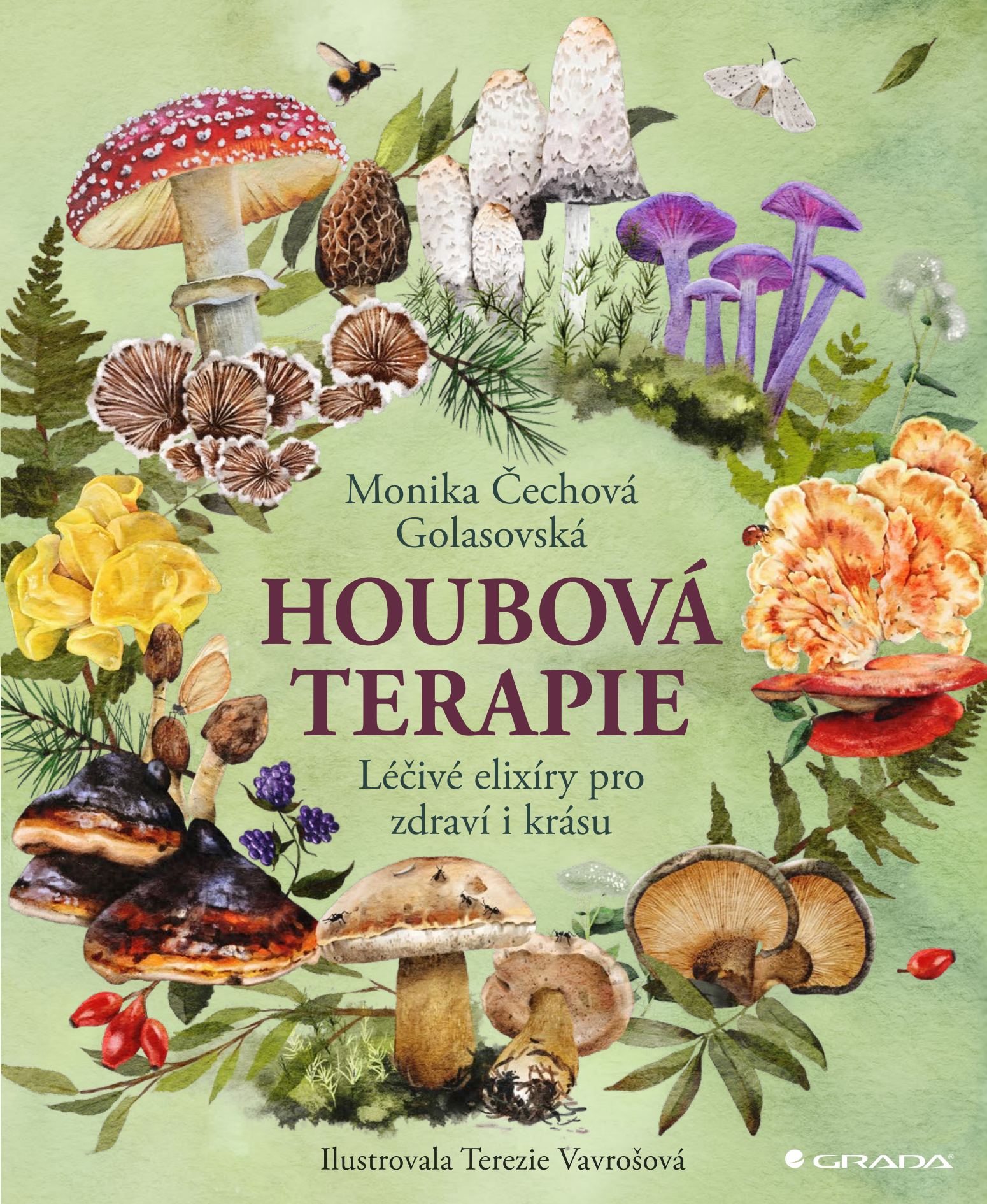

Monika Čechová
Golasovská

HOUBOVÁ TERAPIE

Léčivé elixíry pro zdraví i krásu

Ilustrovala Terezie Vavrošová

GRADA

Upozornění pro čtenáře:

Tato kniha vychází ze studia mykoterapie a osobních zkušeností autorky. Každý organismus je však jedinečný, a proto přistupujte k užívání léčivých hub s respektem a vnímáním vlastního těla. Dodržujte doporučené dávkování a v případě zdravotních potíží nebo užívání léků se poraďte s lékařem.

Uvedené informace nenahrazují odbornou lékařskou péči.

Text © Monika Čechová Golasovská, 2026
Illustrations © Terezie Vavrošová, 2026
© Grada Publishing, a. s., 2026

Monika Čechová
Golasovská

HOUBOVÁ TERAPIE

Léčivé elixíry pro zdraví i krásu

Ilustrovala Terezie Vavrošová

GRADA PUBLISHING

Obsah

Základy houbové terapie 8

Mykoterapie 9

Léčivá síla proměny 11

Jak fungují léčivé houby a proč záleží na způsobu zpracování 12

Zpracování léčivých hub 13

Vodní extrakce (odvar, houbový čaj) 13

Alkoholová extrakce (tinktura) 14

Dvojitá extrakce (komplexní extrakt) 14

Jaký zvolit alkohol 15

Prášek z hub 16

Olejové maceráty a masti 16

Houbová pasta a houbový papír 16

Sušení a mražení čerstvých hub 18

Respekt k místu sběru a k samotné houbě 18

Zásady pro bezpečné užívání léčivých prostředků z hub 18

Sbírat, kupovat nebo pěstovat? 18

Houby věčného koloběhu, nikdy nespí 21

Troudnatec pásovaný 22

Troudnatec kopytovitý 30

Houbová káva s kořenem pampelišky 38

Houbový likér z dřevokazných hub 40

Outkovka pestrá 42

Lesklokorka ploská 51

Klanolístka obecná 57

Ohňovec obecný 61

Jarní houby, poslové probuzení 65

Dřevnatka mnohotvárná 66

Sírovec žlutooranžový 68

Smrž obecný 74

Outkovka rumělková 77

Pařezník obecný 81

Letní houby, plody slunce 85
Hadovka smrdutá 86
Hnojník obecný 91
Hřib žlučník 95
Pýchavka obrovská 99
Muchomůrka, byliny a kořeny – mast pro noční lety... 105
Muchomůrka červená 107
Liška obecná 112
Lakovka ametystová 118
Pstřeň dubový 122

Podzimní houby, jedlé dary lesa 129
Hlíva ústřičná 130
Václavka obecná 138
Šupinovka slizká 143
Houbové vykuřovadlo, popel a mýdlo 149
Pařezník pozdní 154
Čirůvka fialová 158

Zimní houby, mrazu navzdory 165
Rosolovka mozkovitá 166
Březovník obecný 170
Boltcovitka bezová 176
Penízovka sametonohá 182
Rezavec šikmý 188

Závěrem 199
Odborné zdroje 206

Motto:

Mycelium je paměť země

Bříza mluví se smrkem, smrk se svěřuje vrbě.
Vrba šeptá studánce.
Kapradí naslouchá vodě ve studánce
a ta plyne dál…

Z vody se napije liška a všechno poví žábě,
žába vše vyprávíí mravenci.

Mravenec už to ale dávno slyšel od hub,
jejichž nekonečná síť mycelia
sahá až k samotným počátkům.

Tak začíná příběh propojení, které nevidíme,
ale které drží svět pohromadě.

Jako se rostlina rodí ze semínka,
které začne klíčit a zavrtávat svůj kořen do hlíny,
tak podobně se z nepatrné spory rodí houba.

Rozvětvuje se jemnými vlákny hyf, která se postupně
proplétají v nekonečné mycelium,
v obrovskou podzemní síť, jež nemá začátek ani konec.

Je to skrytý svět, který komunikuje neviditelným
jazykem a proplétá se mezi vším živým.
Mycelium je paměť země.

Úvodem:

Základy houbové terapie

Říše hub…
… skrytá síť, která drží svět pohromadě

Možná si myslíte, že houba je to, co vyrůstá nad zemí. Ve skutečnosti je plodnice houby, kterou vidíte „vykvést" nad zemí, jen krátkým záblekem existence, který se na několik dnů vynoří z temnoty půdy, aby při dozrání uvolnil své spory a umožnil další šíření i pokračování koloběhu života houby.

Skutečná houba žije skrytě, pod povrchem. Je to mycelium – rozvětvená síť vláken, která se proplétá půdou, propojuje kořeny rostlin a v mnoha případech spojuje celý les v jeden žijící organismus.

Tato síť se podílí na přenosu vody a živin a umožňuje i přenos signálů – chemickou komunikaci mezi rostlinami. Tím pomáhá ekosystému zachovávat rovnováhu i v obdobích sucha, narušení či klimatických změn, a dokáže reagovat i na přítomnost škůdců.

Vědci dnes označují mycelium za největší živý organismus na planetě. Některé sítě zaujímají až celé čtvereční kilometry a jejich stáří se počítá na tisíce let. Jsou to paměťové struktury krajiny, které si – bez jediného zvuku – předávají informace.

Měla jsem to štěstí, že jsem při svých cestách po Spojený státech amerických navštívila Oregon. Mým přáním bylo vstoupit také do lesů v oblasti národního parku Malheur, protože právě zde se nachází mimořádně rozsáhlé mycelium václavky smrkové (*Armillaria ostoyae*), houby, jejíž podzemní síť pokrývá přibližně devět kilometrů čtverečních a je považována za jeden z největších známých organismů na Zemi.

A skutečně, můj sen se mi splnil! Kráčela jsem místy, kde se pod mými kroky rozprostíralo mycelium nevídaných rozměrů. Genetické analýzy potvrdily, že jde o jediný organismus, jehož stáří se odhaduje na dva až osm tisíc let. Kráčela jsem tedy nejen lesem, ale i po dávné paměti Země – po živé bytosti, která tu byla dávno před námi a s velkou pravděpodobností tu bude i dlouho po nás.

Právě tento houbový svět mě nepřestává fascinovat. Moderní výzkum ukazuje, že houby sehrály zásadní roli v tom, že se naše planeta vůbec zazelenala. První suchozemské rostliny neměly kořeny v dnešním slova smyslu – jejich výživu, ochranu i spojení s půdou zajišťovaly právě houby. Bez nich by nevznikl les, nevznikl by koloběh živin a nevznikla by půda, na níž stojí celý suchozemský život.

Čím déle se dívám na houby, tím jasněji si uvědomuji, jak málo toho o nich ještě stále víme…

Mykoterapie

Prastaré vědění, které se vrací...

Možná se dnes může zdát, že léčivé houby představují nový trend. Ve skutečnosti jsme jen dali nové jméno prastarému vědění, které lidstvo provází po tisíce let a do našeho života se vrací jako připomenutí toho, co lidé znali dávno před vznikem moderní vědy.

Naši předkové pracovali s houbami v dobách, kdy se znalosti nepředávaly knihami ani studiem, ale přímou zkušeností. Pozorovali přírodu, učili se z jejích cyklů, spoléhali na empirii, intuici a hluboký respekt k tomu, co je přesahovalo.

Slované znali troudnatce, ohňovce i březovníky nejen jako léčivé houby, ale také jako významnou součást rituálů, očisty a ochrany. Sibiřské národy pily čagu jako posilující elixír a prostředek, který jim pomáhal přežít dlouhé zimy. V nejstarších čínských textech se o houbách píše jako o rostlinách nesmrtelnosti. Taoističtí mistři věřili, že lesklokorky dokážou posilovat životní sílu, čistit ducha a přispívají k dlouhému životu. V Japonsku se léčivé houby staly součástí nejen medicíny, ale i každodenní stravy. Byly považovány za strážce vitality – potraviny, které podporují dlouhý a klidný život. Keltská tradice vnímala houby rostoucí u pramenů vody jako strážce hranic mezi světy, opatrovníky míst, kde se setkává svět živých se světem neviditelným.

Mykoterapie se k nám tedy vrací ze země, z paměti přírody a tradic, které nikdy zcela nezanikly. Ostatně, současná věda postupem času potvrzuje to, co naši předkové pozorovali dávno předtím, než mykologie vznikla.

Houby nejsou jen podpůrným prostředkem pro zdraví – dokážou chránit, obnovovat a navracet rovnováhu tam, kde byla narušena. A ani tím jejich schopnosti nekončí. Je velmi pravděpodobné, že skutečný rozsah jejich potenciálu teprve začínáme chápat.

Kapitola první:

Léčivá síla proměny

Od rozkladu k rovnováze

V bylinkářství a starých lékařských textech
byly houby často spojovány
s rozkladem, hnilobou, jedem a nemocí.

Symbolizovaly temnou stránku přírody,
která pohlcuje a rozkládá.
Jenomže právě tato schopnost proměny
je zdrojem síly hub.

Houby rozkládají, aby mohly znovu tvořit,
přetvářejí smrt v život a nemoc ve zdraví.

Z hlíny protkané myceliem
a tlející dřevní hmoty se rodí nové počátky.
Dnešní výzkumy potvrzují,
že houby jsou mistry rovnováhy.

Obsahují látky, které dokážou léčit zánět,
posilovat odolnost organismu,
chránit nervový systém
a obnovovat vnitřní harmonii těla.

Jak fungují léčivé houby a proč záleží na způsobu zpracování

Věřím, že o léčivé účinky hub se zajímají hlavně bylinkářky a všichni, kdo chtějí pro své zdraví využít to, co nám příroda dává. Mezi přípravou bylinného čaje a zpracováním léčivých hub je však jeden zásadní rozdíl. Houby totiž opravdu nestačí jen zalít vroucí vodou.

Rostliny mají buněčné stěny z celulózy, která se teplem nebo alkoholem snadno naruší a účinné látky se z nich tak uvolní bez větší námahy. Houby jsou ale stavěné úplně jinak – jejich buněčné stěny tvoří chitin a glukany, mnohem pevnější stavební materiál, připomínající krunýře korýšů. Běžné bylinkářské postupy tuto strukturu nenaruší a většina účinných látek tak zůstane uzamčená uvnitř houby.

Právě v této pevné houbové matrici jsou ukryté nejdůležitější aktivní látky, které houby obsahují: β-glukany a triterpenoidy. Aby se mohly z houby dostat do našeho těla, je nutné zvolit vhodný a dostatečně silný způsob zpracování.

Krátce vařený čaj (připravovaný 15 až 20 minut) u většiny medicinálních hub jako způsob přípravy nestačí – přinese sice lehký aromatický nebo minerální účinek, ale léčivé polysacharidy neuvolní.

Skutečné bioaktivní látky z hub se uvolňují až při dlouhém varu nebo alkoholové extrakci. Každá houba však reaguje jinak – některé jsou tvrdé jako dřevo, jiné měkké a vláčné –, proto neexistuje jeden univerzální postup pro všechny druhy a u každého je třeba zvolit správnou metodu, aby měla terapie skutečný účinek.

Nejdůležitějšími léčivými látkami, které houby obsahují, jsou dvě skupiny fytochemických sloučenin: triterpenoidy a β-glukany. Obě tyto skupiny látek mohou mít protinádorové účinky, každá však působí jiným mechanismem.

β-glukany (polysacharidy) neútočí na nádorové buňky přímo. Jejich hlavní silou je schopnost aktivovat a řídit imunitní systém. Jsou rozpustné ve vodě, ale jen při dlouhém varu (60 až 90 minut, někdy i více). Jsou pevně vázané v chitinové matrici, posilují imunitu a aktivují obranné buňky (např. makrofágy a NK buňky). Pomáhají tělu zvládat infekce, zmírňovat záněty a regulovat imunitní odpověď. Snižují hladinu cholesterolu a harmonizují hladinu cukru v krvi (glykémii).

Imunitní systém je tak schopný lépe rozpoznávat abnormální buňky a účinně na ně reagovat. β-glukany tedy nepůsobí samy o sobě cytotoxicky, ale „učí tělo, jak bojovat“. Proto se řadí mezi imunomodulátory s protinádorovým účinkem.

Triterpenoidy působí přímo na nádorové buňky a zasahují do jejich životních procesů. Jde o hořké sekundární metabolity, které si houby tvoří na svoji ochranu. Jsou rozpustné v alkoholu a v tucích. Mají protizánětlivé, antivirové a protinádorové účinky, chrání játra a ovlivňují buněčný cyklus nádorových buněk.

Triterpenoidy v preklinických studiích vykazují přímý cytotoxický účinek – zpomalují růst nádoru, omezují jeho výživu a mohou brzdit množení nádorových buněk.

β-glukany tedy působí nepřímo: aktivují imunitní systém, který následně útočí na nádor. Triterpenoidy působí přímo: mohou ovlivňovat nádorové buňky a brání jejich růstu. Právě rozdílnost těchto mechanismů vysvětluje, proč záleží na způsobu zpracování léčivých hub a proč má v praxi smysl kombinovat různé extrakční metody.

Zpracování léčivých hub

V jediné houbě se tak potkávají dva léčivé světy – a každý z nich se otevírá jiným klíčem.

Jak už bylo řečeno, β-glukany a triterpenoidy se uvolňují rozdílnými způsoby a vyžadují odlišný přístup. Proto se zaměříme na konkrétní způsoby zpracování léčivých hub a vysvětlíme si, kdy a proč zvolit vodní, alkoholovou nebo kombinovanou extrakci.

Vodní extrakce (odvar, houbový čaj)

Vodní extrakce uvolňuje především β-glukany, polysacharidy, část minerálů, enzymy a ve vodě rozpustné proteiny.

Odvar z hub tedy posiluje odolnost organismu, podporuje regeneraci, revitalizuje při únavě a dlouhodobě harmonizuje organismus.

Postup:
U tvrdých dřevokazných hub (troudnatce, outkovky, březovníku, lesklokorky) plodnici vaříme obvykle 60 až 90 minut, někdy i déle. Dlouhý var je klíčový, protože pomáhá narušit pevnou chitinovou strukturu a uvolnit polysacharidy včetně β-glukanů.

U měkkých, masitých hub (jako jsou např. hlíva, hřiby, lišky, houževnatec, sírovec) takto dlouhý var zpravidla nepoužíváme – jejich struktura je citlivější a při převaření by se mohly jemnější aromatické a sekundární látky zbytečně ztrácet.

Použití:
Odvar volíme, když chceme dosáhnout **silné imunitní podpory**, **regenerace** a **dlouhodobého posílení organismu**. Houbový odvar je koncentrovaný extrakt, nikoli běžný nápoj. Podle druhu houby může výrazně působit na imunitu, metabolismus, detoxikační procesy nebo krevní tlak.

Obvykle pijeme **1 až 2 malé šálky denně** (cca 100 až 150 ml), a to pomalu a vědomě – jako lék. Vyšší dávky mohou zatěžovat trávení. U některých druhů se organismus více „zaměstná“ i působením odvaru přes játra a ledviny, proto ho většinou není třeba užívat velká množství. Stejně jako u bylin užíváme odvary z hub přerušovaně, např. **5 dní užívání, 2 dny pauza** (jemnější režim). Režim si případně upravujeme podle citlivosti.

Příprava vodní extrakce v tlakovém hrnci:
Příprava v tlakovém hrnci je rychlou, účinnou a ověřenou cestou (vycházející i z principů tradiční čínské medicíny), jak otevřít pevnou strukturu léčivých hub. Tlakový hrnec se osvědčuje jako účinný nástroj především u zpracování tvrdých dřevokazných hub. V tradiční čínské medicíně se tyto houby vařily v uzavřených nádobách nebo tlakovou metodou, aby se zvýšil tlak, teplota a extrakční síla vody. Moderním ekvivalentem je tlakový hrnec, který funguje na podobném principu.

Vaření v tlakovém hrnci má celou řadu benefitů:
Chitinová struktura se naruší rychleji.
V tlakovém hrnci se teplota vody zvýší přibližně na 110 až 120 °C, což může urychlit uvolňování polysacharidů a β-glukanů a zkrátit dobu extrakce.
Výtěžnost je vyšší. Při vyšší teplotě se polysacharidy často uvolňují lépe a buněčná stěna se otevírá rovnoměrněji. Výsledkem bývá silnější odvar i kvalitnější základ pro následnou duální extrakci.
Přináší úsporu času i energie. Namísto 60 až 90 minut běžného varu často stačí 20 až 30 minut vaření v tlakovém hrnci pro odvar nebo 30 až 45 minut vaření v tlakovém hrnci jako první krok pro duální extrakt.
Odvar má plnější chuť. Uzavřené prostředí snižuje únik těkavých látek, a tak mívá odvar plnější a „čistší“ chuť.

Postup:
Houbu nakrájíme na menší kousky. Vložíme ji do tlakového hrnce a zalijeme vodou.

Vaříme 20 až 30 minut (na odvar) nebo 30 až 45 minut (jako první krok duální extrakce). Hrnec necháme přirozeně odtlakovat. Odvar scedíme a použijeme jako hotový nápoj nebo jako vodní frakci pro duální extrakci.

Alkoholová extrakce (tinktura)

Alkoholová extrakce uvolňuje především triterpenoidy, steroly, hořké sekundární metabolity, aromatické látky a antioxidanty.

Tinktura neobsahuje β-glukany (ty uvolňujeme primárně vodou), přesto však může mít výrazný účinek na úrovni buněčných a zánětlivých procesů. Tinktura působí protizánětlivě, antivirově a antibakteriálně, jako podpora nervové soustavy, jako podpora jater a u některých látek se v preklinických studiích popisují i cytotoxické účinky.

Postup:
Houbu nakrájíme na malé kousky. Vložíme ji do sklenice a zalijeme alkoholem v poměru přibližně 1 díl houby : 5 dílů alkoholu. U některých druhů (zejména u čerstvých plodnic) se poměr liší, proto se řídíme doporučením u konkrétní houby v receptáři.

Necháme macerovat 3 až 4 týdny v temnu, občas protřepeme. Přecedíme do tmavé lahvičky a označíme datem.

Použití:
Tinkturu volíme jako léčebný prostředek **při chronických zánětech**, **oslabení organismu**, **na psychickou odolnost**, jako **dlouhodobé tonikum**, **pro buněčnou regeneraci** a **antioxidační podporu**.

Dvojitá extrakce (komplexní extrakt)

Dvojitá (duální) extrakce spojuje to nejdůležitější z odvaru i tinktury.

Jde o postup, který v praxi používáme tehdy, když chceme získat co nejširší profil účinných látek. Duální extrakce uvolňuje ve vodní fázi (ve formě odvaru) především polysacharidy a β-glukany a v alkoholové fázi (tinktuře) především triterpenoidy, steroly a další látky rozpustné v lihu.

Spojením obou frakcí získáme komplexní extrakt. Pořadí zpracování vodní a alkoholové fáze není univerzálně platné, vždy se řídíme strukturou houby. U tvrdých dřevokazných hub začínáme vodou a pokračujeme alkoholem, u měkkých hub často volíme opačné pořadí – nejdřív alkohol, potom krátká vodní fáze.

Postup:
U každé houby uvádíme v receptáři přesné časy, poměry a sílu alkoholu. Následující postup bereme jen jako základní rámec.

Vodní fáze
Houbu nakrájíme na menší kousky. Vložíme ji do hrnce a zalijeme vodou. Přivedeme k mírnému varu a vaříme po dobu doporučenou u konkrétní houby. Po dovaření necháme vychladnout, scedíme a vodní extrakt uschováme (např. zmrazíme).

Alkoholová fáze
Scezenou hmotu z vodního vývaru vložíme do sklenice. Zalijeme ji alkoholem o síle doporučené u konkrétní houby (u měkkých hub používáme méněprocentní alkohol, u tvrdých dřevokazných hub víceprocentní alkohol). Necháme macerovat 3 až 4 týdny v temnu, občas protřepeme. Scedíme a uchováme v tmavé lahvičce.

Spojení frakcí
Vodní a alkoholovou část smícháme v poměru uvedeném u dané houby v receptáři. Uchová-

váme v tmavé sklenici při pokojové teplotě. Tak vznikne komplexní extrakt, který kombinuje polysacharidy, triterpenoidy i další bioaktivní látky.

Můj tip z praxe:

V praxi se mi osvědčilo připravit vodní extrakt (houbový čaj), část vypít a zbytek po vychladnutí zamrazit. Tak ho můžeme spojit s alkoholovou frakcí až ve chvíli, kdy je macerace hotová. Polysacharidy mráz nepoškozuje a účinek extraktu zůstává zachovaný.

Jaký zvolit alkohol

Při přípravě alkoholových extraktů je třeba zvolit alkohol o správné síle. Ta totiž určuje, co z houby vytáhneme, jak rychle se látky uvolní a zda si „nezavřeme" materiál hned na začátku. V praxi se řídíme hlavně tím, jestli pracujeme s houbou měkkou a masitou, nebo s tvrdou dřevokaznou plodnicí.

Měkké houby

Měkké houby (hlíva, penízovka, hřiby, sírovec, jidášovo ucho a další) mají jemnou masitou dužninu s vysokým obsahem vody a bílkovin. Buněčná stěna je sice tvořena chitinem, ale není tak tvrdá ani vrstvená jako u chorošovitých hub.

Kdybychom začali dlouhým varem, část aromatických látek a jemnějších účinných metabolitů by se ztratila. A kdybychom zvolili příliš silný alkohol (např. 70 %), mohl by se materiál chovat podobně jako syrový steak politý vysokoprocentním alkoholem: povrch by se „zatáhl", zpevnil a voda by se z něj hůř dostávala ven. Odborně řečeno: vysokoprocentní alkohol způsobuje denaturaci proteinů a dehydrataci tkání, čímž může snížit difuzi některých látek z biologického materiálu do extraktu (Handa, S. S. et al., 2008). Extrakce by pak neproběhla do takové hloubky, jak bychom chtěli.

Proto u měkkých hub obvykle volíme **jemnější 40–50% alkohol**, který tkáň nezatáhne, pomalu ji „otevře", vytáhne aromatické a lipofilnější složky (např. terpenoidy, antioxidanty) a navíc se přirozeně ředí vodou, kterou houba obsahuje.

Až poté zařadíme **krátkou vodní fázi**. Po maceraci v alkoholu už je dužnina „povolená", takže se z ní polysacharidy uvolní rychleji. Obvykle pak stačí **krátký var 10 až 20 minut**. Výhodou je i to, že se účinné látky dlouhým vařením zbytečně neničí.

Tvrdé houby

Tvrdé dřevokazné houby (troudnatce, choroše, lesklokorky, březovník a další) mají dužninu tvrdou jako dřevo. Jejich buněčná stěna je vícevrstevná a tvořená pevnými chitino-glukanovými komplexy.

Samotný alkohol proniká do suché a pevné houbové tkáně pomalu a extrakce by byla málo účinná. Bylo by to jako snažit se „marinovat dřevěné prkénko" – povrch by navlhl, ale dovnitř by neproniklo nic.

U většiny dřevokazných hub se proto začíná **dlouhým odvarem** v délce 60 až 90 minut, u velkých nebo velmi tvrdých plodnic i déle. Dlouhá vodní extrakce tkáň postupně hydratuje, změkčuje strukturu, narušuje polysacharidovou síť a umožňuje uvolnění β-glukanů a dalších ve vodě rozpustných látek. Po vodní fázi je struktura houby rozvolněná a přístupnější pro alkohol.

Až potom přichází **alkohol.** Teprve po vodní fázi má alkohol možnost proniknout ke svým cílovým látkám: triterpenoidům, sterolům a lipofilním antioxidantům. U dřevokazných hub obvykle volíme **silnější 60–80% alkohol**, protože triterpenoidy se ve vysokoprocentním alkoholu rozpouštějí lépe.

I samotná alkoholová tinktura z tvrdých dřevokazných hub může být účinná, jen působí jinak. Alkohol z houby vytáhne triterpenoidy, steroly a hořké ochranné látky, které mají protizánětlivé, antivirové a v preklinických studiích

často i cytotoxické účinky. Neobsahuje však β-glukany, které jsou rozpustné pouze ve vodě a jsou ukryté hluboko v chitinové struktuře houby. Proto platí jednoduché pravidlo: **samotná tinktura funguje, ale duální extrakt je komplexnější**, protože spojuje alkoholovou i vodní frakci.

Prášek z hub

Práškem získáváme vše, co houba obsahuje, ale účinné látky zůstávají vázané v chitinové matrici, proto může být jejich vstřebatelnost z této formy nižší.

Prášek má největší smysl tehdy, když jej **přidáváme do teplého jídla** (teplo naruší stěny), **fermentujeme** (např. v kefíru či kombuše) nebo **dlouho vaříme**. Výhodou je snadná kombinace s potravou a jemné, dlouhodobé působení.

Olejové maceráty a masti

U olejových extraktů platí jednoduché pravidlo: pro stabilní a bezpečný olej nejčastěji používáme sušenou houbu.

Čerstvá houba obsahuje vodu, která může způsobit žluknutí oleje, vznik plísní, nerovnoměrné uvolňování látek a rychlé kažení extraktu.

U některých měkkých druhů (např. sírovce, boltcovitky a rosolovek) můžeme pracovat i s čerstvou plodnicí, ale pouze tehdy, když olej dlouze a jemně zahříváme ve vodní lázni, aby se z houby odpařila voda a extrakt se stabilizoval.

Prakticky postupujeme tak, že čerstvou houbu v oleji táhneme ve vodní lázni při nízké teplotě 2 až 3 hodiny (i déle, podle receptu). Poté houbu velmi dobře přecedíme a olej sléváme do suchých, vydezinfikovaných sklenic. Olej uchováváme v lednici a spotřebujeme během několika týdnů.

Olejovou frakcí získáváme zejména lipofilní látky, antioxidanty a složky podporující regeneraci kůže. U sírovce, troudnatce nebo outkovky se osvědčují při ekzémech, zánětech kůže, hojení a suché pokožce.

Zásady čistoty při výrobě domácí kosmetiky

Při výrobě domácí kosmetiky pracujeme vždy v čistotě. Používáme důkladně umyté a vydezinfikované nástroje, pracovní plochu i obaly. Skleničky, lahvičky, misky a míchací pomůcky před použitím vyvaříme, vydezinfikujeme alkoholem nebo jiným vhodným dezinfekčním prostředkem a necháme oschnout.

Ruce si před výrobou pečlivě umyjeme, případně používáme jednorázové rukavice. Dbáme na to, aby se do hotových přípravků nedostala voda, nečistoty ani zbytky starých produktů, které by mohly zkrátit jejich trvanlivost nebo způsobit kažení.

Čistota je u přírodní kosmetiky zásadní – pracujeme bez syntetických konzervantů nebo jen s jemnými přírodními konzervačními látkami, a proto je prevence kontaminace klíčem k bezpečnému a kvalitnímu výsledku.

Houbová pasta a houbový papír

Když z houby pomocí vody a alkoholu získáme to nejcennější, její tělo nemusí skončit jako odpad.

Naopak – právě tehdy má jedinečný potenciál. Hmota, která po extrakci zůstane, je porézní, otevřená a biologicky dostupnější, protože prošla teplem i alkoholem. Když ji usušíme a vytvoříme z ní houbový papír, můžeme jej rozemlít na jemný prášek. Je to způsob, jak využít houbu kompletně, moudře a s respektem.

Při duální extrakci se uvolní nejdůležitější účinné látky: ve vodě β-glukany, v alkoholu triterpenoidy. Po oddělení tekuté části nám zůstává hustá hmota – houbová pasta. Je to „tělo houby“, které prošlo dlouhým varem, alkoholovou extrakcí i teplotní a chemickou transformací. Chitinová struktura je narušená a otevřená a část

účinných látek, které se při extrakci neuvolnily, je tak přístupnější než u syrové houby.

Jak připravit houbovou pastu
Houbovou pastu získáme tak, že přefiltrované houby, které nám zbyly po extrakci, rozmixujeme na jemnou hmotu. V praxi je výhodné houby mixovat už po první – vodní – fázi, kdy jsou změklé a jdou snadno zpracovat.

Postup:
Po dlouhém varu přendáme odvařené houby do výkonného mixéru. Podlijeme je horkým houbovým vývarem podle potřeby a rozmixujeme na hladkou pastu. Směs přecedíme nebo necháme okapat. Pastu naložíme do 70% alkoholu – tím začne druhá, alkoholová fáze extrakce (dvojitá extrakce). Po uplynutí doby macerace hmotu znovu přefiltrujeme. Pevný zbytek po obou fázích pak tvoří základ pro výrobu houbového papíru.

Jak vyrobit houbový papír
Pastu rozetřeme na plech vyložený pečicím papírem do tenké vrstvy o síle 2 až 4 mm. Sušíme pomalu v troubě nastavené na horkovzduch nebo v sušičce, vždy s maximální teplotou **do 45 °C**. Po usušení vznikne pružná „listová" hmota neboli houbový papír, který skladujeme vcelku, natrhaný na menší kusy nebo umletý na prášek.

Použití:
Když suchý houbový papír rozemeleme, získáme jemný prášek s velmi dobrou využitelností, protože buněčné stěny byly narušeny teplem i alkoholem. Díky tomu z něj organismus dokáže využít výrazně více účinných látek než z běžného prášku ze syrových, pouze usušených plodnic. Tento prášek nepůsobí tak silně jako extrakt, ale představuje výživnou dlouhodobou podporu organismu.

V základní podobě houbový prášek používáme **do teplých jídel** (polévek, kaší, omáček), do pečiva a směsí (granoly, těsta na slané placky), do nápojů (smoothies, kakaa, teplého mléka), do fermentovaných nápojů (kefíru, kombuchy), případně do kosmetiky (jílových masek, balzámů a peelingů).

Tím ale možnosti houbového papíru zdaleka nekončí. Díky tomu, že prošel dlouhým varem i alkoholovou extrakcí, je jeho struktura otevřená, porézní a biologicky dobře dostupná. Prášek z houbového papíru proto vnímáme nejen jako doplněk stravy, ale jako všestrannou surovinu, se kterou lze pracovat výživově, terapeuticky, kosmeticky i rituálně.

Pro každodenní tonizaci si z něj můžeme připravit jednoduchou **houbovou pastu**: prášek smícháme s medem, ghí nebo rostlinným sirupem a užíváme v malém množství podle potřeby. Velmi dobře se osvědčuje i přidání do fermentovaných nápojů, jako je kefír nebo kombucha, kde se díky fermentaci účinky ještě zjemní a zpřístupní.

Pokud potřebujeme jednoduchou a přesnou formu dávkování, prášek bez obtíží kapslujeme.

Protože je houbový papír tepelně zpracovaný, můžeme z něj připravit i **houbovou kávu**. Prášek krátce opražíme na suché pánvi, dokud se nerozvine ořechová a lehce zemitá vůně, a poté jej použijeme jako základ do směsi, např. s kávou z kořene pampelišky nebo s čekankou (viz str. 30–31).

Prášek nachází uplatnění i v **kosmetice**. V praxi jej vmícháváme do jílových masek, medových balzámů, enzymatických peelingů nebo olejových macerátů. V kosmetických aplikacích působí především antioxidačně, regeneračně a podporuje zdraví kožního mikrobiomu.

A nakonec – pokud chceme pracovat i symbolicky a rituálně – můžeme z prášku vytvořit **vykuřovadlo**. Jemný prášek smícháme s pryskyřicí nebo bylinami a používáme jej při očistných či meditačních obřadech.

Sušení a mražení čerstvých hub

V praxi léčivé houby často zpracováváme rovnou po sběru.

Lesklokorku, troudnatce, březovník a další dřevokazné druhy není nutné nejprve sušit, jejich pevná struktura dovoluje okamžitou přípravu: vaření odvaru, naložení do alkoholu i první krok duální extrakce. Sušení má význam hlavně pro dlouhodobé skladování a přesnější dávkování.

Mražení se nám osvědčuje ve chvíli, kdy najdeme více plodnic, než stihneme hned zpracovat. Postupujeme jednoduše: houbu nakrájíme na plátky nebo menší kousky, vložíme ji do uzavíratelného sáčku a uložíme do mrazáku.

U měkkých druhů mráz často pomůže narušit buněčné stěny a další extrakce je pak snazší. U tvrdých chorošovitých hub se struktura nenaruší tolik, ale pro skladování a pozdější zpracování je mražení stále velmi praktické. Polysacharidy i triterpenoidy jsou vůči chladu relativně stabilní a léčivý potenciál se tak obvykle výrazně nesnižuje.

Takto zmražené houby můžeme později použít na odvary, tinktury i duální extrakce. Účinnost se mražením nesnižuje a v praxi si díky němu ušetříme čas i energii.

Můj tip z praxe:

Z vlastní praxe doporučuji houby před zmražením zabalit do dvou sáčků, aby neabsorbovaly pachy z mrazáku a lépe si uchovaly své vlastnosti.

Respekt k místu sběru a k samotné houbě

Při sběru léčivých hub dbáme nejen na své zdraví, ale i na zdraví krajiny.

Houby snadno kumulují těžké kovy a další nežádoucí látky z okolního prostředí, proto je nikdy nesbíráme v blízkosti silnic, železničních tratí, průmyslových zón, skládek ani intenzivně ošetřovaných zemědělských polí. Vybíráme čistá, klidná místa, v jejichž prostředí máme důvěru, líbí se nám a cítíme, že „jsou zdravá".

Stejně důležitá je **jistá identifikace druhu**. Pracujeme pouze s houbami, které bezpečně poznáme. Pokud si nejsme stoprocentně jistí, houbu nesbíráme a ponecháme ji na místě.

Při sběru se řídíme zásadou šetrnosti. Nikdy neodebíráme všechny plodnice z jednoho místa. Část hub vždy ponecháváme v přírodě, aby mohly dokončit svůj životní cyklus a uvolnit spory. Týká se to zejména dřevokazných hub jako jsou outkovky, klanolístky, troudnatce či březovníky. Houba není „jen" surovina – je součástí živého systému, který má svou rovnováhu. Tímto přístupem chráníme nejen sebe, ale i místo, kam se můžeme vracet znovu a znovu.

Zásady pro bezpečné užívání léčivých prostředků z hub

- Začínáme nízkými dávkami a sledujeme reakci těla, protože houby jsou silné imunomodulanty.
- Po dvoutýdenní kúře zařazujeme týdenní pauzu, aby se tělo nepřesytilo bioaktivními látkami.
- V těhotenství a při kojení užívání nedoporučujeme (kvůli nedostatku dat).
- Při užívání léků (zejména na imunitu, tlak, cukr a ředění krve) postup konzultujeme s lékařem nebo mykoterapeutem.
- U autoimunitních onemocnění postupujeme opatrně, neboť některé houby mohou imunitu aktivovat výrazněji.

Sbírat, kupovat nebo pěstovat?

Cesta k houbám začíná vždy u nás...

Každý, kdo se zajímá o léčivé houby, si dříve či později položí jednoduchou otázku: je lepší houby sbírat, kupovat, nebo pěstovat?

Moje zkušenost:

Mně osobně je nejbližší sběr. Nejen proto, že když najdu čerstvou houbu, mám radost jako malé dítě, ale zároveň cítím klid a spokojenost, protože přesně vím, na jakém místě a v jakém prostředí houba vyrostla. Naplňuje mě a baví celý proces, který k tomu patří, procházení se lesem mezi stromy, pozorování krajiny i ty chvíle, kdy se člověk zastaví a naslouchá, kam ho les vede.

Houba, kterou si sami najdeme, není anonymní: známe místo, kde rostla, strom, u jehož kořenů žila, půdu, která ji vyživila, i počasí, které ji přivedlo na svět. A s takovou houbou vzniká vztah.

Samozřejmě existují houby, které v naší krajině nerostou a získáme je jen pěstováním nebo nákupem. I naše lesy však skrývají bohaté poklady – mnohé z nich patří k nejúčinnějším léčivým houbám a jsou dostupné, lokální a dokonalé ve své přirozenosti.

V dnešní době reklamy a globálního trhu je ale těžké se vyznat. Každá firma tvrdí, že právě ona má nejčistší extrakt, nejvyšší obsah účinných látek a nejlepší metodu. Člověk pak stojí mezi těmito hlasy a neví, jak poznat, čemu věřit.

Někdy je houba na trhu už jen komodita. Nevidíme ruce, které ji sbíraly. Nevíme, kde rostla. Nevíme, jestli v sobě nese příběh místa, nebo jen příběh svého obalu. A přesto právě houby – organismy citlivé na čistotu prostředí – vyžadují transparentnost. Záleží na každém detailu: na vodě, půdě, mikroklimatu, způsobu sběru i skladování.

A tak i když neexistuje jediná odpověď, máme schopnost naslouchat intuici, zkušenosti a zdravému rozumu. V době, kdy je „nejlepší“ úplně každý produkt, může být největší jistotou to, co je skutečné, lokální a osobní: houba, jejíž původ známe, houba, která nám udělala radost při objevení, houba, k níž jsme si vytvořili vztah.

A právě tato jednoduchá,
pro každého jedinečná cesta k houbám –
ať už v lese, na zahradě, nebo doma v kuchyni –
nás přivádí zpět k podstatě mykoterapie.

Nejde jen o účinné látky.
Jde o návrat k přírodě, která nás znovu učí vidět,
vnímat a být součástí jejího rytmu.

Kapitola druhá:

Houby věčného koloběhu, nikdy nespí

Růst neustává, přichází po celý rok…

Jsou houby, které můžeme v lese najít
po celý rok, časně zjara
i pod sněhem v zimě nebo v období sucha,
kdy jiné druhy dávno zmizely.

Jsou to houby stromové, dřevokazné –
houby věčného koloběhu.
Rozkládají mrtvé dřevo, přetvářejí ho v humus
a vracejí živiny zpět do půdy.

Díky nim může les dýchat, růst a obnovovat se,
jsou součástí nekonečného cyklu života.

To, co se rozpadá, nemusí být ztracené –
může to být začátek uzdravování.

Houby jsou dokonalým symbolem této myšlenky,
protože rozkládají mrtvou hmotu,
aby z ní mohlo vzniknout něco nového.

Jsou pamětí stromů, které kdysi stály vzpřímeně.

Troudnatec pásovaný

Fomitopsis pinicola

Troudnatec pásovaný patřil mezi první dřevokazné houby, které jsem sbírala s jistotou. Odlupovala jsem ho (byť to někdy šlo hůř) z pařezů a kmenů, připravovala tinktury a odvary a mohu potvrdit, že mi mnohokrát pomohl při začínající chřipce či viróze. Jeho výrazné oranžovožluté pásy přecházející do tmavého, téměř černého středu a toto zabarvení z něj činí nepřehlédnutelnou „stromovou houbu".

Kde se vyskytuje a jak ho poznat:
Troudnatec pásovaný je nejedlá celoročně rostoucí dřevokazná houba. Najdeme ho na živých i mrtvých kmenech jehličnatých i listnatých stromů – borovicích, břízách, bucích, olších i ovocných dřevinách.

Popis:
Plodnice bývají polokruhovitě přirostlé ke kmeni a často se objevují ve vrstvách nad sebou. Typickým znakem jsou výrazné barevné pásy v odstínech žluté, oranžové a hnědé, s tmavým, tvrdým a často lesklým středem a světlejším okrajem. U starších plodnic barvy postupně ztrácejí sytost a povrch matní.

Když okraj mladé plodnice jemně stiskneme mezi prsty, cítíme, že je pružný a měkký. Spodní strana je tvořena rourkami světlé krémové až máslové barvy – čím světlejší je, tím je houba v lepší kondici. Hnědé nebo rezavé rourky už značí stáří a takové plodnice ponecháváme v lese.

Vybarvení troudnatce ovlivňuje nejen jeho stáří, ale i hostitelský strom. Po rozříznutí je ve vnitřní vrstvě patrná kombinace tmavší dřevnaté části a světlejších pružnějších pásů. Vůně houby je výrazně nakyslá.

Na okrajích mladých plodnic se často objevují čiré kapky, tzv. gutace. Jde o přirozený proces, při kterém houba vylučuje přebytečnou vodu. Nejvíce „slzí" rychle rostoucí mladé plodnice v období intenzivního růstu.

Lidové tradice a magické rituály:
Slzy troudnatce neboli odborně gutace jsou kapky, které měly v minulosti v lidovém léči-

telství i magii svůj význam. Lidé je považovali za jakousi „duchovní esenci lesa“ a spojovali je s energiemi stromů, na nichž houba roste. Kapičky se sbíraly a používaly k potírání ochranných amuletů. Osoby, která je nosily, tím měly posilovat ve schopnosti odrážet negativní energii.

V lidovém léčitelství se gutace využívala také k dezinfekci ran nebo jako přírodní antibiotikum. Součástí jejího využití bývaly i očistné rituály, kdy se kapky nanášely na čelo nebo ruce s cílem posílit duchovní spojení s přírodou a krajinou.

Dnes se projevy gutace troudnatce pro léčebné účely běžně nesbírají, složení jeho „slz“ by si však zasloužilo hlubší vědecký výzkum. Některé fenolické látky obsažené v těchto kapkách totiž vykazují potenciální antibakteriální a antioxidační účinky.

Potenciál pro léčení:
Troudnatec pásovaný patří k nejzajímavějším léčivým dřevokazným houbám Evropy. Moderní výzkumy i tradiční zkušenost potvrzují jeho protizánětlivé, protirakovinné, antioxidační, imunomodulační a antimikrobiální působení. Tradičně se využívá při celkovém oslabení organismu, chronických zánětech, potížích s trávením, bolestech kloubů a také při péči o podrážděnou či poškozenou pokožku.

Díky širokému spektru bioaktivních látek působí troudnatec komplexně – podporuje imunitní rovnováhu, chrání buňky před oxidačním stresem a přispívá k dlouhodobé vitalitě organismu. Nejde o rychlou „akutní“ houbu, ale o prostředek vhodný pro pozvolné, hluboké posilování těla.

Troudnatec pásovaný může být vhodným podpůrným prostředkem při počínajících obtížích močových cest, zejména v rané fázi bez horečky a silné bolesti. Díky antibakteriálnímu a protizánětlivému působení může pomoci infekci zastavit nebo zmírnit. Při rozvinutém zánětu však nenahrazuje lékařskou léčbu.

Účinky:
Protizánětlivé působení: Tlumí zánětlivé reakce v těle a pomáhá při chronických i akutních zánětech.
Antioxidační ochrana: Chrání buňky před oxidačním stresem, zpomaluje proces stárnutí a podporuje regeneraci tkání.
Posílení imunity: Aktivuje makrofágy, NK buňky a další přirozené složky imunity, čímž zvyšuje obranyschopnost organismu.
Protinádorový potenciál: Triterpenoidy zpomalují růst nádorových buněk, některé jejich frakce vyvolávají apoptózu nádorů a polysacharidy posilují imunitní odpověď proti nádorům. Tyto účinky jsou zatím potvrzeny experimentálně (in vitro).
Podpora při únavě a stresu: Harmonizuje organismus, podporuje vitalitu a pomáhá zvládat fyzickou i psychickou zátěž.
Antibakteriální působení: Je účinný proti vybraným patogenním bakteriím (např. *Bacillus subtilis*, *E. coli*).
Regenerace pokožky: Urychluje hojení ran, jizev, strií a popraskané kůže, zklidňuje podráždění a zánět.
Posílení kožní bariéry: Podporuje obnovu buněk, chrání pokožku před dehydratací a pomáhá udržovat její pružnost.
Kardiovaskulární: Některé extrakty pomáhají snižovat krevní tlak a podporují pružnost cévních stěn.
Antiaterosklerotický efekt: Zpomaluje ukládání tuků v cévách.
Imunomodulační: Troudnatec pásovaný patří mezi houby s výrazným vlivem na imunitní systém. Polysacharidy, které obsahuje, především pak β-glukany, aktivují makrofágy, T-lymfocyty i NK buňky a zvyšují přirozenou obranyschopnost organismu. Zároveň však imunitní odpověď dokážou regulovat, což je důležité při dlouhodobém přetížení nebo kolísání imunity. Právě tato schopnost „ladit“, nikoli jen stimulovat, činí z troudnatce cenný nástroj při chronických stavech, rekonvalescenci i dlouhodobém stresu.

Hlavní skupiny bioaktivních látek:
Fenolické látky: Tyto silné antioxidanty s přirozeným antibakteriálním působením chrání buňky před oxidačním stresem, podporují obranyschopnost a snižují riziko rozvoje chronických zánětlivých procesů.
Lanostanové triterpenoidy: Tyto látky, typické pro dřevokazné houby, mají protizánětlivé, hepatoprotektivní a v experimentálních studiích také protinádorové účinky. Podporují vitalitu organismu a celkovou regeneraci.
β-glukany (β-1,3-glukany): Tyto látky patří mezi nejdůležitější imunomodulanty, které troudnatec obsahuje. Aktivují makrofágy, které pohlcují viry, bakterie i poškozené buňky. V experimentálních studiích vykazují také podporu v boji proti nádorovým buňkám, protože posilují imunitní odpověď a mohou zmírňovat vedlejší účinky chemoterapie a radioterapie.
Triterpeny: Tyto protizánětlivě látky chrání buňky před volnými radikály, zpomalují stárnutí tkání a mohou snižovat riziko degenerativních onemocnění. Podporují funkci imunitního systému a tlumí chronické zánětlivé procesy, např. při artritidě či autoimunitních obtížích.

Praktické využití:
Extrakty z troudnatce vykazují aktivitu proti několika druhům bakterií (např. *Bacillus subtilis*, *E. coli*) i některým plísním. Působí jako přírodní **dezinfekční prostředek**.

V tradiční i moderní praxi se troudnatec pásovaný využívá zejména **při virových onemocněních** ke snížení horečky a úlevě od bolestí hlavy, **k podpoře kardiovaskulárního systému** a **regulaci krevního tlaku**, **ke zpomalení rozvoje aterosklerózy** a **snížení hladiny cholesterolu**, **při zánětech trávicího traktu**, **k ochraně jaterní tkáně** (hepatoprotektivní účinky), **při dlouhodobé únavě**, **vyčerpání** a **celkovém oslabení**.

Troudnatec pásovaný působí především na cévy, játra, imunitní systém a celkovou vitalitu. Nejde o rychlou pomoc při akutních potížích, ale o dlouhodobý posilující prostředek, tradičně užívaný ve formě odvaru nebo duální extrakce.

Je výjimečný také z hlediska vnějšího použití. Díky jejím protizánětlivým, antibakteriálním a antioxidačním vlastnostem jde o houbu, která účinkuje především na **záněty** a **infekce** a napomáhá hojení, což vysvětluje její silné působení v kosmetických přípravcích i léčivých mastičkách.

Nezapomínejme:

Při domácí výrobě kosmetiky i dalších houbových přípravků dbáme na maximální čistotu. Veškeré nádoby, nástroje a pracovní plochy vždy předem dezinfikujeme lihem nebo jiným vhodným dezinfekčním prostředkem.

Zajímavost:

Troudnatec pásovaný nevyroste najednou celý, ale postupně přirůstá směrem od okraje. Proto je světlý měkký lem, který na něm vidíme, vždy jeho nejmladší částí, místem, kde právě roste. Jak houba postupně přirůstá, starší části za okrajem tvrdnou a mění barvu. Tím vznikají typické barevné pásy, které na plodnici vidíme. Nejde o vrstvy či „letokruhy" jako u stromu, ale spíš o záznam toho, jak houba rostla v různých podmínkách – někdy rychleji, jindy pomaleji. Když se na ni podíváme zblízka, můžeme tak v těchto pásech číst záznam jejího života, i života dřeva, na kterém vyrostla.

Receptář

Olejový extrakt (macerát) pro vnější použití

Olejová macerace patří k nejlepším způsobům, jak z troudnatce pásovaného získat lipofilní triterpenoidy a další ochranné látky. Tyto sloučeniny mají výrazné protizánětlivé, hojivé a regenerační účinky a v olejovém prostředí se velmi dobře uvolňují. Olejový extrakt je proto ideální především pro péči o pokožku a svaly.

Ingredience:

1 díl troudnatce pásovaného, sušeného, jemně namletého
5 až 10 dílů kvalitního rostlinného oleje (rýžového, mandlového, jojobového, slunečnicového, případně olivového)

Poměr volíme podle savosti materiálu a požadované síly extraktu. Troudnatec pro olejový extrakt sušíme následovně: čerstvé plodnice nakrájíme na tenké plátky nebo menší kousky, aby mohly rovnoměrně proschnout, a sušíme při nízké teplotě 40 až 45 °C, aby nedošlo k poškození citlivých fenolických látek a triterpenoidů. Správně usušená houba je křehká, suchá a snadno se láme. Pokud zůstává gumová, je nutné ji dosušit.

Můj tip pro vyšší účinnost:

Krátké předehřátí sušených plátků v troubě (10 minut při 40 až 45 °C) jemně naruší buněčnou strukturu a zlepší výtěžnost extraktu. Teplota ale nesmí být vyšší, aby nedošlo k degradaci účinných látek.

Postup:

Sušené plátky troudnatce nadrtíme nebo nameleme a vložíme do vydezinfikované sklenice. Zalijeme olejem tak, aby byl veškerý materiál zcela ponořený. Sklenici uzavřeme a necháme macerovat 3 až 4 týdny v temnu, občas jemně protřepeme. Průběžně kontrolujeme hladinu oleje – houba jej může nasáknout, proto v případě potřeby dolijeme. Po ukončení macerace extrakt přecedíme a uchováváme v tmavé skleněné lahvičce, ideálně v chladu.

Účinky:

Macerát má výrazné protizánětlivé a hojivé účinky, podporuje hojení kůže, jizev a drobných poranění, má antimikrobiální a dezinfekční účinky, poskytuje antioxidační ochranu, zpomaluje stárnutí pokožky, uvolňuje svalové napětí a podporuje mikrocirkulaci.

Použití:

Olejový macerát používáme samostatně přímo na pokožku, jako základ do mastí, balzámů a krémů, k masážím namáhaných svalů a kloubů.

Obklady a koupele

Silný odvar uvolní polysacharidy a organické kyseliny, které podporují hojení kůže.

Ingredience:

1 čerstvá plodnice (asi 450 g), nakrájená na kousky

Postup:

Nakrájenou plodnici vaříme v 1,5 l vody minimálně 60 minut (nebo 30 až 40 minut v tlakovém hrnci).

Účinky:

Tento způsob použití urychluje hojení, zklidňuje ekzémy, tlumí zánětlivé reakce a podporuje regeneraci pokožky.

Použití:

Koupele: Odvar přidáme do teplé lázně a postižené místo do ní přibližně na 20 minut ponoříme.

Obklady: Čisté plátýnko nebo gázu namočíme do teplého odvaru a přikládáme na ekzematická, zanícená nebo poraněná místa.

Hojivá mast z olejového macerátu

Hojivá mast spojuje účinky olejového extraktu z troudnatce s výživnými tuky. Je vhodná pro dlouhodobou péči o suchou, podrážděnou či namáhanou pokožku.

Ingredience:

60–80 g bambuckého másla nebo vepřového sádla
40 g olejového macerátu
5–7 g včelího vosku (nemusí být)
několik kapek vitaminu E (pro delší trvanlivost)

Postup:

Ve vodní lázni jemně zahřejeme zvolený tuk, jeho teplota by však neměla přesáhnout 60 °C. Přidáme olejový macerát a důkladně promícháme. Pro hutnější konzistenci přidáme včelí vosk a necháme jej zcela rozpustit. Hotovou směs nalijeme do čistých vydezinfikovaných kelímků a necháme ztuhnout. Po vychladnutí nádobky uzavřeme a skladujeme v chladu.

Účinky:

Protizánětlivé: Zmírňuje zánět, bolest a zatuhnutí svalů či šlach.
Hojivé a regenerační: Podporuje obnovu tkání, změkčuje jizvy, ošetřuje praskliny a drobné rány.
Antimikrobiální: Brání množení bakterií a plísní na podrážděné pokožce.
Výživa suché kůže: Zjemňuje, chrání a zabraňuje vysušování pokožky.
Podpora mikrocirkulace: Lehce prohřívá, ulevuje unaveným a bolavým zádům či svalům.
Ochranný film: Vytváří jemnou bariéru, která podporuje přirozené hojení.

Použití a dávkování:

Mast naneseme v tenké vrstvě na čistou a suchou pokožku a jemně vmasírujeme. Používáme ji **1krát až 2krát denně**, podle potřeby a citlivosti pokožky.

Při zánětech, ekzémech a podráždění aplikujeme mast ideálně večer nebo na noc, kdy má pokožka prostor k regeneraci. Při hojení jizev, suché či popraskané kůže můžeme mast používat pravidelně, dlouhodobě, i ráno. Na svaly a klouby mast nanášíme po zátěži nebo před spaním a necháme ji působit přes noc.

U citlivé pokožky nebo při prvním použití doporučujeme nejprve vyzkoušet malé množství a sledovat reakci těla. Mast je vhodná i pro dlouhodobé používání, protože nepůsobí agresivně, ale podporuje přirozené regenerační procesy pokožky.

Tinktura

Tinktura z troudnatce pásovaného extrahuje především triterpenoidy, fenolické látky a další lipofilní sloučeniny. Působí koncentrovaně, rychle a je vhodná zejména při zánětech, oslabení organismu, únavě a jako dlouhodobá podpora vitality.

Ingredience:

sušená nebo čerstvá plodnice troudnatce pásovaného
alkohol 50–70 % (líh, vodka, ovocný destilát)

Postup:

Plodnici očistíme a nakrájíme na tenké kousky. Tvrdé dřevnaté části můžeme odstranit.

Sklenici přibližně do ⅓ objemu naplníme houbou. Zalijeme alkoholem tak, aby byla houba zcela ponořená. Macerujeme 4 až 5 týdnů v temnu, ideálně denně protřepáváme. Po ukončení macerace tinkturu přecedíme a uchováváme v tmavé lahvičce.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Houbová terapie*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.