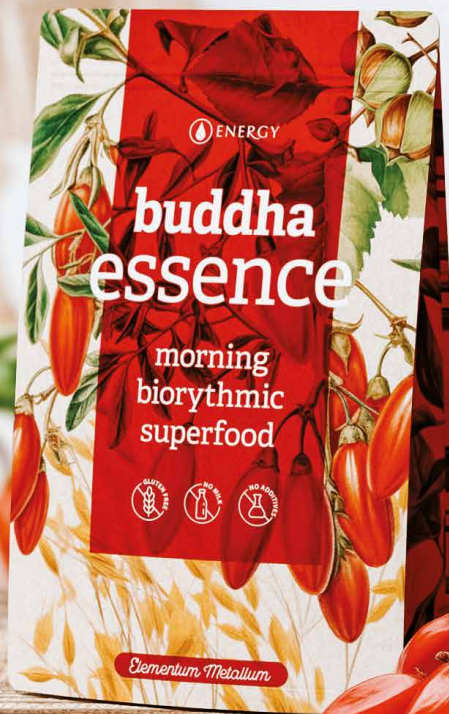


## Buddha essence

- » A HKO SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT, KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPÉRTÉKŰ, REGGELI SZUPER-KÁSA
- » TÁMOGATJA AZ IMMUNRENDSZER MŰKÖDÉSÉT
- » ERŐSÍTI A TŰDŐT ÉS A VASTAGBELET
- » ENERGIÁT AD
- » ADALÉKANYAG- ÉS TARTÓSÍTÓSZER-MENTES, TERMÉSZETES ÖSSZETÉTEL





A Buddha essence egy 100%-ban természetes, a bioritmus alapú táplálkozás, valamint a hagyományos kínai orvoslás (HKO) alapelvei szerint összeállított, harmonizáló hatású reggeli kása. Igazodik a szervezet tápanyagigényéhez és bioritmusához – a megfelelő pillanatban biztosítja testünk számára a lehető legkíméletesebben feldolgozott és egymással kölcsönösen harmonizáló, esszenciális tápanyagokat. A kása valamennyi összetevőjét a minőségre és a feldolgozás módjára szigorúan odafigyelve, alapos gondossággal válogattuk össze, megőrizve azok tökéletes tisztaságát és alapvető értékeit. A kása kémiai anyagoktól, adalékanyagoktól és tartósítószerektől mentes. Nem tartalmaz glutént, sem állati eredetű tejet, sem hozzáadott cukrot.

## A BUDDHA ESSENCE

### HATÁSAI ÉS HASZNÁLATA

- » A kása finoman melegíti a szervezetet és erősíti az immunrendszert. A HKO alapelvei szerint kiválasztott alapanyagok kombinációja, azaz a szinergikus összetételű kása preventív, egyben terápiás hatású táplálék, amely segíthet megerősíteni a tüdő és a vastagbél csíjét (QI). A kása nem terheli meg az emésztőrendszert.
- » Energetikailag kiegyensúlyozott, magas tápértékű, könnyen emészthető, tökéletesen tiszta, 100%-ban természetes táplálékot biztosít.
- » Rostokban, fehérjékben, poliszacharidokban és zsírokban gazdag étel. Hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Meghatározott időszakban jótékony hatással lehet egy-egy konkrét szerv működésére, és kielégíti azok igényeit.
- » Táplálja a szervezetet, felmelegíti az emésztőrendszert, támogatja a kiválasztást, megerősíti a test ellenálló képességét, energiát biztosít.
- » Könnyen és gyorsan elkészíthető, magas tápértékű reggeli, tízórai vagy uzsonna, amit magunkkal vihetünk a munkába, az iskolába, az utazásainkra vagy akár a nyaralásra.





## ÖSSZETÉTEL

### GLUTÉNMENTES ZABPEHELY

#### Hatása a HKaO tükrében:

- » a zabpehely elsősorban a lép, a gyomor, a tüdő és a vastagbél energetikai pályáját harmonizálja
- » élénkíti a Qi (csi) energiát, és hidratáló hatásának köszönhetően csökkenti a kiszáradást

A zabpehely maláta formájában (beáztatott, csíráztatott, majd szárított zabszemek) a legegészségesebb és a legkönnyebben emészthető az emberi szervezet számára. Ennek a feldolgozásnak köszönhetően lebomlanak benne a nem kívánt antinutriensek (azok a tápanyagok, amelyek rontják más tápanyagok felszívódását a szervezetben). Könnyen emészthető poliszacharidokat, fehérjét és könnyen oldódó rostokat tartalmaz. A zabpehely fogyasztása egész évben, de különösen ősszel ajánlott. Megerősíti a szervezetet, támogatja az emésztést, hidratálja a bélrendszert, segít megszüntetni a székrekedést és a bélgázokat, normalizálja a vércukorszintet, csökkenti az inzulinérzékenységet, és segít megelőzni a szív- és érrendszeri

betegségek kialakulását. B-vitaminokban, E-vitaminban, káliumban, kalciumban, nátriumban, foszforban, vasban, mangánban, magnéziumban, cinkben, pantoténsavban és folsavban gazdag.

### KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA – GOJI

#### Hatása a HKO tükrében:

- » melegítő jellegű, gyarapítja a tüdő és a vesék jin-jét, táplálja a máj vérért
- » kismértékben pótolja a vesék jang-ját, elűzi a fáradtságot, támogatja az alapesszencia termelődését

A Buddha essence kásában található kínai ördögcérna a Tibeti-fennsíkről származik. Ez a goji az egyik legjobb minőségű, eredeti ördögcérna a világon. Az ún. adaptogén növények közé sorolható – olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyek felveszik a harcot a stresszel, az álmatlansággal, egyúttal növelik a szervezet fizikai és pszichikai ellenálló képességét. Támogatja az immunrendszer működését, és csökkenti az allergiás tünetekkel összefüggésben álló antigének mennyiségét. Antioxidánsokat tartalmaz, óvja a sejteket, semlegesíti a szabad gyököket,

és támogatja a mérgeanyagok kiürülését a szervezetből. A goji csillapítja a csípő és a térd fájdalmát, élesíti a látást, és kiválóan alkalmazható impotencia esetében is. Csökkenti a magas vérnyomást és a koleszterinszintet – cukorbetegségben kifejezetten ajánlott. Javítja a vérképzést (serkenti a fehér- és a vörösvérsejtek termelődését is). A kínai ördögcérna termése B1-, B2-, C- és A-vitaminban, karotinoidokban, kalciumban, cinkben, vasban és szelénben gazdag.

### PIEMONTI MOGYORÓ

#### Hatása a HKO tükrében:

- » harmonizálja a középső melegítőt, tonizálja a Qi-t (csít) és a vért

A kásában található mogyoró az Alpok lábánál fekvő, híres olaszországi Piemont régióból származik. Olyan kiváló minőségű mogyoróról van szó, amely földrajzi árujelző oltalom alatt áll. A termőterület, amelynek talajösszetétele nagyban befolyásolja a mogyoró minőségét, a világörökség része, azaz az UNESCO által védett. A mogyoró elsősorban telítetlen omega-9



és omega-3 zsírsavakban gazdag, amelyek segítenek lebontani a káros LDL koleszterint. Mindemellett nagy mennyiségben tartalmaz fehérjéket, káliumot, kalciumot és magnéziumot is.

### **LIOFILIZÁLT BANÁNPOR**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » hűsítő jellegű, megerősíti a jin-t és a Qi-t (csít)
- » hidratálja a gyomrot és a tüdőt, lazítja a székletet

---

A banán könnyen emészthető élelmiszer, amely nemcsak a gyerekek, de például a betegségek következtében legyengült, lábadozó felnőttek számára is ideális. Magas szénhidráttartalmának köszönhetően gyorsan eltelíti a gyomrot. Segít megakadályozni a magas vérnyomás kialakulását, hozzájárul a mérgeanyagok eltávolításához a szervezetből, csökkenti a koleszterinszintet, nyugtatja a gyomor nyálkahártyáját. B6-vitamin tartalma kiemelkedően magas. A benne található szerotoninnak és magnéziumnak köszönhetően kiváló táplálék a stressz által leterhelt, szellemi munkát



végzők számára. A banán oldódó, egyben oldhatatlan rostok értékes forrása, amelyek javítják a bélmozgást székrekedés esetén, illetve hasmenésben nyugtatják az emésztőrendszert. A banán segít eltávolítani a testből az anyagcsere felesleges melléktermékeit, főleg a húgysavat, aminek köszönhetően csökkenti a reumás betegségek, valamint az ízületi gyulladások kialakulásának kockázatát.

### **SZÁRÍTOTT KÓKUSZTEJ**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » semleges jellegű, kiűzi a hideget
- » hiányos jin esetén hűsíti a forróságot, erősíti a jin-t

---

Adalékanyagoktól mentes, 100%-ban tiszta alapanyag (hozzáadott édesítőszeret, keményítőt vagy stabilizátorokat nem tartalmaz). Az érett, friss kókuszdiókból rendkívül kíméletesen kinyert kókusztejet alacsony hőmérsékleten szárítjuk ki. Ez a fajta feldolgozás lehetővé teszi, hogy a lehető legtöbb jótékony anyagot megőrizzük a kókusztejben. A kókusztejből előállított természetes kókuszszír telített zsírsavtartalma ellenére is pozitív hatással

van az emberi egészségre. Közepesen hosszú láncai nem terhelik le ugyanis az epehólyag működését, így a természetes kókuszszír fogyasztása kis mennyiségben máj, epehólyag vagy zsírfelszívódási problémákban szenvedőknek sem okoz gondot.

### **KAROB**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » meleg jellegű összetevő, amely felmelegíti a szervezetet

---

A szentjánoskenyér néven is ismert karob a szubtropikus éghajlaton élő szentjánoskenyérfa termése. Egy gluténmentes poliszacharidról van szó, amely nagy mennyiségben tartalmaz emésztésjavító, valamint a tápanyagok felszívódását támogató (elsősorban oldhatatlan) rostokat. Erősíti a bélrendszer, valamint a gyomor működését, nyelőcső reflux esetén kifejezetten ajánlott. Kalciumot, nátriumot, káliumot, A-, C- és E-vitamint, továbbá csersavakat (antioxidánsokat), enzimeket és még sok más jótékony hatású anyagot tartalmaz. A kakaótól eltérően nem tartalmaz





semmiféle stimulálószer (teobromint, koffeint), ezért kisgyerekek, valamint hiperaktivitásban vagy ADHD-ban szenvedők is fogyaszthatják. Nem tartalmaz allergéneket és oxilátokat sem (olyan erős savakat, amelyek a kalciummal együtt oldhatatlan sókat képeznek a szervezetben, majd vesekő, illetve napjainkban igencsak gyakorinak számító kösvény formájában ülepedhetnek le). A Buddha kásában található bio minőségű karob enyhe pörkölésen esett át.

### **KÍNAI EHETŐ KRIZANTÉM**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » hűvös jellegű, tisztítja a forróságot, semlegesíti a méreganyagokat a bőrben (fekélyek)
- » nyugtatja a májat (a felfelészálló jang-ot), erősíti a máj jin-jét és tisztítja a szemet (szemszárazság, szemkipirosodás, szemduzzadás)

Az akár 1,5 méter magasra is kifejlődő, élő növény Dél-Kelet Ázsiában, főleg Kínában és Japánban őshonos. Eltávolítja a szervezetből a méreganyagokat, és a modern orvoslásban gyakran használatos köhögésre,

torokfájásra vagy -kaparásra, fejfájásra, gyulladásokra és szembetegségekre, lázcsillapításra, valamint a magas vérnyomás csökkentésére. A növény gyulladásgátló hatásáról is híres.

### **PUMPKIN SPICE FÜSZERKEVERÉK**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » melegítő jellegű, támogatja az emésztést, és megerősíti a Wei Qi védelmi energiát

Fahéjat, szegfűborsot, feketeborsot, szegfűszeget, szerecsendiót, vaniliát és gyömbért tartalmazó, kifejezetten az Energy számára összeállított, speciális fűszerkeverék. A világ Pumpkin spice néven ismeri, ám a mi keverékünkben kizárólag bio minőségű fűszerek találhatók (például Indiából származó eredeti ceyloni fahéj).

### **SZÁRÍTOTT CITROM**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » enyhén szárít és hűsít, ám a szárítási eljárásnak köszönhetően inkább semleges jellegű összetevő
- » támogatja a Qi (csi) energia és a vérkeringését

- » tisztítja a forróságot és a nedvességet, feloldja és eltávolítja a váladékot

Ökológiai gazdálkodásból származó, megfelelően feldolgozott, héjával együtt szárított egész citromból előállított por, amely semmiféle adalékanyagot nem tartalmaz. Támogatja az emésztést, serkenti a gyomornedvek termelődését, és növeli az étvágyat. A-, B-, C- és D-vitamint, továbbá káliumot, kalciumot és foszfort tartalmaz. Javítja a vas felszívódását a szervezetben. Segít megelőzni a gyulladások és a fertőzések kialakulását, enyhén hashajtó hatásának köszönhetően felveszi a harcot a székrekedéssel.

### **FINOMÍTATLAN TENGERI SÓ**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

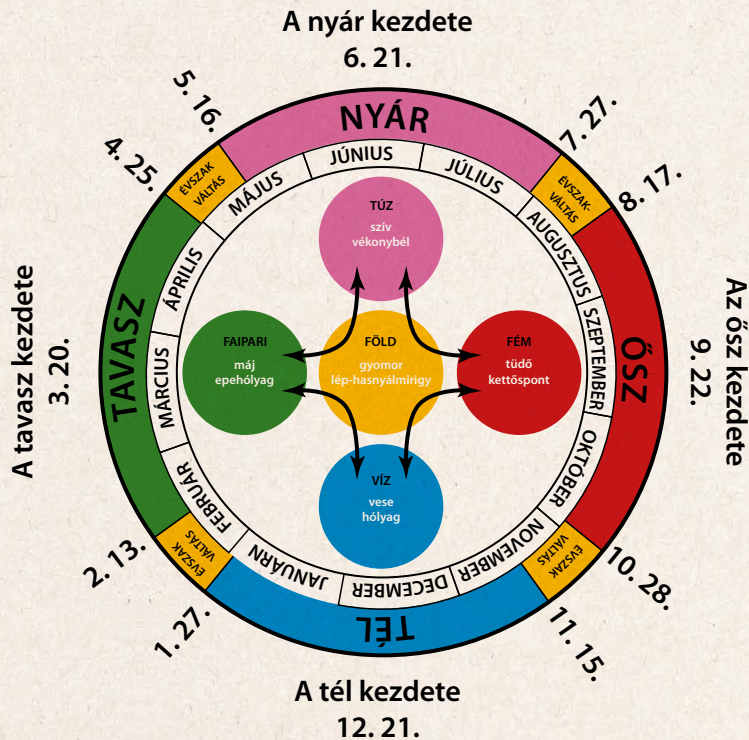
- » hűvös jellegű, a Víz elemhez tartozó összetevő
- » kis mennyiségben alkalmazva tonizálja a veséket és támogatja az emésztést

A finomítatlan tengeri só számtalan, a szervezet számára fontos természetes ásványi anyagot tartalmaz, elsősorban jódot, amelyből a termőtalajban már kevés van.



A Buddha essence reggeli kása két egyedülálló koncepció egyesüléséből született: a HKO 5 eleme szerint összeállított terápiás hatású táplálkozás, valamint az Energy Pentagram regeneráció® koncepciójának ötvözetéből. A kása a Fém elemhez, valamint a tüdőhöz és a vastagbélhez tartozik, amelyeket táplál, megerősít és harmonizál.

A HKO orvoslás alapján az ősnek felel meg, amikor az időjárás már jellemzően hűvösebb és nedvesebb. Éppen ez az az időszak, amikor felettebb fontos, hogy elkezdjünk melegítő jellegű ételeket fogyasztani (meleg gabonakásákat, leveseket, erőleveseket). A legnagyobb figyelmet a nap első étkezésére kellene fordítanunk. Sajnos napjaink rohanó világában pont a reggeli a leginkább alábecsült és elhanyagolt étkezés. A széles körben ajánlott, ezért gyakran fogyasztott hideg élelmiszerekkel, mint amilyen a joghurt és a tej, ebben az időben csak fokozatosan legyengítjük immunrendszerünket és a testünkben keringő Qi-t (csít).



## AZ ÉVSZAKOK VÁLTAKOZÁSA A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS A LAPELVEI SZERINT

A Fém (amelyhez a Buddha essence kása tartozik) az őszi időszak uralkodó eleme. Testünknek ezekben a napokban nagy szüksége van a Wei Qi védelmi energiára, azaz az immunvédelemre, és az egyre hidegebb időjárás miatt inkább jang (melegítő) jellegű táplálékot igényel. Fontos, hogy a kinti hideg hatásait meleg táplálékkal ellensúlyozzuk. Elengedhetetlen tehát,

hogy folyamatosan melegben tartsuk az emésztőrendszerünket, továbbá feltöltjük a Qi-t (csít) a közelgő tél előtt – elsősorban belülről kell megerősítenünk a szervezetünket. A Buddha essence kása fogyasztása nemcsak ősszel, hanem minden olyan pillanatban ajánlott, amikor úgy érezzük, lehűlt a testünk, ezért fontos lenne, hogy felmelegítsük, megerősítsük.





## GYAKORLATI TIPPEK

A reggeli-kása tápértékének növelése vagy ízének javítása érdekében szervezetünk aktuális igényeit kielégítő összetevőkkel gazdagíthatjuk a reggelinket:

» **DIÓ, MOGYÓRÓ, NÖVÉNYI MAGOK:**

telítetlen omega-3 zsírsavakban gazdag élelmiszerek.

» **GYÜMÖLCS:**

ebben az időszakban lehetőleg enyhén főtt vagy párolt állapotban fogyasszuk őket.

» **JOGHURT/TÚRÓ/SAJT:**

gyermeknek vagy sportolóknak, megnövekedett fehérjeszükséglet esetén. Javasoljuk, hogy akinek gyenge az emésztése, az csak mértékkel fogyasszon tejtermékeket.

» **CSOKOLÁDÉ:**

segítségével vonzóbbá tehetjük a kását főleg a gyerekek számára, fontos azonban a mértékletesség és a minőségi termékek használata (legalább 70%-os kakaótartalom).



## HÓNAP

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

## NAPSZAK

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
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

 ajánlott használati időtartam és idő



### HATÁSOK A HKO TÜKRÉBEN

A Buddha essence megerősíti a tüdő csíjét (QI), jelentős mértékben feltölti a vastagbél csíjét (QI), és támogatja a bélmozgást. Megerősíti a szervezet felszíni rétegeiben áramló védelmi csít (QI), amely segít megóvni a szervezetet a külső környezet kórokozóival szemben.



### HASZNÁLATA ÉS ELKÉSZÍTÉSE

A kása teljes értékű reggeliként, de energiát adó, finom tízóraisként vagy uzsonnaként is fogyasztható. Tegyen egy tálkába kb. 60 g kását, majd hígítsa fel forró vízzel vagy (növényi) tejjel (160–180 ml). Fedje le a tálkát, és hagyja a kását 2–3 percig pihenni. A kása sűrűségét a hozzáadott víz mennyiségével tudja szabályozni.



### KINEK AJÁNLIJUK?

A kása fogyasztása minden korosztály számára ajánlott. A kása ideális készítmény lehet a munkájuk miatt túlzottan leterhelt menedzsereknek, továbbá sportolóknak, gyerekeknek, diákoknak, időseknek.



### HASZNÁLATA A HKO TÜKRÉBEN

A Buddha essence kása fogyasztása elsősorban ősszel vagy az év hűvösebb napjain ajánlott. Rendkívül jó szolgálatot tesz állandó fázás állapotában és kezdődő megfázásban. Figyeljenek testük jelzéseire és aktuális hőállapotára.



### ENERGETIKAI JELLEMZÉS

A Buddha reggeli-kása gyengéden melegíti a szervezet felszíni rétegeit és a vastagbelet.



### A KÁSA HATÁSAIT FELERŐSÍTŐ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK:

Vironal, Mycopulm.