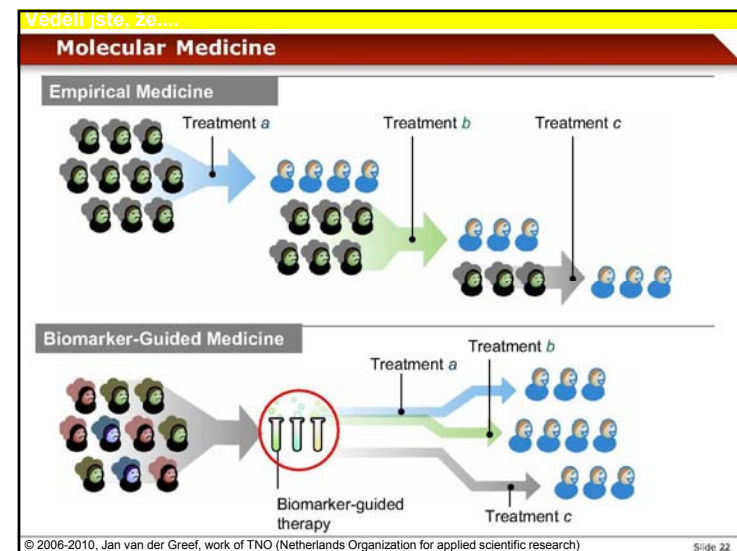
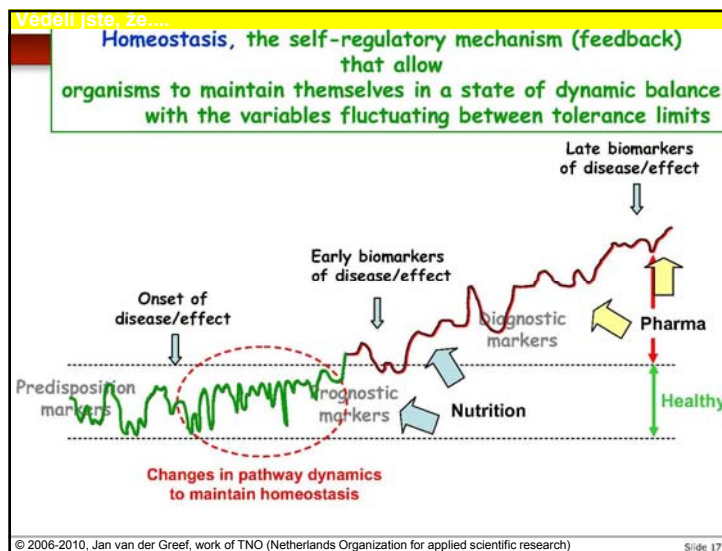
Definice zdraví dle WHO
 “Stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody,
 nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.”

...někteří se domnívají, že taková definice má z hlediska aplikace jen omezený význam:
 Jadad AR, O’Grady L. How should health be defined?
 BMJ. 337: a2900, 2008. doi:10.1136/bmj.a2900. PMID 19073663.

... jiní, že zdraví lze definovat jako schopnost přizpůsobit se a zvládat fyzické, duševní a sociální problémy v průběhu života:
 Huber M, Knottnerus JA, Green L, van der Horst H; Jadad AR, Kromhout D, Leonard B, Lorig K, Loureiro MI. How should we define health?
 BMJ. 343: d4163. doi:10.1136/bmj.d4163, 2011. ISSN 0959-8138. PMID 21791490.

==> Naplnění širších definic zdraví samozřejmě nemůže splnit pouze konvenční medicína.
==> Je zapotřebí multidisciplinárních přístupů .
==> Synergistické metody intervence musí být prozkoumány a bez větších prodlev převedeny i do každodenní klinické praxe.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuričková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz



Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202204)

Definice adaptogenu (z Googlu)

- povzbuzuje či posiluje systém (syn. tonikum)
- zvyšuje schopnost těla adaptovat se na vnitřní či vnější stres
- označení pro přírodní prostředky se schopností podporovat zdraví zvyšováním schopnosti těla přizpůsobovat se stresu z okolí, ale i vnitřního prostředí
- obecně fungují přes účinky na systém imunitní či nervový a/nebo žlázy endokrinního systému
- modifikují metabolismus těla v boji proti určitým formám environmentálního stresu
- přírodní prostředky působící nescificky na posílení odolnosti vůči chorobám a stresu

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202204)

VYPLYVAJÍCÍ POŽADAVKY NA ADAPTOGENY

účinky	obsahové látky
imunomodulační (spíše než imunostimulační)	mikroprvky
pre- a probiotické	makroprvky
podpora NK buněk (vč. antimutagenního účinku)	vitamíny
podpora funkcí jater	enzymy
podpora trávení	vč. druhově vázaných: např. betaglukany
podpora spánku	sekundární metabolity
účinnost proti komponentům metabolického syndromu	
antivirové	
antibiotické	

Adaptogeny nepředstavují prostý souhrn aktivních principů, ale komplexní prostředí s vícesměrnými, a tedy nejen synergistickými charakteristikami.
Přírodní pokladnice nedotčených matic spekter vnitřně propojených a souvisejících obsahových látek si zaslouží zkoumání, nikoliv hurónské rabování.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Veděli jste, že.... (N202109)

Th1 / Th2 shift

TH1 versus TH2 immune response

Th1 cytokines		Th2 cytokines
cellular immune response	Type	humoral immune response
10 – 20	Time	20 – 10
antiviral antibacterial antiparasitic	Function	pro-inflammatory
interleukin 2 (IL2) interleukin 12 (IL12) interferon gamma (γ1NF)	Cytokines	interleukin 4 (IL4) interleukin 6 (IL6) interleukin 10 (IL10)
high	NKcells activity	low

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202203)

... addendum PROTEKTIVNÍ KAPACITA II.
Léčit před příchodem choroby. (*zhi wei bing 治未病*)
Huangdi Neijing, 250 AD

2 hlavní typy PREVENCE v TČM:

a) před vznikem choroby (*weibing xianfang 未病先防*)
tj. podpora života (*shesheng*), pěstování života (*yangsheng*)

- nebesa a člověk vzájemně reagují (*tian-ren xiangying 天人相应*)
- s řádnou čchi uvnitř se škodlivina nemůže pohybovat (*zhengqi nei cun, xie bu ke gan 正气内寸, 邪不可干*)

==> typ VHODNÝ pro uvedenou houbovou 3kombinaci

b) před změnou choroby [*k horšimu*] (*jibing fangbian 既病防变*)
tj. kontrola změn (*chuanbian 传变*)
či změn a přeměn (*chuanhua 传化*) choroby
==> typ NEVHODNÝ pro uvedenou houbovou 3kombinaci

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů

Pojednání o slezině a žaludku – Pi-wèilùn 脾胃論 (N202205)
 napsáno +/- 1249 Li Dongyuanem 李東垣 (1180–1251)
 (další jména Li Dongyuana: Li Gao, Li Dongheng, Li Mingzhi)

- orgán „pi-wei“ je nadřazen ostatním orgánům
- důraz na vnitřní příčiny onemocnění
- špatný stav piwei může být příčinou chorob
- pokud do těla pronikne vnější škodlivina, řádná čchi musela již být oslabena;
- piwei je zdrojem tvorby a přeměn řádné čchi
- pozornost kladena na přednostní výživu piwei

„pi zhang yichi 脾长一尺“

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

**Vedeli jste, že...
 ... shrnutí minulých webinarů** (N202205)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů

Potenciál hub ve výživě (schéma) (N202204)
 ... alias kolik říší žíví náš majestát?

Všežravci	Vegetariáni	Vegani
PLANTAE (ROSTLINY)	PLANTAE (ROSTLINY)	PLANTAE (ROSTLINY)
ANIMALIA (ŽIVOČICHOVĚ)	ANIMALIA (ŽIVOČICHOVĚ)	
FUNGI (HOUBY)	FUNGI (HOUBY)	FUNGI (HOUBY)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů

Biologie hub

- prastaré organismy z karbonu či permu
- samostatná říše (Fungi)
- členěná do více kmenů


Říše	Podříše	Kmen
Fungi		Mikrosporidie (hmyzomorky)
		Chytridiomycota (chytridiomycety)
		Zygomycota („houby spájkivé“)
		Glomeromycota
	Dikarya („vyšší houby“)	Basidiomycota (houby stopkovýtrusné)
		Ascomycota (houby vřeckovýtrusné)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: V KOSTCE (N202205)						
Taxonomie říše hub						
Kmen	Podkmen	Třída	Podtřída	Řád	Čeleď	Rod, druh
Basidio- mycota (houby stopko- výtrus- né)	Agarico- mycotina (Hymeno- mycetes)	Agarico- mycetes (stopko- výtrusé)	Agarico- mycetidae (houby rouskaté)	Auriculariales (boltcovitkovaré)	Auriculariaceae (boltcovitkovité)	<i>Auricularia auricula</i> (heimuer)
			incertae sedis			
		Agaricomycetes (stopko- výtrusé)	Agarico- mycetidae (houby rouskaté)	Agaricales (pečárko- tvaré, lupeno- tvaré)	Agaricaceae (pečárkovité)	<i>Agaricus blazei</i> (žampion brazilský)
			Agaricomycetes (stopkovýt- rusé) incertae sedis	Polyporales (chorošo- tvaré)	Polyporaceae (chorošovitě)	<i>Polyporus umbellatus</i> , choroš oříš, zhuling <i>Poria cocos</i> Pórnatka kokosová, fuling
Meripilaceae (vějířovcovité)	<i>Grifola frondosa</i> choroš oříš (maitake)					

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: V KOSTCE (N202205)			
Vědecký	Český	Japonský	Čínský
<i>Agaricus blazei</i>	žampion brazilský	himematsutake	jisongrong 姬松茸
<i>Grifola frondosa</i>	trsnatec lupenitý	maitake	huishuhua 灰树花
<i>Poria cocos</i>	pórnatka kokosová	bukuryo	fuling 茯苓
<i>Polyporus umbellatus</i>	choroš oříš	chorei	zhuling 猪苓
Dodatek:			
<i>Auricularia auricula</i>	boltcovitka ucho Jidášovo	kikurage	heimuer 黑木耳



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202203)	
Léčivé houby – téměř všechny mají následující účinky:	
Západní pohled	Pohled TČM
adaptogen	hefa x buxu (& jing) chut': sladká až teplá povaha: vyrovnaná [fuxie (fan, feng, xueyu)?]
antibiotické či antivirové	
antimutagenní (protinádorové)	
betaglukany	
enzymy [biomasa výrazně více]	

Jak uchopit "podobnosti a průniky" v pohledech Západu & TČM a mít z toho prospěch?

Jako odlišit mezi sebou houby s použitím parametrů TČM když ze západního pohledu mají "téměř všechny houby stejné" aktivní účinné látky?

Jak provést personalizovaný výběr založený na TČM pro skutečnou osobu?

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: V KOSTCE (N202205)			
TČM charakteristiky probíraných hub			
Houba	Chut'	Povaha	Tropismus
<i>jisongrong</i> , <i>baxi mogu</i> <i>Agaricus blazei</i> žampion brazilský, žampion mandlový	sladká štiplavá	teplá	ST, SP, SI, LI
<i>huishuhua</i> - maitake <i>Grifola frondosa</i> trsnatec lupenitý	sladká	vyrovnaná	LU, KI (LR, LI, BL)
<i>fuling</i> – bukuryo <i>Poria cocos</i> pórnatka kokosová	sladká mdlá	vyrovnaná	HT, SP, KI (LU, SI)
<i>zhuling</i> – chorei <i>Polyporus umbellatus</i> choroš oříš	sladká mdlá (hořká, lehká)	vyrovnaná	KI, BL (SP, LU)
<i>heimu'er</i> <i>Auricularia auricula</i> boltcovitka ucho Jidášovo	sladká	vyrovnaná	ST, LR, LI

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202105)

Potenciál hub ve výživě

Houby (pochopitelně) nejsou

- byliny
- potravinářské plodiny (tedy zrniny, alias trávy, tedy byliny)
- stromy
- zvířata (nepatří do říše Animalia, ač některé houby byly dříve řazeny mezi prvky)
- minerály (ve smyslu „přirozených“ kombinací prvků z Menděleevovy tabulky)

⇒ už jen z této jedinečnosti vyplývá přidaná hodnota hub jak pro funkční výživu, tak i nutriční terapii

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202111)

Biomasa houbové výživy

Nextrahované formy jedlých hub sestávají z mycelia (podhoubí) a primordií (zárodečné pupeny plodnic), či jejich kombinací.

- biomasa označuje **mycélium s primordií**
- biomasa obsahuje **všechny v houbě přítomné živiny a aktivní látky, vč. enzymů, sekundárních metabolitů a β-glukanů.**
- obecně platí, že perorální podávání některých enzymů přispívá k **redukci chronické zátěže katabolity/toxiny** v těle a optimalizaci následujících okruhů:
 - rovnováha hladin pH: krev a extracelulární matrice
 - odstraňování toxických substancí
 - obnova bakteriální rovnováhy střev (bioty)
 - podpora a vyrovnávání imunitního systému
 - podpora buněčného metabolismu



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ÚČINNOST & SPECIFIKA (N202204)

Pozadí účinnosti houbové výživy I.

~ mycelium - podhoubí: enzymatická aktivita

- **obsah podhoubí (mycélia)**
Přítomnost obsahu mycélia a primordií (zárodků plodnic) dovoluje využít výhod obou složek. Podhoubí hraje v životě hub významnou úlohu – vylučuje k vlastnímu metabolismu nezbytné trávicí enzymy, umí se bránit okolním konkurentům i patogenům a aktivně vyhledává optimální stanoviště..
- **Obsah enzymů a jejich aktivita**
Enzymy jsou základní pilíř účinnosti houbové biomasy. Jsou to látky bílkovinné povahy, které jsou součástí a částečně řídí mnohé životně důležité procesy související s látkovou výměnou v těle a přispívají tak velkou měrou k podpoře dobrého zdravotního stavu, prevenci organismu a v neposlední řadě i podpoře léčby nemocí.
U virových onemocnění jsou enzymy nedílnou součástí mechanismů organismu při zajišťování prevence a také (samo)léčby.
- **Pěstební a výrobní postup**
Musí umožňovat nulovou kontaminaci jinými houbami či pesticidy a také **zpracování při nízké teplotě (+/- 40 °C), aby se zachoval obsah enzymů a jejich aktivita.**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ÚČINNOST & SPECIFIKA (N202205)

Pozadí účinnosti houbové výživy II.

~ nezpracované potraviny: plné spektrum obsahových látek umožňuje celostní posouzení

- **Mechanismy tradiční čínské medicíny (TČM)**
Empirický souhrn vlastností celého komplexu Západem poznávaných i dosud nepoznaných účinných látek a mechanismů. Při používání nemoifikovaných přírodních produktů známých v tradici čínské medicíny – tedy nikoli novotvarů bez historie používání, jako jsou extrakty či mnohonásobné koncentráty – můžeme využít tradičních charakteristik k individuálnímu výběru konkrétní houby pro konkrétní terén konkrétní osoby.
- **Obsah mikro a makro prvků**
Vláknina, vitaminy, stopové prvky, terpeny, steroly, fenoly, sekundární metabolity, aminokyseliny a polysacharidy (glukany) jsou v přirozených souvislostech, tedy s neporušenými vazbami na bílkoviny v nekonzentrované a nextrahované podobě.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ÚČINNOST & SPECIFIKA

Obsah enzymů a jejich aktivita

I) Enzymy bránící oxidačnímu stresu:

- lakáza
- superoxid dismutáza (SOD)

II) Enzymy bránící růstu buněk:

- aktivita proteázy
- aktivita pyronázy / glukóza-2-oxidázy
- glukoamyláza / aktivita beta-glukanázy


III) Enzymy podporující detoxikaci:

- aktivita peroxidázy
- aktivita Cytochromu P-450

Důležitá poznámka: (pozitivní) změny vyvolává přítomnost aktivních bílkovin*, nikoliv jejich množství.
*** Enzymy = jednoduché či složené bílkoviny.**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů

JARNÍ UVAŽOVÁNÍ O VYVAŽOVÁNÍ:  (N20; 105)

1) jaro (jang v jin) přináší orgánům fu

- * start nového cyklu rození, jde o „čchi rození“
- * „orgány fu se doplňují zprůchodňováním“
- * ústřední pro úspěšné vyvažování je čchi žaludku, „která se též nazývá čistá čchi, čchi výživy, hybná čchi, ochranná čchi, čchi jarního stoupání“;

2) jemné udržování rovnováhy mezi prvotním doplňováním a následným vypouštěním,
aby se vnášené zásahy jednostranně nepřímky k již vítězímu;

3) se týká nejen hybatelů, ale i o sezónních čchi,
neboť společně ovlivňují fungování vnitřních orgánů;

4) výkonnosti orgánové souhry,
která může být ovlivněna i přítomností přetrvávajících či nedostatečně odváděných odpad(k)ů;

5) fungování mechanismu oddělování čistého a kalného,
vč. podpory vyzvedávání a roznášení čistého a vylučování kalného

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ÚČINNOST & SPECIFIKA

Pojednání o slezině a žaludku - Píwèilùn 脾胃論 (N202205)

napsáno +/- 1249 Li Dongyuanem 李東垣 (1180–1251)
(další jména Li Dongyuana: Li Gao, Li Dongheng, Li Mingzhi)

- orgán „piwei“ je nadřazen ostatním orgánům
- důraz na vnitřní příčiny onemocnění
- špatný stav piwei může být příčinou chorob
- pokud do těla pronikne vnější škodlivina, řádná čchi musela již být oslabena;
- piwei je zdrojem tvorby a přeměny řádné čchi
- pozornost kladená na přednostní výživu piwei

„pi zhang yichi 脾长一尺“

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: BLAZEI

houba první volby: zachlazené trávení 2.e.1



- * v/po zimě, po nemocích, při oslabení, ve stáří
- * při zimomřivosti, chladném břiše
- * při chladných hlenech
- * vhodný i pro děti a těhotné ženy

BLAZEI
Agaricus blazei Murill
(syn. A. brasiliensis, A. subrufescens, A. sylvaticus)

jisongrong 姬松茸
baximogu 巴西蘑菇
himematsutake
žampion brazilský, ž. mandlový



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: BLAZEI

Enzymatická aktivita Blazei-MRL

2.e.2a

Účinná složka	Agaricus blazei – biomasa 500 mg		
Aktivní enzymy	bílkoviny 5,16 mg	aktivita amyloglukosidázy 0,8 U	
	redukující cukry 20,38 mg	aktivita proteázy 11,2 mU	
	polysacharidy vázané na bílkoviny 87,6 mg	aktivita superoxidismutázy (SOD) 275,0 mU	
	aktivita xylanázy 12,8 U	Cytochrom P-450 0,45 nmol	
	aktivita celulózy 0,38 U	Cytochrom P-450 reduktáza 8,9 mU	
	aktivita GSH reduktázy 0,51 U	aktivita katalázy 0,996 U	
	aktivita tyrosinázy 6,85 U		

BLAZEI-MRL BIO se nachází v ecracku, rybní sestava pilinů z biomasy mykela (spoluhub) a příměstí (středně plodící) hub Agaricus blazei psézovaných v biomase ve sterilních podmínkách. Žádná biomasa se následně zpracovává do finálního balení po 100 g. Každé balení obsahuje dvě balení (100g), která zaručují odměňují 2 g biomasy.

Houby jsou vypěstovány patentovanou výrobní technologií v Kalifornii (USA) v souladu s maiterami EU i USA o ekologickém zemědělství. Hořavé výrobky jsou certifikovány dle standardu ISO 22000:2018.

Upozornění: Příšek biomasy můžete pohodlně konzumovat po smíchání s jogurtem, alkalickou směsí či vodou. Sledujte v chladu a suchu. Nevytvářejte slunečným zářením. Neoprátejte se. Neoprátejte dle deníku. Neoprátejte se. Neoprátejte se. Neoprátejte se.

UCHOVÁVEJTE MIMO DOSAH DĚTÍ

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: BLAZEI

Klasifikace dle TČM

2.e.2

Chuť	štiplavá, sladká
Povaha	teplá
Dráha	žaludek, slezina, tenké a tlusté střevo
Účinky	podporuje střeva a posiluje žaludek, přeměňuje hleny a zastavuje kašel uvolňuje křeče a zastavuje bolest, reguluje čchi a vypuzuje červy posiluje tělo a doplňuje prázdnotu
Indikace	podpora imunity

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: BLAZEI

Pojednání o slezině a žaludku - *Píwèilùn* 脾胃論 (N202205)

kapitola „Pojednání o jin a jangu, o dlouhověkosti a krátkověkosti“

- Když je jinová esence poskytována žije se dlouho, je-li pokles jangové esence žije se krátce.
- Když je poskytována/dodávána jinová esence nahoru jangu, tomu se říká **jarní letní čchi rození a růstu/rozdívání**.
- Například taková příkřená jin země, když se její esence střetne s jarem a začne se přeměňovat a hýbat, vystupuje/vznáší se a odpařuje/odprchává nahoru a tehdy říkáme, že to je **čchi rození a růstu/rozdívání**.
- Co se týká zemské čchi, tak je to slezina a žaludek u člověka, slezina obhospodařuje čchi patera zangů, ledviny obhospodařují esenci patera zangů,** toto vše je poskytováno nahoru nebesům. Toto dvojí (všechno) řídí vytváření a transformace, aby to bylo poskytováno vzestupu a odprchávání, takže víme, že **jaro rodí, léto dává růst/rozdívání, a to vše vychází ze žaludku**.
- Když pohyb, zastavení se, potrava, mají svůj čas a místo, tak určitě to bude čiré a čisté, nemůže tedy dojít k poškození primární čchi žaludku, směrem dolů k podmaňování ledvin a jater, a tím k rozhybání příkazů podzimu a zimy hubit . A když to tak je, tak potom to bude přiměřené a bude to zodpovídat nebeskému počtu [let života]

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: BLAZEI

Pojednání o slezině a žaludku - *Píwèilùn* 脾胃論 (N202205)

„Oheň a yuánqi nejdou do páru
huǒ yǔ yuánqì bù liǎngwèi 火与元气不两位“

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202204)

SLEZINA & ŽALUDEK: rozbor vztahů „země – biao-li“

SLEZINA	ŽALUDEK
hybatel země	
zang, tj. yin	fu, tj. yang
vztah <i>biao-li</i> posílený funkční i fyzickou blízkostí	
přeprava a přeměna	přijímání a rozklad
řídí/iniciuje vzestup	řídí/iniciuje sestup
má ráda teplo a sucho	má rád měkkost a vláhu
nesnáší jinovou vlhkost	nesnáší suchost
postnatální kořen	
vzájemné ovlivnění svými chorobnými procesy: narušení příjmu a přepravy nelad ve stoupání a klesání neprosívání si suchosti a vlhkosti	

ZEMĚ
tu 土

Zdroj: Li DX. Základy teorie čínské medicíny. 2. díl. TCM consulting & Publishing. 2015. ISBN: 978-80-905746-6-3

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202204)

ŽLUČNÍK & ŽALUDEK: rozbor vztahů „dřevo-země“

ŽLUČNÍK	ŽALUDEK
fu, tj. yang	
vzájemný vztah <i>li-li</i> je definován ovládním	
přirozeností jejich čchi je klesání, poruchou je <i>shangni</i> :	
<i>shangni</i> : hořkost v ústech, zvracení žlutozelené tekutiny, hořké chuti	<i>shangni</i> : nevolnost, zvracení, škytání, říhání
účastní se trávení:	
je skladištěm čistého (žluči) poruchy: odpor k jídlu, nadýmání břicha, průjem	je mořem <i>shuigu</i> (nápojů+stravy) poruchy: nechutenství, odpor k jídlu, nadýmání a plnost či tíseň nebo bolest žaludku, zácpa
účast na psychice a emocích:	
řídí rozhodnost, vč. schopnosti posuzovat věci	řídí chuť na jídlo, řídí schopnost strávit – i přeneseně
vzájemné ovlivnění svými chorobnými procesy: narušení trávicích procesů psychické a emoční anomálie	

DŘEVO
mu 木

ZEMĚ
tu 土

Zdroj: Li DX. Základy teorie čínské medicíny. 2. díl. TCM consulting & Publishing. 2015. ISBN: 978-80-905746-6-3

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202203)

Hybatelé dle orgánových funkcí: ČCHI/DÝCHÁNÍ

Orgány	Funkce týkající se čchi/regulace, vč. dýchání
PLÍCE	řídí čchi (<i>fei zhu qi</i> 肺主气) řídí čchi dýchání (<i>fei zhu huxi zhi qi</i> 肺主呼吸之气) tj. jsou pivotem regulace/mechanismu čchi (<i>qiji</i> 气机)
SLEZINA	je zdrojem tvorby a přeměny čchi a krve (<i>qixue shenghua zhi yuan</i> 气血生化之源)
LEDVINY	řídí nabírání čchi (<i>shen zhu naqi</i> 肾主纳气) (Wiseman: absorbing) (Maciocia: control of reception/holding)

PLÍCE
fei 肺

SLEZINA
pi 脾

LEDVINY
shen 肾

Zdroj: Li DX. Základy teorie čínské medicíny. 2. díl. TCM consulting & Publishing. 2015. ISBN: 978-80-905746-6-3

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů (N202204)

Hybatelé dle orgánových funkcí: KREV/VÝŽIVA

Orgány	Funkce týkající se krve/výživy, vč. oběhu
SRDCE	řídí/spravuje krev a cévy (<i>xin zhu xue-mai</i> 心意主血脉)
PLÍCE	jsou dvoranou všech cév (<i>fei chao baimai</i> 肺朝百脉) (Wiseman: faces the hundred vessels)
SLEZINA	řídí/spravuje rození a ovládní krve (<i>pi zhu shengxue tongxue</i> 脾主生血统血)
JÁTRA	řídí/spravuje uschovávání krve (<i>gan zhu cangxue</i> 肝主藏血)

SRDCE
xin 心

PLÍCE
fei 肺

SLEZINA
pi 脾

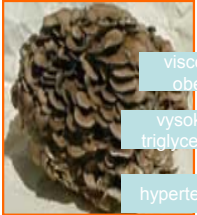
JÁTRA
gan 肝

LEDVINY
shen 肾

Zdroj: Li DX. Základy teorie čínské medicíny. 2. díl. TCM consulting & Publishing. 2015. ISBN: 978-80-905746-6-3


© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz


Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE 2.c.1



viscerální obezita
vysoké triglyceridy
hypertenze

houba první volby pro metabolický syndrom






inzulinová rezistence
nízký HDL-cholesterol

MAITAKE
Grifola frondosa (syn. Polyporus frondosus)

huishuhua 灰树花
maitake
trsnatec lupenitý



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE 2.c.2a

Enzymatická aktivita Maitake-MRL

Účinná složka	Grifola frondosa – biomasa 500 mg	
Aktivní enzymy	bílkoviny 20,2 mg	aktivita proteázy 4,9 mU
	redukující cukry 12,6 mg	aktivita superoxidismutázy (SOD) 70,2 mU
	polysacharidy vázané na bílkoviny 79,5 mg	Cytochrom P-450 0,6 nmol
	aktivita peroxidázy 40,2 mU	Cytochrom P-450 reduktáza 7,14 mU
	aktivita lakázy 411,5 mU	sekundární metabolity (inhibitory trombinu) 49 %
	aktivita glukozamylázy / beta-glukanázy 1,6 U	

Maitake-MRL BIO je metakórní extrakt, ryděl sestává plněno z biomasy mycelia (podhoubů) a přímouš (zárodek) plodnicí hub Grifola frondosa pěstovaných v biomasu ve sterilních podmínkách. Základní biomasa je mletá do zrnoviny do frakčního balení po 100 g. Každé balení obsahuje diskovaci tlačku, která zajišťuje obsahuje 2 g biomasy.

Houby jsou vypěstovány v EU v souladu s nařízením EU o ekologickém zemědělství. Právě výrobky jsou certifikovány dle standardu ISO 22000:2018.

Upozornění: Prátek biomasy může obsahovat malé množství kofeinu, pokud je smíchán s jogurtem, jablkovou šťávou či vodou. Sledujte vzhled a chuť. Nevytváří se slunečnicová pláň. Neplechujte doprospě, dříve diskovaci. Neřiďte učením jako náhrada perzce stavy. Neřiďte učením pro děti do 14 let.

UCHOVÁVEJTE MIMO DOSAH DĚTÍ

Maitake-MRL BIO

Výrobce: Mycology Research Laboratories Ltd., 176 Spens, Suite 8, Ashfield Street, Luton, Bedfordshire, LU1 3SH, Velká Británie

Provozovatel: PRACOVNA mykologická, s.r.o., Křižovatka 88, 141 00 Praha 4, www.pracovna.cz, IČO: 250 90 011, zapsaná vložka: CZ 880/0011

Doporučení dávkování:
1-3 g denně. Příloha srovnávací tabulka odpovědi 2 g.
Chybná dávka: 2 g
Počet dávek: 50 g, 100 g

Doplňková strava:
Vypěstovaná houbová biomasa BIO. Neobsahuje konzervační látky. Neobsahuje lepek. Vhodná pro vegetariány i vegany.

Čistá hmotnost 100 g

Číslo jarku a datum Minimální trvanlivost dle uvedení na správné straně obalu

N. A. D. P. JAROVSKÁ PRODUCE EU

Biomas trsnatec lupenitý BIO (biomasa)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE 2.c.2

Klasifikace dle TČM

Chuť	sladká
Povaha	vyrovnaná
Dráha	plicé, ledviny (játra, tlusté střevo, močový měchýř)
Účinky	navyšuje čchi a posiluje slezinu harmonizuje slezinu a žaludek (<i>tiaohe piwei</i>) pročišťuje horkost, odfiltrovává vlhkost doplňuje prázdnotu a podporuje řádné, posiluje ledviny, tiší a ukotvuje projevy ducha (<i>anding shenzhi</i>)
Indikace	roztažení břicha po jídle, převládající prázdnota sleziny a oslabená čchi, vysílené tělo a nedostatek síly, oslabená mysl a nechuť k jídlu

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE 2.c.5a

Použití IIIa – dle TČM – vlhká horkost




© 2012, Ludmila Bendová

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE

2.c.5b

Použití IIIb – dle TČM – vlhká horkost



© 2012, Ludmila Bendová

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinář 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že....

shirezheng – syndrom vlhké horkosti – klas. členění (5)

v rámci 115 SDR LKY č. 26:

- 1) **vnějšího původu** v souvislosti s *wenrebing/shiwenbing*
 - *shiwen, shushi, fushi, shuwen, wenyi* + podrobnější lokalizační členění dle SJ
- 2) **vnitřního původu** v souvislosti s *pi-wei xuruo* + vnitřním hromaděním *shire*
 - *qifen shire*
 - *shire liulian qifen, shire liulian sanjiao*
 - *shire neiyun, shire yunjie*
 - *shire yunpi, pi-wei shire*
 - *shire yunjie gan-dan*
 - *shire xiazhu*
 - *shire xiazhu dachang*
 - *shire yunjie pangguang, shireshire xiazhu pangguang*
- 3) **kombinace 1)+2)**

... a kam tedy patří metabolický syndrom typu *shire*?

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinář 4. 5. 2022 • www.tcm.cz


Vedeli jste, že....

shire yunpi zheng – shire hromadící se ve slezině (202205)

patomechanismy *shire neiyun, shire yunjie*: *shire yunpi, pi-wei shire*

1. *pi shi jiangyun*
 - a) *qizhi wanfu*
 - b) *weiqi bujiang*
 - c) *chuandao shisi*
2. *tuyong muyu*
 - a) *pangguang shizhi*
 - b) *jin bushangcheng*
 - c) *pi-wei shittiao*
 - d) *danye waiyi*
 - e) *shire zai pi*
 - f) *danqi yujie*
3. *shire yuzheng*
 - a) *shi e refu*
 - b) *shire jiaojie*

... zde částečně metabolický syndrom typu *shire*



Zdroj:
Yao, Si, LI ZH. Pathomechanisms of the Spleen, Summary of Damp-Heat Brewing in the Spleen. Paradiigm Publications, 2009. ISBN: 978-0912111841

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinář 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE

1.g.6

Metabolické choroby:

- * **obezita**
 - typ vlhká horkost *shire*
 - chladná vlhkost *hanshi*
- * **cholesterol, krevní lipidy zvýšené**
 - plnost: *shire (gan, dan, pi, wei)*
 - prázdnota: *ganxuexu* + stísnění/stagnace
- * **cukrovka II**
 - *yinxu, xuhuo* v *sanjiao*

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinář 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE 2.c.3d


Použití Id

Syndrom X – hlavní složky:

- **obezita** v pase (nadměrný tuk v oblasti břicha)
- **intolerance glukózy** (neschopnost trávit cukry)
- **hyperlipidemie** (zvýšená koncentrace tuků v krvi)
- **hypertenze** (vysoký krevní tlak) **maitake**
- (kouření, vysoké hladiny volných radikálů) **maitake**!

6 „nej“smrtelnějších nemocí stáří:

- **oslabený imunitní systém**
- **onemocnění srdce** (vč. ateroskleróz, hypertenze a vysokého cholesterolu)
- **diabetes II. typu**
- **špatná funkce ledvin** **maitake**
- **nádory** |
- **infarkt** **maitake** |



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE 1.k.2

Analýza syndromových elementů (SE) TČM u stařeckého diabetu (SD = s počátkem diabetu ve věku 60+)

SE a jejich pořadí:

Číslo	SE	Podíl (%)	Kombinace SE vč. pořadí
1.	prázdnota jin	92 %	1. 4 SE (57 %)
2.	prázdnota čchi	80 %	2. 3 SE (30 %)
3.	stísnění/ stáze krve	69 %	3. 5 SE (7 %)
4.	kalné hleny	47 %	4. 2 SE (4 %)
5.	prázdnota jangu	44 %	5. 6 SE (2 %)
6.	vlhká horkost	43 %	6. 1 SE (0 %)
7.	plná horkost	31 %	
8.	prázdnota krve	27 %	
9.	chladná vlhkost	9 %	

94 % (z kombinací SE)

Ø trvání 14±9 let

○ **houbovou výživou potenciálně dobře řešitelné**
○ **houbovou výživou potenciálně dobře řešitelné některé elementy (jako součást jiné terapie)**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: Wei JP, Wu R, Zhao DD. Analysis on Traditional Chinese Medicine syndrome elements and relevant factors for senile diabetes. J Tradit Chin Med 2013 August 15; 33(4):473-478

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE 1.k.2b

Analýza syndromových elementů (SE) TČM u stařeckého diabetu (SD = s počátkem diabetu ve věku 60+)

SE a jejich pořadí:

Číslo	SE	Podíl (%)	BAKANG::
1.	prázdnota jin	92 %	1. prázdnota-plnost (95 %)
2.	prázdnota čchi	80 %	2. prázdnota (5 %)
3.	stísnění/ stáze krve	69 %	3. plnost (0 %)
4.	kalné hleny	47 %	
5.	prázdnota jangu	44 %	
6.	vlhká horkost	43 %	
7.	plná horkost	31 %	
8.	prázdnota krve	27 %	
9.	chladná vlhkost	9 %	

○ **houbovou výživou potenciálně dobře řešitelné**
○ **houbovou výživou potenciálně dobře řešitelné některé elementy (jako součást jiné terapie)**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: Wei JP, Wu R, Zhao DD. Analysis on Traditional Chinese Medicine syndrome elements and relevant factors for senile diabetes. J Tradit Chin Med 2013 August 15; 33(4):473-478

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE 1.k.4 (N202203)

Analýza syndromových elementů (SE) TČM u stařeckého diabetu (SD = s počátkem diabetu ve věku 60+)

Komentáře k výsledkům:

- * **současná prázdnota čchi a jin (70 %)**
 - * při doplňování čchi a vyživování jin je ale třeba dbát i na vyrovnavání jin a jangu
- * **prázdnota jangu (44 %, jiné studie až 60 %)**
 - * pozitivní korelace s vysokými BMI
 - * pozitivní korelace s délkou trvání diabetu
- * **kalné hleny a stáze krve**
 - * jsou to jak příčiny, tak i důsledky
 - * pozitivní korelace *xueyu* s diabetickou makroangiopatií
 - * pozitivní korelace *tan* s hyperlipidemií a hypertenzí

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: Wei JP, Wu R, Zhao DD. Analysis on Traditional Chinese Medicine syndrome elements and relevant factors for senile diabetes. J Tradit Chin Med 2013 August 15; 33(4):473-478

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: MAITAKE

Tradiční rozlišení a vysvětlení patomechanismů 1.k.1

xiaokebing 消渴病 „úbytek a žíznivost“
tangniaobing 糖尿病 „sladká moč“

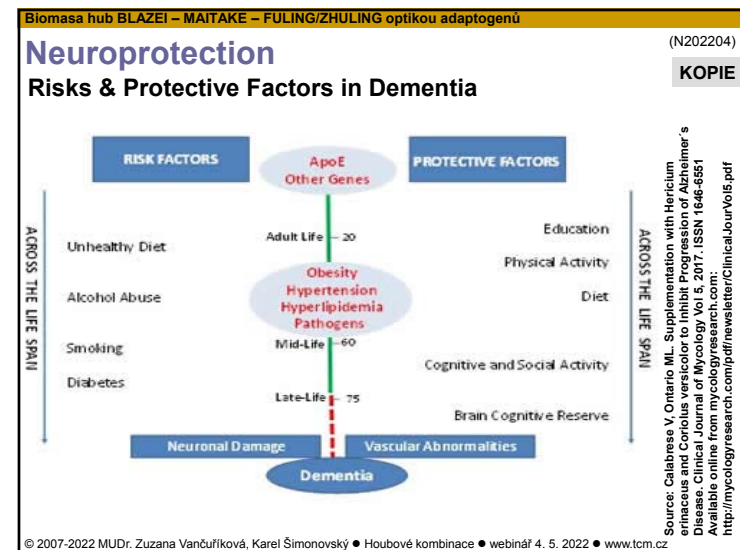
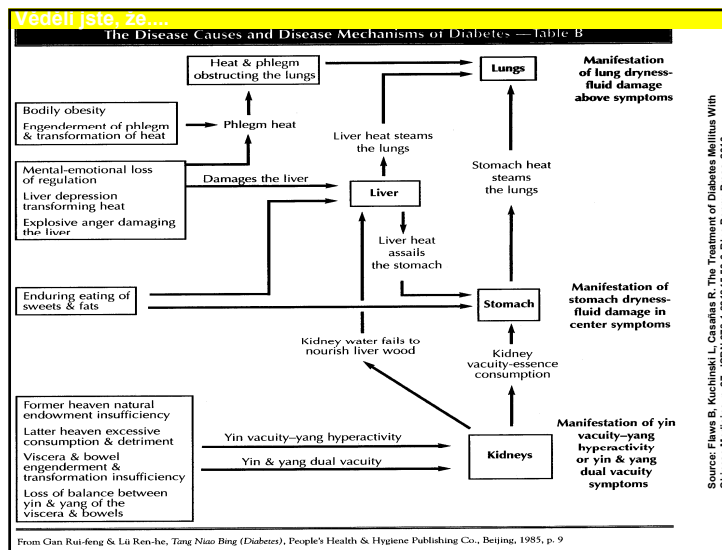
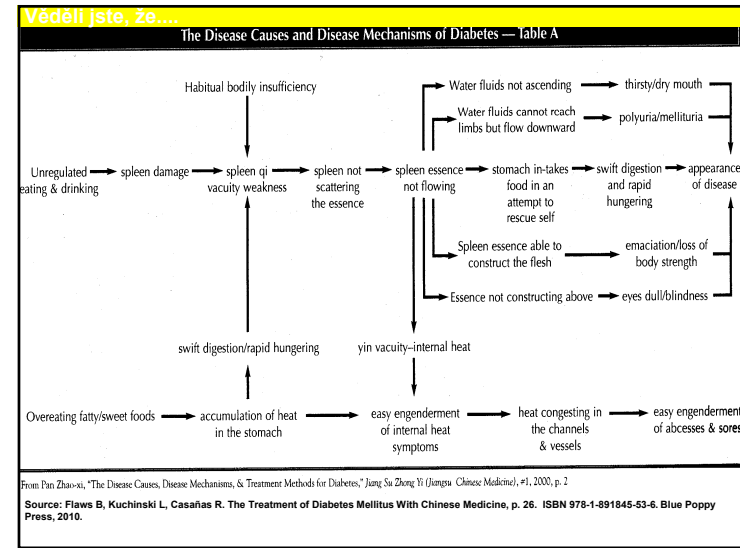
Patomechanismy - zranění z/ze:

1. vyčerpání orgánů **zangfu**
2. sedmi emocí a nerovnováhy práce/odpočinek
3. jídla či léčiv
4. stísnění krve a hromadění hlenů
5. prázdnoty jin a suché horkosti
6. nerovnováhy horního zářiče
7. nerovnováhy středního zářiče
8. nerovnováhy dolního zářiče

houbovou výživou potenciálně dobře řešitelné
houbovou výživou potenciálně dobře řešitelné
některé elementy (jako součást jiné terapie)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: Fan Xiaojing, Tangniaobing zhongyiy zhihen ziliao (糖尿病中医自珍医疗). Huaxuegongyis chubanshe, 2009. ISBN 9787122030528.



Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING 2.a.1

houba první volby pro „fulingový jazyk“




PORIA
Poria cocos
(syn. Wolfiporia cocos,
Pachyma hoelen)

fuling 茯苓
bukuryo, matsuhodo
pórnatka kokosová



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING 2.a.2

Klasifikace dle TČM

Chuť	sladká, mdlá
Povaha	vyrovnaná
Dráha	srdce, slezina, ledviny (plíce, tenké střevo)
Účinky	odvádí vodu a odfiltrovává vlhkost posiluje slezinu, uklidňuje ducha
Indikace	potíže s vylučováním moči, hleny, vodnaté otoky, průjem, prázdnota sleziny s hromaděním škodlivé vlhkosti, vyčerpanost, bezvládnost, řídká stolice, palpitace, nespavost, neklid, nechutenství

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING 2.a.2a

Enzymatická aktivita Poria-MRL

Účinná složka	Poria cocos – biomasa 500 mg	
Aktivní enzymy	bílkoviny 59,3 52,6 53,1 mg	aktivita katalázy 21,5 17,5 19,8 mU
	aktivita peroxidázy 39,5 35,1 32,9 mU	aktivita proteázy 31,3 28,1 28,8 mU
	aktivita glukosylázy 4,1 3,7 3,9 U	akt. glutathionperoxidázy 25,9 21,1 22,5 mU
	akt. glukóza-2-oxidázy 6,9 5,1 6,2 mU	glutaman 19,1 18,1 19,5 (ug/g)
	aktivita superoxidismutázy (SOD) 446,9 440,1 442,5 U	sekundární metabolity (inhibitory trombinu) 6,3 5,9 6,1 %
	Cytochrom P-450 2,5 2,1 2,3 nmol	Cyt. P-450 reduktáza 9,8 7,1 7,9 mU

Cerné za nepřítomnosti proteolytických enzymů. Červeně za přítomnosti pepsinu. Modře za přítomnosti tripsinu.

Poria-MRL BIO je metakóvní extrakt, který sestává přímo z biomasy mycelia (spodní část a přeměněná stonková plodnice) hub Poria cocos pěstovaných v biomase ve speciálních podmínkách. Základní biomasa je následně zpracována do lesního balení po 100 g. Každé balení obsahuje dvakrát lžičku, která zároveň odměňuje 2 g biomasy.

Houby jsou vypěstovány pasteurizovanou výživní technologií v Kalifornii (USA) v souladu s realizací EU i USA o ekologickém zemědělství. Hlavní výrobky jsou certifikovány dle standardu ISO 22000:2018.

Upozornění: Produkt biomasy můžete používat i konzumovat po omáčení s jogurtem, jablčkem, lžičkou či vodou. Skladujte v chladu a suchu. Neopouštějte sluneční záření. Neaplikujte na doporučené části těla. Nejezte, není určeno jako náhradní pěstě stravy.

UCHOVÁVTE MIMO DOSAH DĚTÍ

Poria-MRL BIO doplněk stravy
Poria cocos
pórnatka kokosová

Doplněk stravy.
Vypěstování houbové biomasy BIO.
Neobsahuje konzervační látky.
Neobsahuje lepek.
Vhodné pro vegetariány i vegany.

Cistá hmotnost 100 g

Číslo šarže a datum Minimální trvanlivost dle směrnice na upřístřed straně krabičky.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING 2.a.2a

Klasifikace dle TČM - dle Wang Anga I

pórnatka kokosová	fuling 茯苓
doplňuje srdce a slezinu	bù xīn-pí 补心脾
propojuje (spíše než zprůchodňuje)	tōng 通
rozhybává vodu	xíngshuǐ 行水
sladce teplým navyšuje slezinu a napomáhá jangu	gān-wēn yìpí zhùyáng 甘温益脾助阳
mdlou [chutí] odfiltrovává zprůchodňuje otvory odstraňuje vlhkost	dànshèn liqiào chūshī 淡渗利窍除湿

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Source: Wang Ang, Komplet lékopisní (Bencao beiyao, 1694).
Anotace online dostupná na: <http://www.zyjsj.com.cn/linshu/jibencaobeiyao5407/index.html>

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING

2. a. 2b
(N2021)

Klasifikace dle TČM - dle Wang Anga II

pórnatka kokosová	<i>fúling</i> 茯苓
bílá vstupuje do plic a vypouští horkost	<i>sèbái rùfèi xièrè</i> 色白入肺泻热
spouští dolů a zprůchodňuje močový měchýř	<i>ér xiàtōng pángguāng</i> 而下通膀胱
utišuje srdce a navyšuje čchi	<i>níngxīn yìqì</i> 宁心益气
harmonizuje výživu a reguluje/napravuje ochranu	<i>tiáoyīng lǐwèi</i> 调营理卫
ustaluje <i>po</i> a uklidňuje <i>hun</i>	<i>dìngpò ānhún</i> 定魄安魂

Source: Wang Ang, Komplet lékopisů (Bencao beiyao, 1694).
Available online from:
<http://www.zysj.com.cn/llunshuj/bencao/beiyao5407/index.html>

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING

2. a. 2c
(N2021)

Klasifikace dle TČM - dle Wang Anga III

pórnatka kokosová obhospodařuje	<i>fúling</i> 茯苓 - zhì 治
zármutek, vztek, strachové palpitace	<i>yōu huì jīngjī</i> 忧悵惊悸
zauzlení se a bolest v podsrdčí	<i>xīnxià jíètòng</i> 心下结痛
chladně-horká podráždění s [pocit] plností	<i>hánrè fánmǎn</i> 寒热烦满
vyprahlost úst, suchost jazyka	<i>kǒujiāo shégān</i> 口焦舌干
protichod s kašlem	<i>kéni</i> 咳逆
zvracení a škytání	<i>ōuyuè</i> 呕噎
hleny a voda v bránici	<i>gēzhōng tánsuǐ</i> (膈中痰水 (脾虚))
vykapávání moči s otoky, průjmy poluce	<i>shuǐzhōng línli, xièxiè</i> 水肿淋漓, 泄泻 <i>yījīng</i> 遗精

Source: Wang Ang, Komplet lékopisů (Bencao beiyao, 1694).
Available online from:
<http://www.zysj.com.cn/llunshuj/bencao/beiyao5407/index.html>

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING

2. a. 2d
(N2021)

Dosahované výsledky - dle Wang Anga

pórnatka kokosová dosahované výsledky	<i>fúling</i> 茯苓
zauzlené močení osob by se mělo zprůchodnit četnost by měla ustát	<i>xiǎobiànjíè zhè néng tōng, duōzhè néng zhī</i> 小便结者能通, 多者能止
rozením tekutin se zastaví kašel	<i>shēngjīn zhǐkē</i> 生津止渴
zatlačením horkosti se uklidní plod	<i>tuìrè āntāi</i> 退热安胎

Source: Wang Ang, Komplet lékopisů (Bencao beiyao, 1694).
Available online from:
<http://www.zysj.com.cn/llunshuj/bencao/beiyao5407/index.html>

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING

2. a. 2e
(N2021)

Kontraindikace - dle Wang Anga

nepoužívat <i>yao</i> s <i>fulingovým</i> „fádním“ odfiltráváním při:	<i>jìyòng fúling dàn-shèn zhī yào ruò</i> 忌用茯苓淡渗之药若
samovolných únicích moči	虚寒遗溺
výtocích/únicích spermatu	泄精者

Navazující mladší komentář:
Naopak [je třeba] nejdříve použít vysoké dávky
teplých a horkých [léčiv] pro doplnění
toho, co se [chorobně] spouští
(*yòu dāngyòng wēn-rè zhī jìjùn bù qí xià* 又当用温热之剂峻补其下)

Source: Wang Ang, Komplet lékopisů (Bencao beiyao, 1694).
Available online from:
<http://www.zysj.com.cn/llunshuj/bencao/beiyao5407/index.html>

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING (N202205)

sanjiao – trojitý zářič – osiřelé skladiště gufu
 „má jméno a nemá tvar“ VS „má jméno a má tvar“

„Trojitý zářič ... v sobě obsahuje všechny zangy.“ Zhang Jingyue (1624)

1. přepravuje prvopočáteční čchi (*tongxing yuanqi* 通行元气)
2. přepravuje tekutiny a stravu (*yunxing shuigu* 运行水谷)

==> tj. propojenost fyziologických funkcí všech orgánů *zangfu*

Části trojitého zářiče:

- a) horní zářič je jako mlha (*shangjiao ru wu* 上焦如雾)
- b) střední zářič je jako mokřad (*zhongjiao ru ou* 中焦如沕)
- c) dolní zářič je jako kanál (*xiajiao ru du* 下焦如渎)

Vzhledem k tomu, že jde o orgán *fu*, je vhodné připomenout je jedním z možných léčebných principů může být „orgány *fu* se doplňují zprůchodňováním“ [u *sanjiao* připadají v úvahu místo „zprůchodňování“ i překlady jako „propojování“, „rozpřepřevování“ atp.]

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING (N202203)

... addendum METABOLISMUS TEKUTIN

Orgány	Funkce týkající se čchi/regulace, vč. metabolismu tekutin
PLÍCE	řídí průchodnost vodních cest (<i>fei zhu tongtiao shuidao</i> 肺主调水道) řídí pohyb vody (<i>fei zhu xingshui</i> 肺主行水)
SLEZINA	řídí přepravu a přeměnu vodní vlhkosti (<i>pi zhu yunhua shuishi/shuiye</i> 脾主运化水湿/水液)
LEDVINY	řídí vodu (<i>shen zhu shui</i> 肾主水) tj. prostřednictvím tří zářičů zvedají čisté (z kalného) a spouštějí dolů kalné (z kalného)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING (N202205)

... addendum METABOLISMUS TEKUTIN
ledviny řídí tekutiny (*shen zhu shuiye* 肾主水液)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING (N202205)

LEDVINY & MOČOVÝ MĚCHÝŘ: rozbor vztahů
 „voda – *biao-li*“

LEDVINY	MOČOVÝ MĚCHÝŘ
hybatel voda	
<i>zang</i> , tj. <i>yin</i>	<i>fu</i> , tj. <i>yang</i>
vztah <i>biao-li</i> posílený funkční i fyzickou blízkostí	
ovládání moči	skladuje a vylučuje moč
řídí otevírání a zavírání závary	transformační funkce závisí na čchi ledvin
úzká spolupráce na zajištění metabolismu tekutin v těle	
vzájemně ovlivnění svými chorobnými procesy: poruchy metabolismu tekutin poruchy funkcí močového měchýře skladovat a vylučovat moč	

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING (N202203)

PLÍCE & SLEZINA: rozbor vztahů

PLÍCE	SLEZINA
řídí dýchání	řídí přepravu a přeměnu
řídí čchi celého těla	je zdrojem tvorby čchi a krve
řídí pohyb vody a zprůchodňují vodní cesty	zároveň roznáší i tekutiny žaludku
vztahy čchi a vody tvorba čchi a distribuce tekutin	

Zdroj: Li DX. Základy teorie čínské medicíny. 2. díl. TCM consulting & Publishing, 2015. ISBN 978-80-86198-46-3

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING (N202203)

SLEZINA & LEDVINY: rozbor vztahů

SLEZINA	LEDVINY
postnatální kořen	prenatální kořen
vzájemná produkce postnatálního vzájemná údržba prenatálního metabolismus tekutin	

Zdroj: Li DX. Základy teorie čínské medicíny. 2. díl. TCM consulting & Publishing, 2015. ISBN 978-80-86198-46-3

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: FULING (N202203)

PLÍCE & LEDVINY: rozbor vztahů

PLÍCE	LEDVINY
horní pramen vody	orgán-úschovna vody
řídí čchi dýchání	řídí nabírání čchi
metabolismus tekutin a dýchání čchi a voda jin plic a jin ledvin	

Zdroj: Li DX. Základy teorie čínské medicíny. 2. díl. TCM consulting & Publishing, 2015. ISBN 978-80-86198-46-3

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že... (N202205)


Členění léčiv na syndromy vlhkosti (shizheng)

- odstraňující větrnou vlhkost (qu fengshi yao)**
tj. přehrazení drah a cév škodlivostí typu
 - větrně chladné vlhkosti
 - větrně vlhké horkosti
- aromaticky přeměňující vlhkost (fangxiang huashi yao)**
ať už se kombinuje
 - s chladem
 - s horkostí
- odvádějící vlhkost (lishiyao) odvádějící moč (liniaoyao), odvádějící vodu a odfiltrávající vlhkost (lishui shenshi yao)**
 - lishui shenshi yao, danshen lishi yao [zde typičtí zástupci fuling, zhuling]
 - lishui tonglin yao
 - lishui tuihuang yao

Zdroj: Anso V. Farmakologie klasické čínské medicíny. II. díl. Léčiva na vlhkost. s. 357-471. Světlo, 2007. ISBN 978-80-86198-47-7

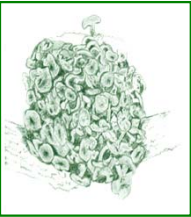
© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ZHULING 2.k.1



houba první volby pro
* odvádění vlhkosti močením přes
oddělování a regulování povrchové jangové
a vnitřní jinové čchi,
napříč trojitým zářičem,
vč. podkožních prostorů

POLYPORUS
Polyporus umbellatus
(syn. Grifola umbellata)



zhuling 猪苓
chorei
choroš oříš

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ZHULING 2.k.2a

Enzymatická aktivita Polyporus-MRL

Účinná složka	Polyporus umbellatus – biomasa 500 mg	
Aktivní enzymy	bílkoviny 29,9 mg	aktivita superoxidismutázy (SOD) 11,8 U
	aktivita tyrosinázy 3,274 U	Cytochrom P-450 reduktáza 0,010 mU
	aktivita katalázy 279,1 mU	aktivita GSH reduktázy 15,4 mU



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ZHULING 2.k.2

Klasifikace dle TČM
střední kategorie léčiv dle *Shennongova* kánonu

Chuť	sladká, mdlá (sladká, mírně hořká, lehká)
Povaha	vyrovnaná (mírně horká, jin v jangu, jang)
Dráha	ledviny, močový měchýř (slezina, plíce)
Účinky	odvádí vodu a odfiltrává vlhkost
Indikace	potíže s vylučováním moči, vykapávání moči, vodnaté otoky, průjmy, výtoky, žloutenka, stagnace škodlivé vlhkosti a tekutin (směr pohybu - klesání)

zdroj části informací: Ando V. Farmakologie. 423
© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: BLAZEI

Pojednání o slezině a žaludku - *Píwèilùn* 脾胃論 (N202205)
kapitola „Nákresy s vysvětlivkami k slabosti a mocnosti dynamiky čchi“

Slabost/mocnost	Charakteristiky a umístění	Zásada/princip
propad/pokles a nedostatečnost	vlhkost, žaludek, přeměny horkost, tenké střevo, narůstání vítr, žlučník, rození	nejprve doplňovat (<i>xian bu ze</i>)
silná/velká přeplněnost	zem, slezina, forma oheň, srdce, duch shen dřevo, játra, krev	následně vypouštět (<i>hou xie ze</i>)
silné a mocné	chlad, močový měchýř, uschovávání čchi suchost, tlusté střevo, shromažďování čchi	následně vypouštět (<i>hou xie ze</i>)
vyčerpané a nedostatečné	voda, ledviny, esence kov, plíce, čchi	nejprve doplňovat (<i>xian bu ze</i>)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: JIDÁŠOVO UCHO - HEIMUER 2.d.1

houba první volby pro výživu očí



AURICULARIA
Auricularia auricula
(syn. A. auricula-judae,
Hirneola auricula-judae)

heimuer 黑木耳
kikurage
boltcovitka ucho Jidášovo

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: JIDÁŠOVO UCHO - HEIMUER 2.d.2a

Enzymatická aktivita Auricularia-MRL

Účinná složka	Auricularia auricula – biomasa 500 mg	
Aktivní enzymy	bílkoviny	54,8 48,9 51,3 mg
	aktivita peroxidázy	31,5 27,7 28,9 mU
	aktivita glukomylázy	4,3 3,9 4,2 U
	akt. glukóza-2-oxidázy	4,9 4,2 4,4 mU
	aktivita superoxidismutázy (SOD)	487,5 479,3 485,3 U
	Cytochrom P-450	2,1 1,8 1,9 nmol
	aktivita katalázy	15,3 12,8 13,8 mU
	aktivita proteázy	27,1 25,7 24,8 mU
	akt. glutathionperoxidázy	18,5 15,1 16,7 mU
	glutathion	32,5 30,1 30,9 (ug/g)
	sekundární metabolity (inhibitory trombinu)	5,7 4,7 5,3 %
	Cytochrom P-450 reduktáza	8,5 7,1 7,5mU

Černě za nepřítomnosti proteolytických enzymů. Červeně za přítomnosti pepsinu. Modře za přítomnosti tripsinu.



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: JIDÁŠOVO UCHO - HEIMUER 2.d.2

Klasifikace dle TČM


Chuť	sladká
Povaha	vyrovnaná
Dráha	žaludek, játra, tlusté střevo
Účinky	doplňuje čchi a krev, osvěžuje krev a zastavuje krvácení, zvlhčuje plíce a podporuje žaludek, zvlhčuje suchost a zprůchodňuje střevo uvolňuje šlachy, oživuje síť spojnic nadlehčuje tělo (doplňuje čchi)
Indikace	vyčerpanost čchi, křeče končetin, kašel z prázdnoty plic, vykašlávání krve, zvracení krve, výrony krve (z nosu, dásní, podkoží ap.), vyčerpanost po porodu, nadměrný bělotok, metrorhagie, krvavá úplavice, zácpa, následky zranění úderem či pádem, vítr ve střevech s hemoroidálním krvácením

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: JIDÁŠOVO UCHO - HEIMUER (N202205)

8 obrysů očních obtíží spojených s:

- 1) **játry, vyživujícími přes transformace**
- 2) **žlučným, obsahujícím čirou tekutinu**
- 3) **močovým měchýřem, schraňujícím tekuté a tekutiny**
- 4) **žaludkem, mořem shuigu**
- 5) **mingmenem, líhni jangu**
- 6) **tlustým střevem, sloužícím přenosům**
- 7) **tenkým střevem, bránou-zřídlem**
- 8) **ledvinami, shromaždištěm yin**



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ZASADY POUŽÍVÁNÍ

Obecné kontraindikace při užívání houbové výživy

- **UŽÍVÁNÍ ANTIKOAGULAČNÍCH, ANTIAGREGAČNÍCH A TROMBOLYTICKÝCH LÉČIV** (Warfarin, aspirin) současně s houbami se silným protisrážlivým, nebo rozhýbávajícím účinkem (např. Ganoderma, Auricularia, Shiitake, Chaga) + nedoporučujeme tyto houby užívat **U TĚHOTNÝCH ŽEN PŘI POSLEDNÍCH TÝDNECH** před (předpokládaným) termínem porodu nebo operace
- užívání imunosupresiv
- při stavech po transplantacích (orgánů, kostní dřevě)
- užívání širokospektrálních antibiotik (zde se názory odborníků liší)

V TĚHOTENSTVÍ & A U ŽEN PLÁNUJÍCÍCH POČETÍ

Auricularia (Jidášovo ucho, *heilmuer*)
...často bývá součástí asijské kuchyně a polotovarů pro ni
Chaga

S ALKOHOLEM:

- hnojník (*Coprinus comatus*) nekombinovat s alkoholem +/- 40 hodin po jeho požití

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ZASADY POUŽÍVÁNÍ

Obecně je užívání houbové výživy velmi bezpečné

- * většina hub užívaných TČM je netoxických
- * jsou používány dlouhodobě, ve vyšších dávkách

Opatrnost vyžadují

- * osoby léčené mnohonásobně **kombinovanou léčbou** západními léčivými
- * **individuální citlivost:** ve 2 - 5% udávají pacienti žaludeční obtíže (většinou krátkodobé, spojené s detoxikačním účinkem hub). Pokud trvají déle než 5 dní, doporučuje se přerušit podávání.
- * případné **alergické reakce** na podávanou houbu (vztah možno otestovat opakovaným přerušením podávání)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Vědět jste, že...

Contents lists available at ScienceDirect
Pharmacology and Therapeutics
journal homepage: www.elsevier.com/locate/pharmthera

Hormesis as a mechanistic approach to understanding herbal treatments in traditional Chinese medicine

Dali Wang^{a,b}, Edward J. Calabrese^a, Boiling Lian^c, Zhifeng Lin^{a,c,d}, Vittorio Calabrese^e

ARTICLE INFO

KEYWORDS:
Traditional Chinese Medicine (TCM)
Western Medicine
Dose response relationship
Hormesis
Herb

ABSTRACT

Traditional Chinese medicine (TCM) has been long practiced and is becoming ever more widely recognized as providing curative and/or healing treatments for a number of diseases and physiological conditions. This paper points that herbal medicines used in TCM treatments may act through hormetic dose-response mechanisms. It is proposed that the stimulatory (i.e., low dose) and inhibitory (i.e., high dose) components of the hormetic dose response correspond to respective "regulating" and "curing" aspects of TCM herbal treatments. Specifically, the "regulating" functions promote adaptive or preventive responses, while "curing" treatments alleviate the clinical symptoms. Patterns of hormetic responses are described, and the applicability of these processes to herbal medicines of TCM are explained. It is noted that a research agenda aimed at elucidating these mechanisms and patterns would be expensive and complex. However, we argue its value, in that hormesis may afford something akin to a Rosetta Stone with which to interpret, translate, and explain TCM herbology in ways that are aligned with biomedical perspectives that could enable a more integrative approach to medicine.

1. Introduction

Traditional Chinese medicine (TCM) has been practiced for thousands of years and is widely recognized as providing curative and/or treatment in China (Chan & Yeung, 2006; Wong et al., 2005). Because of its historical and cultural role in China and its potential to enhance health and general well-being, TCM is widely accepted within contemporary China and is growing in international popularity

COPIE

Source: Wang D, Calabrese EJ, Lian B, Lin Z, Calabrese V. Hormesis as a mechanistic approach to understanding herbal treatments in traditional Chinese medicine. *Pharmacol Ther.* 2018 Apr;184:42-50. doi: 10.1016/j.pharmthera.2017.10.014. Epub 2017 Nov 8.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Vědět jste, že...

(A) Western medicine
Defined targets
Biological effect

(B) Traditional Chinese medicine
"undefined active ingredients"
Holistic and dialectical view Yin and Yang
Balance
Plenty of hormesis cases of herbs
Preventive treatment of disease
To treat disease with poisonous agents
"Curing" and "regulating" treatment
Monarch, Minister, Assistant and Guide Doctors' personal experience
Empirical pharmacopeia...
Biological effect

(A) Response vs Dose (log scale) - S-shaped curve

(B) Response vs Dose (log scale) - J-shaped curve with inhibitory and stimulatory phases

Fig. 1. Comparison of Western medicine and TCM in terms of the dose determination in clinical practice. (A) In Western medicine, the active components of a medicine and their action targets (organs, proteins, or pathogens) are usually defined. The doses of medicines are based on dose-response curves that are supported by abundant experimental and clinical data. (B) TCM treats the disease from a holistic and dialectical view and aims to restore a balance between Yin and Yang. The active ingredients in the herbs are usually undefined. The doses of the herbs are generally based on empirical rules, doctors' personal experience, and empirical pharmacopeia. On the basis of studies of both a range of hormetic cases in TCM and the hormetic mechanisms that are involved in actions and effects of various herbal medicines, it is proposed that hormesis can provide a guide to interpret the mechanisms and functions of the herbal medicines.

Fig. 2. Dose-response curves. (A) The traditional dose-response model displays an S-shaped curve. According to this S-shaped curve, a functional threshold exists, below which no response can be reliably observed, and the response increases monotonically with dose until a ceiling/maximum response is achieved. (B) The hormetic dose-response model displays a "J-shaped" curve, with both the stimulatory and inhibitory phases.


COPIE

Source: Wang D, Calabrese EJ, Lian B, Lin Z, Calabrese V. Hormesis as a mechanistic approach to understanding herbal treatments in traditional Chinese medicine. *Pharmacol Ther.* 2018 Apr;184:42-50. doi: 10.1016/j.pharmthera.2017.10.014. Epub 2017 Nov 8.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že.... (N202204)

Journal of Food and Nutrition Research, 2017, Vol. 5, No. 4, 226-233
Available online at <http://pubs.sciepub.com/jfnr/5/4/4>
©Science and Education Publishing
DOI:10.12691/jfnr-5-4-4



Impact of Mushroom Nutrition on Microbiota and Potential for Preventative Health

Ferrão J¹, Bell V², Calabrese V³, Pimentel L⁴, Pintado M⁴, Fernandes TH^{5*}

¹Universidade Pedagógica, Rua João Carlos Raposo Beirão 135, Maputo, Moçambique
²Faculdade de Farmácia, Universidade de Coimbra, Pólo das Ciências da Saúde, Azinhaga de Santa Comba, 3000-548 Coimbra, Portugal
³Department of Biomedical and Biotechnological Sciences, School of Medicine, University of Catania, Catania, Italy
⁴Universidade Católica Portuguesa, CBQF - Centro de Biotecnologia e Química Fina – Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia, Rua Arquitecto Lobo Vital, Apartado 2511, 4202-401 Porto, Portugal
⁵ACTIVET, Faculty of Veterinary Medicine, Lisbon University, 1300-477 Lisboa, Portugal
*Corresponding author: profcattofernandes@gmail.com

Abstract The current short article reviews the role of mushroom biomass, rich in β-glucans, enzymes, germanium and secondary metabolites, the interaction with the human gut microbiota and the prevention or treatment of various metabolic syndrome-linked diseases. The focus is on mushroom β-glucans compared to other soluble and fermentable dietary fibres, their unique effects on nutrition, human microbiota, health and disease, specifying the significantly differing physicochemical properties depending on the source and type of mushroom or dietary supplement. An overview of definitions and types of fibre, a brief examination of the health benefits associated with β-glucans from mushroom biomass, its possible mechanisms of action, and its potential dietary supplement applications are provided. Despite promising evidence of mushroom biomass on health much research still remains to be done.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Source: Ferrão J, Bell V, Calabrese V, Pimentel L, Pintado M, Fernandes TH. Impact of Mushroom Nutrition on Microbiota and Potential for Preventative Health. Journal of Food and Nutrition Research, 2017, Vol. 5, No. 4, 226-233. Available online at <http://pubs.sciepub.com/jfnr/5/4/4>. DOI:10.12691/jfnr-5-4-4

Vedeli jste, že.... (N202204)

Many medicines affect our gut bacteria, not just antibiotics

While the adverse effects of antibiotic use on the human microbiome are well documented, other commonly used medicines may also have a similar impact, warn researchers.

- Writing in *Nature*, the team behind the study describe the full extent of the effects, which suggest that over a quarter (250 out of 923) non-antibiotic medications reduced the growth of at least one species of human gut bacteria *in vitro*.
- Predictably, 78% of the antibacterial drugs examined were active in inhibiting numbers of one or more species. However, the proportion (27%) of non-antibiotic 'human targeted drugs' (HTDs) that were also found to be active was not anticipated, according to the scientists.

Source: *Nature*
Published online 19 March 2018, doi: [10.1038/nature25979](https://doi.org/10.1038/nature25979)
"Extensive impact of non-antibiotic drugs on human gut bacteria"
Authors: Lisa Maier, Georg Zeller, Peer Bork, Athanasios Typas et al

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Cutcliffe T. Microbiome focus: Many medicines affect our gut bacteria, not just antibiotics. 2018-03-21. <https://www.nature.com/articles/20180321Microbiome-focus>
Many-medicines-affect-our-gut-bacteria-not-just-antibiotics

Vedeli jste, že.... (N202109)

Trends in Consumption of Ultraprocessed Foods Among US Youths Aged 2-19 Years, 1999-2018

- Researchers defined ultra-processed foods as "industrially produced and contain ingredients that will rarely be included in culinary preparations" and typically contain added sugars, hydrogenated oils, and flavor enhancers and preservatives
- "Recent systematic reviews and meta-analyses have found that higher intake of ultra-processed foods is associated with a range of adverse health outcomes in adults and with overweight or obesity in children."
- Calories from ultra-processed foods comprise more than two-thirds (67%) of children's and adolescents' diets (up from 61.4% in 1999)
- analyzed were diets of 33,795 children and adolescents nationwide from 1999 to 2018, based on National Health and Nutrition Examinations Surveys (NHANES) data

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Wang L, Martinez Steele E, Du M, et al. Trends in Consumption of Ultraprocessed Foods Among US Youths Aged 2-19 Years, 1999-2018. *JAMA*. 2021;326(6):519-530. doi:10.1001/jama.2021.10238

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ (N202205)

Houby ve skříňce TČM náradí

Houby jsou unikátní svými mírnými, zároveň ale širokospektrálními účinky:

- narozdíl od zrnin, neposkytují tolik (přeměnitelného na) čchi (mají tenkou čchi a mírnou povahu)
- narozdíl od ovoce, neposkytují tolik (přeměnitelného na/do) krve.

Houby je v TČM jednodušší používat podle orgánových (*zang-fu*) funkcí, než podle rozčlenění do kategorií (někdy zjednodušujícímu, někdy příliš přísných) podle modelů pěti hybatelů, syndromů, nebo modelů propustů škodlivin (*Shanghanlun*, čtyři vrstvy, 6 drah, tři zářičů).

Probírané houby mají výrazný efekt již samostatně, s dalším potenciálem synergického efektu při vzájemném kombinování, na oddělování a distribuci čistého a kalného, s přímým dopadem na funkce dotčených fyziologických okruhů, a to jak s ohledem na rození čistého/řádného, tak i na další zpracování a následné vylučování kalného.

„Trojitý zářič... celkově řídí pět orgánů-úschoven, šest orgánů-skladišť, výživu, ochranu, síť drah, čchi vnitřku i vnějšku, nahoře i dole, nalevo i napravo. Když je trojitý zářič průchodný, pak je průchodné všechno uvnitř, vně, vlevo, napravo, nahoře i dole. Prostupuje celým tělem, harmonizuje vnitřek a vnějšek, vyživuje vlevo a živí vpravo, odvádí nahoru a rozptyluje dolů. Není nic většího, nežli toto.“ *Zhongzangjing*, Uschovaný kánon, asi 2.–3. stol.)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ZÁSADY POUŽIVÁNÍ (N202205)

Obrušování TČM hran při kombinaci probíraných hub

Užíváme-li obsažené houby samostatně, musíme věnovat pozornost některým relativním či absolutním kontraindikacím. Ve vzájemné kombinaci jsou některá omezení méně relevantní až irelevantní (též v závislosti na osobě, klimatu ap.)

- **zahřívání**
 - blazei
- **účinek na ředění krve (potenciál pro interakci s léčivý)**
 - Jidášovo ucho (*heimuer*)
- **pozvolná ztráta účinnosti se zvyšující se dávkou**
 - blazei, fuling, maitake
- **u dětí by měly být preferovány mírnější účinky a zacílení na funkce sleziny**
 - maitake, Jidášovo ucho (*heimuer*)
- **u žen v I. fázi menstruace**
 - Jidášovo ucho (*heimuer*)
- **u žen těhotných či chtějících otěhotnět**
 - Jidášovo ucho (*heimuer*)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ZÁSADY POUŽIVÁNÍ (N202205)

Probírané houby – specifické kontraindikace

akutní *biaozheng*

Blazei: nepřítomnost chladu

Fuling, zhuling: nepřítomnost vlhkosti

Auricularia: těhotné a o těhotenství usilující ženy

Společně ani jednotlivě neumějí pracovat zejména s plnými stavy, typicky:


* zahrazení tří zářičů z jiných příčin než je chlad, vlhkost či chladná vlhkost (tj. např. z emocí, stázy krve, stísnění čchi apod.)

* stoupáním jangu jater či ohně jater

* vnitřním větrem

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů: ZÁSADY POUŽIVÁNÍ (N202206)

Rada EXPERTA: 

Nevíte, co použít?

Pak uvažte použití 3houbové kombinace BLAZEI – MAITAKE – FULING, protože kdybyste věděli, co použít, budete už v hájemství dobře definovaných syndromů, tj. za hranicemi pouhé potřeby vybrušovat orgánovou rovnáhu.

Jak pojmut rozdíl mezi adaptogeny a stimulanty?

U adaptogenů je obtížné, možná až nemožné, individuálně zaznamenat nárůst síly či energie. Z nějakých důvodů naše systémy nejsou prostě nastaveny, aby hlásily, když je vše vyladěné a harmonické, tj. když naše srdce řádně provádí své funkce *xin zhu shen*zhi.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz

Věděli jste, že...

BLAZEI-MRL + MAITAKE-MRL + PORIA-MRL: 3x90tbl (N202205)

VÝHODNÁ CENA

Jarní houbová výživa

BLAZEI-MRL PORIA-MRL MAITAKE-MRL

ZÁKLADNÍ



do 15. v akci na PRAGON.cz



Vedeli jste, že....
BLAZEI-MRL + MAITAKE-MRL + POLYPORUS-MRL: 3x90tblt (1302205)

VÝHODNÁ CENA

Jarní houbová výživa
BLAZEI-MRL POLYPORUS-MRL MAITAKE-MRL

EXTRA

do
15.5.
v akci
na
PRAGON.cz




1. škola tradiční čínské medicíny - TČM®
~ založena 1990 ~
Československá SinoBiologická® společnost
Tradiční čínská medicína z.s. • TCM servis z.s.

Vás srdečně zvou
na středeční večerní mini-webináře
Mykoterapie - léčivé houby
s MUDr. Zuzanou Vančuříkovou a Karlem Šimonovským

ZKOUMÁNÍ HOUBOVÝCH KOMBINACÍ vždy online ve středu 18-20 h:

- 2. listopadu 2022: hlíva, shiitake, blazei, coriolus

s výběrem hub,
* které lze používat při některých akutních a přetrvávajících syndromech povrchu
* které přinášejí cennou kombinaci současné podpory jak řádné čchi, tak i vylučování škodlivin vnějšího původu.

Uvedené houby mají oproti bylinám méně syndromologicky vyhraněný, a proto zajímavý a cenný účinek. Excelentní jsou i v rekonvalescenci na dořešení zbytkových (hostovských) či skrytých škodlivin.

Protože na těchto mini-webinářích není prostor pro úplné základy používání hub, jsou určeny zejména absolventům velkého čtyřdenního semináře Mykoterapie, tak jak v naší škole pravidelně probíhá jednou za dva roky, znovu letos v prosinci (viz další slide).

přihlašování na tcm.cz

1. škola tradiční čínské medicíny - TČM®
~ založena 1990 ~
Československá SinoBiologická® společnost
Tradiční čínská medicína z.s. • TCM servis z.s.

Vás srdečně zvou
již 9. základní a velký čtyřdenní seminář
Mykoterapie - léčivé houby
s MUDr. Zuzanou Vančuříkovou a Karlem Šimonovským
8.-11. prosince 2022

12 nejnáměšších hub: housenice/cordyceps (*dongchong xiaocao*), lesklokorka/ganoderma (*lingzhi-reishi*), outkovka/coriolus (*yunzhi*), hlíva ústřičná (*pinggu*), choroš oříš (*zhuling*), pórnatka (*fuling*), trsnatec lupenitý (*maitake*), žampion brazilský - blazei, houževnatec jedlý (*xianggu-shiitake*), Jidášovo ucho (*heimmer*), korálovec/hericium (*houtougu*) a rezavec šikmý (chaga).

Seminář je určen pro zájemce o danou problematiku, začátečníky i pokročilé. Už máme dost zkušeností, že každý si v něm najde to svoje podle vlastní úrovně znalostí. Obecně předpokládanou podmínkou účasti je ale znalost základů TČM, alespoň v rozsahu prvního roku studia dle plánu TČM®, bez které by pro účastníky bylo velmi obtížné využít hojně obsažené informace o tradičním použití.

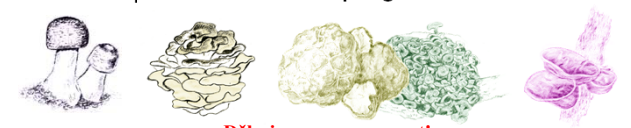
přihlašování na tcm.cz



Biomasa hub BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING optikou adaptogenů

Prospěšnost personalizované výživy
funkční potraviny s vhodně vybranými funkcemi identifikovanými na základě kombinovaných dat z vědeckých studií se zkušenostmi z tradičního užívání

ZKOUMÁNÍ HOUBOVÝCH KOMBINACÍ
kritéria vhodnosti souběžného podávání biomasy hub
BLAZEI – MAITAKE – FULING/ZHULING
+ dodatek **JIDÁŠOVO UCHO**
optikou teorie adaptogenů a TČM



Děkujeme za pozornost!
MUDr. Zuzana Vančuříková (vancurikova@tcm.cz)
ing. Karel Šimonovský (simonovsky@tcm.cz)
1. škola tradiční čínské medicíny - TČM®
~ založena 1990 ~
Československá SinoBiologická® společnost
Tradiční čínská medicína z.s. • TCM servis z.s.
© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuříková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace • webinar 4. 5. 2022 • www.tcm.cz