



# Energyfood – strava jako lék

- » BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODLE TČM
- » POSÍLENÍ ORGÁNŮ, DOPLNĚNÍ ENERGIE
- » NUTRIČNĚ VYVÁŽENÁ A KOMPLEXNÍ
- » ČISTĚ PŘÍRODNÍ, BEZ ADITIV
- » RYCHLÁ PŘÍPRAVA DO 3 MINUT
- » SYNERGIE S PRODUKTY ENERGY





Energyfood je unikátní koncept celostní vyvážené stravy, který respektuje nutriční potřeby a klíčové biorytmy našeho organismu. Ve správnou chvíli dodává našemu tělu pečlivě vybrané, dokonale zpracované a vzájemně vyvážené esenciální ingredience.

Výjimečné synergie bylo dosaženo spojením západních vědeckých poznatků s východními znalostmi a principy tradiční čínské medicíny. Výsledkem je harmonie mimořádných účinků a chutí, kde strava se stává potěšením i lékem zároveň.

### ÚČINKY A POUŽITÍ

- » Biorytmická výživa založená na principu stravování podle pěti prvků dle tradiční čínské medicíny (TČM).
- » Unikátní koncept na trhu opřený o synergii těch nejvyšších surovin s bylinným působením pro potřeby prevence i léčby stravou. Podporuje správné trávení, psychickou pohodu, tělesnou kondici a zdraví prostřednictvím harmonizace celého organismu.
- » Účinek jednotlivých surovin podle TČM působí jako terapeutická strava, která posiluje dané orgány, a přitom nezatěžuje trávicí systém.
- » Poskytuje energeticky vyváženou, nutričně komplexní, snadno stravitelnou, čistou a přirozenou výživu, bez jakýchkoliv aditiv či konzervantů. Obsahuje kvalitní zdroje vlákniny, bílkovin, sacharidů a tuků.
- » Posiluje a energizuje organismus, podporuje cirkulaci čchi i krve, působí protizánětlivě a antistresově.
- » Zdravý start do práce, na dovolené, při cestování, v nemocnici.
- » Kvalitní výživa pro děti, sportovce, manažery, těhotné (po porodu), seniory, nemocné.
- » Okamžitá příprava do 3 minut s důrazem na léčebný potenciál a zároveň chuťový požitek. Ideální jako první jídlo dne.



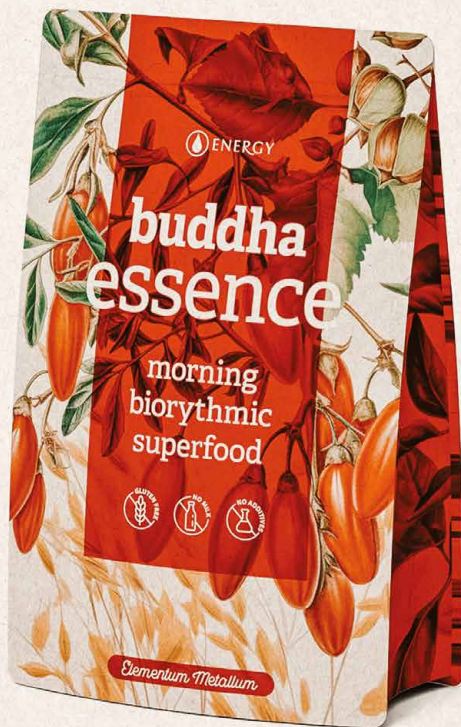


## GAJA ESSENCE

- » dle TČM náleží k prvku Země
- » jemná, nutričně kompletní
- » posiluje slezinu-slinivku a žaludek
- » podporuje trávení
- » jemně zahřívá trávicí orgány
- » lehce stravitelná pro kohokoliv

## ÚČINKY

- » Maximálně jemná kaše pro osoby s citlivým trávením. Dle TČM působí jako terapeutická strava u jedinců s oslabenou čchi sleziny-slinivky a žaludku. Nezatěžuje trávicí systém.
- » Energeticky vyvážená, nutričně komplexní, čistá a přirozená výživa. Je jemně zahřívající.
- » Harmonizuje trávení, podporuje vylučování žaludečních šťáv a vstřebávání potravy, pomáhá obnovit probiotika ve střevech. Povzbuzuje cirkulaci čchi i krve.



## BUDDHA ESSENCE

- » dle TČM náleží k prvku Kov
- » výživná, kořeněná
- » posiluje plíce a tlusté střevo
- » podporuje imunitu
- » silně zahřívá povrch těla
- » terapeuticky zaměřená na obranyschopnost

## ÚČINKY

- » Zahřívající kaše s účinkem na posílení imunity. Dle TČM působí jako terapeutická strava u jedinců s oslabenou čchi plic a tlustého střeva.
- » Energeticky vyvážená, nutričně komplexní, čistá a přirozená výživa, bez jakéhokoliv přidaného cukru. Zahřívá zejména povrch těla.
- » Vyživuje organismus, prohřívá trávicí systém, podporuje správné vyprazdňování, posiluje obranyschopnost, doplňuje energii.





## Výživa je důležitá součástí zdravého života

*„Nechť je tvé jídlo tvým lékem  
a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“*

— Hippokratés —

Pokud budeme jíst zdravé potraviny, budeme o krok blíže ke zdravému tělu. Správná výživa tedy není jen pro ty, kteří chtějí zhubnout nebo přibrat. A aby se náš organismus správně nastaroval, je důležité věnovat největší pozornost právě prvnímu pokrmu, který na začátku dne vložíme do úst.



## JÍDLO MŮŽE BÝT LÉK, ALE I PŘÍČINA NEMOCI

Stravovat se v dnešní době zdravě, a přitom i chutně, je doslova oříšek. Jsme vystaveni neustálému spěchu a přemíře informací, které jsou většinou protichůdné, a bohužel často i chybné. Ne každý z nás má čas a chuť stát se odborníkem na výživu. A přesto to, co jíme, je nesmírně důležité. Číňané od nepaměti tvrdí, že jídlo může být lékem. Každá potravina má přesně definovaný účinek, jakým působí na naše tělo... Strava nás tedy může udržovat v dobré kondici nebo naopak uvrhnout do nemoci, a žena tak přímo „od plotny“ v podstatě ovlivňuje zdraví celé rodiny.

## CO OVLIVŇUJE NAŠE TRÁVENÍ A JAK TO SOUVISÍ S KONDICÍ A ZDRAVÍM ČLOVĚKA?

Podle čínské medicíny potřebujeme čchi žaludku, abychom vůbec mohli žít. Pokud ji ztratíme, nejsme schopni nic strávit. A když je zásadně oslabená čchi sliziny-slinivky, trávíme špatně. Tyto orgány jsou velmi citlivé a každodenně je oslabuje mnoho faktorů. Zejména starosti, neustálé přemítání, stres, práce na PC, zatěžující nevhodná strava (bílé pečivo, sladkosti, mléčné pasterizované/UHT ošetřené produkty anebo příliš syrové



zeleniny/ovoce v zimě). Jako první se oslabí trávení, později i celková energie, a my se cítíme unaveni. Dochází k pocitům „kamene v břiše“, bolestem a průjmům. Pravidlem je také energetický útlum po jídle. Co s tím?

### **NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE PRVNÍ JÍDLO DNE**

Největší důraz bychom měli klást na první pokrm dne. Bohužel právě snídaně je v dnešní době nejvíce podceňovaná. Aby se náš organismus správně nastartoval, potřebujeme jídlo, které odpovídá momentálnímu ročnímu období. Naneštěstí typický ranní start většiny rodin ve formě jogurtu (ještě navíc vytaženého z lednice), který má ochlazující charakter, našemu tělu neprospěje. Ochlazením trávicích orgánů totiž postupně oslabujeme i svou imunitu a celkovou čchi. Co je tedy správně? V chladnějším období roku teplá obilná kaše anebo polévka (vývar), v teplých měsících například osvěžující smoothie složené z potravin, které jsou v synergii s aktuálním počasím.

### **KVALITA A ESENCE POKRMU**

Při vývoji kaší jsme si byli vědomi, že jídlo musí být nejen lék, ale i chutnat! A tak jsme všechny suroviny dlouho

ladili a pečlivě vybírali, aby tělu přinášely potřebné živiny, a zároveň poskytl i kulinářský zážitek. Důraz byl kladen na potřeby organismu v daném ročním období, nutriční vyváženost, energetické působení, co nejlepší stravitelnost a zdravotní prospěšnost. Energyfood produkty jsou koncipovány tak, aby v daném období prospívaly určitým orgánům a posilovaly je. Konzervace proběhla pouze sušením a neobsahují tedy žádná aditiva, ani jiné chemické látky.

**Další produkty Energyfood podle principu pěti prvků TČM pro Vás chystáme v průběhu roku 2024: Runa essence, Tao essence a Lama essence.**





## Každé roční období vyžaduje jinou stravu

Podle tradiční čínské medicíny ke každému ročnímu období náleží element (prvek), pro nějž je charakteristický určitý typ energie, chuť, termika, barva atd. Jednotlivé elementy také náleží ke konkrétním tělesným orgánům. A právě ty je vhodné zejména v tomto období posílit a podpořit. Ruku v ruce je třeba věnovat pozornost výběru vhodných potravin a úpravě stravy pro dané období specifickým způsobem.

### Prvek Dřevo – játra a žlučník

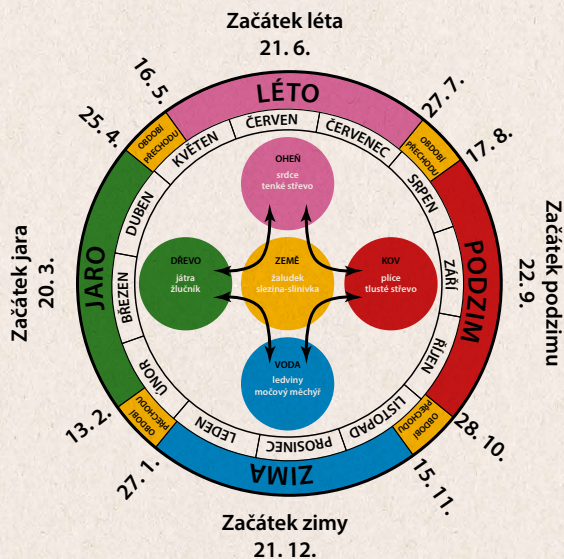
K elementu Dřevo náleží období jara a orgány játra a žlučník. Měli bychom jíst lehké zahřívající pokrmy (vařené, blanširované) s přidavkem čerstvých zelených bylin a zeleniny, které právě začínají růst.

### Prvek Oheň – srdce a tenké střevo

K elementu Oheň náleží období vrcholného léta a orgány srdce a tenké střevo. Stravu již méně tepelně upravujeme a přidáváme sezonní čerstvou zeleninu a ovoce.

### Prvek Země – slezina-slinivka a žaludek

K elementu Země náleží pozdní léto (a přechodná období mezi jednotlivými elementy) a orgány slezina-slinivka,



žaludek. Stravu lehce tepelně upravujeme a dáváme již méně syrové zeleniny i ovoce.

### Prvek Kov – plíce a tlusté střevo

K elementu Kov náleží období podzimu a orgány plíce a tlusté střevo. Stravu již tepelně upravujeme a jíme napařenou či kvašenou zeleninu a považené sezonní ovoce.

### Prvek Voda – ledviny a močový měchýř

K elementu Voda náleží období zimy a orgány ledviny a močový měchýř. Stravu tepelně upravujeme (vaříme, pečeme) a jíme vařenou či kvašenou zeleninu a sušené ovoce.

# Inspirace a tipy pro vás

## VIDEA O ZDRAVÉM VAŘENÍ

Výživa podle pěti elementů. Dozvíte se, jakou stravu bychom měli jíst v každém ročním období během roku a jak jídlo správně připravit.

