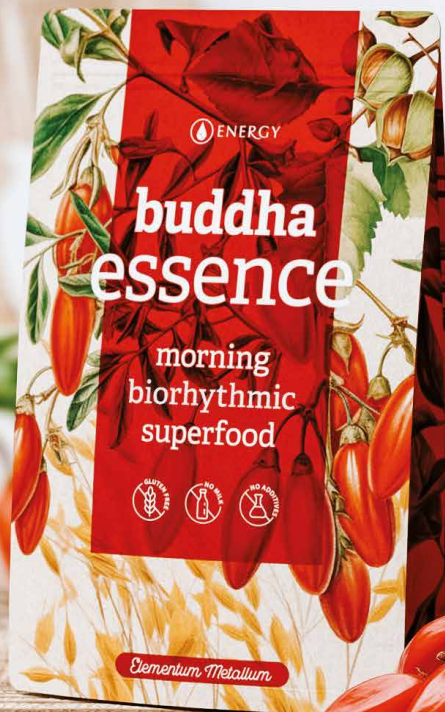


Buddha essence

- » NUTRIČNĚ VYVÁŽENÁ A JEMNÁ KAŠE PODLE TČM
- » PODPORA IMUNITY
- » POSÍLENÍ PLIC A TLUSTÉHO STŘEVA
- » DOPLNĚNÍ ENERGIE
- » ČISTĚ PŘÍRODNÍ BEZ ADITIV A KONZERVANTŮ





Buddha essence je čistě přírodní, harmonizační a biorytmická kaše sestavená podle principů tradiční čínské medicíny (TČM). Respektuje nutriční potřeby a klíčové biorytmy organismu – ve správnou chvíli dodává našemu tělu co nejšetrněji připravené a vzájemně sladěné esenciální ingredience. Všechny suroviny jsou pečlivě vybrané s důrazem na kvalitu i způsob zpracování, kdy byla zachována jejich ryzí čistota a živá podstata. Kaše je naprosto bez chemie, aditiv a konzervantů. Neobsahuje lepek, živočišné mléko ani cukr.

BUDDHA ESSENCE

ÚČINKY A POUŽITÍ

- » Kaše jemně zahřívá organismus a posiluje imunitu. Synergické složení a účinek jednotlivých surovin podle TČM působí jako preventivní i terapeutická strava na podporu čchi plic a tlustého střeva. Nezatěžuje trávicí systém.
- » Poskytuje energeticky vyváženou, nutričně komplexní, snadno stravitelnou, čistou a přirozenou výživu.
- » Obsahuje zdroj vlákniny, bílkovin, komplexních sacharidů a tuků, bez přidaného cukru. V daném období prospívá konkrétním tělesným orgánům a jejich potřebám.
- » Vyživuje organismus, prohřívá trávicí systém, podporuje správné vyprazdňování, posiluje obranyschopnost, doplňuje energii.
- » Snadno dostupná, rychlá a nutričně vysoce kvalitní snídaně či svačina do práce, školy, na cestách či dovolené.



SLOŽENÍ

OVESNÉ VLOČKY BEZLEPKOVÉ

Působení dle TČM:

- » podporují dráhu sleziny, žaludku, plic a tlustého střeva
- » povzbuzují čchi a zvlhčují suchost

Vločky jsou připraveny technikou sladování (namáčení, klíčení a následné sušení), což je nejzdravější a nejstravitelnější forma pro lidské tělo. Díky tomuto zpracování jsou v nich rozloženy nežádoucí antinutrienty (látky snižující přirozenou schopnost těla absorbovat základní živiny). Obsahují lehce stravitelné, komplexní sacharidy, poměrně vysoký podíl bílkovin a lehce rozpustnou vlákninu. Ovesné vločky je vhodné konzumovat v průběhu celého roku, především na podzim. Posilují organismus, napomáhají trávení, zvlhčují střeva, působí proti zácpě a plynatosti, normalizují

hladinu cukru v krvi a snižují citlivost na inzulín, jsou prevencí kardiovaskulárních onemocnění. Obsahují vitaminy skupiny B a vitamin E, draslík, vápník, sodík, fosfor, železo, mangan, hořčík, zinek, kyselinu pantotenovou a listovou.

KUSTOVNICE ČÍNSKÁ – GOJI

Působení dle TČM:

- » prohřívá, rozhojňuje jin plic a ledvin, vyživuje krev jater
- » mírně doplňuje jang ledvin, odstraňuje únavu, podporuje tvorbu esence

Kustovnice v kaši Buddha essence pochází z tibetské náhorní plošiny a jedná se tedy o původní druh té nejvyšší kvality. Patří mezi tzv. adaptogeny – látky, které působí proti stresu, nespavosti a zvyšují celkovou psychickou i fyzickou odolnost organismu. Plody podporují

imunitní systém a redukují množství antigenů, které souvisejí s alergiemi. Obsahují antioxidanty, chrání buňky a neutralizují volné radikály, vyplavují z těla toxiny. Goji působí proti bolesti a slabosti beder a kolen, zlepšuje ostrost vidění, je účinná při impotenci. Snižuje vysoký krevní tlak a cholesterol, je vhodná při diabetu. Zlepšuje krevotvorbu (stimulace tvorby bílých i červených krvinek). Plody obsahují vitaminy B₁, B₂, C, A, karotenoidy, vápník, zinek, železo, selen.

PIEMONTSKÉ LÍSKOVÉ OŘECHY

Působení dle TČM:

- » harmonizují střední ohniště, tonizují čchi a krev

Lískové oříšky v kaši pochází ze známé italské oblasti Piemont, která se nachází v podhůří Alp. Jedná se o prvotřídní kvalitu, kterou chrání



certifikace zeměpisného původu. Oblast pěstování, která složením své půdy výrazně ovlivňuje kvalitu ořechů, je také zapsána na seznamu světového dědictví UNESCO. Obsahují především omega-3 a omega-9 nenasycené mastné kyseliny, které pomáhají odbourávat škodlivý LDL cholesterol. Jsou bohaté na bílkoviny, draslík, vápník a hořčík.

LYOFILIZOVANÝ BANÁN – PRÁŠEK

Působení dle TČM:

- » ochlazující, posiluje jin a čchi
- » zvlhčuje suchost žaludku a plic, upravuje stolici

Banán je lehce stravitelnou potravinou vhodnou i pro děti a oslabené jedince například v rekonvalescenci. Rychle zasytí prostřednictvím vyššího podílu sacharidů. Působí jako prevence vysokého krevního tlaku, čistí tělo od toxinů, snižuje hladinu cholesterolu,



uklidňuje žaludeční sliznici. Obsahuje poměrně významné množství vitamínu B₆. Díky serotoninu a hořčíku představuje skvělou potravinu pro všechny duševně pracující zatížené stresem. Banány jsou cenným zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny, pomohou rozhýbat střeva při zácpě, a naopak zklidnit zažívací trakt při průjimech. Odstraňují z organismu nadbytečné produkty látkové přeměny, zejména kyselinu močovou, a tím snižují riziko revmatických a artritických onemocnění.

KOKOSOVÉ MLÉKO SUŠENÉ

Působení dle TČM:

- » neutrální, vypuzuje chlad
- » ochlazuje horko při nedostatečnosti jinu, posiluje jin

100% čisté kokosové mléko bez aditiv (přidaných sladidel, škrobů či stabilizátorů). Je zpracováváno

z čerstvých a zralých kokosových ořechů vysoce šetrným způsobem a sušeno za nízkých teplot. Tento postup uchovává v kokosovém mléce co nejvíce prospěšných látek. Přírodní forma tuku z kokosového mléka je přínosná pro zdraví i přesto, že obsahuje nasycené mastné kyseliny. Mají totiž středně dlouhý řetězec, nezatěžují žlučník, a díky tomu je malé množství kokosového tuku v přirozené podobě vhodné i pro jedince s problémy jater, žlučníku a poruchami vstřebávání tuků.

KAROB

Působení dle TČM:

- » povaha teplá, zahřívá

Karob, též známý jako svatojánský chléb, je plod subtropického stromu zvaného rohovník obecný. Jedná se o polysacharid bez lepku s vysokým obsahem prospěšné



(především nerozpustné) vlákniny, která podporuje správné trávení a vstřebávání živin. Posiluje střeva i žaludek a je vhodný při refluxu jícnu. Obsahuje vápník, sodík, draslík, vitaminy A, C, E, dále taniny (antioxidanty), enzymy aj. Nemá v sobě žádné stimulanty (theobromin, kofein), proto je vhodný i pro malé děti, hyperaktivní či ADHD jedince. Neobsahuje alergen ani oxaláty. Karob v kaši Buddha essence je jen jemně pražený a v biokvalitě.

CHRYZANTÉMA MORUŠOLISTÁ

Působení dle TČM:

- » povaha chladná, čistí horko, eliminuje toxiny kůže (vředy)
- » uklidňuje játra (stoupající jang) a posiluje jin jater, čistí oči (suché, červené, otoky)

Odstraňuje z těla toxiny a v moderní medicíně se používá na kašel, bolesti

a škrábání v krku, bolesti hlavy, záněty a nemoci očí, při horečkách a podrážděnosti, vysokém krevním tlaku. Je protizánětlivá.

KOŘENÍ PUMPKIN SPICE

Působení dle TČM:

- » zahřívající, podporuje trávení a obrannou energii wej-čchi

Originální kořenící směs, vyráběná speciálně pro Energy, obsahující skořici, nové koření, černý pepř, hřebíček, muškátový oříšek, vanilku a zázvor. Ve světě je známá pod názvem Pumpkin spice, ovšem v našem podání je obsaženo špičkové koření v biokvalitě (např. pravá cejlonská skořice původem z Indie).

CITRON SUŠENÝ

Působení dle TČM:

- » mírně vysouší a ochlazuje, ale díky výrobnímu procesu (sušení) je spíše

neutrální povahy

- » podporuje cirkulaci čchi i krve
- » čistí horko i vlhko, odstraňuje hlen

Čistý prášek ze sušené kůry včetně dužiny ekologicky pěstovaného citronu, bez aditiv. Podporuje trávení – stimulaci žaludečních šťáv a celkově i chuť k jídlu. Obsahuje vitaminy A, B, C, D, dále draslík, vápník, fosfor. Zlepšuje vstřebávání železa. Předchází zánětům a infekcím, díky projímavým vlastnostem pomáhá ulevit při zácpě.

NERAFINOVANÁ MOŘSKÁ SŮL

Působení dle TČM:

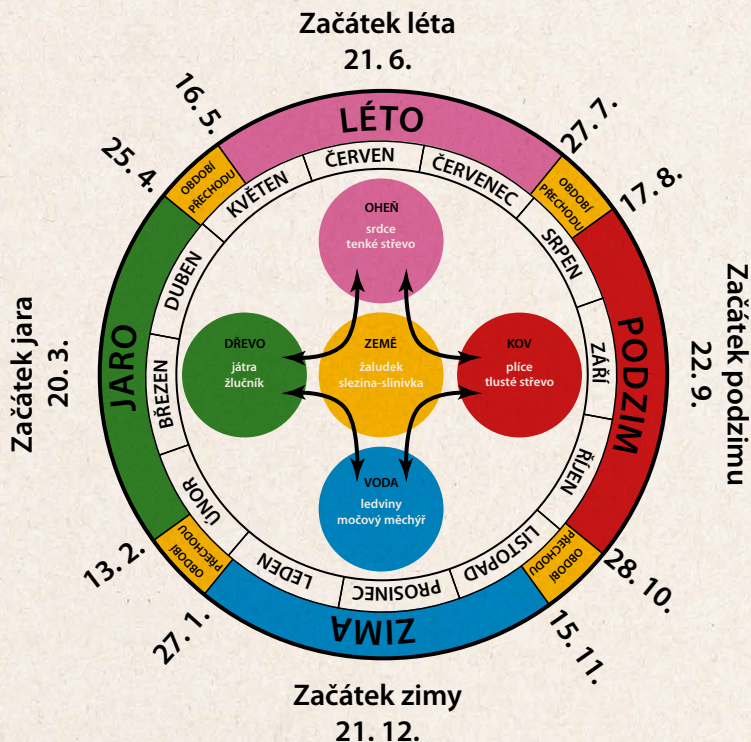
- » má povahu chladnou
- » v malém množství tonizuje ledviny a podporuje trávení

Nerafinovaná mořská sůl je plná přirozených minerálů, především jódu, kterého je v půdě okolo nás nedostatek.



Kaše Buddha essence je součástí dvou unikátních konceptů: terapeutické výživy podle pěti prvků tradiční čínské medicíny a Regenerace v Pentagramu® Energy. Kaše náleží k elementu Kov a orgánům plic a tlusté střevo, které vyživuje, posiluje a harmonizuje.

Podle principů TČM odpovídá období podzimu, kdy je již chladnější a sychravé počasí. Právě v těchto dnech je klíčové začít jíst zahřívající pokrmy (teplá obilná kaše, polévka – vývar). Největší důraz bychom měli klást na první jídlo dne. Bohužel právě snídaně je v dnešní uspěchané době nejvíce podceňovaná a opomíjená. Často doporučovanými a konzumovanými studenými potravinami (např. jogurt, mléko...) totiž postupně oslabujeme svou imunitu a celkovou čchi.



HARMONOGRAM ROČNÍCH OBDOBÍ PODLE PRINCIPŮ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Prvek Kov (ke kterému řadíme kaši Buddha essence) náleží k období podzimu. V této době má tělo velké nároky na obrannou energii wej-čchi, tedy imunitní ochranu, a nárůst venkovního chladu odpovídá potřebě více jangové (zahřívající) stravy. Jedná se o vyvažování venkovního chladu

teplou stravou. Je potřeba tedy zahřívát trávicí oblast a doplňovat čchi před nadcházející zimou – zejména posilovat nitro organismu. Kaši Buddha essence je vhodné užívat nejen v období podzimu, ale kdykoli pocítíme v těle vnitřní chlad a potřebu se zahřát a posílit.



TIPY PRO VÁS

Pro zvýšení nutriční hodnoty si kaši můžete chuťově vylepšit přidáním ingrediencí podle aktuálních potřeb vašeho organismu:

» OŘECHY A SEMÍNKÁ

Vhodný zdroj omega-3 nenasycených mastných kyselin.

» OVOCE

Pro dané období nejlépe lehce povařené či podušené.

» JOGURT/TVAROH/SKYR

Při zvýšené potřebě bílkovin u dětí nebo sportovců. Doporučujeme opatrnost u jedinců s oslabeným trávením.

» ČOKOLÁDA

Zpestření atraktivitu kaše zejména pro děti, na místě je střídmost a důraz na kvalitu (min. 70 % kaka).



ROČNÍ HARMONOGRAM

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

DENNÍ 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
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

 doporučené období a čas k užívání



PŮSOBNÍ DLE TČM

Buddha essence posiluje čchi plic, doplňuje výrazně čchi tlustého střeva, podporuje jeho pohyblivost. Posiluje obrannou čchi v povrchové vrstvě organismu, která je první v linii tělesné ochrany vůči zevním škodlivinám.



PRODUKT JE VHODNÝ

Pro všechny věkové kategorie, zejména pro pracovní vytížené manažery, sportovce, děti, studenty, seniory nebo osoby hospitalizované v nemocnicích a porodnicích.



SPECIFIKA UŽÍVÁNÍ DLE TČM

Kaši Buddha essence doporučujeme jíst zejména na podzim anebo kdykoliv v chladnějších dnech během celého roku. Velmi dobře poslouží při tělesné inklinaci k zimomřivosti anebo při počínajícím nachlazení. Doporučujeme nacítit se na tělesné potřeby a momentální termický stav organismu.



PŘÍPRAVA A ZPŮSOB POUŽITÍ

Ideální jako výživná snídaně a ranní start, poslouží dobře i jako chutná svačina v průběhu dne. Do misky vysypte zhruba 60 g kaše a zalijte vroucí vodou anebo (rostlinným) mlékem (160–180 ml), poté nechte 2–3 minuty odstát pod pokličkou. Hustotu kaše ovlivníte podle své preference množstvím přidané vody.



ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Kaše lehce zahřívá povrch organismu a tlusté střevo.



VHODNÉ KOMBINACE S PRODUKTY ENERGY

Vironal, Mycopulm.