



Proč kombinujeme extrakty s práškem ze sušené rostliny?

Účinných látek je v léčivkách velké množství, jsou zastoupené v určitém poměru a jejich působení se může **vzájemně doplňovat a vyvažovat**.

Extrakty obsahují jen některé, zato koncentrované látky z léčivky. Při dlouhodobém užívání vysoce koncentrovaných extraktů může dojít k posunu účinku jedním směrem, a tím **k narušení rovnováhy či k přetížení určitého orgánu nebo tělesného systému**.

Příroda vše vymyslela dokonale. My lidé jsme naopak často zaměřeni na výkon – chceme silnější extrakt, vyšší koncentraci a **rychlejší výsledek**. To může být krátkodobě výhodné, ale z dlouhodobého hlediska jsme pak překvapeni: „**Jak to? Vždyť o sebe pečují.**“

Proto u některých produktů kombinujeme **extrakt s práškem** ze sušené rozemleté léčivky nebo houby. Extrakt umožní zvýšit koncentraci vybraných látek, zatímco prášek zachovává **širší spektrum původních látek a jejich přirozenější vzájemný poměr a bioinformační potenciál rostliny**. Jde nám o co nejsilnější účinek a zároveň o nastolení / udržení rovnováhy

Například Cordyceps:

Cordyceps je známý především svým **působením na imunitu** - imunomodulaci – podporu schopnosti imunitního systému vhodně reagovat podle situace. Významnou roli zde mají zejména polysacharidy, které ovlivňují aktivitu makrofágů, lymfocytů, dendritických buněk a dalších složek imunity.

Cordyceps se užívá především **v první polovině dne**, protože má také **vitalizační účinky** a citlivým lidem by mohl při večerním užití narušit spánek.

Přitom obsahuje také **adenosin** – látku, která v organismu působí úplně jiným směrem. Adenosin se podílí na **regulaci nervového systému**, prokrvení a **tlumení bolesti**. Zároveň je jedním z přirozených signálů únavy a potřeby odpočinku. Během dne se jeho působení postupně zvyšuje a přes adenosinové receptory **dává mozku informaci, že je čas zpomalit a odpočívat**.



Proč tedy adenosin z Cordycepsu neodstraníme?

Adenosin úzce souvisí s hospodařením buněk s energií, pomáhá organismu přecházet z aktivity do zklidnění a regenerace. **Podílí se na zklidnění nervového systému, regulaci prokrvení, snížení vnímání bolesti** a postupném navození přirozené potřeby odpočinku. Během dne, kdy jsme aktivní, se působení adenosinu postupně zvyšuje. **Pomáhá nám přirozeně vnímat střídání aktivity a odpočinku – kdy zpomalit, zklidnit se a načerpat síly, abychom se pak mohli znovu vrátit k aktivitě**. V dnešní době mnoho lidí prodlužuje aktivní část dne do pozdních hodin a následně hledá podporu spánku (léky). Cordyceps díky svému **přirozenému složení spojuje vitalizační i zklidňující působení a přispívá tak k rovnováze mezi aktivitou, regenerací a odpočinkem**.

Proč si myslíte, že je v dnešní době tolik lidí **vyčerpaných, přetížených nebo „vyhořelých“**?

- Po **aktivitě** tělo potřebuje **odpočinek**.
- Po **výkonu** tělo potřebuje **regeneraci**.
- Po **povzbuzení** či **stimulaci** nervový systém potřebuje **zklidnění**.

Kdybychom z léčivky vybírali pouze látky, které podporují výkon, a ty s regulačním či opačným působením odstraňovali, **šli bychom proti přirozené rovnováze**. Podívejte se, kolik lidí je závislých na kávě nebo samotném kofeinu.

Proto adenosin neodstraňujeme a extrakt kombinujeme s práškem, který zachovává širší spektrum původních látek včetně adenosinu. **Nechceme z Cordycepsu udělat stimulant**. Chceme zachovat jeho **komplexní působení – vitalitu i přirozenou protiváhu v podobě pocitu potřeby odpočinku a regenerace**.

Rozdíl mezi působením Cordycepsu a kofeinu. Kofein se dnes používá jako samostatná koncentrovaná látka v energetických nápojích, doplňcích a dalších produktech – sušenkách atd., kde je cílem především **povzbuzení a potlačení únavy**.

Kofein blokuje adenosinové receptory – brání adenosinu, aby přes ně předal mozku informaci o narůstající únavě. Adenosin je sice v těle stále přítomen, ale jeho signál únavy díky kofeinu dočasně nevnímáme. Kofein tedy **nevytváří novou energii** – na určitou dobu **jen potlačí pocit únavy**. Při nedostatečném spánku se jeho deficit kumuluje a po několika dnech už jej kofein nemusí dokázat překrýt. Při dlouhodobém spoléhání na stimulační účinek kofeinu může vznikat začarovaný kruh: **kofein překryje únavu, současně může zhoršit spánek, a nedostatečná regenerace pak zvyšuje potřebu další stimulace**

Cordyceps naproti tomu nepůsobí pouze jedním směrem. Skutečně podporuje vitalitu a zvládání únavy, zároveň obsahuje adenosin a další látky, které se podílejí na **zklidnění, odpočinku a regeneraci**. Právě proto u některých receptur nechceme pouze co nejsilnější extrakt. Kombinujeme jej s práškem původní suroviny, abychom vedle koncentrovaných látek **zachovali také širší přirozené spektrum a přirozenou protiváhu**. Nechceme pouze zesílit jeden účinek, ale omezit jednostranný posun působení a podpořit rovnováhu mezi vitalitou, odpočinkem a regenerací. **Ne vždy totiž platí, že čím silnější, tím lepší.**

Co se stane při výrobě extraktu

Extrakt z přírodní suroviny vybereme a koncentrujeme určitou část jejího přirozeného spektra. Podle způsobu extrakce se mohou zvýraznit například polyfenoly, saponiny, nukleosidy, polysacharidy nebo jiné látky.

To je velká výhoda extraktů – **do malé kapsle můžeme dostat podstatně koncentrovanější množství vybraných složek**. Současně se ale **mění jejich původní poměr a některé látky zcela chybí**.

Extrakt přináší **koncentraci**, zatímco prášek zachovává **širší spektrum přirozeně přítomných látek**. Snažíme se spojit **účinnost s rovnováhou**.



„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí, stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování**.

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.