

Tao essence

- » HARMONIZAČNÉ SMOOTHIE NA OČISTU ORGANIZMU PODĽA TČM
- » JEMNÁ DETOXIKÁCIA A PODPORA TRÁVENIA
- » REGENERÁCIA PEČENE A ŽLČNÍKA
- » TVORBA KRVÍ
- » ČISTO PRÍRODNÉ, BEZ ADITÍV A KONZERVANTOV





Tao essence je čisto prírodné, harmonizujúce a biorytmické smoothie zostavené podľa princípov tradičnej čínskej medicíny (TČM). Podporuje očistu tela, tvorbu krvi a regeneráciu tráviacej sústavy, pečene a žlčníka. Rešpektuje nutričné potreby a kľúčové biorytmy organizmu. Nášmu telu dodáva čo najšetrnejšie pripravené a navzájom zladené esenciálne ingrediencie. Všetky suroviny sú starostlivo vybrané s dôrazom na kvalitu a spôsob spracovania, pri ktorom sa uchovala ich rýdza čistota a živá podstata. Smoothie je bez chémie, aditív a konzervantov. Neobsahuje mlieko ani pridaný cukor, je vegánske.

TAO ESSENCE

ÚČINKY A POUŽITIE

- » Jemne detoxikačné a ľahké smoothie, vytvorené na podporu zdravého životného štýlu, očistu tela a regeneráciu tráviacich orgánov.
- » Synergické zloženie a účinkov prítomného ovocia, byliniek a korenia podľa TČM pôsobia ako terapeutická potravina na podporu pečene a žlčníka.
- » Osviežuje, ochladzuje oheň pečene, podporuje jej spriechodňovaciu funkciu, vyživuje jin pečene a povzbudzuje tvorbu krvi.
- » Harmonizuje vzťah pečeň–slezina, podporuje trávenie a posilňuje čchi obličiek.
- » Obsahuje antioxidanty prospešné pre zdravie, polyfenoly, vitamíny a minerály.
- » Významný je vplyv na harmonizáciu trávenia, úpravu vylučovania a na prečistenie tela.



ZLOŽENIE

SUŠENÉ MLETÉ DATLE

Pôsobenie podľa TČM:

» vyživujú a posilňujú energiu, krv a jin

Datle posilňujú vitalitu, ale zároveň pôsobia aj na upokojenie a dobré zaspávanie. Sú zdrojom prirodzenej sladkosti a veľmi prospešnej vlákniny, ktorá reguluje a podporuje trávenie, spomaľuje vstup sacharidov do krvi, a tým pomáha stabilizovať hladinu krvného cukru a inzulínu. Vláknina vyživuje aj črevný mikrobióm a podporuje zdravé prostredie v črevách a odolnosť organizmu. Zároveň na seba viaže nežiadúce látky a uľahčuje vyprázdňovanie.

LYOFILIZOVANÉ JAHODY – PRÁŠOK

Pôsobenie podľa TČM:

» odvádzajú vlhkosť, posilňujú energiu a jin

Celé jahody sú lyofilizované v súčasnosti najšetrnejšou metódou, tzv. IQF, pri ktorej sa nepoužíva dusík. Následne sa pomelú na prášok. V jahodách sa tak uchová ich prirodzená chuť, vôňa aj farba a maximum výživných látok. Obsahujú prospešnú vlákninu, antioxidanty, polyfenoly a vitamíny C, skupiny B, ďalej železo, draslík, zinok, vápnik. Znižujú zápal, posilňujú imunitu a zdravie kardiovaskulárneho systému, vyživujú kosti, vlasy, oči a podporujú krásnu pleť.

GUAROVÁ MÚKA

Pôsobenie podľa TČM:

» v TČM sa bežne nepoužíva, predpokladá sa, že má neutrálnu povahu a sladkú chuť

Guar je prírodný polysacharid, známy svojou vysokou viskozitou a zahusťovacou schopnosťou. Získava sa zo semien bôbov guaru (Cyamopsis

tetragonoloba), ktoré nie sú nijako chemicky upravené. Guarová múka alebo guarová guma je bohatá na rozpustnú vlákninu, podporuje trávenie a vyváženú hladinu cukru v krvi. Dokáže na seba viazať odpadové látky a toxíny v pomáha ich vylučovať von z tela. Spomaľuje vyprázdňovanie žalúdka a obmedzuje vstrebávanie cukrov a tukov z potravy.

ČERVENÁ REPA (CVIKLA) – PRÁŠOK

Pôsobenie podľa TČM:

» posilňuje krv a energiu, odvádza vlhkosť, rozprúdi stagnáciu

Sušená dreň bulvy červenej repy je pomletá na prášok. Červená repa je veľmi hodnotná potravinou, ktorá obsahuje množstvo prospešnej vlákniny, vitamíny C, skupiny B a minerály, ako sodík, draslík, vápnik, horčík. Nachádza sa v nej obrovské množstvo organických kyselín, polyfenolické látky a betaín, ktorý



zabraňuje kórnateniu tepien a posilňuje činnosť pečene. Červená repa aktivuje tvorbu červených krviniek a spevňuje cievne steny. Je močopudná, podporuje vylučovanie soli z tela, povzbudzuje činnosť žalúdka a tvorbu žlče, pomáha pri zápche. Má veľmi pozitívny vplyv na zrak, pružnosť a lesk pleti, vlasov a nechtov.

ĎUMBIER LEKÁRSKY (ZÁZVOR) – SUŠENÝ

Pôsobenie podľa TČM:

- » rozprúdi stagnujúcu čchi
- » podporuje jang a čchi sleziny, zahrieva trávenie
- » posilňuje pľúca

Sušený, jemne mletý koreň ďumbiera krásne prehrieva žalúdok, a tým vyvažuje prirodzene chladnú a osviežujúcu povahu ovocia. Jedna z poučiek TČM hovorí: „V zime jedzte red'kev, v lete zázvor – lekár potom nemusí dávať pozor.“ Nielen preto

by mal byť ďumbier súčasťou pokrmov či nápojov aj v lete. Je účinný pri liečbe kašľa, nachladnutia, žalúdočných a tráviacich ťažkostí, pri eliminovaní nežiadúcich baktérií v tráviacom trakte. Zmierňuje nevoľnosti a podporuje metabolizmus a celkovo imunitný systém. Obsahuje veľké množstvo antioxidantov a látok s protizápalovými vlastnosťami, ďalej draslík, horčík, vápnik, vitamíny A, C, E, skupiny B a i.

MLADÁ ZELENÁ PŠENICA – PRÁŠOK

Pôsobenie podľa TČM:

- » podporuje harmonizáciu pečene
- » pomáha pri stagnácii čchi pečene (zníženie bolestí hlavy, pocitov nervozity a vypätia)
- » podporuje krv a jin pečene, posilňuje a vyživuje organizmus, podporuje trávenie

Mladá zelená pšenica je nezrelá tráva, zožatá predtým, ako vykvitne.

Je prirodzene bezlepková (lepok sa nachádza až v zreľých zrnách) a nutrične veľmi bohatá. Obsahuje živiny, ktoré prispievajú k obohateniu krvi a zlepšeniu jej kvality. Je v nej obrovské množstvo antioxidantov a ďalších bioaktívnych látok, ako chlorofyl, flavonoidy, enzýmy. K tomu sa pridávajú vitamíny C, E, K, skupiny B, betakarotén, železo, horčík, vápnik, draslík, zinok, selén. Mladá pšenica je pomerne bohatým zdrojom aminokyselín (základných stavebných jednotiek bielkovín).

PÚPAVA LEKÁRSKA (LIST) – PRÁŠOK

Pôsobenie podľa TČM:

- » hlavným účinkom je podpora spriechodňovacej funkcie pečene a pomoc pri jej harmonizovaní vrátane stagnujúcej čchi pečene
- » ochladzuje horúčosť, pomáha pri horúčosti žalúdka a následnom pálení záhy



- » má jemne diuretické účinky, odstraňuje vlhkosť a toxíny, posilňuje čchi obličiek

Púpava je známa svojimi mocnými detoxikačnými účinkami a podporou celého trávenia. Listy obsahujú vitamíny A, skupiny B, C, E a K, ďalej betakarotén, kremík, draslík, vápnik a železo. Je bohatá na antioxidanty, horčiny a chlorofyl.

ZÁDUŠNÍK BREČTANOVITÝ (VŇAŤ) – PRÁŠOK

Pôsobenie podľa TČM:

- » odstraňuje prebytočnú horúcosť, harmonizuje trávenie a podporuje vylučovanie toxínov
- » zlepšuje obeh čchi, pomáha odstraňovať blokády, pocity stagnácie a bolesti
- » rieši príznaky horúčosti pľúc, zmierňuje kašeľ a podporuje vylučovanie hlienu

Zádušníka brečtanovitý je všestranná bylina, ktorá má protizápalové

a dezinfekčné účinky. Harmonizuje telo nielen z pohľadu TČM, ale aj z hľadiska modernej medicíny. Je ideálny na detoxikáciu, podporu trávenia a upokojenie dýchacieho systému. Priaznivo pôsobí na žľazník a močové ústrojenstvo, upokojuje pečeň a má hojivé účinky pri kožných ťažkostiach. Obsahuje obrovské množstvo antioxidantov, esenciálnych olejov, horčiny, trieslovín, vitamínov a minerálnych látok, predovšetkým betakarotén, vitamíny C a K, draslík, železo, vápnik.

SUŠENÝ CITRÓN – PRÁŠOK

Pôsobenie podľa TČM:

- » podporuje cirkuláciu energie čchi a krvi
- » čistí horúcosť a vlhkosť, odstraňuje hlien

Čistý prášok zo sušenej kôry ekologicky pestovaného citróna, vrátane dužiny,

je bez aditív. Podporuje trávenie, t.j. stimuláciu žalúdočných štiav a celkovú chuť do jedla. Obsahuje vitamíny A, skupiny B, C, D, ďalej draslík, vápnik, fosfor. Zlepšuje vstrebávanie železa. Predchádza zápalom a infekciám, vďaka prehánavým vlastnostiam pomáha uľaviť pri zápche.

NERAFINOVANÁ MORSKÁ SOĽ

Pôsobenie podľa TČM:

- » v malom množstve tonizuje obličky a podporuje trávenie

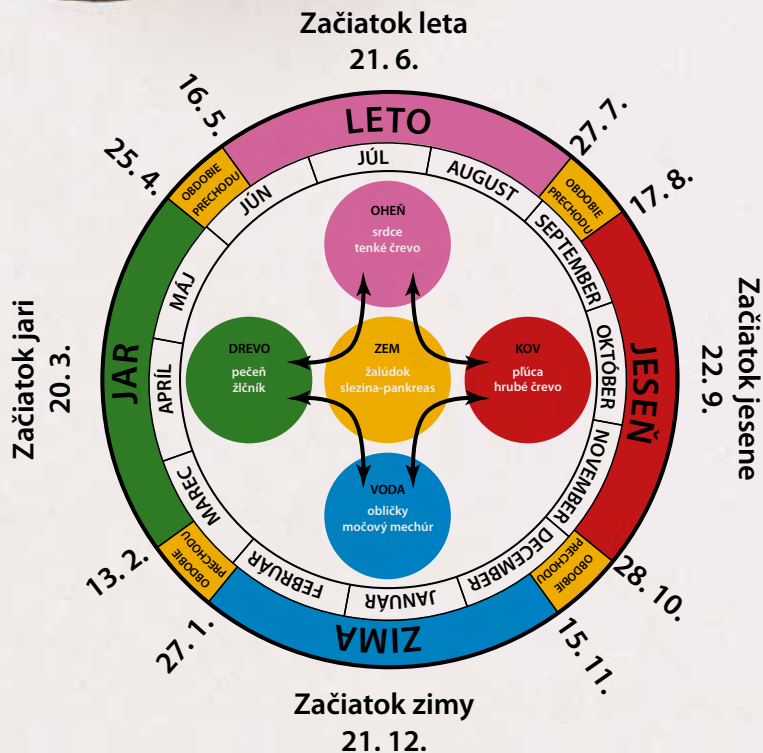
Nerafinovaná morská soľ je plná prirodzených minerálov, predovšetkým jódu, ktorého je v pôde okolo nás nedostatok.



Smoothie Tao essence je súčasťou dvoch unikátnych konceptov: terapeutickú výživu podľa piatich prvkov tradičnej čínskej medicíny a Regenerácie v Pentagrame® Energy. Smoothie náleží elementu Drevo a orgánom pečene a žlčníka, ktoré vyživuje, posilňuje a harmonizuje.

HARMONOGRAM ROČNÝCH OBDOBÍ PODĽA PRINCÍPOV TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Prvok Drevo náleží obdobiu jari. Jar je prebudenie a nový začiatok, teda ľahkosť. Po výživnej zime je preto dôležité nielen odľahčenie, ale aj podpora trávenia a regenerácie predovšetkým pečene a žlčníka. Okrem tradičných metód, ako sú čaj zo žihľavy, kozonohy alebo púpavy, si takúto podporu môžeme dopriať



podobe lahodného smoothie. Čo sa týka chuti, podľa tradičnej čínskej medicíny posilňuje pečeň chuť jemne sladkokyslá. A práve také je smoothie Tao essence. Samozrejme

nechýba ochrana trávenia v podobe zahrievacieho korenia a silný účinok horkých bylín, ktoré prirodzene podporujú regeneráciu pečene a žlčníka.



TIPY PRE VÁS

Na zvýšenie nutričnej hodnoty si môžete smoothie vylepšiť pridaním ingrediencií do smoothie mixéra podľa aktuálnych potrieb vášho organizmu:

» JAHODY

Osvieženie a zvýraznenie sladkej ovocnej chuti.

» CHIA SEMIENKA, ĽANOVÉ SEMIENKA

Podpora trávenia.

» KYSLÁ SMOTANA, JOGURT, RICOTTA, TVAROH

Doplnenie bielkovín na zasytenie.



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 obdobia a čas použitia



PÔSOBENIE PODĽA TČM

Tao essence osviežuje, ochladzuje oheň pečene, podporuje spriechodňovaciu funkciu pečene, vyživuje jej jin a podporuje tvorbu krvi. Harmonizuje vzťah pečeň–slezina, upravuje a podporuje trávenie, posilňuje čchi obličiek.



PRODUKT JE VHODNÝ

Pre všetky vekové kategórie (okrem malých detí) na podporu očisty organizmu. Nie je vhodný pre deti do 3 rokov a tehotné ženy.



ŠPECIFIKÁ POUŽÍVANIA PODĽA TČM

Smoothie Tao essence odporúčame konzumovať najmä na jar a kedykoľvek v teplejšom období v priebehu roka. Vzhľadom na osviežujúci charakter je prospešné aj pre jedincov s inklinovaním k vnútornej horúčosti.



PRÍPRAVA A SPÔSOB POUŽITIA

Do mixéra na prípravu smoothie vsypte cca 20 g smoothie (2 polievkové lyžice) a zalejte odstátou vodou (200 ml). Mixujte cca 20 sekúnd a ihneď podávajte. Konzumujte ideálne do jednej hodiny po jedle (ráno alebo dopoludnia) na podporu trávenia. Je vhodné aj ako doplnok odľahčeného stravovacieho režimu.



ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Smoothie Tao essence jemne osviežuje organizmus.



VHODNÉ KOMBINÁCIE S PRODUKTMÍ ENERGY

Regalen, Stimaral, Mycohepar, Fytomineral, Himalayan Apricot oil, Organic Sacha Inchi oil, Organic Barley Juice Powder/Tabs, Qi drink