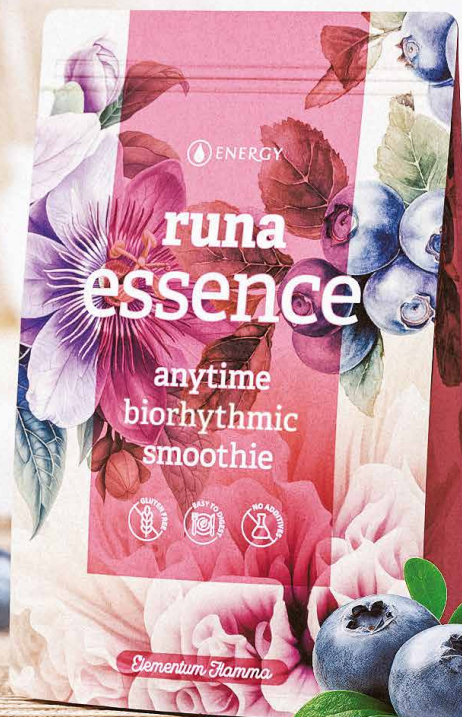


Runa essence

- » NUTRIČNĚ VYVÁŽENÉ SMOOTHIE PODLE TČM
- » POSÍLENÍ SRDCE A TENKÉHO STŘEVA
- » HARMONIZACE PSYCHIKY
- » POVZBUZENÍ ŽIVOTNÍ RADOSTI
- » OMLAZUJÍCÍ EFEKT, KOLAGEN BOOSTER
- » ČISTĚ PŘÍRODNÍ, BEZ ADITIV A KONZERVANTŮ





Runa essence je čistě přírodní, harmonizační a biorytmické smoothie sestavené podle principů tradiční čínské medicíny (TČM) podporující psychiku, povzbuzení životní radosti a mladistvý vzhled. Respektuje nutriční potřeby i klíčové biorytmy organismu a našemu tělu dodává 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. Smoothie je naprosto bez chemie, aditiv a konzervantů. Neobsahuje lepek ani přidaný cukr.

RUNA ESSENCE

ÚČINKY A POUŽITÍ

- » Jedná se o nutričně bohaté smoothie, vytvořené pro podporu zdravého životního stylu, psychické rovnováhy a pěstování mladistvého vzhledu.
- » Synergické složení a účinek jednotlivých surovin podle TČM působí jako preventivní i terapeutická strava u jedinců s oslabením čchi srdce a tenkého střeva. Vyživuje a rozhýbává krev a čchi, vyživuje jin a srdce, jemně osvěžuje povrch těla, podporuje trávení.
- » Jednotlivé složky – ovoce, medicínální houba, bylinky a koření, se navzájem podporují. Obsahuje zdroj vlákniny, bílkovin, sacharidů a kvalitních tuků a je plné zdraví prospěšných antioxidantů, polyfenolů, vitaminů a minerálů.
- » Významný je omlazující (anti-aging) efekt. Podporuje pevnost a vyhlazení pokožky, pružnost cév, tvorbu kolagenu a kyseliny hyaluronové. (Kyselina hyaluronová je společně s kolagenem jednou z hlavních složek pojivové tkáně v našem těle, která obklopuje kožní buňky. Kromě hydratace chrání pokožku před vnějšími vlivy a škodlivými toxiny. Regeneruje pleť, podporuje pružnost, vyhlazuje vrásky a vyživuje klouby.)



SLOŽENÍ

HRUŠKY SUŠENÉ – PRÁŠEK

Působení dle TČM:

- » jemně ochlazuje, podporují slezinu-slinivku, napomáhají zprůchodnění jater
- » harmonizují psychiku

Hrušky mají pozitivní účinek na trávicí trakt, obsahují vitaminy A, C, skupiny B včetně kyseliny listové, dále sodík, draslík, zinek, vápník, jód (podpora štítné žlázy). Jsou bohatým zdrojem vlákniny navozující správné vyprazdňování a očistu střev tím, že na sebe váže nežádoucí látky, které díky tomu snadněji odcházejí z těla ven.

SYROVÁTKOVÝ PROTEIN WPC

Působení dle TČM:

- » osvěžuje a doplňuje jin

Čistý syrovátkový protein je vyrobený

šetrnou mikrofiltrací s delším filtrováním. Obsahuje téměř 90 % lehce vstřebatelných bílkovin. Má nízký obsah laktózy. Bílkoviny jsou základními a nezbytnými stavebními jednotkami našeho těla, a proto je musíme pravidelně přijímat z potravy. Jejich nedostatek ve stravě vede k přejídání a častým chutím na sladké či sacharidy obecně. Zvýšený příjem snadno vstřebatelných bílkovin je nepostradatelný po jakékoliv fyzické aktivitě, pro regeneraci po nemoci a zotavení po úrazech.

KOKOSOVÉ MLÉKO SUŠENÉ

Působení dle TČM:

- » neutrální
- » ochlazuje horko při nedostatečnosti jinu, posiluje jin

100% čisté kokosové mléko bez aditiv (přidaných sladidel, škrobů

či stabilizátorů). Je zpracováváno z čerstvých a zralých kokosových ořechů vysoce šetrným způsobem a sušeno za nízkých teplot. Přírodní forma tuku z kokosového mléka je přínosná pro zdraví i přesto, že obsahuje nasycené mastné kyseliny. Mají totiž středně dlouhý řetězec, nezatěžují žlučník, a díky tomu je malé množství kokosového tuku v přirozené podobě vhodné i pro jedince s problémy jater, žlučníku a poruchami vstřebávání tuků.

LYOFILIZOVANÝ BANÁN – PRÁŠEK

Působení dle TČM:

- » ochlazuje, posiluje jin a čchi
- » zvlhčuje suchost žaludku a plic, upravuje stolici

Banán je lehce stravitelnou potravinou vhodnou i pro děti a oslabené jedince například v rekonvalescenci. Působí



jako prevence vysokého krevního tlaku, čistí tělo od toxinů, snižuje hladinu cholesterolu, uklidňuje žaludeční sliznici. Obsahuje poměrně významné množství vitamínu B₆. Díky obsahu serotoninu a hořčičku představuje skvělou potravinu pro všechny duševně pracující zatížené stresem. Banány jsou cenným zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny, pomohou rozhybat střeva při zácpě, a naopak zklidnit zažívací trakt při průjemech. Odstraňují z organismu nadbytečné produkty látkové přeměny, zejména kyselinu močovou, a tím snižují riziko revmatických a artritických onemocnění.

ROSOLOVKA ŘASOTVARÁ – PRÁŠEK

Působení dle TČM:

- » doplňuje jin, krev a energii čchi

Medicinální houba je zde obsažená ve formě prášku, rozemletého speciální

metodou, kdy dochází k narušení chitinového obalu buňky, a díky tomu se mohou uvolnit všechny účinné látky. Oproti extraktu má jemnější působení a je ideální volbou jako přísada do terapeuticky zaměřených pokrmů. Houba je zdrojem silných antioxidantů (polyfenoly, triterpenoidy, uronové kyseliny aj.), minerálů (draslík, vápník, sodík, železo, hořčík, selen aj.) a vitamínů C, D, skupiny B, vlákniny i aminokyselin. Podporuje tvorbu kolagenu a kyseliny hyaluronové.

LYOFILIZOVANÉ BORŮVKY

– PRÁŠEK

Působení dle TČM:

- » posilují jin a krev
- » vyživují a rozhýbávají krev srdce
- » posilují ledviny, pročisťují játra i střeva

Borůvky jsou zdrojem antioxidantů, flavonoidů, vitamínů A, C a skupiny B,

hořčičku, draslíku, železa a spousty dalších mikronutrientů, jimiž podporují a oživují střevní mikroflóru a s ní přirozenou obranyschopnost organismu. Dále podporují správnou funkci srdce, činnost nervové soustavy, regulují krevní tlak, a podílejí se tak na ochraně před kardiovaskulárními chorobami. Přispívají k regulaci hladiny krevního cukru, zlepšují paměť a kognitivní funkce mozku, pomáhají v boji proti infekcím močových cest. Díky vysokému obsahu antokyanů pomáhají v prevenci nádorových onemocnění a předčasného stárnutí buněk.

MUČENKA PLETNÍ – EXTRAKT

Působení dle TČM:

- » reguluje cirkulaci čchi
- » uklidňuje srdce a ducha šen

Mučenka jemně zklidňuje, mírní



úzkostné poruchy a nespavost, stejně jako srdeční palpitace, a podporuje normální funkci trávicího systému. Obsahuje vitaminy A, C, skupiny B, draslík, hořčík, železo, vlákninu, antioxidanty, jako např. flavonoidy, dále alkaloidy, tyrosin a polyfenoly.

ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ SUŠENÝ

Působení dle TČM:

- » rozproudí stagnaci čchi
- » podporuje jang a čchi sleziny, zahřívá trávení
- » posiluje plíce

Sušený, jemně mletý kořen zázvoru krásně prohřívá žaludek, a vyvažuje tak přirozeně chladnou a osvěžující povahu ovoce. Jedna z pouček TČM praví: „V zimě jezte ředkev, v létě zázvor – doktor pak nemusí dávat pozor.“ Nejen proto by zázvor měl být součástí pokrmů či nápojů i v létě. Zázvor je účinný při

léčbě kašle, nachlazení, žaludečních a trávicích potíží, snižuje nevolnosti a podporuje metabolismus a imunitní systém celkově. Ulevuje od kloubních potíží, menstruačních bolestí a při onemocněních jako je artróza, artritida, diabetes nebo kardiovaskulární problémy. Obsahuje velké množství antioxidantů a látek s protizánětlivými vlastnostmi, dále draslík, hořčík, vápník, vitaminy A, C, E, skupiny B aj.

KURKUMOVNÍK DLOUHÝ SUŠENÝ

Působení dle TČM:

- » reguluje cirkulaci čchi a krve
- » rozproudí stagnaci, ochlazuje horko

Svojí teplou povahou jemně zahřívá trávení, hořkou a ostrou chutí odvádí z organismu přebytečné teplo. Kurkuma je známá svými antioxidačními, antimikrobiálními a protizánětlivými účinky. Přispívá k regulaci množství

cholesterolu a triglyceridů v krvi. Díky účinným látkám je nápomocná při léčbě zánětů, metabolického syndromu, diabetu i kardiovaskulárních onemocnění. Podporuje správný chod celého trávení včetně jater a žlučníku. Pomáhá udržovat dobrý stav kloubů a chrupavek. Obsahuje vitaminy C, skupiny B, železo, hořčík, draslík, mangan, zinek, antioxidanty a polyfenoly.

NERAFINOVANÁ MOŘSKÁ SŮL

Působení dle TČM:

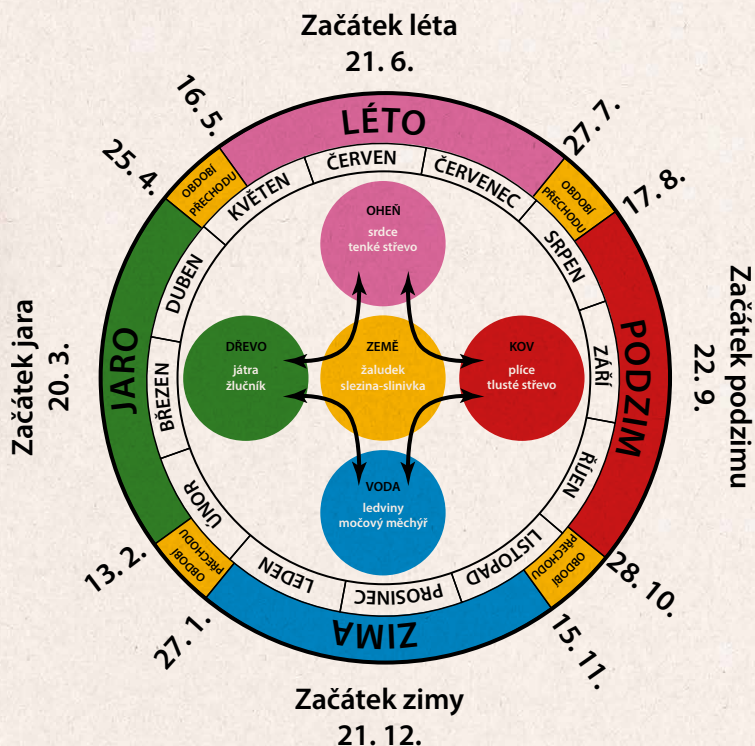
- » má povahu chladnou, náleží k elementu Voda
- » v malém množství tonizuje ledviny a podporuje trávení

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



Smoothie Runa essence je součástí dvou unikátních konceptů: terapeutické výživy podle pěti prvků tradiční čínské medicíny a Regenerace v Pentagramu® Energy. Smoothie náleží k elementu Ohně a orgánům srdci a tenkému střevu, které vyživuje, posiluje a harmonizuje.

Podle principů TČM odpovídá letnímu období. Právě v této době je nám dopřáno konzumovat co nejvíce čerstvé zeleniny a ovoce. Pokrmu připravujeme za nízkých teplot, ideálně na páře. Naopak za nevhodnou úpravu lze považovat pečení či grilování.



HARMONOGRAM ROČNÍCH OBDOBÍ PODLE PRINCIPŮ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Prvek Oheň náleží k období vrcholného léta. Létu vládne lehkost, a to platí i pro kuchyni. Proto bylo pro element Ohně zvoleno smoothie, které si každý může připravit dle svých potřeb – lehčí a jemnější, nebo naopak hustší. Stačí změnit množství tekutiny, případně přidat další ingredience (protein, další ovoce, oříšky apod.). Letní pokrmy mají být osvěžující a šťavnaté, a přitom

nezatěžovat trávení. Přesně takové je smoothie Runa essence. Jemné sladkokyselé chuť ovoce tělo osvěží, špetka pikantní chuti zahřeje trávení a kapka chuti hořké jej zase podpoří a zároveň odvede horkost. Smoothie je vhodné užívat nejen v období léta, ale kdykoli v teplejších dnech anebo když pocítíme v těle vnitřní horkost či potřebu se zchladit, případně osvěžit.



TIPY PRO VÁS

Pro zvýšení nutriční hodnoty si můžete smoothie chuťově vylepšit přidáním ingrediencí do smoothie mixéru podle aktuálních potřeb vašeho organismu.

» **OŘECHY, MANDLE**

vhodný zdroj omega-3 nenasycených mastných kyselin.

» **BORŮVKY, BANÁN**

osvěžení a zvýraznění sladké ovocné chuti.

» **JOGURT/ZAKYSANÁ
SMETANA**

při zvýšené potřebě bílkovin a zasyčení.

» **CHIA SEMÍNKA**

podpora trávení.



ROČNÍ HARMONOGRAM

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

DENNÍ HARMONOGRAM

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

 doporučené období a čas k užívání



PŮSOBNÍ DLE TČM

Runa essence rozhybává čchi a krev, vyživuje jin a srdce, navozuje pohodu a uklidňuje ducha šen.



ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Smoothie lehce zahřívá trávicí soustavu a jemně osvěžuje povrch organismu.



PŘÍPRAVA A ZPŮSOB POUŽITÍ

Ideální jako nutričně hodnotná a osvěžující svačinka či ranní start. Do mixéru pro přípravu smoothie (anebo do šejkru, pokud vám nevadí hrubší konzistence) vsypte 30 g smoothie (cca 3 vrchovaté polévkové lžíce) a zalijte odstátou vodou (200 ml). Dle chuti můžete přidat borůvky, banán, mandle, jogurt či zakysanou smetanu. Rozmixujte, nechte 1 minutu odstát a podávejte.



SPECIFIKA UŽÍVÁNÍ DLE TČM

Smoothie Runa essence doporučujeme konzumovat zejména v létě anebo kdykoliv v teplejším období v průběhu roku. Velmi dobře poslouží při tělesné inklinaci k vnitřní horkosti. Doporučujeme nacítit se na tělesné potřeby a momentální termický stav organismu.



PRODUKT JE VHODNÝ

Pro pracovní vytížené manažery, studenty, seniory a zejména pro ženy středního či vyššího věku nebo jedince s psychickými potížemi. Rychlé řešení na dovolené či na cestách. Není vhodný pro děti do 3 let a těhotné ženy.



VHODNÉ KOMBINACE S PRODUKTY ENERGY

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