

## Gaja essence

- » A HKO SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT, KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPÉRTÉKŰ, REGGELI SZUPER-KÁSA
- » HARMONIZÁLJA ÉS TÁMOGATJA AZ EMÉSZTÉST
- » MEGERŐSÍTI A LÉP-HASNYÁLMIRIGY ÉS A GYOMOR MŰKÖDÉSÉT
- » ENERGIÁT AD
- » ADALÉKANYAG- ÉS TARTÓSÍTÓSZER-MENTES, TERMÉSZETES ÖSSZETÉTEL





A Gaja 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 vagy finomított cukrot.

## A GAJA ESSENCE

### HATÁSAI ÉS HASZNÁLATA

- » A Gaja egy maximálisan gyengéden ható, reggeli szuperkása, amelynek fogyasztását elsősorban azoknak ajánljuk, akiknek érzékennyé vált vagy legyengült az emésztésük. A HKO alapelvei szerint kiválasztott alapanyagok kombinációja, azaz a szinergikus összetételű kása preventív, egyben terápiás hatású táplálék lehet azok számára, akiknél legyengült a lép-hasnyálmirigy és a gyomor energiája. A kása nem terheli meg az emésztőrendszert.
- » Energetikailag kiegyensúlyozott, magas tápértékű, könnyen emészthető, tökéletesen tiszta, 100%-ban természetes táplálékot biztosít. Enyhén melegítő jellegű, rostokban, fehérjékben, poliszacharidokban és zsírokból gazdag étel. Meghatározott időszakban jótékonyan hat egy-egy konkrét szerv működésére, és kielégíti azok igényeit.
- » Megerősíti a szervezetet, feltölti annak energiakészleteit, harmonizálja az emésztést, támogatja a csi (Qi) és a vér keringését, hidratálja a bélrendszert. Csillapíthatja a gyulladásokat, és felveszi a harcot a stresszel szemben.
- » Fokozza az emésztőnedvek kiválasztását a gyomorban, segíti a tápanyagok felszívódását, támogatja a jótékony probiotikumok megújulását a belekben.
- » Könnyen és gyorsan elkészíthető, magas tápértékű reggeli, tízórai vagy uzsonna, amit magunkkal vihetünk a munkába, az iskolába, az utazásainkra vagy a nyaralásra.





## ÖSSZETÉTEL GLUTÉNMENTES ZABKÁSA

### Hatása a HKO tükrében:

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

---

A zabpehely maláta formájában (beáztatott, csírázott, 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, viszonylag sok 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.

## ASZALT KÖRTE

### Hatása a HKO tükrében:

- » az enyhén hűsítő jellegű aszalt körte támogatja a lép-hasnyálmirigy működését és segít átjárhatóvá tenni a májat
- » harmonizálja a lelki és szellemi állapotot

---

A körte jótékonyan hat az emésztőrendszerre, A-, C- és B-vitaminokban, valamint folsavban gazdag gyümölcs, emellett nagy mennyiségben tartalmaz nátriumot, káliumot, cinket, kalciumot és jódot

is, amely támogatja a pajzsmirigy működését. Emésztést javító rostok gazdag forrása, amelyek magukhoz kötik a nem kívánt anyagokat a belekben, ezáltal hozzájárulnak a bélrendszer alapos megtisztításához.

## TOJÁSPROTEIN

### Hatása a HKO tükrében:

- » enyhén hűvös–semleges jellegű összetevő
- » csillapítja a forróságot és a mérgező hatásokat – elsősorban a test felső részén (a torokban és a szemben)
- » támogatja a jint és erősíti a csí (Qi) energiát

---

A tojásprotein ökológiai tenyészetben élő tyúkok tojásából származik. Kiváló minőségű, könnyen emészthető, adalékanyagoktól mentes, jellegtelen ízű fehérjéről van szó, amely nem befolyásolja a kása ízvilágát. A tojás mind a kilenc esszenciális aminosavat tartalmazza (amelyeket a szervezetünk önmaga előállítani nem képes), aminek



köszönhetően komplex fehérjeforrás. A tojásprotein nagy mennyiségben tartalmaz leucint, amely nélkülözhetetlen a vázizomzat megfelelő fejlődéséhez, valamint regenerálódásához, ráadásul részt vesz a vércukorszint szabályozásában is.

### **SZÁRÍTOTT KÓKUSZTEJ**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

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

Adalékanyagoktól mentes, 100%-ban tiszta alapanyag (hozzáadott édesítőszereket, 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 kókusztejből. 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.

### **SZÁRÍTOTT CUKORNÁDSZIRUP – PANELA**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » meleg jellegű, a Föld elemhez tartozó összetevő
- » támogatja a QI (csi) energiát
- » ellazít és harmonizálja a lelki és szellemi állapotot

100%-ban természetes, finomítatlan, adalékanyagmentes, szárított nádcukorszirup, amely nem esett át ipari feldolgozáson. A nádcukorszirup az egyik legtermészetesebb, legkíméletesebb és legegészségesebb édesítőszer.

### **BOURBON VANÍLIA**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » a Föld elemhez tartozó összetevő



- » enyhén melegítő jellegű, nyugtató hatású alapanyag, amely gyengéden serkenti az emésztést

100%-ban természetes, szárított vanília Madagaskár szigetéről.

### **SZÁRÍTOTT MISO**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » hűsítő jellegű, a Víz elemhez tartozó összetevő
- » segíti az emésztést, támogatja a szív- és harmonizálja a szervezet működését

100%-ban tiszta, kizárólag bio minőségű rizsből és borsóból készült, hagyományos technikával előállított, igazi szójamentes miso. Jótékonyan hat a vér és a nyirok minőségére, antioxidánsokat tartalmaz. A miso paszta Kínában és Japánban már több mint 2.500 éve az alapétrend része, és az újkori kutatások kimutatták, hogy a miso mindennapi fogyasztása csökkenti a koleszterinszintet, lúgosítja a vért, semlegesíti bizonyos karcinogének, a szennyezett környezet és a radioaktív





sugárzás hatásait. Harmonizálja az emésztést, serkenti a gyomornedvek kiválasztódását, nélkülözhetetlen aminosavak, élő enzimek, lactobacillusok, vitaminok és ásványi anyagok gazdag forrása. Támogatja a jótékony probiotikumok megújulását a belekben, és segíti a tápanyagok felszívódását. A B-vitamincsalád (különösen a B12-vitamin) gazdag növényi forrása is egyben.

### **SZÁRÍTOTT CSALÁNMAG**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » a csalánmag hideg jellegű összetevő, de a szárítási eljárásnak köszönhetően inkább enyhén hűsítő–semleges

---

A csalánmag élénkítő hatású, segítséget nyújt krónikus fáradtságban és általános gyengeségben továbbá hatékonyan képes támogatni az immunrendszert. Támogatja az emésztést (különösen a máj és az epehólyag működését), segítséget nyújt húgyúti gyulladásokban, a vékony- és a vastagbél gyulladásos betegségeiben, magas vércukorszintben

(hiperglikémiában), porc kopásban és ízületi gyulladásban. Nagy mennyiségben tartalmaz A-, B-, C- és E-vitamint, továbbá káliumot, kalciumot, vasat, klorofilt, karotinoidokat és más hasznos anyagokat.

### **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 vér keringését
- » tisztítja a forróságot és a nedvességet, feloldja és eltávolítja a váladékokat

---

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 TENGERSÓ**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

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

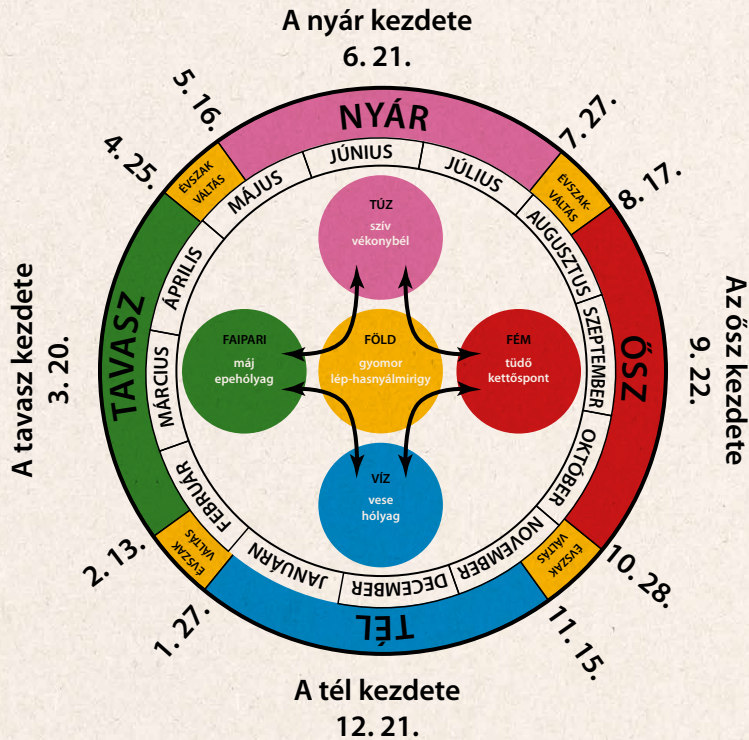
---

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



A Gaja 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 Föld elemhez, valamint a lép-hasnyálmirigyhez és a gyomorhoz tartozik, amelyeket táplál, megerősít és harmonizál.

A HKO szerint a késő nyár időszakával áll kapcsolatban, amikor már hűvösebbek a reggelek, és az időjárás kezd ősziere fordulni. Éppen ez az az időszak, amikor felettebb fontos, hogy elkezdjünk enyhén melegítő vagy semleges 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 csit (Qi).



## AZ ÉVSZAKOK VÁLTAKOZÁSA A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS ALAPELVEI SZERINT

A Föld elem a késő nyári időszakot kivéve (8.15 – 9.22.) az ún. átmeneti időszakokhoz, azaz az évszakt váltásokhoz tartozik, amelyek egyenként 18 napig tartanak. A csí (Qi) energiája ezekben a napokban tér

vissza a lép-hasnyálmirigyhez, valamint a gyomorhoz, ezért is fontos ezeknek a szerveknek a működését ilyenkor megerősíteni. Bár a Gaja essence kása egész évben, bármikor fogyasztható.





## 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 Gaja essence megerősíti a lép-hasnyálmirigy, valamint a gyomor csí-jét. Hozzájárul az emésztési folyamatok normalizálásához, aminek köszönhetően összességében megerősíti a szervezetet. A készítmény kíméletesen feldolgozott összetevőket, ezáltal könnyen felszívódó tápanyagokat biztosít a szervezet számára.



### HASZNÁLATA ÉS ELKÉSZÍTÉSE

A kása teljes értékű reggeliként, de energiát adó, finom tízóraiaként 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 percre pihenni. A kása sűrűségét a hozzáadott víz mennyiségével tudja szabályozni.



### KINEK AJÁNLJUK?

Minden korosztálynak, de különösen az emésztési panaszokban, allergiában és ételérzékenységben szenvedőknek. A kása ideális készítmény lehet a munkájuk miatt túlzottan leterhelt menedzsereknek, továbbá sportolóknak, gyerekeknek, diákoknak, időseknek.



### HASZNÁLATA A HKO TÜKRÉBEN

A Gaja essence kása egész évben, bármikor fogyasztható. Ha a kása hatásait szeretné felerősíteni, fogyasztását igazítsa a Föld elem időszakához, tehát a késő nyári napokhoz (8.15 – 9.22.) vagy az évszaktváltásokhoz (lásd az ábrán). Ezen időszakok alatt a kása képes sokkal hatékonyabban támogatni a lép-hasnyálmirigy és a gyomor működését.



### ENERGETIKAI JELLEMZÉS

A Gaja kása semleges jellegű, intenzíven erősítő hatású táplálék. Rendszeres fogyasztásával visszaállíthatjuk szervezetünk energetikai egyensúlyát, ha a nem megfelelő táplálkozással legyengítettük a lép-hasnyálmirigy működését.



### A KÁSA HATÁSAIT FELERŐSÍTŐ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK:

Gynex, Mycopan, Stimaral, Qi drink