

## Lama essence

- » NUTRIČNĚ VYVÁŽENÁ BIORYTMICKÁ KAŠE PODLE TČM
- » POSÍLENÍ JANGU LEDVIN
- » PODPORA TRÁVENÍ A IMUNITY
- » ZAHŘÍVAJÍCÍ
- » ČISTĚ PŘÍRODNÍ, BEZ ADITIV A KONZERVANTŮ





Lama 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 mléko ani rafinovaný cukr.

## LAMA ESSENCE ÚČINKY A POUŽITÍ

- » Kaše zahřívá organismus a posiluje obrannou vrstvu energie (imunitu). Synergické složení a účinek jednotlivých surovin podle TČM působí jako preventivní i terapeutická strava na podporu čchi ledvin a močového měchýře. Nezatěžuje trávicí systém.
- » Vyživuje organismus a dodává energii, podporuje jang ledvin a trávicí funkce, posiluje klouby.
- » Pomáhá organismu lépe se chránit před nápoem chladu a větru.
- » Poskytuje energeticky vyváženou, snadno stravitelnou, čistou a přirozenou výživu.
- » Obsahuje zdroj vlákniny, bílkovin, komplexních sacharidů a tuků, neobsahuje rafinovaný cukr. V daném období prospívá konkrétním tělesným orgánům a jejich potřebám.
- » Snadno dostupná, rychlá a nutričně vysoce kvalitní snídaně či svačina do práce, školy, na cestách či dovolené.



## SLOŽENÍ

### PRAŽENÝ JEČMEN MLETÝ

#### – TSAMPA

##### Působení dle TČM:

- » ovlivňuje dráhy sleziny-slinivky (zpevňuje), žaludku a žlučníku
- » čistí horkost, odvádí vlhkost, povzbuzuje čchi, ochlazuje a vyživuje krev

---

Tsampa dodává fyzickou sílu, léčí poruchy trávení i průjmý. Tím, že je zrna pražená a poté namletá, více zahřívá a lépe podporuje jang.

### JABLKA SUŠENÁ NESÍŘENÁ (PRÁŠEK + KOUSKY)

##### Působení dle TČM:

- » odvádějí vlhkost, čistí horkost, posilují čchi a jin, eliminují toxiny

---

Jablka obsahují vysoký podíl rozpustné i nerozpustné vlákniny,

čímž podporují dobré trávení, a také díky tomu regulují správnou hladinu cukru a inzulínu v krvi. Jsou bohatá na antioxidanty, obsahují vitaminy C, A, skupiny B, hořčík, draslík, vápník, fosfor a železo. V zimním období jsou vhodnější vařená, pečená či sušená.

### MANDLE SLADKÉ

##### Působení dle TČM:

- » posilují jin, nedostatečnou čchi a krev, rozproudí stagnace
- » povzbuzují plíce, slezinu-slinivku a tlusté střevo

---

Mandle obsahují především nenasycené tuky (omega-9), vlákninu a poměrně vysoké množství bílkovin, vápníku a vitamínu E. Dále vitaminy skupiny B, hořčík, draslík, fosfor a železo. Právě mandle jsou ze všech

ořechů nejvíce doporučovány ke konzumaci. Mají velmi pozitivní vliv na usměrňování hladiny glukózy a inzulínu v krvi. Díky vhodným tukům pomáhají předcházet onemocněním kardiovaskulárního systému, podporují zdravou funkci mozku, krásnou pokožku a vlasy.

### MISO SUŠENÉ

##### Působení dle TČM:

- » posiluje trávení, podporuje srdce a celkově harmonizuje organismus

---

Čisté, pravé miso bez sóji – pouze z rýže a hrachu v biokvalitě, vyráběné tradiční metodou. Má pozitivní vliv na kvalitu krve a lymfy, obsahuje antioxidanty. V čínském a japonském jídelníčku je pasta miso základem stravy již asi 2 500 let a novodobé výzkumy ukazují, že její každodenní konzumace snižuje



cholesterol, alkalizuje krev, ruší působení některých karcinogenů, neutralizuje vliv znečištěného ovzduší a radioaktivního záření. Miso harmonizuje trávení, povzbuzuje vylučování žaludečních šťáv, je zdrojem prospěšných aminokyselin a živých enzymů, dále laktobacilů, vitaminů a minerálů. Podporuje obnovu prospěšných probiotik ve střevech, pomáhá se vstřebáváním potravy. Jedná se o vhodný rostlinný zdroj vitaminů skupiny B.

### **TŘTINOVÁ ŠŤÁVA SUŠENÁ – PANELA**

#### **Působení dle TČM:**

- » podporuje čchi
- » uvolňuje a harmonizuje psychiku

---

Čistě přírodní, nerafinovaná sušená třtinová šťáva, bez průmyslového

zpracování a aditiv. Jedná se o jednu z nejpřirozenějších, nejšetrnějších a nejzdravějších forem slazení.

### **SKOŘICE INDICKÁ (PRAVÁ)**

#### **Působení dle TČM:**

- » zahřívá nejen trávení, ale celé tělo
- » podporuje tvorbu krve, rozproudí krev i čchi

---

Je velmi důležité používat pravou skořici (*Cinammomum verum / zeylanicum*), protože jen ta obsahuje látky prospěšné pro organismus. Je to především vápník, hořčík, železo, fosfor, draslík, zinek, selen a vitaminy C, E, K. Dále velmi důležité antibiotické složky jako eugenol, rutin, quercetin, katechin, třísloviny a salicyláty. Pravá skořice při pravidelném používání posiluje imunitní systém, je antioxidantem a má

protizánětlivé účinky. Podporuje zdraví kardiovaskulárního systému, zvyšuje citlivost buněk na glukózu a snižuje rychlost jejího vstupu do krve, a tím i vylučování inzulínu. Má velmi příznivý vliv na úpravu cholesterolu. Podporuje trávení a rozpouští hleny při nachlazení.

### **BRŠLICE KOZÍ NOHA**

#### **Působení dle TČM:**

- » podporuje jang ledvin a obrannou vrstvu energie
- » posiluje čchi sliziny-slínivky, odstraňuje vlhkost

---

Bršlice je vhodná při infekcích močového měchýře a střev, průjemových onemocněních. Pomáhá při ischiasu, revmatu, čistí krev. Posiluje trávení například i při konzumaci obilovin s mléčnými výrobky.



## CITRON SUŠENÝ

### Působení dle TČM:

- » 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.

## KARDAMOM

### Působení dle TČM:

- » rozhýbává čchi, vyhání chlad, vylučuje hlen a vlhkost
- » rozdmýchává trávicí oheň, tzn. že podporuje trávení (nadýmání,

zácpa, žaludeční křeče)

– speciálně slezinu-slinivku, tlusté střevo a žaludek

- » posiluje plíce a otevírá dýchací cesty

---

Kardamom je třetím nejdražším kořením na světě – hned po šafránu a vanilce. Zlepšuje stravitelnost jídel, má výrazné antioxidantní i antibakteriální účinky, podporuje snižování vysokého krevního tlaku, pozitivně ovlivňuje hladinu cukru a inzulinu v krvi.

## HŘEBÍČEK

### Působení dle TČM:

- » rozhýbává čchi, vyhání chlad
- » posiluje jang sleziny-slinivky a ledvin

---

Hřebíček zahřívá žaludek a trávení, zmírňuje bolesti svalů, kloubů, zubů

a břicha speciálně při nadýmání, plynatosti a zažívacích potížích, podporuje kardiovaskulární a imunitní systém, plíce a dýchací systém. Má antimikrobiální, antibakteriální a protizánětlivé účinky.

## NERAFINOVANÁ MOŘSKÁ SŮL

### Působení dle TČM:

- » v malém množství tonizuje ledviny a podporuje trávení

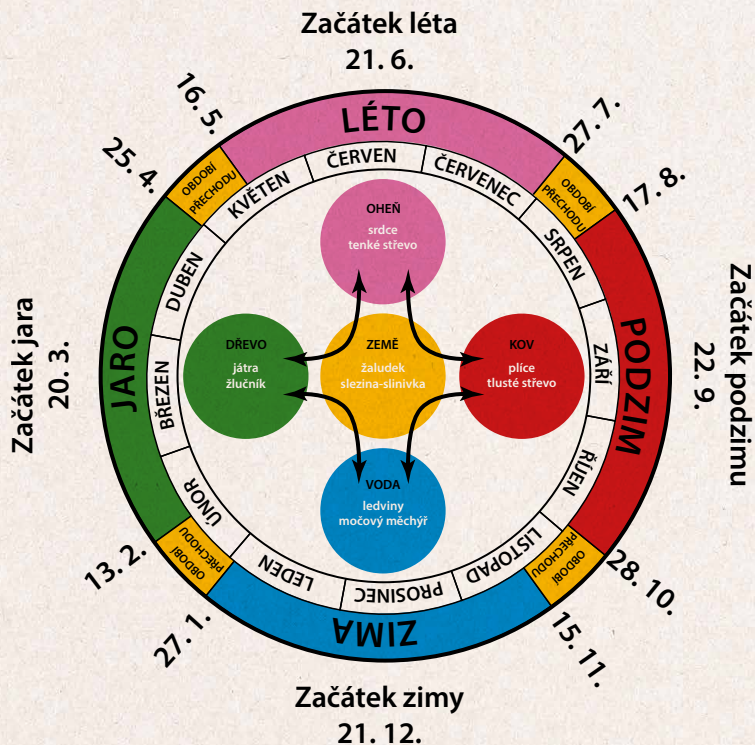
---

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



Kaše Lama essence je součástí dvou unikátních konceptů: terapeutické výživy podle pěti prvků tradiční čínské medicíny a Regenerace v Pentagramu® Energy. Kaše náleží k elementu Voda a orgánům ledviny a močový měchýř, které vyživuje, posiluje a harmonizuje.

Podle principů TČM element Vody odpovídá období zimy. Právě v těchto dnech je klíčové jíst zahřívající pokrmy (teplá obilná kaše, polévky a vývary). 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

V období zimy má naše tělo velké nároky na obrannou energii wej-čchi, tedy imunitní ochranu, a nárůst venkovního chladu odpovídá potřebě jangové (zahřívající) stravy. Jedná

se o vyvažování venkovního chladu teplou stravou. Kaši Lama essence je vhodné užívat během zimy a kdykoli pocítíme v těle vnitřní chlad či 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 SEMÍNKA

Vhodný zdroj omega-3 nenasycených mastných kyselin.

### » OVOCE

Pro dané období nejlépe domácí kompot nebo ovoce povařené či sušené.

### » TVAROH/SKYR

Přidejte pro vyšší podíl bílkovin a lepší pocit nasycení na hotovou, ještě teplou kaši. Doporučujeme malé množství a opatrnost u jedinců s oslabeným trávením.

### » ČOKOLÁDA

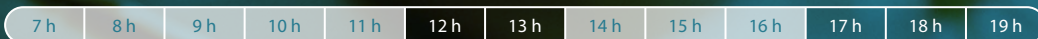
Zpestření atraktivitu kaše zejména pro děti, na místě je střídmost a důraz na kvalitu (min. 70 % kakaá).




## ROČNÍ HARMONOGRAM



## DENNÍ HARMONOGRAM



 doporučené období a čas k užívání



### PŮSOBNÍ DLE TČM

Lama essence je vynikající k posílení organismu v chladných dnech. Tím, že podporuje jang ledvin, posiluje klouby a pomáhá dobrému trávení. Její složky se vzájemně doplňují tak, že celkové vyznění produktu je nejen posilující, ale i vyživující a zlepšující schopnost se bránit zejména chladu a větru.



### SPECIFIKA UŽÍVÁNÍ DLE TČM

Kaše Lama essence je vhodná k užívání zejména v zimě anebo kdykoliv v chladnějších dnech během celého roku. Velmi dobře poslouží u tělesné inklinace k zimomřivosti anebo při prochladnutí. Doporučujeme nacítit se na tělesné potřeby a momentální termický stav organismu.



### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Kaše zahřívá ledviny i trávení a podporuje obrannou vrstvu energie.



### PRODUKT JE VHODNÝ

Kaše je vhodná pro všechny věkové kategorie. Ideální pro pracovní vyčerpané manažery, sportovce, děti, studenty, seniory nebo osoby hospitalizované v nemocnicích a porodnicích.



### 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 cca 200 ml horkého rostlinného (anebo kvalitního živočišného, ideálně nepasterizovaného) mléka (90 °C). Přidejte trochu másla či kokosového tuku. Promíchejte a nechte pod pokličkou od stát 4–5 minut.



### VHODNÉ PODPORUJÍCÍ PRODUKTY

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