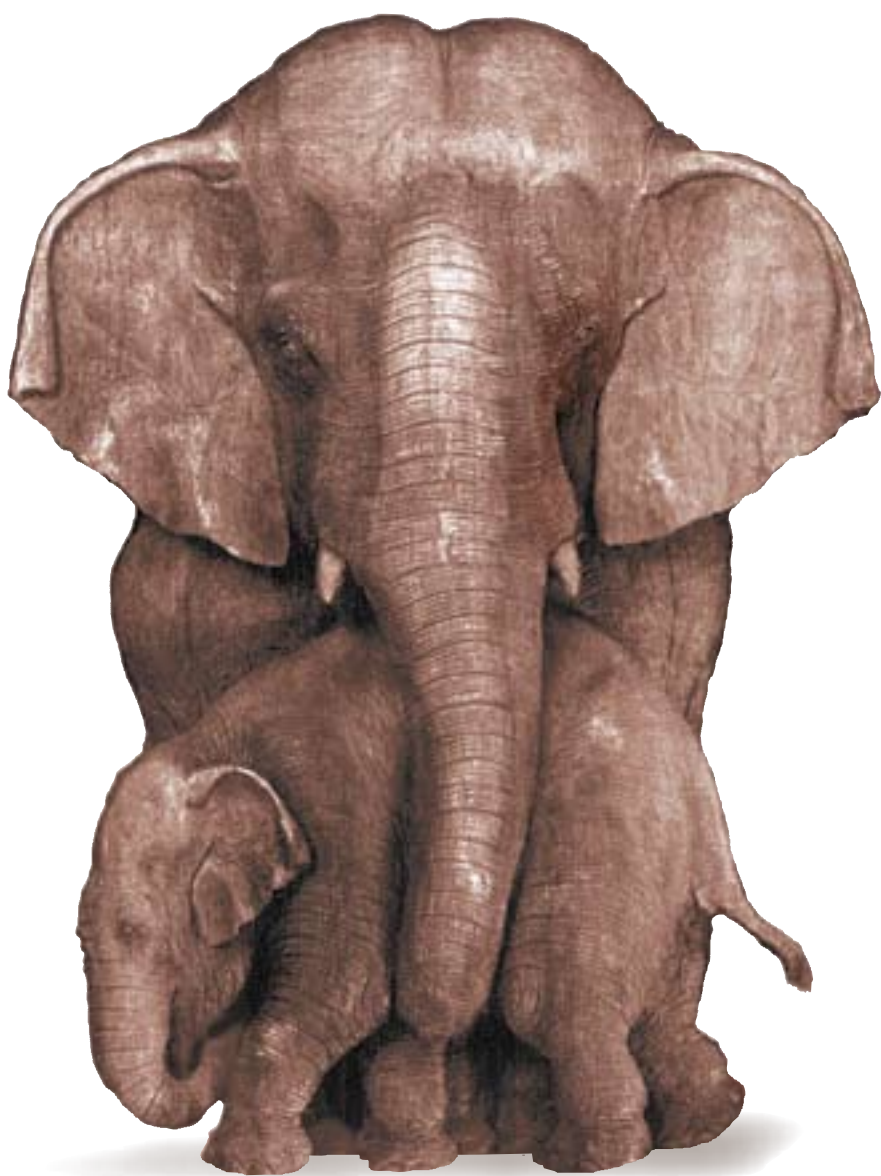


MA NOURRITURE EST MA MÉDECINE



Soutenir et renforcer votre force vitale
de façon sereine,
sans affecter le corps ni l'esprit,
en douceur et sans excès



AMAN
PRANA

LA FORCE VITALE SEREINE



*BE-BIO-02
EU/non-EU Agriculture



02/2011

2011



▲ L'artiste contemporain Peter Engels a réalisé un portrait d'Hippocrate (100 x 200 cm), le père de la médecine. Il s'est appuyé sur les rares statues antiques préservées. Comme symbole médical, il a dessiné le bâton caducée qui dans la Grèce antique, était le symbole de la paix, de la protection, de la guérison, de l'unité et de la réconciliation. www.peterengels.eu

▲ Chez Amanprana, nous portons en haute estime les paroles d'Hippocrate: "Que ton alimentation soit ta médecine, que ta médecine soit ton alimentation!" Chez Amanprana, nous croyons à l'ensemble comme un tout indissociable, et non comme la somme des éléments isolés. Nos produits ne sont dès lors soumis qu'à très peu de traitements et sont exempts d'isolats. Ils sont biologiques et végétariens et dans la mesure du possible, respectueux du commerce équitable.

Bart Maes, fondateur d'Amanprana:

Le commencement

En 1999, je vendais mes actions de dividendes dans une entreprise de taille moyenne, Spécialisée dans les pôles à pétrole et le kérosène. Je me suis accordé 7 années sabbatiques, j'ai lu 600 livres sur l'alimentation, ai assisté à des congrès alimentaires, ai été végétarien et ai écrit des articles sur l'alimentation et la vitalité à l'échelle nationale et internationale. J'ai commencé chez Amanprana vu que ma fille souffrait de graves problèmes de concentration à l'école et avait développé une allergie au cacao. Après une série d'études, nous sommes parvenus, à l'aide d'huile oméga, d'un régime sans cacao et d'un passage intégral à l'alimentation biologique, à résoudre les problèmes de concentration de ma fille et à la défaire de son allergie au cacao en six mois de temps. Une révélation. À travers cette expérience et la connaissance du monde de l'alimentation que j'avais acquise, j'ai alors décidé de chercher une activité commerciale me permettant d'agir pour le bien de la communauté. Les débuts d'Amanprana ont été marqués par le lancement de l'huile Oméga Okinawa. J'ai amélioré la composition de l'huile Oméga que ma fille avait utilisée, enrichi le mélange avec une série d'herbes, et me suis assuré que la composition oléagineuse contenait naturellement 8



▲ Bart Maes

vitamines E et une grande quantité de carotènes. Mon épouse et moi-même avons ainsi lancé notre activité, à petite échelle, dans la salle de séjour et le garage. Très vite nous nous sommes sentis à l'étroit et progressivement, nous avons bénéficié d'un espace de plus en plus important dans les rayons des magasins. Et puis un jour, un ami m'a parlé des graisses saturées et de l'huile de palme. J'ai d'abord pensé: "Les graisses saturées ne sont pourtant pas un exemple d'hygiène ou de nutrition pour vie saine?". Sceptique à l'origine, j'ai néanmoins changé d'avis après quelques mois. Je me suis ainsi plongé dans le monde des graisses saturées et je suis arrivé à la conclusion qu'elles présentaient de nombreuses propriétés qui faisaient défaut à d'autres substances. Finalement, les graisses saturées sont extrêmement bénéfiques pour l'organisme. Ce constat allait à l'encontre de la morale alimentaire existante. J'ai donc décidé de diffuser cette connaissance à qui voulait l'entendre. Ceci fut le grand début de l'huile de palme rouge et de l'huile de noix de coco. Puis, les produits se sont succédés les uns après les autres. L'argent n'était plus le moteur essentiel de ma démarche. Faire la promotion pour une alimentation saine était mon objectif majeur. Notre action «Sauvons la Mer» fut une suite logique. En sanskrit, "aman" signifie paix ou quiétude, "prana" fait référence à la vitalité. D'où l'idée de "Force vitale". Nous fûmes une des premières entreprises à utiliser des étiquettes biodégradables.

L'alimentation comme médicament

Selon Hippocrate, fondateur de la médecine occidentale et grand philosophe de l'Antiquité, l'alimentation est la base essentielle de la santé corporelle. Avant d'ouvrir son cabinet, tout médecin doit prêter le serment d'Hippocrate. Ce médecin grec (environ 460 à 370 avant Jésus-Christ) scinda la science de la philosophie de la nature. Il mit l'accent sur l'hygiène du patient et du médecin. Des habitudes alimentaires saines, l'importance de l'air frais, la capacité autorégénératrice du corps et un bon équilibre (homéostasie) étaient les piliers de sa thérapie. Selon lui, chacun devait faire de l'alimentation son médicament personnel. La nature nous a donné des aliments aux caractéristiques saines et puissantes, capables de combattre les maladies et de nous garder en bonne santé. On sait aujourd'hui que la plupart des affections dépendent pour moins de 15% de facteurs génétiques. Les principales causes des problèmes de santé dans le monde occidental sont l'alimentation et le mode de vie. Une alimentation trop riche et trop raffinée serait peut-être même la principale cause du mauvais état de santé de la population occidentale, qui ne profite plus des bienfaits de la nourriture pure et non raffinée. Le processus de raffinage de la farine complète en farine blanche lui fait perdre 80% de ses minéraux, 90% de toutes ses vitamines et la quasi-totalité de ses fibres. Le processus d'extraction des odeurs et de raffinage de l'huile élimine de nombreux ingrédients précieux et provoque des liaisons non naturelles. Ces ingrédients "améliorés", comme le pain, le riz et le sucre blancs, les pâtes alimentaires claires et l'huile raffinée sont pratiquement réduits à leur état de calories nues. Or le corps a besoin de denrées alimentaires nutritives pour former la salive, les sucs gastriques et intestinaux, les enzymes etc. En les produisant, l'organisme puise sur ses propres réserves de vitamines, d'enzymes et de minéraux, mais n'a en retour qu'un stock de calories dépourvues de qualité. Conséquences ? Une baisse progressive, insidieuse, de la résistance corporelle, de la vitalité, de la fertilité, de la capacité de réflexion et de concentration, de l'équilibre hormonal... Après quelques années, les maladies et affections qui minent le bien-être quotidien prennent le dessus. La vitalité n'est plus en mesure de suivre le rythme de la vie. Jusqu'au début du XXe siècle, une alimentation saine était la base de toute thérapie. La rupture radicale intervenue entre alimentation et santé voici un siècle est l'une des raisons pour lesquelles, malgré les progrès fulgurants de la médecine, on ne peut toujours empêcher 70% de tous les décès prématurés dus aux maladies typiques de l'Occident. Permettez-moi de terminer par les mots du double prix Nobel Linus Pauling: "Une alimentation optimale est le médicament de l'avenir".



▲ Le durian est appelé le “roi des fruits”. Il est loué par différents gourous de l'univers de l'alimentation et glorifié en Indonésie pour ses propriétés aphrodisiaques. Proverbe indonésien: 'durian jatuh sarung naik'. Traduction: 'quand les durians tombent, les sarongs se lèvent'. La médecine traditionnelle chinoise vante les mérites du durian pour ses propriétés échauffantes.

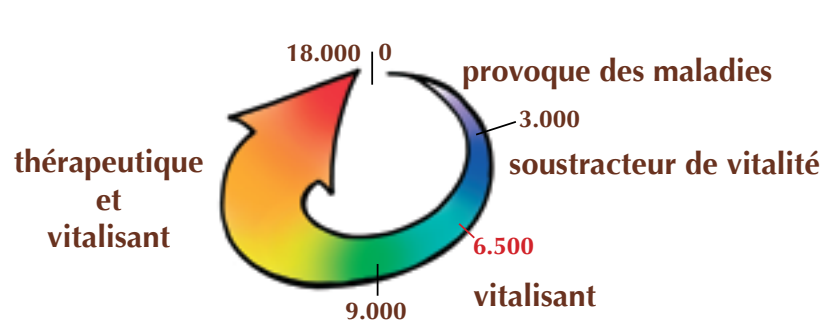
▲ Lynne Mc Taggart a écrit: “Guérir n'est pas seulement une question de pilules efficaces ou d'opération réussie, c'est avant tout une question de responsabilisation à l'égard de sa propre santé”. Carlo Petrini ne dit pas autre chose: “Nous devons replacer les denrées alimentaires au cœur de notre vie”.

Orac et antioxydants

Les antioxydants protègent du vieillissement, en luttant contre l'agression des radicaux libres. La quantité d'agents antioxydants dans l'alimentation s'exprime en valeur ORAC. Légumes frais, légumes secs et fruits y tiennent le haut du pavé. En tête de liste, les herbes et certaines huiles essentielles. Moins l'alimentation est modifiée, plus sa valeur ORAC sera élevée. En règle générale, on recommande l'ingestion journalière de 3000 à 5000 unités ORAC afin de protéger notre organisme contre les radicaux libres.

Bovis et vitalité

La force vitale apportée par une salade fraîchement coupée dans le champ ou une salade fade, diffère complètement. Comment pouvons-nous mesurer cette force vitale? Le Français André Bovis a développé une échelle de fréquence capable de mesurer la vitalité des choses. Les personnes saines ont une valeur de 6500 à 8000 sur l'échelle de Bovis. Lorsque le Bovis est inférieur à cette valeur, l'homme est plus exposé aux maladies et son niveau d'énergie baisse. Le Néerlandais renommé Robert H. Steelooper dit: 'Les produits alimentaires présentant une valeur Bovis inférieure à 7.000 coûtent de l'énergie au corps humain et provoquent des maladies. Au-delà de 7.500, ils fournissent de l'énergie et ces aliments peuvent être qualifiés de bénéfiques pour la santé. Au-dessus de 9.000, les aliments ont même une fonction purifiante et thérapeutique.'



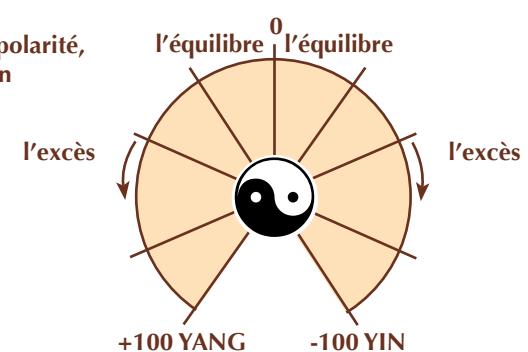
Index glycémique

La valeur IG indique la mesure dans laquelle les glucides présents dans l'alimentation (sucres) agissent sur le taux de glycémie de notre organisme. Les aliments présentant un niveau IG peu élevé (moins de 50) favorisent l'équilibre de notre taux de glycémie. À l'inverse, les aliments présentant un niveau IG élevé (supérieur à 70) sont à l'origine de fortes fluctuations du taux de glycémie (augmentation et diminution). Les dates, les baguettes de pain blanc et le panais ont une valeur IG élevée. Ils constituent un apport énergétique immédiat (idéal pour les sportifs), mais pour une vie plus sédentaire, la dépression qui suit est souvent brutale.

Yin&Yang et l'équilibre

Le Yin et le Yang sont à la fois opposés et complémentaires. Selon la médecine chinoise et indienne, l'homme est en équilibre lorsque les forces contradictoires auxquelles il est soumis sont d'intensité égale. Les femmes sont davantage Yin, les hommes davantage Yang. Les gens en déséquilibre présentent inévitablement soit un excès de yin, soit de yang. Les personnes trop "Yin" doivent accorder une plus grande attention au yang et inversement. Dans sa thérapie de la polarité, Marc Elsen affirme: 'Etre en mauvaise santé, c'est comme une balance en déséquilibre. La polarité du Yin d'un côté de la balance doit peser autant que la polarité du Yang de l'autre côté.'

La thérapie de la polarité, d'après Marc Elsen





◀ Gandhi, 3 Mai 1939: "Consommer le sucre de fleur de coco est une façon de résoudre la pauvreté sur terre. Le jus de noix de coco peut être transformé en sucre, aussi doux que du miel... La nature a créé ce produit de façon à ce qu'il ne puisse être retraité dans les usines. On ne peut produire du sucre de palme que là où il y a des palmiers. La population locale peut aisément transformer ce nectar en sucre de fleur de coco. C'est le contrepoison à la misère."

▲ Le Gula Java (sucre de fleurs de noix de coco) peut se consommer comme substitut du sucre de betterave, d'agave, d'érable ou de sirop. Dans votre thé ou votre café, sur des pommes cuites au four, sur des bananes flambées, sur des crêpes, des gâteaux, des gaufres ou comme décrit ci-dessus, un morceau de fromage blanc ou de fromage frais. Il convient aussi parfaitement à la composition de cocktails (Mojito, Caipirinha,...) ou comme décoration sur le bord de votre verre. Il vous permettra également d'apporter une touche finale à vos préparations culinaires et une touche d'authenticité à vos recettes asiatiques. Il fait également figure de coupe-faim idéal en cas de baisse de régime.

Sucre de fleurs de noix de coco Fairworld, des revenus supplémentaires pour 2000 familles

Pour la fabrication de son sucre de fleur de coco, Amanprana collabore avec Lestari Mandiri et Hivos. Lestari est une association qui défend les intérêts de petits producteurs du terroir et leurs familles dans les terres intérieures de Java ; Hivos est une organisation humanitaire engagée au service d'un monde équitable, libre et durable. Elle défend également l'égalité des chances des hommes et des femmes dans la société. Comme il concerne des droits humanitaires, ce projet s'appelle « Fair World ». Nous y travaillons conjointement avec des associations agricoles du centre de l'île de Java. Celles-ci veillent à ce que la récolte et la production de notre sucre de fleur de coco soient bio et basées sur les principes du commerce équitable et « Fair World ». Ces associations sont membres de l'Organic Alliance, une organisation cherchant à développer la culture bio en Indonésie. En unissant nos efforts, nous essayons d'aider 2000 familles du centre de l'île de Java à développer leurs revenus tout en protégeant leur éco-habitat. Les cocotiers de leurs jardins donnent désormais leur récolte. Le sucre de fleur de noix de coco est reconnu comme le sucre le plus durable par le FAO, l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture.



Qu'est-ce que 'Gula Java'?

Le Gula Java est le sucre de fleurs de noix de coco de l'île de Java. Le doux nectar de la fleur de noix de coco est une richesse très précieuse, récolté au sommet des cocotiers par les cueilleurs (photo en haut à gauche). Au-dessus du feu de bois, le nectar se transforme progressivement en délicieux sucre riche et non raffiné (photo en bas à gauche), afin de vous faire profiter chaque jour de sa douceur et de son délicieux goût caramélisé.

▼ Fleurs de noix de coco



Index glycémique IG:

Moins le IG sera élevé, plus votre taux de glycémie sera stable.

Sucre raffiné 68

Sucre de canne, Rapadura 61

Érable 54

Miel 48

Agave 40

Gula Java 35 par 100gr

Valeurs Orac: Plus la valeur Orac sera élevée, plus votre alimentation contiendra d'antioxydants.

	Tomate	Carotte	Mangue	Kiwi doré	GULA JAVA
	406	666	1.002	1.210	2.200

Blocs Gula Java: Morceaux de sucre de fleurs de noix de coco non raffiné 100%, 300g, **Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35**

Gula Java Fin: Sucre de fleurs de noix de coco non raffiné en poudre 100%, **490g, Bovis 8.500, -30 Yin, GI 35**

Gula Java Brut: Sucre de fleurs de noix de coco non raffiné brut 100%, 310g et 1050g, **Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35**

Gula Java et les autres sucres

Par 100g	Gula java Amanprana	sucre brun	sucre blanc
Azote	202 mg	10	0
Phosphore	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2.5
Calcium	6 mg	24	6
Magnésium	31 mg*	7	1
Chlorure	470 mg	18	10
Soufre	26 mg	13	2
Bore	0,6 mg	0	0
Zinc	2,2 mg	0,2	0,1
Manganèse	0,26 mg*	0,2	0
Fer	5,1 mg*	1,3	0,1
Cuivre	0,35 mg*	0,06	0,06
Chrome	12 ug	-	0
Inositol	258mg*	-	-

Source: SGS Philippines et SGS Anvers*





▲ Une cuillère à soupe de Gula Java Cacao avec du lait froid ou chaud, de l'eau ou une boisson à base de céréales. Dans un verre, une tasse, un bol, une gourde ou une bouteille. Pour un délicieux lait chocolaté maigre.

Gula Java Cacao: boisson énergisante

Nouvelle boisson énergisante saine

ORAC 19.152

Aux Jeux Olympiques, Michael Phelps, octuple champion olympique de natation, buvait du lait chocolaté. Les nouvelles recherches confirment qu'une boisson chocolatée maigre permet un rétablissement plus rapide d'efforts physiques intenses et que son effet est plus long que celui d'une boisson énergisante conventionnelle. L'université James Madison en a conclu que les footballeurs qui buvaient du lait chocolaté maigre (Gula Java Cacao) souffraient moins de déchirures musculaires qu'avec des boissons énergisantes traditionnelles. L'université d'Indiana affirme que d'après ses recherches, les sportives cyclistes peuvent prolonger de 50% leur effort et se rétablir plus rapidement en buvant du lait chocolaté maigre (Gula Java Cacao). En ajoutant des protéines aux boissons énergisantes riches en glucides, l'université Harrisonburg en Virginie a découvert que l'effort physique maximal pouvait être prolongé de 29 à 40%. Gula Java Cacao répond parfaitement à la nouvelle définition de boissons énergisantes: des électrolytes (minéraux), protéines et sucres différents.

La nouvelle boisson familiale saine

Gula Java Cacao est délicieux avec du lait, de l'eau ou une boisson à base de céréales. Chaud, tiède ou froid, pour les jeunes ou les moins jeunes, c'est une nouvelle source d'énergie. Pour un bon départ au petit déjeuner, comme collation énergétique, pour les loisirs, sports, jeux, études, sorties et d'autres moments de la journée, lorsque l'on demande un effort corporel ou intellectuel à son organisme. Convient aussi pour les excès de fatigue et les dépresses hivernales. Gula Java Cacao permet de recharger pleinement et sagement ses batteries. Le sucre de fleur de cacao est issu du commerce équitable (Fair World) et apporte un revenu supplémentaire à quelques 2000 familles javanaises. Le cacao et la vanille sont également Fair Trade.

Gula Java Cacao: 78,5% sucre de fleurs de noix de coco non raffiné°, 20% de poudre de cacao maigre*, 1% de vanille* et 0,5% de cannelle. Une quantité d'énergie impressionnante pour vos boissons chocolatées chaudes froides, 390g en 1300g, **Bovis 9.500, -30 Yin, GI 30, ORAC 19.152 per 100g**



▲ Prenez 1 cuillère à café (28 calories seulement) de Gula Java Matcha. Ajoutez à volonté de l'eau froide ou chaude, du lait (Gula Java Matcha Latte) ou une boisson à base de céréales. Mélangez dans de la soupe, du pain ou du gâteau. Saupoudrez sur du muesli, du yaourt, des salades ou des plats finis.

Gula Java Matcha: les antioxydants

Qu'est-ce que le Gula Java Matcha?

ORAC 35.460

Les spécialistes de l'alimentation chez Amanprana combinent le Gula Java avec du Matcha. Le Matcha est un thé de cérémonie vert japonais. Amanprana préfère utiliser la qualité Kotobuki. Cette qualité est particulièrement appréciée par les connaisseurs pour son excellent goût et sa grande valeur nutritive. Le Kotobuki est fort et contient plus de tanins. Le Kotobuki Matcha se compose de feuilles moulues du Camellia Sinensis. Un moulin de granite moule les jeunes feuilles entières en poudre verte, le Matcha. À un rythme de seulement 40 grammes par heure. Le sucre de fleur de coco Gula Java permet au Gula Java Matcha de transmettre lentement son énergie.

Votre dose quotidienne d'antioxydants dans une tasse de Gula Java Matcha. «Kotobuki» en japonais signifie «Longue vie». Et ceci n'est pas un hasard. 1 cuillère à café (8,5 g) de Gula Java Matcha contient les antioxydants nécessaires que vous avez quotidiennement besoin (ORAC 3500). Les 4 catéchines et les tanins ont des propriétés anti-âge et donnent à l'organisme la force pour combattre les attaques des oxydants. La protéine L-Théanine, la caféine et le Gula Java vous donnent une «vigilance douce». La valeur nutritive du Gula Java Matcha est 10 à 15 fois supérieure à celle du thé vert. Vous buvez avec du Gula Java Matcha la feuille entière. Alors qu'avec le thé, vous jetez les feuilles de thé. Le pouvoir antioxydant des polyphénols (catéchines et tanins) est beaucoup plus grand que celui de la vitamine C ou E.

Le Gula Java Matcha: 80% de sucre non raffiné de fleur de coco, 20% de Matcha Kotobuki*. Le Kotobuki provient de la région du Shimoyama, qui signifie «montagne nébuleuse». 400 g, **Bovis 10.500, -20 Yin, GI 30 ORAC 35.460 par 100 g**

**FairTrade*
FairWorld°**





▲ L'huile de Perilla est fabriquée en pressant à froid les graines de la plante 'Perilla Frutescents'. La Perilla est originaire de l'Extrême-Orient. L'huile de Perilla contient plus d'oméga-3 que la graine de lin et présente une teneur élevée en agents végétaux curatifs. La Perilla est utilisée en Extrême-Orient depuis de nombreux siècles afin de préserver l'équilibre du corps et de l'esprit, et restaurer votre "chi", votre force vitale, par la quiétude intérieure.

▲ La crème Budwig, mondialement célèbre, pour recharger vos batteries. Recette: Fromage cottage avec une cuillère à soupe ou à café d'Okinawa Omega, enrichi aux germes de blé et éventuellement saupoudré de sucre de fleurs de noix de coco. Également réalisable avec du fromage blanc, du bioarde ou du yogourt.

Les omégas 3,6,7,9 indispensables pour notre santé

Certaines personnes accordent une grande attention aux fruits et légumes, mais elles oublient souvent qu'il existe deux acides gras essentiels, dont un corps sain ne peut pas se passer. Il s'agit de l'acide alpha-linolénique (ALA) issu de la famille des omégas 3, et de l'acide linoléique (LA) de la famille des omégas 6. Votre corps ne peut les produire lui-même, ils doivent être apportés par votre alimentation. Un corps sain ne peut se passer d'omégas. Les acides gras ALA, LA, et les omégas en général, remplissent de nombreuses fonctions vitales. Ils renforcent votre musculature, favorisent votre circulation, augmentent votre libido et améliorent vos facultés de récupération. Ils sont également bénéfiques à votre équilibre glycémique. Ils vous aident en cas de baisse de régime, d'humeur changeante ou de bouffées de chaleur. Sans parler de votre concentration, de votre mémoire, de votre sérénité, de votre humeur, de votre peau,...

Des omégas pour charger les batteries de chacune de vos cellules

L'homme est constitué de milliards de cellules. La vitalité de chacune de ces cellules dépend en grande partie de la qualité et de la protection qu'offrent les parois cellulaires (membranes). Les membranes cellulaires sont principalement composées de graisses. Une quantité suffisante d'omégas 3/6 assouplissent et perméabilisent les parois cellulaires, ce qui leur permet d'absorber des substances alimentaires. En outre, elles font en sorte que les batteries de nos cellules puissent être rechargées. Elles génèrent la conduction et le déclenchement d'influx électriques. Un manque d'omégas 3/6 entraîne la fatigue, physique et morale. **Johanna Budwig dit sur le fait de recharger nos batteries:** 'La bipolarité entre la graisse (membrane cellulaire) et les protéines (noyau

cellulaire) revêt une importance fondamentale pour le maintien et la structure de toutes les cellules vivantes. Cette bipolarité dépend en grande partie de la présence suffisante d'omégas 3/6. Une carence en omégas 3/6 paralyse un grand nombre de fonctions vitales de la cellule. Lorsque la bipolarité entre le noyau cellulaire et la membrane cellulaire est détruite, par exemple suite à une carence en omégas 3/6 ou par la consommation de graisses partiellement ou intégralement durcies (graisses trans), cela signifie que la charge électrique disparaît. En d'autres termes, la batterie de la cellule se vide.'

Qu'est-ce qu'Okinawa?

Okinawa est un groupe d'îles au sud du Japon, comptant 1,2 millions d'habitants et une base militaire américaine. C'est là-bas que vivent le plus de centenaires actifs et heureux. Les scientifiques américains et japonais ont étudié 600 centenaires pendant 25 ans. Il ressort de leur livre 'Le Programme Okinawa', que les Okinawans centenaires présentaient un corps svelte et souple, ainsi qu'une solide ossature. Ils avaient des artères jeunes et souples, un faible taux de cholestérol et d'homocystéine et ils avaient une bonne condition physique. Leur esprit était affûté et ils ne présentaient que peu de problèmes de mémoire. Leur libido était saine et ils avaient bien digéré le retour d'âge. Ils avaient l'air 'juvéniles', étaient énergiques et avaient les yeux clairs.

Okinawa Omega: 3-en-1

D'une part, Okinawa Omega contient les omégas nécessaires. Ensuite, elle contient de nombreuses substances protectrices qui protègent ces omégas, de façon à ce qu'ils puissent continuer à remplir leur fonction. Enfin, les herbes, les épices et les huiles essentielles enrichissent le goût, mais également l'effet.



▲ *Spicy brocoli avec Okinawa Happy Delight: Ingrédients: 3 pousses de brocoli de taille moyenne. Pour la sauce: 0,5 tasse de pâte d'amandes, une cuillère à soupe d'huile de noix de coco extra vierge d'Amanprana, une cuillère à soupe d'Okinawa Omega Happy Delight, 2cm de gingembre frais râpé, le jus d'1 citron vert/citron, 1 cuillère à café de sel d'Himalaya, 1 cuillère à soupe de miso blanc, 2 cuillères à soupe de shoyu, 0,5 piment chili frais, 2 cuillères à soupe de sucre de fleurs de noix de coco (ou de sirop d'agave brut).*

▲ *Préparation: Laver le brocoli et le découper en rondelles épaisses. Hacher les rondelles dans le robot ménager. Ne hacher le brocoli ni trop finement, ni trop grossièrement. Mélanger tous les ingrédients d'assaisonnement dans le robot ménager jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Mélanger la sauce avec le brocoli. Bon appétit!*

Force vitale à travers 4 délicieux omégas Okinawa

1. Happy Perilla Spécial, oméga-3/6/6/9 et 7: Notre produit-phare avec des huiles très spécifiques pressées à froid ayant des effets bénéfiques impressionnants sur votre organisme et votre esprit. MELANGE DES HUILES EXTRA VIERGES, INGREDIENTS: 25% d'huile de perilla extra vierge*, 25% d'huile de chanvre extra vierge*, 10% d'huile de cumin noir extra vierge*, 7,5% d'huile de noix extra vierge*, 7,5% d'huile de pépins de courge extra vierge* (pour l'homme mûr), 10% d'huile d'onagre extra vierge* (pour la femme mûre), 10% d'huile de palme rouge extra vierge*, 4,5% d'huile de germes de blé extra vierge. Avec 0,5% d'huile extra vierge de Happy Delight (=huile de pelure d'oranges, de citrons et de citrons verts biodynamiques). Et rien d'autre. **Bovis 15.000, -15 Yin, GI 0**

2. Eicosan Perilla, oméga-3/3/3/6/ 9 et 7: L'oméga-3 Okinawa rétablit rapidement l'équilibre oméga-3/6 en cas de carence en oméga-3 dans votre alimentation. De plus, les herbes chinoises traditionnelles, ayurvédiques, indiennes et méditerranéennes favoriseront de manière holistique le fonctionnement des acides gras oméga-3. MELANGE DES HUILES EXTRA VIERGES, INGREDIENTS: 80% d'huile de perilla extra vierge*, 15% d'huile de palme rouge extra vierge*, 5% d'huile de germes de blé extra vierge, 0,5% d'huile d'Eicosan extra vierge (=huile de gingembre, curcuma, romarin, camomille, clou de girofle, coriandre, cannelle). Et rien d'autre. **Bovis 14.500, -70 Yin, GI 0**

3. Happy Delight, oméga-3/6/6/9 en 7: A l'huile biodynamique de citron vert, de citron et d'orange. Pour une peau douce. Son goût frais convient idéalement aux enfants. MELANGE DES HUILES EXTRA VIERGES, INGREDIENTS: 50% d'huile de tournesol extra vierge*, 35% d'huile de graines de lin extra vierge*, 10% d'huile de palme rouge extra vierge*, 4,5% d'huile de germes de blé extra vierge. Avec 0,5% d'huile Happy Delight extra vierge (=huile de pelure d'oranges, de citrons et de citrons verts biodynamiques). Et rien d'autre. **Bovis 14.300, -40 Yin, GI 0**

4. Indian Delight, oméga-3/6/6/9 en 7: Aux 10 herbes indiennes ayurvédiques Garam Massala au goût doux. Pour une résistance accrue et votre harmonie. MELANGE DES HUILES EXTRA VIERGES, INGREDIENTS: 50% d'huile de tour-

* Conforme à la norme bio BE-BIO-02

nesol extra vierge*, 35% d'huile de graines de lin extra vierge*, 10% d'huile de palme rouge extra vierge*, 4,5% d'huile de germes de blé extra vierge, ainsi que 0,5% de huile de Garam Massala bio extra vierge (=huile de coriandre, cumin, gingembre, cannelle, poivre noir, cardamome, clou de girofle, piment, laurier, noix de muscade). Et rien d'autre. **Bovis 14.300, +15 Yang, GI 0**

Comment l'utiliser et en quelles quantités? Vous pouvez consommer les Okinawa Omega à volonté, jour après jour. L'Okinawa Omega n'est pas un supplément, mais une alimentation réfléchie. Pour absorber quotidiennement la quantité recommandée d'ALA et de LA, il suffit d'en prendre 1 cuillère à thé (5 g). Pour obtenir la quantité optimale et pour compléter les carences éventuelles, vous pouvez consommer 1 à 2 cuillères à soupe par jour. Si vous prenez une cuillère à thé par jour et mangez sainement en plus, vous êtes sur une voie ultra saine et vous absorbez les quantités recommandées, en bonnes proportions. Comment prendre des Okinawa Omega? Soit à la cuillère ou dans un jus de légumes, un yaourt, dans une vinaigrette ou simplement en l'ajoutant lorsque le repas est prêt. Ne l'utilisez pas pour cuire, même au wok. Uniquement utiliser à froid. Peut également parfaitement être ajoutée à la purée de pommes de terre ou la sauce aux tomates. Pour elle, pour lui, pour le bébé et pour le centenaire.

Naturellement riche en carotènes et en vitamine E, les oméga 3 et 6 sont des huiles très sensibles pressées avec tout le respect qu'il se doit par Amanprana. Résultat: très faible peroxydation de l'huile. De plus, Amanprana est naturellement riche en carotènes et en vitamine E. Ces antioxydants et vitamines protègent l'huile contre l'oxydation de la lumière, de l'oxygène et de la chaleur, aussi bien dans le flacon que dans notre corps.



Disponible en
100ml et 500ml



▲ Dans son livre «Hoezo Veggie», le maître-chef Philippe Van Den Bulck décrit savoureusement comment cuisiner en un tour de main de mets fins à base de protéines végétales. Une recette de ce magnifique livre de cuisine: faire revenir 2 oignons hachés dans 2 cuillères à soupe d'huile de coco ; couper 1 chou-fleur en morceaux et garder un bol de morceaux de chou-fleur pour les cuire plus tard. Verser les morceaux de chou-fleur dans les oignons

mijotés et faire revenir le tout. Ajouter 1 litre de bouillon de légumes et laisser mijoter durant 20 minutes. Mixer dans un mixeur avec 15 cl de crème d'avoine. Saupoudrer de poivre du moulin et de sel marin. Faire cuire les petits morceaux de chou-fleur dans le reste d'huile de coco et ajouter 5 oignons nouveaux finement hachés. Terminer le tout avec de l'huile de cannabis et servir. Délicieux et sain. Pour plus de recettes, visiter www.noble-house.tk

L'huile Cannabis Sativa Pour un équilibre en omégas

Udo Erasmus, le père spirituel des omégas, écrit dans son livre «Graisses vitales, graisses fatales»: «L'huile de chanvre peut être utilisée durant longtemps pour maintenir un équilibre sain en omégas sans risquer d'avoir trop peu d'omégas ou un déséquilibre en omégas. L'huile de chanvre a une meilleure composition «à long terme»: 3 parties d'omégas-6 pour 1 partie d'omégas-3. Par ailleurs, l'huile de chanvre contient près de 2% d'AGL (acide gamma linoléique).» Un élément actif essentiel pour la santé. Dans le Balance Delight, l'huile de chanvre est enrichie avec de l'huile de palme rouge et de l'huile de germes de blé en raison de leur richesse en carotènes et en vitamine E. De cette façon, les omégas dans l'huile de chanvre ne s'oxydent pas dans notre corps pour avoir ainsi un effet de guérison.

Le Cannabis Sativa était jusqu'en 1937 une plante miraculeuse

L'Encyclopedia Britannica et la plupart des livres étaient imprimés sur du papier de chanvre. L'industrie du chanvre était l'une des plus importantes dans le monde. La guerre napoléonienne en 1812 concernait le chanvre. «Canvas» signifie en fait «Cannabis». Les peintures de Rembrandt et de Van Gogh étaient peintes sur des toiles de chanvre. Jusqu'en 1820, 80% de tous les tissus étaient de chanvre. Le premier modèle de la Ford T pouvait fonctionner à l'huile de chanvre et était construit avec du plastique de chanvre, une matière 10 fois plus résistante que l'acier. Le chanvre fut déclaré illégal en septembre 1937. De grosses industries se sentaient menacées. Une plante utile devenait ainsi une drogue qui reçut le nom de «Marijuana».



Le Balance Delight, les omégas-3/6/6/9 et 7: pour un équilibre en omégas avec de l'AGL. 85,5% d'huile de chanvre*, 10% d'huile de palme rouge*, 4,5% d'huile de germes de blé. Et rien d'autre... **Bovis 15 300, -10 Yin, GI 0**
*Certifié biologique par BE-BIO-02

4 règles de base sur l'huile de Bart Maes

1. Les huiles saines sont aussi importantes que les fruits et légumes: l'époque où nous pensions que les huiles n'étaient que des outils pour préparer des repas, doit être définitivement révolue. Nous avons même besoin de plus de calories émanant d'huiles saines, que de protéines.

2. La qualité de l'huile est plus importante que la sorte d'huile: n'utilisez que de l'huile extra vierge. Les huiles raffinées sont plus nocives que le sucre raffiné. Vous pouvez reconnaître les huiles raffinées au fait qu'elles ont perdu leur odeur ou par leur goût neutre suite au raffinage. La margarine est souvent qualifiée de beurre en plastique. Ne l'utilisez jamais, car il s'agit d'une imitation bon marché datant de la 2ème guerre mondiale, lorsque le beurre coûtait trop cher. Les éléments sains contenus dans l'huile sont vendus à prix d'or à l'industrie pharmaceutique. Les déchets sont désodorisés, raffinés, blanchis et servent de base pour la margarine.

3. Variez avec l'huile comme vous variez avec les fruits et légumes: une carotte, ce n'est pas la même chose qu'une salade. Ne manger que des carottes saines, c'est trop unilatéral. Ce principe vaut également pour les huiles. Un seul mot d'ordre: variez aussi les huiles.

4. Vous pouvez chauffer certaines huiles, d'autres conviennent exclusivement à l'utilisation à froid: les huiles contenant de nombreux AGP (acides gras polyinsaturés) doivent être exclusivement utilisées dans les préparations froides. Elles deviennent très nocives lorsqu'elles sont chauffées. Les huiles à chauffer devraient contenir le moins d'AGP possible.

L'appauvrissement ou le raffinage des denrées alimentaires est la toute première cause de nuisance à notre prospérité.



▲ *Tajine berbère végétarien à l'huile d'olive Verde Salud (pour quatre personnes): Ingrédients: 1 paprika rouge et 1 paprika vert hachés en morceaux, 1 oignon rouge coupé en rondelles, 2 tomates, 2 courgettes, 1 potiron, huile d'olive extra vierge Verde Salud, 0,5 tasse d'olives, 3 branches de persil finement hachées, 3 branches de coriandre finement hachées, 3 feuilles de laurier, 2 cuillères à soupe de paprika, 1 cuillère à café de poudre de cumin, 3 clous de*

girofle, 2 bâtons de cannelle, une pincée de poivre de Cayenne, 1 tasse de raisins secs. Préparation: Couper les légumes en morceaux. Réchauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire brunir l'ail et l'oignon. Y ajouter ensuite les légumes, avec les herbes, et bien mélanger le tout. Y ajouter cinq tasses d'eau ou de bouillon et laisser mijoter le tout un quart d'heure. Ajouter enfin les raisins secs et les olives. Servir ce tajine avec du couscous ou du riz complet.

L'huile de noix extra vierge du Périgord



Franck Monsallier, lauréat de la médaille d'or 2005 au 'Salon des huiles du monde', utilise une sélection de 4 variétés de noix issue de ses vergers, pour un goût délicat et pur du Périgord. Franck Monsallier: *'Pas un kilo de noix n'échappe à ma vigilance. Une huile de noix excellente ne peut être produite qu'à base de noix d'excellente qualité.'*

Les noix ne sont pas préchauffées, ni grillées. Ce procédé générerait une plus grande quantité d'huile, mais la qualité en souffrirait. Les noix sont broyées grâce à une meule authentique en granit jusqu'à devenir une belle masse homogène, qui sera ensuite pressée par le pressoir conçu par Franck Monsallier lui-même.

Le caractère unique de son invention réside dans le fait qu'aucune chaleur n'est créée. Avec ce procédé à froid, la production est moindre, mais la qualité et la douceur sont supérieures. En effet, 5 à 6 kg de noix ne délivrent qu'1 litre d'huile de noix extra vierge, et ceci après environ 30 à 45 minutes. Il en résulte une huile présentant une peroxydation de moins de 2 mg et un degré d'acidité de moins de 0,5%, ce qui est exceptionnel.

C'est pour toutes ces raisons qu'Amanprana a sélectionné cette huile de noix douce aux arômes subtils. Pour protéger l'huile contre la lumière, nous avons sciemment opté pour une bouteille en verre foncé, emballée de papier. Ne pas chauffer. Délicieux sur le pain, les salades, les pâtes, dans la vinaigrette et comme touche de finition dans tous vos plats. Conserver à l'abri de la lumière et au frais. A consommer dans les 6 mois après ouverture. 250ml. Bon appétit!

Bovis 14.000, -50 Yin, GI 0

Riche en Omega 3



2 huiles d'olive extra vierge: Verde Salud pour cuire et rôtir, Hermanos Catalán pour les confections froides



La qualité de Verde Salud est inscrite noir sur blanc sur la bouteille. 100% Picual, récoltées sur les collines ensoleillées de la réserve naturelle de la Sierra Magina en Andalousie, Espagne. La qualité particulière de Verde Salud permet des température de cuisson au-delà de 180°C. Verde Salud, l'huile d'olive extra vierge fruitée avec une arrière-bouche amère et saine. Producteur: Trujal de Mágina. 750ml. **Bovis 12.400, 10 Yang, GI 0**

Les frères Catalan cultivent, present et mettent tout en bouteille eux-mêmes. La qualité prend son origine de leurs oliviers, qui bénéficient d'un espace doublé, à savoir 36m2 chacun. Leur hacienda se situe au milieu d'une olive-raie, ce qui permet de procéder à la pression 6 h à peine après la récolte manuelle. La pression se fait exclusivement mécaniquement, à faible pression et à une température inférieure à 25°C. Après la décantation en fûts d'acier inoxydable, l'huile d'olive Amanprana est mise en bouteille à la demande, sans filtrage, dans des bouteilles en verre foncé. Le goût et les antioxydants sont conservés de façon optimale. Résultat: une huile d'olive très douce, harmonieuse, savoureuse et fidèle au terroir. Recommandée pour la cuisine raffinée. Origine: La Rioja, Espagne. Producteur: Almazara Ecológica de la Rioja. 100% Arbequina. 500ml. **Bovis 13.700, 10 Yang, GI 0**





▲ Le Qi-board adhère à la philosophie du slow food. Votre Qi-board d'Amanprana en laurier camphrier établit un lien de solidarité et de résonance avec votre alimentation. Il est attrayant et rayonne une énergie positive, tant vers vous, que vers l'alimentation sur la planche. Il s'agit d'une véritable interaction. Lors de la préparation de plats, le Qi-board confère un sentiment de bien-être. Vous ressentez une tranquillité et une solidarité avec le plat. Il est réceptif à votre amour, et

un plat préparé avec amour, ça se goûte. Il confère davantage d'énergie et d'affection. Utiliser un Qi-board, c'est comme arrêter le temps. Vous voulez préparer vos plats en prenant votre temps? Le Qi-board adhère à la notion de slow food: préparer les plats en connaissance de cause et avec amour et prendre du plaisir en mangeant.

Le Qi-board, 3 à 5 fois plus hygiénique

Plus de 'Qi'. Le bois symbolise le printemps, l'énergie montante et la fraîcheur verte du printemps. L'énergie/les ions positifs montants du Qi-board sont absorbés dans l'alimentation et par la personne qui prépare le plat. Cela leur confère véritablement une valeur énergétique supérieure.

La valeur Bovis du Qi-board d'Amanprana est de 17.000! Robert H. Steelooper a comparé le Qi-board avec une planche à découper en matière synthétique et une autre en verre. La conclusion est éloquent. La planche à découper en matière synthétique (bovis 0) prend de l'énergie. Les ions négatifs de la matière synthétique sont transmis. La planche à découper en verre (Bovis 6.500) est neutre. Le Qi-board d'Amanprana (Bovis 17.000) renforce l'énergie et le lien avec l'alimentation.

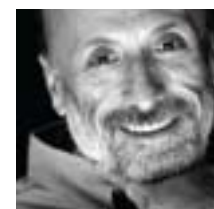
Propriétés spécifiques des Qi-board. Chaque Qi-board est fabriqué à la main individuellement et présente une structure ligneuse et une forme unique. Aucun déchet de bois collé ou pressé n'est utilisé. Tous les Qi-boards sont fabriqués en une seule pièce. Finis les couteaux émoussés! Le laurier camphrier est suffisamment doux que pour ne pas émousser la lame, et suffisamment dur que pour permettre l'insertion du couteau en profondeur. La Qi-board appartient à la philosophie "slow food", favorisant les préparations culinaires mieux réfléchies et jubilatoires, ainsi que l'art de la table.

Une étude universitaire a révélé que les bactéries et les moisissures apparaissent 3 à 5 fois moins vite sur le Qi-board d'Amanprana, que sur trois autres sortes de planches à découper. C'est pourquoi le Qi-board peut fournir une contribution utile à l'hygiène de la cuisine. En effet, le camphre naturel du Qi-board prévient l'apparition de germes, de moisissures et de bactéries. Cette propriété se nomme "antimicrobienne".

Plus le facteur de croissance est faible, plus l'hygiène est élevée				
Facteur de croissance	Laurier Camphrier Qi-board	Planche en Cèdre	Planche en Plastique	Planche en Verre
Moisissure	3,3	8,9	9,7	5,7
Bactéries	0,07	1,7	7,3	3,8

Slow Food

Bart Maes et Chantal Voets, les fondateurs d'Amanprana, sont membres de 'Slow Food' depuis le 31 août 2009. Si leur premier contact avec l'organisation remonte à plus de 10 ans, ils ont une nouvelle fois été enchantés par cette vision lors de leur visite au "Salon del Gusto" et Terra Madre à Turin en 2006. Slow Food a été fondé en 1986, en tant qu'organisation "éco-gastronomique" (vin et alimentation) par l'activiste alimentaire Carlo Petrini dans la petite ville de Bra, en Italie septentrionale. Elle exerce ses activités en faveur d'une alimentation saine, d'une hygiène de vie paisible, d'un niveau de qualité de vie élevé et du respect de notre planète menacée. Slow Food compte 100 000 membres partageant une même vision dans 132 pays. Slow Food lutte en faveur de la protection d'une alimentation traditionnelle et durable, pour le maintien des méthodes d'élevage originelles et la défense de la biodiversité des variétés cultivées et sauvages. La défense de la connaissance de la population locale en harmonie avec leurs écosystèmes environnants. Vandana Shiva, vice-présidente de Slow Food, est une activiste écologique de renommée mondiale, qui essaie de protéger notre planète contre les OGM de Monsanto. Elle entend également former les petits fermiers indiens à la culture de produits biologiques. Elle y a d'ailleurs fondé Navdanya, un mouvement qui lutte pour le respect de la biodiversité et des droits des paysans.



▲ Carlo Petrini



▲ Vandana Shiva





10 g fibres, seulement 30 Kcal
par cuillère de farine de coco

▲ Jus aux ananas à la spiruline: Ingrédients pour 4 verres (200 ml): 1 cuillère à soupe de fibres de noix de coco Amanprana, 5 oranges pressées, 2 pamplemousses roses pressés, 2 ananas (ou 1 grand), 2 dattes, 8 comprimés de spiruline. Préparation: Prendre un grand récipient (ou un shaker) et y verser le jus d'oranges et de pamplemousses. Dénoyer les

dattes et les hacher finement. Peler les ananas et les hacher en petits morceaux. Y ajouter les comprimés de spiruline. Mixer le tout avec un mélangeur à main ou dans un robot ménager. Vous obtenez ainsi une boisson riche en fibres: avec une cuillère à soupe de fibres de noix de coco: 10 g fibres/verre.

Votre corps, ce héros

Le corps et l'esprit aspirent à l'équilibre et à la santé, ainsi qu'à l'homéostasie. Cette aspiration naturelle constitue le mécanisme de survie naturel de chaque être vivant. Il a grandi, s'est adapté et perfectionné au cours des millions d'années de l'évolution. Le corps et l'esprit atteignent l'équilibre et la santé, à condition que nous leur apportions suffisamment de substances nutritives et de décontraction. Pour ce faire, nous n'avons pas besoin de manger avec une machine à calculer en main, mais nous devons fournir suffisamment de vitamines, de minéraux, d'acides gras essentiels, de protéines, de graisses, d'hydrates de carbones, d'antioxydants etc. à notre organisme, sans pour autant exagérer. Le corps fera le reste lui-même. Les petits déséquilibres ne doivent pas nous tracasser, notre corps sait comment les traiter. Il sait écarter les excès et recycler ce qui lui est précieux. Par contre nous devons nous soucier des lacunes. Un manque d'une de ces substances nutritives a des conséquences négatives pour le corps et l'esprit. Parce que tout est lié et interdépendant. On sait du magnésium qu'il intervient dans 400 processus dans notre corps, c'est d'ailleurs le cas de toutes les substances nutritives. C'est l'un des principes de base d'Amanprana. Ou comme l'exprime Herman Le Compte: 'Le vieillissement s'accélère si les lacunes sont plus importantes'. Avec Amanprana, c'est votre corps le héros.

énumération des sources de fibres	Farine de noix de coco	Son de froment	Graines de lin	Pruneaux séchés	Son d'avoine
g de fibres / 100 g	61g	30g	35g	16g	16g
dont solubles	6g	3g	9g	11g	8g
non solubles	55g	27g	26g	5g	8g
acide phytinique	non	oui	oui	non	oui
gluten	non	oui	non	non	oui
cyanure	non	oui	oui	non	oui
10 g de fibres	1 c. soupe	2 c. soupe	2 c. soupe	4 c. soupe	4 c. soupe
10 g de fibres	30 cal	72 cal	114 cal	150 cal	253 cal

Les fibres de noix de coco Amanprana, pauvres en calories, selles aisées

Pour favoriser un bon transit intestinal, vous avez besoin de 10g de fibres par repas, de beaucoup d'eau et d'exercice. Ajoutez régulièrement des fibres de noix de coco aux repas, pour des selles aisées et un ventre plat. En outre, les fibres de noix de coco purifient également les intestins et apportent davantage de résistance et de vitalité. Toutefois, vous pouvez mettre un terme à des selles liquides en ingérant des fibres de noix de coco et de l'eau en faible quantité. Les fibres de noix de coco accélèrent également l'évacuation de substances toxiques et de cholestérol de l'organisme, au bénéfice de la santé. 1 cuillère à soupe pleine de farine de noix de coco ne contient que 30 calories, pour 10g de fibres. Les fibres de noix de coco d'Amanprana ont un goût délicieux et doux. Les fibres de noix de coco d'Amanprana contiennent beaucoup moins de calories et ils sont plus riches en fibres que les autres produits. Les fibres de noix de coco sont exemptes de gluten qui irrite les intestins, d'acide phytinique qui entrave l'absorption de minéraux et de cyanure qui altère la combustion de calories.

Par contre, les fibres de noix de coco contiennent les 8 protéines essentielles et des MCT sains, qui favorisent l'absorption de minéraux. La santé commence par une digestion saine. Chaque repas, 1/2 ou 1 cuillère à soupe

- comme boisson fibreuse: 1/2 ou 1 cuillère à soupe dans un verre (25 cl) d'eau, de jus, de shake, de smoothie, de cacao, de thé ou de café
- en tant que poudre fibreuse: 1/2 ou 1 cuillère à soupe dans la sauce, le yaourt, le muesli, les flocons d'avoine, les desserts ou lors de votre repas
- comme farine très fibreuse pour le pain, les pâtisseries, les biscuits, les en-cas, etc. Remplacez 10 à 15% de la farine ordinaire par la farine de noix de coco (fibres) et ajoutez une quantité équivalente d'eau. Disponible par 0,5 kg ou 1 kg.

Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40

FAIR TRADE
Farine de noix de coco bio issue du commerce équitable, pour un monde durable, éthique et social

GLUTEN 0%



Mangez cru
Pour les enzymes.

‘Que l’alimentation
soit votre médecine et
votre médecine votre
alimentation’

- Hippocrate -



▲ *Boulettes crues végétariennes kofta: Ingrédients: 1 tasse de noix marinées, 1 tasse de châtaignes marinées, 1 tasse de pignons de pin, 1 cuillère à soupe de miso blanc, 0,5 tasse de flocons de levure nutritionnelle, 0,5 tasse de tomates séchées au soleil, 1 cuillère à café de sel d'Himalaya, 0,5 cuillère à café de poivre, 1 tasse d'herbes fraîches hachées (basilic, persil, coriandre), 1 cuillère à soupe de germes de blé bruts Amanprana, 3 tiges de céleri, 1 paprika rouge finement*

coupé. Préparation: Égoutter les noix et bien les essuyer. Mélanger les noix dans un mixeur, avec tous les autres ingrédients, à l'exception du céleri et du paprika rouge, jusqu'à l'obtention d'une pâte uniforme. Mélanger à la main le céleri finement coupé et le paprika rouge avec la pâte. Modeler la pâte pour en faire de petites boulettes et les laisser sécher au four pendant environ 3 heures ou les laisser se déshydrater à une température maximale de 38°C.

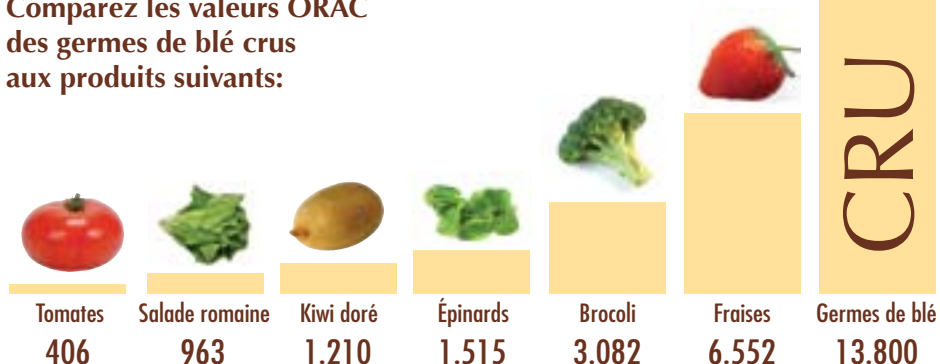
germes de blé	100 g*	%Djr
B1 thiamine	1,8 mg	128%
B2 riboflavine	0,8 mg	50%
B3 Niacine	10 mg	55%
B6 pyridoxine	1 mg	50%
B9/B11 folium	500mcg	50%
Vit. E (6 sortes)	25 mg	250%
Zn Zinc	14 mg	93%
Cu Cuivre	0,7 mg	63%
Mn Manganèse	20,3 mg	579%
Fe Fer	9,3 mg	66%
Mg magnésium	325 mg	108%
Cr Chrome	70 mcg	56%
Se Sélénium	113 mcg	161%
P Phosphore	1000 mg	125%
Acide alpha lipoïque	800 mg**	
B5 pantothénique	1,4 mg	23%
B12 cobalamine	0,2 mcg	20%
K Potassium	957 mg	24%
Ca Calcium	71 mg	9%
Lécithine	2g	

**antioxydant à spectre large sans ADH
mais une dose de 100mg est conseillée

Alimentation crue?

L'alimentation crue se constitue d'aliments frais, germés, cultivés (bactéries amicales) ou séchés, dont la température d'échauffement n'a jamais dépassé 40 °C. L'alimentation crue est riche en enzymes, présente une valeur Bovis élevée, et regorge de vitalité 'chi'. Ainsi, veillez à composer vos repas avec davantage d'aliments crus, car nous mangeons trop d'aliments cuits. Lors de la cuisson de denrées alimentaires à une température supérieure à 40 °C, les enzymes sont inactivées, perdent de leur vitalité, de leur valeur bovis et de leurs propriétés nutritionnelles. Un mélange d'aliments crus et cuits (macrobiotiques), avec un avantage aux denrées crues en été et aux denrées cuites en hiver, fait figure de régime alimentaire idéalement équilibré.

Comparez les valeurs ORAC
des germes de blé crus
aux produits suivants:



Pourquoi les germes de blé enrichissent-ils vos repas

ORAC 13.800

Les germes de blé sont l'essentiel dans la vie du grain de blé. C'est à partir du germe que naît une nouvelle plante. C'est une réserve de vitamines, de minéraux, de protéines, d'oméga 3/6/9 saines, de fibres et de nombreuses bonnes substances nutritives et antioxydants, comme le lécithine et 800mg d'acides alpha-lipoïque par 100g. Saupoudrez-en vos boissons, muesli, potages, yaourts, sauces, pâtes, riz, pommes de terre et légumes, vos salades et pains (ne pas chauffer, ajouter par la suite) ou mangez-les séparément, de 1 à 6 cuillères à soupe par jour ou plus. Ils confèrent un délicieux goût édulcoré aux plats. Ce sachet pliable protège contre l'oxygène et la lumière. Soumis au contrôle bio BE-BIO-02. 0% génétiquement manipulés et soumis à 0% aux irradiations radioactives. **Disponibles en 2 versions de 400g. Crus: 13.800 ORAC, 100% naturels, 100% enzymes actives. Amanprana est probablement le seul producteur capable de fournir une version crue. Ennobli: 12.900 ORAC, adoucis de façon thermique mais pas rôtis.**

Valeur nutritive germes de blé bio par 100g: Valeur énergétique 291kcal / 1226 kj • Protéines 28g • Hydrates de carbone 24g • dont sucre 12g • Graisse 9,2g • Graisse poly-insaturée 5,9g • dont oméga-3 5,4g • dont oméga-6 0,5g • Graisse mono-insaturée oméga-9 1,5g • Graisse saturée 1,8g • Fibres 25g • Sodium 5mg • Eau 9g • Info allergie: contient du froment et est riche en gluten • Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40





▲ Si toute la population du globe adoptait une alimentation davantage végétarienne, réduisant la consommation de viande, les richesses naturelles de la forêt équatoriale seraient nettement mieux protégées. Sans consommation de viande, les terres agricoles suffiraient largement pour alimenter sainement une population croissante.

▲ La manière la plus savoureuse et la plus saine pour étuver des petits oignons est d'utiliser de l'huile de palme rouge. Recette: 1 petite cuillère d'huile de palme dans une poêle à feu doux. Faire brunir les oignons.

Amanprana commercialise la première huile de palme rouge durable et éthique

Sauvez la forêt équatoriale et la biodiversité en Colombie

Via World Land Trust, Amanprana soutient l'organisation environnementale colombienne ProAves, qui protège l'habitat des oiseaux (par exemple la peruche aux oreilles jaunes) et des amphibiens menacés d'extinction. Elle vise à arrêter la déforestation sauvage et à préserver la biodiversité et les richesses naturelles. www.proaves.org

Sauvez un arbre de la forêt équatoriale

Sous le parrainage de Sir David Attenborough, le World Land Trust (WLT) s'engage à protéger la forêt équatoriale et ses 10 millions de plantes et animaux. Votre achat d'huile de palme rouge Amanprana aide WLT à acheter des parcelles de forêt vierge. Chaque litre d'huile achetée sauve ainsi un arbre. www.worldlandtrust.org

Soutenez les droits de l'homme en Colombie

L'huile de palme rouge d'Amanprana provient de petits cultivateurs colombiens de palmiers dans la région de Magdalena et Bolivar. Grâce aux achats de matières premières par Amanprana, ils ont décroché leur certificat bio. Les petites «alliances pour la paix» servent de modèle au développement économique des communautés pauvres.

Qualité et durabilité vont de pair

Ces alliances agricoles perçoivent une prime en faveur du bio, de l'enseignement, de la santé et de la durabilité. Les fruits du palmier proviennent de petites alliances et sont envoyés à Daabon qui les presse selon les règles de l'art. Ce processus ne fait que des heureux: l'acheteur, les cultivateurs et Amanprana.

Une cuisine saine et savoureuse avec l'huile de palme rouge

Santé avec l'huile de palme rouge

Les carottes contiennent du bêta carotène, tout le monde le sait, mais l'huile de palme rouge aussi. En fait, le palme rouge contient plus de carotène que les petites carottes. Les tomates sont une source de lycopène-carotène, mais le palme rouge aussi: il y a même 30 fois plus de carotène que dans les tomates. Le palme rouge est en outre très riche en vitamines E (7 sortes). L'huile de palme rouge est la plus riche des sources de tocotriénols, une vitamine E spécifique qui préserve 30 fois mieux le vieillissement de la peau et des yeux par le soleil que les autres vitamines E. N'oublions pas que la vitamine E et le carotène sont des antioxydants naturels qui favorisent la protection du corps, de la peau et de l'esprit contre le vieillissement.

Délicieux !

L'huile de palme rouge apporte aux préparations culinaires les saveurs typiquement africaines et latino-américaines ainsi qu'une belle coloration dorée: Moambé, riz, oignons braisés, pommes de terre et œufs sur le plat. Conseil: l'huile de palme rouge aux épinards est excellente pour les yeux.

100% naturelle, 100% bio, origine 100% identifiable, saine et succulente. Distribuée en conditionnement de 325 ml et 1600 ml. **Bovis 11.500, 55 Yang, GI 0.**

**NACHHALTIG - DUURZAAM
DURABLE - SUSTAINABLE
info www.noble-house.tk**





▼ La majorité des margarines est fabriquée à base d'huile de palme. Le fruit du palmier est rouge en raison de sa teneur élevée en carotène. Alors pourquoi, me direz-vous, ne voit-on jamais de margarine rouge? Réponse: car les margarines utilisent de l'huile de palme raffinée. Une quantité considérable de nutriments, dont les carotènes rouges, les stérols et la vitamine E, est extraite lors du raffinage et vendue comme compléments alimentaires.

▲ Remplacer la margarine par les mélanges oléagineux Coco+olive extra vierges et Coco+olive+palme d'Amanprana. Même conservés au réfrigérateur, ils restent toujours tartinables. Délicieux et sains sur votre tranche de pain.



Les avantages de l'huile extra vierge et les désavantages de l'huile raffinée

Les huiles bio et extra vierges	Les huiles raffinées
+ contiennent des substances nutritives saines	- volent les substances nutritives saines
+ nourrissent le corps	- volent la vitalité
+ fournissent de la force vitale au corps	- causent des maux et des carences;
+ contiennent des vitamines E, protègent contre le vieillissement	- volent les vitamines E
+ apportent des minéraux tels que le magnésium, le fer, le calcium	- volent les minéraux et diminuent la vitalité
+ contiennent des caroténoïdes, bons pour la peau et les yeux	- volent les caroténoïdes, ce qui affecte la peau et les yeux
+ ne contiennent pas de solvants, ni de conservateurs chimiques (E320)	- contiennent des solvants nocifs, qui affectent le corps et l'esprit
+ fournissent de la lécithine pour une meilleure transmission de stimulus	- ne contiennent presque pas de lécithine
+ contiennent des stérols végétaux pour un bon taux de cholestérol	- ne contiennent presque pas de stérols
+ contient des enzymes et soutiennent la digestion	- volent les enzymes
+ fournissent des polyphénols protecteurs des vaisseaux	- ne contiennent presque pas de polyphénols
+ fournissent du chlorophylle, aident le corps à se désintoxiquer et améliorent le transport d'oxygène	- ne contiennent presque pas de chlorophylle, augmentent l'accumulation de matières toxiques et réduisent le transport d'oxygène

Mélange d'huiles extra vierges de 3 univers, à tartiner et pour cuire et rôtir

Avec Coco+olive et Coco+olive+palme, Amanprana associe les meilleures huiles extra vierges des trois univers: huile de noix de coco pressée à froid des Philippines, huile d'olives extra vierge d'Espagne et huile de palme extra vierge et non raffinée de la Colombie. Grâce à la présence de composants uniques à l'état naturel, les acides gras ont un effet bénéfique sur notre vitalité et notre santé. Tartinez-les sur votre pain en guise de substitut à la margarine. L'huile de noix de coco extra vierge regorge de MCT et d'acides gras. Elles sont très digestes et ont un effet antiviral et antibactérien. L'huile d'olive extra vierge contient une grande quantité de polyphénols. Elle est universellement reconnue comme élément bénéfique majeur de l'hygiène de vie méditerranéenne. L'huile de palme rouge extra vierge se caractérise par une richesse impressionnante en vitamine E et en carotènes, produisant ainsi un effet bienfaisant sur votre corps, votre esprit et votre peau. Ces mélanges oléagineux présentent naturellement un taux élevé de stérols, sans aucun additif. Conservés au réfrigérateur, Coco+olive et Coco+olive+palme restent toujours tartinables. Pour manger sainement, utilisez-les aussi pour vos préparations culinaires dans une poêle ou au wok. Un vrai régal! En 325ml et 1600ml.

Les huiles saines d'Amanprana sont pures. Elles contiennent 0% de graisses trans. **Coco+Olive: Bovis 13.100, 45 Yang, IG 0;** **Coco+Olive+Palme: Bovis 12.600, 50 Yang, IG 0**





▲ Alfred Vogel: "Je suis convaincu à 100% que la nature nous apporte tout ce dont nous avons besoin afin de protéger et de préserver notre santé."

▲ La scission de la noix de coco constitue le début du processus de production d'huile de noix de coco désodorisée et de sa forme extra vierge. Ensuite, elles se distinguent par de grandes divergences. Soyez conscients de ce que vous mangez!

La différence considérable entre l'huile de noix de coco extra vierge et bio désodorisée



▲ Copra avec moisissures pour l'huile de noix de coco désodorisée.

pestilentiel en putréfaction. Amanprana en a été le témoin en Indonésie, au Sri Lanka, aux Philippines,... Les hautes températures lors du pressage provoquent une caramélisation des sucres, qui s'assemblent aux protéines (réaction de Maillard). L'huile de noix de coco brunie est ensuite blanchie à travers des filtres à carbone. L'odeur nauséabonde est extraite de l'huile lors du pressage à haute pression. Il s'agit d'un processus bon marché, en raison des énormes volumes pouvant être produits dans le irrespect total de la santé. En effet, au cours du processus

L'huile de noix de coco désodorisée est fabriquée à partir de 'copra'. En Asie, dans de petites entreprises, les noix de coco sont séchées au soleil ou fumées afin d'être transformées en copra. L'odeur nauséabonde pénétrante du copra se reconnaît de loin. Même les poulets, les oiseaux, les chèvres et les chiens s'en sentent incommodés. En raison du climat humide et des averses fréquentes, les noix de coco sèchent trop lentement, macèrent et fermentent. Le copra est transporté dans une raffinerie où il est pressé, raffiné, étioilé et désodorisé. Rien ne laisse supposer que cette huile de noix de coco désodorisée provient en réalité de copra

de raffinage, on élimine non seulement les moisissures et les bactéries, mais aussi les innombrables nutriments.



▲ Noix de coco fraîchement coupées pour une huile de noix de coco extra vierge

L'huile de noix de coco extra vierge est produite à base de noix de coco fraîches pelées et broyées, que l'on sèche ensuite à basse température dans une étuveuse. La râpe sèche de noix de coco est pressée à froid et transformée en huile de noix de coco extra vierge (VCO extra).

Les avantages de l'huile de noix de coco et de l'huile noyau de palme

1. Tant l'huile de noix de coco, que l'huile noyau de palme contiennent beaucoup de MCT. Il s'agit de chaînes d'acides gras moyennes qui sont à peine stockés en tant que graisse, mais qui fournissent une énergie supplémentaire dans un premier temps.
2. Elles sont très faciles à digérer et conviennent tout particulièrement pour les personnes qui connaissent des problèmes dans la digestion de graisses.
3. Elles améliorent l'absorption de calcium et de magnésium, ainsi que l'assimilation de toutes les vitamines liposolubles (A, D, E et K) et de 600 carotènes différents, tels qu'ils apparaissent dans presque tous les légumes.
4. Ils améliorent la flore intestinale, soutiennent les parois et favorisent la digestion. Rien n'est meilleur pour les intestins capricieux.
5. Elles diminuent la sensation de faim et les fringales, contiennent moins de calories que d'autres huiles et augmentent la combustion de calories.
6. Elles confèrent un bel éclat et conservent votre jeunesse.
7. Elles prennent soin de la dentition, grâce à leurs graisses MCT.
8. Elles diminuent l'index glycémique de l'alimentation, entraînant une diminution des fluctuations d'humeur et de taux de sucre. C'est pourquoi elles cadrent parfaitement dans un régime pauvre en sucre.
9. Elles augmentent l'endurance, sont particulièrement appropriées pour les sportifs d'endurance.
10. Elles contiennent beaucoup d'acides lauriques, ainsi que des acides capriques, capryliques, caproniques et myristiques, qui augmentent la résistance et combattent les parasites*.
11. Elles conviennent idéalement en tant qu'huile de massage, lubrifiant, dentifrice, déodorant naturel et elles sont largement utilisées pour les soins corporels et capillaires.
12. Les graines de noix de coco et de palme constituent un excellent support pour l'huile volatile. La structure moléculaire des graines de noix de coco et de palme présente une taille bien inférieure à celle des autres huiles. Une huile volatile, associée à une huile de graines de noix de coco ou de palme comme support, imprègne l'organisme plus rapidement et plus profondément par la peau. L'huile volatile a ainsi une action plus rapide et plus efficace. De plus, l'effet des huiles volatiles est renforcé par les acides capriques, capryliques et la myristine en présence dans l'huile de graines de noix de coco et de palme.



▲ *Purée de pommes de terre aux herbes et huile de noix de coco (pour 4 personnes): Ingrédients: huile de noix de coco extra vierge Amanprana, 8 pommes de terre, herbes fraîches dont coriandre, menthe, persil. Une pincée de poivre de Cayenne et du sel de mer non raffiné. Préparation: Cuire les pommes de terre. Hacher finement les herbes (et éventuellement un peu d'ail) et les écraser avec les pommes de terre cuites. Bien mélanger avec une cuillère à soupe d'huile de noix de coco.*

▲ *Purée de carottes et huile de noix de coco (pour 4 personnes): huile de noix de coco extra vierge Amanprana, 8 pommes de terre, 1 botte de carottes, 1 pincée de poivre de Cayenne, 1 pincée de sel de mer non raffinée, 1 feuille de persil frais. Préparation: Cuire les pommes de terre les carottes et les écraser. Garnir avec un peu de persil. Ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix de coco et éventuellement un peu d'ail râpé. Bien mélanger et servir.*

Avons-nous également besoin de graisses saturées?

Chaque huile, plante, animal et être humain est composé d'un mélange d'acides gras saturés, mono- et polyinsaturés. Notre corps renferme plus de 30 sortes d'acides gras qui remplissent tous une fonction spécifique. C'est pourquoi il est important de varier, que ce soit au niveau des huiles extra vierges ou des fruits et légumes. Un modèle alimentaire sain comprend 2 fois plus de graisses saines, que de protéines. La plupart des organisations de santé recommandent 30% de nos calories provenant de graisses saines, équitablement réparties sur 3 sortes. Un tiers de ces graisses saines doit donc provenir de graisses saturées. On a longtemps supposé que les graisses saturées ne remplissaient pas de rôle spécifique et qu'elle étaient plutôt néfastes pour la santé. Cette hypothèse devrait être reléguée aux oubliettes. Des études menées au cours de 15 dernières années ont suffisamment démontré le rôle spécifique des graisses saturées. Les graisses saturées: 1) sont essentielles pour l'absorption de magnésium et de calcium, 2) protègent les omégas, 3) entourent et soutiennent notre métronome *, 4) sont les seules graisses dans notre pompe à air* et assurent une meilleure respiration, 5) renforcent notre résistance. Aujourd'hui, on sait que: 45 à 50% de la graisse contenue dans le lait maternel est saturée; que les Français, les Polynésiens, les Thaïlandais et les Philippins, dont les régime est riche en graisses saturées, ont des vaisseaux en bonne condition. Les graisses saturées, telle qu'elle se présente par exemple dans l'huile de noix de coco et l'huile de noyau de palme est la graisse la plus sûre, car elle est inoxydable. La graisse saturée réduit le risque de rides et de vieillissement.

* La législation nous interdit d'appeler les choses par leur nom correct

Pour frire, cuire et cuisiner au wok de manière saine, utilisez nos huiles de noix de coco extra vierge

Elles sont extrêmement saines et conservent admirablement leurs propriétés nutritionnelles, même en cas d'échauffement intense. Grâce à leur riche teneur en

graisses saturées, elles sont très peu toxiques. À condition de les filtrer régulièrement, vous pourrez les utiliser pour vos fritures pendant deux ans. De plus, elles sont particulièrement digestes et savoureuses et apporteront une touche succulente à vos préparations et à vos frites.



Optez pour Amanprana et soutenez le projet de noix de coco Fair Trade

Amanprana a démarré une collaboration aux Philippines avec Peter Paul et Ecocert. Ecocert est une organisation Française qui certifie bio et fair trade. Peter Paul est une des premières entreprise qui s'est implanté de façon indépendante après l'oppression Espagnole. Il y travaille 2000 personnes et 305 paysans à petite échelle de la province de Lezon livrent les noix de coco bio. En 2009 nous avons commencé ensemble un projet fair trade, commerce équitable dont 3% de nos achats sont attribués aux fonds de soutien. Cet argent est investi dans l'éducation et les soins médicaux, ainsi que dans un programme de graines de coco, une meilleure infrastructure pour les paysans, les employés et les fournisseurs en plus d'un programme de motivation pour les employés. Et nous payons aussi un prix pour les noix de coco 10% plus élevés que d'habitude. Pendant une période de 10 ans nous soutenons aussi un programme d'éducation pour les enfants et les connaissances des employés. En 2010 plus de 40 élèves profitent de ce soutien. Peter Paul entretient aussi un hôpital local qui est accessible tant pour les collaborateurs que pour la population locale.



En 325ml et 1600ml.

**Bovis 13.700,
70 Yang, GI 0**



▲ On utilise souvent les huiles de sésame ou de tournesol pour les bains de bouche parce qu'elles sont bon marché. Toutefois, elles s'oxydent trop vite à cause de l'oxygène générée dans la bouche par les flux d'aspiration et le gargarisme. Amanprana utilise trois huiles extra vierges : l'huile de coco, qui est antiseptique et a un fort pouvoir aspirant, en plus de présenter une structure moléculaire suffisamment petite pour se glisser dans les moindres interstices ; l'huile d'olive, riche en chlorophylle et qui combat les haleines fortes ; l'huile de chanvre, offrant un goût agréable et un effet thérapeutique.

Huile buccale Amanprana pour hygiène buccale et detox

Hygiène buccale

On estime qu'un brossage dentaire n'atteint que 60% de la surface des dents et 10% de l'ensemble de la cavité buccale. Or dans celle-ci vivent en moyenne 10 milliards de micro-organismes (bactéries, virus, champignons et protozoaires). Ils peuvent provoquer une inflammation de la gencive et accélérer la formation de plaque dentaire et de caries. Une mauvaise hygiène buccale favorise également la transition de ces micro-organismes dans le système circulatoire par le biais des abcès, inflammations dentaires et caries. Ils peuvent alors provoquer des maladies cellulaires et organiques (infections focales), en particulier pour les individus en état de fatigue, de stress, d'immunité fragile ou qui s'alimentent mal. Hippocrate déjà, avait remarqué que l'arthrite pouvait être soignée par l'extraction d'une mauvaise dent. Le phénomène d'endocardite est provoqué par l'arrivée massive de streptocoques (bactéries) dans les valvules du cœur. Le dépôt de bactéries autour des articulations et des reins provoque respectivement l'arthrite et la néphrite. Une bonne hygiène de la bouche réduit fortement la probabilité d'infections focales et de leurs conséquences graves. Les relations entre les dents et gencives enflammées ainsi que des infections pulmonaires et des voies respiratoires ont été maintes fois prouvées. Les femmes enceintes souffrant d'inflammations des gencives présentent une probabilité 7,5 fois supérieure de mettre au monde des bébés prématurés ou chétifs. Une inflammation des gencives peut également provoquer des problèmes intestinaux. Plus de 200 études scientifiques ont établi des relations avec le diabète.

Se brosser les dents ne suffit pas pour éviter tous ces risques. Une hygiène buccale est garantie de façon optimale en utilisant une huile de bouche Amanprana. Cette huile essentielle de clous de girofle, cannelle et origan, ainsi que d'huile de coco, garantit une action antiseptique suffisante pour éviter la prolifération. Il existe deux sortes d'huiles buccales : 'Menta' à la menthe et 'Foeniculum' au fenouil. Toutes deux apportent une haleine fraîche et un goût durable. Pour une hygiène buccale complète, rincez et gargarisez de 2 à 5 minutes avec une cuiller à café (5 ml) d'huile après chaque brossage des dents.

▲ C'est bien notre organisme, et non l'huile, qui fait l'essentiel du travail : c'est à lui que l'on doit le rétablissement. Cependant, les bains de bouche d'huile permettent d'activer nos défenses corporelles. Mais cela ne suffit pas : un style de vie saine et une alimentation équilibrée demeurent évidemment indispensables. Lecture recommandée : 'Oil Pulling Therapy, all disease starts in the mouth. Detoxifying and healing the body through oral cleansing', par le Dr Bruce Fife.

Bains de bouche detox

Les bains de bouche d'huile étaient déjà décrits depuis 2000 ans dans les textes médicaux ayurvédiques. Les praticiens ayurvédiques se rinçaient la bouche en gargarisant avec des huiles végétales, pour une hygiène buccale saine, mais également pour en faire profiter tout leur organisme. Cela permettait en effet d'éviter une trentaine d'affections différentes. Grâce au docteur Karach, les bains de bouche d'huile reviennent au-devant de la scène. Lors d'un congrès en Ukraine, il a rallié à sa théorie un groupe de cancérologues et de bactériologues.

Un bain de bouche est une technique detox ayurvédique consistant à imprégner totalement la cavité buccale d'un mélange d'huile (y compris entre les dents). Ce processus élimine les éléments nocifs et les micro-organismes du corps, qui en sort renforcé. Les bains de bouche d'huile réactivent les méridiens (flux d'énergie) corporels et peuvent résoudre certains blocages. La langue est un organe de détoxification. Une langue blanche signale que le corps essaye d'éliminer des substances toxiques. Un bain de bouche d'huile permet d'activer et d'accélérer ce processus.

Rincez-vous la bouche de 20 à 30 minutes avec une cuiller à soupe d'huile (15 ml), en aspirant, écrasant, mâchant et gargarisant, de gauche à droite et de haut en bas. Ne pas avaler mais recracher. Ce bain de bouche doit être répété chaque semaine, et même quotidiennement durant une cure detox, de préférence le matin à jeun, après s'être lavé les dents. Si vous le faites plusieurs fois par jour, de préférence le matin.

Ingédients: mélange huileux aromatisé: 49,2% d'huile d'olive^{XB}, 40% d'huile de chanvre^{XB}, 9,2% d'huile de coco^{XB}, 0,6% de cannelle^{SB}, 0,4% de clous de girofle^{SB}, 0,4% de menthe^{SB} (dans 'Menta') ou de fenouil^{SB} (dans 'Foeniculum'), 0,2% d'origan^{SB}. ^X=huile d'olive extra vierge, ^S=huile essentielle, ^B=BE-BIO-02. 100% bio, 100% actif, 100% naturel, 100% amour. Conditionnement de 500 ml.





▲ Seul ce que l'on peut ingérer est bon pour la peau. C'est le principe de base d'Amanprana. La peau a un rôle protecteur mais également absorbant. Les produits de soins corporels sont partiellement assimilés par l'organisme. Amanprana nourrit, protège, hydrate et purifie la peau jusqu'à chaque cellule de notre corps. Et ses odeurs sont fantastiques.

▲ Si des huiles sont considérées comme "essentiels", c'est parce qu'elles sont indispensables à la plante. Elles purifient, désintoxiquent, transportent l'oxygène et évacuent les déchets. Par des liaisons chimiques avec les métaux lourds et les matières toxiques, les huiles essentielles évacuent ces derniers. Dans notre corps, elles peuvent servir de neurotransmetteurs, stéroïdes, enzymes etc.

Un délice pour ta peau Un parfait bien-être pour TOI



Dana Van Oeteren, conceptrice de l'assortiment cosmétique d'Amanprana: «Chacun est libre d'interpréter à sa façon les produits de soins Amanprana. Ils peuvent susciter une certaine ambiance, qui dépend très fort des intentions qu'on leur donne. Ils ne se contentent pas de nourrir l'organisme, d'apporter élasticité, souplesse et hydratation à la peau: ils peuvent également apporter une aide considérable sur le plan émotionnel. Chaque ingrédient est totalement assimilé, avec ses caractéristiques bienfaitantes, et profite à notre corps. Jusqu'à la plus petite cellule, pour y jouer son action réparatrice.»

Chez Amanprana, la santé avant tout

Notre assortiment de produits cosmétiques Amanprana contient 100% d'ingrédients naturels qui ont été soigneusement choisis en fonction de leur parfum, de leurs effets et de leurs qualités. Sans traitement superflu ni produits chimiques, les centaines d'éléments nutritifs de valeur sont préservés. Une synergie entre les éléments est possible, c'est alors que les caractéristiques énergétiques et bienfaitantes sont pleinement mises en valeur. L'effet et les arômes des plantes proviennent de centaines de fractions qui, si elles sont isolées, empêchent la cohésion et l'effet bienfaisant, et c'est hélas trop souvent le cas dans l'industrie des parfums et des cosmétiques. Amanprana contient des centaines de substances qui ne sont présentes que dans la nature et se complètent, se neutralisent et s'harmonisent mutuellement.

Intelligence naturelle et force vitale

Nos huiles de jour Amanprana, nos huiles corporelles et scrubs contiennent la force vitale (Prana) parce que les huiles de base ont été pressées à froid. Les huiles essentielles ont une «intelligence homéostatique» parce

qu'elles sont en mesure d'éliminer les mauvaises bactéries et de préserver les bonnes. Elles remplissent d'abord cette tâche dans la plante, puis chez l'être humain. Contrairement aux antibiotiques, elles renforcent le système immunitaire et combattent les virus et les moisissures. Les produits de soin d'Amanprana ont donc cette intelligence homéostatique.

Les fondateurs de l'aromathérapie, Gatefossé, Maury, Buckle, Clarke, Tisserand et Price, ont apporté suffisamment de preuves que les huiles essentielles atteignent tout notre organisme et notre esprit par l'intermédiaire de la peau. Elles parviennent aux vaisseaux sanguins et au système lymphatique par les glandes sudoripares et le système pileux. En massant une huile essentielle sur la main, elle arrive en une trentaine de minutes dans le système circulatoire et se retrouve dans l'urine après une heure déjà. Après une douzaine d'heures, elle est intégrée dans chaque cellule de l'organisme. Elle peut se lier aux cellules graisseuses de la peau et sont libérées lorsque l'organisme en a besoin.

Le verre violet protège les ingrédients précieux

La lumière du soleil est pour partie visible (le spectre de l'arc-en-ciel) et pour partie invisible (les ultraviolets et infrarouges). A la lumière visible, les huiles essentielles perdent leurs odeurs et leurs qualités bienfaitantes. C'est tout l'inverse qui se produit au contact de la lumière invisible: les molécules d'huiles sont préservées et activées. Le verre violet apporte une solution: il laisse passer la lumière invisible et retient complètement le spectre visible. Ce que ne peuvent ni le verre brun, ni le plastique. Le verre violet est donc bien meilleur pour conserver la qualité, les arômes et les saveurs.



Tube de verre dans un petit flacon

Les monomères de toutes sortes de plastique opèrent une migration dans les graisses, les huiles et les produits très huileux. Ils perturbent le bilan hormonal et même les plus petites particules sont cancérigènes. C'est pourquoi Amanprana n'utilise pas de plastique mais bien un petit tube de verre dans un flacon.



▲ Amanprana vous propose un choix unique d'huiles aux odeurs et effets bienfaisants, qui peuvent être utilisées comme huiles de corps ou de jour ou de massage ("scrub"). Toutes contiennent des huiles d'amande et d'olive extra vierges. Nous pressons nous-mêmes à froid notre huile d'amande composée à 98% d'amandes douces intactes d'Andalousie. Notre huile d'olive provient de la firme Frères Catalan de La Rioja, ses arômes et ses saveurs sont doux.

Les huiles de base sont enrichies d'huile de palme rouge, elles sont riches en chlorophylle, en antioxydants, en 4 tocotriénols (vitamines E) et en carotène qui protègent très bien la peau. Elles apportent à cette dernière les particules nutritives réparatrices qu'elle mérite et sont un excellent vecteur pour les huiles essentielles odorantes. 100% naturelles, 98 à 100% bios, 100% actives et 100% comestibles (sauf Pazzionata qui n'est pas comestible, mais préparée avec amour).

Amanprana huile de jour, huile corporelle et scrub

L'huile de jour, un cadeau au parfum naturel accordé au visage

Disponible en: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Pazzionata, Vanilla, Torso, Babynero et Babaluna. Utilisez notre huile de jour sur le visage, pour lui rendre la souplesse, l'hydratation et l'élasticité perdues par les influences extérieures. Frottez un peu d'huile de jour sur le cou, la nuque, la mâchoire et même les oreilles et laissez-vous envelopper par son parfum unique. Vous pouvez aussi l'utiliser pour vous masser les mains ou les pieds et laisser ses huiles essentielles imprégner votre organisme pour profiter de son action bénéfique.

Huile corporelle ou de massage pour l'équilibre entre le corps et l'esprit

Disponible en Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Vanilla, Aceite de Almendra, Babynero et Babaluna. Utilisez-la comme huile soignante pour le corps, après la douche ou le bain, et de préférence sur une peau légèrement humide, afin qu'elle y pénètre encore mieux, ou comme huile de massage pour une agréable détente et pour évacuer efficacement le stress.



Cette huile stimule la circulation sanguine et apporte aux tissus un sang rafraîchi et un surcroît d'oxygène et de matières nutritives. La circulation du système lymphatique

est également stimulée et l'évacuation de résidus favorisée. Essayez aussi notre «Aceite de Almendra», c'est une huile d'amande extra vierge de haute qualité mélangée avec une huile de palme rouge extra vierge et une huile de germes de blé. Idéale pour éliminer en douceur le maquillage ou comme huile de base pour créer votre propre huile corporelle ou de massage. Ajoutez entre 0,5 et 3% de votre huile essentielle préférée.

Scrub pour une peau belle et douce

Disponible en: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula et Vanilla. Résultat très doux. La composition d'huiles nutritives et de sucre de fleur de coco (Gula Java) donne forme à un agréable scrub qui rend à la peau une douceur incomparable. Utilisez ce scrub sous la douche et massez la peau délicatement, ou énergiquement afin d'éliminer les cellules mortes de l'épiderme et de stimuler la circulation sanguine. Plus vous utilisez de l'eau durant cette opération de ponçage, plus la peau vous semblera douce. En utilisant moins d'eau, vous accentuez l'effet de ponçage des cellules de l'épiderme et stimulez mieux la circulation sanguine et obtenez ensuite un résultat encore plus doux. Rincez le corps à l'eau chaude et séchez délicatement la peau avec une serviette de bain. Donnez à l'huile le temps de s'imprégner et profitez de ses effluves exquis et du résultat doux.

Délassant: Lavandula, Rosas, Jasminum, Pazzionata, Nerolina, Babaluna, Babynero ♥ Stimulant et énergisant: Torso, Nerolina, Rosas, Pazzionata, Vanilla ♥ Équilibre et soutien émotionnel: Rosas, Lavandula, Jasminum, Torso, Nerolina, Babaluna, Babynero, Vanilla ♥ Sommeil réparateur: Lavandula, Jasminum, Pazzionata, Rosas, Babaluna, Babynero, Vanilla ♥ Chaleur et sécurité: Pazzionata, Jasminum, Vanilla, Babynero, Babaluna ♥ Aphrodisiaque: Pazzionata, Jasminum, Rosas, Vanilla.

98,32-100% bio, 100% actif, 100% naturel, 100% amour. Les huiles de jour: 50ml, Les huiles corporelles: 200ml, les scrubs: 300g. www.noblehouse.tk pour 23 pages d'information supplémentaire et ingrédients.





▲ Rien n'est plus sensible que la peau des nouveau-nés et des bambins. C'est à leur intention spéciale que nous avons créé une huile de jour et de corps encore plus douce. Amanprana a choisi pour leur peau fragile des huiles essentielles adaptées à leur âge et à leurs besoins, mais en quantités plus faibles. 100% biologique, 100% actif, 100% naturel, 100% comestible, et bien entendu 0% chimique.

Huile de jour pour leur visage, huile corporelle pour leur corps

«Ne mettez pas ce qui n'est pas comestible sur votre peau». Cela semble de nos jours un peu étrange comme affirmation, mais ce n'est pourtant pas illogique. Les assortiments de produits pour bébés vendus en pharmacie, de fabricants bien connus, contiennent des aromatisants et des produits chimiques. Pour toute personne qui veut vraiment faire le choix de la sécurité pour les bébés et petits enfants, Amanprana est la réponse la plus logique. Les compositions d'huiles essentielles, d'huiles d'amande et de palme rouge extra vierges nourrissent, protègent, adoucissent et réhydratent la peau. La dose d'huiles essentielles est adaptée à leur âge. Amanprana en a développé deux sortes: Babynero pour les bébés et Babaluna pour les bambins. Toutes deux se déclinent en une huile de jour (spécialement pour le visage et au parfum naturel) et une huile corporelle (aux arômes plus doux).

Babynero pour soigner la peau des nouveau-nés

La peau des nouveau-nés et enfants en bas âge est bien plus sensible et fragile que celle des adultes. Babynero est une huile chaude qui convient aux nouveau-nés et enfants de tous âges. Utilisez-la après le bain, pour conserver la douceur et la souplesse de la peau de bébé. Par un tendre massage, vous créez dès le début un lien entre l'enfant et le parent. Des recherches scientifiques montrent en effet que les nouveau-nés ont un fort besoin de chaleur et de contact affectueux, pour qu'ils puissent se développer plus rapidement et se sentir mieux et plus heureux. Versez un peu d'huile Babynero sur un coton d'ouate pour en imprégner les petites fesses sensibles du bébé.

▲ Prévenir, diminuer ou atténuer les vergetures. Les futures mamans seront heureuses de l'effet bienfaisant sur leur ventre grossissant de cette huile apaisante qui favorise l'élasticité et la souplesse de la peau et rééquilibre le bilan émotionnel. Cette huile conserve l'élasticité de l'épiderme et réduit de ce fait les risques de vergetures dues à la grossesse. Disponible sous forme d'huile de jour ou corporelle.

Babaluna pour le bien-être des bambins

Babaluna est une huile très intéressante à base d'huiles essentielles de lavande, camomille, rose et bois de rose. Elle convient aux enfants à partir de 18 mois, pour donner les soins que réclament les peaux sensibles et trop souvent exposées aux influences extérieures néfastes, surtout si la peau est fragile et sèche. L'huile a un effet calmant et adoucissant et favorise la guérison en cas de rougeurs, acné, eczéma et autres inflammations cutanées. Babaluna a également un effet tranquillisant et très important sur l'émotivité.

Même en bas âge, les enfants doivent subir et assimiler de nombreuses «attaques» de leur entourage. Ils doivent en très peu de temps accumuler et accepter de grandes quantités d'informations. Tout cela peut troubler le calme du nouveau-né et s'exprimer par une montée de stress, des insomnies, une irritabilité certaine. Avec cette huile, vous apaisez votre enfant, le calmez, profitez de son effet relaxant et bienfaisant pour le corps et l'esprit. Utilisez-la après la douche ou le bain ou prenez le temps d'un massage délassant pour retrouver la sérénité. C'est également une huile très relaxante avant d'aller dormir parce qu'elle favorise le sommeil réparateur.

Elle est disponible sous forme d'huile de jour (50ml) et d'huile corporelle (200ml). 100% bio, 100% actif, 100% naturel, 100% amour.





▲ Amanprana offre 1% de son chiffre d'affaires au profit des actions 'Sauvez la Mer'. On a déjà sponsorisé 'A Night Of The Oceans', on a participé à la collecte de fonds pour Sea Shepherd pour protéger les océans. Dos Winkel, Ambassadeur de la mer, et la 'Sea First Foundation' comptent déjà sur notre support.

Amanprana et "Sauvons la mer"

ARRÊTEZ la surpêche: 70% des espèces de poissons sont victimes de la surpêche. Seuls 3% des espèces de poissons ne sont pas menacés. **ARRÊTEZ** la pêche illégale: Les trop faibles restrictions en matière de pêche ne permettent pas d'assurer la pérennité des ressources des océans. De plus, un poisson sur deux est pêché illégalement. **ARRÊTEZ** le déboisement des forêts de mangrove pour l'aquaculture de la crevette. Les forêts de mangrove sont des lieux importants pour les couvées des poissons et protègent les îles et les récifs de Coraux. **ARRÊTEZ** la disparition des coraux par le réchauffement des océans et aux méthodes de pêche destructrices des chaluts. **ARRÊTEZ** les méthodes de mise à mort douloureuses. Le cabillaud et le hareng sont tués en 20 à 60 minutes par étouffement. De nombreux poissons sont vidés vivants et souffrent pendant 10 à 50 minutes. **ARRÊTEZ** la capture accessoire avant d'être rejeté à l'eau. Toutes les deux minutes, un dauphin, un marsouin ou une baleine meurt dans les filets des pêcheurs. **ARRÊTEZ** les subventions à la pêche. Les pêcheurs votent mais ne pêchent pas. À l'heure actuelle, le secteur de la pêche connaît un excès de main-d'œuvre. Selon la WWF, la plupart des subventions à la pêche nuisent gravement à l'environnement sous-marin. **ARRÊTEZ** les méthodes de pêche néfastes à l'environnement. Les chaluts dégradent le fond des mers. Les scientifiques prévoient que 98% de la faune sous-marine vit dans les fonds marins. **ARRÊTEZ** la pêche industrielle pour l'Afrique et le Pacifique. L'Europe est le plus grand pillard des mers et Charles Clover désigne les droits de la pêche en Afrique comme une nouvelle forme de colonisation. **ARRÊTEZ** la surconsommation de plastique. Le plastique ne disparaît jamais. Il envahit le sol, l'air et les océans. Selon les scientifiques, on dénombre six fois plus de particules plastiques dans les océans que de planctons. Les particules de plastique se comportent comme des xéno-œstrogènes. Sous l'effet des agents chimiques, les escargots femelles développent un organe reproducteur mâle. **ARRÊTEZ** la pêche démesurée en haute mer. 1500 scientifiques exigent l'arrêt de la pêche en haute mer. **ARRÊTEZ** la pollution des océans. Jadis, la mer du Nord était une des zones de pêche les plus riches et les plus abondantes de la planète. Aujourd'hui, elle s'assimile à un bourbier industriel et son fond ressemble à une plaine désertique. **ARRÊTEZ** la pisciculture. Les élevages de poissons sont de grands pollueurs de notre écosystème et consomment beaucoup trop de farine de poisson, au détriment des petits poissons sauvages. **ARRÊTEZ** les sushis et les sashimis au thon, au risque, selon la WWF, de voir disparaître définitivement le thon rouge de l'Atlantique d'ici 2015. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme "Sauvons la mer", surfez sur www.noble-house.tk.

Noble-House nv • Baillet Latourlei 97 • B-2930 Brasschaat, Belgique

tél 00 32 (0)3 653 25 41 • info@noble-house.tk

Infos, recettes et inscription à notre bulletin d'informations: www.noble-house.tk