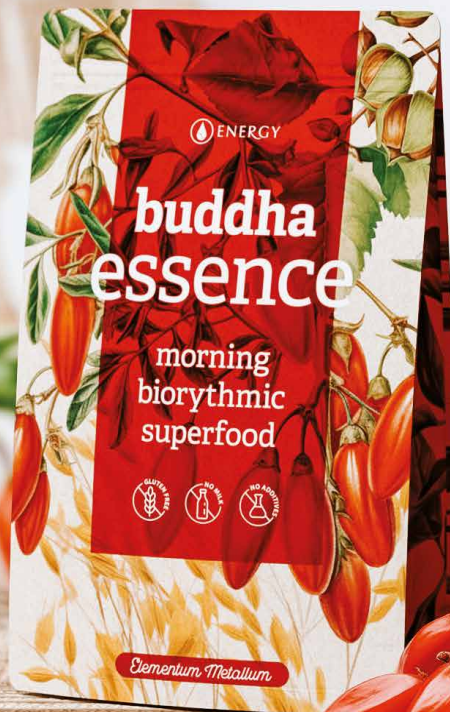


Buddha essence

- » NUTRIČNE VYVÁŽENÁ A JEMNÁ KAŠA PODĽA TČM
- » PODPORA IMUNITY
- » POSILNENIE PLŮC A HRUBÉHO ČREVA
- » DOPLNENIE ENERGIE
- » ČISTO PRÍRODNÁ, BEZ ADITÍV A KONZERVANTOV





Buddha essence je čisto prírodná, harmonizačná a biorytmická kaša zostavená podľa princípov tradičnej čínskej medicíny (TČM). Rešpektuje nutričné potreby a kľúčové biorytmy organizmu. V správnu chvíľu dodá nášmu telu čo najšetrnejšie pripravené a vzájomne zladené esenciálne ingrediencie. Všetky suroviny sú starostlivo vybrané s dôrazom na kvalitu a spôsob spracovania. Zachovala sa tak ich rýdza čistota a živá podstata. Kaša je bez chémie, aditív a konzervantov. Neobsahuje lepok, živočíšne mlieko ani cukor.

BUDDHA ESSENCE

ÚČINKY A POUŽITIE

- » Kaša jemne zahrieva organizmus a posilňuje imunitu. Synergické zloženie a účinok jednotlivých surovín podľa TČM pôsobia ako preventívna a terapeutická potravina na podporu čchi pľúc a hrubého čreva. Nezaťažuje tráviaci systém.
- » Poskytuje energeticky vyváženú, nutrične komplexnú, ľahko stráviteľnú, čistú a prirodzenú výživu.
- » Obsahuje zdroj vlákniny, bielkovín, komplexných sacharidov a tukov, neobsahuje žiadny pridaný cukor. V danom období prospieva konkrétnym telesným orgánom a ich potrebám.
- » Vyživuje organizmus, prehrieva tráviaci systém, podporuje správne vyprázdňovanie, posilňuje obranyschopnosť, dopĺňa energiu.
- » Ľahko dostupné, rýchle a nutrične vysoko kvalitné raňajky alebo desiata do práce, školy, na cestách alebo dovolenke.



ZLOŽENIE

BEZLEPKOVÉ OVSENÉ VLOČKY

Pôsobenie podľa TČM:

- » podporujú dráhy sleziny, žalúdka, pľúc a hrubého čreva
- » povzbudzujú energiu čchi a zvlhčujú suchosť

Vločky sú pripravené technikou sladovania (namáčanie, klíčenie a sušenie), čo je najzdravšia a najlepšie stráviteľná forma pre ľudské telo. Vďaka tomuto spracovaniu sú v nich rozložené nežiaduce antinutrienty (látky znižujúce prirodzenú schopnosť tela absorbovať základné živiny). Obsahujú ľahko stráviteľné, komplexné sacharidy, pomerne vysoký podiel bielkovín a ľahko rozpustnú vlákninu. Ovsené vločky sa dajú konzumovať počas celého roka, predovšetkým na jeseň. Posilňujú organizmus, pomáhajú tráveniu, zvlhčujú črevo, pôsobia proti zápche a plynatosti, normalizujú hladinu cukru v krvi a znižujú

citlivosť na inzulín, sú prevenciou kardiovaskulárnych ochorení. Obsahujú vitamíny skupiny B a vitamín E, draslík, vápnik, sodík, fosfor, železo, mangán, horčík, zinok, kyselinu pantoténovú a listovú.

KUSTOVNICA ČÍNSKA – GOJI

Pôsobenie podľa TČM:

- » zahrieva, posilňuje jin pľúc a obličiek, vyživuje krv pečene
- » mierne dopĺňa jang obličiek, odstraňuje únavu, podporuje tvorbu esencie

Kustovnica v kaši Buddha essence pochádza z Tibetskej náhornej plošiny. Ide o pôvodný druh s najvyššou kvalitou. Patrí medzi tzv. adaptogény – látky, ktoré pôsobia proti stresu, nespavosti a zvyšujú celkovú psychickú a fyzickú odolnosť organizmu. Plody podporujú imunitný systém a redukujú množstvo antigénov súvisiacich s alergiami. Obsahujú antioxidanty, chránia bunky

a neutralizujú voľné radikály, vyplavujú z tela toxíny. Goji pôsobí proti bolesti a slabosti bedier a kolien, zlepšuje ostrosť videnia, je účinná pri impotencii. Znižuje vysoký krvný tlak a cholesterol, je vhodná pri diabetes. Zlepšuje tvorbu krvi (stimulácia tvorby bielych a červených krviniek). Plody obsahujú vitamíny B1, B2, C, A, karotenoidy, vápnik, zinok, železo, selén.

PIEMONTSKÉ LIESKOVÉ ORECHY

Pôsobenie podľa TČM:

- » harmonizujú stredné ohnisko, tonizujú čchi a krv

Lieskové oriešky v kaši pochádzajú zo známej talianskej oblasti Piemont, nachádzajúcej sa v podhorí Álp. Majú prvotriednu kvalitu, chránenú certifikátom o zemepisnom pôvode. Oblasť pestovania, ktorá zložením pôdy výrazne ovplyvňuje kvalitu orechov, je zapísaná v zozname svetového dedičstva



UNESCO. Obsahujú predovšetkým omega-9 a omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ktoré pomáhajú odbúravať škodlivý LDL cholesterol. Sú bohaté na bielkoviny, draslík, vápnik a horčík.

LYOFILIZOVANÝ BANÁN – PRÁŠOK

Pôsobenie podľa TČM:

- » ochladzuje, posilňuje jin a čchi
- » zvlhčuje suchosť žalúdka a pľúc, upravuje stolicu

Banán je ľahko stráviteľná potraviná, vhodná aj pre deti a oslabených jedincov napríklad v rekonvalescencii. Rýchlo zasýti vďaka vyššiemu podielu sacharidov. Pôsobí ako prevencia vysokého krvného tlaku, čistí telo od toxínov, znižuje hladinu cholesterolu, upokojuje sliznicu žalúdka. Obsahuje pomerne významné množstvo vitamínu B6. Vďaka obsahu serotonínu a horčička predstavuje skvelú potravinu pre všetkých duševne pracujúcich ľudí,

zaťažených stresom. Banány sú cenným zdrojom rozpustnej aj nerozpustnej vlákniny, pomôžu rozhybať črevá pri zápche a naopak upokojíť zažívací trakt pri hnačkách. Odstraňujú nadbytočné produkty látkovej premeny z organizmu, najmä kyselinu močovú. Znižujú tak riziko reumatických a artritických ochorení.

SUŠENÉ KOKOSOVÉ MLIEKO

Pôsobenie podľa TČM:

- » neutrálne, vypudzuje chlad
- » ochladzuje horúčavu pri nedostatočnom jine, posilňuje jin

100% čisté kokosové mlieko bez aditív (pridaných sladidiel, škrobov či stabilizátorov). Spracováva sa z čerstvých a zreých kokosových orechov vysoko šetrným spôsobom. Suší sa pri nízkej teplote. Tento postup uchováva v mlieku čo najviac prospešných látok. Prírodná forma tuku z kokosového mlieka je prínosná pre zdravie aj napriek



tomu, že obsahuje nasýtené mastné kyseliny. Majú totiž stredne dlhý reťazec a nezaťažujú žlčník. Vďaka tomu je malé množstvo kokosového tuku v prirodzenej podobe vhodné aj pre jedincov s problémami pečene, žlčníka a poruchami vstrebávania tukov.

KAROB

Pôsobenie podľa TČM:

- » povaha teplá, zahrieva

Karob, známy aj ako svätójánsky chlieb, je plod subtropického stromu zvaného rohovník obyčajný. Ide o polysacharid bez lepku s vysokým obsahom prospešnej (predovšetkým nerozpustnej) vlákniny, ktorá podporuje správne trávenie a vstrebávanie živín. Posilňuje črevá aj žalúdok a je vhodný aj pri refluxe pažeráka. Obsahuje vápnik, sodík, draslík, vitamíny A, C, E, ďalej taníny (antioxidanty), enzýmy, a i. Na rozdiel od kaka neobsahuje žiadne stimulanty



(teobromín, kofeín), preto je vhodný aj pre malé deti, hyperaktívnych jedincov alebo ľudí s ADHD. Neobsahuje žiadne alergény ani oxaláty (t.j. šťaveľany - silné kyseliny, ktoré spolu s vápnikom tvoria v tele nerozpustné soli a môžu sa usadzovať ako obličkové kamene či dnes pomerne častá dna). Karob v kaši Buddha je len jemne pražený a v biokvalite.

CHRYZANTÉMA MORUŠOLISTÁ

Pôsobenie podľa TČM:

- » povaha chladná, čistí horúčavu, eliminuje toxíny kože (vredy)
- » upokojuje pečeň (stúpajúci jang) a posilňuje jin pečene, čistí oči (suché, červené, opuchy)

Domovinou tejto trvalej bylínky dorastajúcej až do výšky 1,5 metra je juhovýchodná Ázia, najmä Čína a Japonsko. Odstraňuje z tela toxíny a v modernej medicíne sa používa na kašeľ, bolesti a škriabanie v krku, bolesti

hlavy, na zápaly a ochorenia očí, pri horúčkach a podráždenosti, vysokom krvnom tlaku. Je protizápalová.

KORENIE PUMPKIN SPICE

Pôsobenie podľa TČM:

- » zahrievajúce, podporuje trávenie a obrannú energiu wej-čchi

Originálna zmes korenín, vyrobená špeciálne pre Energy, obsahuje škoricu, nové korenie, čierne korenie, klinčeky, muškátový oriešok, vanilku a zázvor (ďumbier). Vo svete je známa pod názvom Pumpkin spice. V našej podobe má toto špičkové korenie biokvalitu (napr. pravá cejlónska škoricca pôvodom z Indie).

SUŠENÝ CITRÓN

Pôsobenie podľa TČM:

- » mierne vysušuje a ochladzuje, ale vďaka výrobnému procesu (sušenie) má skôr neutrálnu povahu

- » podporuje cirkuláciu energie čchi a krvi
- » čistí horúčavu a vlhko, odstraňuje hlieny

Čistý prášok zo sušenej kôry vrátane dužiny ekologicky pestovaného citróna, bez aditív. Podporuje trávenie, stimuláciu žalúdočných štiav a celkovú chuť do jedla. Obsahuje vitamíny A, B, C, D, ďalej draslík, vápnik, fosfor. Zlepšuje vstrebávanie železa. Predchádza zápalom a infekciám, vďaka preháňavým vlastnostiam pomáha uľaviť pri zápche.

NERAFINOVANÁ MORSKÁ SOL'

Pôsobenie podľa TČM:

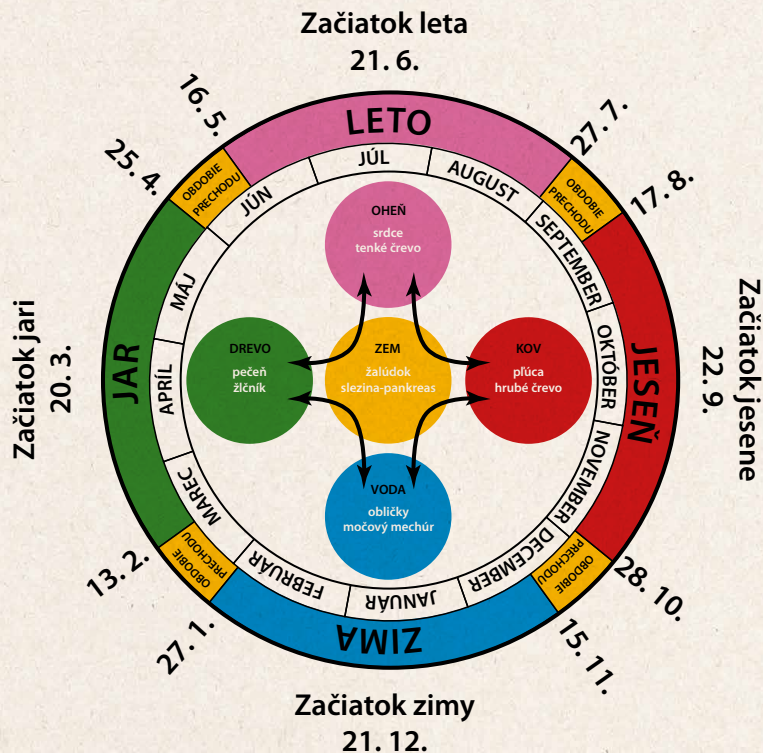
- » má chladnú povahu, náleží k elementu Voda
- » v malom množstve tonizuje obličky a podporuje trávenie

Nerafinovaná morská soľ je plná prirodzených minerálov, predovšetkým jódu, ktorého je v pôde okolo nás nedostatok.



Kaša Buddha essence je súčasťou dvoch unikátnych konceptov: terapeutickú výživu podľa piatich prvkov tradičnej čínskej medicíny a Regenerácie v Pentagrame® Energy. Kaša náleží k elementu Kov a k orgánom pľúca a hrubé črevo. Vyživuje ich, posilňuje a harmonizuje.

Podľa princípov TČM zodpovedá obdobiu jesene, keď je počasie už chladnejšie a sychravé. Práve vtedy je dôležité začať jesť zahrievajúce pokrmy (teplá obilná kaša, polievka – vývar). Najväčší dôraz by sme mali klásť na prvé jedlo dňa. Bohužiaľ, práve raňajky sa v dnešnej uponáhľanej dobe najviac podceňujú a opomínajú. Často odporúčanými a konzumovanými studenými potravinami (napr. jogurt, mlieko) totiž postupne oslabujeme svoju imunitu a celkovú čchi.



HARMONOGRAM ROČNÝCH OBDOBÍ POĎĽA PRINCÍPOV TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Prvok Kov (ku ktorému zaraďujeme kašu Buddha essence) patrí k obdobiu jesene. V tejto dobe má telo veľké nároky na obrannú energiu (wej-čchi), teda imunitnú ochranu, a nárast vonkajšieho chladu prináša potrebu viac jangovej (zahrievajúcej) potravy. Znamená to, že vonkajší chlad sa vyvažuje teplou

stravou. Treba zahrievať tráviacu oblasť a dopĺňať čchi pred nadchádzajúcou zimou, najmä posilňovať vnútro organizmu. Kašu Buddha essence je vhodné konzumovať nielen v období jesene, ale kedykoľvek pocítíme v tele vnútorný chlad a potrebu zahriať sa a posilniť.



TIPY PRE VÁS

Na zvýšenie nutričnej hodnoty si môžete kašu chuťovo vylepšiť pridaním ingrediencií podľa aktuálnych potrieb vášho organizmu:

» **ORECHY A SEMIENKA:**

vhodný zdroj omega-3 nenasýtených mastných kyselín

» **OVOCIE:**

pre dané obdobie najlepšie ľahko povarené či podusené

» **JOGURT/TVAROH/SKYR:**

pri zvýšenej potrebe bielkovín u detí alebo športovcov
Odporúčame malé množstvo a opatrnosť u jedincov s oslabeným trávením.

» **ČOKOLÁDA:**

spestrenie atraktívnosti kaše najmä pre deti, namiesto je striedmosť a dôraz na kvalitu (min. 70% kakaá)



ROČNÝ HARMONOGRAM



DENNÝ HARMONOGRAM



 odporúčané obdobie a čas na konzumovanie



PÔSOBENIE PODĽA TČM

Buddha essence posilňuje čchi pľúc, výrazne dopĺňa čchi hrubého čreva, podporuje jeho pohyblivosť. Posilňuje obrannú čchi v povrchovej vrstve organizmu, ktorá je prvej línií ochrany organizmu voči vonkajším škodlivinám.



PRODUKT JE VHDNÝ

Kaša je vhodná pre všetky vekové kategórie. Ideálna je pre pracovne vyčerpaných manažérov, športovcov, deti, študentov, seniorov alebo osoby hospitalizované v nemocnici a/alebo v pôrodnici.



ŠPECIFIKÁ POUŽÍVANIA PODĽA TČM

Kaša Buddha essence je vhodná na použitie najmä na jeseň alebo kedykoľvek v chladnejších dňoch počas celého roka. Veľmi dobre poslúži pri náchylnosti tela na zimomravosť alebo pri začínajúcom nachladnutí. Odporúčame zohľadniť telesné potreby a momentálny termický stav organizmu.



PRÍPRAVA A SPÔSOB POUŽITIA

Ideálna ako výživné raňajky a štart do nového dňa. Dobre poslúži aj ako chutná desiata. Do misky vysypte zhruba 60 g kaše a zalejte vriacou vodou alebo (rastlinným) mliekom (160–180 ml), nechajte 2–3 minúty odstáť pod vrchnákom. Hustotu kaše ovplyvníte podľa svojej preferencie množstvom pridanej tekutiny.



ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Kaša ľahko zahrieva povrch organizmu a hrubé črevo.



VHDNÉ PODPORNÉ PRÍPRAVKY

Vironal, Mycopulm.