

## Gaja essence

- » NUTRIČNĚ VYVÁŽENÁ A JEMNÁ KAŠE PODLE TČM
- » HARMONIZACE A PODPORA TRÁVENÍ
- » POSÍLENÍ SLEZINY-SLINIVKY A ŽALUDKU
- » DOPLNĚNÍ ENERGIE
- » ČISTĚ PŘÍRODNÍ, BEZ ADITIV A KONZERVANTŮ





Gaja 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 vybrány 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 lepek, živočišné mléko ani rafinovaný cukr.

## GAJA ESSENCE ÚČINKY A POUŽITÍ

- » Jedná se o maximálně šetrnou a jemnou kaši, vytvořenou pro osoby s citlivým a oslabeným trávením. Synergické složení a účinek jednotlivých surovin podle TČM působí jako preventivní i terapeutická strava u jedinců s oslabenou čchi sleziny-slinivky a žaludku. Nezatěžuje trávicí systém.
- » Poskytuje energeticky vyváženou, nutričně komplexní, snadno stravitelnou, čistou a přirozenou výživu. Kaše je jemně zahřívající, se zdrojem vlákniny, bílkovin, komplexních sacharidů a tuků. V daném období prospívá konkrétním tělesným orgánům a jejich potřebám.
- » Posiluje a energizuje organismus, harmonizuje trávení, podporuje cirkulaci čchi i krve, zvlhčuje střevo. Působí protizánětlivě a antistresově.
- » Povzbuzuje vylučování zažívacích šťáv v žaludku a pomáhá se vstřebáváním potravy, podporuje obnovu prospěšných probiotik ve střevech.
- » Snadno dostupná, rychlá a nutričně vysoce kvalitní snídaně či svačina do práce, školy, na cestách, dovolené, v porodnicích či nemocnicích.



## SLOŽENÍ

### OVESNÉ VLOČKY BEZLEPKOVÉ

#### Působení dle TČM:

- » podporují dráhu sleziny, žaludku, plic a tlustého střeva
- » povzbuzují čchi a zvlhčují suchost

---

Vločky jsou připraveny technikou sladování (namáčení, klíčení a následné sušení), což je nejzdravější a nejstravitelnější forma pro lidské tělo. Díky tomuto zpracování jsou v nich rozloženy nežádoucí antinutrienty (látky snižující přirozenou schopnost těla absorbovat základní živiny). Obsahují lehce stravitelné, komplexní sacharidy, poměrně vysoký podíl bílkovin a lehce rozpustnou vlákninu. Ovesné vločky je vhodné konzumovat v průběhu celého roku, především na podzim. Posilují organismus, napomáhají

trávení, zvlhčují střeva, působí proti zácpě a plynatosti, normalizují hladinu cukru v krvi a snižují citlivost na inzulín, jsou prevencí kardiovaskulárních onemocnění. Obsahují vitaminy skupiny B a vitamin E, draslík, vápník, sodík, fosfor, železo, mangan, hořčík, zinek, kyselinu pantotenovou a listovou.

### HRUŠKY SUŠENÉ

#### Působení dle TČM:

- » jemně ochlazují, podporují slezinu-slinivku, napomáhají průchodnosti 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 podporující

správné vyprazdňování a očistu střev tím, že na sebe váže nežádoucí látky, které díky tomu snadněji odcházejí z těla ven.

### VAJEČNÝ PROTEIN

#### Působení dle TČM:

- » má povahu mírně chladnou až neutrální
- » pročišťuje horkost a jedovatost především v horní části těla (krku a očích)
- » podporuje jin a posiluje čchi

---

Protein pochází z vajec od slepic z ekologického farmového chovu. Jedná se o kvalitní bílkovinu, chuťově nevýraznou (neovlivňuje výslednou chuť kaše) a lehce stravitelnou, bez aditiv. Vejce zajišťují přísun všech devíti esenciálních aminokyselin (které si tělo neumí samo vytvářet), a jsou tedy kompletním zdrojem



bílkovin. Vaječný protein obsahuje vysoké množství leucinu, který podporuje růst a regeneraci kosterního svalstva a je také vhodný pro regulaci cukru v krvi.

### **KOKOSOVÉ MLÉKO SUŠENÉ**

#### **Působení dle TČM:**

- » má povahu neutrální
- » 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. Tento postup uchovává v kokosovém mléce co nejvíce prospěšných látek. 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.

### **TŘTINOVÁ ŠTÁVA SUŠENÁ**

#### **– PANELA**

#### **Působení dle TČM:**

- » má povahu teplou
- » 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.

### **VANILKA BOURBON**

#### **Působení dle TČM:**

- » jemně zahřívá, zklidňuje a zároveň i lehce stimuluje trávení



Čistě přírodní sušená vanilka z Madagaskaru.

### **MISO SUŠENÉ**

#### **Působení dle TČM:**

- » má povahu chladivou
- » 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 Číně a Japonsku 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



vyučování 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.

### **KOPŘIVOVÉ SEMENO SUŠENÉ**

#### **Působení dle TČM:**

- » má povahu studenou, ale díky procesu sušení spíše jemně ochlazující až neutrální

---

Kopřivová semínka mají silně povzbuzující účinky, pomáhají při chronické únavě a oslabení. Pro svou velmi vysokou schopnost podporovat imunitu by se dala přirovnat k českému „ženšenu“. Podporují trávení (především játra a žlučník), pomáhají při

zánětech močových cest, tenkého i tlustého střeva, hyperglykémii, artróze, artritidě. Obsahují vitaminy A, B, C, E, dále draslík, vápník, železo, chlorofyl, karotenoidy aj. Jsou vhodná pro všechny věkové skupiny (i těhotné ženy, kojící maminky či jedince užívající léky na ředění krve).

### **CITRON SUŠENÝ**

#### **Působení dle TČM:**

- » mírně vysouší a ochlazuje, ale díky výrobnímu procesu (sušení) je spíše neutrální povahy
- » podporuje cirkulaci čchi a 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.

### **NERAFINOVANÁ MOŘSKÁ SŮL**

#### **Působení dle TČM:**

- » má povahu chladnou
- » v malém množství tonizuje ledviny a podporuje trávení

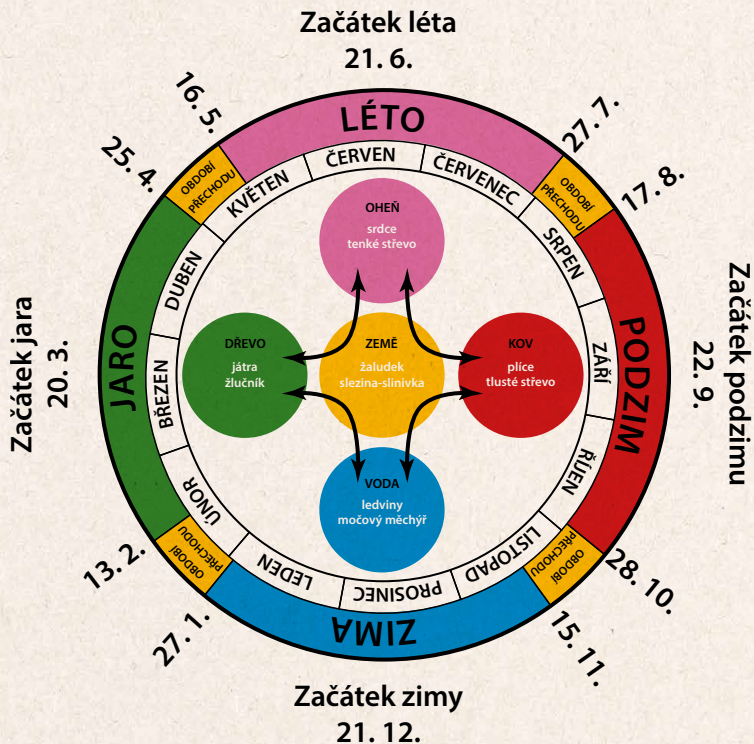
---

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



Kaše Gaja essence je součástí dvou unikátních konceptů: terapeutické výživy podle pěti prvků tradiční čínské medicíny a Regenerace v Pentagramu® Energy. Kaše náleží k elementu Země a orgánům slezině-slinivce a žaludku, které vyživuje, posiluje a harmonizuje.

Podle principů TČM odpovídá období pozdního léta, kdy se začínají objevovat chladnější rána a ráz počasí se pozvolna přibližuje podzimu. Právě v těchto dnech je klíčové začít jíst lehce zahřívající anebo termicky neutrální pokrmy (teplá obilná kaše, polévka – vývar). 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

Prvek Země kromě pozdního léta (15. 8.–22. 9.) náleží i k tzv. přechodným obdobím, která nastávají vždy při změně ročního období a trvají 18 dní. Čchi se v této době navrácí

zpět k orgánům slezině-slinivky a žaludku, a proto je zejména v tomto čase důležité tyto orgány podpořit. Kaše Gaja essence je nicméně vhodná k celoročnímu užívání.



## 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 lehce povařené či podušené.

### » JOGURT/TVAROH/SKYR

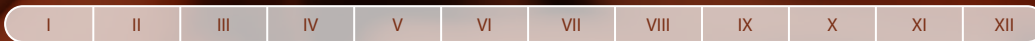
Při zvýšené potřebě bílkovin u dětí nebo sportovců. Doporučujeme opatrnost u jedinců s oslabeným trávením.

### » ČOKOLÁDA

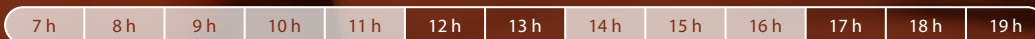
Zpestření atraktivitu kaše zejména pro děti, na místě je střídmost a důraz na kvalitu (min. 70 % kakaá).




## ROČNÍ HARMONOGRAM



## DENNÍ HARMONOGRAM



 doporučené období a čas k užívání



### PŮSOBNÍ DLE TČM

Gaja essence posiluje čchi sleziny-slinivky a žaludku. Přispívá k normalizaci trávicích procesů, a tím posiluje organismus jako celek. Člověk tak dostává k dispozici snadno vstřebatelné živiny, které jsou navíc lehce zpracovávány při zachování plnohodnotnosti tohoto pokrmu.



### PRODUKT JE VHODNÝ

Pro všechny věkové kategorie, zejména pro jedince s trávicími potížemi, alergiemi a intolerancemi. Ideální pro pracovně vyčerpané manažery, sportovce, děti, studenty, seniory nebo osoby hospitalizované v nemocnicích a porodnicích.



### SPECIFIKA UŽÍVÁNÍ DLE TČM

Kaše Gaja essence je vhodná pro celoroční užívání. Pokud chcete umocnit její působení, můžete zohlednit roční období náležící prvku Země, tedy pozdní léto (15. 8.–22. 9.) anebo tzv. přechodná období v průběhu roku (viz obrázek „Harmonogram ročních období podle principů TČM“). Právě v tomto čase může každodenní podávání kaše významně podpořit slezinu-slinivku a žaludek.



### 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 horkou vodou anebo (rostlinným) mlékem (160–180 ml), poté nechte 2–3 minuty odstát pod pokličkou. Hustotu kaše ovlivníte podle své preference množstvím přidané vody.



### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Kaše má jemně zahřívající povahu s výrazně posilujícím účinkem. Její konzumaci jsme schopni docílit pozitivní energetické bilance při zatížení oslabené sleziny-slinivky nevhodnou potravou.



### VHODNÉ KOMBINACE S PRODUKTY ENERGY:

Gynex, Mycopan, Stimaral, Qi drink