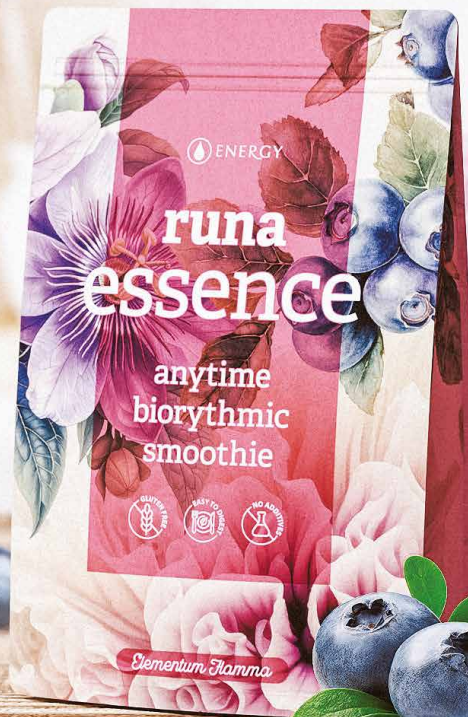


## Runa essence

- » 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, vitamínů 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 ochlazují, podporují slезinu-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 zpracovááno 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:

- » ochlazující, 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 B<sub>6</sub>. 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 průjemch. 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 rozhybávají krev srdce
- » posilují ledviny, pročistují 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

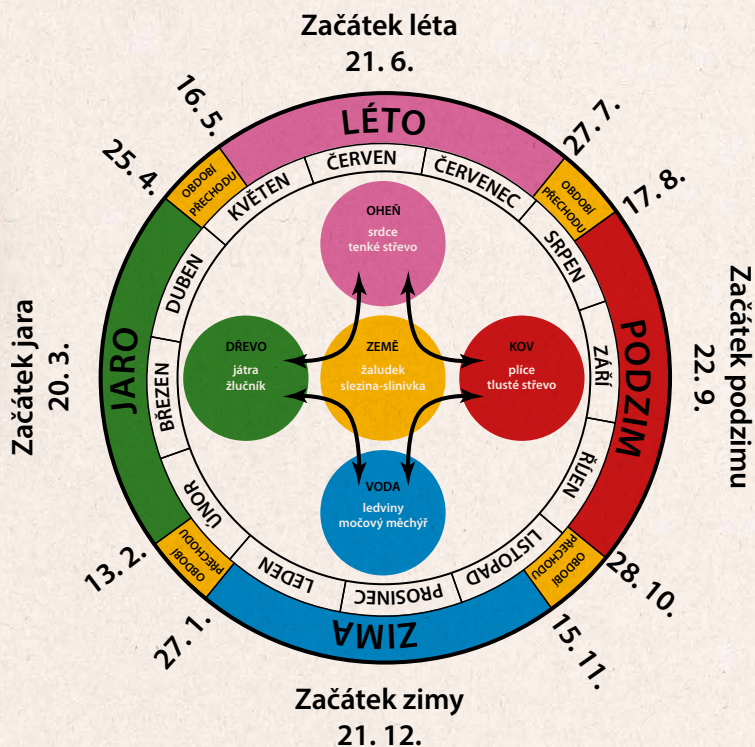
---

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. Pokrmy 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 Ohně 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. Jemně sladkokyselá 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 rozhýbává 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 nevdá hrubší konzistence) vsypte 30 g smoothie (cca 3 vrchovaté polévkové lžičce) 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 vyčizené manažery, studenty, seniory a zejména pro ženy středního či vyššího věku nebo jedince s psychickými potížemi. Rychlé řešení na dovolené či na cestách. Není vhodné pro děti do 3 let a těhotné ženy.



### VHODNÉ KOMBINACE S PRODUKTY ENERGY

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