

## Gaja essence

- » NUTRIČNE VYVÁŽENÁ A JEMNÁ KAŠA PODĽA TČM
- » HARMONIZÁCIA A PODPORA TRÁVENIA
- » POSILNENIE SLEZINY-PANKREASU A ŽALÚDKA
- » DOPLNENIE ENERGIE
- » ČISTO PRÍRODNÁ, BEZ ADITÍV A KONZERVANTOV





Gaja 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.

## GAJA ESSENCE ÚČINKY A POUŽITIE

- » Nanajvýš šetrná a jemná kaša, vytvorená pre osoby s citlivým a oslabeným trávením. Synergické zloženie a účinok jednotlivých surovín podľa TČM pôsobia ako preventívna a terapeutická potravina u jedincov s oslabeným čchi sleziny-pankreasu a žalúdka. Nezatažuje tráviaci systém.
- » Poskytuje energeticky vyváženú, nutrične komplexnú, ľahko stráviteľnú, čistú a prirodzenú výživu. Kaša jemne zahrieva, je zdrojom vlákniny, bielkovín, komplexných sacharidov a tukov. V danom období prospieva konkrétnym telesným orgánom a ich potrebám.
- » Posilňuje a energetizuje organizmus, harmonizuje trávenie, podporuje cirkuláciu čchi a krvi, zvlhčuje črevo. Pôsobí protizápalovo a antistresovo.
- » Povzbudzuje vylučovanie zažívacích štiav v žalúdku a pomáha so vstrebávaním potravy. Podporuje obnovu prospešných probiotik v črevách.
- » Ľahko dostupné, rýchle a nutrične vysoko kvalitné raňajky alebo desiata do práce, školy, na cestách, dovolenke, v pôrodnici alebo nemocnici.



## 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.

### SUŠENÉ HRUŠKY

#### Pôsobenie podľa TČM:

- » jemne ochladzujú, podporujú slezinu-pankreas, pomáhajú spriechodniť pečeň
- » harmonizujú psychiku

Hrušky majú pozitívny účinok na tráviaci trakt, obsahujú vitamíny A, C a skupiny B vrátane kyseliny listovej, ďalej sodík, draslík, zinok, vápnik, jód (podpora štítnej žľazy). Sú bohatým zdrojom vlákniny, ktorá podporuje správne vyprázdňovanie a očistu čriev.

Vláknina viaže na seba nežiaduce látky a tie potom ľahšie odchádzajú z tela von.

### VAJEČNÝ PROTEÍN

#### Pôsobenie podľa TČM:

- » má povahu mierne chladnú až neutrálnu
- » prečisťuje horúčosť a jedovatosť predovšetkým v hornej časti tela (v krku a očiach)
- » podporuje jin a posilňuje energiu čchi

Proteín pochádza z vajec od slepiek z ekologického farmárskeho chovu. Ide o kvalitnú bielkovinu, chuťovo nevýraznú (neovplyvňuje výslednú chuť kaše) a ľahko stráviteľnú, bez aditív. Vajcia zaisťujú prisun všetkých deviatich esenciálnych aminokyselín (telo si ich nevie vytvoriť samo) a sú kompletným zdrojom bielkovín.



Vaječný proteín obsahuje vysoké množstvo leucínu, ktorý podporuje rast a regeneráciu kostrového svalstva a je vhodný na regulovanie cukru v krvi.

### **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 prírodzenej podobe vhodné aj pre jedincov s problémami pečene, žlčníka a poruchami vstrebávania tukov.

### **SUŠENÁ TRSTINOVÁ ŠŤAVA**

#### **- PANELA**

#### **Pôsobenie podľa TČM:**

- » má povahu teplú
- » podporuje energiu čchi
- » uvoľňuje a harmonizuje psychiku

---

Čisto prírodná, nerafinovaná sušená trstinová šťava, bez priemyselného spracovania a aditív. Ide o jednu z najprírodzenejších, najšetrnejších a najzdravších foriem sladenia.

### **VANILKA BOURBON**

#### **Pôsobenie podľa TČM:**

- » jemne zahrieva, upokojuje a zároveň ľahko stimuluje trávenie



Čisto prírodná sušená vanilka z Madagaskaru.

### **SUŠENÉ MISO**

#### **Pôsobenie podľa TČM:**

- » má povahu chladnú
- » posilňuje trávenie, podporuje srdce a celkovo harmonizuje organizmus

---

Čisté, pravé miso bez sóje, iba z ryže a hrachu v biokvalite, vyrobené tradičnou metódou. Má pozitívny vplyv na kvalitu krvi a lymfy, obsahuje antioxidanty. V čínskom a japonskom stravovaní je pasta miso základom stravy už asi 2 500 rokov a novodobé výskumy ukazujú, že jej denné konzumovanie znižuje cholesterol, alkalizuje krv, ruší pôsobenie niektorých karcinogénov, neutralizuje vplyv znečisteného ovzdušia a rádioaktívneho žiarenia. Miso harmonizuje trávenie, povzbudzuje



vyučovanie žalúdočných štiav, je zdrojom prospešných aminokyselín a živých enzýmov, ďalej laktobacilov, vitamínov a minerálov. Podporuje obnovu prospešných probiotík v črevách, pomáha so vstrebávaním potravy. Je to vhodný rastlinný zdroj vitamínov skupiny B.

### **SUŠENÉ ŽIHLAVOVÉ SEMENO**

#### **Pôsobenie podľa TČM:**

- » má povahu studenú, ale vďaka procesu sušenia skôr jemne ochladzujúcu až neutrálnu

---

Žihľavové semienka majú silne povzbudzujúce účinky, pomáhajú pri chronickej únave a oslabení. Pre svoju veľmi vysokú schopnosť podporovať imunitu by sa dali prirovnať k ženšenu. Podporujú trávenie (predovšetkým pečeň a žlčník), pomáhajú pri zápaloch močových ciest, tenkého a hrubého

čreva, hyperglykémii, artróze, artritíde. Obsahujú vitamíny A, B, C, E, ďalej draslík, vápnik, železo, chlorofyl, karotenoidy a i. Sú vhodné pre všetky vekové skupiny (aj tehotné ženy, dojčiacie matky či jedincov užívajúcich lieky na riedenie krvi).

### **SUŠENÝ CITRÓN**

#### **Pôsobenie podľa TČM:**

- » mierne vysušuje a ochladzuje, ale vďaka výrobnému procesu (sušenie) je skôr neutrálnej povahy
- » podporuje cirkuláciu energie čchi a krvi
- » čistí horúčavu aj vlhkosť, 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 prehľadným vlastnostiam pomáha uľaviť pri zápche.

### **NERAFINOVANÁ MORSKÁ SOĽ**

#### **Pôsobenie podľa TČM:**

- » má povahu chladnú
- » v malom množstve tonizuje obličky a podporuje trávenie

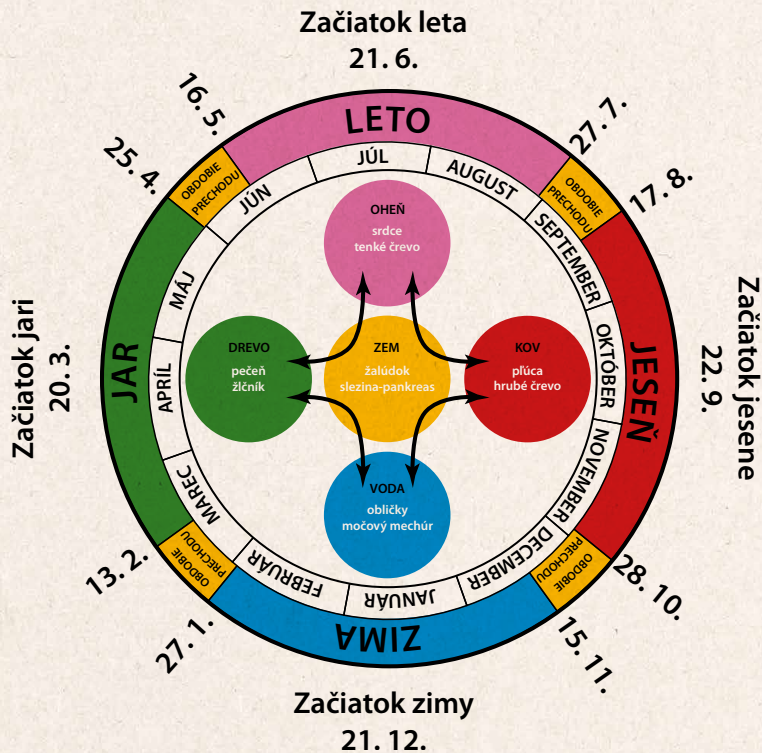
---

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



Kaša Gaja essence je súčasťou dvoch unikátnych konceptov: terapeutickej výživy podľa piatich prvkov tradičnej čínskej medicíny a Regenerácie v Pentagrame® Energy. Kaša patrí k elementu Zem a orgánom slezina-pankreas a žalúdok. Vyživuje ich, posilňuje a harmonizuje.

Podľa princípov TČM zodpovedá obdobiu neskorého leta, keď sa začínajú objavovať chladnejšie rána a jesenné počasie. Práve vtedy je dôležité jesť ľahko zahrievajúce alebo termicky neutrálne pokrmy (teplá obilná kaša, polievka – vývar). Najväčší dôraz by sme mali klást' 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 PODĽA PRINCÍPOV TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Prvok Zem okrem neskorého leta (15. 8.–22. 9.) patrí aj k tzv. prechodným obdobiam, ktoré nastávajú vždy pri zmene ročného obdobia a trvajú 18 dní. Energia čchi sa v tejto dobe

vracia späť k orgánom sleziny-pankreasu a žalúdku, a preto je najmä v tomto čase dôležité podporiť ich. Kaša Gaja essence sa však môže konzumovať počas celého roka.



## 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:**

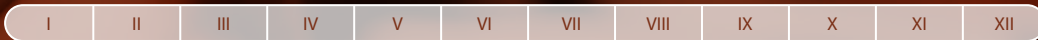
pri zvýšenej potrebe bielkovín u detí alebo športovcov  
Odporúčame malé množstvo a opatnosť u jedincov s oslabeným trávením.

» **ČOKOLÁDA:**

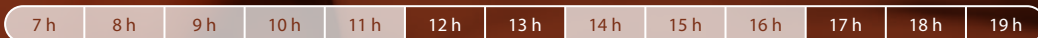
spestrenie atraktívnosti kaše najmä pre deti, namiesto je striednosť a dôraz na kvalitu (min. 70% kakaá)




## ROČNÝ HARMONOGRAM



## DENNÝ HARMONOGRAM



 odporúčané obdobie a čas na konzumovanie



### PÔSOBENIE PODĽA TČM

Gaja essence posilňuje čchi sleziny-pankreasu a žalúdka. Prispieva k normalizovaniu tráviacich procesov a posilňuje organizmus ako celok. Človek dostáva do tela ľahko sa vstrebávajúce živiny, navyše spracované tak, aby sa zachovala plnohodnotnosť pokrmu.



### PRODUKT JE VHODNÝ

Kaša je vhodná pre všetky vekové kategórie, najmä pre jedincov s tráviacimi ťažkosťami, alergiami a intoleranciami. Ideálna je pre pracovne vyťaženejších manažérov, športovcov, deti, študentov, seniorov alebo osoby hospitalizované v nemocnici a/alebo v pôrodnici.



### ŠPECIFIKÁ POUŽÍVANIA PODĽA TČM

Kaša Gaja essence je vhodná na celoročnú konzumáciu. Ak chcete umocniť jej pôsobenie, môžete zohľadniť ročné obdobie náležiacie prvku Zem, teda neskoré leto (15. 8.–22. 9.) alebo tzv. prechodné obdobia v priebehu roka (viď obrázok „Harmonogram ročných období podľa princípov TČM“). Práve v tomto čase môže každodenné podávanie kaše významne podporiť slezinu-pankreas a žalúdok.



### 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 má tepelne neutrálnu povahu s výrazne posilňujúcim účinkom. Jej konzumovaním sme schopní doceliť pozitívnu energetickú bilanciu pre slezinu-pankreas, ktorá je oslabená a zaťažená nevhodnou potravou.



### VHODNÉ PODPORNÉ PRÍPRAVKY:

Gynex, Mycopan, Stimaral, Qi drink