

Vedeli jste, že....
... shrnutí minulých webinarů

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 V. ⑤
kritéria vhodnosti souběžného podávání biomasy hub
AURICULARIA – CHAGA – REISHI – SHIITAKE
pro podporu krve
optikou teorie adaptogenů a TČM



MUDr. Zuzana Vančuríková, ing. Karel Šimonovský
webinář 22. února 2023 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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že.... shrnutí minulých webinarů ⑤
Klasifikace dle TČM – ve vztahu ke krvi (N202304)

tvorba	pohyb	funkce
prekósmická esence uschovávána v ledvinách: * esence/dřeň * esence/krev	srdce řídí krev a cévy: * ústředí krve * hybná síla krve	vyživování a svažování celého těla
jemné esence z potravy mají zdroj ve slezině: * vyživující čchi * a tělní tekutiny	plíce jsou dvoranou všech cév: * vypouštění starého a nabírání nového * čchi je generálem krve	vyživování duší
čistá čchi nebes přichází z plic: * nos	slezina řídí ovládání krve: * udržuje krev v cévách	
	játra uschovávají krev: * skladují krevní tekutinu vč. jejího omlazování/ojařování * regulují objem krve	

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • 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 VI.
kritéria vhodnosti souběžného podávání biomasy hub
BLAZEI – CORIOLUS – HERICIUM – MAITAKE – SHIITAKE
pro jarní podporu řádné čchi „k odhazování starého“
optikou teorie adaptogenů a TČM



MUDr. Zuzana Vančuríková, ing. Karel Šimonovský
webinář 5. dubna 2023 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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ZÁSADY UŽÍVÁNÍ (N202211)

Obecné kontraindikace při užívání houbové výživy

- akutní nachlazení, virózy, chřipky (dle TČM: biaozheng)
- UŽÍVÁNÍ ANTIKOAGULAČNÍCH, ANTIAGREGAČNÍCH
A TROMBOLYTICKÝCH LÉČIV (Warfarin, aspirin)
současné s houbami se silným protisrážlivým,
nebo rozhybávajícím 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 dřeně)
- užívání imunosupresiv
- užívání širokospektrálních antibiotik (zde se názory odborníků liší)
- TĚHOTENSTVÍ & A U ŽEN PLÁNUJÍCÍCH POČETÍ
Auricularia (Jidášovo ucho, hejmuer) ... často bývá součástí receptů asijské kuchyně
Chaga
- některé houby se nesnášejí S ALKOHOLEM:
hnojník (Coprinus comatus) nekombinovat s alkoholem +/- 40 hodin po jeho požití

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ZASADY UŽÍVÁNÍ

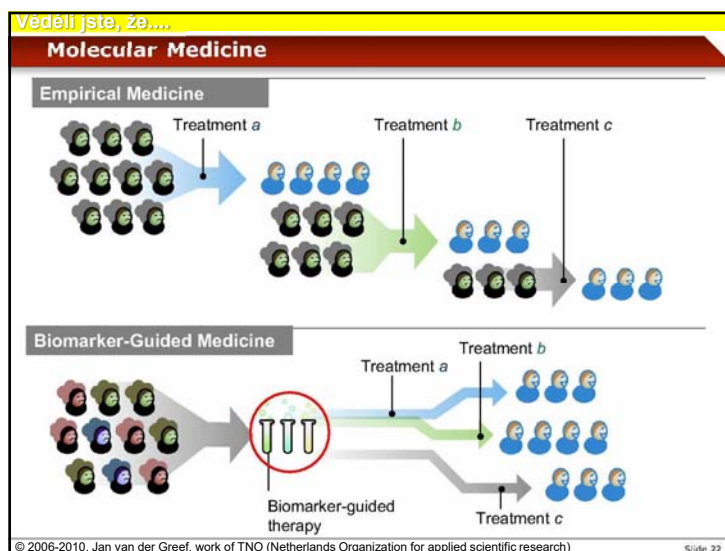
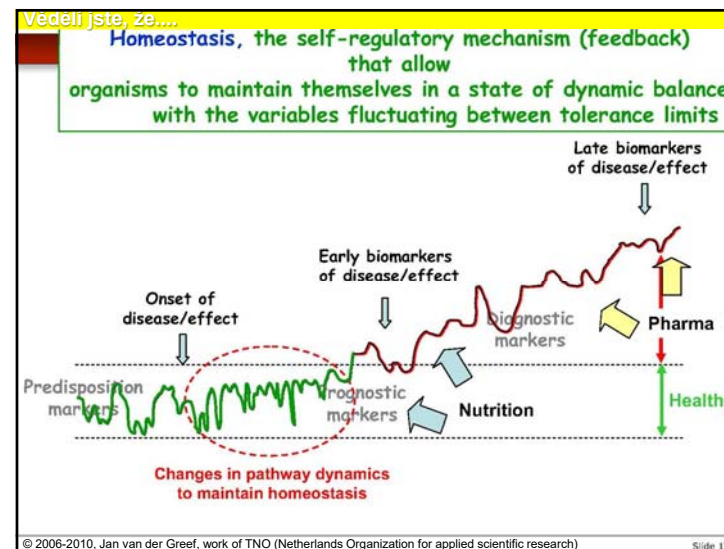
Obecně je užívání houbové výživy velmi bezpečné

- * 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)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz



Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: V KOSTCE
(N202304)

Vědecký	Český	Japonský	Čínský
Agaricus blazei	žampion brazilský	himematsutake	jisongrong 姬松茸
Coriolus versicolor	outkovka pestrá	kawaratake	yunzhi 云芝
Heridium erinaceus	korálovec ježatý	yamabushitake	houtougu 猴头菇
Grifola frondosa	trsnatec lupenitý	maitake	huishuhua 灰树花
Lentinula edodes	houževnatec jedlý	shiitake	xianggu 香菇 donggu 冬菇 huagu 花菇

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY (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	Adaptogeny nepředstavují prostý souhrn aktivních principů, ale komplexní prostředí s vícesměrnými, a tedy nejen synergistickými charakteristikami. Přírodní pokladnice nedotčených matric spekter vnitřně propojených a souvisejících obsahových látek si zaslouží zkoumání, nikoliv hurónské rabování.	
antivirové		
antibiotické		

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY (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?

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY	
	1.b.7
V kánonu <i>Shennong bencao</i> 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 nemoci.	
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	

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY	
	1.b.7a
V Kánonu se píše:	
„HORNÍ třída léčiv se skládá ze 120 druhů.	
Jsou bylinami-vládci. Kontrolují udržování života ... jsou netoxické.	
Užívání těchto léčiv ve větších dávkách nebo delší dobu není škodlivé.	
Pokud si někdo přeje zhubnout, nebo chce doplnit energii čchi a být dlouho mladý, měl by užívat léčiva z této skupiny.“	
(Unschuld, Medicine in China).	

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY (N202211)

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 Mendělevovy 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**

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY (N202204)

Potenciál hub ve výživě (schéma)

... alias kolik říší živí náš majestát?

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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Věděli jste, že... (N202211)

Potenciál hub ve výživě – koncept *busi zhi cao*

Vzhledem k tomu, že houby jsou evolučně nejstarších makro organismy na souši, určité 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)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY (N202205)

Houby ve skříňce TČM nářadí

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 zjednodušujícím, někdy příliš přísných) podle modelů pěti hybatelů, syndromů, nebo modelů průtoků 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.)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY			
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 outkova pestrá	fádní sladká	mírně chladná (až vyrovnaná)	LR, LU, (KI, SP)
<i>houtougu</i> Heridium erinaceus korálovec ježatý	fádní sladká	vyrovnaná	(ST + wuzang) LR, KI
<i>huishuhua</i> - maitake Grifola frondosa trsnatec lupenitý	sladká (fádní, mírně hořká)	vyrovnaná	LU, KI (LR, LI, BL) SP, ST (LU, KI, LR, LI, BL)
<i>xianggu, donggu, huagu</i> Lentinula edodes (shiitake) houževnatec jedlý	sladká	vyrovnaná	SP/ST (LU, LR)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY (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 vyrovnavání imunitního systému
 - podpora buněčného metabolismu

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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.**

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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 poznáných 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, vitamíny, stopové prvky, terpeny, steroly, fenoly, sekundární metabolity, aminokyseliny a polysacharidy (glukany) jsou v přirozených souvislostech, tedy s neporušenými vazbami na bílkoviny v nekoncentrované a nextrahované podobě.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: TEORIE TCM

Hybatelé dle orgánových funkcí: ČCHI/DÝCHÁNÍ (N202203)

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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: TEORIE TCM

... addendum METABOLISMUS TEKUTIN (N202203)

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

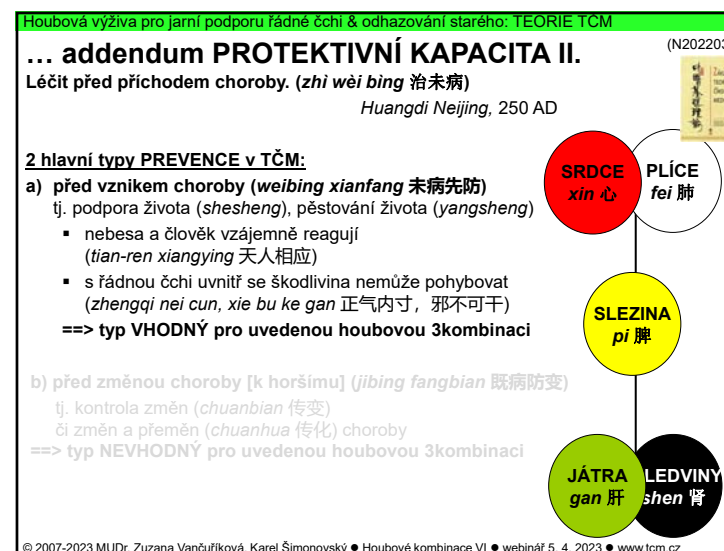
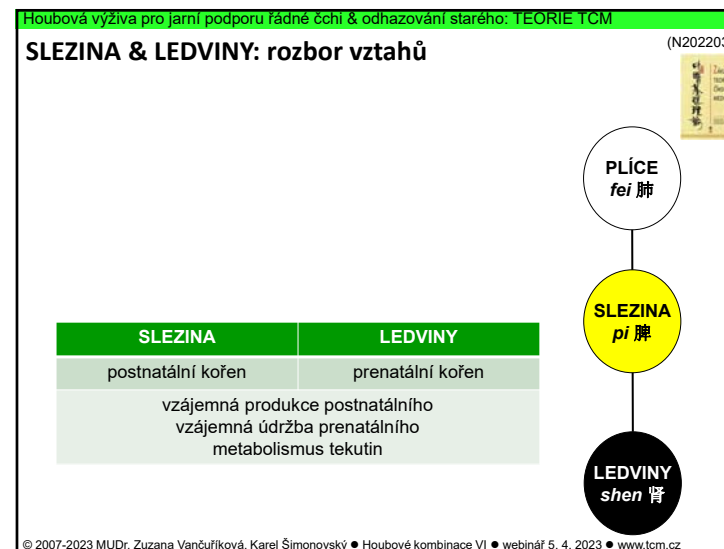
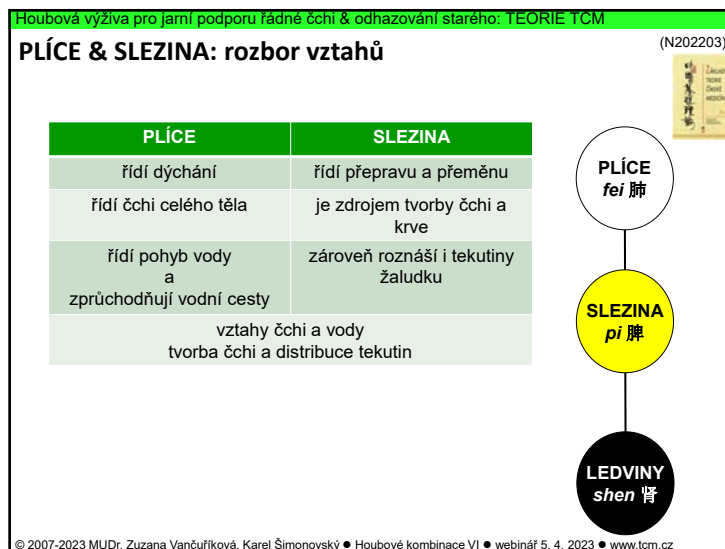
© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

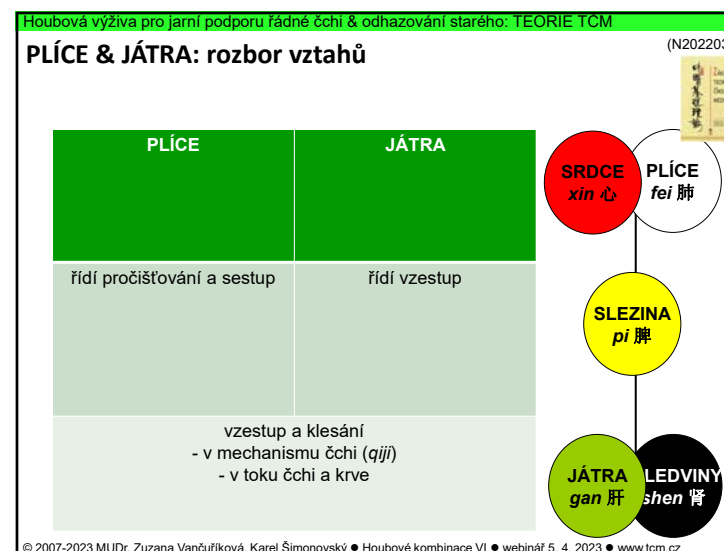
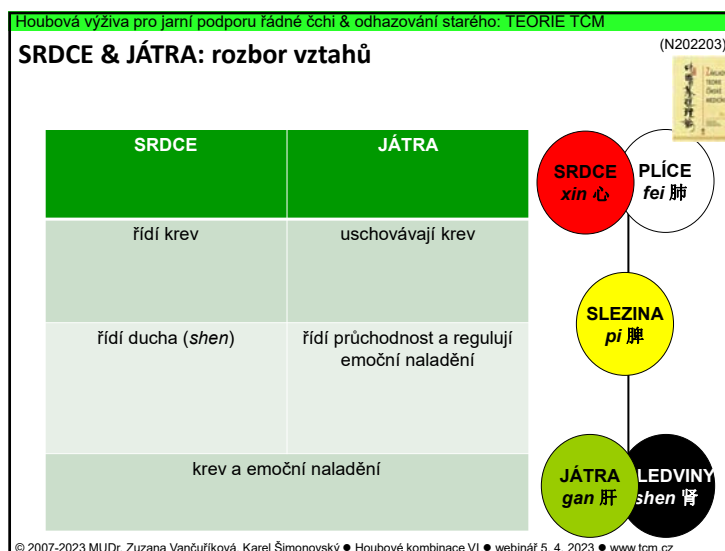
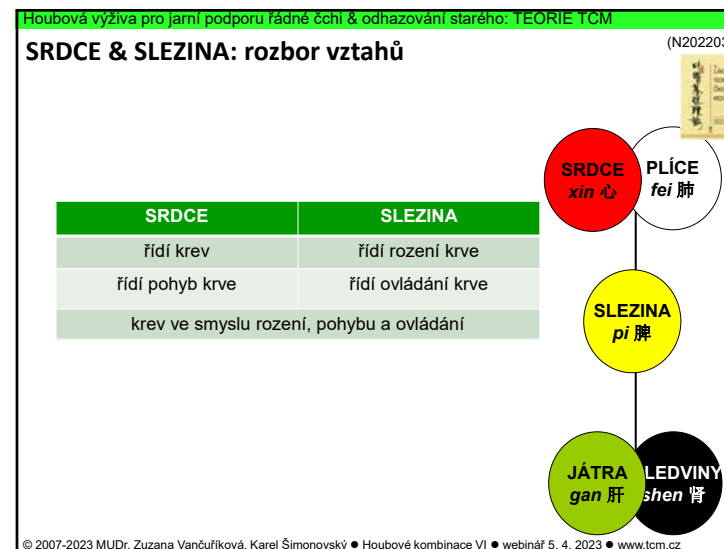
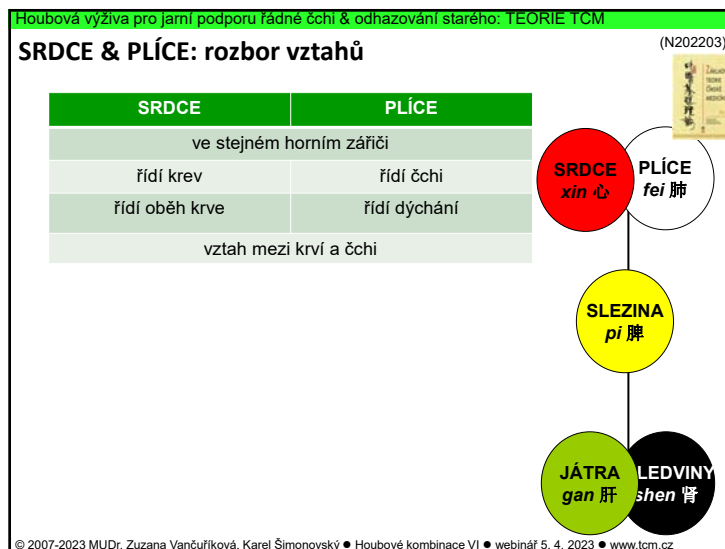
Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: TEORIE TCM

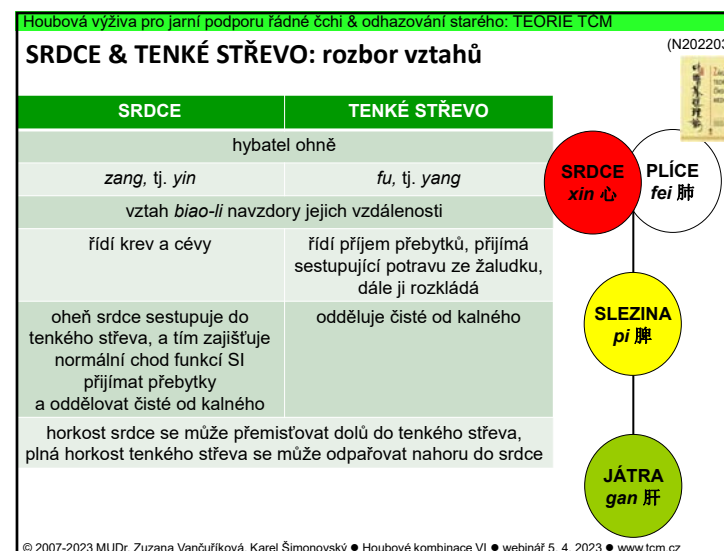
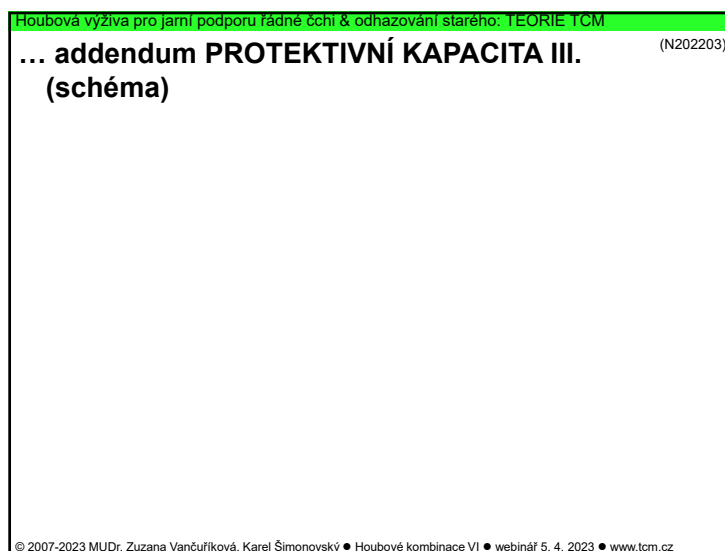
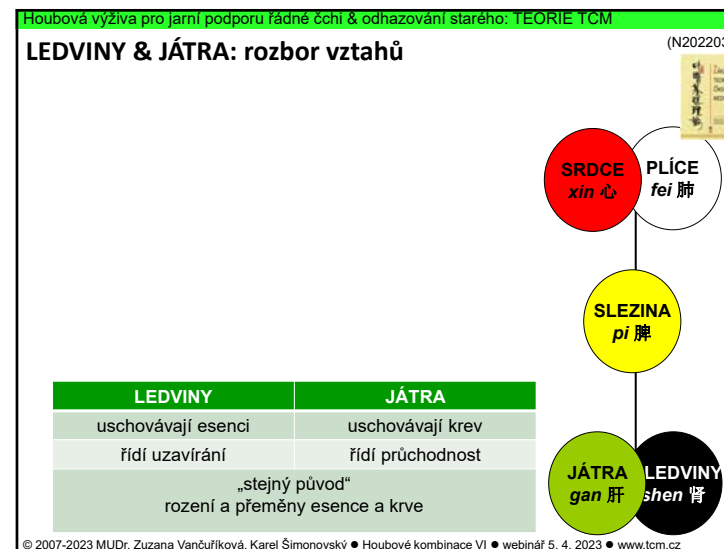
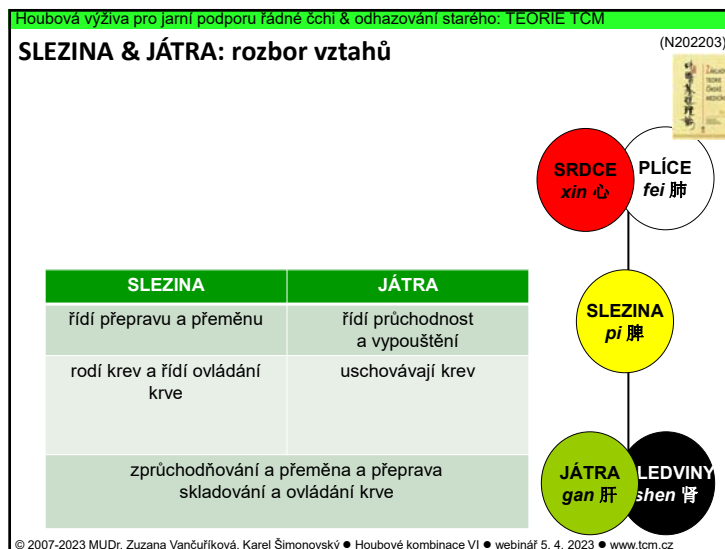
... addendum PROTEKTIVNÍ KAPACITA I. (N202203)

Orgány	Funkce týkající se čchi/regulace, vč. dýchání, specificky ochrany
PLÍCE	řídí ochraňující povrch (fei zhu weibiao 肺主卫表) (Wiseman: defensive exterior) jsou baldachýnem pěti zangů (fei wei wuzang zhi huagai 肺为五脏之华盖)
SLEZINA	je zdrojem tvorby a přeměny čchi a krve (qixue shenghua zhi yuan 气血生化之源) řídí vzestup čistého (pi zhu shengqing 脾主升清)
LEDVINY	jsou kořenem čchi (shen wei qi zhi gen 肾为气之根) uschovávají esenci (shen cang jing 肾藏精)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz







Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: TEORIE TČM (N202203)

PLÍCE & TLUSTÉ STŘEVO: rozbor vztahů

PLÍCE	TLUSTÉ STŘEVO
hybatel kovu	
zang, tj. yin	fu, tj. yang
vztah biao-li navzdory jejich vzdálenosti	
řídí pohyb čchi a pohyb vody	řídí odvádění a tekutiny
odvádění (odpadů), dýchání	

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • 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 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.

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>

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Vedeli 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.nature.com/articles/20180321Microbiome-focus-Many-medicines-affect-our-gut-bacteria-not-just-antibiotics>

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: TEORIE TČM (N202204)

Fyziologické funkce esence (jing)

„Jing je esenci čchi.“ (Guanzi, chap. Neiyi pian, 5-3 st. př. n. l.)

- 1) podporuje reprodukci a plodnost
- 2) podporuje růst a vývoj
- 3) podílí se na tvorbě krve
- 4) brání vnějším škodlivinám vtrhnout dovnitř

Mimořádný orgán fu: dřev (sui)

- 1) naplňuje a vyživuje dřev mozku
- 2) vyživuje kosti
- 3) transformací/přeměnami rodí krevní tekutiny

Vzhledem ke vztahu mezi jing, sui, kostmi a krví, je jedním z možných léčebných principů pro xuexuzheng také doplňování ledvin a navyšování krve (bushen tianjing)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že....

Potenciál hub ve výživě – koncept *qi-xue* (N202302)

***qi* je důležitá pro ochranu, je nositelkou regulace/řízení/správy (*li, zhu*)**
a podřazujeme pod ni veškeré řízení věcí, tj. „instrukce/(pra)vzor“,
tj. **nemá formu**, ale musí mít **schopnost udržet funkčnost**
fyzilogických procesů i při výzvách vnitřních či vnějších,
tj. vč. západem rozpoznávaných regulačních kaskád a mechanismů

***xue* je důležitá vyzdravování, je nositelkou výživy, rození (*ying, sheng*),**
a podřazujeme pod ni veškerou hmotu,
tj. **má formu**, oboustranný vztah s tkáněmi ve smyslu narůstání i
ubývání; **rození a obnovování**, ale i **spotřebování tkání při výzvách**
vnitřních či vnějších,
tj. vč. západem rozpoznávaných reologických vlastností nejen krve,
ale i sér, tkání apod.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI

Enzymatická aktivita Blazei-MRL 2.e.2a

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

BLAZEI-MRL BIO se neokládá esencí, nýbrž sestává
přímo z biomasy mycelia (podhoubí a primordií
zarodků plodnic) hub Agaricus blazei psézovaných
biomasy ve sterilních podmínkách. Živá biomasa
je následně zpracována do finalního balení po 100 g.
Každé balení obsahuje dvířkovičku, která zároveň
odměňuje 2 g biomasy.

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

**Upozornění: Přístek biomasy můžete pohodlně
konzumovat po smíchání s jogurtem, jablečnou šťávou
či vodou. Skladujte v chladu a suchu, nevystavujte
slunečnímu záření. Nepleťte se dovnitř dle
dávky, není určeno jako náhrada pevné stravy.**

UCHOVÁVATE MIMO DOSAH DĚTÍ

Čistá hmotnost 100 g

**Číslo šarže a datum Minimální
trvanlivost do uvedení na spodní
stráně obalu.**

Výrobce MRL Mycology Research Laboratories Ltd.
The Spire, Suite 6, Adelaide Street, Luton
Bedfordshire, LUT 1 2BB, Velká Británie

Prostředí PRAGON s.r.o.
Korybova 883, 143 00 Praha 4
www.pragon.cz
Sankarimova CZ-BIO-001

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

Doporučené dávkování:
1 - 3 g denně. Příložená zarámovaná tabulka
odpovídá 2 g.
Obvyklá dávka: 2 g.
Počet dávek: 60 (tj. 100 g)

BIOMASA VÝROBKU DÁVCE
BIO biomasa žampionů
brazilského (mandlového) 2000 mg

Složení: žampion brazilský BIO (biomasa)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI

Klasifikace dle TČM 2.e.2

Chut'	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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI		
Klasifikace dle TČM – ve vztahu k čchi (N202304)		
původ/tvorba čchi	mechanismus čchi – qiji	funkce čchi
xiantian * shen	vzestup/stoupání (sheng 升)	hybná
houtian * pi-wei+fei * shuigu zhi jingqi * weiqi (ochranná)	sestup/klesání (jiang 降) výstup (chu 出) (LDY vyplavávání fu) vnikání (ru 入) (LDY zanořování chen) vyváženost nevyváženosti	zahřívací ochranná zpevňovací čchiových přeměn

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI		
Klasifikace dle TČM – 3četnosti, 4 směry (N202304)		

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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	

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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	

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI (N202205)

Pojednání o slezině a žaludku - *Píwèilùn* 脾胃論

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/rozvíjení.**
- Například taková příkrčená 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]

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI (N202205)

Pojednání o slezině a žaludku - *Pí-wèilùn* 脾胃論

napsáno +/- 1249 Li Dongyuanem 李東垣 (1180–1251)
(další jména Li Dongyuan: 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“

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI (N202204)

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

SLEZINA	ŽALUDEK
hybatel země	
<i>zang</i> , tj. <i>yin</i>	<i>fu</i> , tj. <i>yang</i>
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 neprosipávání si suchosti a vlhkosti	

ZEMĚ
tu 土

Zdroj: Li DX. Základy teorie čínské medicíny. 2. díl. TCM consulting & Publishing. 2015. ISBN 978-80-907465-3-3

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI (N202204)

ŽLUČNÍK & ŽALUDEK: rozbor vztahů „dřevo-země“

ŽLUČNÍK	ŽALUDEK
<i>fu</i> , tj. <i>yang</i>	
vzájemný vztah <i>li-li</i> je definován ovládním	
přirozenosti 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 tiseň 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 978-80-907465-3-3

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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**

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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 prázdná)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI 2.e.7b

Kombinace s bylinami a směsmi TČM

Střevní paraziti z promíchání se horkosti (žaludku) s chladem (střev) a pro posílení protiparazitárního účinku
+ XW1.8 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)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: BLAZEI

KOMBINACE s bylinami a směsmi TČM

2.e.16
(N2022+)

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



© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

2.g.1

houbu 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





© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

2.g.2

Klasifikace dle TČM

Chuť	sladká, mdlá
Povaha	mírně chladná až vyrovnaná
Dráha	játra, plíce (ledviny, slezina)
Účinky	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
Indikace	poruchy funkcí plic zápaly (záněty) plic, jater, ledvin únava, chronické nemoci



© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

Klasifikace dle TČM – ve vztahu k čchi (N202304)

původ/tvorba čchi	mechanismus čchi – <i>qiji</i>	funkce čchi
<i>xiantian</i> * <i>shen</i>	vzestup/stoupání (<i>sheng</i> 升)	hybná 
<i>houtian</i> * <i>pi-wei+fei</i> * <i>shuigu zhi jingqi</i> * <i>weiqi</i> (ochranná)	sestup/klesání (<i>jiang</i> 降) výstup (<i>chu</i> 出) (LDY vyplavávání <i>fu</i>) vnikání (<i>ru</i> 入) (LDY zanořování <i>chen</i>)	zahřívací ochranná  zpevňovací 
	vyváženost 	čchiových přeměn 
	nevyváženosti 	



© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

Klasifikace dle TČM – 3četnosti, 4 směry

(N202304)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

Enzymatická aktivita Coriolus-MRL a Corpet-MRL

2.g.2a

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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

Coriolus – Užití v ZM - shrnutí

1.h.7

- 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)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

a) Coriolus a Herpes simplex virus (HSV)

1.h.8

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 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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: PREHLEDOVÁ TABULKA		
Antivirální působení (AVH) vybraných hub		1.h.1
Houba	ZM AVP	TČM vhodné použití
<i>Auricularia auricula</i> (heimuer-kikurage)		suchost (plic, střev), prázdnota krve a čchi, ztuhlé šlachy
<i>Agaricus blazei</i> (jisongrong-himematsutake)	⊙	Prázdnota jangu ledvin a sleziny, velká citlivost na chlad, chladné hleny, spasmy, chladná prázdnota ve střevech
<i>Inonotus obliquus</i> (baihuarong) – chaga		Stísnění čchi a krve, krevní stáze
<i>Cordyceps sinensis</i> (dongchongxiacao)	⊙	Prázdnota jangu ledvin, esence ledvin, a/nebo yinu plic, bolesti zad
<i>Coriolus/Trametes versicolor</i> (yunzhi-kawaratake)	⊙⊙⊙	Hleny v meridiánech a plicích, možno také horké, prázdnota i jin ledvin, čchi plic
<i>Ganoderma lucidum</i> (lingzhi-reishi)	⊙⊙	Nedostatek krve srdce, nespavost, nedostatek esence
<i>Grifola frondosa</i> (huishuhua-maitake)	⊙	vlhká horkost (DM2)
<i>Heridium erinaceus</i> (houtougu-yamabushitake)		Horkost, pálení, bolest žaludku (střev)
<i>Lentinula edodes</i> (xianggu-shiitake)	⊙	prázdnota krve a čchi, hlen
<i>Pleurotus ostreatus</i> (pinggu-hiratake)		vlhko, chladný vítr, spasmy, ztuhlé šlachy, hleny (cholesterol)
<i>Polyporus umbellatus</i> (zhuling-chorei)	⊙	Retence tekutin (zvl. dolní končetiny), diuretické působení
<i>Poria cocos</i> (fuling-bukuryo)	⊙	vlhkost sleziny, slabé pocení, hlen (studený jinového typu)

But still new emerging antiviral science, e.g.:
Auricularia: In vitro antiviral activity of sulfated Auricularia auricula polysaccharides. Nguen et al, Carbohydrate Polymers Vol 90, 2012.
Heridium: Effects of Heridium erinaceus polysaccharide on reovirus-induced tissue necrosis and apoptosis in Muscovy ducks, Chen et al, Chinese Journal of Preventive Veterinary Medicine, 2010.
© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: PREHLEDOVÁ TABULKA		
Nepřímé antivirální působení přes podporu trávení		1.h.24
Houba	ZM AVP	TČM Vhodné užití - syndromologie
<i>Auricularia auricula</i> (heimuer-kikurage) (TR)		suchost (plic, střev), prázdnota krve a čchi, ztuhlé šlachy
<i>Agaricus blazei</i> (jisongrong-himematsutake) (TR)	⊙	Prázdnota jangu ledvin a sleziny, velká citlivost na chlad, chladné hleny, spasmy, chladná prázdnota ve střevech
<i>Inonotus obliquus</i> (baihuarong) – chaga		stísnění čchi a krve, krevní stáze
<i>Cordyceps sinensis</i> (dongchongxiacao)	⊙	Prázdnota jangu ledvin, esence ledvin, a/nebo yin plic, bolesti zad
<i>Coriolus/Trametes versicolor</i> (yunzhi-kawaratake)	⊙⊙⊙	Hleny v meridiánech a plicích, možno také horké, prázdnota jin ledvin, čchi plic
<i>Ganoderma lucidum</i> (lingzhi-reishi)	⊙⊙	prázdnota krve srdce, nespavost, vyčerpání esence
<i>Grifola frondosa</i> (huishuhua-maitake) (TR)	⊙	vlhká horkost (DM2)
<i>Heridium erinaceus</i> (houtougu-yamabushitake) (TR)		Horkost, pálení, bolest žaludku (střev)
<i>Lentinula edodes</i> (xianggu-shiitake) (TR)	⊙	prázdnota krve a čchi, hlen
<i>Pleurotus ostreatus</i> (pinggu-hiratake) (TR)		Vlhko, chladný vítr, spasmy, ztuhlé šlachy, Hleny (cholesterol)
<i>Polyporus umbellatus</i> (zhuling-chorei)	⊙	retence tekutin (zvl. dolní končetiny), diuretické působení
<i>Poria cocos</i> (fuling-bukuryo) (TR)	⊙	Vlhkost sleziny, slabé pocení, hlen (studený jinového typu)

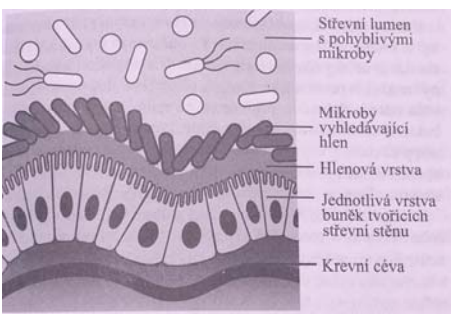
But still new emerging antiviral science, e.g.:
Auricularia: In vitro antiviral activity of sulfated Auricularia auricula polysaccharides. Nguen et al, Carbohydrate Polymers Vol 90, 2012.
Heridium: Effects of Heridium erinaceus polysaccharide on reovirus-induced tissue necrosis and apoptosis in Muscovy ducks, Chen et al, Chinese Journal of Preventive Veterinary Medicine, 2010.
© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

Použití Ia

ochranný obal střeva

Akkermansia muciniphila – hlen podněcující bakterie



Sřevní lumen s pohyblivými mikroby
Mikroby vyhledávající hlen
Hlenová vrstva
Jednotlivá vrstva buněk tvořících sřevní stěnu
Krevní céva

Alana Collin, 10 % divělosti aneb mikroby ve vašem těle jsou klíčem k zdraví. 60. Kniha Omega – Dobrovský, 2015.
ISBN: 978-80-7380-280-3

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

Použití Ib

prebiotická aktivita

- v minulosti za prebiotika byly považovány nestravitelné 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
- probiotika** 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 hladin glukózy v krvi či zlepšení činnosti střev) byly již lékařsky potvrzeny a EFSA je uznala
- již existují vědecké důkazy, že betaglukany mohou být i zdrojem prebiotik s dlouhým řetězcem**

Cruz A, Pimental L, Rodriguez-Alcala LM, Fernandes T, Piniado M. Health Benefits of Edible Mushrooms Focused on Coriolus versicolor: A Review. Journal of Food and Nutrition Research Vol. 4, No. 12, 2016, pp 77381. doi:10.12691/jfnr4122

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že.... **KOPIE**

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*

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

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>

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

Použití Ic – combined treatment **2.g.6e**

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.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

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>

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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>

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

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>

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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 čistou 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***

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

Použití VIIIb – dle TČM – účinek *xiaoyan* 2.g.14b

- **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*

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

KOMBINACE – dle TČM + FYTO 2.g.45 (N2021)

Užívá se např. Coriolus &:

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: CORIOLUS

VET – dietetický veterinární přípravek 2.g.5a



© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jamní podporu řádné čchi & odzhazování starého: CORIOLUS

Použití VET – obvyklé veterinární použití

2.g.5e

CORPET – dávkování u psů a koček

Dvoufázový harmonogram podávání:

- počáteční fáze: vysoké dávky (20 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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančufířková, Karel Šímonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživná pro jamní podporu řádné čchi a oživení starého HERICIUM MRL

Enzymatická aktivita Hericium-MRL

2.b.2a

Účinná složka	Hericium erinaceus – biomasa 500 mg	 Mycology Research Lab Global Leader in Mushrooms
Aktivní enzymy	bílkoviny 22,6 mg aktivita peroxidázy 4,8 mU aktivita lakázy 75,6 mU aktivita tyrosinázy 23,7 U	aktivita katalázy 96,1 mU aktivita superoxidismutázy (SOD) 1943 U Cytochrom P-450 reduktáza 0,0046 mU aktivita GSH reduktázy 21,74 mU

Hericium-MRL BIO je meziklasický extrakt, který sestává přibližně z biomasy mycelia (podhouby) a přirozeně (slepicí) plodnic hub *Hericium erinaceus* pěstovaných v biomasu ve sterilních podmínkách. Získání biomasy je náročné zpracování do finálního balení po 100 g. Každé balení obsahuje dvakrát 50g, která zároveň odmítají a z 2 g biomasy.

Houby jsou vyčištěny v létě v souladu s matrierem ISO a ekologickým zemědělstvím, houbové výrobky jsou certifikovány dle standardu ISO 22000:2018.

Upozornění: Přístek biomasy můžete pohodlně konzumovat po smíchání s jogurtem, jablčnou šťávou či vodou. Skladujte v chladu a suchu. Nevytváří se slunečnicí, záření, horka, léky či dopravní prostředky dle doporučení. Nejezte, když budete mít alergii na houby, nebo pokud jste těhotná, měli byste se poradit s lékařem.

UCHOVÁVTE MIMO DOSAHU DĚTÍ

HERICIUM-MRL BIO
doplňková strava
Hericium erinaceus
koralek, ježtek

Čistá hmotnost 100 g

Jedla a datum Minimální trvanlivosti do: uvedený na spodní straně balení.

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

Prostředím PRACOVNÍ s.r.o.
Inženýři B.Š. 143 50 Praha 4
www.pracovni.cz
Bismarkova 22, BŘEŽ-2001

Doporučení dávkování:
1-3 g denně. Přílohou záruční listy
odpovědi 2 g
Počet dávek: 2 g
Počet dávek: 50 g/100 g

Doplňková strava.
Výpěstované houbové biomasy BIO.
Nedobudte konzervativní látky.
Nedobudte lépek.

Vhodné pro vegetariány i vegany.

NI, 400 g
ZEMSKÁ PRODUKCE EU

MOŽNOST V OBYKLIVÉ DÁVCE
Biomasa koralek jedné 2000 mg

Složení: biomasa plodiny BIO (biomasa)
100 g obsahuje přibližně 2000 mg biomasy

© 2007-2023 MILD, Zuzana Vančíčková, Karel Šimponovský • Houbová kombinace V1 • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.6a

Použití IIIa – neuroprotektivní výzkumy

1. nervový růst, regenerace, ochrana
2. funkce mozku: kognitivní & paměť
3. duševní rozpoložení
4. GIT protektivní

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.6a

Použití IIIa1 – neuroprotektivní výzkumy

1. nervový růst, regenerace, ochrana
 - activation of peripheral nerve regeneration (Wong et al, 2016)
 - protective effect against oxidative stress and apoptosis induced by di(2-ethylhexyl)phthalate (DEHP), a plasticizer known to cause neurotoxicity (Amara et al, 2020)
 - neuroprotective effect after pilocarpine-induced status epilepticus (Jang et al, 2019)
 - protective effect against ischemia-injury-induced neuronal cell death (Lee et al, 2014)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.6b

Použití IIIb - neuroprotektivní účinky

Dementia & Alzheimer's Disease

The World Health Organization reports that 47.5 million people are affected by dementia worldwide.

With ageing populations and 7.7 million new cases each year, the burden of illness due to dementia approaches crisis proportions.

Dementia can be caused by:

1. Cerebrovascular diseases (Silent stroke, micro-infarcts, arteriosclerosis)
2. Traumatic Brain Injury (TBI)
3. Hypertension
4. Alzheimer's disease (AD)

In all these conditions an increased burden of beta amyloid occurs and neuroinflammations ensues.

The most common cause of dementia is Alzheimer's disease (AD).

Source: Calabrese V, Ontario ML. Supplementation with Hericium erinaceus and Coriolus versicolor to Inhibit Progression of Alzheimer's Disease. Clinical Journal of Mycology. Vol 5, 2017. ISSN 1646-6551
Available online from mycologyresearch.com/pdf/newsletter/ClinicalJournVol5.pdf

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.6b

Použití IIIb1 - neuroprotektivní účinky

Dementia & Alzheimer's Disease (AD) are multifactorial disorders.

Hypotheses regarding the cause of dementia have changed over time:

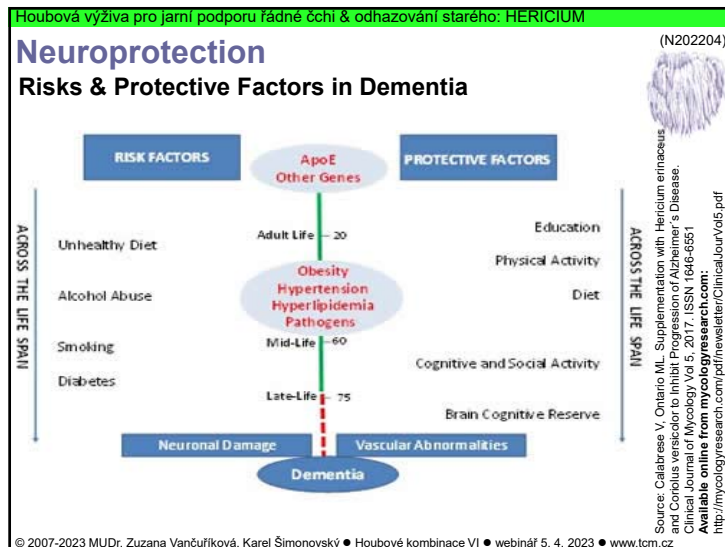
- as recently as the 1960s, avascular aetiology was the prevailing view
- now it is increasingly reported that mixed pathology dementias account for half or more of all dementia cases, with beta-amyloid and vascular disease constituting the most frequent combination of pathologies
- atherosclerosis, arteriosclerosis, micro-infarcts, silent stroke, and diffuse white matter disease are all associated with increased risk of dementia.

Recent evidence suggests an association between:

- mid-life hypertension, a major risk factor for stroke and diffuse white matter disease,
- mid-life obesity with future risk of dementia.

Source: Calabrese V, Ontario ML. Supplementation with Hericium erinaceus and Coriolus versicolor to Inhibit Progression of Alzheimer's Disease. Clinical Journal of Mycology. Vol 5, 2017. ISSN 1646-6551
Available online from mycologyresearch.com/pdf/newsletter/ClinicalJournVol5.pdf

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz



Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM
DOI: 10.1186/s12979-017-0108-1
Immunity & Ageing

REVIEW Open Access

Neuroinflammation and neurohormesis in the pathogenesis of Alzheimer's disease and Alzheimer-linked pathologies: modulation by nutritional mushrooms

Angela Trovato Salinaro^{1†}, Manuela Pennio^{1,4†}, Rosanna Di Paolo^{2†}, Maria Scuto³, Rosalia Crupi², Maria Teresa Cambria¹, Maria Laura Ontario¹, Mario Tomasello¹, Maurizio Uva³, Luigi Maidino³, Edward J. Calabrese⁵, Salvatore Cuzzocrea² and Vittorio Calabrese^{1*}

Abstract
Human life develops and expands not only in time and space, but also in the retrograde permanent recollection and interweaving of memories. Therefore, individual human identity depends fully on a proper access to the autobiographical memory. Such access is hindered or lost under pathological conditions such as Alzheimer's disease, including recently associated oxidant pathologies, such as ocular neural degeneration occurring in glaucoma or neurosensory degeneration occurring in Meniere's disease. Oxidative stress and altered antioxidant systems have been suggested to play a role in the etiology of major neurodegenerative disorders, and altered expression of genes sensing oxidative stress, as well as decreased cellular stress response mechanisms could synergistically contribute to the course of these oxidant disorders. Thus, the theory that low levels of stress can produce protective responses against the pathogenic processes is a frontier area of neurobiological research focal to understanding and developing therapeutic approaches to neurodegenerative disorders. Herein, we discuss cellular mechanisms underlying AD neuroinflammatory pathogenesis that are contributory to Alzheimer's disease. We describe endogenous cellular defence mechanism modulation and neurohormesis as a potentially innovative approach to therapeutics for AD and other neurodegenerative conditions that are associated with mitochondrial dysfunction and neuroinflammation. Particularly, we consider the emerging role of the inflammasome as an important component of the neuroprotective network, as well as the importance of *Coriolus* and *Hericium* nutritional mushrooms in redox stress responsive mechanisms and neuroprotection.

Keywords: Oxidative stress, Neurodegenerative disorders, Neurohormesis, Mushrooms

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.6a

Použití Illa2 – neuroprotektivní výzkumy

2. funkce mozku: kognitivní & paměť

- emerging evidence: active principles from *Herichium erinaceus* could pass through the blood-brain barrier (Ryu et al, 2018)
- recognition memory improvement and inducing hippocampal and cerebellar neurogenesis during aging (Ratto et al, 2019)
- prevention of the impairment of spatial short-term and visual recognition memory in an Alzheimer model (Brandalise et al, 2017)
- increase in general locomotor activity (Rossi et al, 2018)
- improvement in mild cognitive impairment (Mori et al, 2009)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.6

Použití III - neuroprotektivní účinky

- podpora mozku a myšlení
 - fytosteroly erinaciny stimulující růst nervových buněk (NGF) a podporující tvorbu myelinu
 - pro zlepšení kognitivních funkcí (podpůrně např. e-sportů, ale také Alzheimer, Parkinsona, Huntingtóna, roztroušené sklerózy, příp. i amyotrofické laterální sklerózy)
 - autoimunitní choroby

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.6a

Použití IIIa3 – neuroprotektivní výzkumy

3. duševní rozpoložení

- potential benefits for depressive disorder (Chong et al, 2020)
- reduction of depression and anxiety (Nagano et al, 2010)
- improvement of mood and sleep in overweight or obese patients (Vigna et al, 2019)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.18

Citáty a výroky TČM

Když není žaludek v harmonii, spánek je neklidný.
wèi bùhé zé wòbù'ān / 胃不和则卧不安

Neijing

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.6a

Použití IIIa4 – neuroprotektivní výzkumy

4. GIT protektivní

- gastroprotective effects against ethanol-induced ulcers (Wong et al, 2013)
- therapeutic Effect of Hericium Granules on Eradication Helicobacter Pylori Infection in Children (CAI XF, Journal of Applied Clinical Pediatrics;2009-17)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.5

Použití II - GIT protektivní účinky

- podpora trávení, jater a žaludku
 - při zažívacích obtížích, podpora funkce žaludku
 - u vředových chorob – žaludečních, dvanácterníkových, chronické gastritidě
 - preventivně jako ochrana před tučnou stravou i trávicími obtížemi ze stresů
 - antibakteriální působení vůči *Helicobacter pylori* (Hp)
 - hepatoprotektivní účinky
- snižování hladiny cukru v krvi, lipidů a triglyceridů
 - při zažívacích obtížích

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.4

Použití I

- **podpora organismu a imunity**
 - u vyčerpanosti,
 - pro potlačení zánětů
 - podpora tvorby lymfocytů T a B
 - autoimunitní choroby
- **antibakteriální působení**
 - Staphylococcus aureus, též MRSA
 - Helicobacter pylori (Hp)
- **nádorová onemocnění**
 - zvýšení aktivity makrofágů a imunitního systému
 - preventivní (antimutagenní) účinky
 - protinádorové a protimetastázové účinky

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.2

Klasifikace dle TČM

Chuť	sladká, mdlá
Povaha	vyrovnaná
Dráha	žaludek + wuzang játra, ledviny
Účinky	prospívá pěti orgánům <i>zang</i> napomáhá trávení odstraňuje zápal; posiluje, pročišťuje a přeměňuje doplňuje slezinu a navyšuje čchi uklidňuje ducha
Indikace	tlak a rozpínání žaludku, bolesti žaludku či břicha, záněty střev, říhání, okultní krvácení ve stolici, nechutenství, nervová slabost

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM

Klasifikace dle TČM – ve vztahu k čchi (N202304)

původ/tvorba čchi	mechanismus čchi – <i>qiji</i>	funkce čchi
<i>xiantian</i> * <i>shen</i>	vzestup/stoupání (<i>sheng</i> 升)	hybná
<i>houtian</i> * <i>pi-wei+fei</i> * <i>shuigu zhi jingqi</i> * <i>weiqi</i> (ochranná)	sestup/klesání (<i>jiang</i> 降) výstup (<i>chu</i> 出) (LDY vyplavování <i>fu</i>) vnikání (<i>ru</i> 入) (LDY zanořování <i>chen</i>) vyváženost nevyváženosti	zahřívací ochranná zpevňovací čchiových přeměn

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM

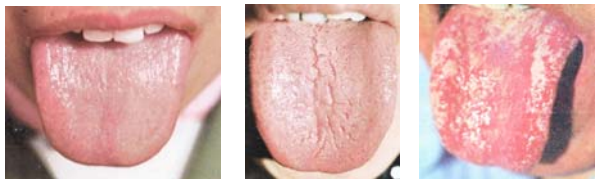
Klasifikace dle TČM – 3četnosti, 4 směry (N202304)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.7

Použití IV – dle TČM

- harmonizace středu s pročišťováním jater a podporou žaludku
 - neharmonický žaludek (*wei bu he*)
 - čchi jater napadající žaludek (*ganqi fan wei*)
 - prázdnota sleziny zneužívaná dřevem (*pixu mucheng*)
 - slabá slezina a silný žaludek
 - horkost žaludku



Zdroj obrázků: Song TB, Atlas of Tongues and Lingual Coatings in Chinese medicine. People's Medical Publishing House Beijing, 1986. ISBN 2-86379-000-7

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.8

Použití V – dle TČM

- prázdnota sleziny (*piqixu*) bez vlhkosti
 - poruchy trávení, nechutenství
 - únava
- uklidňuje ducha (*anshen*)
 - zejména vhodné při kombinacích trávicích obtíží z emočních příčin, nebo s nimi kombinovanými
 - podpora spánku rušeného neharmonickým žaludkem

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM 2.b.9

Použití VI – dle TČM

Ideální žaludeční kombinace:

- prospívá pěti orgánům *zang*
- napomáhá trávení
- posiluje, pročišťuje a přeměňuje
- odstraňuje zápal
- doplňuje slezinu, avšak nevysušuje
- navyšuje čchi
- uklidňuje ducha

Komplexní podpora intelektu (*yi*) v kombinaci s *fulingem*.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM (N202204) 2.b.18

Citáty a výroky TČM

Když žaludek není v harmonii, pak se i esenciální čchi vyčerpává. Suwen

Jestli pět *zangů* trpí nedostatkem, je třeba harmonizovat žaludek. Sun Simiao (581-682)

Čchi žaludku je řádněsměrná díky harmonickému sestupování.
Čchi žaludku je řádněsměrná díky volnému sestupování.
weiqi yi hejiang wei shun / 胃气以和降为顺
weiqi yi hejiang wei shun / 胃气以和降为顺

Čchi žaludku řídí klesání. *weiqi zhu jiang* / 胃气主降
Čchi žaludku řídí klesání kalného. *weiqi zhu jiang zhao* / 胃气主降浊

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM

Vybrané citace I

2.b.12

Podpora trávení jater a žaludku

Chen TQ. **Combined traditional Chinese and western medicine for the treatment of atrophic gastritis: report of 140 cases.** Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 1983 Jul;3(4):221-2

Xu CP, Liu WW, Liu FX, Chen SS, Liao FQ, Xu Z, Jiang LG, Wang CA, Lu XH. **A double-blind study of effectiveness of hericium erinaceus pers therapy on chronic atrophic gastritis.** A preliminary report. Chin Med J (Engl). 1985 Jun;98(6):455-6.

Lee EW, Shizuki K, Hosokawa S, Suzuki M, Suganuma H, Inakuma T, Li J, Ohnishi-Kameyama M, Nagata T, Furukawa S, Abdulla MA, Noor SM, Sabaratnam V, Abdullah N, Wong KH, Ali HM. **Effect of Culinary-Medicinal Lion's Mane Mushroom, Hericium erinaceus (Bull.: Fr.) Pers. (Aphyllphoromycetidae), on Ethanol-Induced Gastric Ulcers in Rats.** International Journal Of Medicinal Mushrooms. 2008, vol 10; numb 4, pages 325-330.

CAI XF. **Therapeutic Effect of Hericium Granules on Eradication Helicobacter Pylori Infection in Children.** Journal of Applied Clinical Pediatrics;2009-17

Tian HW, Liu XK, Xiao Y. Preventive effect of Hericium Erinaceus on chronic atrophic gastritis in rats. Chinese Journal Of Hospital Pharmacy. 2009, vol 29; numb 20, pages 1764-1766

Yang BK, Park JB, Song CH. **Hypolipidemic Effect of Exo-Polymer Produced in Submerged Mycelial Culture of Five Different Mushrooms.** Journal of microbiology and biotechnology. Volume 12, Issue 6, December 2002, pp.957-961

Yu CG, Xu ZM, Zhu QK, et al. **Cytoprotective effects of Hericium erinaceus on gastric mucosa in rats.** Chinese J Gastrent. 1999-02

Abdulla MA, Noor SM, Sabaratnam V, Abdullah N, Wong KH, Ali HM. **Effect of Culinary-Medicinal Lion's Mane Mushroom, Hericium erinaceus (Bull.: Fr.) Pers. (Aphyllphoromycetidae), on Ethanol-Induced Gastric Ulcers in Rats.** International Journal Of Medicinal Mushrooms. 2008, vol 10; numb 4, pages 325-330.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM

Vybrané citace II

2.b.13

Podpora nervových buněk, mozku I

Calabrese V, Cornelius C, Cavallaro M, Cambria M, Toscano MA. **Mushroom Nutrition as a Target for Novel Therapeutic Strategies: Relevance to Nutritional Approaches and Antioxidant Redox Modulation in Antiaging Medicine.** Clinical Journal of Mycology. 2009 Volume 3, Edition 1

Gryganski AP, Moldavan MG, Kolotushkina OV, Kirchhoff B, Skibo GG, Pedarzani P. **Effect of Hericium erinaceus Extracts on Physiological Functions, Growth, and Development of Nerve and Glial Cells, and Myelination of Nerve Fibers.** International Journal Of Medicinal Mushrooms. 2007, vol 9; numb 3/4.

Kawagishi H, Shimada A, Hosokawa S, Mori H, Sakamoto H, Ishiguro Y, Sakemi S, Bordner J, Kojima N, Furukawa S. **Erinacines E, F, and G, stimulators of nerve growth factor (NGF)-synthesis, from the mycelia of Hericium erinaceum.** Tetra Lett. 1996 37(41):7399-402.

Kolotushkina EV, Moldavan MG, Voronin KY, Skibo GG. **The influence of Hericium erinaceus extract on myelination process in vitro.** Fiziologichnyi zhurnal 49 (1): 38-45, 2003. PMID 12675022

Moldavan MG, Gryganski AP, Kolotushkina OV, Kirchhoff B, Skibo GG, Pedarzani P. **Neurotropic and Trophic Action of Lion's Mane Mushroom Hericium erinaceus (Bull.: Fr.) Pers. (Aphyllphoromycetidae) Extracts on Nerve Cells in Vitro** International Journal Of Medicinal mushrooms. 2007, vol 9; numb 1, pages 15-28.

Mori K, Inatomi S, Ouchi K, Azumi Y, Tsuchida T. **Improving effects of the mushroom Yamabushitake (Hericium erinaceus) on mild cognitive impairment: a double-blind placebo-controlled clinical trial.** Phytotherapy research. 2009, vol. 23, issue 3, pages 367-72.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM

Vybrané citace IIa

2.b.13

Podpora nervových buněk, mozku II

Mori K, Obara Y, Hirota M, Azumi Y, Kinugasa S, Inatomi S, Nakahata N. **Nerve Growth Factor-Inducing Activity of Hericium erinaceus in 1321N1 Human Astrocytoma Cells.** Biological & Pharmaceutical Bulletin. Vol. 31 (2008) , No. 9 1727

Park YS, Lee HS, Won MH, Lee JH, Lee SY, Lee HY. **Effect of an exo-polysaccharide from the culture broth of Hericium erinaceus on enhancement of growth and differentiation of rat adrenal nerve cells.** Cytotechnology 39 (3): 155-162, 2002. doi:10.1023/A:1023963509393. PMID 19003308

Wong KH, Sabaratnam V, Abdullah N, Naidu M, Keynes R. **Activity of Aqueous Extracts of Lion's Mane Mushroom Hericium erinaceus (Bull.: Fr.) Pers. (Aphyllphoromycetidae) on the Neural Cell Line NG108-15.** International Journal Of Medicinal Mushrooms. 2007, vol 9; numb 1, pages 57-66

Wong KH, Naidu M, David P, Abdulla MA, Abdullah N, Kuppusamy UR, Sabaratnam V. **Peripheral Nerve Regeneration Following Crush Injury to Rat Peroneal Nerve by Aqueous Extract of Medicinal Mushroom Hericium erinaceus (Bull.: Fr) Pers. (Aphyllphoromycetidae).** eCAM, 2010. doi:10.1093/ecam/neq062

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: HERICIUM

Vybrané citace III

2.b.14

Antibakteriální působení

Kawagishi H. **Anti-MRSA Compounds from Hericium erinaceus (Bull.:Fr.) Pers.** International Journal Of Medicinal Mushrooms. 2005, vol 7; numb 3, pages 350.

CAI XF. **Therapeutic Effect of Hericium Granules on Eradication Helicobacter Pylori Infection in Children.** Journal of Applied Clinical Pediatrics;2009-17

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE 2.c.1

houba první volby pro metabolický syndrom

viscerální obezita
vysoké triglyceridy
hypertenze

inzulínová rezistence
nízký HDL-cholesterol

MAITAKE
Grifola frondosa
(syn. Polyporus frondosus)

huishuhua 灰树花
maitake
trsnatec lupenitý

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE 2.c.2a

Enzymatická aktivita Maitake-MRL

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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE 2.c.2

Klasifikace dle TČM

Chuť	sladká (mdlá)
Povaha	vyrovnaná
Dráha	slezina, žaludek (plíce, ledviny, játra, tlusté střevo, močový měchýř) plíce, ledviny (játra, tlusté střevo, močový měchýř)
Účinky	navyšuje čchi a posiluje slezinu harmonizuje slezinu a žaludek (tiaohu piwei) pročišťuje horkost, odfiltrává vlhkost doplňuje prázdnotu a podporuje řádné, posiluje ledviny, tiší a ukotvuje projevy ducha (anding shenzhi)
Indikace	roztazení břicha po jídle, převládající prázdnota sleziny a oslabená čchi, vysílené tělo a nedostatek síly, oslabená mysl a nechť k jídlu

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE 2.c.2b

Klasifikace dle TČM – ve vztahu k čchi

původ/tvorba čchi	mechanismus čchi – qiji	funkce čchi
xiantian * shen	vzestup/stoupání (sheng 升)	hybná
houtian * pi-wei+fei * shuigu zhi jingqi * weiqi (ochranná)	sestup/klesání (jiang 降) výstup (chu 出) (LDY vyplavování fu) vnikání (ru 入) (LDY zanořování chen) vyváženost nevyváženosti	zahřívací ochranná zpevňovací čchiových přeměn

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE

Klasifikace dle TČM – 3četnosti, 4 směry

(N202304)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že....

shirezhen – syndrom vlhké horkosti – klas. členění

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?

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že....

shire yunpi zheng – shire hromadí se ve slezině

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 shitiao
 - 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 Su, Li ZH. Pathomechanisms of the Spleen, Summary of Damp-Heat
Brewing in the Spleen. Paradigm Publications, 2009. ISBN: 978-0912111841

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE

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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: 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. aterosklerózy, hypertenze a vysokého cholesterolu)
- **diabetes II. typu**
- **špatná funkce ledvin** **maitake**
- **nádory**
- **infarkt** **maitake**

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE 1.k.2

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

SE a jejich pořadí:

SE	průběh	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 %)	

Ø trvání 14±9 let

houbovou výživou potenciálně dobře řešitelné

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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE 1.k.2b

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

SE a jejich pořadí:

SE	průběh	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)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE 1.k.4

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 vyrovňování 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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

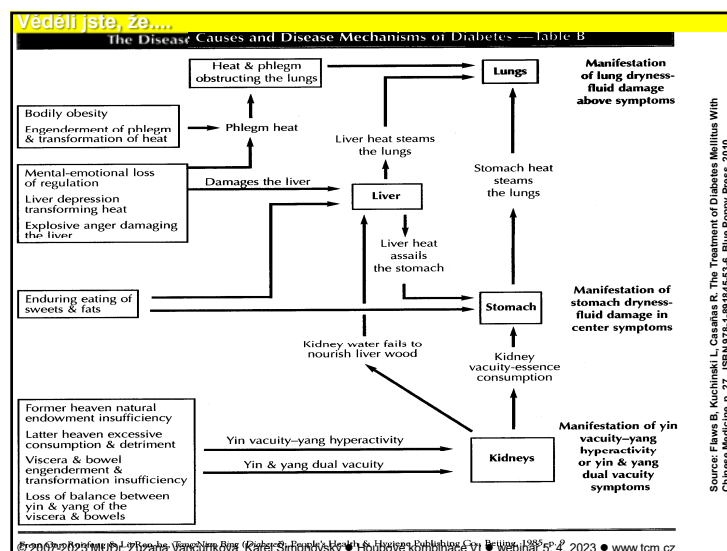
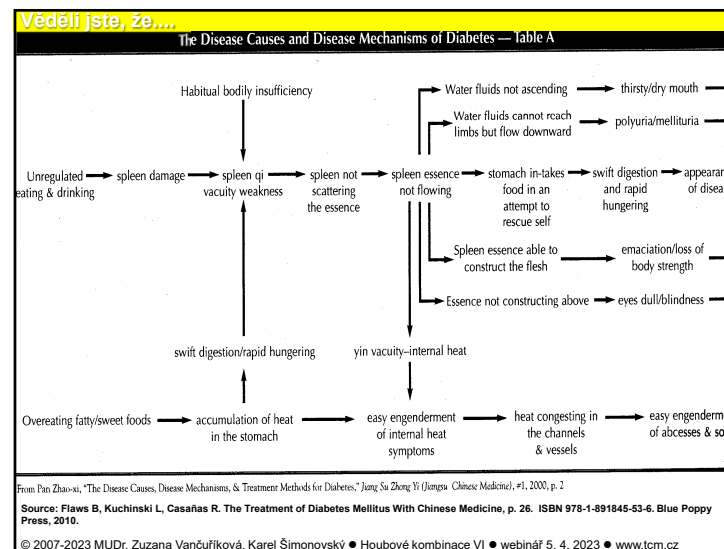
Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: MAITAKE
Tradiční rozlišení a vysvětlení patomechanismů
xiaohebing 消渴病 „úbytek a žíznivost“
tangniaobing 糖尿病 „sladká moč“

Patomechanismy - zranění z/ze:

- vyčerpání orgánů **zangfu**
- sedmi emocí a nerovnováhy práce/odpočinek
- jídla či léčiv
- stísnění krve a hromadění hlenů
- prázdnoty jin a suché horkosti
- nerovnováhy horního zářiče
- nerovnováhy středního zářiče
- nerovnováhy dolního zářiče

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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz



Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE

houba první volby:
* vytlačování vyrážek a jedovatosti (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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE	
Klasifikace dle TČM – ve vztahu ke krvi	
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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančurková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE		
Klasifikace dle TČM – ve vztahu k čchi		
původ/tvorba čchi	mechanismus čchi – qiji	funkce čchi
xiantian * shen	vzestup/stoupání (sheng 升)	hybná
houtian * pi-wei+fei * shuigu zhi jingqi * weiqi (ochranná)	sestup/klesání (jiang 降) výstup (chu 出) (LDY vyplavávání fu) vnikání (ru 入) (LDY zanořování chen) vyváženost	zahřívací ochranná zpevňovací čchiových přeměn
	nevyváženosti	

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančurková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE	
Klasifikace dle TČM – 3četnosti, 4 směry	
	(N202302)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančurková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE													
Enzymatická aktivita Shiitake-MRL													
Účinná složka	Lentinula edodes – biomasa 500 mg												
Aktivní enzymy	<table> <tr> <td>bílkoviny 39,9 mg</td><td>aktivita glukóza-2-oxidázy 6,3 mU</td></tr> <tr> <td>redukující cukry 16,9 mg</td><td>aktivita proteázy 9,1 U</td></tr> <tr> <td>polysacharidy vázané na bílkoviny 148,2 mg</td><td>aktivita superoxidismutázy (SOD) 18,9 U</td></tr> <tr> <td>aktivita xylanázy 100 mU</td><td>Cytochrom P-450 1,1 nmoles</td></tr> <tr> <td>aktivita peroxidázy 3,7 mU</td><td>Cytochrom P-450 reduktáza 13,49 mU</td></tr> <tr> <td>aktivita lakázy 52,4 mU</td><td></td></tr> </table>	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	
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													

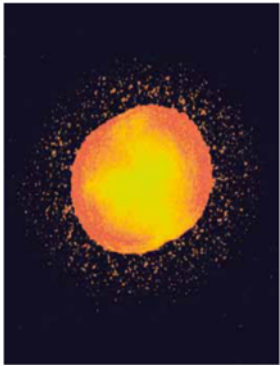
© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančurková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE 2.f.5

Použití I

- 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)



Zdroj obrázku:
Imperial College London
In: Vesmir, Č. 95, 2016-12, p. 683, ISSN 0042-4544

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE 2.f.5

Použití Ia – antibakteriální účinky - studie

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.

Zdroj:
Hearst R, Nelson D, McCollum G, Cherie Millar 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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE 2.f.5

Použití Ia1 – antibakteriální účinky - studie

Microorganism	Mushroom		CONTROL	
	Shiitake	Oyster	- 0.1% PSa	+Ciprob
Bacteria				
Bacillus cereus NCTC 7464	12	5		24
Bacillus subtilis NCTC 10400 (NCIMB 8054)	11	7		33
Bacillus pumilis	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

Zdroj:
Hearst R, Nelson D, McCollum G, Cherie Millar 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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE 2.f.5

Použití Ia2 – antibakteriální účinky - studie

Microorganism	Mushroom		CONTROL	
	Shiitake	Oyster	-0.1% PSa	+Ciprob
Bacteria				
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/Rahnella 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% PSL 0.1% (w/v) sterile peptone saline solution.

b Cipro, 5 mg ciprofloxacin disk.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-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% PSL0.1% (w/v) sterile peptone saline solution.
b Ciprob, 5 mg ciprofloxacin disk.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Zdroj: Hearst R, Nelson D, McCollum G, Cherie Millar 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

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-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% PSL0.1% (w/v) sterile peptone saline solution.
b Ciprob, 5 mg ciprofloxacin disk.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Zdroj: Hearst R, Nelson D, McCollum G, Cherie Millar 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

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE	
Použití Ib 2.f.5	
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 (přepřecování, 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	

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE	
Použití Ic 2.f.5	
Kardiovaskulární účinky podpora při poruchách látkové výměny (metabolické účinky), vysoký krevní tlak u chronických vysokých hladin cholesterolu (prevence arteriosklerózy) u chronických vysokých hladin lipidů snížování vysokého krevního tlaku, u chudokrevnosti (anémie), diabetes II. typu	

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-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 hypothalamus-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!)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE 2.f.7

Použití III – dle TČM „čchi a krev“

- prázdnota čchi sleziny a žaludku (*piwei qixu*)
-> posiluje slezinu a žaludek (*jianpiwei*)
-> podporuje žaludek a harmonizuje střed (*yiwei hezhong*)
-> podpora funkce sleziny, tj. řízení přepracování a přeměňování (*pi zhu yunhua*)
s příznaky krátký dech, časté močení, ztráta chuti k jídlu, únava, poruchy trávení, průjmy/neformovaná stolice, obezita
- prázdnota čchi, prázdnota krve (*qixu, xuexu*)
-> navyšuje *qi-xue* (*buqixue*)
-> zkrásluje obličej (*meirongyan*)
-> slezina řídí rození a ovládání krve (*pi zhu shengxue tongxue*)
s příznaky únava, závratě, slabý hlas, nechutenství, bledá tvář, chatrné zdraví, snadná tvorba modřin...
=> dělá *buqixue*, aniž by zahřívala a vysušovala + *liqi*!

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-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 jiedu* (EBF5.9)
• *guizhitang / shanghan zihan* (EAX2(.9), vč. Bylinného strážce Jang T03)
• *jing-fang baidusan / fenghan tanke* (EAN4.9)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že... 1.f.10i

Vybarvování kondice zangů

gan hua zai zhao 肝华在爪
xin hua zai mian 心华在面
pi hua zai chun 脾华在唇
fei zhu sheng 肺主声
shen hua zai fa 肾华在发

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE 2.f.8

Použití IV – dle TČM: jedovatosti

- zahrazení hrdla (*houbi*)
zejména v post-akutní/chronické fázi
- vylučuje 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*)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE 2.f.9

Použití V – dle TČM + AKU (N202212)

Prázdnota čchi a krve (příp. žaludku)

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

Užívá se Shiitake &:

- doplnění především čchi sleziny, plic, ledvin
- výběr z bodů ev. moxa
- BL 13,17, 20,21,23, LU1, LR13, GB25,
- LU9, CV4,6,12, 17, ST 36, SP3,6, KI3 (*shu, yuan body*)
- pro současné posílení žaludku a sleziny: BL 21,CV12, ST 36

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE 2.f.12

KOMBINACE – dle TČM + FYTO (N202212)

Prázdnota čchi a krve (příp. žaludku)

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

Užívá se Shiitake &:

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinář 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE

KOMBINACE – dle TČM + FYTO (N202302) **2.f.15**

Vylučování jedovatosti (*jiedu*),
podpora výsevu vyrážek (*tuo douzhen*)

Užívá se Shiitake &:



© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE

KOMBINACE – dle TČM + FYTO **2.f.13**

Prázdnota čchi plic

- častá nachlazení, chronický kašel, alergie

Užívá se Shiitake &:



© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE

KOMBINACE – dle TČM + FYTO **2.f.14**

Prázdnota čchi plic (příp. vylučování hlenů)

- častá nachlazení, chronický kašel, alergie

Užívá se Shiitake &:



© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE

Dávkování **2.f.10**

- 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



© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: XIANGGU-SHIITAKE

Vybrané citace I.

Imunomodulační, imunostimulační a adaptogenní působení I

Arinaga S. Enhanced induction of lymphokine-activated killer activity after lentinan administration in patients with gastric carcinoma. *Int J Immunopharmacol* 1992 14(4), 535-53

Gordon M, Bihari B, Goosby E, Gorter R, Greco M, Guralnik M, Mimura T, Rudinicki V, Wong R, Kaneko Y. A placebo-controlled trial of the immune modulator, lentinan, in HIV-positive patients: a phase I/II trial. *J Med*. 1998;29(5-6):305-330.

Gordon M, Guralnik M, Kaneko Y, Mimura T, Goodgame J, DeMarzo C, Pierce D, Baker M, Lang W. A phase II controlled study of a combination of the immune modulator, lentinan, with didanosine (ddl) in HIV patients with CD4 cells of 200-500/mm3. *J Med* 1995;26(5-6):193-207.

Israilides C, Klets D, Arapoglou D, Philippousis A, Pratsinis H, Ebringerová A, et al. In vitro cytostatic and immunomodulatory properties of the medicinal mushroom *Lentinus edodes*. *Phytomedicine*. 2008;15:512-9. 10.1016/j.phymed.2007.11.029

Suzuki H, Okubo A, Yamazaki S, Suzuki K, Mitsuya H, Toda S. Inhibition of the infectivity and cytopathic effect of human immunodeficiency virus by water-soluble lignin in an extract of the culture medium of *Lentinus edodes* mycelia (LEM). *Biochem Biophys Res Commun*. 1989;160:367-73.

Tanaka K, Ishikawa S, Matsui Y, Tamesada M, Harashima N, Harada M. Oral ingestion of *Lentinula edodes* mycelia extract inhibits B16 melanoma growth via mitigation of regulatory T cell-mediated immunosuppression. *Cancer Science*, 102: 516-521. 2011.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • 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 VI.
kritéria vhodnosti souběžného podávání biomasy hub
BLAZEI – CORIOLUS – HERICIUM – MAITAKE – SHIITAKE
pro jarní podporu řádné čchi „k odhazování starého“
optikou teorie adaptogenů a TČM



DODATKY

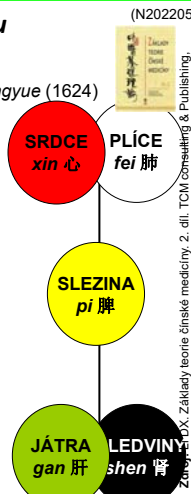
1. škola tradiční čínské medicíny - TČM®
~ založena 1990 ~
Československá SinoBiologická společnost
Tradiční čínská medicína z.s. • TCM servis z.s.

tcm.cz

Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY

sanjiao – trojitý zářič – osířelé 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* 中焦如沤)
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“, „rozpřepřavování“ atp.]

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

vedení 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^c, Baoling Lian^d, Zhifen Lin^{a,b,c,e}, Vittorio Calabrese^d

^a State Key Laboratory of Pollution Control and Resource Reuse, College of Environmental Science and Engineering, Tongji University, Shanghai 200092, China
^b Post-Doctoral Research Station, College of Civil Engineering, Tongji University, Shanghai 200092, China
^c Department of Public Health, Environmental Health Sciences, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston, MA 02115, USA
^d Floating Hospital Affiliated to Peking University, No. 220 West Fuxin Road, Shanghai, China
^e Collaborative Innovation Center for Regional Environmental Quality, Beijing, China
^f Shanghai Key Lab of Chemical Assessment and Toxicology, Shanghai, China
^g Department of Biomedical and Biotechnological Sciences, Faculty of Medicine, University of Catania, 95125 Catania, Italy

ARTICLE INFO

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

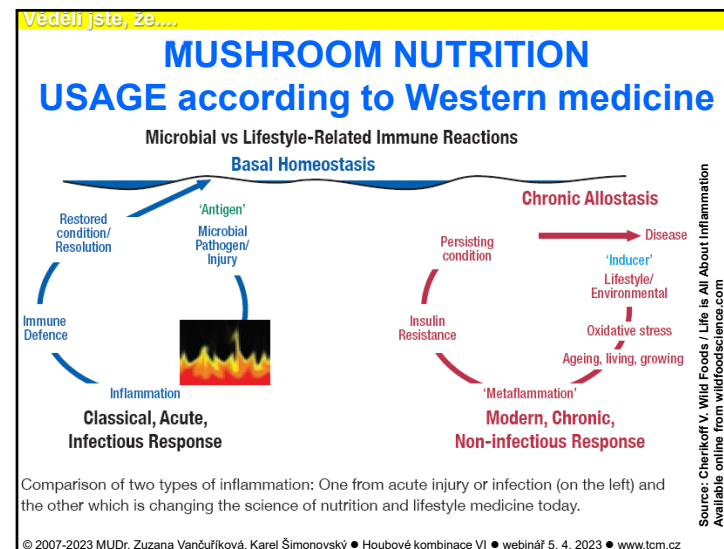
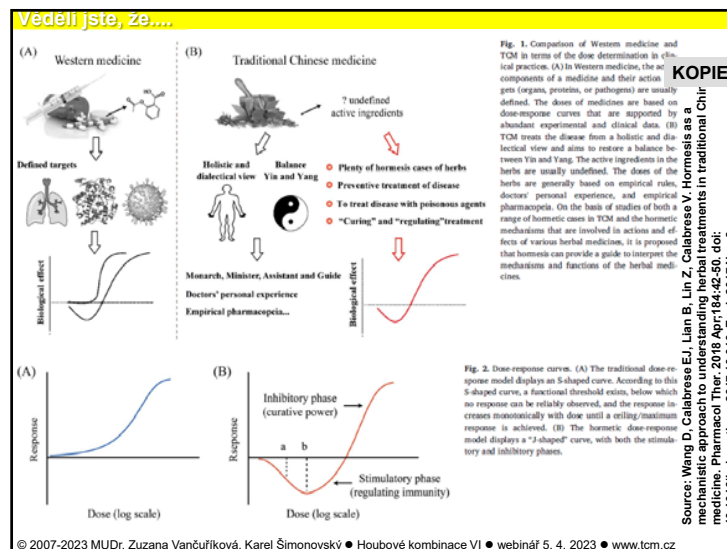
ABSTRACT

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 posits 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 explicated. 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 Rietveld Sense with which to interpret, translate, and explain TCM technology 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

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz



Houbová výživa pro jarní podporu řádné čchi & odhazování starého: ADAPTOGENY

Obrušování TČM hran při kombinaci probíraných hub (N202305)

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 léčiv**
 - shiitake (s léčiv na ředění krve)
- **pozvolná ztráta účinnosti se zvyšující se dávkou**
 - hericium, shiitake
- **u dětí by měly být preferovány mírnější účinky a zacílení na funkci sleziny**
 - maitake
- **u žen v I. fázi menstruace**
 - (blazei)

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Vedeli jste, že....

AKCE 1+1 ZDARMA **BIO BIOMASY 100 g** (N202304)

KUPTE

DOSTANETE ZDARMA TRITON-MRL

100g houbové práškové biomasy
BIO • mycélium • enzymy • výživa

akce platí v eshopu www.pragon.cz
do 30. 4. 2023, nebo do vyprodání zásob

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

Zkoumání houbových kombinací: BLAZEI - CORIOLUS -
HERICIUM - MAITAKE - SHIITAKE // kritéria vhodnosti
souběžného podávání biomasy hub optikou teorie adaptogenů a
TČM

1. škola tradiční čínské medicíny - TČM
www.tcm.cz - online webinar 5. dubna 2023

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

**srdečně Vás zveme
na středeční večerní mini-webináře**

Mykoterapie - léčivé houby

s MUDr. Zuzanou Vančuríkovou a Karlem Šimonovským

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

- VII. díl: 7. června 2023: „hořká chuť léta“
lesklotkorka lesklá (ganoderma, *lingzhi-reishi*), trsnatec lupenitý (mautake)
v kombinaci s bylinnými směsmi příhodnými v létě

Léto je roční období, kdy můžeme naplnit hybatele oheř řádnou horkostí jangu, která následně na podzim sestupuje dolů pod zem, aby se přes zimu uchovala v hlubinách vody a na jaře dala narůstati čchi dřeva. Hořká chuť pomáhá zpevňovat řádně jak jeho vyplňováním, tak i odváděním škodlivého z něj. Vybrané houby svou hořkou chutí někdy samostatně, jindy jako doplněk čínských bylinných směsí či jiných metod celostních přístupů, mohou obohatit naši výživu o cenný sezónu respektující funkční záměr.

Při odlišení hub využijeme hodně teorii TČM, neboť je to často právě rozličnost terénních okolností organismu. Houby mají oproti bylinám a směsím bylin méně syndromologicky vyhraněný, a proto zajímavý a cenný účinek.

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.

© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • 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 VI.
kritéria vhodnosti souběžného podávání biomasy hub
BLAZEI – CORIOLUS – HERICIUM – MAITAKE – SHIITAKE
pro jarní podporu řádné čchi „k odhazování starého“
optikou teorie adaptogenů a TČM



Děkujeme za pozornost a těšíme se příště!
MUDr. Zuzana Vančuríková (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. • TČM servis z.s.
© 2007-2023 MUDr. Zuzana Vančuríková, Karel Šimonovský • Houbové kombinace VI • webinar 5. 4. 2023 • www.tcm.cz

přihlašování na

tcm.cz/myko27

tcm.cz/myko27-sk

