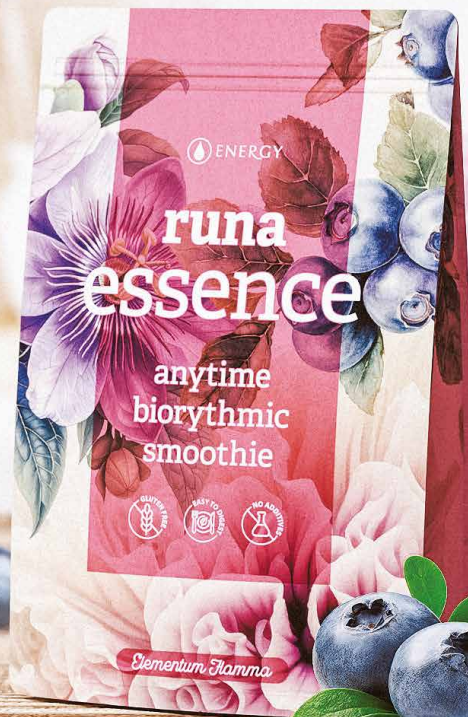


## Runa essence

- » NUTRIČNE VYVÁŽENÉ SMOOTHIE PODĽA TČM
- » POSILNENIE SRDCA A TENKÉHO ČREVA
- » HARMONIZÁCIA PSYCHIKY
- » MOTIVOVANIE K ŽIVOTNEJ RADOSTI
- » OMLADZUJÚCI ÚČINOK, KOLAGÉN BOOSTER
- » ČISTO PRÍRODNÉ, BEZ ADITÍV A KONZERVANTOV





Runa essence je čisto prírodné, harmonizujúce a biorytmické smoothie zostavené podľa princípov tradičnej čínskej medicíny (TČM). Podporuje psychiku, motivuje k životnej radosi a podčiarkuje mladistvý vzhľad. Rešpektuje nutričné potreby a kľúčové biorytmy organizmu. Nášmu telu dodáva čo najšetrnejšie pripravené a vzájomne zladené esenciálne ingrediencie. Všetky suroviny sú starostlivo vybrané s dôrazom na kvalitu a spôsob spracovania, pri ktorom sa zachovala ich rýdza čistota a živá podstata. Smoothie je absolútne bez chémie, aditív a konzervantov. Neobsahuje lepok ani pridaný cukor.

## RUNA ESSENCE ÚČINKY A POUŽITIE

- » Ide o nutrične bohaté smoothie, vytvorené na podporu zdravého životného štýlu, psychickej rovnováhy a na pestovanie mladistvého vzhľadu.
- » Synergické zloženie a účinkov jednotlivých surovín podľa TČM pôsobí ako preventívna a terapeutická strava u jedincov s oslabenou čchi srdca a tenkého čreva. Vyživuje a rozhybe krv a čchi, vyživuje jin a srdce, jemne osviežuje povrch tela, podporuje trávenie.
- » Jednotlivé zložky – ovocie, medicínna huba, bylinky a korenie - sa navzájom podporujú. Je zdrojom vlákniny, bielkovín, sacharidov a kvalitných tukov. Obsahuje množstvo zdraviu prospešných antioxidantov, polyfenolov, vitamínov a minerálov.
- » Významný je omladzujúci (anti-aging) efekt. Podporuje pevnosť a hladkosť pokožky, pružnosť ciev, tvorbu kolagénu a kyseliny hyalurónovej. (Kyselina hyalurónová je spolu s kolagénom jednou z hlavných zložiek spojivového tkaniva v našom tele. Obklopuje kožné bunky. Okrem hydratovania chráni pokožku pred vonkajšími vplyvmi a škodlivými toxínmi. Regeneruje pleť, podporuje pružnosť, vyhladzuje vrásky a vyživuje kĺby.)



## ZLOŽENIE

### SUŠENÉ HRUŠKY – PRÁŠOK

#### Pôsobenie podľa TČM:

- » jemne ochladzujú, podporujú slezinu-pankreas, pomáhajú spriechnodiť pečň
- » harmonizujú psychiku

---

Hrušky majú pozitívny účinok na tráviaci trakt, obsahujú vitamíny A, C, skupiny B vrátane kyseliny listovej, ďalej sodík, draslík, zinok, vápnik, jód (podpora štítnej žľazy). Sú bohatým zdrojom vlákniny. Práve vláknina navodzuje správne vyprázdňovanie a očistu čriev tak, že na seba viaže nežiaduce látky, ktoré vďaka tomu ľahšie odchádzajú von z tela.

### SRVÁTKOVÝ PROTEÍN WPC

#### Pôsobenie podľa TČM:

- » osviežuje a dopľňa jin

---

Čistý srvátkový proteín je vyrobený šetrnou mikrofiltráciou s dlhším

filtrovaním. Obsahuje takmer 90 % ľahko sa vstrebávajúcich bielkovín. Má nízky obsah laktózy. Bielkoviny sú základnými a nevyhnutnými stavebnými jednotkami nášho tela. Preto ich musíme pravidelne prijímať z potravín. Ich nedostatok v potrave vedie vo všeobecnosti k prejedaniu sa a častej chuti na sladké či sacharidy. Zvýšený príjem ľahko sa vstrebávajúcich bielkovín je nepostrádateľný po akejkoľvek fyzickej aktivite, na regeneráciu po chorobe a zotavenie sa po úrazoch.

### SUŠENÉ KOKOSOVÉ MLIEKO

#### Pôsobenie podľa TČM:

- » neutrálne
- » ochladzuje horúčosť pri nedostatočnosti jinu, posilňuje jin

---

100 % čisté kokosové mlieko bez aditív (pridaných sladidiel, škrobov či stabilizátorov). Spracováva sa z čerstvých a zrelých kokosových

orechov vysoko šetrným spôsobom a suší sa pri nízkej teplote. Prírodná forma tuku z kokosového mlieka je prínosná pre zdravie aj napriek tomu, že obsahuje nasýtené mastné kyseliny. Majú totiž stredne dlhý reťazec, nezaťažujú žľčnák a vďaka tomu je malé množstvo kokosového tuku v prirodzenej podobe vhodné aj pre jedincov s problémami pečene, žľčníka a poruchami vstrebávania tukov.

### LYOFILIZOVANÝ BANÁN – PRÁŠOK

#### Pôsobenie podľa TČM:

- » ochladzuje, posilňuje jin a čchi
- » zvlhčuje suchosť žalúdka a pľúc, upravuje stolicu

---

Banán je ľahko stráviteľná potravina vhodná aj pre deti a oslabených jedincov napríklad v rekonvalescencii. Pôsobí ako prevencia vysokého krvného tlaku, čistí telo od toxínov, znižuje hladinu cholesterolu, upokojuje



žalúdočnú sliznicu. Obsahuje pomerne významné množstvo vitamínu B6. Vďaka obsahu serotonínu a horčička je skvelou potravinou pre všetkých duševne pracujúcich zaťažených stresom. Banány sú cenným zdrojom rozpustnej aj nerozpustnej vlákniny, pomôžu rozhybať črevá pri zápche a naopak upokojiť zažívací trakt pri hnačkách. Z organizmu odstraňujú nadbytočné produkty látkovej výmeny, najmä kyselinu močovú, a tým znižujú riziko reumatických a artrotických ochorení.

### **RÔSOLOVKA RIASOTVARÁ – PRÁŠOK**

#### **Pôsobenie podľa TČM:**

- » dopĺňa jin, krv a energiu čchi

---

Medicinálna huba je obsiahnutá vo forme prášku, rozomletého špeciálnou metódou. Narúša sa pri nej chinínový obal bunky a vďaka tomu sa môžu uvoľniť všetky účinné látky. Oproti extraktu má jemnejšie pôsobenie

a je ideálnou voľbou ako prísada do terapeuticky zameraných pokrmov. Huba je zdrojom silných antioxidantov (polyfenoly, triterpenoidy, urónové kyseliny a i.), minerálov (draslík, vápnik, sodík, železo, horčik, selén a i.) a vitamínov C, D, skupiny B, vlákniny a aminokyselín. Podporuje tvorbu kolagénu a kyseliny hyalurónovej.

### **LYOFILIZOVANÉ ČUČORIEDKY – PRÁŠOK**

#### **Pôsobenie podľa TČM:**

- » posilňujú jin a krv
- » vyživujú a rozhybu krv srdca
- » posilňujú obličky, prečisťujú pečeň a črevá

---

Čučoriedky sú zdrojom antioxidantov, flavonoidov, vitamínov A, C a skupiny B, horčička, draslíka, železa a množstva ďalších mikronutrientov. Prostredníctvom nich podporujú a oživujú črevnú mikroflóru a s ňou prirodzenú

obranyschopnosť organizmu. Ďalej podporujú správnu funkciu srdca, činnosť nervovej sústavy, regulujú krvný tlak, a tým sa podieľajú na ochrane pred kardiovaskulárnymi chorobami. Prispievajú k regulácii hladiny krvného cukru, zlepšujú pamäť a kognitívne funkcie mozgu, pomáhajú v boji proti infekciám močových ciest. Vďaka vysokému obsahu antokyanov pomáhajú pri prevencii nádorových ochorení a predčasného starnutia buniek.

### **MUČENKA PURPUROVÝ DÁŽD – EXTRAKT**

#### **Pôsobenie podľa TČM:**

- » reguluje cirkuláciu čchi
- » upokojuje srdce a ducha šen

---

Mučenka jemne upokojuje, zmierňuje úzkostné poruchy, nespavosť a palpitácie srdca. Podporuje normálnu funkciu tráviaceho systému. Obsahuje vitamíny A, C, skupiny B, draslík, horčik,



železo, vlákninu, antioxidanty, ako napr. flavonoidy, ďalej alkaloidy, tyrozín a polyfenoly.

### SUŠENÝ ĎUMBIER LEKÁRSKY (ZÁZVOR)

#### Pôsobenie podľa TČM:

- » rozprúdi stagnáciu čchi
- » podporuje jang a čchi sleziny, zahrieva trávenie
- » posilňuje pľúca

---

Sušený, jemne mletý koreň ďumbiera krásne prehrieva žalúdok, a tým vyvažuje prirodzene chladnú a osviežujúcu povahu ovocia. Jedna z poučiek TČM hovorí: „V zime jedzte redkovku, v lete zázvor – a lekár nemusí dávať pozor.“ Nielen preto by ďumbier mal byť súčasťou pokrmov či nápojov aj v lete. Zázvor je účinný pri liečbe kašľa, nachladnutia, žalúdočných a tráviacich ťažkostí, znižuje nevoľnosti a podporuje metabolizmus a celkovo

imunitný systém. Uľavuje od kĺbových ťažkostí, menštruačných bolesti a pri ochoreniach, ako je artróza, artritída, diabetes alebo kardiovaskulárne problémy. Obsahuje veľké množstvo antioxidantov a látok s protizápalovými vlastnosťami, ďalej draslík, horčík, vápnik, vitamíny A, C, E, skupiny B a i.

### SUŠENÝ KURKUMOVNÍK DLHÝ

#### Pôsobenie podľa TČM:

- » reguluje cirkuláciu čchi a krvi
- » rozprúdi stagnáciu, ochladzuje horúčavu

---

Svojou teplou povahou jemne zahrieva trávenie, horkou a ostrou chuťou odvádza prebytočné teplo z organizmu. Kurkuma je známa svojimi antioxidantnými, antimikrobiálnymi a protizápalovými účinkami. Prispieva k regulácii množstva cholesterolu a triglyceridov v krvi. Vďaka účinným látkam pomáha pri liečbe zápalov,

metabolického syndrómu, diabetu a kardiovaskulárnych ochorení. Podporuje správny chod celého trávenia vrátane pečene a žlčníka. Pomáha udržiavať dobrý stav kĺbov a chrupaviek. Obsahuje vitamíny C, skupiny B, železo, horčík, draslík, mangán, zinok, antioxidanty a polyfenoly.

### NERAFINOVANÁ MORSKÁ SOĽ

#### Pôsobenie podľa TČM:

- » má povahu chladnú, náleží k elementu Voda
- » v malom množstve tonizuje obličky a podporuje trávenie

---

Nerafinovaná morská soľ je plná prirodzených minerálov, predovšetkým jódu, ktorého je v pôde okolo nás nedostatok.





## TIPY PRE VÁS

Aby ste zvýšili nutričnú hodnotu, môžete si smoothie chuťovo vylepšiť podľa aktuálnych potrieb vášho organizmu tak, že do mixéra pridáte aj rôzne ingrediencie.

### » ORECHY, MANDLE

vhodný zdroj omega-3 nenasýtených mastných kyselín

### » ČUČORIEDKY, BANÁN

osvieženie a zvýraznenie sladkej ovocnej chuti

### » JOGURT/KYSLÁ SMOTANA

pri zvýšenej potrebe bielkovín a zasýtenia

### » CHIA SEMIENKA

podpora trávenia



## ROČNÝ HARMONOGRAM

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

## DENNÝ 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
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

 odporúčané obdobia a čas používania



### POSOBENIE PODĽA TČM

Runa essence rozhybe čchi a krv, vyživuje jin a srdce, navodzuje pohodu a upokojuje ducha šen.



### ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

Smoothie ľahko zahrieva tráviacu sústavu a jemne osviežuje organizmus.



### PRÍPRAVA A SPÔSOB POUŽITIA

Ideálne ako nutrične hodnotná a osviežujúca desiata či ranný štart. Do mixéra na prípravu smoothie (alebo do šejkra, ak vám neprekáža hrubšia konzistencia) vsypte 30 g smoothie (cca 3 vrchovaté polievkové lyžice) a zalejte odstátou prevarenou vodou (200 ml). Podľa chuti môžete pridať čučoriedky, banán, mandle, jogurt či kyslú smotanu. Rozmixujte, nechajte 1 minútu odstáť a podávajte.



### ŠPECIFIKÁ POUŽÍVANIA PODĽA TČM

Smoothie Runa essence odporúčame konzumovať najmä v lete alebo kedykoľvek v teplejšom období počas roka. Veľmi dobre posluží pri telesnom inklinovaní k vnútornej horúčosti. Odporúčame precítiť telesné potreby a momentálny termický stav organizmu.



### PRODUKT JE VHODNÝ

Produkt je vhodný pre pracovne vyťažených manažérov, študentov, seniorov a najmä pre ženy stredného a vyššieho veku alebo pre jedincov s psychickými ťažkosťami. Je to rýchle riešenie na dovolenku alebo cesty. Nevhodné pre deti a pre tehotné ženy.



### VHODNÉ KOMBINÁCIE S PRODUKTMI ENERGY

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