

SPRIEVODCA

Vitálne *huby*

Sedem BIO extraktov, tisícročná tradícia a moderný pohľad — všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste si vybrali tú svoju.

Vitajte v *ríši húb*, kde sa príroda stretáva s rozumom.

Vitálne huby nie sú módnym zázrakom. Sú to suroviny, ktoré ľudia poznávajú, zbierajú a užívajú dlhšie, než trvá história písaného slova v Európe.

V čínskej medicíne ich nájdete v klasickom kompendiu *Šen-nungov Pen-cchao* z prelomu letopočtu, v japonských kláštoroch ich jedli horstí mnísi pri dlhých meditáciách, sibírski šamani ich odlamovali z brezových kmeňov a tibetskí pastieri sa na ne pozerali ako na niečo medzi potravinou, zázrakom a valutou.

Dnes ich veda krok za krokom skúma, popisuje ich aktívne látky a tisíce odborných štúdií spresňujú, čo dávni liečitelia tušili skôr intuitívne. My v Renovality sme sa rozhodli vziať to najlepšie z oboch svetov: tradičný rámec, ktorý týmto hubám dáva zmysel a kontext, a modernú technológiu BIO extrakcie, ktorá z plodnice vyťaží to podstatné — a nič navyše.

Táto kniha je sprievodca. Nie lekárska príručka, nie marketingový katalóg. Skutočný sprievodca, ktorý vám predstaví sedem húb — každú ako osobnosť s vlastným charakterom, príbehom a miestom vo vašom dennom rytme.



*Vitálne huby nepracujú cez noc.
Pracujú s vami — v rytme týždňov a mesiacov.*

Každá kapitola má rovnakú štruktúru: **kto huba je, čo v sebe nesie, ako ju vníma tradičná čínska medicína** a na záver **perlička** — historka, ktorú si zapamätáte a možno aj prerozprávate pri večeri.

Nemusíte to čítať po poradí. Môžete si vybrať tú, ktorá vás zaujíma najviac, vrátiť sa zajtra k ďalšej a o týždeň si prečítať zvyšok. Tak, ako sa s hubami pracuje — bez zhonu.

Príjemné čítanie.
— tím Renovality

Čo nájdete na nasledujúcich stranách

I. Reishi

Ganoderma lucidum — huba duchovnej sily

II. Lion's Mane

Hericium erinaceus — leví hriva

III. Cordyceps

Cordyceps sinensis — v zime hmyz, v lete tráva

IV. Chaga

Inonotus obliquus — diamant severských lesov

V. Maitake

Grifola frondosa — tancujúca huba

VI. Shiitake

Lentinula edodes — voňavá huba

VII. Tremella

Tremella fuciformis — huba krásy

+ Slovník pojmov, kombinácie a káva s hubami

Než začneme: čo je *BIO extrakt*

Medzi sušeným hubovým práškom a koncentrovaným extraktom je priepastný rozdiel. Sušená huba obsahuje všetko, čo bolo v plodnici — vrátane veľkého podielu chitínu (z neho sa skladajú bunkové steny húb), ktorý ľudský tráviaci trakt spracováva len obmedzene.

Koncentrovaný BIO extrakt prejde procesom, v ktorom sa z plodnice (alebo skleróciá, či mycélia) vyťaží to podstatné — beta-glukány, triterpény, polysacharidy a ďalšie bioaktívne látky. Renovality pri všetkých siedmich extraktoch garantuje **minimálne 30 % beta-glukánov**, čo je hodnota, ktorú si môžete overiť a ktorá je v tomto odbore nadštandard.

Každá kapsula obsahuje 500 mg BIO extraktu. Bez plnív, bez stearátu horečnatého, bez oxidu kremičitého. Kapsula je rastlinná (HPMC), takže produkty sú vhodné aj pre vegánov.

Reishi

Ganoderma lucidum

灵芝 · Líng zhī · „huba duchovnej sily“

Ked' dávni čínski učiteli hovorili o hube nesmrteľnosti, mysleli túto. A tisíce rokov nebola len tak k dispozícii — cisári ju nechávali zbierať osobitne vyškoleným poslom v horách.

Reishi (čítaj „rejši“, japonský prepis čínskeho *lingzhi*) má lakovaný, mahagónovo lesklý klobúčik, ktorý pripomína skôr umelecký artefakt než lesnú hubu. V prírode rastie na vlhkom tlejúcom dreve listnatých stromov — a rastie tam vzácné. Iba jeden z asi desaťtisíc starých slivkových alebo dubových stromov ju v divočine hostí. To je jeden z dôvodov, prečo bola v čínskej tradícii tak cenená.

Z celej našej rady má Reishi ako jediná v európskom regulačnom rámci **schválené dve zdravotné tvrdenia** — k prirodzenej obranyschopnosti a k normálnej funkcii obehovej sústavy. Ak máte rešpekt k textom na obale, tu stojí na pevnej pôde.

ČO REISHI OBSAHUJE

- **Triterpény** — najmä ganodermové kyseliny, ktorých Reishi obsahuje vyše 130 druhov; to dáva plodnici jej horkú chuť a biologickú jedinečnosť.
- **Beta-glukány** — polysacharidy bunkovej steny, ktorých obsah Renovality garantuje na minimálne 30 %.
- **Peptidoglykány** — komplexy bielkovín a polysacharidov špecifické pre tento druh.
- **Ergosterol** — prekurzor vitamínu D₂, ktorý sa v hubách aktivuje slnečným žiarením.
- **Stopové prvky** — germánium, selén, zinok a ďalšie.

REISHI V ČÍNSKEJ MEDICÍNE

V klasickom *Šen-nungovom Pen-cchao* — kompendiu zostavenom na prelome letopočtu — je Reishi zaradená do najvyššej, tzv. **panovníckej kategórie** bylín. To znamená: tonizuje, harmonizuje, možno ju užívať dlhodobo a nemá zjavné kontraindikácie. V Číne sa Reishi spája predovšetkým s okruhom *Šen* (ducha-vedomia). Tradične sa užívala u ľudí, ktorí dlhodobo cítili nepokoj, zle spali, nemohli vypnúť. Klasická čínska medicína by povedala, že „kotví ducha“ — pomáha tomu vrátiť sa domov, do tela.

Lekári dynastií Han, Tang a neskôr Ming popisujú Reishi ako bylinu pre ľudí v dlhodobo náročných obdobiach — pre učencov pred skúškami, pre vojvodcov v ťažení, pre panovníkov pred dôležitými rozhodnutiami. Nie je to látka pre „okamžitý kopanec“ — je to látka pre vytrvalosť.

PERLIČKA

Prvá cisárova huba. V *Pen-cchao kang-mu*, herbári z dynastie Ming (16. storočie), je Reishi vyobrazená na šiestich samostatných ilustráciách — jedna z mála rastlín, ktoré dostali takú pozornosť. Cisár Šen-cung ju údajne rozdával ako dar zahraničným vyslancom. Keď si v čínskej rozprávke princezná želá niečo vážne od draka, prosí o „hubu večnej mladosti“ — a to je práve Reishi.

A ešte jedna kuriozita: *lingzhi* sa v čínskom umení objavuje od dynastie Han na maľbách, na vázach, dokonca vytesaná do žezel cisárov. Medzi majstrami kaligrafie kolovalo príslovie, že kto Reishi v lese sám nájde, prežije rok bez zlých snov.

Lion's Mane

Hericum erinaceus · leví hriva

猴头菇 Hóu tóu gū · „huba opičej hlavy“

Huba, ktorá vyzerá ako biela hriva ovesená z kmeňa stromu. Japonci jej hovoria yamabushitake — huba horských mníchov. Vedci o nej hovoria ako o „hube pre nervové tkanivo“.

Lion's Mane je optická anomália. Namiesto klasického klobúčika má ovesené biele výrastky podobné morskému korálu alebo hrive práve ostrihaného koníka. Rastie na živých aj tlejúcich kmeňoch listnáčov — v Ázii hlavne na dube a buku, v Európe je vzácna a chránená. Keď ju nájdete v prírode, máte šťastie: ani na Slovensku za rok neuvidí mykológ viac ako hŕstku exemplárov.

Zo sortimentu Renovality sa hodí všetkým, ktorí premýšľajú hlavou — pre študentov, programátorov, novinárov, vedcov, učiteľov, kreatívcov. Nie je to stimulant typu kávy. Je to skôr dlhodobá údržba toho, čo robíte mozgom každý deň.

ČO LION'S MANE OBSAHUJE

- **Hericenóny** — látky pochádzajúce z plodnice, jedinečné pre tento druh.
- **Erinacíny** — sekundárne metabolity z mycélia, intenzívne skúmané v modernej vede.
- **Beta-glukány** — minimálne 30 % v BIO extrakte Renovality.
- **Polysacharidy** — rôzne štrukturálne typy, medzi nimi aj rozpustný typ podporujúci šŕavy v rámci TCM klasifikácie.
- **Ergosterol, aminokyseliny, stopové prvky.**

LION'S MANE V ČÍNSKEJ MEDICÍNE

V tradičnej čínskej medicíne je Lion's Mane spájaná predovšetkým so **slezinou a žalúdkom** — orgánovými okruhmi, ktoré v TCM zodpovedajú za trávenie, energiu získavanú

z potravy a jasnosť myslenia. „Keď je slezina silná, myseľ je jasná," hovorí staré čínske príslovie, a Lion's Mane je v tomto okruhu klasickou tonifikačnou hubou.

V japonskej ľudovej medicíne, ktorá nadväzuje na čínsku tradíciu, ju jedli budhistickí mnísi zo sekty *šugendo* — horskí pustovníci, ktorí trávili týždne v meditácii. Hovorilo sa o nej, že „dáva myseľ jasnú ako nebo po daždi". Učenci zo štátnych akadémií ju v období dynastie Tang konzumovali pred cisárskymi skúškami; tradícia hovorí, že leví hriva pomáhala udržať pozornosť počas šiestich mesiacov prípravy a troch dní samotnej skúšky.

PERLIČKA

Huba s mozgom. Lion's Mane patrí k veľmi malej skupine húb, ktorých bioaktívne látky prechádzajú hematoencefalickou bariérou — biologickou „stenou" medzi krvou a mozgom, ktorá väčšinu vecí, čo zjete, do mozgu nepustí. To z nej v mykológii robí hviezdu posledných dvadsiatich rokov; výskum sa nezastavuje a každý rok pribúdajú publikácie.

A japonská poznámka: v Tokiu si môžete v niektorých reštauráciách objednať čerstvú Lion's Mane „pripravenú ako morský úhor unagi". Hovorí sa, že rozdiel v chuti nerozoznáte — preto je to v Japonsku obľúbený vegan-friendly variant tradičného jedla.

Cordyceps

Cordyceps sinensis

冬虫夏草 Dōng chóng xià cǎo · „v zime hmyz, v lete tráva“

Od tibetských pastierov k najpredávanejšej vitálnej hube sveta. Jej príbeh je natoľko zvláštny, že keby ho niekto vymyslel pre román, neuverili by ste mu.

Cordyceps v prírode napáda húsenice mor v tibetských výškach 3 500 až 5 000 metrov. Spóra sa uchyťí na húsenici, tá sa zahrabe do zeme prezimovať — a skôr než z nej vylezie motýľ, vyrastie z nej v lete stopka huby. Tibetskí pastieri ju objavili pozorovaním jakov, ktorí sa po jej požití zdali rýchlejší a silnejší vo vysokohorskej riedkej atmosfére.

Zber divokého Cordycepsu je extrémne náročný a dnes neudržateľný — vedie k degradácii tibetských pasienkov a cena za kilogram sa vyšplhala na úroveň zlata. **Renovality preto používa BIO extrakt z mycélia (Paecilomyces hepiali)**, blízko príbuzného druhu pestovaného udržateľne v kontrolovaných podmienkach. Chemické zloženie oboch je porovnateľné a eticky je to čistejšia cesta.

ČO CORDYCEPS OBSAHUJE

- **Cordycepín** (3'-deoxyadenozín) — nukleozid s unikátnou štruktúrou, charakteristický práve pre tento rod.
- **Adenozín** — vyskytuje sa vo všetkých našich bunkách, ale v Cordycepe je ho výrazne viac než v bežných hubách.
- **Beta-glukány a polysacharidy** — minimálne 30 % v BIO extrakte Renovality.
- **Manitol** — cukorný alkohol, pre Cordyceps typický.
- **Ergosterol, aminokyseliny, stopové prvky a enzýmy.**

CORDYCEPS V ČÍNSKEJ MEDICÍNE

V TCM patrí Cordyceps k adaptogénom s dvojakým účinkom — tonizuje súčasne **jang obličiek** (energiu a vitalitu) a **jin pľúc** (šľavy a dych). To je vzácna kombinácia; väčšina bylín sa prikláňa len na jednu stranu. V klasickej čínskej medicíne sa preto Cordyceps odporúča ľuďom, ktorí sa cítili „suchí, ale unavení“ — čo je dnes prekvapivo bežný stav v prekúrených kanceláriách.

Slávu priniesli Cordycepsu čínske atlétky na olympiáde v Soule 1988 a Barcelone 1992. Keď Ma Tün-žen prekonala s tímom niekoľko svetových rekordov v behu na dlhé trate, priznala v rozhovoroch, že atlétky pravidelne pili polievku s Cordycepsom a korytnačkami. Cordyceps vtedy zo dňa na deň poznal celý svet.

PERLIČKA

Huba drahšia než zlato. Divoký Cordyceps z Tibetu sa v Hongkongu predáva za 10 000 až 50 000 USD za kilogram. To je viac než cena zlata. V tibetských dedinách znamená obdobie zberu — od mája do júna — hlavný rodinný príjem celého roka.

A keby toho nebolo dosť: Cordyceps je dnes hviezdou popkultúry. Inšpiroval seriál *The Last of Us*, kde fiktívna zmutovaná forma napáda ľudí namiesto húseníc. Tvorcovia si vybrali práve Cordyceps preto, že jeho skutočné správanie v prírode je také bizarné, že žiadna fantázia ho neprekoná. Renovality používa Cordyceps z mycélia — etický, udržateľný a nikoho v tom procese nezje.

Chaga

Inonotus obliquus

桦树茸 Huà shù róng · „huba briez" / „diamant lesa"

Zvonku pripomína spálené drevo. Vnútri je zlatohrdzavá. Sibírski šamani jej hovorili „dar Boží" a Solženicyn jej venoval celú kapitolu románu. Chaga je huba severu.

Chaga rastie takmer výhradne na živých brezách v chladných lesoch Sibíri, Škandinávie, Aljašky a severnej Kanady. Rastie pomaly — sklerocium (tá tmavá vonku vystupujúca hmota) potrebuje pätnásť až dvadsať rokov, aby dosiahlo zberateľskú veľkosť. Po stáročia bola základom ľudovej medicíny u Chantov-Mansijcov, Něncov, Sámov a rusko-fínskych obyvateľov.

Pozoruhodné je, že na rozdiel od ostatných húb Chaga nemá klasický „klobúčik" — to, čo zbierame, je vlastne len sklerocium prerastené do kmeňa brezy. Huba si pritom z brezy nasáva betulín — látku, ktorá dáva breze jej bielu farbu.

ČO CHAGA OBSAHUJE

- **Betulínová kyselina** — pochádzajúca zo symbiózy s brezou; pre Chagu charakteristická.
- **Melaníny** — pigmenty zodpovedné za jej čiernu vonkajšiu farbu, silné antioxidačné vlastnosti.
- **Beta-glukány a polysacharidy** — minimálne 30 % v BIO extrakte Renovality.
- **Polyfenoly** — Chaga má mimoriadne vysokú antioxidačnú kapacitu (ORAC) — patrí medzi najvyššie hodnotené potraviny vôbec.
- **SOD (superoxiddismutáza)** — enzymatický antioxidant.
- **Vitamíny skupiny B, draslík, horčík, železo.**

CHAGA V TRADIČNÝCH MEDICÍNACH

Klasická čínska medicína má Chagu zaradenú pod názvom *Chua-šu-žung* a považuje ju za tonikum **plúc, sleziny a obličiek**. Oveľa výraznejšiu úlohu ale Chaga zohrávala v ruskej a sibírskej tradícii — kde nebola doplnkom, ale denným nápojom. Severské národy pili čaj z Chagy v dlhých zimných mesiacoch ako náhradu za čaj a kávu, ku ktorým nemali prístup. Dediny s dostatkom Chagy boli v ruských kronikách 11. storočia popisované ako „bohaté na zdravie“.

Ruský cár Vladimír Monomach (vládol 1113–1125) údajne liečil Chagou svoje ochorenie spodnej pery — kroniky to popisujú ako prvý písomný záznam o jej medicínskom použití v Európe. V 19. a 20. storočí sa z nej v Sovietskom zväze vyrábalo registrované liečivo *Be-fungín*.

PERLIČKA

Solženicynova huba. Alexander Solženicyn v románe *Rakovinné oddelenie* (1968) venuje Chage celú kapitolu — popisuje dedinčanov, ktorí vďaka nej žili v sibírskych oblastiach bez mestskej medicíny dlhšie a vo väčšej pohode, než by sa očakávalo. Kniha vyšla v západnej Európe v čase, keď hippie generácia hľadala alternatívy — a tak Chaga vstúpila do globálneho povedomia, kde predtým nikdy nebola.

A ešte jedna kuriozita: profesionálni zberači majú v Sibíri nepísané pravidlo, že zo stromu sa nikdy nezbera všetko sklerocium — breza by mohla zomrieť a les stratiť prirodzenú reguláciu. Zber Chagy je dodnes remeslom, ktoré sa učí päť až sedem rokov.

Maitake

Grifola frondosa · trsnatec listnatý

舞茸 Mài tāke · „tancujúca huba“

Japonské meno Maitake znamená doslova „tancujúca huba“ — a to zo zcela praktického dôvodu. Keď ste ju v období feudalného Japonska v lese našli, bol dôvod tancovať.

Maitake rastie v trsoch pri päte dubov, gaštanov a bukov — vytvára mohutné, niekoľkokilové štruktúry z prekrývajúcich sa klobúčikov. V Japonsku rastie, ale je vzácna; v Európe ju nájdete veľmi výnimočne. Jeden trs môže dorásť do šírky 50 cm a vážiť desať, výnimočne aj štyridsať kilogramov.

Maitake je univerzálny základ — ak ešte len začínate s vitálnymi hubami a neviete, ktorú zvoliť, je rozumná voľba. Nie je tak intenzívne špecifická ako Lion's Mane alebo Cordyceps, je to skôr everyday tonikum, ktoré sa hodí prakticky všetkým dospelým.

ČO MAITAKE OBSAHUJE

- **Beta-glukán D-fraction** — patentovaná frakcia intenzívne skúmaná japonskou vedou od 80. rokov; v BIO extrakte Renovality minimálne 30 % beta-glukánov celkovo.
- **MD-fraction** — kombinovaný komplex polysacharid-proteín.
- **Ergosterol** — prekurzor vitamínu D₂.
- **Vláknina, aminokyseliny, draslík, horčík, vitamíny B.**

MAITAKE V JAPONSKEJ A ČÍNSKEJ MEDICÍNE

V klasickej čínskej medicíne je Maitake (tu známa ako *Chuej-šu-čua*) tonifikum **sleziny** — orgánového okruhu zodpovedného za získavanie energie z potravy a „stredného ohrievača“, čo je výraz TCM pre celkovú tráviacu a energetickú rovnováhu. Tradične sa používala pre ľudí, ktorí sa cítia mdlí, majú málo „šťavy“ v tom, čo robia, zle priberajú alebo zle trávia.

Japonská ľudová medicína Maitake prijala ako jeden zo základných pilierov. V období Edo (1603–1868) bola vyhradená pre samurajov a šľachticov — nie preto, že by bola zakázaná pre bežných ľudí, ale jednoducho preto, že stála toľko, že si ju nikto iný nemohol dovoliť.

PERLIČKA

Huba striebra. Vo feudálnom Japonsku (obdobie Edo) šógunát vyhlásil pravidlo: kto prinesie trs Maitake, dostane jeho hmotnosť zaplatenú v striebre. To bol pre väčšinu vidieckych obyvateľov príjem celého roka v jedinom náleze. Kronikári preto popisujú, ako nálezcovia v lese skutočne tancovali — odtiaľ japonské meno *mai* (tanec) + *take* (huba).

A ešte jedno číslo: najväčší Maitake nájdený v Japonsku v roku 2008 vážil 45 kg — čo zodpovedalo vtedajšej cene cca 700 000 japonských jenov (približne 4 500 eur). Nálezca odišiel na rok do dôchodku.

Shiitake

Lentinula edodes · húževnatec jedlý

香菇 Xiāng gū · „voňavá huba“

Prvá kultivovaná liečivá huba na svete. Japonci ju začali zámerne pestovať na dreve duba šii už pred tisícmi rokmi. Dnes je druhou najprodukovanejšou hubou planéty — hneď po šampiňóne.

Shiitake je nielen vitálna huba, ale aj gastronomický klenot — v ázijských kuchyniach sa užíva tisíce rokov, dnes ju nájdete v každej lepšej japonskej, čínskej a kórejskej reštaurácii. Má hutnú, mäsitú textúru, intenzívnu umami chuť a vonia zemitou, ľahko zaúdenou. Sušená je ešte intenzívnejšia než čerstvá.

Z pohľadu vitálnych húb ide o jednu z najlepšie preskúmaných v tradičnej čínskej aj japonskej medicíne — a zároveň o jednu z najdostupnejších. Ak chcete hubu so stabilnou reputáciou a širokým profilom, Shiitake je rozumná voľba.

ČO SHIITAKE OBSAHUJE

- **Lentinan** — špecifický beta-glukán izolovaný v Japonsku v 60. rokoch, dodnes intenzívne skúmaný; v BIO extrakte Renovality minimálne 30 % beta-glukánov.
- **Eritadenín** — aminokyselina špecifická pre Shiitake, pre tento druh charakteristická.
- **Ergosterol** — prekurzor vitamínu D₂; sušený Shiitake obsahuje výnimočne vysoké množstvo.
- **Aminokyseliny, vitamíny B2, B3, B5, B6, B12 (v malých množstvách), železo, zinok, meď.**
- **L-ergotioneín** — výnimočný antioxidant, ktorý sa v prírode vyskytuje len vo veľmi málo zdrojoch.

SHIITAKE V ČÍNSKEJ MEDICÍNE

V *Pen-cchao kang-mu* (1578) ju čínsky lekár Li Š'-čen popisuje ako bylinu „zvyšujúcu životnú silu, predlžujúcu pozornosť a ladiacu *čchi*“. V TCM patrí medzi toniká **stredného ohrievača** (sleziny a žalúdka) a zároveň podporuje pľúca. V Číne sa užívala tiež ako prevencia proti chrípkam v chladných mesiacoch — dediny s tradíciou pestovania Shiitake mali v dynastii Sung povestť „zdravých dedín“.

V Japonsku bola od obdobia Heian (794–1185) rezervovaná pre cisársky dvor. Kuchári, ktorí vedeli Shiitake správne pripraviť, boli členmi osobitného cechu a ich recepty sa odovzdávali z otca na syna ako štátne tajomstvo. Demokratizácia prišla až v 20. storočí, keď sa kultivačné techniky dostali k bežným pestovateľom.

PERLIČKA

Dva milióny ton ročne. Shiitake je dnes po šampiňóne druhou najprodukovanejšou hubou planéty — celosvetovo sa jej vyrobí cez dva milióny ton ročne, z toho asi 80 % v Číne a Japonsku. To z nej robí pravdepodobne najviac zjedenú „liečivú“ hubu v dejinách ľudstva.

Tradičný japonský spôsob pestovania — na rezoch dubového dreva uložených v lese — trvá dva až štyri roky, kým huba vyrastie. Niektoré farmy v prefektúre Oyama používajú drevo, ktoré ich rodiny pestujú už päť generácií. Hovorí sa im *donko* a sú považované za najlepšie Shiitake na svete.

Tremella

Tremella fuciformis · trasovica

银耳 Yín ěr · „strieborné ucho" / „huba krásy"

Dve najkrajšie ženy Číny — Jang Kuej-fej a Cch'-si — mali podľa dvorných kroník jednu spoločnú vec. Pili Tremellu. Denne, po desaťročia, ako súčasť rituálu starostlivosti o seba.

Tremella vyzerá v suchom stave ako biela rozvetvená koralová štruktúra, vo vode napučne do želovej, priesvitnej, jemne škraloupovitej podoby. Rastie v subtropických lesoch južnej Číny — na trúchnivejúcom dreve listnáčov. Číňania ju poznajú dvetisíc rokov, ale dlho bola taká vzácna, že si ju v dynastii Tang mohli dovoliť len členovia cisárskej rodiny.

Hovorí sa jej „**huba krásy**" a v tradičnej čínskej medicíne patrí medzi najcennejšie *jin-toniká* — teda látky, ktoré posilňujú telesné šťavy, hydratáciu a celkovú rovnováhu jin. V modernom slangu by sa to dalo opísať ako „rastlinná hyaluronka", ale takéto zjednodušenie je trochu nefér k dvom tisícom rokov tradície.

ČO TREMELLA OBSAHUJE

- **Vodorozpustné polysacharidy** — Tremella obsahuje unikátny typ polysacharidov, ktoré dokážu na seba viazať až 500-násobok svojej hmotnosti vo vode (kyselina hyalurónová „len" 1000-násobok svojej hmotnosti, ale Tremella sa správa ako prírodný gél).
- **Beta-glukány** — minimálne 30 % v BIO extrakte Renovality.
- **Aminokyseliny** — sedemnášť rôznych typov, medzi nimi aj rozvetvené (BCAA).
- **Vitamíny skupiny B** — predovšetkým B1, B2 a B3.
- **Vitamín D** (ako ergosterol) a stopové prvky.

TREMELLA V ČÍNSKEJ MEDICÍNE

V TCM sa Tremella spája s **plúcami a obličkami** — orgánovými okruhmi, ktoré v čínskej tradícii súvisia s kvalitou pokožky, hydratáciou a celkovou „šťavnatosťou" tela. Klasické texty ju radia medzi byliny, ktoré „zvlhčujú suchý jin" — čo zodpovedá ľuďom, ktorí sa cítia vysušení, majú suchú pokožku, popraskané pery, suchý kašeľ alebo sa dlhodobo dehydrujú prácou v prekúrených priestoroch a klimatizácii.

Jang Kuej-fej (719–756) — jedna zo „štyroch krás starovekej Číny" a milovaná konkubína cisára Süan-cunga — je v dvorných kronikách popisovaná ako užívateľka Tremelly v každo-dennej polievke. Cch'-si (1835–1908), posledná skutočná vládkyňa Číny, ju údajne užívala denne počas päťdesiat rokov. Obe ženy sa preslávili mimoriadnou krásou, ktorá vydržala oveľa dlhšie, než bolo v ich dobe obvyklé.

PERLIČKA

Päťkrát drahšia než zlato. V dynastii Tang (618–907) bola Tremella taká vzácna, že jej cena vážila päťnásobok svojej hmotnosti v zlate. Existovali „cisárske pohreb-né dary": malé porcelánové dózičky so sušenou Tremellou sa pridávali do hrobiek vznešených dám ako niečo, čo budú potrebovať na onom svete.

Demokratizácia prišla v 20. storočí, keď sa Tremella naučila pestovať v kontrolova-ných podmienkach. Dnes ju v Číne nájdete v každom lepšom supermarkete — ale skutočne kvalitný BIO extrakt s 30 % beta-glukánov je stále vzácnosť. V Ázii sa z nej pije aj dezert: studená sladká polievka s Tremellou, červeným datľami a goji bobuľami — letný rituál, ktorý funguje dlhšie než tisíc rokov.

Príloha

Slovník, kombinácie a ako začať

Vitálne huby fungujú samostatne aj v kombináciách — každá s iným profilom, navzájom si nekonkurujú. Tu je krátky sprievodca, ako si vybrať tú svoju (alebo viac naraz).

SLOVNÍČEK POJMOV

- **Plodnica** — to, čo laicky hovoríme „huba“. Vyrastá z mycélia, slúži na rozmnožovanie pomocou spór. Z nej sa extrahujú látky pri Reishi, Lion's Mane, Maitake, Shiitake a Tremelle.
- **Mycélium** — vláknitá podzemná (alebo drewná) časť huby. Z mycélia sa vyrába extrakt pri Cordyceps (Renovality používa BIO mycélium z kontrolovaného pestovania).
- **Sklerocium** — kompaktná hmota mycélia. Pri Chage je to tá tmavá hmota, ktorá vystupuje z kmeňa brezy.
- **Beta-glukány** — polysacharidy bunkových stien húb. Hlavná bioaktívna zložka. Renovality garantuje minimálne 30 % pri všetkých siedmich extraktoch.
- **Triterpény** — zlúčeniny zodpovedné za horkú chuť Reishi a za jej špecifický profil.
- **Adaptogén** — látka, ktorá pomáha telu zvládať rôzne typy záťaže. Vitálne huby do tejto skupiny tradične patria.

Kombinácie pre rôzne profily

Huby medzi sebou možno kombinovať — každá má iný profil. Tu sú najčastejšie dvojice a trojice, ktoré si zákazníci skladajú:

- **Pokojná hlava + jasná hlava:** Reishi (večer) + Lion's Mane (ráno). Pre ľudí v dlhodobom náročných obdobiach, ktorí potrebujú vypnúť, ale potom sa zase sústrediť.

- **Vitalita + výdrž:** Cordyceps + Chaga. Aktívni ľudia, športovci, ľudia v dlhých projektoch.
- **Pevný základ:** Maitake + Shiitake. Ak chcete jednoduchý každodenný základ bez veľkých špecifických cieľov.
- **Krása + rovnováha:** Tremella + Reishi. Pre ženy v dlhodobej starostlivosti o seba, po 35. roku života, s ohľadom na pokožku a hydratáciu.
- **Sedem v jednom:** postupné zaradenie všetkých siedmich extraktov ako súčasť celoročnej rutiny. Mnoho dlhodobých používateľov takto pracuje s ročným cyklom.

KÁVA S VITÁLNymi HUBAMI

Keď kapsuly nie sú váš formát

Renovality ponúka štyri funkčné zmesi BIO arabiky s vitálnymi hubami pražené v Přerove. **ImunoBoost** (Reishi, Maitake, Shiitake), **RevitalBoost** (Cordyceps, Chaga), **MindBoost** (Lion's Mane, Chaga), **BeautyBoost** (Tremella, Maitake). Ranná šálka, na ktorú ste zvyknutí — s niečím navyše.

RENOVALITY.CZ / KÁVA S VITÁLNymi HUBAMI

Ako vitálne huby užívať

Spoločný protokol je jednoduchý: **jedna kapsula denne, ideálne s jedlom**. Užívanie s jedlom je praktické — kapsula ľahšie zapadne do rutiny a je šetrnejšia pre žalúdok. Pri doplnkoch tohto typu má zmysel hodnotiť po niekoľkých týždňoch pravidelnosti, typicky **po šiestich až ôsmich týždňoch**.

Vitálne huby nie sú stimulant pre okamžitý efekt — ich zmysel je v konzistencii. Ľudia, ktorí ich užívajú dlhodobo, popisujú pocit „postupne sa nabiehajúcej rovnováhy“ skôr než „aha-momentu“. To je úplne normálne a v súlade s tým, ako sa s týmito hubami pracovalo v čínskej medicíne po tisícročia.

DÔLEŽITÁ POZNÁMKA

Tento e-book má informatívny charakter a nenahrádza odborné zdravotnícke poradenstvo. Informácie v ňom uvedené nepredstavujú zdravotné odporúčanie, diagnózu ani liečebný postup. Popisujú historické, kultúrne a tradičné využitie vitálnych húb v rámci čínskej, japonskej a ďalších tradičných medicín — nie moderné zdravotné tvrdenia.

Z celej rady má v európskom regulačnom rámci schválené konkrétne zdravotné tvrdenia iba **Reishi** (k prirodzenej obranyschopnosti a normálnej funkcii obehovej sústavy). Pri ostatných hubách sa pohybujeme na poli tradičného použitia a deklarovaného obsahu látok.

Doplnky stravy nenahrádzajú pestrú a vyváženú stravu ani zdravý životný štýl. Pred začatím užívania počas tehotenstva, dojčenia, pri užívaní liekov alebo pri chronickom ochorení sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Produkty nie sú určené deťom do troch rokov.

ĎAKUJEME ZA VAŠU POZORNOSŤ

Tím Renovality

*Česká rodinná firma s desaťročnou tradíciou
renovality.cz*