

WUĞI

OSLAVA ZDRAVÍ

# VITÁLNÍ HOUBY

*Elixíry života*

STRUČNÝ PRŮVODCE SVĚTEM VITÁLNÍCH HUB

## UPOZORNĚNÍ:

Myšlenky, koncepty a názory vyjádřené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací účely. Tato kniha nenahrazuje lékařskou pomoc, neslouží k diagnóze nebo léčení jakékoliv nemoci, zranění či řešení jakéhokoli zdravotního stavu.

Autor výslovně upozorňuje, že nepřebírá odpovědnost za nesprávné použití informací v knize obsažených, a tím i za přímé a nepřímé následky škod.

Copyright

Copyright © 2019 by WUGI – Oslava zdraví

All rights reserved.

Tato kniha je autorským dílem. Výhradní práva na veškeré materiály jsou majetkem autora. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být kopírována nebo jinak reprodukována bez výslovné souhlasu autora.

# OBSAH

---

VITÁLNÍ HOUBY – CO JSOU ZAČ .....	5
REISHI – BOŽSKÁ HOUBA.....	9
CORDYCEPS CS-4 – PŘÍRODNÍ DOPING.....	12
HERICIUM – LVÍ HŘÍVA .....	14
CHAGA – REZAVEC .....	17
AGARICUS PRO OBRANYSCHOPNOST.....	19
SHIITAKE – DO JÍDLA I JAKO EXTRAKT.....	21
MAITAKE – TANČÍCÍ HOUBA.....	23
HLÍVA PROTI STÁRNUTÍ .....	25
CORIOLUS – REBEL .....	27
ACEROLA – PŘÍRODNÍ VITAMÍN C .....	29
BETAGLUKAN BIOCELL .....	30

# ÚVOD

---

**Vitální houby.** Říká se jim dary od Boha a působí jako **elixíry života**.

**Žádná magie to ale není.** To sama příroda je obohatila o důležité látky, jako beta-glukany, aminokyseliny, triterpeny, vitamíny, minerály, enzymy a stopové prvky. **Vyživují tělo a posilují ducha.**

**Některé z nich běžně konzumujeme,** další druhy známe spíše ve formě jemných prášků a **extraktů.**

**Jsou součástí tradiční medicíny již tisíce let.** Moderní medicína tak stará není, ale stihla toho vyzkoumat už hodně – látky, které v houbách najdeme, jak tyto látky působí na náš organismus a **kde všude nám houby pomáhají.**



## VITÁLNÍ HOUBY – CO JSOU ZAČ



Vitální houby jsou speciální houby **vyznačující se léčivými účinky**, pro které jsou v tradiční čínské medicíně ceněny již tisíce let.

### **Vitální houby jsou všestranné:**

- posilují tělo a dodávají energii
- pomáhají detoxikaci
- podporují obranyschopnost a regulují přehnané reakce (alergie a autoimunitu)
- harmonizují duši (úzkosti, deprese, nespavost)
- podporují paměť a mysl (ochranný vliv na nervy)
- udržují zdravý kardiovaskulární systém
- chrání nás před civilizačními onemocněními, jako je metabolický syndrom (nadváha, obezita, cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak)
- působí jako adaptogeny a chrání nás před stresem

- mají protirakovinné účinky a podporují organismu při konvenční léčbě pomocí chemo- a radioterapie
- působí jako antioxidanty
- udržují zdravé sliznice a trávicí trakt
- vyživují zdravou střevní mikrobiotu, např. Bifidobakterie

Výhodou medicínálních hub je právě jejich umění imunitu nejen stimulovat, je-li oslabená, ale regulovat v případě, když už reaguje nepřiměřeně, jako je tomu u alergií a autoimunitních onemocnění. Proto můžeme medicínální houby použít i v těchto případech.

Houby toho dokáží hodně. Je to dáno **širokou škálou účinných látek**, které obsahují.

## Co v nich najdeme

Hlavními účinnými látkami hub jsou **polysacharidy** a zejména známé **beta-glukany**, které slouží zejména pro **podporu oslabené imunity\***, mají **imunomodulační účinky\***, zvyšují imunitu v době nachlazení\*, přispívají k **udržení normální hladiny cholesterolu v krvi\*** a **regulují glykémii\*** – snižují nárůst krevního cukru po jídle, což je faktor důležitý nejen u cukrovky, ale zejména jako prevence inzulínové rezistence, ochrany kardiovaskulárního systému a **prevence celé řady civilizačních onemocnění**.

\*jedná se o schválená zdravotní tvrzení

Beta-glukany však nejsou jedinými účinnými látkami. Najdeme v nich také např. **triterpeny, nenasycené mastné kyseliny (PUFA), aminokyseliny, minerály, vitamíny, enzymy a stopové prvky**.

## Jsou vitální (dříve medicinální) houby bezpečné?

**Vitální houby jsou obecně bezpečné a bez vedlejších účinků.** Neustále probíhá řada klinických studií, ani zde ale nezjistili žádné zásadní vedlejší negativní účinky medicinálních hub. Jelikož se medicinální houby pro dosažení nejlepšího účinku užívají na lačno, mohou jedinci s oslabeným trávením pociťovat změny v trávení či tlak kolem žaludku, obvykle však stačí v prvních dnech snížit dávku užívání nebo houby zajíst lehkým jídlem. (Zdroj: <https://www.mycomedica.cz/poradna.html>)

## Prášek nebo extrakt

Účinné látky hub jsou schovány v buňkách hub pod jejich obalem chitinem, který my lidé nedokážeme trávit. Proto je nutné houby určitým způsobem **zpracovat**.

### Způsoby zpracování:

1. **odvary:** jsou tradiční metodou zpracování sušených hub, avšak účinných látek uvolněných do odvaru je minimum a je zapotřebí velkého množství hub pro výrazný terapeutický účinek
2. **biomasa = houbový prášek:** představuje rozemleté sušené houby na velmi jemný prášek, čímž se částečně naruší chitinový obal a účinné látky jsou pro tělo přístupnější. Účinky houbového prášku jsou jemnější, jak účinky extraktů.
3. **extrakty:** chitinová bariéra je prolomena extrakcí horkou vodou a z houby lze tak získat maximum účinných látek. Je vhodné provádět tzv. **dvojitou extrakci** – extrakci etanolem, jelikož některé účinné látky jsou ve vodě nerozpustné. Takto je dosaženo **maxima účinku**.

## Jak poznat kvalitní houbový extrakt

V klinické praxi se používají extrakty medicinálních hub. Polysacharidy (beta-glukany) jsou sice hlavní účinné látky, ale ne jediné. Ideální **podíl polysacharidů je proto kolem 30 % (příp. 40 %)** – kdyby bylo méně, účinek by byl slabý, kdyby jich bylo více, byli byste ochuzeni o ostatní účinné látky.

Houbová surovina má být z **mladých plodnic**, protože ty mají nejvyšší obsah účinných látek.

## Na co si dát pozor?

Houba do sebe může natáhnout **různé látky z okolí**, jako jsou těžké kovy, pesticidy a další, které jsou pro nás nebezpečné. Proto je nutné **hlídat kvalitu** pěstování a poté houby **testovat**, zda opravdu nic neobsahují.

Medicinální houby **MycoMedica** jsou **testovány** v nezávislé certifikované laboratoři Agrolab v Německu, aby byl obsah nežádoucích látek vyloučen. Kvalitní houbová surovina musí být nejen účinná, ale především vždy **bezpečná**.

A teď už se pojdme podívat na jednotlivé druhy.



## REISHI – BOŽSKÁ HOUBA



### Reishi (Lesklokorka lesklá, *Ganoderma lucidum*)

Reishi se neříká božská houba nesmrtelnosti jen tak. Je jednou z **nejužívanějších a nejstudovanějších vitálních hub**. Pro Číňany je cennější jak ženšen a je součástí jejich medicíny déle než 4000 let.

Obecně Reishi nejvíce **posiluje vitalitu, životní sílu a odolnost vůči prostředí**.

V hlavní roli jsou její polysacharidy – betaglukany, dále pak triterpenoidy, peptidoglykany. Působí antibakteriálně, protizánětlivě a protivirově.

Podporuje **oslabenou imunitu a reguluje přehnané reakce**, je proto vhodná i **u autoimunitních onemocnění a alergických potíží** (alergická rýma, kýchání, kožní reakce, alergie na potraviny apod.).

Reishi pomáhá **chránit kardiovaskulární systém a játra**.

V kombinaci s houbou Maitake se používá u **metabolických obtíží**, jako je vysoký krevní tlak, nadváha, prediabetes a cukrovka II. typu (inzulínová rezistence), nerovnováha krevních tuků (vysoké triglyceridy, nízký HDL cholesterol, vysoký LDL cholesterol).

Reishi příznivě působí u **chronických zánětů**, vč. např. revmatoidní artritidy.

Reishi je také houbou plic a kůže. Používá se u **astma, atopických ekzémů i senné rýmy**. Podporuje organismus u **opakovaných infekcí dýchacích cest**, avšak v případě probíhajícího akutního onemocnění je vhodnější použít Betaglukan BIOcell ve vyšších dávkách.

Pomáhá u stavů **únavy, vyčerpání, nespavosti a úzkostí**. Harmonizuje a zklidňuje psychiku, pomáhá u psychického vypětí a **stresu**. Podporuje krevní oběh, má protistárnoucí účinky a je skvělou houbou **pro ženy při menstruačních a klimakterických obtížích**, návalů, podrážděnosti, náladovosti, neukotvenosti a bušení srdce.

Je vhodná u autoimunitních onemocnění štítné žlázy (Hashimoto) v kombinaci s medicínální houbou Coriolus.

### Reishi použijeme u:

- oslabené imunity
- metabolického syndromu (nadváha, cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak) – ideálně v kombinaci s Maitake
- dyslipidémie (nerovnováha krevních tuků, zánět – vysoký cholesterol, vysoká hladina triglyceridů, nízká hladina HDL cholesterolu) – v kombinaci s Maitake, Shiitake nebo Hlívou
- alergií a autoimunitních onemocnění
- stavů únavy, vyčerpání, nespavosti a neklidu
- psychickém vypětí a stresu
- hormonálních potíží (menstruační nepohodlí, potíže v klimakteriu)
- pro podporu zdraví jater, srdce a cév

- doplňková terapie rakoviny (v kombinaci s další med. houbou, poraďte se s odborníkem)



## CORDYCEPS CS-4 – PŘÍRODNÍ DOPING

### **Cordyceps CS-4 (Housenice čínská, *Cordyceps sinensis*)**



Energie. Přírodní doping. Odolnost. Výkon.

Regenerace. Plodnost. Tak by se dal hesly shrnout Cordyceps.

Patří mezi největší **dobíječe energie**. Milují jej sportovci i manažeři. Zkrátka všichni, po kterých se vyžaduje velký výkon. **Posiluje imunitu, zkracuje fázi regenerace**, zlepšuje průtok krve a **zvyšuje odolnost vůči stresu**. Je vhodný u syndromu vyhoření.

Hlavními účinnými látkami jsou polysacharidy, adenosin cordycepin, dále pak minerály, vitamíny, aminokyseliny. Posiluje odolnost organismu vůči bakteriím, virům a parazitům.

Používá se u stavů **vyčerpání, zimomřivosti, potížemi s neplodností a nízkého libida**. Zimomřivost často souvisí s oslabením ledvin a opakovanými záněty močových cest, kde také Cordyceps pomáhá zánětům předcházet.

Používá se u oslabené činnosti **štítné žlázy (hypofunkce)**, **zpomaleném metabolismu** a nadváhy (jedná-li se současně spíše o zimomřivého člověka). **Posiluje kardiovaskulární systém a zdraví plic**, třeba u astmatu a kašle.

Cordyceps také podporuje růst zdravé střevní mikrobioty, např. Bifidobakterií.

### **Cordyceps CS-4 použijeme u:**

- podpora vitality, urychlení regenerace
- podpora sportovního výkonu (zlepšení zásobení srdce a plic krví)
- zlepšení odolnosti proti stresu

- podpora psychických funkcí, zmírnění únavy
- podpora libida, potíže s neplodností
- posílení oslabené imunity
- snížení oxidačního stresu
- podpora funkce ledvin, srdce, cév a štítné žlázy



## HERICIUM – LVÍ HŘÍVA

### **Heridium (Korálovec ježatý, *Heridium erinaceus*)**

Zajímavá houbička. Studenti slyšte, to se vám bude líbit.

Heridium, podle vzhledu nazývané také jako lví hřívá, **podporuje mentální funkce, paměť a soustředění**. Vědce zaujala svou schopností stimulovat produkci NGF (nervového růstového faktoru), proteinu, který stimuluje růst nervových buněk, tvorbu nervových spojení a napomáhá **nervy** nejen **chránit**, ale i je **opravovat**, pokud už jsou poškozené. Účinků Heridia se využívá **u poruch paměti, demence, Alzheimerovy choroby, Parkinsona, roztroušené sklerózy a neuropatie**.

Podpora NGF podle nejnovějších výzkumů zlepšuje také přežití lidí **po prodělaném infarktu**, snižuje riziko **selhání srdce**.

Dalším hlavním využitím Heridia je pro **ochranu sliznice trávicího traktu**. Pomáhá u zažívacích obtíží typu **záněty** (gastritidy, střevní záněty), reflux, **pálení žáhy**, žaludeční a duodenální **vředy** a potíže s trávením. Heridium pomáhá harmonizovat trávicí proces.

Stejně jako ostatní houby obsahuje Heridium důležité polysacharidy a má výrazné **imunomodulační účinky**. Jeho látky mají také antibiotickou aktivitu vůči patogenním mikroorganismům.

### **Heridium použijeme u:**

- žaludečních a střevních problémů, gastrointestinální záněty
- pro podporu nervového systému – paměť, neurodegenerativní onemocnění (Alzheimer, Parkinson, demence, roztroušená skleróza)
- vnitřního neklidu, depresivních nálad



- poruch spánku
- pro podporu a regulaci imunitního systému
- jako doplňkovou terapii rakoviny (v kombinaci s další med. houbou, poradte se s odborníkem)



## CHAGA – REZAVEC

### Chaga (Čaga, Rezavec šikmý, *Inonotus obliquus*)

Hlavní indikací Čagy jsou infekce a záněty střev. Používá se především u infekčních onemocnění, kdy dokáže vyhledávat a cílit na skryté patogeny.

Pomáhá u různých **potížích trávení, zácpy a pomáhá chránit sliznici trávicího traktu**, např. při **gastritidách nebo vředech**, podobně jako *Hericium*.

Hojivý vliv se přičítá hlavně kyselině betulinové. Ta má **antivirové a protinádorové účinky**. Imunitní systém stimuluje při infekcích, ale reguluje u autoimunitních onemocnění.

Má **protizánětlivé** působení a **podporuje zdraví jater**.

Chaga patří mezi adaptogeny.

### Chagu použijeme pro:

- zlepšení zažívání, podpora a pročištění střev
- hojení žaludeční sliznice
- podpora zdraví kardiovaskulárního systému – regulace cholesterolu, krevních tuků a krevního tlaku
- podpora funkce imunitního systému
- podpora funkce jater (hepatoprotektivní účinky)





- protizánětlivé působení
- podporuje zdravou střevní mikrobiotu a působí proti nežádoucím bakteriím



## AGARICUS PRO OBRANYSCHOPNOST

### **Agaricus (Žampion mandlový, *Agaricus blazei* Murill)**

Agaricus je velmi zajímavá houba. Patří k **nejefektivnějším houbám pro zvýšení obranyschopnosti a regulaci imunitního systému.**

Obsahuje vysoké množství bioaktivních látek, jako vitamíny, minerály, ale zejména beta glukany, glukomanany a další.

Agaricus nás **chrání před infekcí a posiluje slizniční imunitu**, aby patogeny nepronikly do těla. Díky schopnosti regulovat imunitní systém a **protizánětlivému působení** se používá u **alergií, autoimunitních onemocnění a chronických zánětů.**

Reguluje hladiny krevního cukru, tuků a vysoký krevní tlak, je **prevencí aterosklerózy.** Používá se v terapii diabetu, protože snižuje glykémii, zvyšuje glukózovou toleranci, chrání slinivku a dokáže **zmírnit následky cukrovky**, jako je poškození nervů, cév, ledvin.

**Působí proti volným radikálům** a používá se pro **ochranu jater** – u virových onemocnění i při poškození toxickou zátěží. Používá se také pro prevenci rakoviny u rizikových skupin.

S Agaricem děláme maximálně 1 – 2 měsíční kúru.

### **Agaricus použijeme u:**

- stimulace oslabeného imunitního systému
- regulace imunity u alergií a autoimunity



- prevence aterosklerózy, regulace krevního cukru
- prevence rakoviny a doplňková terapie (v kombinaci s další med. houbou, poraďte se s odborníkem)



## SHIITAKE – DO JÍDLA I JAKO EXTRAKT



### **Shiitake (houževnatec jedlý, *Lentinula edodes*)**

Shiitake je jednou z nejoblíbenější jedlých hub světa. Je součástí asijských jídel, oblíbeného japonského Ramen, ale i naší kuchyně.

Stejně jako ostatní medicinální houby obsahuje beta-glukany, konkrétně **lentinany** a dokáže **harmonizovat imunitu** tak, aby byla odolná proti virům a bakteriím, zároveň **brání alergickým reakcím, autoimunitním onemocněním** a rakovinnému bujení.

Shiitake **reguluje vysoký cholesterol**, triglyceridy a vysoký krevní tlak. Má **antisklerotický** účinek a v kombinaci s Maitake se používá u **osteoporózy** pro podporu kostní hmoty.

Shiitake příznivě působí u **nadváhy a metabolického syndromu** a pomáhá chránit játra.

### **Shiitake použijeme pro:**

- podporu oslabeného imunitního systému při infekcích
- regulaci cholesterolu a krevního tlaku – nejčastěji v kombinaci s Reishi, Maitake nebo Hlívou
- podpora metabolismu a prevence aterosklerózy
- podporu u osteoporózy (podpora kostní hmoty) – nejčastěji v kombinaci s Maitake
- podporu střevních a jaterních funkcí, hepatoprotektivum
- podporu střevní mikrobioty

- podpora u alergických potíží



## MAITAKE – TANČÍČÍ HOUBA



### **Maitake (Trsnatec lupenitý, *Grifola frondosa*)**

Tančící houba? Traduje se, že když ji lidé našli, tančili radostí, že objevili tuto vzácnou houbu. Označuje se jako „**preventivní houba pro stáří**“ vhodnou pro ty případy, kdy má člověk od každého problému „něco“.

Maitake podporuje redukci váhy a patří mezi nejlepší pomocníky u **metabolického syndromu**, kam patří **cukrovka II. typu, prediabetes, nadváha, vysoký krevní tlak a nerovnováha krevních tuků** (vysoké triglyceridy, vysoký LDL cholesterol, nízký HDL cholesterol).

Maitake vykazuje účinky snižující glykémii, zlepšuje citlivost tkáně na inzulin a pomáhá **chránit slinivku** a její beta buňky produkující inzulin.

Je vhodná u **osteoporózy**, protože podporuje produkci kostní tkáně a mineralizaci kostí. V tomto případě se používá v kombinaci s houbou Shiitake nebo Cordycepem.

Pomáhá **neutralizovat volné radikály**. Stejně jako ostatní houby díky vysoké koncentraci polysacharidů (zejm. beta-glukanů) působí i na **imunitní systém** (reguluje jej) a pomáhá našemu organismu bojovat proti virům, bakteriím a dalším patogenům.

Maitake vykazuje protirakovinné působení a v praxi se nejčastěji používá u rakoviny prsou, prostaty, střev a jater v kombinaci s dalšími medicínálními houbami. Obecně medicínální **houby snižují negativní dopad konvenční léčby**, chemo a radioterapie.

### **Maitake použijeme pro:**

- prevence metabolického syndromu

- zlepšení inzulínové rezistence, normalizace glykémie
- podpora regulace váhy (redukce tuků)
- zlepšení obranyschopnosti
- prevence osteoporózy, podpora kostní hmoty
- doplňková terapie rakoviny (v kombinaci s další med. houbou, poraďte se s odborníkem)



## HLÍVA PROTI STÁRNUTÍ



### Hlíva ústříčná (*Pleurotus ostreatus*)

Kdo by ji neznal. V našem jídelníčku ji najdeme často a je to dobře.

Hlíva je velmi chutná medicinální houba, která obsahuje beta-glukany, triterpeny, vitamíny skupiny B, esenciální aminokyseliny, nenasycené mastné kyseliny a minerály. Zkrátka látky, které nám pořád opakují, že máme jíst. Je výborná do guláše i do polévky a ve formě extraktu vytěžíme maximum účinných látek pro terapii různých potíží.

Hlíva **reguluje hladinu cholesterolu** v krvi, **pomáhá snižovat vysoký krevní tlak**, používá se u **aterosklerózy** a křečových žil.

Je to takový „**prostředek proti stárnutí**“ a jejích účinků se využívá u **metabolického syndromu** společně s Maitake, Shiitake a Reishi.

Stimuluje **oslabený imunitní systém** a reguluje přehnané reakce, s oblibou se používá u **alergií, astma, alergických ekzémů**, vyrážkách a kožních potížích.

Hlíva **podporuje peristaltiku a funkci střev, chrání játra** a podporuje detoxikaci (váže na sebe těžké kovy).

### Hlívu použijeme pro:

- stimulaci oslabeného imunitního systému
- normalizaci krevních tuků, regulace cholesterolu a krevního tlaku
- podpora metabolismu a střevní peristaltiky (potíže s nepravidelnou stolicí)



- ochrana jater
- jako přírodní prostředek proti stárnutí
- kožní potíže – ekzémy, dermatitidy



## CORIOLUS – REBEL



### **Coriolus (Outkovka pestrá, *Coriolus versicolor*)**

Coriolus je pěkný rebel. Jde o nejsilnějšího bojovníka vůči různým druhům patogenů. Coriolus dokáže náš organismus skenovat a **vyhledávat skryté problémisty** (viry, bakterie, chlamýdie, borélie, kvasinky), proti kterým vyše náš imunitní systém. Hlavní využití Coriolu je proto u **různých častých, komplikovaných a vleklých infekcí**.

Díky obsažené látce zvané Krestin, která má výrazné protirakovinné účinky, se používá u onkologických onemocnění.

Dalším hlavním využitím Coriolu jsou **autoimunitní onemocnění** – záněty štítné žlázy (Hashimoto), revmatoidní artritida, astma a další, nejčastěji se zde používá v kombinaci s houbou Reishi. Stejně jako ostatní medicínální houby totiž Coriolus **imunitní systém harmonizuje** tak, aby nás nejen chránil před cizími vetřelci (patogeny), ale aby zároveň neútočil na vlastní tkáň (autoimunita) nebo běžné látky z prostředí, jako je pyl, prach a jiné (jak je tomu u alergií).

Coriolus má výrazné **protizánětlivé účinky** a je vhodný u opakovaných infekcí močového traktu (v kombinaci s Cordycepem), **zánětů trávicího traktu** (v kombinaci s Chagou či Hericiem) nebo **kvasinkových infekcí** (v kombinaci s Polyporem).

Coriolus lze používat i u akutních obtíží. Podporuje **správnou funkci jater**.

V běžné praxi se Coriolus používá, oficiálně je schválen pro veterinární použití.

### **Coriolus použijeme pro:**

- posílení imunitního systému proti virovým a bakteriálním patogenům

- chronické a komplikované infekce
- kvasinkové infekce
- autoimunitní onemocnění
- podpora funkce jater
- doplňková terapie rakoviny (v kombinaci s další med. houbou, poraďte se s odborníkem)



## ACEROLA – PŘÍRODNÍ VITAMÍN C

### Acerola neboli brazilská třešeň (*Malpighia glabra*)

Je přírodním zdrojem vitamínu C a skvělým doplňkem k medicínálním houbám. Zlepšuje jejich vstřebatelnost a účinnost. Kromě vitamínu C obsahuje **vitamíny skupiny B, A, E, betakaroten, minerály a důležité antioxidační látky.**

#### Acerola:

- Podporuje normální funkci imunitního systému
- Chrání buňky před oxidativním stresem
- Přispívá ke snížení únavy a vyčerpání
- Zvyšuje vstřebávání železa
- Podporuje tvorbu kolagenu, který je důležitý pro normální funkci krevních cév, kostí, chrupavek, zubů, dásní a kůže
- Podporuje normální energetický metabolismus
- Přispívá ke zdravé činnosti nervové soustavy, podporuje psychickou činnost



## BETAGLUKAN BIOCELL

### BetaGlukan BIOcell

Betaglukan je přírodní polysacharid, který působí jako **prevence častých onemocnění** (nachlazení, viróz, chřipek apod.) i jako **posila imunitního systému při právě probíhající infekci** – virové, bakteriální i parazitární. Betaglukan pomáhá zkrátit délku a zmírnit průběh onemocnění.



### BetaGlukan BIOcell obsahuje:

- přírodní  $\beta$ -1,3/1,6 D-glukan získaný z kvasinek *Sacharomyces cerevisiae*
- a Acerolu neboli brazilskou třešň, přírodní zdroj vitamínu C, který zvyšuje účinnost betaglukanu

Právě betaglukany patří k hlavním účinným látkám medicínálních hub (nejsou však jedinými látkami). Pokud jste nemocní několikrát do roka, hodí se kúra na posílení imunitního systému s medicínálními houbami. Pokud u vás právě onemocnění probíhá, je vhodné použít čistý BetaGlukan BIOcell, který v těle pracuje již 2 hodiny od podání.

Je vhodný také pro děti.

### BetaGlukan BIOcell použijeme pro:

- podpora oslabené imunity
- zvýšení imunity v době nachlazení
- zkrácení délky probíhajícího onemocnění
- v nižší dávce (1 kapsle denně) jako podpora medicínálních hub (užívání současně v kombinaci s med. houbou dle zdravotních obtíží)

- ve vyšší dávce (2 – 3 kapsle za den) u akutních stavů



## ZÁVĚR

---

[Vitální houby](#) jsme si zamilovali jako účinné pomocníky. I tak je potřeba ke zdraví přistupovat komplexně.

Pečujte o sebe se zdravou a pestrou stravou, fermentovanými potravinami a nápoji, hýbejte se na čerstvém vzduchu, vyživujte svou mysl a pěstujte dobré vztahy. Pokud potřebujete poradit, obraťte se na odborníka.

*„Rozhodl jsem se být šťastný, protože je to dobré pro mé zdraví.“*

*Voltaire*

Informace k účinkům produktů jsou na základě vědeckých studií a klinické praxe. Všechny uvedené produkty jsou doplňky stravy, nelze je tak zaměňovat za léčiva a platí pro ně následující upozornění: Produkt není určen pro děti do 3 let, těhotné a kojící, Nepřekračujte doporučení denní dávkování. Uchovávejte mimo dosah dětí. Neslouží jako náhrada pestré stravy.

Zdroje:

<https://www.mycomedica.cz/>

<https://www.cinskyherbar.cz/>

<https://www.christopherhobbs.com/library/featured-articles/mushroom-articles/>

Martin Powell – Medicinal Mushrooms A Clinical Guide

SLEDUJTE NÁS



ZDRAVÁ VÝŽIVA, FERMENTACE A VITÁLNÍ HOUBY  
RECEPTY A ČLÁNKY

WÜGGI

OSLAVA ZDRAVÍ