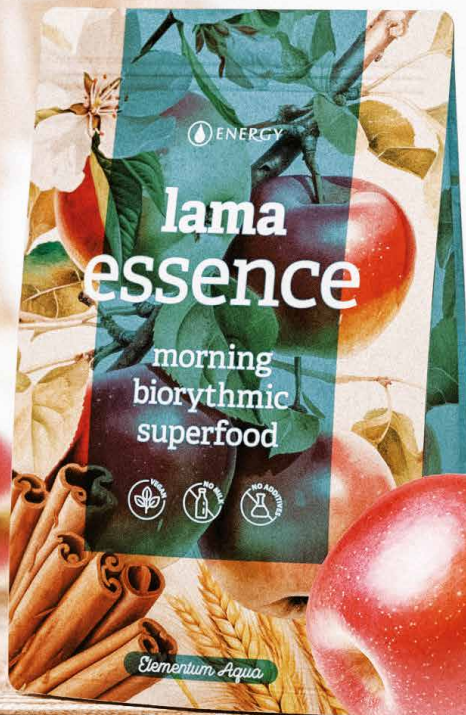


Lama essence

- » NUTRIČNE VYVÁŽENÁ BIORYTMICKÁ KAŠA PODĽA TČM
- » POSILNENIE JANGU OBLIČIEK
- » PODPORA TRÁVENIA A IMUNITY
- » ZAHRIEVAJÚCA
- » ČISTO PRÍRODNÁ BEZ ADITÍV A KONZERVANTOV





Lama essence je čisto prírodná, harmonizačná a biorytmická kaša zostavená podľa princípov tradičnej čínskej medicíny (TČM). Rešpektuje nutričné potreby a kľúčové biorytmy organizmu – v správnej chvíli dodáva nášmu telu čo najšetrnejšie pripravené a vzájomne zladené esenciálne ingrediencie. Všetky suroviny sú starostlivo vybrané s dôrazom na kvalitu a spôsob spracovania, pri ktorých sa zachovala ich rýdza čistota a živá podstata. Kaša je absolútne bez chémie, aditív a konzervantov. Neobsahuje mlieko ani rafinovaný cukor.

LAMA ESSENCE

ÚČINKY A POUŽITIE

- » Kaša zahrieva organizmus a posilňuje obrannú vrstvu energie (imunitu). Synergické zloženie a účinkov jednotlivých surovín podľa TČM pôsobia ako preventívna a terapeutická strava na podporu čchi obličiek a močového mechúra. Nezatažuje tráviaci systém.
- » Vyživuje organizmus a dodáva energiu, podporuje jang obličiek a tráviace funkcie, posilňuje kĺby.
- » Pomáha organizmu lepšie sa chrániť pred náporom chladu a vetra.
- » Poskytuje energeticky vyváženú, ľahko stráviteľnú, čistú a prirodzenú výživu.
- » Obsahuje zdroj vlákniny, bielkovín, komplexných sacharidov a tukov, neobsahuje rafinovaný cukor. V danom období prospieva konkrétnym telesným orgánom a ich potrebám.
- » Ľahko dostupné, rýchle a nutrične vysoko kvalitné raňajky či desiata do práce, školy, na cestách či dovolenke.



ZLOŽENIE

PRAŽENÝ MLETÝ JAČMEŇ

– TSAMPA

Pôsobenie podľa TČM:

- » ovplyvňuje dráhy sleziny-pankreasu (spevňuje), žalúdka a žľáz
- » čistí horúčosť, odvádza vlhkosť, povzbudzuje čchi, ochladzuje a vyživuje krv

Tsampa dodáva fyzickú silu, lieči poruchy trávenia a hnačky. Tým, že je zrnó pražené a potom namleté, viac zahrieva a lepšie podporuje jang.

SUŠENÉ NESÍRENÉ JABLKÁ (PRÁŠOK + KÚSKY)

Pôsobenie podľa TČM:

- » odvádzajú vlhkosť, čistia horúčosť, posilňujú čchi a jin, eliminujú toxíny

Jablká obsahujú vysoký podiel rozpustnej a nerozpustnej vlákniny,

čím podporujú dobré trávenie a vďaka tomu regulujú hladinu cukru a inzulínu v krvi. Sú bohaté na antioxidanty, obsahujú vitamíny C, A, skupiny B, horčík, draslík, vápnik, fosfor a železo. V zimnom období sú vhodnejšie varené, pečené či sušené.

SLADKÉ MANDLE

Pôsobenie podľa TČM:

- » posilňujú jin, nedostatočnú čchi a krv, rozprúdia stagnáciu
- » povzbudzujú pľúca, slezinu-pankreas a hrubé črevo

Mandle obsahujú predovšetkým nenasýtené tuky (omega-9), vlákninu a pomerne vysoké množstvo bielkovín, vápnika a vitamínu E. Ďalej sú v nich vitamíny skupiny B, horčík, draslík, fosfor a železo. Zo všetkých orechov sa na konzumovanie najviac odporúčajú práve mandle.

Majú veľmi pozitívny vplyv na usmerňovanie hladiny glukózy a inzulínu v krvi. Vďaka vhodným tukom pomáhajú predchádzať ochoreniam kardiovaskulárneho systému, podporujú zdravú funkciu mozgu, krásnu pokožku a vlasy.

SUŠENÉ MISO

Pôsobenie podľa TČM:

- » posilňuje trávenie, podporuje srdce a celkovo harmonizuje organizmus

Čisté, pravé miso bez sóje – iba z ryže a hrachu v biokvalite, vyrábané tradičnou metódou. Má pozitívny vplyv na kvalitu krvi a lymfy, obsahuje antioxidanty. V čínskom a japonskom jedálnom lístku je pasta miso základom stravy už asi 2 500 rokov a novodobé výskumy ukazujú, že jej každodenné konzumovanie



znižuje cholesterol, alkalizuje krv, ruší pôsobenie niektorých karcinogénov, neutralizuje vplyv znečisteného ovzdušia a rádioaktívneho žiarenia. Miso harmonizuje trávenie, povzbudzuje vylučovanie žalúdočných štiav, je zdrojom prospešných aminokyselín a živých enzýmov, ďalej laktobacilov, vitamínov a minerálov. Podporuje obnovenie prospešných probiotík v črevách, pomáha so vstrebávaním potravy. Ide o vhodný rastlinný zdroj vitamínov skupiny B.

SUŠENÁ TRSTINOVÁ ŠTAVA – PANELA

Pôsobenie podľa TČM:

- » podporuje čchi
- » uvoľňuje a harmonizuje psychiku

Čisto prírodná, nerafinovaná sušená trstinová štava, bez priemyselného

spracovania a aditív. Ide o jednu z najprirodzenejších, najšetrnejších a najzdravších foriem sladenia.

INDICKÁ ŠKORICA (PRAVÁ)

Pôsobenie podľa TČM:

- » zahrieva nielen trávenie, ale celé telo
- » podporuje tvorbu krvi, rozprúdi krv aj čchi

Je veľmi dôležité používať pravú škoricu (*Cinnamomum verum / zeylanicum*), pretože iba tá obsahuje látky prospešné pre organizmus. Je to predovšetkým vápnik, horčík, železo, fosfor, draslík, zinok, selén a vitamíny C, E, K. Ďalej veľmi dôležité antibiotické zložky, ako eugenol, rutín, kvercetín, katechín, triesloviny a salicyláty. Pravá škoricu pri pravidelnom používaní posilňuje imunitný systém, je antioxidantom

a má protizápalové účinky. Podporuje zdravie kardiovaskulárneho systému, zvyšuje citlivosť buniek na glukózu a znižuje rýchlosť vstupu glukózy do krvi, a tým aj vylučovanie inzulínu. Má veľmi priaznivý vplyv na úpravu cholesterolu. Podporuje trávenie a rozpúšťa hlieny pri nachladnutí.

KOZONOKA HOSTCOVÁ

Pôsobenie podľa TČM:

- » podporuje jang obličiek a obrannú vrstvu energie
- » posilňuje čchi sleziny-pankreasu, odstraňuje vlhkosť

Kozonoka je vhodná pri infekciách močového mechúra a čriev, hnačkových ochoreniach. Pomáha pri ischiase, reume, čistí krv. Posilňuje trávenie napríklad pri konzumovaní obilnín s mliečnymi výrobkami.



SUŠENÝ CITRÓN

Pôsobenie podľa TČM:

- » podporuje cirkuláciu čchi a krvi
- » čistí horúčavu aj vlhko, odstraňuje hlien

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

KARDAMÓM

Pôsobenie podľa TČM:

- » rozhýbava čchi, vyháňa chlad, vylučuje hlien a vlhkosť
- » rozducháva tráviaci oheň, teda podporuje trávenie (pri nadúvaní,

zápche, žalúdočných kŕčov) – špeciálne slezinu-pankreas, hrubé črevo a žalúdok

- » posilňuje pľúca a otvára dýchacie cesty

Kardamóm je tretím najdrahším korením na svete – hneď po šafrane a vanilke. Zlepšuje stráviteľnosť jedál, má výrazné antioxidačné a antibakteriálne účinky, podporuje znižovanie vysokého krvného tlaku, pozitívne ovplyvňuje hladinu cukru a inzulínu v krvi.

KLINČEKY

Pôsobenie podľa TČM:

- » rozhýbava čchi, vyháňa chlad
- » posilňuje jang sleziny-pankreasu a obličiek

Klinčeky zahrievajú žalúdok a trávenie, zmierňujú bolesti svalov, kĺbov, zubov

a brucha špeciálne pri nadúvaní, plynatosti a zažívacích ťažkostiach, podporujú kardiovaskulárny a imunitný systém, pľúca a dýchací systém. Majú antimikrobiálne, antibakteriálne a protizápalové účinky.

NERAFINOVANÁ MORSKÁ SOĽ

Pôsobenie podľa TČM:

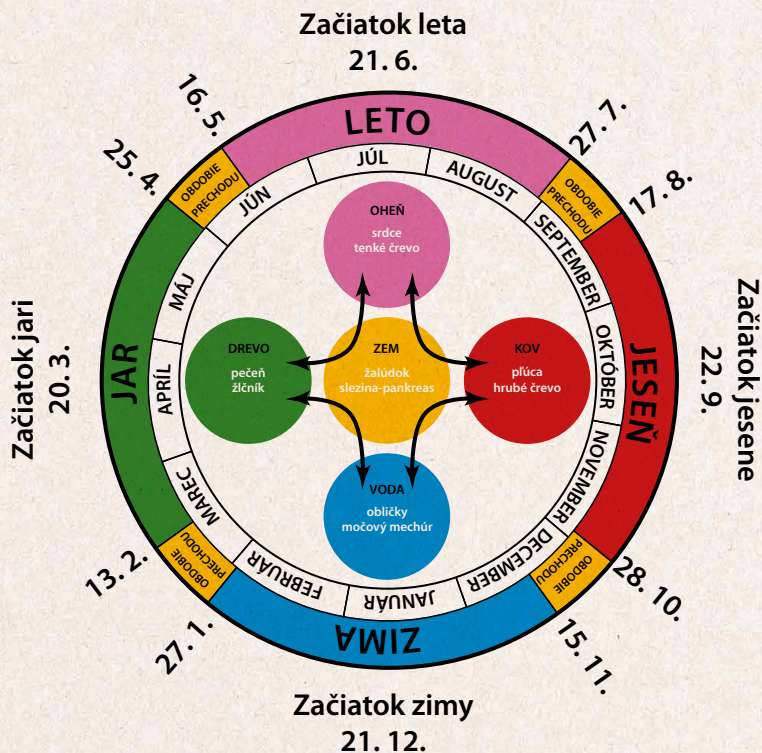
- » v malom množstve tonizuje obličky a podporuje trávenie

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



Kaša Lama essence je súčasťou dvoch unikátnych konceptov: terapeutickú výživu podľa piatich prvkov tradičnej čínskej medicíny (TČM) a Regenerácie v Pentagrame® Energy. Kaša náleží k elementu Vody a orgánom obličiek a močového mechúra, ktoré vyživuje, posilňuje a harmonizuje.

Podľa princípov TČM element Vody zodpovedá obdobiu zimy. Práve v týchto dňoch je kľúčové jesť zahrievajúce pokrmy (teplá obilná kaša, polievky a vývary). Najväčší dôraz by sme mali klásť na prvé jedlo dňa. Bohužiaľ práve raňajky sa v dnešnej uponáhľanej dobe najviac podceňujú a opomínajú. Ak často konzumujeme odporúčané studené potraviny (napr. jogurt, mlieko...), tak postupne oslabujeme svoju imunitu a celkovú čchi.



HARMONOGRAM ROČNÝCH OBDOBÍ PODĽA PRINCÍPOV TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY

V období zimy má naše telo veľké nároky na obrannú energiu wej-čchi, teda imunitnú ochranu. Nárast vonkajšieho chladu znamená, že potrebujeme jangové (zahrievacie) potraviny. Ide

o vyvažovanie vonkajšieho chladu teplou stravou. Kašu Lama essence konzumujeme najmä počas zimy a vždy vtedy, keď pocítíme v tele vnútorný chlad či potrebu zahriať sa a posilniť.



TIPY PRE VÁS

Na zvýšenie nutričnej hodnoty si môžeme kašu chuťovo vylepšiť prídáním ingrediencií podľa aktuálnych potrieb vášho organizmu:

» ORECHY A SEMIENKA

Vhodný zdroj omega-3 nenasýtených mastných kyselín.

» OVOCIE

Pre dané obdobie najlepšie domáci kompót alebo varené či sušené ovocie.

» TVAROH/SKYR

Pridajte pre vyšší podiel bielkovín a lepší pocit nasýtenia na hotovú, ešte teplú kašu. Odporúčame malé množstvo a opatrnosť u jedincov s oslabeným trávením.

» ČOKOLÁDA

Spestrenie atraktivity kaše najmä pre deti, na mieste je striedmosť a dôraz na kvalitu (min. 70 % kakaá).



ROČNÝ HARMONOGRAM

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
---	----	-----	----	---	----	-----	------	----	---	----	-----

DENNÝ HARMONOGRAM

7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

● odporúčané obdobie a čas na konzumovanie



PÔSOBENIE PODĽA TČM

Lama essence je vynikajúca na posilnenie organizmu v chladných dňoch. Tým, že podporuje jang obličiek, posilňuje kĺby a pomáha k dobrému tráveniu. Jej zložky sa navzájom dopĺňajú tak, že celkový obsah produktu je nielen posilňujúci, ale aj vyživujúci a zlepšuje schopnosť brániť sa najmä voči chladu a vetru.



ŠPECIFIKÁ POUŽÍVANIA PODĽA TČM

Kaša Lama essence je vhodná na konzumovanie najmä v zime alebo kedykoľvek počas chladnejších dní. Veľmi dobre poslúži vtedy, ak má telo sklony k zimomravosti alebo prechladnutiu. Odporúčame načúvať telesným potrebám a momentálnemu termickému stavu organizmu.



ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Kaša zahrieva obličky a trávenie a podporuje obrannú vrstvu energie.



PRODUKT JE VHODNÝ

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



PRÍPRAVA A SPÔSOB POUŽITIA

Ideálna ako výživné raňajky a ranný štart, dobre poslúži aj ako chutná desiata v priebehu dňa. Do misky vysypte zhruba 60 g kaše a zalejte cca 200 ml horúceho rastlinného (alebo kvalitného živočíšneho, ideálne nepasterizovaného) mlieka (90 °C). Pridajte trochu masla či kokosového tuku. Premiešajte a nechajte pod pokrievkou odstáť 4–5 minút.



VHODNÉ PODPORUJÚCE PRODUKTY

Renol, Mycoren, King Kong, Fytomineral, Smilax officinalis, Tribulus terrestris