

**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 – CORIOLUS – SHIITAKE – HLÍVA**  
při akutních nachlazeních a virózách  
optikou teorie adaptogenů a TČM



MUDr. Zuzana Vančurčíková, ing. Karel Šimonovský  
webinář 9. listopadu 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-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: ZASADY UŽIVÁNÍ**  
(N202211)

**Obecné kontraindikace při užívání houbové výživy**

- **akutní nachlazení, virózy, chřipky (dle TČM: biao Zheng)**
- **UŽÍVÁNÍ ANTIKOAGULAČNÍCH, ANTIAGREGAČNÍCH A TROMBOLYTICKÝCH LÉČIV** (Warfarin, aspirin) současně s houbami se silným protisrážlivým, nebo rozthýbávajícím účinkem (např. Ganoderma, Auricularia, Shiitake, Chaga) + nedoporučujeme tyto houby užívat **U TĚHOTNÝCH ŽEN PÁR POSLEDNÍCH TÝDNŮ** před (předpokládaným) termínem porodu nebo operace
- stavy po transplantacích (orgánů, kostní dřevě)
- užívání imunosupresiv
- užívání širokospektrálních antibiotik (zde se názory odborníků liší)
- **TĚHOTENSTVÍ & A U ŽEN PLÁNUJÍCÍCH POČETÍ**  
Auricularia (Jidášovo ucho, *heilmuer*) ...často bývá součástí receptů asijské kuchyně Chaga
- **některé houby se nesházejí S ALKOHOLEM:**  
hnojník (*Coprinus comatus*) nekombinovat s alkoholem +/- 40 hodin po jeho požití



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinář 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: ZASADY UŽIVÁNÍ**  
(N202211)

**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 léčivy
- \* 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)

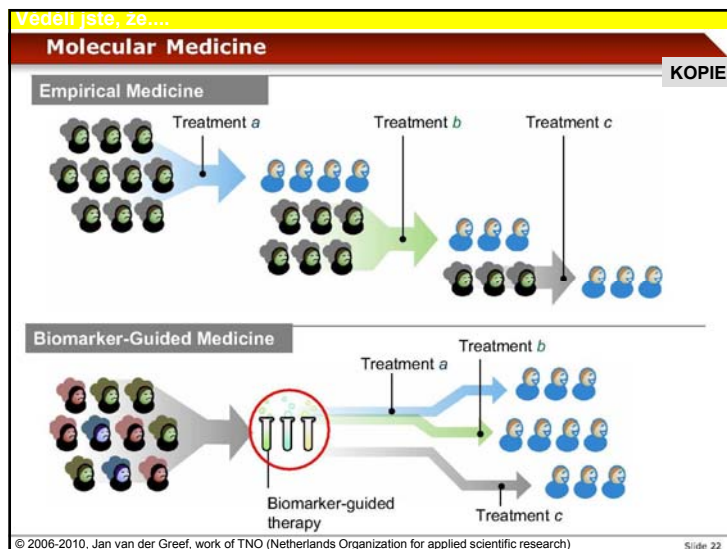
© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinář 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: V KOSTCE**  
(N202211)

Vědecký	Český	Japonský	Čínský
Agaricus blazei	žampion brazilský	himematsutake	<i>jisongrong</i> 姬松茸 <i>baximogu</i> 巴西蘑菇
Coriolus versicolor (Trametes versicolor)	outkovka pestrá	kawaratake	<i>yunzhi</i> 云芝
Lentinula edodes	houževnatec jedlý	shiitake	<i>xianggu</i> 香菇 <i>donggu</i> 冬菇 <i>huagu</i> 花菇
Pleurotus ostreatus	hlíva ústříčná	hiratake	<i>pinggu</i> 平菇



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinář 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

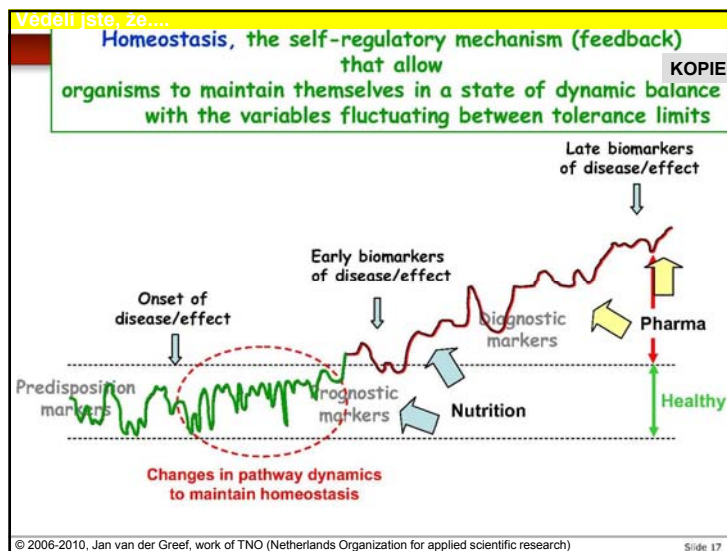


**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů** (N202204)

**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 nespécificky na posílení odolnosti vůči chorobám a stresu

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz



**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů** (N202204)

### VYPLÝVAJÍCÍ 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 víceměrnými, 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 IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů** (N202203)

**Léčivé houby – téměř všechny mají následující účinky:**

Západní pohled	Pohled TČM
adaptogen	hefa x buxu (& jing)
	chuť: sladká až teplá
	povaha: vyrovnaná
	[fuxie (fan, feng, xueyu)?]
antibiotické či antivirové	
antimutagenní (protinádorové)	
beta-glukany	
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 IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů** (N202211)

**... 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 adaptogeny**

**b) před změnou choroby [k horšímu] (jibing fangbian 既病防变)**  
tj. kontrola změn (chuanbian 传变) či změn a přeměn (chuanhua 传化) choroby

**==> typ NEVHODNÝ pro adaptogeny, ..... pokud ovšem nejde o specifickou výjimku**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů** 1.b.7

**V kánonu Shennong bencao jsou léčivé byliny rozděleny do tří tříd.**

**V HORNÍ třídě jsou rostliny, které jsou:**

- netoxické,
- posilují tělo,
- **mohou se používat spíše preventivně na posílení konstituce než na léčení nemocí.**

**v Asii užívané po tisíce let k udržení zdraví a pěstování dlouhověkosti – často vařené s kachním masem, fermentované ve víně, octu, sojové omáčce, nakládáné v zelenině, sušené**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů** 1.b.8

**Ve „HORNÍ třídě“ Kánonu jsou mj.:**

- **ženšen** (Panax ginseng radix, renshe)
- **kozinec** (Astragal radix, huangqi)
- **a následující houby:**
  - lingzhi (reishi - Ganoderma lucidum)
  - fuling (Poria cocos)
  - dongchong xiacao (Cordyceps sinensis) (pozdější edice, cca od 18. stol.)


**Střední třída**

- zhuling (Polyporous umbellatus, Grifola umbellata)
- heimuer (Auricularia auricula)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů**

### 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, ale i pro výživovou podporu, přestane-li být stav v mezích dynamického zdraví

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů**

### Potenciál hub ve výživě (schéma)

... alias kolik říší žije náš majestát?

Všezravci	Vegetariáni	Vegani
PLANTAE (ROSTLINY)	PLANTAE (ROSTLINY)	PLANTAE (ROSTLINY)
ANIMALIA (ZIVOČICHOVÉ)	ANIMALIA (ZIVOČICHOVÉ)	
FUNGI (HOUBY)	FUNGI (HOUBY)	FUNGI (HOUBY)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

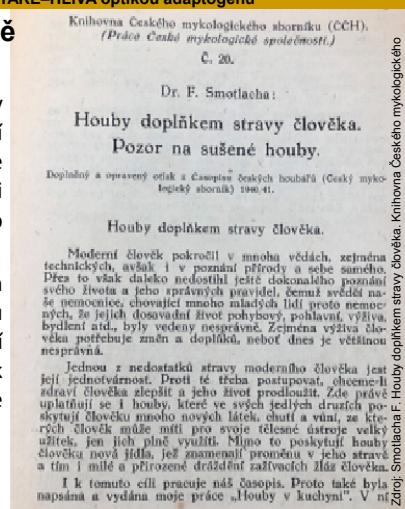
**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů**

### Potenciál hub ve výživě

(N202204)

„jednou z nedostatků stravy moderního člověka jest její jednotvárnost. Proti té třeba postupovat, chceme-li zdraví člověka zlepšit a jeho život prodloužit“

„houby, které ve svých jedlých druzích poskytují člověku mnoho nových látek, chutí a vůní, ze kterých člověk může mít pro svoje tělesné ústroje velký užitek“



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Veděli jste, že...**

### Potenciál hub ve výživě – koncept *busi zhi cao*

(N202211)


Vzhledem k tomu, že houby jsou evolučně nejstarších makro organismy na souši, určitě naplňují čínský koncept nesmrtnosti, přetrvávajícího života spojovaný s jihem.

„...na jihu rostlinstvo neumírá...“

*Huainanzi, 2. stol. př. n.l., kap. Pojednání o směrech*

==> význam zařazení „elixíru jihu“ do výživy, a to jak obecně ve zdraví (pro jeho udržování), tak specificky v nemoci (pro podporu řádného)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů			
TČM charakteristiky probíraných hub 			
Houba	Chuť	Povaha	Tropismus
<i>jisongrong, baxi mogu</i> Agaricus blazei žampion brazilský, žampion mandlový	sladká štiplavá	teplá	ST, SP, SI, LI
<i>yunzhi</i> Coriolus versicolor outkovka pestrá	fádní sladká	mírně chladná (až vyrovnaná)	LR, LU, (KI, SP)
<i>xianggu, donggu, huagu</i> Lentinula edodes (shiitake) houževnatec jedlý	sladká	vyrovnaná	SP/ST (LU, LR)
<i>pinggu</i> – hiratake Pleurotus ostreatus hlíva ústříčná	sladká	mírně teplá	LR, SP, ST

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů	
<b>Biomasa houbové výživy</b>	(N202111)
<p><b>Nextrahované formy jedlých hub sestávají z mycelia (podhoubí) a primordií (zárodečné pupeny plodnic), či jejich kombinací.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biomasa označuje <b>mycélium s primordií</b></li> <li>• biomasa obsahuje <b>všechny v houbě přítomné živiny a aktivní látky, vč. enzymů, sekundárních metabolitů a β-glukanů.</b></li> <li>• obecně platí, že perorální podávání některých <b>enzymů</b> přispívá k <b>redukci chronické zátěže katabolity/toxiny</b> v těle a optimalizaci následujících okruhů: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>rovnováha hladin pH:</b> krev a extracelulární matrice</li> <li>– <b>odstraňování toxických substancí</b></li> <li>– <b>obnova bakteriální rovnováhy střev (bioty)</b></li> <li>– <b>podpora a vyrovnávání imunitního systému</b></li> <li>– <b>podpora buněčného metabolismu</b></li> </ul> </li> </ul>	
	
© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz	

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: ÚČINNOST & SPECIFIKA	
<b>Pozadí účinnosti houbové výživy I.</b>	(N202204)
<p>~ <b>mycelium - podhoubí: enzymatická aktivita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>obsah podhoubí (mycélia)</b> 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..</li> <li>• <b>Obsah enzymů a jejich aktivita</b> 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. <b>U virových onemocnění jsou enzymy nedílnou součástí mechanismů organismu při zajišťování prevence a také (samo)léčby.</b></li> <li>• <b>Pěstební a výrobní postup</b> Musí umožňovat nulovou kontaminaci jinými houbami či pesticidy a také <b>zpracování při nízké teplotě (+/- 40 °C), aby se zachoval obsah enzymů a jejich aktivita.</b></li> </ul>	
© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz	

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: ÚČINNOST & SPECIFIKA	
<b>Pozadí účinnosti houbové výživy II.</b>	(N202205)
<p>~ <b>nezpracované potraviny:</b> plné spektrum obsahových látek umožňuje celostní posouzení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mechanismy tradiční čínské medicíny (TČM)</b> 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.</li> <li>• <b>Obsah mikro a makro prvků</b> 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.</li> </ul>	
© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz	

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: UCINNOST & 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 IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI** 2.e.1

**houba první volby: zachlazené trávení**

- \* 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 IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI** 2.e.2a

**Enzymatická aktivita Blazei-MRL**

<b>Účinná složka</b>	Agaricus blazei – biomasa 500 mg	
<b>Aktivní enzymy</b>	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	




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI** 2.e.2

**Klasifikace dle TČM**

<b>Chuť</b>	štiplavá, sladká
<b>Povaha</b>	teplá
<b>Dráha</b>	žaludek, slezina, tenké a tlusté střevo
<b>Účinky</b>	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
<b>Indikace</b>	podpora imunity




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI 2.e.7

### Použití III – dle TČM

- podporuje střeva a posiluje žaludek  
využívá se teplá povaha houby, zejména u chladu žaludku
- pocity roztažení břicha závažnějšího typu, s bolestí




Zdroj: <https://www.novinky.cz/zemsky/479842zmizelaarka-vana-jablonska-zmrzlina-le-zdrava-delam-jl-botz-jen-ze-zdravych-veci.htm> [2018-08-20]

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI 2.e.7a

### Použití IV – dle TČM

- podporuje střeva a posiluje žaludek  
využívá se teplá povaha houby, zejména u chladu žaludku
- pocity roztažení břicha závažnějšího typu, s bolestí
- reguluje čchi, přeměňuje hleny a zastavuje kašel  
cenná kombinace zahřívání a přeměny hlenů  
hleny by měly být chladného typu  
kašel je doprovodný k chladným hlenům
- posiluje tělo a doplňuje (chladnou) prázdnotu  
slabé či chladné končetiny, nesnášenlivost chladu atp.  
ideální během zimy, v předjaří
- uvolňuje křeče a zastavuje bolest  
u obtíží typu, kdy úlevu přináší teplo
- vypuzuje červy




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA 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 **jarně letní čchi rození a růstu/rozvíjení**.
- Například taková přikrčená 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/rozvíjení**.
- **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/rozvíjení, 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 Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI

### Pojednání o slezině a žaludku – *Pí-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 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 IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů**

**SLEZINA & ŽALUDEK: rozbor vztahů „země – biao-li“** (N202204)

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 přepavy 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 IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů**

**ŽLUČNÍK & ŽALUDEK: rozbor vztahů „dřevo-země“** (N202204)

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 žlučozelené 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 IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů**

**Hybatelé dle orgánových funkcí: ČCHI/DÝCHÁNÍ** (N202203)

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 IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů**

**Hybatelé dle orgánových funkcí: KREV/VÝŽIVA** (N202204)

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 IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz



Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI 2.e.4

### Použití I

- **vysoký obsah betaglukanů**
- **podpora imunity, imunomodulační a antivirální účinek** - např. u oslabení imunity, autoimunitních poruchách, civilizačních nemocech, u alergiků (desenzibilizující účinek)
- **regulace krevního tlaku a cholesterolu, podpora trávení** obsahuje vlákninu, nenasycené mastné kyseliny, betaglukany
- **snížení hladiny glukózy v krvi, diabetes, podpora u inzulínové rezistence** (Liu, 2008; Kim, 2005, Hsu 2007, Fortes 2009)
- **podpora zdravých kostí** - obsahuje vitamíny B1, B2 a velká množství ergosterolu
- **nádorová onemocnění** - obsažené účinné látky specificky pomáhají produkci cytokinů (interferonu a interleukinu), které jsou účinné v boji proti metastázám rakovinových buněk; ergosterol (ten je obsažen v nějakém množství téměř ve všech houbách)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI 2.e.5

### Použití II

- **hepatoprotektivní působení** popisováno používání i u nádorů jater (Mukai, 2006, Hsu 2008)
- **artrózy, bolesti kloubů** v případech, kterým ulevuje teplo **ideální během zimy a v předjaří**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI 2.e.8

### Kontraindikace

- **s konvenční protinádorovou léčbou může silně přetěžovat játra**  
Mukai H, Watanabe T, Ando M, Katsumata N. An alternative medicine, Agaricus blazei, may have induced severe hepatic dysfunction in cancer patients. Jpn J Clin Oncol 2006, 36:808-810
- **je však více studií potvrzujících, že Blazei nemá patologický efekt na žádný z hematologických parametrů funkcí mj. jater, slinivky a ledvin, i když se u lidí braly dle váhy přepočtené dávky používané u myši** též viz Mukai H et al (2006)
- **dle TČM teplá povaha!**  
[i jako možné vysvětlení rozdílnosti zjišťovaných výsledků ve vědeckých studiích]
- **u žen nepodávat bez individuálního zhodnocení stavu:**
  - v I. fázi cyklu
  - ve II. fázi cyklu
  - při silné menstruaci v anamnéze (= prázdnota jin; horkost plná či prázdna)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů 202211

### ZIMNÍ UVAŽOVÁNÍ O VYVAŽOVÁNÍ:

- 1) **zima (jin v jin) přináší orgánům zang**  
\* uschování a udržení esence do nového startu cyklu rození, jde o „esenci rození/obnovy“  
\* ústřední pro úspěšné vyvažování je ochrana jangové čchi, tepla
- 2) **jemné udržování rovnováhy mezi prvotním doplňováním a následným vypouštěním,** aby se vnášené doplňující zásahy nevybuzovaly jangovou čchi (např. silným doplňováním jangu země), a stimuluje-li se jangová čchi za účelem vypuzení škodlivin, tak aby následně nebyla ponechána vyčerpaná a napospas vnějším škodlivinám, zejména chladu a větrného chladu.
- 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 škodlivin chladu a horkosti; jde o vhodné roční období pro doplňování jangu ledvin
- 5) **fungování mechanismu oddělování čistého a kalného,** ani v zimě by pohyb v hybateli voda neměl ustát: „oheň pod vodou rodí čchi“

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI

### KOMBINACE s bylinami a směsmi TČM

2.e.16  
(N2022+)

•Blazei (štiplavá, sladká / teplá / žaludek, slezina, tenké a tlusté střevo) &



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI

### KOMBINACE s bylinami a směsmi TČM

2.e.16  
(N2022+)

•Blazei (štiplavá, sladká / teplá / žaludek, slezina, tenké a tlusté střevo) &




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: BLAZEI

### Kombinace s bylinami a směsmi TČM

2.e.7b

Sřevní paraziti z promíchání se horkosti (žaludku) s chladem (střev)  
a pro posílení protiparazitárního účinku  
+ XVH1.8 wumeiwan jiajian (výrazně zahřívá – terén pi-wei xuhan, changhan)  
nebo  
+ XWJ1.9 jinjian fei'erwan (nezahřívá, spíše ochlazuje – terén pi-weixu +vlhkost,  
nebo +vlhká horkost)



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS

### 2.g.1



**houba první volby:**  
při podpoře  
nespecifické systémové  
imunomodulace,  
a to zejména při  
chronické virové zátěži  
s obrazem vyčerpanosti

houbový adaptogen č.1  
(=imunomodulace x stimulace)



**CORIOLUS**  
Coriolus versicolor  
(Polyporus versicolor,  
Trametes versicolor)

yunzhi 云芝  
kawaratake  
outkovka pestrá



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS** 2.g.2

### Klasifikace dle TČM

<b>Chuť</b>	sladká, mdlá
<b>Povaha</b>	mírně chladná až vyrovnaná
<b>Dráha</b>	játra, plíce (ledviny, slezina)
<b>Účinky</b>	doplnit slezinu a přeměnit vlhkost ( <i>jianpi lishi</i> ) pročistit horkost a odstranit jedovatosti ( <i>qingre jiedu</i> ) doplnit esenci a navýšit čchi ( <i>bujing yiqi</i> ) rozvolňovat u zauzlení se čchi a hlenů vyživovat ducha
<b>Indikace</b>	poruchy funkcí plic zápaly (záněty) plic, jater, ledvin únava, chronické nemoci

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS** 2.g.2a

### Enzymatická aktivita Coriolus-MRL a Corpet-MRL

<b>Účinná složka</b>	Coriolus versicolor – biomasa 500 mg	
<b>Aktivní enzymy</b>	bílkoviny 17,3 mg	aktivita glukoamylázy/glukanázy 6,9 U
	redukující cukry 14,8 mg	aktivita proteázy 5,9 U
	polysacharidy vázané na bílkoviny 91,5 mg	aktivita superoxidismutázy (SOD) 77,1 mU
	aktivita glukózy-2-oxidázy 49,5 mU	Cytochrom P-450 0,51 nmol
	aktivita peroxidázy 67,2 mU	Cytochrom P-450 reduktáza 11,9 mU
	aktivita lakázy 521,5 mU	sekundární metabolity (inhibitory trombinu) 59%

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS** 1.h.7

### Coriolus – Užití v ZM - shrnutí

- antivirový efekt na **herpes simplex (HSV)** (tvářový/ústní/genitální herpes)
- antivirový efekt na **Epstein Barr virus (EBV)** (rakovina prsu)
- antivirový efekt na lidský **papilloma virus (HPV)** (zvláště ve fázi CIN-1 rakoviny děložního hrdla)
- Chronický únavový syndrom (virového původu?)**  
a únavový syndrom z jiných (nebo neznámých) příčin
- Podpůrně při **rakovině prostaty**
- Podpůrně při **hepatitidě (H\_V – hepatické viry)**

Další významné použití (ne vždy nezbytně spojené s viry)

- Imuno-modulace/podpora**
- Leaky Gut Syndrom(LGS)**
- detoxikace, neuroprotektivní účinky**
- fibromyalgie (FM; chronická bolest svalů a tkání)**
- Podpůrně při **radio nebo chemoterapii** (důležitý zdroj!)
- podpůrně u **pacientů s tumorem ve 3. a 4. fázi** (paliativní péče)
- chlamydie** (společně s dalšími houbami a prostředky, nejen nutně TČM)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS** 1.h.8

### a) Coriolus a Herpes simplex virus (HSV)

**Herpes simplex (HSV-1, HSV-2)**

- \* **faciální/ústní herpes (opary, puchýře)**
- \* **genitální herpes**
- \* herpetické panaritium (zánět článků prstů, může se šířit na šlachy, kost a kloub), herpetické záněty dásní, ústní sliznice
- \* herpes gladiatorum (herpes zápasníků)
- \* oční herpes
- \* encefalitida (herpetická infekce mozku)
- \* Mollaretova meningitida
- \* herpes novorozenců (ale je lepší podávat matce několik měsíců před porodem)
- \* případně též Bellovy paralýzy (paralýza obličejové funkce s dysfunkcí obličejového nervu z nejasných příčin)

**Coriolus redukuje virovou aktivitu a snižuje závažnost symptomů .**

**Doporučené dávkování :**

- V den kdy pocítíte nástup infekce a popraskání ihned brát více než 3 g, poté každé 2-4 hodiny tabletu (0,5g)
- první 2 týdny 3x 1 g denně
- následujících 6 týdnů 3x 0,5 g denně

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS**

**Použití Ia**  
ochranný obal střeva

**Akkermansia muciniphila – hlen podněcující bakterie**



Střevní lumen s pohyblivými mikroby  
Mikroby vyhledávající hlen  
Hlenová vrstva  
Jednotlivá vrstva buněk tvořících střevní stěnu  
Krevní céva

2.g.6c

Alfons Collen. 10 % šlovice aneb mikroby ve vašem těle jsou klíčem k zdraví. str. 65, Kniha Omega – Dobrovsky, 2015. ISBN: 978-80-71390-280-3

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS**

**Použití Ib**  
prebiotická aktivita

- v minulosti za prebiotika byly považovány nestavitelné složky potravin či potravinářských surovin, které u příjemce selektivně stimulovaly růst jedné či více bakterií ve střevu
- od roku 2004 došlo ke změně konceptu na „selektivně fermentované složky, které dovolují specifické (přátelské) změny ve složení a/nebo aktivitě gastrointestinální mikrobioty (dříve mikroflóry), které přinášejí prospěch pro hostitelovo blaho a zdraví
- prebiotika** přidávaná do stravy jsou živé organismy, které musí být udržovány při životě a mohou být zabity teplotou, žaludečními šťávami nebo prostě během času umřít; **naopak prebiotika** jsou v podstatě vlákninou a nejsou nijak ovlivněny teplotou, kyselinami či časem. Prebiotika fungují jako potrava pro probiotika. Navíc některé zdraví prospěšné účinky prebiotik (jako snižování hladiny glukózy v krvi či zlepšení činnosti střev) byly již lékařsky potvrzeny a EFSA je uznala
- již existují vědecké důkazy, že betaglуканы mohou být i zdrojem prebiotik s dlouhým řetězcem**

2.g.6d

Cruz A, Pimentel L, Rodriguez-Alcala LM, Fernandez T, Pinedo M. Health Benefits of Edible Mushrooms Focused on Coriolus versicolor: A Review. Journal of Food and Nutrition Research Vol. 4, No. 12, 2016, pp 773781. doi:10.12691/jfnr.4.12.7

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Věděli jste, že....**

**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*

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

2.g.6e

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS**

**Použití Ic – combined treatment**  
Microbiome make-up linked to risk of leaky gut in people with psoriasis

One particular pattern of microbiome composition appears to be closely linked to gut permeability in people with psoriasis, research suggests.

**Psoriasis linked to 'leaky gut'?** (i.e. bacterial translocation (BT) into bloodstream?)

"It has been seen previously that **psoriatic patients tend to have significantly more bacterial translocation than healthy people**. Basically, the intestinal microbiota together with the mucus layer and the immune system control pathogen translocation in a healthy state. In a situation of dysbiosis, however, these mechanisms can fail and lead to translocation," explained Chenoll.

Comparison of patients with and without BT did not identify a specific bacterium as the cause of the translocation process.

In fact, the researchers suggested that BT might be caused by multiple species.

"Results suggest that bacterial translocation in psoriasis is not induced by one specific microbial group; the event probably is caused by a microbial imbalance among different groups in [the] gut," Chenoll added.



Cutcliffe T. Microbiome make-up linked to risk of leaky gut in people with psoriasis. 2018-03-08. <https://www.nutraingredients.com/Article/2018/03/08/Microbiome-make-up-linked-to-risk-of-leaky-gut-in-people-with-psoriasis>

2.g.6e

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS**

**Použití Id - combined treatment** 2 g,6f

**Microbiome make-up linked to risk of leaky gut in people with psoriasis**

*"It has been previously reported that BT boosts the pro-inflammatory response, promoting skin inflammation, and consequently these patients may require a more aggressive treatment. Therefore, the detection of BT could play a crucial role in a patient's response to treatment,"* wrote Chenoll.

Source: *Scientific Reports*  
Volume 8, article no: 3812, doi: [10.1038/s41598-018-22125-y](https://doi.org/10.1038/s41598-018-22125-y)  
Gut microbial composition in patients with psoriasis  
Authors: Francisco M. Codoñer, Vicente Navarro-López, Empar Chenoll et al  
<https://www.nature.com/articles/s41598-018-22125-y>



Cutcliffe T. Microbiome make-up linked to risk of leaky gut in people with psoriasis. 2018;03-08. <https://www.nature.com/articles/s41598-018-22125-y>. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-22125-y>

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Vedeli jste, že....**

*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 J<sup>1</sup>, Bell V<sup>2</sup>, Calabrese V<sup>3</sup>, Pimentel L<sup>4</sup>, Pintado M<sup>4</sup>, Fernandes TH<sup>5\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade Pedagógica, Rua João Carlos Raposo Beirão 135, Maputo, Moçambique  
<sup>2</sup>Faculdade de Farmácia, Universidade de Coimbra, Pólo das Ciências da Saúde, Azeituga de Santa Comba, 3000-548 Coimbra, Portugal  
<sup>3</sup>Department of Biomedical and Biotechnological Sciences, School of Medicine, University of Catania, Catania, Italy  
<sup>4</sup>Universidade 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  
<sup>5</sup>ACTIVET, Faculty of Veterinary Medicine, Lisbon University, 1300-477 Lisbon, Portugal  
\*Corresponding author: profcattifernandes@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 Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Vedeli jste, že....**

**Trends in Consumption of Ultraprocessed Foods Among US Youths Aged 2-19 Years, 1999-2018** (N202109)

- 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

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

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS**

**Použití VIII – dle TČM – plíce & ledviny** 2 g,14

- **poruchy funkce plic (dle TČM, tj. feiqixu)** s příznaky kašel, dušnost, častá onemocnění, únava
- **navyšuje čistotu čchi (yi qingqi)** o příjem čisté čchi z vnějšího prostředí se ve spolupráci s ledvinami starají plíce
- **prázdnota jin jater a ledvin (dle TČM, tj. ganshen yinxu)** podpůrně pro komplexní chronické obtíže s příznaky jako: suché oči, sucho v ústech, noční pocení, bledý obličej se zarudlými líčkami, nespavost, bolesti hlavy, rozostřené vidění, mrtvění končetin, bolesti v bedrech, pískání v uších, poruchy menstruace...
- **přeměňováním hlenů vyzdravuje nemoci plic (huatan liao feiji)**
- **únava z různých příčin, vč. kombinovaných stavů tan-qi hujie**


© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS

### Použití VIIIb – dle TČM – účinek *xiaoyan*

2.g.14h

- **zmenšuje zápal/zánět (*xiaoyan*)**
- **pročišťuje horkost a odstraňuje jedovatosti (*qingre jiedu*)** v chronických stavech (zápal/zánět) je v tomto účinku velmi efektivní
- **vyčerpání a nedostatek síly (*juandai falì*)** vyrovnané působí velmi mírných účinků *xiao a bu*



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS

### KOMBINACE – dle TČM + FYTO

2.g.45 (N2021)

Užívá se např. Coriolus &

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS

### VET – dietetický veterinární přípravek

2.g.5a




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS

### Použití VET – obvyklé veterinární použití

2.g.5b

- **chirurgický zákrok**  
na podporu imunity před zákrokem i po něm  
4-8 týdnů před i po operaci je nezbytné stimulovat imunitní systém zvířete, aby podpořil proces zotavení
- **slabost, astenie, stres nebo obecné kardiovaskulární problémy**  
imunomodulačním a antioxidačním vlastnostem lze tyto stavy zmírnit  
možno kombinovat i s dalšími bylinnými přípravky, ev. i léčivý
- **nádorová onemocnění související věkem**  
Nádory jsou hlavní příčinou smrti u více než 50 % domestikovaných zvířat nad deset let věku, kdy má imunitní systém postarších mazlíčků tendenci ztrácet výkonnost.  
Corpet může pomoci předcházet vzniku s věkem souvisejících nádorových onemocnění přes podporu imunitního systému zvířat (dávkování viz slide CORPET-dávkování)
- **paliativní péče**  
paliativní ošetření pro zvířata s nádorovým onemocněním (dávkování odpovídající počáteční fázi – viz slide CORPET-dávkování)



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS 2.g.5c

### Použití VET – obvyklé veterinární použití

- virus kočičí leukemie (FELV), kočičí infekční panleukopenie - „kočičí mor“ (IPF) nebo virus imunodeficience koček - „kočičí AIDS“ (FIV)**  
Pokud je diagnostikována FELV, IPF nebo FIV, Corpet se doporučuje na podporu imunity (dávkování viz slide CORPET-dávkování)
- viscerální leishmanióza (kala-azar, černá horečka)**  
Pokud imunitní systém zareaguje humorální odezvou nebo Th2 s produkcí protilátek, amastigoty usídlené uvnitř makrofágů hostitele nejsou těmito protilátkami zasažitelné. Tehdy se infekce rozvine do stadia těžké viscerální leishmaniózy. V takových případech CORPET působí jako imunonutrient, který zesiluje imunitní odezvu Th1.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: CORIOLUS 2.g.5e

### Použití VET – obvyklé veterinární použití

#### CORPET - dávkování u psů a koček

Dvoufázový harmonogram podávání:

- počáteční fáze: vysoké dávky (60 dnů) pro účinnou absorpci a akumulaci účinných látek**  
pozn.: u paliativní péče zůstává dávkování počáteční fáze a nepřechází se na udržovací dávky
- udržovací fáze: dávkování na polovině počáteční fáze**  
pozn.: podle individuální potřeby může podávání pokračovat dalších 6–12 měsíců

Druh	Váha	Počáteční fáze 1. - 60. den	Udržovací fáze nad 60 dní
Kočky	< 10 kg	2 tablety	1 tableta
Malí psi	< 10 kg	2 tablety	1 tableta
Středně velcí psi	10 - 30 kg	4 tablety	2 tablety
Velcí psi	> 30 kg	6 tablet	3 tablety

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.1



**houba první volby:**  
\* vytlačování vyrážek a jedovatostí (zej. z krve)  
\* přírodní antibiotikum působící zejm. na úrovni krku

**SHIITAKE**  
Lentinula edodes (starší názvy: Lentinus edodes, Agaricus edodes)

xianggu 香菇  
(donggu, huagu)  
shiitake  
houževnatec jedlý





© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.2

### Klasifikace dle TČM

Chuť	sladká
Povaha	vyrovnaná
Dráha	žaludek, slezina, plíce
Účinky	doplňuje čchi a krev (ale nevysušuje) posiluje slezinu a žaludek, posiluje plíce přeměňuje hleny, vytlačuje jedovatosti
Indikace	únava, závratě, chronický kašel, alergie, časté nachlazení

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE**

### Enzymatická aktivita Shiitake-MRL 2.f.2a

Účinná složka	Lentinula edodes – biomasa 500 mg	
Aktivní enzymy	bílkoviny 39,9 mg	aktivita glukóza-2-oxidázy 6,3 mU
	redukující cukry 16,9 mg	aktivita proteázy 9,1 U
	polysacharidy vázané na bílkoviny 148,2 mg	aktivita superoxidismutázy (SOD) 18,9 U
	aktivita xylanázy 100 mU	Cytochrom P-450 1,1 nmoles
	aktivita peroxidázy 3,7 mU	Cytochrom P-450 reduktáza 13,49 mU
	aktivita lakázy 52,4 mU	

**Shiitake-MRL BIO** je medikální extrakt, který sestává z biomasy mycelia (podhouby) a přímoucí zbraní plodnicí hub Lentinula edodes přírodních v biomase ve sterilních podmínkách. Získaná biomasa je následně zpracována do líného balení po 100 g. Každé balení obsahuje 200 mg suché látky, která zaručovaná odlišuje 2 g biomasy.

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

**Upozornění:** Frášk biologické medicíny pohodlně konzumovat po smíchání s jogurtem, jablkem, šávkou či vodou. Sledujte v chladu a suchu. Nevytvářejte dlouhodobou zálohu. Neaplikujte doporučení dle dárce. Není určeno jako náhrada pevné stravy. Není určeno pro děti do 7 let.

**UCHOVÁVATE LÍMHO DOSAH DĚTÍ!**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE**

### Použití Ia – antibakteriální účinky - studie 2.f.5

#### An examination of antibacterial and antifungal properties of constituents of Shiitake (Lentinula edodes) and Oyster (Pleurotus ostreatus) mushrooms

**Results:**  
Our data quantitatively showed that Shiitake mushroom [cold water] extract had extensive antimicrobial activity against 85% of the organisms it was tested on, including 50% of the yeast and mould species in the trial.

This compared favourably with the results from both the Positive control (Ciprofloxacin) and Oyster mushroom, in terms of the number of species inhibited by the activity of the metabolite(s) inherent to the Shiitake mushroom.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: Hearst R, Nelson D, McCallum G, Cherie Miller B, Maeda Y, Goldsmith CE, Rooney PJ, Loughrey A, Rao JR, Moore JE. An examination of antibacterial and antifungal properties of constituents of Shiitake (Lentinula edodes) and Oyster (Pleurotus ostreatus) mushrooms. Complementary Therapies in Clinical Practice 15 (2009) 5-7. doi:10.1016/j.ctcp.2008.10.002

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE**

### Použití Ia1 – antibakteriální účinky - studie 2.f.5

Microorganism	Mushroom		CONTROL	
	Shiitake	Oyster	- 0.1% PSa	+Ciprob
<b>Bacteria</b>				
Bacillus cereus NCTC 7464	12	5	24	
Bacillus subtilis NCTC 10400 (NCIMB 8054)	11	7	33	
Bacillus pumilus	14		26	
Cupriavidis sp	15		27	
E. coli NCTC 25922	12		29	
E. coli NCTC 9001	9		27	
E. coli 0157 NCTC 12900	10		27	
Enterobacter/Klebsiella sp.	10		34	
Enterococcus faecalis NCTC 775	8		15	
Klebsiella aerogenes NCTC 9528	9		24	
Klebsiella pneumoniae 700603	8		23	
Listeria monocytogenes NCTC 11994	11		28	

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: Hearst R, Nelson D, McCallum G, Cherie Miller B, Maeda Y, Goldsmith CE, Rooney PJ, Loughrey A, Rao JR, Moore JE. An examination of antibacterial and antifungal properties of constituents of Shiitake (Lentinula edodes) and Oyster (Pleurotus ostreatus) mushrooms. Complementary Therapies in Clinical Practice 15 (2009) 5-7. doi:10.1016/j.ctcp.2008.10.002

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE**

### Použití Ia2 – antibakteriální účinky - studie 2.f.5

Microorganism	Mushroom		CONTROL	
	Shiitake	Oyster	-0.1% PSa	+Ciprob
<b>Bacteria</b>				
Pseudomonas aeruginosa NCTC 1662	9		25	
Pseudomonas aeruginosa NCTC 27853	9		28	
Pseudomonas sp 1	86	20		
Pseudomonas sp 20	8		18	
Pseudomonas sp 3	9			
Pseudomonas sp 6	92		20	
Salmonella poona NCTC 4840	9		26	
Serratia marcescens	10		26	
Serratia/Rahneilla sp.	9		40	

Blank = a zone of 0 mm inhibition reflecting no inhibition of growth and is therefore of equal value to the negative control (0.1% PS); ND: not determined. a 0.1% PSL0.1% (w/v) sterile peptone saline solution. b Cipro, 5 mg ciprofloxacin disk.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: Hearst R, Nelson D, McCallum G, Cherie Miller B, Maeda Y, Goldsmith CE, Rooney PJ, Loughrey A, Rao JR, Moore JE. An examination of antibacterial and antifungal properties of constituents of Shiitake (Lentinula edodes) and Oyster (Pleurotus ostreatus) mushrooms. Complementary Therapies in Clinical Practice 15 (2009) 5-7. doi:10.1016/j.ctcp.2008.10.002



**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE**

### Použití Ia3 – antibakteriální účinky - studie 2.f.5

Microorganism	Mushroom		CONTROL	
	Shiitake	Oyster	-0.1% PSa	+Ciprob
Bacteria				
Staphylococcus aureus (MSSA) 25923	12			25
Staphylococcus aureus (MRSA) 43300	12			19
Staphylococcus epidermidis NCTC 11047				
Staphylococcus epidermidis NCTC 14990	11			28
Staphylococcus sp. NCTC 6571	12			27
Wildtype hand bacteria 1	10			23
Wildtype hand bacteria 2	12			24
Wildtype hand bacteria 3	14			24

Blank = a zone of 0 mm inhibition reflecting no inhibition of growth and is therefore of equal value to the negative control (0.1% PS); ND L not determined. a 0.1% PS L0.1% (w/v) sterile peptone saline solution. b Cipro, 5 mg ciprofloxacin disk.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: Hearn R, Nelson D, McCollum G, Cherie Miller B, Maeda Y, Goldsmith CE, Rooney PJ, Longhrey A, Rao JR, Moore JE. An examination of antibacterial and antifungal properties of constituents of Shiitake (Lentinula edodes) and Oyster (Pleurotus ostreatus) mushrooms. Complementary Therapies in Clinical Practice 15 (2009) 5-7. doi:10.1016/j.ctcp.2008.10.002

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE**

### Použití Ia4 – antibakteriální účinky - studie 2.f.5

Microorganism	Mushroom		CONTROL	
	Shiitake	Oyster	-0.1% PSa	+Ciprob
Yeasts and filamentous fungi				
Aspergillus flavus QC 6658				ND
Aspergillus fumigatus 27.5	20			ND
Aspergillus niger 27.5	10			ND
Candida albicans				ND
Candida glabrata ATCC 2001				ND
Candida krusei ATCC 6258 27.5	15			ND
Candida parapsilosis ATCC 22019	11			ND
Exophiala (Wangiella) dermatitidis QC 7895				ND
Penicillium sp. QC 743275				ND
Scedosporium apiospermum QC 7870	12			ND

Blank = a zone of 0 mm inhibition reflecting no inhibition of growth and is therefore of equal value to the negative control (0.1% PS); ND L not determined. a 0.1% PS L0.1% (w/v) sterile peptone saline solution. b Cipro, 5 mg ciprofloxacin disk.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: Hearn R, Nelson D, McCollum G, Cherie Miller B, Maeda Y, Goldsmith CE, Rooney PJ, Longhrey A, Rao JR, Moore JE. An examination of antibacterial and antifungal properties of constituents of Shiitake (Lentinula edodes) and Oyster (Pleurotus ostreatus) mushrooms. Complementary Therapies in Clinical Practice 15 (2009) 5-7. doi:10.1016/j.ctcp.2008.10.002

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE**

### Použití I 2.f.5

- antibakteriální účinky, bakteriální nákazy**  
inhibiční efekt na:  
Staphylococcus aureus (vč. MRSA),  
Bacillus subtilis,  
Escherichia coli  
TBC  
...
- protiparazitární účinky**  
(mj. Plasmodium spp. - malárie)

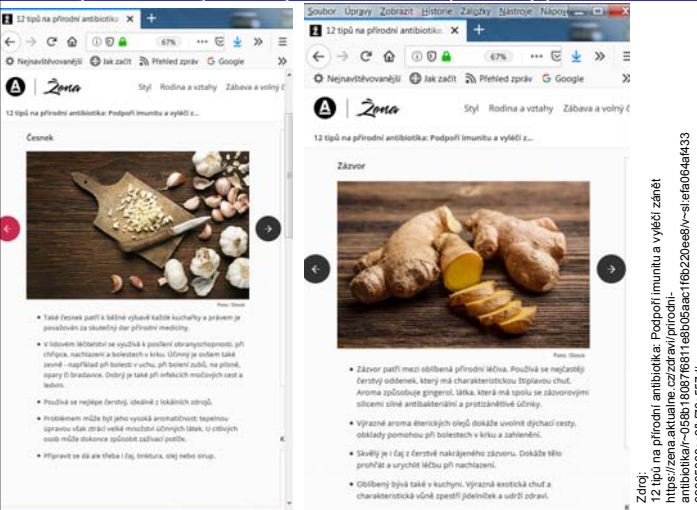


„The Copenhagen Recommendations: Report from the Invitational EU Conference on the Microbial Threat” outlined the need for the development of “Novel principles for treating or preventing infections in humans and animals.” (www.im.dk/publikationer/micro98/index.htm)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Zdroj: obdrženo: Imperial College London In: Vesmir. Č. 95, 2016:12, p. 663, ISSN 0042-4544

**Potraviny s antibiotickými účinky – můžeme nerespektovat jejich charakter?**



Zdroj: 12 tipů na přírodní antibiotika. Podpořte imunitu a vyčisti zánět https://zena.aktualne.cz/zdravi/prirodni-antibiotika/-05b0180876611e8b05aac1fb220ee6v-s1efef064af433-693353686ac9f9b70c557/d/

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.5

### Použití Ib

- **Podpora imunity** – např. u oslabené imunity, civilizačních chorob, alergií, u rým a nachlazení (zvyšuje koncentraci interferonu); podpora organismu starších osob, preventivní podpora u mladších osob (přepracování, vyčerpání), u anémií, neutralizace působení enviromentálních karcinogenů
- **Imunomodulační a protinádorové účinky** – např. zvyšováním fagocytické aktivity makrofágů, stimulací T-helper a NK buněk; podpora u chemoterapie a radioterapie ke snížení vedlejších účinků léčby; studie použití u sarkomu 180, nádoru MM-46 (Namba et al, 1987);
- **protizánětlivé působení**




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.6

### Použití II

- **Hepatoprotektivní účinky, žlučnickové kameny, žaludeční obtíže a vředy** - zejména prevence
- **kožní nemoci (ekzémy, akné)** - zevní použití
- **protivirové působení, virové nákazy** herpes viry, viry hepatitidy (B), chřipkové viry, příp. HIV
- **Močová inkontinence** – jen podpůrně
- **Ochranné působení** u fyzicky a psychicky aktivních osob
- **Harmonizace osy hypotalamus-hypofýza-nadledviny** jen podpůrně, tento účinek je předmětem výzkumů ZM
- **Vliv na CNS a periferní NS** ovlivňuje produkci serotoninu, histaminu, katecholaminů
- **Alergické reakce** – možnost jejich ovlivnění
- **Podpora kostí a kloubů** - pomocně, příp. v kombinaci se želatinovými přípravky, výzkumy též doporučují šitake revmatoidní artritidy
- **Antikoagulační působení** s opatrností, nebo úplně vyloučit u osob užívajících protisrážlivé léky (nutná laboratorní kontrola!)




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.7a

### Použití IIIa – dle TČM „*bu pi-fei-gan-shen*“

- **doplňuje játra a ledviny (*buganshen*)**
- **navyšuje intelekt a uklidňuje ducha (*yizhi anshen*)**
- **přeměňuje hleny a reguluje čchi (*huatan liqi*)**
- **prázdnota čchi plic (*feiqixu*)**  
s příznaky častá nachlazení, chronický kašel, dušnost, alergie  
\* **využitelné i při probíhajícím nachlazení, zejména na terénech *qixu, xuexu, qixuexu*, vč. případné přítomnosti *tan***  
– **dobře kombinovatelné se směsmi TČM na akutní stavy, např.:**
  - *shengma gegen tang* (FBH1.9)
  - *yinqiaosan / fengre jiebiao* (EBX2(.9), GM LTN12, T33)
  - *puji xiaodu yin / fengre jieyu* (EBF5.9)
  - *guizhitang / shanghan zihan* (EAX2(.9), vč. Bylinného strážce Jang T03)
  - *jing-fang baidusan / fenghan tanke* (EAN4.9)




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.8

### Použití IV – dle TČM: jedovatosti

- **zahrazení hrdla (*houbi*)**  
zejména v post-akutní/chronické fázi
- **vyučuje jedovatosti (*jiedu*), podporuje výsev vyrážek (*tuo douzhen*)**
- **protinádorové účinky (*kang zhongliu*)**  
vředy, boláky, nádory  
udává se však nižší protinádorový účinek než u YUNZHI a více nežádoucích účinků  
\* přeměňuje hleny a reguluje čchi (*huatan liqi*)



© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.10

### Dávkování

- Tradiční dávka sušené zralé plodnice v čaji nebo potravě je udávána **6 – 16 g denně**
- Čerstvá plodnice kolem 90 g
- **biomasa 0,5 – 3 g denně**
- Při běžném dávkování je **netoxická**, jsou udávány jen zřídka malé vedlejší účinky nebo alergická reakce - dermatitida
- Víme, že léčebně snižuje agregaci krevních destiček - opatrně u pacientů léčených protisrážlivými léky - je nutná laboratorní kontrola

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.13

### KOMBINACE – dle TČM + FYTO

#### Prázdnota čchi plic

- častá nachlazení, chronický kašel, alergie

**Užívá se Shiitake &:**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.14

### KOMBINACE – dle TČM + FYTO

#### Prázdnota čchi plic (příp. vylučování hlenů)

- častá nachlazení, chronický kašel, alergie

**Užívá se Shiitake &:**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: SHIITAKE 2.f.12

### KOMBINACE – dle TČM + FYTO

#### Prázdnota čchi a krve (příp. žaludku)

- únava, závratě, slabý hlas, nechutenství, bledá tvář, ...  
podpora obrany, imunity

**Užívá se Shiitake &:**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA** 2.j.1




**houba první volby:**  
\* větrný chlad  
\* normalizace hladin cholesterolu

**PLEUROTUS**  
Pleurotus ostreatus

pinggu 平菇  
ce'er 侧耳  
caopi ce'er 糙皮侧耳  
beifengjun 北风菌

hiratake ヒラタケ

hlíva ústříčná  
oyster mushroom

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA** 2.j.2

### Klasifikace dle TČM

Chuť	sladká
Povaha	mírně teplá
Dráha	játra, slezina, žaludek
Účinky	doplňuje slezinu a odstraňuje vlhkost doplňuje čchi posiluje cévy a uvolňuje šlachy vylučuje větrný chlad zabíjí parazity
Indikace	uvolnění šlach a kloubů, houser, znečistivění končetin, zmírnění nepohodlí šlach a svalů (křeče), posílení sleziny a žaludku s odstraněním vlhkosti

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA** 2.j.2a

### Enzymatická aktivita Pleurotus-MRL

<b>Účinná složka</b>	<b>Pleurotus ostreatus – biomasa 500 mg</b>	
<b>Aktivní enzymy</b>	bílkoviny 28,6 mg	aktivita katalázy 22,61 mU
	aktivita peroxidázy 0,70 mU	aktivita superoxidismutázy (SOD) 1304,3 U
	aktivita lakázy 8,15 mU	Cytochrom P-450 reduktáza 0,008 mU
	aktivita tyrosinázy 3,71 U	aktivita GSH reduktázy 69,6 mU

**Pleurotus-MRL BIO** se nealkoholickými extrakty, rybězí sennou pílnou z biomasy mycelia (podkoubí a přeměně listinných plíseň hub Pleurotus ostreatus pěstovaných v biomase ve sterilních podmínkách. Získaná biomasa je následně zpracována do finálního balení po 100 g. Každé balení obsahuje dvě kvalitativní zkoušky, není zaručena aditivita 2 g biomasy.

Houby jsou vypěstovány patentovanou výrobní technologií v Kalifornii (USA) v souladu s normami EU, USA a ekologické zemědělství. Houbové výrobky jsou certifikovány dle standardu ISO 22000:2018.

**Upozornění:** Příšek biomasy může poškodit konzumaci po vnitřní a jaterní, jáčernou sliznici v vodě. Sledujte vzhled a vůni, nepřijímajte, pokud máte alergii, nepřijímajte doporučené dávkování. Není určeno jako náhrada perníkové směsi, není určeno pro děti do 1 roku.

**UCHOVÁVATE NIMO DOSAH DĚTÍ**

**Pleurotus-MRL BIO**  
doplněk stravy  
Pleurotus ostreatus  
hlíva ústříčná

Cistá hmotnost 100 g

**Výrobce:** Mycology Research Laboratories Ltd.  
The Spire, Suite 8, Adelaide Street, Luton,  
Bedfordshire, LU1 3BB, Velká Británie

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

**Doporučené dávkování:** 1 - 3 g denně. Příložená zaručená tabulka odpovídá 2 g.  
**Obvyklá dávka:** 2 g  
**Pevná dávka:** 30 g (100 g)

**BIO biomasa hlívy ústříčné** 2000 mg

**Složení: hlíva ústříčná BIO (biomasa)**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA** 2.j.6

### Použití la

- Podpora růstu mladých buněk** – specifický obsah velkého množství kyseliny listové (vitamín B9)
- Kardiovaskulární účinky** – (mevinolin, lovastatin) snižování vysokých hladin lipoproteinů o velmi nízké hustotě (VLDL) v krevní plasmě a triglyceridů (6 – 12 g sušené denně)
- Antibiotický účinek** – zdroj antibiotika pleurotinu
- Podpora imunity** – např. u oslabení imunity, civilizačních chorob, fyzickém i duševním vyčerpání, nachlazení, chřipky, neutralizace působení environmentálních karcinogenů (po 1 měsíc 10 g sušené denně)
- Ztuhlost šlach a svalů, posílení žil, strnulost končetin, houser** – tradiční použití (nárazově až 20 g sušené)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA 2.j.7

### Použití II

- **Imunomodulační a protinádorové účinky** – sarkom 180, nádor MM-46 (Mori et al, 1986)
- **Příznivě působí** u ekzémů, kožních alergií, hemoroidů, křečových žil
- **podpora jater** při hromadění tukových látek v játrech při dlouhodobém požívání alkoholu
- **Obsahuje železo-transportní bílkoviny**, které ho dopravují na místo vsřebávání ve střevech
- **účinky proti dně** (prozatím jen na myších)
- **antinociceptivní účinky** (proti vedení bolestivých podnětů)
- **protizánětlivé působení vč. inhibice TNF- $\alpha$**

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA 2.j.8a

### Použití III – dle TČM

- **Doplňuje čchi (*buqi*)**  
a tím i čchi obrany (*weiqi*) a zlepšuje tak obranyschopnost **podpora organismu i při vnějším napadení**
- **Doplňuje střed (*buzhong*)**  
potlačuje únavu, nechutenství, průjmy, zahlenění, rovněž různé projevy hlenů *tan* (rovněž tedy i ateroskleróza) **podpora trávení/organismu i při vnějším napadení**
- **odstraňuje vítr a rozptyluje chlad (*zhuifeng sanhan*)**  
účinek proti větrnému chladu (*fenghan*)
- **uvolňuje šlachy a oživuje síť spojniček (*shujin huoluo*)**
- **stísnění jater (*ganyu*)**  
uvolňuje blokády, a tím uvolňuje šlachy a klouby, působí proti křečím, proti dřevění končetin, odstraňuje tlak v očích
- 

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA 2.j.11

### Dávkování

- snižování hladiny cholesterolu /denně 3-6g sušené v kapslích i v polévce..., nebo 30-90g čerstvé- 10x nás. sušené/
- vhodné i pro diabetiky - harmonizuje hladinu cukru v krvi, obezita
- arterioskleróza - 6-12g sušené denně
- ztuhlost svalů, šlach a kloubů /nárazově až 20g sušené houby
- posílení imunitního systému /1 měs.10g suš./den

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA 2.j.12

### Kontraindikace


- kvůli obsahu lovastatinu nepoužívat se západními léčivými např.
  - cyklosporin, gemfibrozil (riziko myopatie)
  - levothyroxin (riziko abnormalit funkcí štítné žlázy)
  - niacin (vitamín B3 – riziko myopatie)

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA 2.j.19

## KOMBINACE – dle TČM + FYTO

Vylučování větrného chladu, uvolňování šlach  
Užívá se Pleurotus &




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů: HLIVA 2.j.18

## KOMBINACE – dle TČM + FYTO

Doplnění sleziny, přeměna vlhkosti, navyšování čchi  
Užívá se Pleurotus &




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

2.j Pleurotus ostreatus / pinggu - hiratake / hlíva ústříčná 2.j.10

## Použití V – dle TČM +byliny/směsí

**+fabanxia (přeměna hlenů)**  
nebo např. +BNX1.9 qingqi huatan wan

**+renshen & byliny na povrch**  
(podpora křehké rekonvalescence po syndromech povrchu)  
•EWC6.9 shen-suyin  
•EWC7(.9) renshen baidu san




© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

## 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 – CORIOLUS – SHIITAKE – HLÍVA  
při akutních nachlazeních a virózách  
optikou teorie adaptogenů a TČM



## DODATKY

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančurčíková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů** (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* 中焦如沔)
- 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 zpřúchodňováním“**  
[u *sanjiao* připadají v úvahu místo „zpřúchodňování“ i překlady jako „propojování“, „rozpřepřuvování“ atp.]

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenů** (N202205)

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

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

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Veděli jste, že....**

(A) Western medicine

Defined targets

Biological effect

(B) Traditional Chinese medicine

Holistic and dialectical view

Balance Yin and Yang

Monarch, Minister, Assistant and Guide

Doctors' personal experience

Empirical pharmacopeia...

Fig. 1. Comparison of Western medicine and TCM in terms of the dose determination in clinical practice. (A) In Western medicine, the active ingredients of a medicine and their action gets (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 homeotic cases in TCM and the homeotic mechanisms that are involved in actions and effects of various herbal medicines, it is proposed that homeosis can provide a guide to interpret the mechanisms and functions of the herbal medicines.

(A)

Response

Dose (log scale)

(B)

Inhibitory phase (curative power)

Stimulatory phase (regulating immunity)

Response

Dose (log scale)

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 homeotic dose-response model displays a "3-shaped" curve, with both the stimulatory and inhibitory phases.

Source: Wang D, Calabrese EJ, Lian B, Lin Z, Calabrese V. Homeosis as a mechanistic approach to understanding herbal treatments in traditional Chinese medicine. *Pharmacol Ther*. 2018 Apr;184:42-50. doi: 10.1016/j.pharmthera.2017.04.004. Epub 2017 Nov 8.

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Veděli jste, že....**

**MUSHROOM NUTRITION**  
**USAGE according to Western medicine**

Microbial vs Lifestyle-Related Immune Reactions

Basal Homeostasis

Chronic Allostatics

Restored condition/Resolution

Immune Defence

Inflammation

Classical, Acute, Infectious Response

'Antigen' Microbial Pathogen/Injury

Persisting condition

Insulin Resistance

'Inducer' Lifestyle/Environmental

Oxidative stress

Ageing, living, growing

'Metaflammation'

Modern, Chronic, Non-infectious Response

Disease

Comparison of two types of inflammation: One from acute injury or infection (on the left) and the other which is changing the science of nutrition and lifestyle medicine today.

Source: Cherikoff V. Wild Foods / Life is All About Inflammation. Available online from wildfoodsinc.com. <http://wildfoodsinc.com/life-is-all-about-inflammation>

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenu** (N202205)

**Houby ve skřínce TČM náradí**

Houby jsou unikátní svými mírnými, zároveň ale širokospektrálními účinky:

- narodil od zrnin, neposkytují tolik (přeměnitelného na) čchi (mají tenkou čchi a mírnou povahu)
- narodil 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 průstupů 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 Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI-CORIOLUS-SHIITAKE-HLIVA optikou adaptogenu: ZÁSADY UŽIVÁNÍ** (N202211)

**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
- **potenciál pro interakci s léčivy**
  - shiitake (s léčivy na ředění krve)
  - hlíva (s větším počtem různých léčiv)
- **pozvolná ztráta účinnosti se zvyšující se dávkou**
  - hlíva, shiitake
- **u dětí by měly být preferovány mírnější účinky a zacílení na funkce slezi**
  - hlíva
- **u žen v I. fázi menstruace**
  - blazei, hlíva

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Biomasa hub BLAZEI - MAITAKE - FULING/ZHULING optikou adaptogenu: ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ** (N202211)

**Probírané houby – specifické kontraindikace**

**akutní *biaozheng***  
s výjimkou probraných specifických stavů

**Blazei: nepřítomnost chladu**

**Hlíva: nepřítomnost větrného chladu**

**Hlíva, coriolus: oslabené trávení**

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

- \* zahrazením tří zářičů z jiných příčin než je chlad (tj. např. z emocí, stázy krve, stísnění čchi, z vlhkosti, či chladné či horké vlhkosti apod.)
- \* stoupáním jangu jater či ohně jater
- \* vnitřním větrem

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz

**Věděli jste, že...** (N202211)

**Potenciál hub ve výživě**

**Otazníky pro EXPERTA:**

**PŘEMÝŠLELI JSTE:**

... zda je vhodné či nevhodné změnit, co člověk jedl pro udržování svého dynamického zdraví, když u něj nastala nemoc?

.... co dělat, když je podáván prostředek u konkrétní osoby vhodný ve zdraví i nemoci?

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.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 nejznámějších hub: housenice/cordyceps (*dongchong xiaocao*), lesklokorka/ganoderma (*lingzhi-reishi*), outkovička/coriolus (*yunzhi*), hlíva ústřední (*pinggu*), choroš oříš (*zhuling*), pórnatka (*fuling*), trsnatec lupenitý (*maïtake*), žampion brazilský - blazei, houževnatec jedlý (*xianggu-shiitake*), Jidášovo ucho (*heïmuer*), 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**

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:**

- **22. února 2023: Jidášovo ucho, ganoderma (reishi), čaga, shiitake**

s výběrem hub, které každá svým unikátním způsobem:

- \* podporují rození a tvorbu krve
- \* přinášejí cennou adaptogenní kombinaci doplňování krve se současným pročišťováním krve

Při odlišení hub využijeme i teorii TČM, neboť podle ní je krev tvorba mj. determinována tím, že rození nové krve nastává dobře až tehdy, nepřekáží-li obnovujícím (jarním) procesům krev „stará“.


Uvedené houby mají oproti bylinám a směsím bylin méně syndromologicky vyhraněny, 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 předchozí slide).

**přihlašování na tcm.cz**


**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 – CORIOLUS – SHIITAKE – HLÍVA**  
při akutních nachlazeních a virózách  
optikou teorie adaptogenů a TČM



**Děkujeme za pozornost a těšíme se přístě!**  
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.

**tcm.cz**



Mycology Research Laboratories  
Global Leader in Mushroom Nutrition

**STRONG LEGACY  
OF MUSHROOM NUTRITION**  
silný odkaz houbové výživy

© 2007-2022 MUDr. Zuzana Vančuříková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace IV • webinar 9. 11. 2022 • www.tcm.cz