

🍄☕ Reishi, Shiitake & Cordyceps: Dlouhodobé nízkodávkové vs. krátkodobé vysokodávkové podávání pro imunitu



COFFEE KING

Káva, která vás nabije!

- ✓ Pomáhá neutralizovat kyselost - houby podporují acidobazickou rovnováhu
- ✓ Chrání žaludek - mírnější vliv na trávicí trakt
- ✓ Podporuje detoxikaci - játra a ledviny lépe odbourávají kyseliny a toxiny
- ✓ Zlepšuje střevní mikroflóru - inulin krmí prospěšné bakterie, které udržují zdravé pH

Více na www.vonici-domov.cz/kava



1. 📦 Co je Bewit Coffee King a co obsahuje?

Produkt **Bewit Coffee King** obsahuje:

Složka	Podíl / Forma	Hlavní funkce
Lyofilizovaná káva Robusta	93 % z Vietnamu	Kofein, bdělost, koncentrace
BIO inulín z agáve	Stopové množství prášek	Prebiotická vláknina, střevní mikrobiom
 BIO Reishi (Ganoderma lucidum)	Stopové množství extrakt/prášek	Adaptogen, imunita, protizánětlivý
 Shiitake (Lentinula edodes)	Stopové množství extrakt/prášek	Imunita, NK buňky, antiviral
 Cordyceps (Ophiocordyceps sinensis)	Stopové množství extrakt/prášek	Energie, výdrž, NK buňky

⚠ Důležitá poznámka k dávkování: Jelikož houby tvoří jen malý zlomek ze 4 g (celkový obsah jedné porce), jejich skutečné dávky jsou velmi nízké – pravděpodobně v řádu desítek až stovek miligramů, nikoliv gramů jako v klinických studiích.



2. 🧪 Klíčová vědecká otázka: Nízká dávka dlouhodobě vs. vysoká dávka krátkodobě?

Přímé srovnávací studie „nízká dávka dlouhodobě vs. vysoká dávka krátkodobě“ pro tyto tři houby **neexistují** v přímé formě. Nicméně z dostupných vědeckých dat lze odvodit velmi silné argumenty ve prospěch **dlouhodobého nízkodávkového podávání**, zejména díky jejich **adaptogennímu a imunomodulačnímu mechanismu**.



3. 🧬 Proč může být pomalé, dlouhodobé dávkování výhodnější?

🔄 A) Adaptogenní mechanismus vyžaduje čas

Všechny tři houby jsou klasifikovány jako **adaptogeny** – látky, které tělo neovlivňují skokově, ale postupně kalibrují fyziologické systémy (osu HPA, imunitu, oxidační stres). Tento mechanismus:

Nevyžaduje vysoké dávky, ale pravidelnost a konzistenci

Funguje na principu **epigenetické modulace** a pomalé regulace cytokinů

Při jednorázových vysokých dávkách se adaptogenní efekt buď **nestihne projevit**, nebo může způsobit **přetížení detoxifikačních drah**

🛡️ B) Imunomodulace ≠ imunostimulace (důležitý rozdíl!)

Tyto houby **NEJEN stimulují** imunitu, ale ji **modulují** – to znamená, že:





Při podaktivní imunitě ji **zvyšují**

Při nadměrné (autoimunitní, alergické) ji **tlumí**

Tuto rovnováhu lze dosáhnout **jen při dlouhodobém podávání** – tělo potřebuje čas na „naučení se“ reagovat

Vysoká krátkodobá dávka může naopak způsobit **jednostrannou stimulaci**, která nemusí být vždy žádoucí.

 **C) Co říkají konkrétní vědecké studie?**

Houba	Studie / Zdroj	Dávka & Délka	Výsledek pro imunitu
 Shiitake	Randomizovaná studie – 52 zdravých dospělých <i>(Journal of the American College of Nutrition, 2015)</i>	5–10 g/den sušené houby, 4 týdny	↑ aktivita $\gamma\delta$-T buněk, ↑ NK buňky, ↑ sérový IgA, ↓ CRP (zánět) – bez vedlejších účinků
 Cordyceps	Dvojitě zaslepená, placebem kontrolovaná studie – 79 zdravých dospělých <i>(Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2010)</i>	1,68 g/den myceliálního extraktu, 8 týdnů	↑ cytotoxická aktivita NK buněk oproti placebo – statisticky významně
 Reishi	Přehledová studie – Frontiers in Pharmacology, 2020 <i>+ studie u pacientů s hepatidou B a onkologií</i>	Extrakty 1–3 g/den, 4–12 týdnů	↑ funkce bílých krvinek, modulace Th1/Th2 cytokinů, podpora NK buněk při chemoterapii
 Kombinace	Přehledové studie (Metagenics Institute, PMC 2023)	Nízké dávky, dlouhodobě (>4 týdny)	Synergický efekt beta-glukanů, polysacharidů a terpenoidů – lepší než



4. 🩺 Konkrétní zdraví prospěšné účinky dle vědeckých studií

🍄 REISHI (*Ganoderma lucidum*)

Beta-glukany & triterpenoidy → aktivace makrofágů, NK buněk, T-lymfocytů

Protizánětlivý efekt → inhibice NF-κB signalizace

Adaptogenní účinek → snižování kortizolu, podpora spánku a regenerace

Antivirový potenciál → in vitro studie naznačují inhibici replikace virů

Onkologická podpora → studie u hepatocelulárního karcinomu – zlepšení přežití při kombinaci s terapií (*Frontiers in Pharmacology*, 2020)

SHIITAKE (*Lentinula edodes*)

Lentinan (specifický beta-1,3-glukan) → silná imunostimulace, registrován jako lék v Japonsku pro onkologii

↑ **IgA protilátky** → ochrana sliznic (dýchací cesty, střeva)

↓ **CRP** → protizánětlivý efekt

Antivirové vlastnosti → aktivní vůči viru herpesu, influenzy (*in vitro studie*)

Kardiovaskulární benefity → snižování LDL cholesterolu (eritadenin)

CORDYCEPS (*Ophiocordyceps sinensis* / *Cordyceps militaris*)

↑ **NK buňky** → přímý protinádorový a antivirový efekt

Adenosin & kordycepin → antiinflamatorní, antivirový, energetický metabolismus

Zlepšení výkonu a VO₂ max → studie u starších osob (*Journal of Alternative Medicine, 2010*)

Renální protekce → tradiční použití potvrzeno menšími klinickými studiemi

Podpora při chemoterapii → zvýšení cytotoxicity cisplatiny v modelech plicního karcinomu



5. ⚖️ **Shrnutí: Dlouhodobě nízká dávka vs. krátkodobě vysoká dávka**

Kritérium	● Dlouhodobě nízká dávka (Coffee King styl)	● Krátkodobě vysoká dávka
Imunomodulační efekt	✓ Postupný, vyvážený, trvalý	⚠ Rychlý, ale nestabilní, může být jednostranný
Adaptogenní účinek	✓ Plně funkční – tělo se přizpůsobuje postupně	✗ Nedostatečně rozvinutý
Riziko vedlejších účinků	✓ Minimální	⚠ Vyšší – možné zažívací potíže, jaterní zátěž (reishi)
Synergický efekt kombinace hub	✓ Maximální – tělo integruje postupně	⚠ Možné přetížení detoxifikačních drah
Udržitelnost v rutíně	✓ Vysoká (přirozená součást ranní kávy)	✗ Nízká – nelze udržet dlouhodobě
Vědecká podpora pro tento přístup	✓ Nepřímá, ale konzistentní napříč studiemi	⚠ Omezená pro zdravé osoby
Vhodnost pro prevenci	✓ Ideální	✗ Spíše pro akutní stavy (v kombinaci s lékařem)

COFFEE KING

Káva, která vás nabije!

- ✓ Pomáhá neutralizovat kyselost – houby podporují acidobazickou rovnováhu
- ✓ Chrání žaludek – mírnější vliv na trávicí trakt
- ✓ Podporuje detoxikaci – játra a ledviny lépe odbourávají kyseliny a toxiny
- ✓ Zlepšuje střevní mikroflóru – inulin krmí prospěšné bakterie, které udržují zdravé pH

Více na www.vonicidomov.cz/kava

6. 💡 Závěr a praktické doporučení

Ano – vědecké principy adaptogenní a imunomodulační farmakologie jednoznačně podporují hypotézu, že dlouhodobé, pravidelné a nízké dávkování hub reishi, shiitake a cordyceps je pro imunitu a celkové zdraví výhodnější než krátkodobé „nárazové“ vysoké dávky.

Proč?

🧬 **Imunita se "učí" postupně** – beta-glukany a polysacharidy potřebují čas na aktivaci specifických imunních drah

⚖️ **Modulace, ne jen stimulace** – dlouhodobé podávání přináší rovnováhu Th1/Th2, ne přetížení

🔄 **Adaptogenní efekt se buduje** – podobně jako u ashwagandhy nebo rhodioly, efekt přichází po 4–12 týdnech

🚫 **Nižší riziko** – dlouhodobé nízké dávky jsou bezpečnější, méně zatěžují játra a ledviny

☕ **Konzistence beats intensity** – pravidelnost v rutině (ranní káva) je z hlediska adherence ideální strategie

⚠ **Limity Bewit Coffee King:**

Houby tvoří jen minoritní část produktu (93 % je káva) – **dávky hub jsou velmi nízké**

Pro terapeutický efekt při nemoci nebo imunodeficienci by byly zapotřebí **koncentrovanější extrakty**

Produkt je vhodný spíše jako **preventivní a podpůrná každodenní rutina**, ne jako léčba

📖 **Klíčové vědecké zdroje:** *Journal of the American College of Nutrition* (2015), *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (2010), *Frontiers in Pharmacology* (2020), *PubMed Central* (PMC4684115, PMC10384337), *Metagenics Institute*.



COFFEE KING naleznete v e-shopu zde: <https://bewit.love/produkt/coffee-king?i=MiroslavTumpach>

Uplatněte při placení kód CDZ6CP7SRJ7WK a ušetřete až 15%, za celý nákup, na produktech pro vaše zdraví.

TIP: Na webu VLEVO klikněte na ikonku "ESENCIÁLNÍ OLEJ ZDARMA" vyplňte formulář (do okénka "JAK JSTE SE O BEWIT DOZVĚDĚL" napište "Miroslav Tumpach" a začněte využívat pravidelné slevové akce pro stálé zákazníky. (Povinné nákupy a ani žádná jiná aktivita nejsou vyžadovány!) Mnoho dalších informací naleznete na: www.vonicidomov.cz



COFFEE KING

Káva, která vás nabije!

- ✓ Pomáhá neutralizovat kyselost – houby podporují acidobazickou rovnováhu
- ✓ Chrání žaludek – mírnější vliv na trávicí trakt
- ✓ Podporuje detoxikaci – játra a ledviny lépe odbourávají kyseliny a toxiny
- ✓ Zlepšuje střevní mikroflóru – inulin krmí prospěšné bakterie, které udržují zdravé pH

Více na www.vonicidomov.cz/kava



UPOZORNĚNÍ A PRÁVNÍ OMEZENÍ (PRÁVNÍ DISCLAIMER) Tento dokument („Materiál“) není oficiálním dokumentem společnosti BEWIT Natural Medicine s.r.o. („BEWIT“). Nevznikl na její objednávku ani nepředstavuje vyjádření jejích odborných, obchodních či marketingových stanovisek. BEWIT není autorem, poskytovatelem, editorem ani kontrolorem tohoto Materiálu a neodpovídá za jeho obsah, interpretaci ani užití. Materiál má výhradně informativní, studijní a edukativní charakter. Informace v něm obsažené nesmí být považovány za zdravotní službu, zdravotní doporučení, lékařskou radu, diagnostiku, léčbu, prevenci, terapeutický postup ani jiný zásah do zdraví. Nejedná se o zdravotnický prostředek, odborný návod, klinické doporučení ani o podklad pro rozhodování o zdravotním stavu osoby.

Uvedené informace nebyly ověřeny ani posouzeny žádným státním, regulačním či odborným orgánem, včetně SÚKL, EFSA, FDA nebo obdobných institucí. Materiál nesplňuje legislativní náležitosti zdravotních ani výživových tvrzení dle platných právních předpisů Evropské unie a není určen k jejich naplňování, obcházení ani nahrazování. Používání esenciálních olejů, aromaterapeutických směsí a jiných látek uvedených v tomto Materiálu je zcela na odpovědnosti čtenáře. Autor Materiálu ani BEWIT nenesou odpovědnost za jakékoli přímé či nepřímé újmy, škody, zdravotní komplikace, nesprávné použití látek, nevhodnou interpretaci informací ani za následky rozhodnutí čtenáře učiněná na základě tohoto Materiálu. Materiál není určen k tomu, aby sloužil jako podklad pro ukončení, změnu či nahrazení lékařské péče, posuzování zdravotního stavu, samoléčbu, úpravy medikace, terapeutické intervence, jakékoliv zdravotní rozhodování, nebo používání produktů způsobem odporujícím jejich oficiálnímu určení či návodu k použití.