



## GYAKORLATI TIPPEK

A smoothie tápértékének növelése vagy ízének javítása érdekében szervezetünk aktuális igényeit kielégítő összetevőkkel gazdagíthatjuk a tápláló italunkat:

### » **DIÓ, MANDULA**

telítetlen omega-3 zsírsavakban gazdag élelmiszerek.

### » **ÁFONYA, BANÁN**

felfrissítik, és még inkább kiemelik a smoothie édes, gyümölcsös ízét.

### » **JOGHURT / TEJFÖL**

ha még több fehérjére van szükségünk vagy fokozni szeretnénk a jóllakottság érzését.

### » **CHIA MAG**

az emésztés extra támogatásáért.



## 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 Runa essence élénkíti a Qi (csí) energiát és a vérkeringést, táplálja a jint és a szívet, harmonizál és nyugtatja a Sen szellemet.



### ENERGETIKAI JELLEMZÉS

A smoothie enyhén felmelegíti az emésztőrendszert és gyengéden felfrissíti a bőrt.



### HASZNÁLATA ÉS ELKÉSZÍTÉSE

A smoothie magas tápértékű, frissítő tízóraiként vagy akár reggeli italként is fogyasztható. Tegyen a smoothie készítőbe (vagy egy shakerbe, ha nem zavarja, hogy az ital darabosabb állagú lesz) 30 g Runa essence terméket (kb. 3 púpozott evőkanál), majd öntse le előzőleg felforralt, kihűlt vízzel (200 ml). A smoothie-t ízlés szerint áfonyával, banánnal, mandulával, joghurttal vagy tejföllel ízesítheti. Minden összetevőt turmixoljon össze, majd hagyja az italt 1 percig pihenni, végül fogyassza el.



### KINEK AJÁNLJUK?

Munkájuk miatt túlzottan leterhelt menedzsereknek, diákoknak, időseknek és főleg középkorú, illetve idősebb hölgyeknek vagy pszichés problémákban szenvedőknek. A smoothie gyors segítséget nyújthat nyaralások vagy utazások alkalmával. Fogyasztása 3 éves kor alatt és állapotos kismamáknak nem ajánlott.



### HASZNÁLATA A HKO TÜKRÉBEN

A Runa essence smoothie fogyasztása elsősorban nyáron vagy az év bármely melegebb időszakában ajánlott. Rendkívül jó szolgálatot tesz a szervezet belső forráságra való hajlama esetén. Figyeljen teste jelzéseire és aktuális hőállapotára!



### A SMOOTHIE HATÁSAIT FELERŐSÍTŐ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Korolen, Mycocard, Fytomineral, Himalayan Apricot oil, Organic Sacha Inchi oil

## Runa essence

- » A HKO SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT, KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPÉRTÉKŰ, SMOOTHIE
- » ERŐSÍTHETI A SZÍV ÉS A VÉKONYBÉL MŰKÖDÉSÉT
- » NYUGTATÓ HATÁSÚ
- » FOKOZZA A VITALITÁST ÉS AZ ÉLETÖRÖMÖT
- » FIATALÍTÓ HATÁSÚ KOLLAGÉN BOOSTER
- » ADALÉKANYAG- ÉS TARTÓSÍTÓSZER-MENTES, TERMÉSZETES ÖSSZETÉTEL





A Runa essence a Hagymányos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei szerint összeállított, 100%-ban természetes, bioritmus alapú, harmonizáló smoothie, amely támogatja a mentális egészséget, fokozza az életörömöt és fiatalos megjelenést biztosít. Igazodik a szervezet tápanyagigényéhez és bioritmusához. A lehető legkíméletesebben feldolgozott és egymással kölcsönösen harmonizáló, esszenciális tápanyagokat biztosít a szervezet számára. A smoothie valamennyi összetevőjét a minőségre és a feldolgozás módjára szigorúan odafigyelve, alapos gondossággal válogattuk össze, megőrizve azok tökéletes tisztaságát és alapvető értékeit. A termék kémiai anyagoktól, adalékanyagoktól és tartósítószerektől mentes. Glutént és hozzáadott cukrot nem tartalmaz.

## A RUNA ESSENCE SMOOTHIE

### HATÁSAI ÉS HASZNÁLATA

- » A Runa essence egy magas tápértékű smoothie, amelyet az egészséges életmód, a mentális egészség és a fiatalos megjelenés támogatása érdekében alkottunk meg.
- » A HKO alapelvei szerint kiválasztott alapanyagok kombinációja, azaz a szinergikus összetételű smoothie preventív, egyben terápiás hatású táplálék lehet azok számára, akiknél legyengült a szív és a vékonybél energiája. Táplálja és mozgásba lendíti a vért és a Qi (csi) energiát, táplálja továbbá a jint és a szívet, gyengéden felfrissíti a bőrt, segítheti az emésztést.
- » A termék egyes összetevői – a gyümölcsök, a gyógygomba, a gyógynövények és a fűszernövények kölcsönösen kiegészítik és felerősítik egymás hatásait. A Runa essence rostok, fehérjék, szénhidrátok és kiváló minőségű zsírok gazdag forrása. A szervezetre jótékonyan ható antioxidánsokat, polifenolokat, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz.
- » Jelentős fiatalító (anti-aging) hatással bír. Fokozza a bőr feszségét, segít kisimítani a ráncokat, növelheti az erek rugalmasságát, segítheti a kollagén- és a hialuronsav-termelést. (A hialuronsav a kollagénnel együtt a bőrsejteket körülölelő kötőszövetek egyik legfontosabb alkotóeleme. Egyrészt hidratálja a bőrt, másrészt óvja a káros külső hatásoktól és a mérgeanyagoktól. Regenerálja a bőrt, fokozza a rugalmasságát, kisimítja a ráncokat és táplálja az ízületeket.)



## ÖSSZETÉTEL

### TEJSÁVFEHÉRJE (WPC)

#### Hatása a HKO tükrében:

- » felfrissít és pótolja a jint

A tiszta tejsavfehérjét kíméletes, hosszabb mikroszűrővel állítjuk elő. Akár 90% könnyen felszívódó fehérjét és csak minimális mennyiségű szénhidrátot, valamint zsírokat tartalmaz. Laktóztartalma rendkívül alacsony. A fehérjék testünk legalapvetőbb, nélkülözhetetlen építőkövei, ezért gondoskodnunk kell azok rendszeres bevételéről a táplálékokon keresztül. Ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, legyen energiánk, és ne legyünk állandóan éhesek, fontos, hogy minden teljes értékű étkezésünk tartalmazzon fehérjét. A fehérjék ráadásul segítenek eltelíteni a gyomrot, ezért ha keveset fogyasztunk belőle, hajlamosak leszünk túlnéni magunkat, és egyre nagyobb leküzdhetetlen vágyat fogunk érezni az édességek és a szénhidrátok iránt. A könnyen felszívódó fehérjék fokozott bevitele nélkülözhetetlen minden sporttevékenység és betegség után, illetve sérülésekből való felépülés során.

Gyerekek és idősek számára, valamint azoknak is ajánlott, akik általában kevés fehérjét visznek be a szervezetükbe a mindennapi étkezéssel.

### SZÁRÍTOTT KÓKUSZTEJ

#### Hatása a HKO tükrében:

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

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.

### LIOFILIZÁLT BANÁNPOR

#### Hatása a HKO tükrében:

- » hűsítő jellegű, megerősíti a jint és a Qi-t (csfít)
- » 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 szerotonin 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.

### 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.

### EZÜST REZGŐGOMBA

#### Hatása a HKO tükrében:

- » támogatja a jint és a vért, erősíti a Qi (csi) energiát

A gyógygomba porított formájában van jelen

a termékben. Az ezüst rezgőgomba port különleges eljárással őröljük, amely során megbontjuk a sejtek kininburkát, hogy a gomba hatóanyagai fel tudjanak szabadulni. A kivonattal szemben a porított forma gyengédebb hatású, ezért minden terápiás jellegű étel vagy ital ideális összetevője lehet. Az ezüst rezgőgomba erős antioxidánsok (polifenolok, triterpenoidok, uronsavak, stb.), ásványi anyagok (kálium, kalcium, nátrium, vas, magnézium, szelén, stb.), továbbá vitaminok (C-, D-, B-vitaminok), rostok és aminosavak gazdag forrása. Támogatja a kollagén- és a hialuronsav-termelést.

### LIOFILIZÁLT ÁFONYA

#### Hatása a HKO tükrében:

- » erősíti a jint és a vért
- » táplálja a vért és támogatja a keringést
- » megerősíti a veséket, tisztítja a májat és a bélrendszert

Az áfonya nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat, flavonoidokat, A-, C- és B-vitaminokat, magnéziumot, káliumot, vasat és számtalan más mikronutriént, aminek

köszönhetően megerősíti és új életre kelti a belek mikroflóráját, illetve ezzel párhuzamosan a szervezet védekezőképességét. Támogatja továbbá a szív és az idegrendszer működését, szabályozza a vérnyomást, így hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzéséhez. Az áfonya mindemellett segít szabályozni a vércukorszintet, javítja a memóriát és az agy kognitív funkcióit, továbbá felveszi a harcot a húgyúti fertőzésekkel. Magas antociántartalmának (a flavonoidok csoportjába tartozó természetes színezék) köszönhetően segít megelőzni a daganatos megbetegedések kialakulását, a sejtek korai öregedését, valamint a bőr rugalmasságának idő előtti elvesztését.

### GOLGOTAVIRÁG – KIVONAT

#### Hatása a HKO tükrében:

- » szabályozza a Qi (csi) energia keringését
- » nyugtatja a szív működését és a Sen szellemet

A golutavirág édessége táplál, ugyanakkor enyhe savasságával összehúz, hűsítő jellegével és kesernyős ízével pedig kiüzi a meleget a szervezetből. Ízének és energiájának



egyedülálló ötvözeete nemcsak táplálja a jint, de képes szabályozni is azt. A nyugtató hatású golgotavirág enyhíti a szorongást és az álmatlanságot, csakúgy, mint az erős szívdobogást, miközben támogatja az emésztőrendszer működését. A-, C- és B-vitaminokat, káliumot, magnéziumot, vasat, rostokat, antioxidánsokat, pl. flavonoidokat, továbbá alkaloidokat, tirozint és polifenolokat tartalmaz.

### **SZÁRÍTOTT GYÖMBÉR**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » élénkíti a Qi (csi) energiát
- » támogatja a jangot és a lép Qi (csi) energiáját, melegíti az emésztőrendszert
- » megerősíti a tüdőt

---

A finomra őrölt, szárított gyömbérgyökér felmelegíti a gyomrot, amivel gyönyörűen ellensúlyozza a gyümölcs természetesen hűvös és frissítő jellegét. A HKO tanai szerint: „Télen egyetek retket, nyáron pedig gyömbért, hogy az orvosnak ne legyen dolga.” Nem csak ezért javasolt gyömbért fogyasztani nyáron is bármilyen étel vagy ital összetevőjeként.

A gyömbér kiváló segítőtárs lehet köhögés, megfázás, gyomor- vagy emésztési panaszok kezelésében, hozzájárul továbbá a nem kívánt baktériumok eltávolításához a bélrendszerből, csillapítja a hányingert és támogatja az anyagcserét, valamint az immunrendszer működését. Jótékonyan hat ízületi problémákban, menstruációs fájdalomban és olyan típusú betegségekben, mint amilyen, pl. a porckopás, az ízületi gyulladás, a cukorbetegség, valamint a szív- és érrendszeri problémák. Nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat, gyulladáscsökkentő anyagokat, továbbá káliumot, magnéziumot, kalciumot, A-, C-, E- és B-vitaminokat.

### **SZÁRÍTOTT KURKUMA**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

- » szabályozza a Qi (csi) energia és a vér keringését
- » feloldja a blokkolóásokat, hűsíti a forróságot

---

Meleg jellegével enyhén felmelegíti az emésztőrendszert, keserű, csípős ízével pedig kivezeti a szervezetből a túl sok meleget.

A kurkuma antioxidáns, mikrobaellenes és gyulladáscsökkentő hatásairól ismert növény. Hozzájárul a vér koleszterin- és trigliceridszintjének szabályozásához. Hatóanyagainak köszönhetően segítséget nyújthat gyulladások, metabolikus szindróma, cukorbetegség, valamint szív- és érrendszeri problémák kezelésében. Támogatja az emésztést, a máj és az epehólyag működését is beleértve. Segít megőrizni az ízületek és a porcok egészségét. B-vitaminokat, C-vitamint, vasat, magnéziumot, káliumot, mangánt, cinket, antioxidánsokat és polifenolokat tartalmaz.

### **FINOMÍTATLAN TENGERSÓ**

#### **Hatása a HKO tükrében:**

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

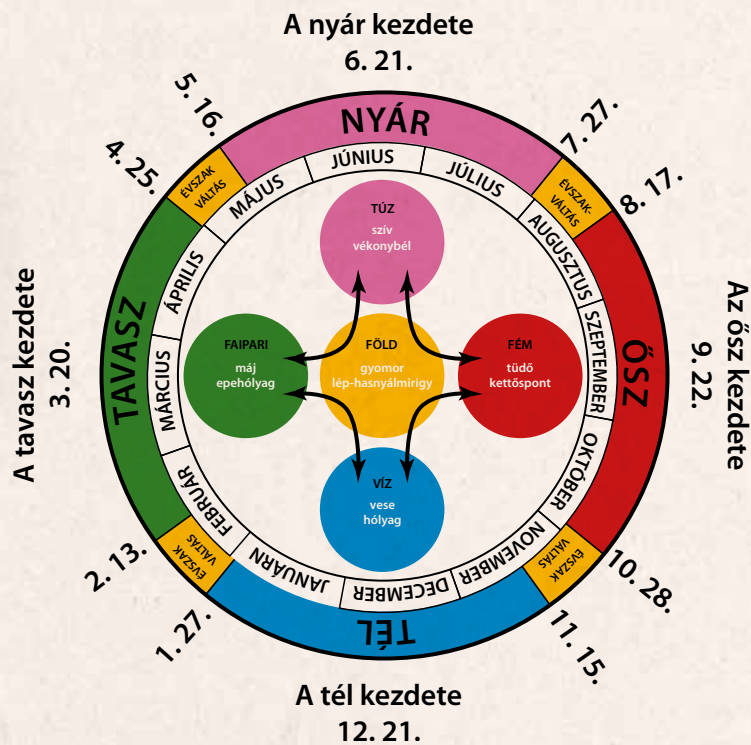
---

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



A Runa essence smoothie két egyedülálló koncepció egyesüléséből született: a HKO öt eleme szerint összeállított terápiás hatású táplálkozás, valamint az Energy Pentagram® koncepciójának ötvözetéből. A smoothie a Tűz elemhez, valamint a szívhez és a vékonybélhez tartozik, amelyeket táplál, megerősít és harmonizál.

A Tűz a nyári időszak uralkodó eleme, nyáron pedig a „könnyedség” az úr, ami a táplálkozás esetében is igaz. Ezért választottuk a Tűz elem mellé a smoothie-t, amit mindenki a saját igényeinek megfelelően készíthet el – hígabb, könnyedebb változatban



## AZ ÉV SZAKOK VÁLTAKOZÁSA A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS ALAPELVEI SZERINT

vagy pont ellenkezőleg, gazdagabb, sűrűbb formában. Ehhez elég csak megváltoztatni a felhasznált folyadék mennyiségét, esetleg további hozzávalókkal (fehérjék, egyéb gyümölcsök, diófélék, stb.) gazdagítani a smoothie-t. Fontos, hogy a nyári táplálékok frissítőek és lédúsak legyenek, illetve ne terheljék le az emésztést. A Runa essence smoothie pontosan ilyen. A gyümölcsök enyhén édessavanyú zamata

felfrissíti a testet, a csipetnyi pikáns aroma felmelegíti az emésztőszerveket, és a cseppnyi keserű íz támogatja az emésztést, valamint kiűzi a forróságot. A smoothie fogyasztása nemcsak nyáron, hanem minden melegebb napon és olyankor is ajánlott, amikor forróságot érzünk a testünkben, esetleg le kell hűtenünk vagy fel kell frissítenünk magunkat.