

Lama essence

- » A HKO SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT, KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPÉRTÉKŰ, BIORITMUS ALAPÚ SZUPER-KÁSA
- » MEGERŐSÍTI A VESÉK JANG-JÁT
- » TÁMOGATHATJA AZ EMÉSZTÉST ÉS AZ IMMUNRENDSZER MŰKÖDÉSÉT
- » MELEGÍTŐ JELLEGŰ TÁPLÁLÉK
- » ADALÉKANYAG- ÉS TARTÓSÍTÓSZER-MENTES, TERMÉSZETES ÖSSZETÉTEL





A Lama 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 tejet, sem hozzáadott cukrot.

LAMA ESSENCE

HATÁSAI ÉS HASZNÁLATA

- » A kása melegíti a szervezetet és megerősítheti a test védelmi energiáját (az immunrendszert). A HKO alapelvei szerint kiválasztott alapanyagok kombinációja, azaz a szinergikus összetételű kása preventív, egyben terápiás hatású táplálék, amely segíthet megerősíteni a vesék és a húgyhólyag QI-jét (csíjét). A kása nem terheli meg az emésztőrendszert.
- » Táplálja a szervezetet, energiát biztosít. Támogatjha a vesék jang-ját és az emésztőrendszer működését, miközben megerősítheti az ízületeket.
- » Segít a szervezetnek hatékonyabban védekezni a hideg és a szél ellen.
- » Energetikailag kiegyensúlyozott, 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.
- » Könnyen és gyorsan elkészíthető, magas tápértékű reggeli, tízórai vagy uzsonna, amit magunkkal vihetünk a munkába, az iskolába, az utazásainkra vagy akár a nyaralásra.



ÖSSZETÉTEL

PÖRKÖLT ÓRÖLT ÁRPA

- TSAMPA

Hatása a HKO tükrében:

- » elsősorban a lép-hasnyálmirigy, a gyomor és az epehólyag energetikai pályáját harmonizálja
- » tisztítja a forróságot, elvezeti a nedvességet, megerősíti a QI-t (csít), hűsíti és táplálja a vért

A tsampa növeli a test fizikai erejét és segítséget nyújthat emésztési panaszokban, továbbá hasmenésben. Az árpaszemek őrlés előtti pörkölésének köszönhetően a tsampa hatékonyabban melegít és támogatja a jang-ot.

KÉN-DIOXID MENTES SZÁRÍTOTT ALMA (POR + DARABKÁK)

Hatása a HKO tükrében:

- » elvezeti a nedvességet, tisztítja a forróságot, megerősíti a QI-t (csít) és a jin-t, eltávolítja a mérgeanyagokat

Az alma nagy mennyiségben tartalmaz oldható és oldhatatlan rostokat, aminek köszönhetően segítheti az emésztést és szabályozza a vér cukor-, valamint inzulinszintjét. Antioxidánsokban, C-, A- és B-vitaminokban, továbbá magnéziumban, káliumban, kalciumban, foszforban és vasban gazdag gyümölcs. Fogyasztása télen főtt, sült vagy aszalt, szárított formában ajánlott leginkább.

ÉDES MANDULA

Hatása a HKO tükrében:

- » erősíti a jin-t, a legyengült QI-t (csít) és a vért, mozgásba lendít mindent, ami stagnál
- » serkenti a tüdőt, a lép-hasnyálmirigy és a vastagbél működését

A mandula elsősorban telítetlen zsírsavakat (ómega-9) és rostokat, továbbá viszonylag sok fehérjét, kalciumot és E-vitamint tartalmaz. Emellett B-vitaminokban, magnéziumban, káliumban, foszforban és vasban is gazdag

összetevő. Az olajos magvak közül pont a mandula fogyasztása ajánlott a leginkább. Segíthet harmonizálni a vér glükóz- és inzulinszintjét. Zsírsvartartalmának köszönhetően hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez, támogatja az agyműködést, megszépíti a bőrt és a haját.

SZÁRÍTOTT MISO

Hatása a HKO tükrében:

- » segíti az emésztést, támogatja a szív működését, 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 2500 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. B-vitaminok gazdag növényi forrása is egyben.

SZÁRÍTOTT CUKORNÁDSZIRUP

– PANELA

Hatása a HKO tükrében:

- » 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.

CEYLONI FAHÉJ

Hatása a HKO tükrében:

- » felmelegíti nemcsak az emésztést, de az egész testet
- » támogatja a vérképzést, serkenti a vér és a QI (csi) energia keringését

A kása összetevőinek kiválasztásakor fontos szempont volt, hogy igazi ceyloni fahéjat (*Cinnamomum verum / zeylanicum*) használjunk, mert csak az tartalmaz az emberi szervezetre jótékonyan ható anyagokat. Ezek elsősorban a kalcium, a magnézium, a vas, a foszfor, a kálium, a cink, a szelén, továbbá a C-, az E- és a K-vitamin, valamint olyan természetes antibiotikumok, mint például az eugenol, a rutin, a kvercetin, a katechin, a cserzőanyagok és a szalicilátok. Rendszeres használat esetén az igazi fahéj erősítheti az immunrendszert, antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatású. Hozzájárulhat a szív- és érrendszer egészséges működéséhez, növelheti a sejtek glükózérzékenységét, és

lelassítja a glükóz vérbe jutását, ezáltal az inzulin kiválasztódását. Jótékonyan hat a koleszterinszintre. Támogathatja az emésztést, és meghűléses betegségekben segít feloldani a légutakban letapadt nyákokat.

PODAGRAFÚ

Hatása a HKO tükrében:

- » támogatja a vesék jang-ját és megerősíti a test védelmi energiáját
- » erősíti a lép-hasnyálmirigy QI-jét (csíjét), elvezeti a nedvességet

A podagrafú használata főleg húgyhólyag- és belfertőzések, valamint hasmenéssel járó betegségek kezelésére ajánlott. Tisztítja a vért, segítséget nyújt isiászban és reumában. Támogatja az emésztést, például gabonafélék és tejtermékek együttes használata során is.

SZÁRÍTOTT CITROM

Hatása a HKO tükrében:

- » támogatja a QI (csi) energia és a vér keringését



» 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.

KARDAMOM

Hatása a HKO tükrében:

- » mozgásba lendíti a Qi-t (csít), kiűzi a hideget a testből, nyákoldó hatású és elvezeti a nedvességet
- » táplálja az emésztő tüzet, ami annyit jelent, hogy támogatja az emésztést

(puffadás, székrekedés, gyomorgörcsök) – egész pontosan a lép-hasnyálmirigy, a vastagbél és a gyomor működését

» erősíti a tüdőt, és megnyitja a légutakat

A kardamom a világ harmadik legdrágább fűszernövénye – a safrány és a vanília után. Javítja a táplálék emészthetőségét, erőteljes antioxidáns és antibakteriális hatással bír, hozzájárul a magas vérnyomás csökkentéséhez, jótékonyan hat a vár cukor- és inzulinszintjére.

SZEGFÜSZEG

Hatása a HKO tükrében:

- » mozgásba lendíti a Qi-t (csít), kiűzi a hideget a testből
 - » megerősíti a lép-hasnyálmirigy és a vesék jang-ját
-

A szegfűszeg felmelegíti a gyomrot és az emésztést, csillapítja az izmok, az ízületek, a fogak és a has fájdalmát, különösen

puffadás, bélgázok és emésztési panaszok esetén, emellett támogatja a szív- és érrendszer, valamint az immunrendszer, továbbá a tüdő és a légzőrendszer működését. Antimikrobiális, antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású.

FINOMÍTATLAN TENGERSÓ

Hatása a HKO tükrében:

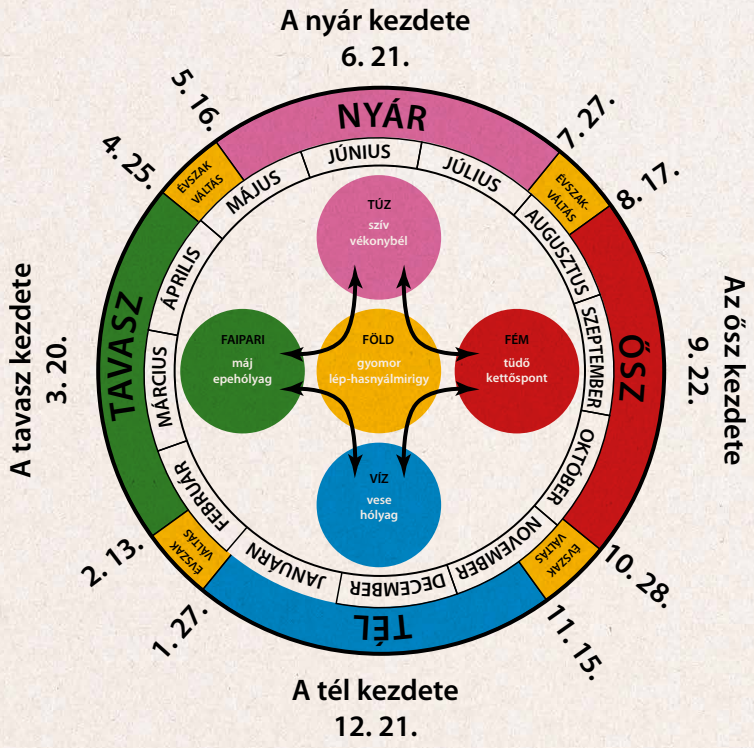
- » kis mennyiségben alkalmazva tonizálja a veséket és támogatja az emésztést
-

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



A Lama Essence szuper-kása két egyedülálló koncepció ötvözetéből született: a HKO 5 eleme szerint összeállított terápiás hatású táplálkozás, valamint az Energy Pentagram® koncepciójának ötvözetéből. A kása a Víz elemhez, emellett a vesékhez és a húgyhólyaghoz tartozik, amelyeket táplál, megerősít és harmonizál.

A Víz elem a HKO alapelvei szerint a tél időszakának felel meg. Éppen ez az az időszak, amikor felettből 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 az immunrendszerünket és a testünkben keringő Qi-t (csít).



AZ ÉVSZAKOK VÁLTAKOZÁSA A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS ALAPELVEI SZERINT

Testünknek télen 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. A Lama Essence reggeli-kása fogyasztása mindenekelőtt télen, továbbá 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:

» **DIÓFÉLÉK ÉS NÖVÉNYI MAGVAK**

Telítetlen ómega-3 zsírsavak gazdag forrása.

» **GYÜMÖLCSÖK**

Télen leginkább valamilyen házi kompót vagy főtt, esetleg aszalt gyümölcs.

» **TÚRÓ/SKYR**

A fehérjemennyiség növelése és a jóllakottság érzésének fokozása érdekében javasolt hozzáadni a már kész, még meleg reggeli-kásához. Vigyázat! 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

7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h
----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

● ajánlott használati időtartam és idő



HATÁSOK A HKO TÜKRÉBEN

A Lama Essence a vesék jang-jának támogatásával, az ízületek ápolásával és az emésztés javításával segít a hideg téli napokon megerősíteni a szervezetet. Egymás hatásait kölcsönösen kiegészítő összetevői nemcsak megerősíthetik, de táplálhatják is a testet, egyben segítenek neki hatékonyabban védekezni a hideg és a szél ellen.



HASZNÁLATA A HKO TÜKRÉBEN

A Lama Essence kása fogyasztása elsősorban télen vagy az év hűvösebb napjain ajánlott. Rendkívül jó szolgálatot tesz állandó fázás állapotában és kezdődő megfázásban. Figyeljen teste jelzéseire és aktuális hőállapotára.



ENERGETIKAI JELLEMZÉS

A Lama reggeli-kása felmelegíti a veséket és az emésztést, megerősítheti a test védelmi energiáját.



KINEK AJÁNLJUK?

A kása fogyasztása minden korosztály számára ajánlott. Ideális készítmény lehet a munkájuk miatt túlzottan leterhelt menedzsereknek, továbbá sportolóknak, gyerekeknek, diákoknak, időseknek, kórházban gyógyulóknak vagy a szülészobán tartózkodó kismamáknak.



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 kb. 200 ml forró vízzel. Adjon hozzá egy kevés vaját vagy kókuszszírt. Alaposan keverje össze, majd fedje le a tálkát, és hagyja a kását 4–5 percre állni.



A KÁSA HATÁSAIT FELERŐSÍTŐ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Renol, Mycoren, King Kong, Fytomineral, Smilax officinalis