

PRŮVODCE

# Vitální *houby*

---

*Sedm BIO extraktů, tisíciletá tradice a moderní pohled — vše, co potřebujete vědět, abyste si vybrali tu svou.*

# Vítejte v říši hub, kde se příroda potkává s rozumem.

*Vitální houby nejsou módní zázrak. Jsou to suroviny, které lidé znají, sbírají a užívají déle, než trvá historie psaného slova v Evropě.*

V čínské medicíně je najdete v klasickém kompendiu *Šen-nungův Pen-cchao* z přelomu letopočtu, v japonských klášterech je jedli horští mniši při dlouhých meditacích, sibiřští šamani je odlamovali z břízových kmenů a tibetští pastevci se na ně dívali jako na něco mezi potravinou, zázrakem a valutou.

Dnes je věda krok za krokem zkoumá, popisuje jejich aktivní látky a tisíce odborných studií upřesňují, co dávní léčitelé tušili spíš intuitivně. My v Renovality jsme se rozhodli vzít to nejlepší z obou světů: tradiční rámec, který těmto houbám dává smysl a kontext, a moderní technologii BIO extrakce, která z plodnice vytěží to podstatné — a nic navíc.

Tato kniha je průvodce. Ne lékařská příručka, ne marketingový katalog. Skutečný průvodce, který vám představí sedm hub — každou jako osobnost s vlastním charakterem, příběhem a místem ve vašem denním rytmu.



*Vitální houby nepracují přes noc.  
Pracují s vámi — v rytmu týdnů a měsíců.*

Každá kapitola má stejnou strukturu: **kdo houba je, co v sobě nese, jak ji vnímá tradiční čínská medicína** a na konec **perlička** — historka, kterou si zapamatujete a možná i převyprávíte u večeře.

Nemusíte si to číst v pořadí. Můžete si vybrat tu, která vás zajímá nejvíc, vrátit se zítra k další, a za týden si přečíst zbytek. Tak, jak se s houbami pracuje — bez spěchu.

---

*Příjemné čtení.*

*— tým Renovality*

# Co najdete na následujících stránkách

**I.** Reishi

*Ganoderma lucidum* — houba duchovní síly

---

**II.** Lion's Mane

*Hericium erinaceus* — hříva lva

---

**III.** Cordyceps

*Cordyceps sinensis* — v zimě hmyz, v létě tráva

---

**IV.** Chaga

*Inonotus obliquus* — diamant severských lesů

---

**V.** Maitake

*Grifola frondosa* — tančící houba

---

**VI.** Shiitake

*Lentinula edodes* — voňavá houba

---

**VII.** Tremella

*Tremella fuciformis* — houba krásy

---

**+** Slovník pojmů, kombinace a káva s houbami

---

## Než začneme: *co je BIO extrakt*

Mezi sušeným houbovým práškem a koncentrovaným extraktem je propastný rozdíl. Sušená houba obsahuje všechno, co bylo v plodnici — včetně velkého podílu chitinu (z něj se skládají buněčné stěny hub), který lidský trávicí trakt zpracovává jen omezeně.

**Koncentrovaný BIO extrakt** projde procesem, ve kterém se z plodnice (nebo sklerocia, či mycelia) vytěží to podstatné — beta-glukany, triterpeny, polysacharidy a další bioaktivní látky. Renovality u všech sedmi extraktů garantuje **minimálně 30 % beta-glukanů**, což je hodnota, kterou si můžete ověřit a která je v tomto oboru nadstandard.

Každá kapsle obsahuje 500 mg BIO extraktu. Bez plniv, bez stearátu hořečnatého, bez oxidu křemičitého. Kapsle je rostlinná (HPMC), takže produkty jsou vhodné i pro vegany.

# Reishi

*Ganoderma lucidum*

灵芝 · Líng zhī · „houba duchovní síly“

*Když dávní čínští učenci hovořili o houbě nesmrtelnosti, mysleli tuhle. A tisíce let nebyla k mání jen tak — císaři ji nechávali sbírat zvláště vyškoleným poslům v horách.*

Reishi (čti „rejši“, japonský přepis čínského *lingzhi*) má lakovaný, mahagonově lesklý klobouček, který připomíná spíš umělecký artefakt než lesní houbu. V přírodě roste na vlhkém tlejícím dřevě listnatých stromů — a roste tam vzácně. Jen jeden z asi deseti tisíc starých švestkových nebo dubových stromů ji v divočině hostí. To je jeden z důvodů, proč byla v čínské tradici tak ceněná.

Z celé naší řady má Reishi jako jediná v evropském regulačním rámci **schválená dvě zdravotní tvrzení** — k přirozené obranyschopnosti a k normální funkci oběhové soustavy. Pokud máte respektive k textům na obalu, tady stojí na pevné půdě.

## CO REISHI OBSAHUJE

- **Triterpeny** — zejména ganodermové kyseliny, kterých Reishi obsahuje přes 130 druhů; to dává plodnici její hořkou chuť a biologickou jedinečnost.
- **Beta-glukany** — polysacharidy buněčné stěny, jejichž obsah Renovality garantuje na minimálně 30 %.
- **Peptidoglykany** — komplexy bílkovin a polysacharidů specifické pro tento druh.
- **Ergosterol** — prekurzor vitamínu D<sub>2</sub>, který se v houbách aktivuje slunečním zářením.
- **Stopové prvky** — germanium, selen, zinek a další.

## REISHI V ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

V klasickém *Šen-nungově Pen-cchao* — kompendiu sestaveném na přelomu letopočtu — je Reishi zařazena do nejvyšší, tzv. **panovnické kategorie** bylin. To znamená: tonizuje, harmonizuje, lze ji užívat dlouhodobě a nemá zjevné kontraindikace. V Číně se Reishi pojí především s okruhem *Šen* (ducha-vědomí). Tradičně se užívala u lidí, kteří dlouhodobě cítili neklid, špatně spali, nemohli vypnout. Klasická čínská medicína by řekla, že „kotví duchu“ — pomáhá tomu vrátit se domů, do těla.

Lékaři dynastií Han, Tang a později Ming popisují Reishi jako bylinu pro lidi v dlouhodobě náročných obdobích — pro učence před zkouškami, pro vojevůdce v tažení, pro panovníky před důležitými rozhodnutími. Není to látka pro „okamžitý kop“ — je to látka pro vytrvalost.

### PERLIČKA

**První císařova houba.** V *Pen-cchao kang-mu*, herbáři z dynastie Ming (16. století), je Reishi vyobrazena na šesti samostatných ilustracích — jedna z mála rostlin, které dostaly takovou pozornost. Císař Šen-cung ji údajně rozdával jako dar zahraničním vyslancům. Když si v čínské pohádce princezna přeje něco vážného od draka, prosí o „houbu věčného mládí“ — a to je právě Reishi.

A ještě jedna kuriozita: *lingzhi* se v čínském umění objevuje od dynastie Han na malbách, na vázách, dokonce vytesaná do žezel císařů. Mezi mistry kaligrafie kolovalo přísloví, že kdo Reishi v lese sám najde, prožije rok bez zlých snů.

# Lion's Mane

*Hericum erinaceus* · hříva lva

猴头菇 Hóu tóu gū · „houba opičí hlavy“

*Houba, která vypadá jako bílá hříva svěšená z kmene stromu. Japonci jí říkají yamabushitake — houba horských mnichů. Vědci o ní mluví jako o „houbě pro nervovou tkáň“.*

Lion's Mane je optická anomálie. Místo klasického kloboučku má svěšené bílé výrůstky podobné mořskému koráli nebo hřívě právě postříhaného koníka. Roste na živých i tlejících kmenech listnáčů — v Asii hlavně na dubu a buku, v Evropě je vzácná a chráněná. Když ji najdete v přírodě, máte štěstí: ani v Česku za rok neuvidí mykolog více než hrstku exemplářů.

Ze sortimentu Renovality se hodí všem, kdo přemýšlí hlavou — pro studenty, programátory, novináře, vědce, učitele, kreativce. Není to stimulant typu kávy. Je to spíš dlouhodobá údržba toho, co děláte mozkiem každý den.

## CO LION'S MANE OBSAHUJE

- **Hericenony** — látky pocházející z plodnice, jedinečné pro tento druh.
- **Erinaciny** — sekundární metabolity z mycelia, intenzivně zkoumané v moderní vědě.
- **Beta-glukany** — minimálně 30 % v BIO extraktu Renovality.
- **Polysacharidy** — různé strukturní typy, mezi nimi i rozpustný typ podporující šťávy v rámci TCM klasifikace.
- **Ergosterol, aminokyseliny, stopové prvky.**

## LION'S MANE V ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

V tradiční čínské medicíně je Lion's Mane spojována především se **slezinou a žaludkem** — orgánovými okruhy, které v TCM odpovídají za trávení, energii odebíranou z potravy

a jasnost myšlení. „Když je slezina silná, mysl je jasná," říká staré čínské přísloví, a Lion's Mane je v tomto okruhu klasickou tonifikační houbou.

V japonské lidové medicíně, která navazuje na čínskou tradici, ji jedli buddhističtí mniši ze sekty *šugendo* — horští poustevníci, kteří trávili týdny v meditaci. Říkalo se o ní, že „dává mysl jasnou jako nebe po dešti". Učenci ze státních akademií ji v období dynastie Tang konzumovali před císařskými zkouškami; tradice praví, že lví hříva pomáhala udržet pozornost po šest měsíců přípravy a tři dny samotné zkoušky.

## PERLIČKA

**Houba s mozkiem.** Lion's Mane patří k velmi malé skupině hub, jejíž bioaktivní látky procházejí hematoencefalickou bariérou — biologickou „zdí" mezi krví a mozkiem, která většinu věcí, co sníte, do mozku nepustí. To z ní v mykologii dělá hvězdu posledních dvaceti let; výzkum se nezastavuje a každý rok přibývají publikace.

A japonská poznámka: v Tókjó si můžete v některých restauracích objednat čerstvou Lion's Mane „připravenou jako mořský úhořice unagi". Říká se, že rozdíl v chuti nepoznáte — proto je to v Japonsku oblíbená vegan-friendly varianta tradičního jídla.

# Cordyceps

*Cordyceps sinensis*

冬虫夏草 Dōng chóng xià cǎo · „v zimě hmyz, v létě tráva“

*Z tibetských pastevců nejprodávanější vitální houba světa. Její příběh je natolik zvláštní, že kdyby ho někdo vymyslel pro román, neuvěřili byste mu.*

Cordyceps v přírodě napadá housenky můr v tibetských výškách 3 500 až 5 000 metrů. Spóra se uchytí na housence, ta se zahrabe do země přezimovat — a než z ní vyleze motýl, vyrostle z ní v létě stopka houby. Tibetští pastevci ji objevili pozorováním jaků, kteří se po jejím požití zdáli rychlejší a silnější ve vysokohorské řídké atmosféře.

Sběr divoké Cordyceps je extrémně náročný a dnes neudržitelný — vede k degradaci tibetských pastvin a cena za kilogram se vyšplhala na úroveň zlata. **Renovality proto používá BIO extrakt z mycelia (Paecilomyces hepiali)**, blízce příbuzného druhu pěstovaného udržitelně v kontrolovaných podmínkách. Chemická složení obou jsou srovnatelná a eticky je to čistší cesta.

## CO CORDYCEPS OBSAHUJE

- **Cordycepin** (3'-deoxyadenosin) — nukleosid s unikátní strukturou, charakteristický právě pro tento rod.
- **Adenosin** — vyskytuje se ve všech našich buňkách, ale v Cordycepsu je ho výrazně víc než v běžných houbách.
- **Beta-glukany a polysacharidy** — minimálně 30 % v BIO extraktu Renovality.
- **Mannitol** — cukerný alkohol, pro Cordyceps typický.
- **Ergosterol, aminokyseliny, stopové prvky a enzymy.**

## CORDYCEPS V ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

V TCM patří Cordyceps k adaptogenům s dvojitým účinkem — tonizuje současně **jang ledvin** (energii a vitalitu) a **jin plíc** (šťávy a dech). To je vzácná kombinace; většina bylin se přiklání jen na jednu stranu. V klasické čínské medicíně se proto Cordyceps doporučoval lidem, kteří se cítili „suchopáří, ale unaveni“ — což je dnes překvapivě běžný stav v přetopených kancelářích.

Slávu přinesly Cordycepsu čínské atletky na olympiádě v Soulu 1988 a Barceloně 1992. Když Ma Junren překonala s týmem několik světových rekordů v běhu na dlouhé tratě, přiznala v rozhovorech, že atletky pravidelně pily polévku s Cordycepem a želvami. Cordyceps tehdy ze dne na den znal celý svět.

### PERLIČKA

**Houba dražší než zlato.** Divoká Cordyceps z Tibetu se v Hongkongu prodává za 10 000 až 50 000 USD za kilogram. To je víc než cena zlata. V tibetských vesnicích znamená období sběru — od května do června — hlavní rodinný příjem celého roku.

Aby toho nebylo málo: Cordyceps je dnes hvězdou popkultury. Inspiroval seriál *The Last of Us*, kde fiktivní zmutovaná forma napadá lidi místo housenek. Tvůrci si vybrali zrovna Cordyceps proto, že jeho skutečné chování v přírodě je tak bizarní, že žádná fantazie ho nepřekoná. Renovality používá Cordyceps z mycelia — etický, udržitelný a nikoho v tom procesu nesní.

# Chaga

*Inonotus obliquus*

桦树茸 Huà shù róng · „houba bříz" / „diamant lesa"

*Vně připomíná spálené dřevo. Uvnitř je zlatorezavá. Sibiřští šamani jí říkali „dar Boží" a Solženicyn jí věnoval celou kapitolu románu. Chaga je houba severu.*

Chaga roste téměř výhradně na živých břízách v chladných lesích Sibiře, Skandinávie, Aljašky a severní Kanady. Roste pomalu — sklerocium (ta tmavá venku vystupující masa) potřebuje patnáct až dvacet let, aby dosáhlo sběratelské velikosti. Po staletí byla základem lidové medicíny u Chánty-Mansijců, Něnců, Sámů a rusko-finských obyvatel.

Pozoruhodné je, že na rozdíl od ostatních hub Chaga nemá klasický „klobouček" — to, co sbíráme, je vlastně jen sklerocium prorostlé do kmene břízy. Houba si přitom z břízy nasává betulin — látku, která dává bříze její bílou barvu.

## CO CHAGA OBSAHUJE

- **Betulinová kyselina** — pocházející ze symbiózy s břízou; pro Chagu charakteristická.
- **Melaniny** — pigmenty zodpovědné za její černou vnější barvu, silné antioxidační vlastnosti.
- **Beta-glukany a polysacharidy** — minimálně 30 % v BIO extraktu Renovality.
- **Polyfenoly** — Chaga má mimořádně vysokou antioxidační kapacitu (ORAC) — patří mezi nejvýše hodnocené potraviny vůbec.
- **SOD (superoxiddismutáza)** — enzymatický antioxidant.
- **Vitaminy skupiny B, draslík, hořčík, železo.**

## CHAGA V TRADIČNÍCH MEDICÍNÁCH

Klasická čínská medicína má Chagu zařazenou pod název *Huà-šu-žung* a považuje ji za tonifikum **plic, sleziny a ledvin**. Mnohem výraznější roli ale Chaga hrála v ruské a sibiřské tradici — kde nebyla doplňkem, ale denním nápojem. Severní národy pily čaj z Chagy v dlouhých zimních měsících jako náhradu za čaj a kávu, na kterou neměly přístup. Vesnice s dostatkem Chagy byly v ruských kronikách 11. století popisovány jako „bohaté na zdraví“.

Ruský car Vladimír Monomach (vládl 1113–1125) údajně léčil Chagou své onemocnění dolní pysku — kroniky to popisují jako první písemný záznam o jejím medicínálním použití v Evropě. V 19. a 20. století se z ní v Sovětském svazu vyrábělo registrované léčivo *Befungin*.

### PERLIČKA

**Solženicynova houba.** Alexandr Solženicyn v románě *Rakovinný pavilon* (1968) věnuje Chaze celou kapitolu — popisuje vesničany, kteří díky ní žili v sibiřských oblastech bez městské medicíny déle a ve větší pohodě, než by se čekalo. Kniha vyšla v západní Evropě v době, kdy hippie generace hledala alternativy — a tak Chaga vstoupila do globálního povědomí, kde předtím nikdy nebyla.

A ještě jedna kuriozita: profesionální sběrači mají v Sibiři nepsané pravidlo, že ze stromu se nikdy nesbírá všechno sklerocium — bříza by mohla zemřít a les ztratit přirozenou regulaci. Sběr Chagy je dodnes řemeslem, které se učí pět až sedm let.

# Maitake

*Grifola frondosa* · *trsnatec lupenitý*

舞茸 Mài tāke · „tančící houba“

*Japonské jméno Maitake znamená doslova „tančící houba“ — a to ze zcela praktického důvodu. Když jste ji v období feudálního Japonska v lese našli, byl důvod tancovat.*

Maitake roste v trsech u paty dubů, kaštanů a buků — vytváří mohutné, několikakilové struktury z překrývajících se kloboučků. V Japonsku roste, ale je vzácná; v Evropě ji najdete velmi výjimečně. Jeden trs může dorůst do šířky 50 cm a vážit deset, výjimečně i čtyřicet kilogramů.

Maitake je univerzální základ — pokud teprve začínáte s vitálními houbami a nevíte, kterou zvolit, je rozumná volba. Není tak intenzivně specifická jako Lion's Mane nebo Cordyceps, je to spíš everyday tonikum, které se hodí prakticky všem dospělým.

## CO MAITAKE OBSAHUJE

- **Beta-glukan D-fraction** — patentovaná frakce intenzivně zkoumaná japonskou vědou od 80. let; v BIO extraktu Renovality minimálně 30 % beta-glukanů celkem.
- **MD-fraction** — kombinovaný komplex polysacharid-protein.
- **Ergosterol** — prekurzor vitamínu D<sub>2</sub>.
- **Vláknina, aminokyseliny, draslík, hořčík, vitaminy B.**

## MAITAKE V JAPONSKÉ A ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

V klasické čínské medicíně je Maitake (zde známá jako *Hui-šu-chua*) tonifikum **sleziny** — orgánového okruhu zodpovědného za získávání energie z potravy a „středního ohřívače“, což je výraz TCM pro celkovou trávicí a energetickou rovnováhu. Tradičně se používala pro lidi, kteří se cítí mdle, mají málo „šťávy“ v tom, co dělají, špatně přibírají nebo špatně tráví.

Japonská lidová medicína Maitake přijala jako jeden ze základních pilířů. V období Edo (1603–1868) byla vyhrazena pro samuraje a šlechtice — nikoli proto, že by byla zakázaná pro běžné lidi, ale prostě proto, že stála tolik, že si ji nikdo jiný nemohl dovolit.

#### PERLIČKA

**Houba stříbra.** Ve feudálním Japonsku (období Edo) šógunát vyhlásil pravidlo: kdo přinese trs Maitake, dostane jeho hmotnost zaplacenou ve stříbře. To byl pro většinu venkovanů příjem celého roku v jediném nález. Kronikáři proto popisují, jak nálezci v lese skutečně tancovali — odsud japonské jméno *mai* (tanec) + *take* (houba).

A ještě jedno číslo: největší Maitake nalezená v Japonsku v roce 2008 vážila 45 kg — což odpovídalo tehdejší ceně cca 700 000 japonských jenů (přibližně 100 000 Kč). Nálezce odjel na rok do důchodu.

# Shiitake

*Lentinula edodes* · houževnatec jedlý

香菇 Xiāng gū · „voňavá houba“

*První kultivovaná léčivá houba na světě. Japonci ji začali záměrně pěstovat na dřevě dubu šii už před tisíci lety. Dnes je druhou nejprodukovanější houbou planety — hned po žampionu.*

Shiitake je nejen vitální houba, ale i gastronomický klenot — v asijských kuchyních se užívá tisíce let, dnes ji najdete v každé lepší japonské, čínské a korejské restauraci. Má hutnou, masitou texturu, intenzivní umami chuť a voní zemitě, lehce zauzeně. Sušená je ještě intenzivnější než čerstvá.

Z pohledu vitálních hub jde o jednu z nejlépe prozkoumaných v tradiční čínské i japonské medicíně — a zároveň o jednu z nejdostupnějších. Pokud chcete houbovou se stabilní reputací a širokým profilem, Shiitake je rozumná volba.

## CO SHIITAKE OBSAHUJE

- **Lentinan** — specifický beta-glukan izolovaný v Japonsku v 60. letech, dodnes intenzivně zkoumaný; v BIO extraktu Renovality minimálně 30 % beta-glukanů.
- **Eritadenin** — aminokyselina specifická pro Shiitake, pro tento druh charakteristická.
- **Ergosterol** — prekurzor vitamínu D<sub>2</sub>; sušená Shiitake obsahuje výjimečně vysoké množství.
- **Aminokyseliny, vitaminy B2, B3, B5, B6, B12 (v malých množstvích), železo, zinek, měď.**
- **L-ergothionein** — výjimečný antioxidant, který se v přírodě vyskytuje jen ve velmi málo zdrojích.

## SHIITAKE V ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

V *Pen-cchao kang-mu* (1578) ji čínský lékař Li Š'-čen popisuje jako bylinu „zvyšující životní sílu, prodlužující pozornost a ladící *qi*“. V TCM patří mezi tonifika **středního ohříváče** (sleziny a žaludku) a zároveň podporuje plíce. V Číně se užívala také jako prevence proti chřipkám v chladných měsících — vesnice s tradicí pěstování Shiitake měly v dynastii Sung pověst „zdravých vesnic“.

V Japonsku byla od období Heian (794–1185) rezervována pro císařský dvůr. Kuchaři, kteří uměli Shiitake správně připravit, byli členy zvláštního cechu a jejich recepty se předávaly z otce na syna jako státní tajemství. Demokratické přišla až ve 20. století, kdy se kultivační techniky dostaly k běžným pěstitelům.

### PERLIČKA

**Dva miliony tun ročně.** Shiitake je dnes po žampionu druhou nejprodukovanější houbou planety — celosvětově se jí vyrobí přes dva miliony tun ročně, z toho asi 80 % v Číně a Japonsku. To z ní dělá pravděpodobně nejvíc snědenou „léčivou“ houbu v dějinách lidstva.

Tradiční japonský způsob pěstování — na řezech dubového dřeva uložených v lese — trvá dva až čtyři roky než houba vyrostе. Některé farmy v prefektuře Ojama používají dřevo, které jejich rodiny pěstují už pět generací. Říká se jim *donko* a jsou považovány za nejlepší Shiitake na světě.

# Tremella

*Tremella fuciformis* · třasovice

银耳 Yín ěr · „stříbrné ucho" / „houba krásy"

*Dvě nejkrásnější ženy Číny — Yang Guifei a Cixi — měly podle dvorních kronik jedno společné. Pily Tremellu. Denně, po desetiletí, jako součást rituálu péče o sebe.*

Tremella vypadá v suchém stavu jako bílá rozvětvená korálová struktura, ve vodě nabobtná do gelové, průsvitné, jemně škrálopovité podoby. Roste v subtropických lesech jižní Číny — na trouchnivějícím dřevě listnáčů. Číňané ji znají dva tisíce let, ale dlouho byla tak vzácná, že si ji v dynastii Tang mohli dovolit jen členové císařské rodiny.

Říká se jí „**houba krásy**" a v tradiční čínské medicíně patří mezi nejceněnější *jin-tonifika* — tedy látky, které posilují tělesné šťávy, hydrataci a celkovou rovnováhu jin. V moderním slangu by se to dalo popsat jako „rostlinná hyaluronka", ale takové zjednodušení je trochu nefér k dvěma tisícům let tradice.

## CO TREMELLA OBSAHUJE

- **Vodorozpustné polysacharidy** — Tremella obsahuje unikátní typ polysacharidů, které dokáží na sebe vázat až 500násobek své hmotnosti ve vodě (kyselina hyaluronová „jen" 1000násobek své hmotnosti, ale Tremella se chová jako přírodní gel).
- **Beta-glukany** — minimálně 30 % v BIO extraktu Renovality.
- **Aminokyseliny** — sedmnáct různých typů, mezi nimi i větvené (BCAA).
- **Vitaminy skupiny B** — především B1, B2 a B3.
- **Vitamin D** (jako ergosterol) a stopové prvky.

## TREMELLA V ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

V TCM se Tremella spojuje s **plícemi a ledvinami** — orgánovými okruhy, které v čínské tradici souvisí s kvalitou pokožky, hydratací a celkovou „šťavnatostí“ těla. Klasické texty ji řadí mezi byliny, které „zvlhčují suchý jin“ — což odpovídá lidem, kteří se cítí vysušení, mají suchou pokožku, popraskané rty, suchý kašel nebo se dlouhodobě dehydrují prací v přetopených prostorech a klimatizaci.

Yang Guifei (719–756) — jedna ze „čtyř krás starověké Číny“ a milovaná konkubína císaře Süan-cunga — je v dvorních kronikách popisována jako uživatelka Tremelly v každodenní polévce. Cixi (1835–1908), poslední skutečná vládkyně Číny, ji údajně užívala denně po dobu padesáti let. Obě ženy se proslavily mimořádnou krásou, která vydržela mnohem déle, než bylo v jejich době obvyklé.

### PERLIČKA

**Pětkrát dražší než zlato.** V dynastii Tang (618–907) byla Tremella tak vzácná, že její cena vážila pětinasobek své hmotnosti ve zlatě. Existovaly „císařské pohřební dary“: malé porcelánové dózičky se sušenou Tremellou se přidávaly do hrobek vznešených dam jako něco, co budou potřebovat na onom světě.

Demokratizace přišla ve 20. století, kdy se Tremella naučila pěstovat v kontrolovaných podmínkách. Dnes ji v Číně najdete v každém lepším supermarketu — ale skutečně kvalitní BIO extrakt s 30 % beta-glukanů je stále vzácnost. V Asii se z ní pije i dezert: studená sladká polévka s Tremellou, červeným datlí a goji bobulemi — letní rituál, který funguje déle než tisíc let.

# Příloha

*Slovník, kombinace a jak začít*

*Vitální houby fungují samostatně i v kombinacích — každá s jiným profilem, navzájem si nekonkurují. Tady je krátký průvodce, jak si vybrat tu svou (nebo víc najednou).*

## SLOVNÍČEK POJMŮ

- **Plodnice** — to, co laicky říkáme „houba“. Vyrůstá z mycelia, slouží k rozmnožování pomocí spór. Z ní se extrahují látky u Reishi, Lion's Mane, Maitake, Shiitake a Tremelly.
- **Mycelium** — vláknitá podzemní (nebo dřevní) část houby. Z mycelia se vyrábí extrakt u Cordycepsu (Renovality používá BIO mycelium z kontrolovaného pěstování).
- **Sklerocium** — kompaktní hmota mycelia. U Chagy je to ta tmavá masa, která vystupuje z kmene břízy.
- **Beta-glukany** — polysacharidy buněčných stěn hub. Hlavní bioaktivní složka. Renovality garantuje minimálně 30 % u všech sedmi extraktů.
- **Triterpeny** — sloučeniny zodpovědné za hořkou chuť Reishi a za její specifický profil.
- **Adaptogen** — látka, která pomáhá tělu zvládat různé typy zátěže. Vitální houby do této skupiny tradičně patří.

## Kombinace pro různé profily

Houby mezi sebou lze kombinovat — každá má jiný profil. Tady jsou nejčastější dvojice a trojice, které si zákazníci skládají:

- **Klidná hlava + jasná hlava:** Reishi (večer) + Lion's Mane (ráno). Pro lidi v dlouhodobě náročných obdobích, kteří potřebují vypnout, ale pak zase soustředit.

- **Vitalita + výdrž:** Cordyceps + Chaga. Aktivní lidé, sportovci, lidé v dlouhých projektech.
- **Pevný základ:** Maitake + Shiitake. Pokud chcete jednoduchý každodenní základ bez velkých specifických cílů.
- **Krása + rovnováha:** Tremella + Reishi. Pro ženy v dlouhodobé péči o sebe, po 35. roce života, s ohledem na pokožku a hydrataci.
- **Sedm v jednom:** postupné zařazení všech sedmi extraktů jako součást celoroční rutiny. Mnoho dlouhodobých uživatelů takto pracuje s ročním cyklem.

KÁVA S VITÁLNÍMI HOUBAMI

## Když kapsle nejsou váš formát

Renovality nabízí čtyři funkční směsi BIO arabiky s vitálními houbami pražené v Přerově. **ImunoBoost** (Reishi, Maitake, Shiitake), **Revital-Boost** (Cordyceps, Chaga), **MindBoost** (Lion's Mane, Chaga), **BeautyBoost** (Tremella, Maitake). Ranní šálek, na který jste zvyklí — s něčím navíc.

RENOVALITY.CZ / KÁVA S VITÁLNÍMI HOUBAMI

## Jak vitální houby užívat

Společný protokol je jednoduchý: **jedna kapsle denně, ideálně s jídlem**. Užívání s jídlem je praktické — kapsle snáz zapadne do rutiny a je šetrnější pro žaludek. U doplňků tohoto typu má smysl hodnotit po několika týdnech pravidelnosti, typicky **po šesti až osmi týdnech**.

Vitální houby nejsou stimulant pro okamžitý efekt — jejich smysl je v konzistenci. Lidé, kteří je užívají dlouhodobě, popisují pocit „postupně se nabíhající rovnováhy“ spíše než „aha-momentu“. To je úplně normální a v souladu s tím, jak se s těmito houbami pracovalo v čínské medicíně po tisíciletí.

### DŮLEŽITÁ POZNÁMKA

Tento e-book má informativní charakter a nenahrazuje odborné zdravotnické poradenství. Informace v něm uvedené nepředstavují zdravotní doporučení, diagnózu ani léčebný postup. Popisují historické, kulturní a tradiční využití vitálních hub v rámci čínské, japonské a dalších tradičních medicín — nikoli moderní zdravotní tvrzení.

Z celé řady má v evropském regulačním rámci schválena konkrétní zdravotní tvrzení pouze **Reishi** (k přirozené obranyschopnosti a normální funkci oběhové soustavy). U ostatních hub se pohybuje na poli tradičního použití a deklarovaného obsahu látek.

Doplňky stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl. Před zahájením užívání během těhotenství, kojení, při užívání léků nebo při chronickém onemocnění se poraďte s lékařem nebo lékárníkem. Produkty nejsou určeny dětem do tří let.

DĚKUJEME ZA VAŠI POZORNOST

## *Tým Renovality*

*Česká rodinná firma s desetiletou tradicí  
renovality.cz*