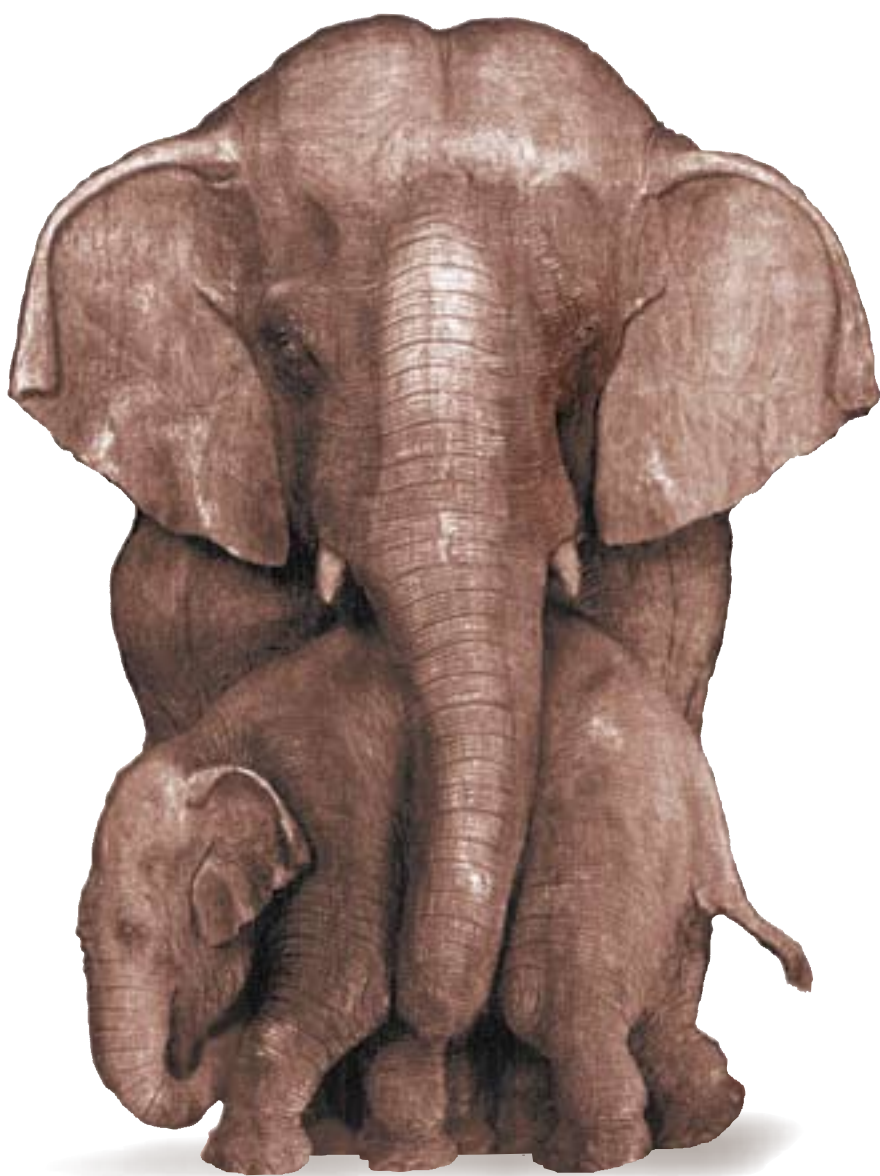


# HRANA KAO LIJEK



Bezbržno jačanje  
i podrška vašoj životnoj energiji,  
bez štete za vaše tijelo ili um,  
nježno i bez pretjerivanja



AMAN  
PRANA

POTPUNA VITALNOST



02/2011

2011



▲ Umjetnik Peter Engels naslikao je portret Hipokrata (100 x 200cm), oca zapadnjačke medicine. Svoj rad temeljio je na nekolicini sačuvanih skulptura koje su prikazivale Hipokrata. Kao simbol medicine, naslikao je štapa obavijen s dvije zmijske, koji je u staro doba predstavljao mir, zaštitu, izlječenje, jedinstvo i pomirenje. [www.peterengels.eu](http://www.peterengels.eu)

▲ Amanprana je inspirirana Hipokratovim riječima: 'neka prehrana bude vaš lijek, a lijek vaša prehrana'. U Amanprani vjerujemo u "cijelo", ne u pojedinačno. Iz tog razloga naši proizvodi prolaze što je moguće manje obrađivanja, te se ne koriste izolati. Naši proizvodi su organski i vegeterijanski. Isto tako za njih se koristi poštena trgovina u poštenom svijetu, gdje god je to moguće.

## Bart Maes, osnivač Amanprane

### Kako je sve započelo

1999. godine, prodao sam svoj unosan dio u srednje velikoj tvrtci specijaliziranoj za kerozin. Dozvolio sam si sedam godina odmaranja, pročitao 600 knjiga o hrani, posjećivao konvencije o hrani, postao vegeterijanac te pisao članke o hrani i vitalnosti, kako kod kuće tako i u inozemstvu. S Amanpranom sam započeo, jer je moja kćer imala ozbiljnih problema s koncentracijom u školi, a razvila je i alergiju na kakao. Nakon paklenih pretraga koje su se odnosile na fizički dio problema, uspjeli smo riješiti problem koncentracije, te prebrodili alergiju na kakao, i to



▲ Bart Maes

pomoću omega ulja, dijete bez kakaa te potpunog prijalaza na organsku prehranu, u razdoblju od šest mjeseci. To je bilo pravo otkrivenje. Naoružani ovim iskustvom i prikupljenim znanjem, odlučio sam pronaći mogućnost koja bi dozvoljavala kombinaciju trgovine i vraćanja duga društvu. Početak Amanprane bio je s Okinawa omega uljima. Poboljšao sam sastav omega ulja koja je moja kćer uzimala, obogatio je s biljkama i začinima, u isto vrijeme pazeći da uljna mješavina sadržava osam vitamina E i gomilu karotena. Moja supruga i ja započeli smo s malim količinama iz naše dnevne sobe i garaže. Ubrzo se naša kuća pokazala kao premalena za ovaj poduhvat te smo korak po korak stekli više prostora na policama u trgovinama. Nakon toga, prijatelj mi je dao neke informacije o zasićenim mastima i palminom ulju. Moja prvotna reakcija bila je: "nisu li zasićene masti nezdrave?" Bio sam vrlo skeptičan kada sam počeo čitati o tome, ali se moje mišljenje promijenilo nakon par mjeseci. Nakon dubokog proučavanja o zasićenim mastima, došao sam do zaključka da isti posjeduju značajke nepoznate većini ljudi. Shvatio sam da su zasićene masti zapravo super zdrave, što se naravno kosilo sa svim do tada postojećim dogmama. Ipak, odlučio sam prenijeti svoje znanje onima koji su htjeli slušati. Započeli smo s kokosovim te palminim uljem. Uskoro su uslijedili mnogi drugi proizvodi. Cilj je postao proširiti zdravu hranu. Naša akcija "Sačuvajmo more" bila je logičan slijedeći korak.

U sanskritu, klasičnom drevnom indijskom pisanom jeziku, „aman” znači mir i odmor, a “pran” se odnosi na životnu energiju. Tako je nastala “potpuna vitalnost”. Bili smo jedna od prvih tvrtki koje su koristile bio-razgradive naljepnice.

### Prehrana kao lijek

Prehrana je bit zdravlja, prema riječima Hipokrata, filozofa i priznatog oca zapadnjačke medicine. Prije nego liječnik započne sa svojom praksom, priseže Hipokratovom zakletvom. Hipokrat je odvojio znanost od filozofije prirode. Posebno je držao naglasak na higijeni, kako među pacijentima, tako i među doktorima. Navike zdrave prehrane i pića, važnost svježeg zraka, mogućnost samoregeneracije te pravilan balans svega, su bili glavni motivi njegove terapije kao grčkog liječnika (cca. 460-370 pr.Kr.). Hipokrat je proglasio: “Neka prehrana bude Vaš lijek”.

Sama priroda daje nam hranu koja sadrži zdrave elemente, omogućavajući nam da se s njom borimo protiv bolesti i zaraza te dajući nam dobro zdravlje. Danas nam je poznato da manje od 15% današnjih bolesti i nepravilnosti je uzrokovano naslijeđem; primarni razlozi zapadnjačkih bolesti pronalaze se u životnom stilu i prehrani. Rafinirana hrana je, bez sumnje, glavni krivac za zdravstvene probleme i osiromašeno zdravlje. Ovakva hrana više nam ne daje regeneracijske mogućnosti koje smo nekad imali od nerafinirane, čiste hrane. Na primjer, 80% svih minerala, 90% svih vitamina, te skoro sva vlakna su maknuta iz cjelovitog brašna prilikom rafiniranja u čisto bijelo brašno. Isto tako, prilikom micanja mirisa iz ulja, maknuti su i mnogi osnovni hranjivi elementi, te unošeni neprirodni sastojci. Bijeli kruh, bijela riža, bijeli šećer, bijela tjestenina, rafinirana i bezmirisna ulja su ovim procesima smanjeni na “kvazi” bezkalorijske proizvode. Naša tijela moraju imati mogućnost apsorbirati jake hranjive sastojke kako bi mogli proizvoditi slinu, želučane sokove, enzime, i sl. Tijekom proizvodnje ovih supstanci, tijelo koristi svoje zalihe vitamina, enzima i minerala dok tobože zaprima ove bezkalorijske u zamjenu! Rezultat? Izdržljivost, vitalnost, potencija, mogućnost razmišljanja, koncentracije, hormonalne ravnoteže su počeli propadati. Naša vitalnost ne može više držati tempo s našom svakodnevicom.

Do početka 20. stoljeća, zdrava prehrana bila je bit svih terapija. Radikalni rez koji se dogodio tijekom 20. stoljeća, razlog je zašto, bez obzira na medicinu, nismo više u mogućnosti spriječiti više od 70% preranih smrti. Završit ću s riječima dvostrukog dobitnika Nobelove nagrade Linusa Paulinga: “Optimalna prehrana je medicina budućnosti”.



▲ Durian je široko poznat kao kralj voća. Iznimno ga cijene razni gurui za hranu te je hvaljen i kao afrodizijak u Indiji. Uzrečica kaže: 'durian jatuh sarung naik', što znači 'sarongovi se dižu kada durian pada'. Tradicionalna kineska medicina preporučuje durian zbog njegovih svojstva zagrijavanja.

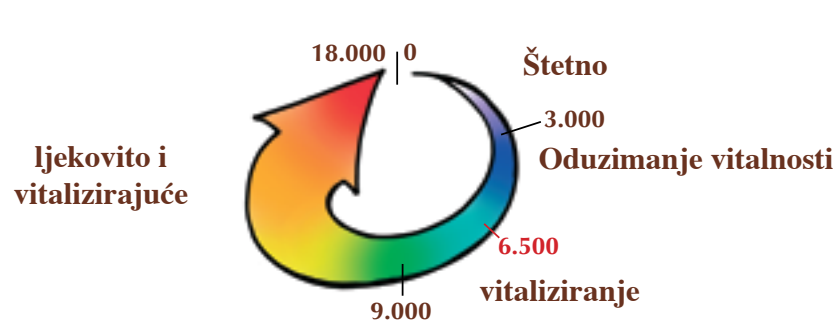
▲ Lynne Mc Taggart je napisala: 'Ozdravljenje nije samo stvar pronalaska pravih tableta ili odlazak na pravu operaciju; ono počinje s preuzimanjem odgovornosti za vlastito zdravlje.' Carlo Petrini je napisao: 'Moramo ponovno uspostaviti hranu kao centar naših života.'

## Orac i antioksidanti

Antioksidanti daju zaštitu od starenja. Napadaju aktivne slobodne radikale. Vrijednosti antioksidanata u hrani su izražene kroz ORAC. Svježe povrće i voće su prepuni oraca, dok su biljke i nekolicina ulja na vrhu liste. Što je manje obrade, veća je vrijednost oraca u hrani. Naša tijela trebaju 3000 do 5000 jedinica oraca na dan za zaštitu protiv slobodnih radikala.

## Bovis i vitalnost

Svježa salata (ravno iz vrta) i uvenula salata sadrže različite količine životne energije. Kako možemo izmjeriti tu životnu energiju? Francuz Andre Bovis je razvio frekvencijsku ljestvicu za mjerenje vitalnosti. Bovis vrijednost je subjektivno mjerenje koje, kada je provedeno stručno i u jednakim uvjetima, pokazuje zavidne rezultate. Zdravi ljudi imaju vrijednost od 6.500 do 8.000 na Bovis ljestvici. Zato osoba mora uzeti u hrani više od 6500 Bovisa kako bi ostala zdrava. Većina namirnica ne dostigne tu vrijednost. Na nižoj Bovis vrijednosti osoba postaje podložnija bolestima jer je nivo njene energije oboren. Nizozemac Robert H. Steeloper kaže: "Prehrambeni proizvodi s Bovis vrijednosti manjom od 7.000 uzimaju energiju iz tijela i izazivaju bolesti. Prehrambeni proizvodi iznad 7.500 osiguravaju energiju i može ih se smatrati dobrim za zdravlje. Prehrambeni proizvodi iznad 9000 čak imaju terapijski i učinak čišćenja organizma"



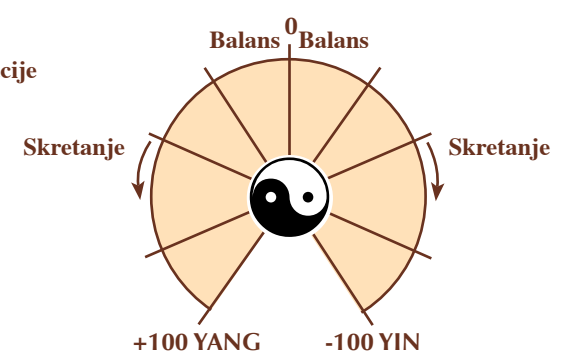
## Glikemički indeks

Stupanj do kojega ugljikohidrati (šećeri) u hrani povećavaju naše vrijednosti šećera izraženi su kao GI-vrijednosti. Hrana s niskim GI (manje od 50) drži naše šećere na dobrom nivou. Hrana s visokim GI (više od 70) uzrokuje previše fluktuacija (povišenje naspram padanja). Datulje, bagete i pastrnjak imaju visok GI pa tako iako daju instant energiju (što je odlično za sportaše), za ljude koji ne vježbaju obično to bude na kratke staze.

## Yin&Yang balans

Yin i yang su univerzalna polja snage koja čuvaju sav život. Ona su dopunjavajuća suprotnost i ovisi jedna o drugoj. Prema indonezijskoj i kineskoj medicini, kako bi osoba bila balansirana, oba polja moraju biti jednako zastupljena. Žene su više yin, dok su muškarci više yang. Ljudi koji nisu balansirani imaju ili previše yina ili previše yanga. Kada yin dominira, yang zahtijeva dodatnu pažnju, i obrnuto. U svojoj terapiji Polariteta, Marc Elsen kaže: "Biti nezdrav može se tumačiti kao skala koja nije izbalansirana. Yin s jedne strane mora težiti kao yang s druge strane balansa."

Marc Elsenova terapija polarizacije





◀ Gandhi, 3. svibanj 1939. godine: "Korištenje šećera kokosovog cvijeta je put ka rješavanju siromaštva u svijetu. Sok kokosovog drveta može se transformirati u šećer, mekan kao med... Priroda je stvorila ovaj proizvod na način da ne smije biti prerađen u industriji. Lokalno stanovništvo vrlo lako može nektar pretvoriti u šećer kokosovog cvijeta. To je put ka rješavanju siromaštva u svijetu. Također je i lijek protiv bijede."

▲ Gula Java (šećer kokosovog cvijeta) može se koristiti kao zamjena za šećer trske, agave, ili javorovog sirupa. Možete ga koristiti za zaslađivanje čaja ili kave, a posebno je ukusan na pečenim jabukama, bananama, palačinkama, vaflima, i kolačima, ili kako je prikazano, na kravljem siru. Savršen je za koktele (npr. Mojito, Caipirinha,...) Koristite ga kako bi ukrasili rub vaše koktelske čaše, za začini vašim jelima te pri kuhanju autentičnih azijskih jela. Odličan je i kao grickalica za dodatnu energiju.

## Šećer kokosovog cvijeta za poštenu svijet, Dodatna zarada za 2000 obitelji

Za pribavu šećera kokosovog cvijeta, Amanprana surađuje s Lestari Mandiri i Hivos. Lestari organizacija se bori za interese malih farmera i njihovih obitelji u srcu Jave. Hivos je humanitarna organizacija koja radi na stvaranju poštenog, slobodnog i održivog svijeta. Organizacija se također bori za jednake mogućnosti žena. Ovaj projekt pokrenut je radi ljudskih prava, pa ga zato zovemo Fair World (Pošten svijet). U Fair World projektu surađujemo s udrugama farmera iz centralne Jave, koji se brinu da su proizvodni procesi šećera kokosovog cvijeta sukladni organskim, fair trade i fair world principima. Oni su članovi Organskog saveza, organizacije koja se bori za više organskih proizvoda u Indoneziji. Zajedno ciljamo na omogućavanje dodatne zarade za 2000 obitelji na Javi te zaštitu njihovog eko habitata. Kokosovo drveće u njihovim dvorištima sada daju dodatne doprinose. Organizacija za hranu i agrikulturu prozvala je šećer kokosovog cvijeta najodrživijim oblikom šećera.



### Što je "Gula Java"?

Gula Java je šećer kokosovog cvijeta s Jave. Slatki nektar skupljaju tradicionalni sakupljači nektara (slika lijevo). Iznad logorske vatre uz lagano miješanje u posudi nektar polako prelazi u ukusan, nerafiniran bogat šećer te se lagano miješa u posudi (slika desno), dajući vam užitak u punom okusu slatkoće i mekog karamel okusa u bilo koje doba dana.

▼ Kokosov cvijet



**Glikemički indeks GI:** im Što niži GI, veća stabilnost vašeg nivoa šećera

Rafinirani šećer 68	
Nerafinirani šećer, rapadura 61	
Javor 54	
Med 48	
Agava 40	
Gula Java 35	na 100gr

Gula Java Blocs: 100% nerafinirani šećer kokosovog cvijeta u kockama, 300g, Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35

Gula Java Fin: 100% nerafinirani šećer kokosovog cvijeta u prahu, 490g, Bovis 8.500, -30 Yin, GI 35

Gula Java Brut: 100% nerafinirani šećer kokosovog cvijeta, 310g i 1050g, Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35

**Orac vrijednosti:** što veća orac vrijednost, bogatiji su antioksidanti u vašoj prehrani



### Gula Java i ostali šećeri

Na 100g	Gula Java Amanprana	Smeđi šećeri	Bijeli šećeri
Dušik	202 mg	10	0
Fosfor	79 mg	3	0
Kalij	1030 mg	65	2.5
Kalcij	6 mg	24	6
Magnezij	31 mg*	7	1
Klor	470 mg	18	10
Sulfur	26 mg	13	2
Bor	0,6 mg	0	0
Čink	2,2 mg	0,2	0,1
Mangan	0,26 mg*	0,2	0
Željezo	5,1 mg*	1,3	0,1
Bakar	0,35 mg*	0,06	0,06
Krom	12 ug	-	0
Inositol	258mg*	-	-

Source: SGS Philipines & SGS Antwerp\*





▲ 1 čajna žličica Gula Java Kakao u toplom ili hladnom mlijeku, vodi ili ječmenom napitku. U čaši, šalici ili u bočici za vodu.

▲ 1 čajna žličica (samo 28 Kal) Gula Java Matcha. Dodajte hladne ili tople vode, mlijeka (Gula Java Matcha Latte) ili žitnog napitka po želji. Posipajte po mueslima, jogurtu, salati ili gotovim jelima.

## Gula Java Kakao: učinkovito piće

**ORAC 19.152**

### Novi zdravi sportski napitak

**Michael Phelps, olimpijski plivački šampion** i osvajač 8 medalja, pio je dosta niskokaloričnog čokoladnog mlijeka tijekom Olimpijskih igara. Nova istraživanja pokazala su da se s niskokaloričnim čokoladnim mlijekom može brže oporaviti nakon izlaganja težem fizičkom naporu. James Madison University došao je do zaključka da igrači ragbija koji piju niskokalorično čokoladno mlijeko (Gula Java Cacao) gube manje na mišićnoj masi nego s običnim sportskim napitcima. Indiana University izdala je članak u kojem tvrdi da biciklistice mogu držati tempo dva puta duže te se brže oporaviti s niskokaloričnim čokoladnim mlijekom negoli sa standardnim sportskim napitcima. Gula Java kakao savršeno zadovoljava ove parametre kao sportski napitak: različitost šećera, proteina i elektrolita (minerala).

### Novi zdravi obiteljski napitak

Gula Java Kakao ukusan je izmiješan s mlijekom, vodom ili ječmenim mlijekom. Topao ili hladan. Za mlade i one ne tako mlade. Odličan uz doručak, kao zalogajčić prepun energije, tijekom rekreacijskih aktivnosti, sporta, igara, učenja, izlaska, i u bilo koje drugo doba koje zahtijeva mentalnu i fizičku predanost. S Gula Java kakaom napunit ćete svoje baterije sa zdravom energijom i uživati u rezultatima.

**Gula Java Kakao:** 78,5% nerafinirani šećer kokosovog cvijeta, 20% obrani kakao u prahu, 1% vanilija te 0.5% cimeta. Za topao ili hladan kakao prepun energije, 390g i 1300g, Bovis 9.500, -30 Yin, GI 30, ORAC 19.152 na 100g.



**FairTrade\*  
FairWorld°**



## Gula Java Matcha: antioksidanti

**ORAC 35.460**

### Što je Gula Java Matcha?

Specijalist za hranu u Amanprani kombinirao je Gula Javu s matchom. Matcha je japanski ceremonijalni zeleni čaj. Amanprana je odabrala Kotobuki kvalitetu. Hvaljena je zbog čistog okusa i visoke nutricionističke vrijednosti. Kotobuki je jak i sadrži više zdravih tanina. The Kotobuki matcha sastoji se od mljevenog lišća Camellie Sinensis. Cijeli listovi melju se u granitnom mlinu polako, sve dok se ne pretvore u zeleni prah, matchu. Samo 40 grama na sat. Gula Java šećer kokosovog cvijeta osigurava da Gula Java Matcha polako otpušta svoju energiju.

### Vaša dnevna porcija antioksidanata u 1 šalici Gula Java Matche

“Kotobuki” znači “dug život” na japanskom. To nije slučajnost. 1 čajna žličica (8.5g) Gula Java Matcha sadrži dovoljno antioksidanata koji su vam potrebni na dnevnoj bazi (ORAC 3500). 4 katehina i tanina pomažu protiv starenja i daju tijelu snagu za borbu protiv oksidanata. Protein L-tanin, kofein te Gula Java daju vam “nježni alarm”. Dobit za zdravlje Gula Java Matche je 10 do 15 puta veća nego od zelenog čaja. S Gula Java Matcha, pijete cijeli list. S čajem bacate lišće. Antioksidantska moć polifenola (katehina i tanina) je puno veća nego vitamina C ili E.

**Gula Java Matcha:** 80% nerafinirani šećer kokosovog cvijeta°, 20% Matcha Kotobuki\*. Kotobuki dolazi iz Shimoyama regije što znači “maglovita planina”. 400g, Bovis 10,500, -20 Yin, GI 30 ORAC 35,460 per 100g.



**FairTrade\*  
FairWorld°**





▲ *Perilla ulje potječe od hladno prešanih sjemenki bilje Perilla Frutescens. Perilla vuče svoje korijene s dalekog Istoka. Sadrži više omega-3 nego lan i pakirano je s ljekovitim sastojcima povrtnog porijekla. Stoljećima se perilla koristila na dalekom Istoku za balansiranje tijela i duše, kao i za regeneraciju “chi” – životne energije, unutarnje snage, dajući unutarnji mir.*

▲ *Svjetski poznati Budwig nadjev za punjenje vaših baterija. Recept: svježi sir pomiješan s 1 desertnom žličicom ili čajnom žličicom Okinawa omega, obogaćena pšeničnim klicama i zašećerena šećerom kokosovog cvijeta za puni okus. Umjesto svježeg sira, može se koristiti jogurt ili jogurt s aktivnim kulturama.*

## Omega-3, 6, 7, 9 Potrebne za vaše zdravlje

Ljudi često posvećuju pažnju voću i povrću, no zaboravljaju na dvije osnovne zasićene masti koje su zdrave za naš organizam i bez kojih tijelo ne može. To su alfa-linoleinska kiselina (ALA) iz omega-3 obitelji te linoleinska kiselina (LA) iz omega-6 obitelji. Vaše tijelo ne može ih samo proizvesti, već moraju biti izvučene iz hrane. Zdravo tijelo ne može bez omega. ALA te LA i omega općenito podržavaju mnoge vitalne procese. Osnažavaju vaš srčani mišić, cirkulaciju, povećavaju vaš libido i poboljšavaju oporavak. Izjednačavaju vaš kolesterol i pomažu prebroditi emocionalne padove, promjene raspoloženja i valunge, vaš mentalni mir i dobar humor, vašu kožu...

## Omego pune bateriju svake stanice

*Ljudsko biće napravljeno je od bilijuna stanica. Vitalnost svake stanice većim dijelom ovisi o kvaliteti i zaštiti membrane stanica. Membrane se većinom sastoje od masti. Dovoljno omega-3/6 drži membrane fleksibilnima i postojanim te im dozvoljava unošenje nutrijenata. Također osiguravaju da se baterije stanice mogu ponovno puniti. Premalo omega-3/6 čini nas umornima, i fizički i mentalno.*

**Johanna Budwig o punjenju baterija:** *‘Bipolarnost između masnoća (kapsule stanice) i proteina (jezgre stanice) je od osnovne važnosti za očuvanje živih stanica. Ova bipolarnost ovisi najviše o prisutnosti dovoljno omega-3/6. Nedostatak omega-3/6 uništava mnoge vitalne funkcije stanice. U tom slučaju nestaje električnog naboja. Drugim riječima, baterija stanice je iscijeđena.’*

## Što je Okinawa?

Okinawa je arhipelag u južnom Japanu, s 1.2 milijuna stanovnika te američkom vojnom bazom. Većina aktivnih i veselih 100-godišnjaka živi ondje. Američki i japanski znanstvenici proučavali su 600 stogodišnjaka tijekom 25 godina. Iz njihove knjige “Okinawa program”, proizlazi da stogodišnji stanovnici Okinawe imaju jake kosti i savršenu građu. Imaju meke mlade arterije te nizak kolesterol. Imali su oštre umove i skoro nikakvih problema s pamćenjem. Imali su zdrav libido, a žene su promjene prolazile izrazito lako. Izgledali su mladoliko, bili energični i imali bistre oči.

## Okinawa Omega: 3-u-1

Prvo, Okinawa Omega sadrži sve potrebne omego. Drugo, sadži mnoge zaštitne sastojke. Treće, trave, začini i esencijalna ulja obogaćuju okus te efekt samih ulja.



▲ **Začinjena brokula s Okinawa Happy Delight:** sastojci: 3 srednja brokolijska. Za umak: 0,5 šalice paštete od badema; 1 čajna žličica Amanprana kokosovog ulja, 1 čajna žličica Okinawa Omega Happy Delight; 2 cm svježe mljevenog đumbira; sok 1 limuna ili limete; 1 čajna žličica himalajanske soli; 1 čajna žličica bijelog misoa; 2 čajne žličice shoyu; 0,5 svježe čili papričice, 2 čajne žličice šećera kokosovog cvijeta (ili sirovog sirupa od agave).

▲ **Priprema:** Operite brokulu i izrežite vrhove na sitnije komade. Izmiksajte sve sastojke za umak. Prelijte umak preko brokule. Večera je poslužena!

## Potpuna vitalnost u 4 ukusna Okinawa Omega ulja

**1. Happy Perilla Special, omega-3/6/6/9 i 7:** Naš najsjajniji proizvod, sadrži specifična, hladno prešana ulja koja su fantastična za tijelo te dušu. EXTRA djevičansko ulje sastojci: 25% extra djevičansko perilla ulje\*, 25% extra djevičansko ulje konoplje\*, 10% extra djevičansko ulje nigelle\*, 7,5% extra djevičansko ulje oraha\*, 7,5% extra djevičansko bučino ulje\* (za stariju gospodu), 10% extra djevičansko ulje jaglaca\* (za zrelije žene), 10% extra djevičansko ulje crvene palme\* 4,5% extra djevičansko ulje pšeničnih klica. S 0,5% extra djevičanskog Happy Delight ulja\* (=ulje napravljeno od kore biodinamičkih naranči, limuna i limete). I ništa više.

**Bovis 15.000, -15 Yin, GI 0**

**2. Eicosan Perilla: omega 3/3/3/6/ 9 i 7: Okinawa omega-3 brzo obnavlja omega 3/6 balans ukoliko vaša prehrana nema dovoljno omega-3.** Kao dodatak, tradicionalne kineske, ajurvedske indonezijske i mediteranske trave povećavaju efekt omega-3 masnih kiselina u holističkom pristupu. EXTRA djevičanska mješavina koja se sastoji od: 80% extra djevičansko ulje perille\*, 15% extra djevičansko ulje crvene palme\*, 5% extra djevičansko ulje pšeničnih klica. S 0,5% extra djevičanskim Eicosan uljem\* (=ulje od đumbira, ružmarina, kamilice, češnjaka, korijandra i cimeta). I ništa više.

**Bovis 14.500, -70 Yin, GI 0**

**3. Happy Delight, omega-3/6/6/9 i 7:** S biodinamičkim uljem limete, limuna i naranče. Za meku kožu. Svježeg okusa čini ga idealnim za djecu. 50% extra djevičansko ulje suncokreta\*, 35% extra djevičansko ulje lana\*, 10% extra djevičansko ulje crvene palme\* i 4.5% extra djevičansko ulje pšeničnih klica\*. S 0.5% bio Happy Delight uljem (=ulje kore biodinamičkih naranči, limuna i limete). I ništa više.

**Bovis 14.300, -40 Yin, GI 0**

**4. Indian Delight, omega-3/6/6/9 i 7:** S 10 začinskih trava blagog okusa Ayurveda Garam Massala. Za veću otpornost organizma i harmoniju. 50% extra djevičansko ulje suncokreta\*, 35% extra djevičansko ulje lana\*, 10% extra djevičansko ulje crvene palme\* i 4.5% extra djevičansko ulje pšeničnih klica. S 0.5% bio extra djevičanskim uljem Garam Massala (= ulje korijandra, kukmina, đumbira, cimeta, crnog bibera, kardamoma, češnjaka, čilija, muškarnog oraščića i lovorovog lista). I ništa više.

**Bovis 14.300, +15 Yang, GI 0**

**Koliko biste trebali uzimati ovih ulja?** Okinawa Omega ulja možete konzumirati u neograničenim količinama dan za danom. Okinawa Omega nije suplement, nego pametna hrana. Treba vam samo jedna čajna žličica (5g) na dan da unesete dovoljne količine ALA i LA. Kao optimalno se preporučuje uzimati 1 do 2 čajne žličice na dan. Ukoliko uzimate jednu čajnu žličicu na dan, uz zdravu prehranu, bit ćete izrazito zdravi te dobivati optimalne količine potrebnih sastojaka. Kako uzimati? Ili s čajnom žličicom "na sirovo", ili u sokovima, jogurtu, u preljevima ili kao dodatak jelima. Konzumirati samo hladno, ne zagrijavati. Čini savršen dodatak umaku od rajčice. Za žene, muškarce, djecu i starije.

**Prirodno sadrži mnoštvo vitamina E i karotena.**

Omega-3 i 6 su vrlo osjetljiva ulja prešana od Amanprane s velikom pažnjom. Rezultat: vrlo malo peroksidacije. Ovi antioksidanti i vitamini štite ulja od oksidacije svjetlom, kisikom i vrućinom, kako u bočici tako i u našim tijelima.

Dostupno u pakiranjima od 100 ml i 500 ml.



\* kontrolirano za "organsko" s BE-BIO-02



▲ U svojoj knjizi “Hoezo Veggie” glavni kuhar Philippe Van Den Bulck govori nam na ukusan način kako u malo vremena s jednostavnim receptima pripremiti ukusne vegetarijanske delicije. Recept ukusne juhe od karfiola: Nježno kuhajte 2 fino isjeckana luka s dvije čajne žličice kokosovog ulja dok ne omekšaju. Izrežite 1 karfiol na komade te posebno sačuvajte ostatak karfiola u

posebnoj zdjeli za kasnije prženje. Dodajte karfiol luk i pustite ih da se zajedno kuhaju. Dodajte 11 temeljca te ostavite da upije 20 minuta. Izmiksajte 15cl zobi. Posipajte paprom i morskom soli. Ispržite male komade karfiola u preostalom kokosovom ulju i dodajte 5 fino izrezanih komada luka. Završite s uljem kanabisa i poslužite. Ukusno i zdravo. Za više recepata: [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)

## Kanabis Sativa oil za omega balans

**Udo Erasmus, kum omega, napisao je u svojoj knjizi “Masnoće koje liječe, masnoće koje ubijaju”:** “Ulje konoplje može se koristiti duže vrijeme kako bi održale zdrav omega balans u tijelu. Ulje konoplje ima bolju kompoziciju na “duži period”, odnosno 3 dijela omega-6 i 1 dijela omega-3. Osim toga, ulje konoplje sadrži skoro 2% GLA (gama-linoleinska kiselina).” Nezamjenjiva komponenta za dobro zdravlje. U Balance Delight, ulje konoplje je obogaćeno uljem crvene palme te uljem pšeničnih klica, jer su bogate karotenom i vitaminom E. Na taj način omega u ulju konoplje ne oksidiraju u našem tijelu i sposobne su vršiti procese ozdravljenja.

### Cannabis Sativa je do 1937. godine bila izvanredna biljka

Enciklopedija Britannica i većina knjiga bile su štampane na papiru konoplje. Industrija konoplje bila je jedna od važnijih u svijetu. Napoleonski rat 1812. godine vodio se oko konoplje. “Canvas” zapravo znači kanabis. Slike Rembrandta i Van Gogha su slikane uljem konoplje na konopljinom platnu. Do 1820. godine, 80% sveg tekstila, bilo je od konoplje. Prvi Ford-T automobil mogao je voziti na ulje konoplje te je bio napravljen od konopljine plastike, 10 puta jače od željeza. U rujnu 1937. godine konoplja je proglašena ilegalnom. Velike industrije su pale. Korisna biljka postala je droga te je nazvana marihuanom.

**Balance Delight, omega-3/6/6/6/9 i 7:** za omega balans s GLA. 85.5% ulje konoplje\*, 10% ulje crvene palme\*, 4.5% ulje pšeničnih klica. I ništa više... **Bovis 15,300, -10 Yin, GI 0**

\* provjereno za bio od BE-BIO-02

## 4 osnovna pravila za ulja, od Barta Maesa

**1. Zdrava ulja jednako su važna kao povrće i voće:** Prošla su vremena kada su se ulja koristila samo kao instrument za pripremu hrane. Čak zahtijevamo više kalorija od zdravih ulja nego od proteina.

**2. Kvaliteta ulja je važnija od vrste:** Koristite samo ekstra djevičanska. Rafinirana ulja su štetnija od rafiniranog šećera. Prepoznat ćete rafinirana ulja po tome što nemaju okusa. Margarin je često nazivan plastičnim maslacem. Nikada ga ne koristite. To je jeftina imitacija koja potječe iz 2. svjetskog rata kada je maslac bio preskup. Zdrav dio ulja prodaje po ogromnoj cijeni farmaceutskoj industriji. Ostatak je rafiniran, izbijeljen te se koristi kao baza margarinu.

**3. Mijenjajte ulja kao što mijenjate voće i povrće:** Mrkva nije isto što i zelena salata. Isti je princip i za ulja. Varijacija, kao u uljima, je poruka.

**4. Neka ulja možete zagrijavati, druga se koriste samo hladna:** Ulja s mnogo poluzasićenih masnih kiselina izričito su za hladne pripreme. Postaju izrazito opasna ako su zagrijana. Ukoliko grijete ulja, najbolje je da imaju što manje ovih kiselina.

**Obrada i rafiniranje hrane je broj 1 uzroka svih bolesti civilizacije.**





▲ *Vegeterijanski marokanski Berber tahine s maslinovim uljem Verde Salud (za 4 osobe): Sastojci: 1 crvena 1 zelena narezana paprika; 1 crveni luk, isječen na komade; 2 rajčice, 2 tikvice; 1 bundeva; maslinovo ekstra djevičansko maslinovo ulje Verde Salud; 0,5 šačice maslina; 3 vezice peršina, fino narezanog; 3 korijandra, fino narezana; 3 lovorova lista; 2 čajne žličice mljevene*

*paprike; 1 čajna žličica kumina; 3 češnjaka; dva mala štapića cimeta; 1 šalica grožđica. Priprema: isjecite povrće. Zagrijte ulje u tavi te pržite luk i češnjak dok ne dobiju zlatnosmeđu boju. Dodajte povrće, trave i začine te dobro promiješajte. Dodajte 5 šalica temeljca i ostavite 15 minuta. Dodajte grožđice i masline prije posluživanja. Poslužite tajine s kus-kusom ili smeđom rižom.*

## Ekstra djevičansko ulje oraha od Périgorda



Franck Monsallier, dobitnik zlatne medalje za 2005. godinu, koristi mješavinu različitih vrsta oraha iz svog voćnjaka kako bi stvorio osjetljiv i čisti Perigord okus. Franck Monsallier: 'Nijedna kila oraha ne promakne mojoj pažnji. Savršeno ulje oraha može biti proizvedeno samo ako se koriste orasi najbolje kvalitete.'

Orasi nisu zagrijavani niti pečeni, jer bi to prouzročilo dobitak više ulja, ali bi kvaliteta bila upitna. Orasi su gnječeni u autentičnom granitnom mlinu do dobijanja homogene mase, nakon koje se preša u preši koju je dizajnirao sam Franck Monsallier.

Jedinstvenost njegovog izuma je da se u procesu proizvodnje ne koristi nikakvo zagrijavanje. Ovaj u potpunosti hladni proces prešanja proizvodi manje količine, ali su kvaliteta i nježnost ulja superiorni. Pet do šest kila oraha je potrebno da bi se proizvela jedna litra ekstra djevičanskog ulja oraha, u vremenu od 30 do 45 minuta. Kao rezultat dobija se ulja s peroksidacijom manjom od 2 mg i razinom kiselosti manjom od 0,5%, što je savršeno.

Zbog svih tih razloga je Amanprana odabrala ovo meko ulje oraha sa svojom suptilnom aromom. Kako bi se ovo ulje zaštitilo od svjetla, izabrali smo tamnu staklenu bočicu prekrivenu papirom. Ne zagrijavati! Ukusno na kruhu, sa salatama, na tjestenini, umaku ili kao dodatak svim vašim jelima. Skladištiti u tamnom prostoru. Iskristiti unutar 6 mjeseci od otvaranja. 250ml. Dobar tek!

**Bovis 14.000, -50 Yin, GI 0**

**Full of Omega-3**



## 2 ekstra djevičanska maslinova ulja: Verde Salud za kuhanje i pečenje, Hermanos Catalán za hladna jela



**Kvaliteta Verde Salud napisana je na samoj bočici.** 100% Picual. Napravljeno od organski uzgojenih maslina te obrano na planinama obasjanim suncem Sierra Mágina Nacionalnog parka, Andaluzija, južna Španjolska (D.O.P. Sierra Mágina). Hladno prešano (max. 27 °C). Zahvaljujući iznimno velikoj kvaliteti maslinovog ulja, može izdržati temperature kod pečenja veće od 180°C. Verde Salud, ekstra djevičansko maslinovo ulje s osvježavajuće gorkastim, zdravim okusom. Proizvođač: Trujal de Mágina. 500ml. **Bovis 12.400, 10 Yang, GI 0**

**Braća Catalán proizvode, prešaju i pakiraju ručno.** Kvaliteta počinje odmah kod drveta masline, koje pokriva površinu od 36m2 svako, odnosno dva puta veću nego inače. Kako njihova kuća stoji usred plantaže maslina, urod je prešan unutar 6 sati od samog branja. Proces prešanja je isključivo mehanički, pod nježnim pritiskom manjim od 25°C. Nakon što se pohrani u bačve od nehrđajućeg čelika, Amanprana maslinovo ulje se pakira u bočice, bez filtriranja, u tamne staklene boce. I okus i antioksidanti su optimalno sačuvani. Kao rezultat dobija se meko, harmonično maslinovo ulje punog okusa. Preporučuje se koristiti u hladnim jelima i sofisticiranijim jelima. Porijeklo: La Rioja, Španjolska. Proizvođač: Almazara Ecológica de la Rioja. 100% Arbequina. 500ml. **Bovis 13.700, 10 Yang, GI 0**





▲ Qi-ploča predstavlja dio filozofije spore hrane. Vaša Amanprana Qi-ploča osigurava rezonanciju i povezanost s vašom hranom. Ploča je atraktivna te izvor pozitivne energije, kako za vas tako i za hranu koja se na njoj nalazi. Ovo se može nazvati i procesom pozitivne razmjene. Kada se priprema hrana, Qi-ploča daje dobar osjećaj smirenosti i povezanosti s hranom. Vaša

ljubav teče kroz nju. Ipak se prepoznaje okus hrane pripremljene s ljubavlju. Daje više energije i povezanosti. Koristeći Qi-ploče znači usporavati u ovom hektičnom vremenu. Želimo više vremena za pripremu jela. Qi-ploča dio su ideje o sporoj hrani: pripremajte vaša jela s više savjesti i ljubavi te uživajte u svojoj hrani.

## Qi-ploča potiče vašu higijenu 3 do 5 puta

**Više 'Qi'.** Drvo simbolizira proljeće, povećanu energiju i više proljetnog zelenila. Rastuća pozitivna energija iona na Qi-ploči apsorbirana je u hrani i osobi koja je priprema. Oboje dobijaju veću razinu energetskih vrijednosti.

**Bovis vrijednosti i Amanprana Qi-ploča: 17,000!** Dr. Robert H. Steelooper testirao je Qi-ploču na Bovis vrijednosti u usporedbi s plastičnim i staklenim pločama za rezanje. Njegovi zaključci ne ostavljaju mjesta sumnji. Plastična daska (bovis 0) iscrpljuje energiju. Negativni ioni iz plastike se prenose na hranu. Staklena ploča (Bovis 6500) je neutralna. Amanprana Qi-ploča (Bovis 17,000) osnažuje energiju i vezu s hranom.

**Izvanredne karakteristike Qi-ploče.** Svaka Qi-ploča rađena je ručno te ima unikatnu strukturu i oblik. Nema ljepljivosti ili piljevine u sebi koje se inače koristi u njihovom stvaranju. Svaka ploča napravljena je od jednog komada drveta. Meko drvo lovorike koristi se za njihovu proizvodnju, koje pomaže da vaši noževi ostanu oštri. Qi-ploča je dio mantrе spore hrane: stvarajući više svijesti i ljubavi u pripremi te uživanju u vašoj hrani.

**Istraživanja su pokazala da je rast bakterija i gljivica usporen 3 do 5 puta na Amanprana Qi-ploči,** za razliku od tri druge vrste ovakvih ploča za rezanje. Na taj način, Qi-ploča može biti korisna u omogućavanju veće higijene hrane i kuhinje. Zbog prirodnog kamfora u samoj ploči, sprječava se rast bacila, gljivica i bakterija. Ova ploča poznatija je kao "anti-bakterijska".

Što manji faktor rasta, više higijene				
Faktor rasta	Pravi kamfor-Qi	Cedrovina	Plastika	Staklo
Gljivice	3,3	8,9	9,7	5,7
Bakterije	0,07	1,7	7,3	3,8

## Spora hrana

Bart Maes i Chantal Voets, osnivači Amanprane, pridružili su se organizaciji "Spora hrana" 31. kolovoza 2009. godine. Prvi put su se susreli s ovim terminom prije deset godina pri posjeti "Salon del Gusto" i Terra Madre u Torinu, koji su intenzivirali njihovu fascinaciju u viziji spore hrane. "Ekogastronomska" (vino i hrana) organizacija, Spora hrana osnovana je 1986. godine od strane aktivista za hranu, Carla Petrinija, u malom sjevernotalijanskom gradu Bra. Poticao je dobru hranu, opuštenu način života, visoku kvalitetu te očuvanje našeg ugroženog planeta.

Danas, 100 000 članove Spore hrane dijele svoju viziju u 132 zemlje. Spora hrana odnosi se na očuvanje tradicionalne visokokvalitetne hrane, čuvajući izvorne metode proizvodnje te braneći bio različitost kultiviranih i divljih vrsta. Odnosi se na zaštitu znanja lokalnog stanovništva u harmoniji s eko sustavom koji ih okružuje.

Vandana Shiva, podpredsjednica Spore hrane, poznata je aktivistica, koji se trudi zaštititi svijet od Monsantoovog GMO-a. Ona stremi ka podučavanju malih farmara u Indiji na rad s organskim proizvodima. Osnovala je Navdanyu u Indiji, pokret koji se bori za očuvanje bio različitosti te farmerska prava.



▲ Carlo Petrini



▲ Vandana Shiva





▲ Napitak od ananasa i spiruline: sastojci za 4 čaše (200 ml): 1 čajna žličica Amanprana kokosovih vlakana, sok 5 naranči, sok 2 grejpa, 2 mala ananasa (ili 1 veliki), 2 datulje, 8 spirulina tabletica. Priprema: Istisnite svježi sok iz naranči i grejpa u mikser. Fino narežite datulje. Ogulite

ananas i izrežite ga na male komade. Dodajte spirulina tabletime. Sve dobro promiješajte u mikseru. Kao rezultat dobit ćete ljupko piće prepuno vlakana: po čajnoj žličici kokosovih vlakana dobije se 10g vlakana po čaši.

## Vaše tijelo je heroj

Tijelo i um streme ka balansu i zdravlju, ka homeostazi. Ovaj prirodni nagon je mehanizam za preživljavanje svakog bića. Razvio se, prilagodio i usavršio tijekom milijuna godina evolucije.

Tijelo i um dostižu jedinstvo i zdravlje ako ih opskrbljemo s dovoljno nutrijenata i opuštanja. Ovo ne zahtijeva od nas da jedemo s kalkulatorom, ali ipak moramo dati tijelu dovoljno vitamina, minerala, esencijalnih masnoća, proteina, ugljikohidrata, antioksidanata, ali bez pretjerivanja. Tijelo se brine o odmoru. Ne trebamo brinuti oko sitnijih disbalansa; tijelo zna kako se s tim nositi. Tijelo izlučuje viškove i reciklira sve što može nedostajati.

Ono o čemu trebamo brinuti su nedostaci u tijelu. Nedostatak jednog nutrijenta može imati negativne posljedice za tijelo te um, jer je sve povezano i ovisno jedno o drugom. Poznato je da je magnezij uključen u 400 procesa koji se odvijaju u našem tijelu. A to se odnosi i na sve ostale nutrijente. Kako bi Herman Le Compte rekao: "Što više nedostataka, brži je proces starenja". Amanprana dozvoljava vašem tijelu da bude heroj.

Izvori vlakana	Kokosovo brašno	Pšenične mekinje	Sjemenke lana	Sušene šljive	Mekinj zobi
g vlakana / 100 g topiva	61g 6g	30g 3g	35g 9g	16g 11g	16g 8g
netopiva	55g	27g	26g	5g	8g
fitična kiselina	ne	da	da	ne	da
gluten	ne	da	ne	ne	da
cijanid	ne	da	da	ne	da
10 g vlakana	1 žlica	2 žlice	2 žlice	4 žlice	4 žlice
10 g vlakana	30 cal	72 cal	114 cal	150 cal	253 cal

## Amanprana organska kokosova vlakna za izuzetan rad crijeva i s malo kalorija

Dobar probavni sustav zahtijeva 10 grama vlakana po obroku, kao i konzumaciju puno vode i vježbe. Kako bi se garantirao izuzetan rad crijeva, potrebno vam je 10g vlakana u svakom obroku. Puno ljudi ne uspijeva u ovome te često imaju probleme s bolovima stomaka te neregularnom, odnosno teškom stolicom. Ovo svakako nije zdravo. Redovito konzumiranje kokosovih vlakana u hrani osigurava regularan i lak rad crijeva te ravan trbuh. Labava crijeva mogu biti zaustavljena konzumacijom kokosovih vlakana i malo vode. Kokosova vlakna također čiste želudac te pružaju više otpornosti i vitalnosti. Kokosova vlakna osiguravaju da se toksične supstance te kolesterol brže izlučuju iz tijela. Jedna puna čajna žličica kokosovih vlakana sadrži samo 30 kalorija i 10g vlakana. Amanprana kokosova vlakna imaju izuzetno mekan okus kokosa. Sadržavaju manje kalorija i više vlakana nego bilo koji drugi proizvod bogat vlaknima. Ne sadržavaju gluten koji bi iritirao crijeva, niti fitičnu kiselinu te cijanid koji bi sprječavali sagorijevanje kalorija. Sadržavaju osam esencijalnih proteina te zdrave MCT koji poboljšavaju apsorpciju minerala. Zdravlje počinje sa zdravom probavom. Koristite kokosova vlakna tri puta na dan sa svakim jelom, 1/2 ili 1 čajnu žličicu: • **Kao piće prepuno vlakana:** 1/2 ili 1 žličica u čaši vode (25cl), soka, shakea, kakaa, čaja ili kave • **Za posipanje:** 1/2 ili 1 žličica u umaku, jogurtu, mueslima, zobenoj kaši, desertima ili preko vašeg obroka. • **Kao bezgluteinsko brašno bogato vlaknima za vaš kruh,** kolače, kekse, snackove i sl. Zamijenite 10 do 15% vašeg redovnog brašna koje koristite s brašnom kokosa te dodajte vode ukoliko je potrebno. Dostupno u pakiranjima od 500g te 1kg. Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40

GLUTEN 0%

**FAIR TRADE**  
organsko kokosovo brašno za održivi, etični, društveni svijet



Jedite sirovu hranu  
zbog njezinih enzima.

‘Neka prehrana  
bude vaš lijek  
a lijek  
vaša prehrana.’

- Hipokrat -

▲ Sirove vegeterijanske kofta ćuftice: sastojci: 1 šalica namočenih oraaha; 1 šalica brazilskih orašića, 1 šalica sjemenki bora, 1 čajna žličica bijelog misoa; 0,5 šalice nutricionih pahuljica od kvasca; 0,5 šalice sušenih rajčica; 1 čajna žličica himalajanske soli; 0,5 čajne žličice bibera; 1 šalica svježih začina, narezanih (bosiljak, peršin, korijandar); 1 čajna žličica Amanprana sirovih pšeničnih klica; 3 štapića Celera, fino narezanog; 1 mala crvena paprika, narezana.

Priprema: iscijedite i isperite orahe. Izmeljite orahe u mikseru dodajući ostale sastojke, osim Celera i crvene paprike te izmiksajte dok ne dobijete finu smjesu. Umiješajte narezani celer i crvenu papriku ručno. Zarolajte smjesu u ćuftice i ostavite ih da se osuše u pećnici na max. 38°C ne duže od 3 sata

Pšenične klice	100 g*	%RDA
B1 tiamin	1,8 mg	128%
B2 riboflavin	0.8 mg	50%
B3 niacin	10 mg	55%
B6 pyridoxine	1 mg	50%
B9/B11 folium	500 mcg	50%
Vit E (6 vrsta)	25 mg	250%
Zn cink	14 mg	93%
Cu baker	0.7 mg	63%
Mn mangan	20.3 mg	579%
Fe željezo	9.3 mg	66%
Mg magnezij	325 mg	108%
Cr krom	70 mcg	56%
Se selenij	113 mcg	161%
P fosfor	1000 mg	125%
alfa-liponska kiselina	800 mg**	
B5 pantoten	1.4 mg	23%
B12 kobalamin	0.2 mcg	20%
K kalij	957 mg	24%
Ca kalcij	71 mg	9%
Lecitin	2g	

\*\*široki spektar antioksidanata bez ADH  
no 100mg je široko preporučeno

## Sirova hrana?

Sirova hrana je svježija, mlada, kultivirana prijateljskim bakterijama ili sušena, nikada zagrijana na više od 40 °C. Sirova hrana bogata je enzimima, ima visoku Bovis vrijednost te “chi” energiju. Svakako uvrstite što više sirove hrane u vašu prehranu; previše se koristi kuhana hrana. Zagrijavanje hrane na temperaturama višim od 40 °C prouzrokuje inaktivaciju enzima, gubitak energije, smanjenje bovis vrijednosti i gubitak nutrijenata. Mješavina sirove i zagrijane (makrobiotičke) hrane s većim udjelom sirove hrane ljeti, a većim udjelom zagrijane hrane zimi daje vam savršen balans dva svijeta.

Usporedite ORAC vrijednosti sirovih pšeničnih klica sa slijedećim zdravim proizvodima:



## Zašto obogatiti vaša jela s Amanprana organskim pšeničnim klicama?

Pšenične klice su bit života u pšenici. Klice proizvode novu biljku. Također su veliko skladište za vitamine, minerale, proteine, zdrave omega 3/6/9, vlakna i ostale dobre nutrijente i oksidante kao što su lecitin i 800mg alfa-liponske kiseline na 100g. Dodajte ih u piće, muesle, juhu, jogurt, umake, tjesteninu, rižu, krumpir i povrće, salate i kruh (ne zagrijavajte već dodajte nakon kuhanja), ili ih jedite odvojeno – jednu do šest čajnih žličica ili više na dan. Daju slatki okus jelima. Posebno dizajnirana vrećica štiti ih od kisika i svjetla. Provjereno organski od strane Blika. 0% genetski modificirano. Dostupno u dvije verzije od 400g. Sirove: 13,800 ORAC, 100% prirodno, 100% aktivnih enzima. Amanprana je vjerojatno jedina koja zna kako proizvesti ovu sirovu verziju. Poboljšane: 12,900 ORAC, gorčina termički uklonjena, ali ne prženjem.

### Nutricionistička vrijednost na 100 gr.

Amanprana organske pšenične klice  
Kalorična vrijednost 291kcal/ 1226 kj •  
Proteina 28g • Ugljikohidrata 24g  
Od čega šećer 12g • masnoće 9.2g  
• poluzasićene masnoće 5.9g • od  
čega omega 3 5.4g • omega 6 0.5g •  
jednostruko nezasićene masti omega-9  
1.5g • zasićene masti 1.8g • vlakna 25g  
• kalcij 5mg • voda 9g • Bovis 11.350  
• +30 Yang • Glikemički indeks 40 •  
Informacije o alergenima: sadrži pšenicu,  
ali je bezgluteinski





▲ *Kada bismo svi više jeli vegetarijanska jela, a manje mesa, više bismo štitili prirodne izvore šuma. Kada ne bismo uopće konzumirali meso, bilo bi dovoljno poljoprivrednog zemljišta da se nahrani rastuća svjetska populacija sa zdravom hranom. Amanprana vas upoznaje s prvim održivim i etičkim uljem crvene palme.*

▲ *Najbolji i najukusniji rezultat za pripremu luka pokazuje se kada ih se prži na ulju crvene palme. Recept: zagrijte jednu malu žličicu palminog ulja na tihom vatri. Napravite prstenove od luka dok ne postanu zlatnosmeđi.*

## Amanprana vas upoznaje s prvim održivim oblikom i etičkim uljem crvene palme

### Sačuvajmo tropske šume i bioraznolikost u Kolumbiji

Amanprana podržava kolumbijske organizaciju za okoliš ProAves via World Land Trust. To je organizacija posvećena očuvanju habitata ptica (npr. ugrožena žutoušna papiga) i amfibija koje su na rubu izumiranja. Njihov cilj je održati nedodirljivim kolumbijske prirodne izvore i bioraznolikost sprječavanjem bezumnog uništavanja tropskih šuma. [www.proaves.org](http://www.proaves.org)

### Sačuvajte 1 drvo u tropskoj šumi

Pod zaštitom Sir Davida Attenborougha kao sponzora, World Land Trust (WLT) stvara dodatne napore u zaštiti tropskih šuma te njihovih 10 milijuna biljaka i životinja. Kupnjom Amanprana ulja crvene palme pomoći ćete ovoj organizaciji da stekne parcele zemljišta unutar tropskih šuma. Jedno drvo će biti spašeno sa svakom vašom kupnjom. [www.worldlandtrust.org](http://www.worldlandtrust.org)

### Podržite ljudska prava u Kolumbiji

Ulje crvene palme Amanprane proizvedeno je od obitelji kolumbijskih uzgajivača palmi u regiji Magdalena i Bolivar. Ove obitelji dobile su bio certifikate na zahtjev Amanprane. "Savezi za mir" model su ekonomskog razvoja u siromašnijim državama.

### Kvaliteta i održivost idu ruku pod ruku

Savezi dobijaju premije kako bi im pomogli u njihovim biološkim nastojanjima, obrazovanju, zdravlju i održivosti. Voće palme proizvedeno je od malih saveza te se šalje u Daabon gdje se preša sukladno pravilima. Ukratko: svi su sretni, vi, uzgajivači i Amanprana.

## Zdravo prženje u woku s uljem crvene palme

### Zdravlje kroz ulje crvene palme

Mrkve su prepune beta-karotena. Isto tako je i s uljem crvene palme. Zapravo, crvena palma sadrži 10 puta više karotena nego mrkva. Rajčica sadrži likopenkaroten. Isto tako i crvena palma. Zapravo, crvena palma sadrži 30 puta više karotena od rajčice. Također, crvena palma prepuna je vitamina E (7 vrsta). Ulje crvene palme je najbogatiji izvor tokotrienola, posebnog vitamina E koji je 30 puta superiorniji u sprječavanju bolesti očiju i starenja kože od ostalih vitamina E. Vitamin E i karoteni su prirodni antioksidanti koji pružaju zaštitu tijelu, umu, i koži protiv procesa starenja.

### Mmmmm!

Ulje crvene palme proizvodi onaj tipični afrički i latinoamerički okus te daje predivan zlatni dah vašim jelima: moambe, riži, kuhanom luku, krumpiru te jajima. Savjet: ulje crvene palme sa špinatom je izrazito puno nutricionih sastojaka za oči.

100% prirodno, 100% organsko, 100% zdravo i očuvano. Dostupno u pakiranjima od 325ml te 1600ml volume.

**Bovis 11.500, 55 Yang, GI 0**



**ODRŽIVO  
SUSTAINABLE**  
info [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)



▼ Većina margarina temelji se na ulju palme. Crvena boja palminog voća uzrokovana je karotenom. Kako to da nikada niste pronašli crveni margarin? Odgovor: zato što se oni prave od rafiniranog ulja crvene palme. Bezbrojni nutrijenti, među kojima su karoten, steroli i vitamin E izvučeni su iz ulja te prodavani kao dodaci.

▲ Zamijenite margarine s Amanpraninim ekstra djevičanskim mješavinama ulja kokos-maslina te kokos-maslina-palma. Posebice ukusno na kruhu.



## Prednosti ekstra djevičanskog i nedostaci rafiniranog ulja

Organska i ekstra djevičanska ulja	Rafinirana ulja
+ sadrže hranjive nutrijente	- oduzimaju zdrave nutrijente
+ njeguju tijelo	- oduzimaju vitalnost
+ daju tijelu životnu energiju	- uzrokuju oboljenja
+ sadrže više vitamina E, štiteći kožu od starenja	- oduzimaju vitamin E
+ sadrže minerale magnezija, željeza, kalcija	- oduzimaju minerale te uzrokuju pad vitalnosti
+ sadrže karotenoide, dobre za kožu i oči	- oduzimaju karotenoide, što je loše za kožu i oči
+ ne sadrže solvente niti kemijske dodatke (E320)	- sadrže štetne solvente loše za tijelo i um
+ opskrbljuju lecitinom za bolji transfer među živcima	- sadrže izrazito malo lecitina
+ sadrže biljne sterole potrebne za dobru razinu kolesterola	- sadrže izrazito malo sterola
+ sadrže enzime i pomažu pri probavi	- oduzimaju enzime
+ opskrbljuju vaskularne polifenole	- sadrže jako malo polifenola
+ opskrbljuju klorofilom, pomažu pri detoksikaciji tijela te pomažu u prijenosu kisika kroz tijelo	- sadrže izrazito malo klorofila, te povećavaju akumulaciju toksičnih tvari i smanjuju transport kisika kroz tijelo

## Ekstra djevičanska mješavina ulja 3 različita svijeta za sendviče, kao i za pečenje i prženje

Amanpranino kokos-maslina i kokos-maslina-crvena palma mješavine kombiniraju najbolja ekstra djevičanska ulja 3 različita svijeta: hladno prešano kokosovo ulje s Filipina, ekstra djevičansko maslinovo ulje iz Španjolske te nerafinirano ulje crvene palme iz Kolumbije. Zato što sadrže prirodne masnoće sadrže unikatne komponente, promoviraju našu vitalnost i zdravlje. Koristite ih kao namaz za kruh umjesto margarina. Ekstra djevičansko kokosovo ulje je prepuno MCT-a i masnih kiselina. Lako se probavljaju te imaju antibakterijske i antivirusne sposobnosti. Ekstra djevičansko maslinovo ulje sadrži mnogo polifenola. Dobro je poznato u mediteranskom načinu života. Ekstra djevičansko ulje palme pruža bogatstvo vitamina E i karotena koji čine dobro vašem tijelu, umu i koži. Ove mješavine ulja prirodno sadrže mnogo sterola, te ih se ne treba dodavati. Čak i ako ih držite u hladnjaku, lako se razmažu na kruh. Koristite ih za pečenje za zdravo kuhanje. A i ukusno je! Dostupno u pakiranjima od 325ml te 1600ml.

Amanprana zdrava ulja su čista. Sadrže 0% trans masnoća.

**Kokos-maslina: Bovis 13,100, 45 Yang, GI 0; Kokos-maslina-crvena palma: Bovis 12,600, 50 Yang, GI 0.**





▲ Alfred Vogel: 'Uvjeren sam da nam priroda pruža sve što nam je potrebno za zaštitu i očuvanje našeg zdravlja.'

▲ Proces proizvodnje ekstra djevičanskog kokosovog ulja započinje cijepanjem ploda kokosa. Od tog trenutka nadalje, znate što jedete.

## Velika razlika između ekstra djevičanskog te rafiniranog kokosovog ulja



▲ Copra s gljivicama za rafinirano kokosovo ulje.

Rafinirano kokosovo ulje napravljeno je od 'copre'. U Aziji, male tvrtke suše kokos na suncu ili ih dime u copri. Copra se može namirisati izdaleka. Kroz nju hodaju guske, patke, koze, psi, mačke... Vlažna klima usporava proces sušenja, uzrokujući plijesan i fermentaciju. Copra se nosi u tvrtku gdje se preša, rafinira, izbjeljuje te se uklanja miris. Ništa ne upućuje da ovo rafinirano kokosovo ulje potječe iz smrdljive, vlažne, nehigijenske copre. Amanprana je svjedočila ovome u Indoneziji, Šri Lanki, Filipinima...

Visoke temperature procesa prešanja karameliziraju šećere koji se spajaju s proteinima (Maillardova reakcija). Nadalje, kokosovo ulje, koje postaje smeđe u procesu, izbijeljeno je u karbonskim filterima. Koristeći paru pod jakim pritiskom, miris se uklanja iz ulja. Proces je jeftin, jer se mogu istisnuti velike količine ulja, dok se na zdravlje uopće ne obraća pažnja. Na koncu, proces rafiniranja ne samo da ubija gljivice i bakterije, nego uništava bezbrojne hranjive nutrijente.



▲ Svježe oguljeni kokos za ekstra djevičansko ulje kokosa

Ekstra djevičansko kokosovo ulje počinje od svježe oguljenog te mljevenog kokosa, koji se odmah ostavlja na sušenju u kabinetima na niskoj temperaturi. Osušeni kokos se tada hladno preša u ekstra djevičansko kokosovo ulje.

## Prednosti ekstra djevičanskog kokosovog i ulja palmine sjemenke

1. Kokosovo i ulje palmine sjemenke sadrže mnoge zdrave MCT-ove. Ovo su srednje dugi lanci masnih kiselina koji daju ekstra energiju.
2. Izrazito su lako probavljivi, a posebno su pogodni za ljude koji imaju problema s probavom masnoća.
3. Poboljšavaju unos kalcija te magnezija, kao i unos svih vitamina (A, D, E i K) te 600 različitih karotena koji se pojavljuju u gotovo svom povrću.
4. Poboljšavaju želučanu floru, podržavajući zidove želudca te pomažu pri probavi. Ne postoji ništa bolje od toga za problematična crijeva.
5. Smanjuju osjećaj gladi, sadrže vrlo malo kalorija za razliku od drugih ulja te povećavaju potrošnju samih kalorija.
6. Daju vam lijep izgled i održavaju vas mladima.
7. Brinu o vašim zubima.
8. Smanjuju glikemički indeks hrane te se smanjuju i fluktuacije u raspoloženjima. Zato su savršena za dijete.
9. Poboljšavaju izdržljivost te su pogodna za sportaše.
10. Sadrže velike količine dobrih kiselina koji povećavaju izdržljivost te se bore protiv zlih zvijeri\*.
11. Idealna su kao masažna ulja, lubrikanti, paste za zube, prirodni dezodoransi te u njezi tijela i kose.
12. Kokos i sjemenke palme su idealni nositelji eteričnih ulja. Molekularna struktura kokosovog i ulja palmine sjemenke je puno jednostavnije nego ostalih ulja. Eterično ulje miješano s kokosovim ili uljem palmine sjemenke dopušta bržu i dublju penetraciju u kožu. Kao rezultat, eterična ulja imaju brži i bolji efekt.



▲ *Pire-krumpir sa začinima i kokosovim uljem (za 4 osobe): Sastojci: Amanprana ekstra djevičansko ulje kokosa; 8 krumpira; svježe začinske bilje kao korijandar, metvica, peršin...; nerafinirana sol. Priprema: Skuhajte krumpir. U međuvremenu, isjeckajte začine (i češnjak ako volite), te ih prekriti skuhanim krumpirom. Dobro promiješajte, dodajući čajnu žličicu kokosovog ulja. Za zdravo duboko prženje koristite ekstra djevičansko kokosovo ulje.*

▲ *Ekstra djevičansko ulje kokosa najsigurnije je ulje za duboko prženje ili grijanje. Ono je zdravo te skoro ne gubi ništa od svojih zdravstvenih vrijednosti, čak i kada se neprestano zagrijava. Ako se filtrira redovito, isto ulje može se koristiti za duboko prženje čak do dvije godine. Kokosovo ulje je lako probavljivo, ukusno i daje mekan okus vašim jelima, posebice pommes frites-u.*

## Trebamo li zasićene masti?

Svako ulje, biljka, životinja i ljudsko biće sastoje se od masti, te mono i višezasićenih masnih kiselina. Postoji više od 30 različitih vrsta masnih kiselina od kojih svaka vrši specifičnu funkciju. Iz tog razloga je vrlo bitno koristiti različita ekstra djevičanskih ulja bitna kao i različito povrće i voće. Prilikom prehrane, treba paziti da postoji dvostruko više zdravih masti i proteina. Većina zdravstvenih organizacija savjetuje da 30% kalorijske vrijednosti treba dolaziti od zdravih masti, podjednako podijeljenih na tri dijela. Trećina ovih zdravih masnoća, dakle, treba dolaziti od zasićenih masti. Dugo je smatrano da zasićene masti ne ispunjavaju nikavu svrhu te da imaju negativan efekt na zdravlje. Ova pretpostavka sada pripada prošlosti. Istraživanja proteklih 15 godina pokazala su specifičnu ulogu zasićenih masti. Zasićene masti: 1) potrebne su za unos magnezija i kalcija, 2) štite omegu, 3) okružuju i podržavaju našu "kucalicu"\* , 4) jedine su masti u našoj "pumpi"\* te omogućavaju poboljšano disanje, te 5) jačaju našu izdržljivost. Sada znamo da 45 do 50% masnoća u majčinom mlijeku je zasićeno. Ljudi u Francuskoj, Polineziji, Tajlandu i Filipinima, čija je prehrana bogata zasićenim mastima, imaju zdraviji vaskularni sustav. Zasićena masnoća, kao one u kokosovom i ulju palmine sjemenke, najsigurnija je masnoća iz razloga što nije oksidirana. Zasićena masnoća ne daje mogućnosti nastanku bora i starenju.

\*Zakonodavstvo nas sprječava da stvari zovemo njihovim pravim imenima.

## Izaberite Amanpranu i podržite Fair Trade kokos projekt



Amanprana je, na Filipinima, započela suradnju s Peterom Paulom i Ecocertom. Ecocert je francuska organizacija koja daje certifikate organskim proizvodima te fair trade proizvodnji. Peter Paul je jedna od prvih tvrtki koje su se počele baviti kokosom koja je postala neovisna nakon španjolskog ugnjetavanja. Zapošljava 2000 ljudi, dok 305 malih farmera iz provincije Lezon dostavlja svoje organske proizvode ovoj tvrtci. 2009. godine, započeli smo zajednički projekt poštene trgovine koji pridonosi 3% naše kupnje u kooperacijski fond. Taj novac iskorišten je za obrazovanje i zdravlje, pažnju oko okoliša, podržava programe koji se tiču kokosa te stremi ka boljoj infrastrukturi farmera, radnika i opskrbljivača. Novac je također iskorišten za osnivanje poticajnog programa za radnike. Cijena koju plaćamo za kokose prelazi ukupnu cijenu za 10%. Projekt uključuje obrazovne programe za djecu radnika i poznanike. 40 studenata sudjelovat će tijekom ove godine u njemu. Peter Paul drži i lokalnu bolnicu koja je otvorena za sve njegove radnike, kao i za samo društvo.

Dostupno u pakiranjima od 325ml te 1600ml. **Bovis 13.700, 70 Yang, GI 0**





▲ *Ulje sezama i suncokreta se često iskorištavaju, jer su jeftini. Međutim, oni brzo oksidiraju zbog kisika u vašim ustima. Amanprana koristi tri ekstra djevičanska ulja. Kokosovo ulje, koje je antiseptik, ima finu molekularnu strukturu (prolazi kroz sve), te jaku moć upijanja. Maslinovo ulje je bogato klorofilom, koje drastično smanjuje neugodan dah. Ulje konoplje ima terapijski učinak te je ugodnog okusa*

## Amanprana ulje za usta za oralnu higijenu te detoksikaciju

### Oralna higijena

Kada perete zube, samo 60% površine zubi te samo 10% cjelokupne usne šupljine je zapravo očišćeno. Naša usta sadrže bilijune mikroorganizama (bakterije, virusi, gljivice i protozoe). Oni mogu uzrokovati upalu desni te su djelomično odgovorni za nastanak kamenca te karijesa. Nedostatak oralne higijene daje ovim mikroorganizmima mogućnost da nađu svoj put do krvotoka preko zubi, karijesa te gingivitisa. Na taj način mogu uzrokovati štetu svakom organu i svakoj stanici (fokalne infekcije). Ovo posebice u vremenima kada nam je imunitet nizak, pri stresu te nezdravoj prehrani. Već Hipokrat je imao mišljenje da artritis može biti izliječen vađenjem pokvarenog zuba. Ukoliko bakterija streptokoka napadne srčane zaliske, to se zove endokarditis. Kada se još i bakterije udruže, ovo može prerasti u artritis; čak i nefritis koji napada bubrege. Dobra oralna higijena drastično smanjuje šanse ovih infekcija te na taj način sprječava ozbiljne posljedice infekcije. Odnos između upaljenih desni i zuba te infekcija pluća i dišnih puteva je naširoko ispitivano. Trudnice s bolestima desno 7 i pol puta su podložnije rađanju nedonoščadi. Gingivitis može uzrokovati želučane probleme. Preko 200 studija je pokazalo odnos između dijabetesa i bolesti desni. Četkanje vaših zubi jednostavno nije dovoljno.

Korištenje Amanprana ulja za usta će doprinijeti optimalnoj oralnoj higijeni. Esencijalna ulja češnjaka, cimeta i origana u kombinaciji s kokosovim uljem djeluju antiseptično kako bi spriječili rast gore navedenih organizama. Postoje dvije vrste ulja za usta: 'Menta' od mente te 'Foeniculum' od komorača. Imaju dugo održivi okus te pružaju svježinu daha. Koristite jednu čajnu žličicu (5g) za ispiranje 2 do 5 minuta. Za dobru oralnu higijenu, ponavljajte ovo svaki put nakon pranja vaših zubi.

▲ *Naše tijelo je pravi heroj. Pomaže pri svom obnavljanju. Ne ulje. Izvlačenje ulja, međutim, može pokrenuti određene procese u tijelu. A izvlačenje ulja je samo dio našeg zdravlja. Zdrav način života te zdrava prehrana su nezamjenjive. Preporučamo pročitati: "Terapija izvlačenjem ulja, sve bolesti započinju u ustima. Detoksikacija i ozdravljenje tijela preko oralne higijene", od dr. Brucea Fifea.*

### "Izvlačenjem ulja" do detoksikacije

Prije dvije tisuće godina, ajurvedski medicinski tekstovi, 'Charaka Samhita' i 'Sushruta's Arthashastra', spominjali su praksu izvlačenja ulja. Ajurvedski stručnjaci ispirali su svoja usta povrtnim uljima. Ne samo kao oralnu higijenu već kako bi ozdravili svoja tijela. Smatra se da preko 30 lakših bolesti može biti izliječeno na ovaj način. Zahvaljujući dr. Karach ponovno je uvedena praksa izvlačenja ulja. Tijekom konferencije u Ukrajini održao je predavanje o provođenju ove prakse skupini specijalista za rak te bakteriolozima.

Izvlačenje ulja je ajurvedska detoksikacijska tehnika koja se sastoji od izvlačenja ulja te vraćanja istog nazad u usta i između zubi. Na ovaj način, izvlačenje vadi toksine te mikroorganizme iz našeg tijela. Tijelo ima šansu da se samo zaliječi. Izvlačenje ulja namješta meridijane (protok energije) u tijelu te rješava blokiranja. Jezik je organ za detoksikaciju. Bijeli jezik upućuje da tijelo mora biti detoksicirano. Izvlačenje ulja ubrzava te aktivira detoksikaciju.

Provucite jednu žlicu (15ml) ulja kroz usta 20 do 30 minuta. Sišite, žvačite, perite, izvlačite te grgljajte ulje. Slijeva na desno, gore i dolje. Ne gutajte nego ga ispljunite. Izvlačenje ulja treba biti obavljeno jedno tjedno, a ukoliko se radi o detoksikacijskom tretmanu čak i svaki dan. Najbolje je ovo napraviti ujutro, nakon pranja zubi te na prazan želudac. Ukoliko izvlačite ulje nekoliko puta na dan, tada je najbolje to raditi prije jela.

**Sastojci:** mješavina aromatiziranih ulja: 49.2% ekstra djevičanskog maslinovog ulja, 40% ekstra djevičanskog ulja konoplje, 9.2% ekstra djevičanskog kokosovog ulja, 0.6% cimetaSB, 0.4% češnjakaSB, 0.4% menteSB (u Menti), 0.4% komoračaSB (u Foeniculumu), 0.2% origanaSB. X=ekstra djevičansko ulje, S=esencijalno ulje, B=BE-BIO-02. 100% organsko, 100% aktivno, 100% prirodno, 100% ljubavi. Dostupno u bočicama od 500 ml.





▲ Ako nešto možete jesti sa sigurnošću, znači da je dovoljno dobro da nanosite i na svoju kožu. Ovo je Amanpranin moto. Koža ispunjava zaštitnu, kao i apsorbirajuću funkciju. Proizvodi za tijelo djelomično se upijaju u samu kožu. Amanprana hrani, štiti, vlaži i pročišćava kožu te pronalazi put do svake stanice u našim tijelima. Osim toga, mirisi su božanstveni.

▲ Esencijalna ulja nazivana su “biti” upravo zato što ona to i jesu, “bit” za život biljke. Ulje pročišćava, detoksificira, prenosi kisik. Esencijalna ulja vežu se na teške metale i toksične supstance u našim tijelima te im pomažu da pronađu svoj put van naših tijela. Unutar naših tijela, mogu djelovati kao neurotransmiteri, steroidi te enzimi.

## Užitak za vašu kožu i unutarnje zdravlje



Dana Van Oeteren, dizajnerica Amanpranine kozmetičke linije proizvoda: “Svatko može koristiti Amanprana proizvode za njegu na svoj jedinstveni način. Na primjer, mogu izazvati njen ili njezin poseban ambijentalni ugođaj koji je vrlo osoban. Ne samo da djeluju u nutricionističkom smislu te vraćaju ravnotežu između elastičnosti, mekoće i vlažnosti kože, već pružaju i ogromnu emocionalnu podršku. Svaki pojedini sastojak sa svojim specifičnim značajkama se potpuno upija te ga tijelo iskoristi na način da odradi svoj posao čak i u najmanjoj stanici našeg tijela.”

### Amanprana stavlja zdravlje na prvo mjesto

Naši Amanprana proizvodi mogu se pohvaliti sa 100% prirodnim sastojcima koji su vrlo pažljivo izabrani na osnovi njihovog mirisa, funkcije i kvalitativnih značajki. Iskorišteni su bez suvišne pripreme te nisu dodani nikavi izolati niti kemikalije. Na taj način čuva se stotine vrijednih sastojaka te promovira sinergija njihovih elemenata. Proces i mirisi određeni su stotinama frakcija, a izoliranjem istih, uništavamo njihovu međusobnu koheziju i obnavljajuće kvalitete, kao što je to često u parfemima i kozmetičkoj industriji. Amanprana sadrži stotine prirodnih sastojaka koji dopunjavaju jedan drugi... te su međusobno neutralizirajući, u sprezi te harmonizirajući.

### Prirodna inteligencija te vitalna moć

Naša Amanprana dnevna ulja, ulja za tijelo te pilinzi sadrže vitalnu energiju te moć (Prana), iz razloga što su osnovna ulja hladno prešana. Esencijalna ulja posjeduju jednu vrstu tzv. “homeostatične inteligencije”. Prvo ispunjavaju svoju svrhu iz unutrašnjosti biljke te postepeno čine to isto unutar ljudskog tijela. Posjeduju inteligenciju da uništavaju

štetne bakterije, a čuvaju dobre. U kontrastu s antibioticima, osnažavaju imunitet te neutraliziraju viruse. Proizvodi za njegu Amanprana zaista posjeduju ovu vrstu “homeostatične inteligencije”.

Pioniri aromaterapije Gatefossé, Maury, Buckle, Clarke, Tisserand i Price pružili su dovoljno dokaza da esencijalna ulja putem naše kože utječu na cijelo tijelo i um. Preko folikula kose i žlijezda za znojenje prolaze duboko u krvne stanice i limfni sustav. Kada nanosite esencijalna ulja na kožu preko ruke, ulje se apsorbira u krvotok u roku od 30 minuta, a sat vremena poslije već se može pronaći u tragovima u urinu. Unutar 12 minuta, ulja su već pronašla put te ušla u svaku stanicu u tijelu. U isto vrijeme, mogu se vezati na dermalne masne stanice kako bi se otpustili u trenutku kada ih tijelo zatreba.

### Ljubičasto staklo štiti vrijedne sastojke

Sunčeva svjetlost sastoji se od vidljive svjetlosti (spektar boja duge) te nevidljive svjetlosti (ultraljubičaste UV-a zrake te infracrvene). Na vidljivoj svjetlosti, esencijalna ulja gube svoj miris te kvalitete liječenja. Nasuprot tome, nevidljiva svjetlost čuva te aktivira molekule ulja. Ljubičasto staklo nudi rješenje: dozvoljava prodiranje nevidljivom svjetlu dok u potpunosti blokira prolazak vidljivog svjetla. Smeđe staklo i plastika nemaju tu mogućnost. Ljubičasto staklo se stoga preferira za očuvanje kvalitete, okusa i mirisa.

### Staklene tubice unutar bočica

Monomeri svih vrsta migriraju unutar masnoća, ulja i proizvoda bogatih uljima. Uznemiravaju hormonalni balans te je i najmanji dio tada kancerogen. Iz tog razloga, mi u Amanprani ne stavljamo plastične nego staklene tubice unutar naših bočica.





▲ Amanprana nudi jedinstveni izbor mirisa i proizvoda koji se mogu koristiti kao dnevna ulja, ulja za tijelo ili pilinzi. Svi sadrže kvalitetnu bazu hladno prešanog ekstra djevičanskog ulja badema te ekstra djevičanskog maslinovog ulja. Naše ulje badema napravljeno je od 98% nedirnutog slatkog badema iz Andaluzije koje su prešani u našoj kući od strane našeg osoblja. Naše maslinovo ulje je ekstra djevičansko kupljeno od braće Catalan iz La Rioje, bogato klorofilom, antioksidantima

te je mekog okusa i mirisa. Ova osnovna ulja obogaćena su uljem crvene palme, koja je puna 4 tokotrienola (Vitamin E) te širokim spektrom karotena, koji svi elementi štite vašu kožu. Oni su snaga koja pruža nutricionističke te obnavljajuće komponente koje zdrava koža treba i zaslužuje, te čine odličnu bazu kao nositelji mirisnih esencijalnih ulja. 100% prirodna, 98 do 100% organska, 100% aktivna, te 100% jestiva (osim Pazzionate koja je nejestiva, ali dolazi sa 100% ljubavi).

## Amanprana Dnevno ulje, ulje za tijelo i piling

### Dnevno ulje za njegu vašeg lica te kao prirodni parfem

Dostupno u slijedećim varijantama: Jasmin, Ruža, Nerolina, Lavanda, Pazzionata, Vanilija, Torso, Babynero, te Babaluna. Tretirajte svoje lice s našim dnevnom uljem. Pazite na svoju kožu lica, jer ona gubi mekoću, vlažnost, elastičnost kroz kontakt s vanjskim utjecajima. Utrljajte dnevno ulje na svoj vrat, na obraze, čak i preko ušiju te pustite da vas obavije njihov jedinstveni parfem. Možete ih koristiti kao masažu za vaše ruke i stopala te pustite da esencijalna ulja uđu duboko kako bi obavili svoje zadatke.

### Ulja za tijelo i masažu za balans uma i tijela

Dostupno u varijantama: Jasmin, Ruža, Nerolina, Lavanda, Vanilija, Aceite de Almendra, Babynero, te Babaluna. Tretirajte cijelo tijelo s ovim uljima, nakon tuširanja ili kupke, po mogućnosti na još vlažnu kožu kako bi što bolje upila. Možete ih koristiti kao masažna ulja kako bi otjerali svakodnevni stres. Stimuliraju cirkulaciju, opskrbljujući stanice svježom krvlju te s ekstra kisikom i potrebnim nutrijentima. Isto tako, limfni sustav će biti stimuliran te će ukloniti štetne tvari iz organizma na ovaj način. Ne zanemarujte naše ulje "Aceite de Almendra",

kvalitetno ekstra djevičansko bademovo ulje s ekstra djevičanskim uljem crvene palme i uljem pšeničnih klica. Idealno je za skidanje make-upa te kao baza za stvaranje vašeg osobnog masažnog ulja. Dodajte 0.5 do 3% svog najdražeg esencijalnog ulja.



### Piling za atraktivnu i meku kožu

Dostupno u varijantama: Jasmin, Ruža, Nerolina, Lavanda te Vanilija, za izuzetno glatke i meke rezultate. Sastav ulja te šećera kokosovog cvijeta (Gula Java) stvara ugodan i glatki piling koje čini kožu super mekom. Koristite ovaj piling pri tuširanju te meko ili grubo masirajte kožu kako bi odstranili mrtve stanice s gornjeg sloja derme te potakli cirkulaciju. Što više vode koristite tijekom pilinga, koža će biti mekša na dodir. Ako koristite manje vode, piling će ukloniti više mrtvih stanica te povećati cirkulaciju, na koji način će se koža osjećati čak i mekšom. Potom isperite tijelo s toplom vodom te utapkajte ručnikom. Dajte ulju šansu da uđe dublje te samo uživajte u ugodnom mirisu te mekom dodiru.

♥ Opuštajuće: Lavanda, Ruža, Jasmin, Pazzionata, Nerolina, Babaluna, Babynero  
♥ Osažavajuće i opuštajuće: Torso, Nerolina, Ruža, Pazzionata, Vanilija  
♥ Balans te emocionalna podrška: Ruža, Lavanda, Jasmin, Torso, Nerolina, Babaluna, Babynero, Vanilija  
♥ Za miran san: Lavanda, Jasmin, Pazzionata, Ruža, Babaluna, Babynero, Vanilija  
♥ Za osjećaj sigurnosti: Pazzionata, Jasmin, Vanilija, Babynero, Babaluna  
♥ Afrodizijaci: Pazzionata, Jasmin, Ruža, Vanilija

98,32%-100% organski, 100% aktivni, 100% prirodni, 100% ljubavi. Dnevna ulja: 50ml, Ulja za tijelo: 200ml, Pilinzi: 300g. [www.noblehouse.tk](http://www.noblehouse.tk) za dodatnih 23 strane dodatnih informacija te sastojaka.





▲ Ništa nije osjetljivije od kože beba i male djece. Posebno za njih stvorili smo dnevno ulje te ulje za tijelo koje je još blaže od redovnih s nešto manje esencijalnih ulja. Amanprana je izabrala za njihovu osjetljivu kožu esencijalna ulja koja su specifično prilagođena njihovoj dobi i potrebama. Očigledno 100% organsko, 100% aktivno, 100% prirodno, 100% jestivo te – moramo li to uopće napominjati? - 0% kemijsko.

▲ Prevencija, smanjivanje te glačanje strija nakon trudnoće. Buduće majke mogu iskoristiti u potpunosti, te na svoju dobrobit, ova ulja kako bi ugodile svojim stomacima s ovim umirujućim te dobro izbalansiranim uljima koji daju elastičnost koži i održavaju ravnotežu. Ovo ulje radi na način da zadržava elastičnost kože te smanjuje mogućnost nastanka strija (dostupno u varijantama dnevnih ulja te ulja za tijelo)

## Dnevno ulje za lice Ulje za tijelo

“Ne stavljajte na svoju kožu ono što ne možete pojesti.” Ovaj savjet može zvučati malo čudno, ali svakako ima smisla! Dobro poznati proizvodi za bebe koje kupujete u ljekarnama sadržavaju aromatične mirisne aditive i ostale kemikalije. Ako bismo morali birati za bebe, izabrali bismo Amanpranu kao očiti izbor. Sastav ekstra djevičanskog ulja badema, ekstra djevičanskog ulja crvene palme te esencijalnih ulja, hrane, čuvaju, omekšavaju, te vlaže kožu. Doziranje je prilagođeno dječjoj dobi. Amanprana je razvila dvije vrste: Babynero za male bebe te Babalunu za djecu od navršene jedne godine. Obje vrste dostupne su kao dnevna ulja (specijalno za lice te kao prirodni miris) te kao ulje za tijelo (s nešto mekšim mirisom).

## Babynero Njega za bebe

Koža bebe i manje djece je prirodno više osjetljiva. Babynero je sunčano, nasmijano te toplo ulje koje se može koristiti za bebe te stariju djecu. Namažite cijelu kožu vaše bebe s ovim dnevnim uljem nakon kupanja kako bi koža ostala mekana i podatna. Masirajte svoje dijete te tako stvorite jaku vezu roditelj-dijete od samog početka. Znanstvene studije pokazale su da djeca osjećaju jak nagon za toplim kontaktom te osjećajem ljubavi, koji potiču njihov razvoj i osjećaj sreće. Stavite malo Babynero ulja na komadić vate kako bi ga utrljali na osjetljiva mjesta kao što je unutarnja strana bedara.

## Babaluna: Zdravlje za djecu od navršene jedne godine nadalje

Sa svojim esencijalnim uljima lavande, kamilice, ruže i ružinog drveta, Babaluna je vrlo zanimljiva ovoj dječici. Od napunjenih 18 mjeseci nadalje, ovo ulje pruža njihovoj ranjivoj koži punu zaštitu od vanjskih štetnih utjecaja. Ovaj tretman zaslužuje posebno mjesto u tretiranju suhih i osjetljivih mjesta preko svog smirujućeg blagog efekta koje potiče ozdravljenje oštećene kože, npr. u slučaju osipa, akni, ekcema te ostalih kožnih oboljenja. Babaluna također čini čuda u emocionalnom smislu preko svog smirujućeg utjecaja.

Od najranijeg djetinjstva, mladi se bore s vanjskim stimulansima. U vrlo kratkom vremenu oni trebaju upiti previše informacija istraživanjem te prihvatanjem kroz proces učenja. Sve ovo čini i najmanje dijete nesigurnim, što se onda očituje u iziritiranosti, nemirnom spavanju te stresu. Korsitite ovo ulje kako bi smirili nervozu kod djece i uspostavili emocionalnu ravnotežu kod njih, kroz opuštajuće kvalitete ovog ulja. Koristite ga poslije tuširanja ili kupke ili jednostavno odvojite vrijeme za masažu djeteta kako bi kod njega potakli opuštanje. Preporučuje se kao smirujuće ulje prije spavanja jer osigurava miran san. (dostupno u varijantama dnevnih ulja te ulja za tijelo)

100% organsko, 100% aktivno, 100% prirodno, 100% ljubavi. Dostupno kao dnevno ulje (50ml) te kao ulje za tijelo (200ml).





▲ *Amanprana donira 1% svojih prihoda operacijama na Crvenom moru. Sponzorirali smo "Noć oceana, kampanja za čuvanje mora radi zaštite i očuvanja oceana". Mr. Dos Winkel, Ambasador mora, te Prve organizacije mora već mogu računati na našu pomoć. Naručite novu vegeterijansku kuharicu "Okusi mora".*

## Amanprana i 'Save the Sea'

**STOP** pretjerivanju izlova ribe: 70% sve ribe je pretjerano izlovljeno. Samo 3% ribljih vrsta trenutno nije ugroženo. **STOP** nezakonitom ribolovu: Limiti izlova ribe su previsoki te ne može doći do oporavka ribljih resursa. Štoviše, jedna od svake dvije ulovljene ribe je nezakonito izlovljena. **STOP** sječi šuma mangrovog drveta za farme škampi. Šume mangrovog drveta važno su mjesto za uzgoj ribe; one također štite otoke i koraljne grebene. **STOP** nestanku koraljnih grebena kao rezultatu dizanja temperature mora te destruktivnom ribolovu **STOP** bolnim metodama ubijanja. Bakalar i sleđevi umiru od gušenja koje traje između 20 do 60 minuta. Mnogim ribama vade se crijeva naživo te su u boli od 10 do 50 minuta. **STOP** nenamjernom izlovu ribe. Na svaku ulovljenu ribu, još jedna je ubijena jer je greškom uhvaćena u mrežu te je bačena natrag u vodu. Svake dvije minute delfin, kornjača ili kit gube svoje živote u mrežama ribara. **STOP** potpori ribolovu. Ribari glasaju, ribe ne. Previše ljudi trenutno radi u ribarskoj industriji. Prema podacima WWF organizacije, većina ribarnica propada zbog toga što previše štete okolišu. **STOP** praksi ribolova koja uništava prirodu. Ribarske mreže uništavaju dna naših mora. Znanstvenici sumnjaju da se 98% morskog života odvija na samom njegovu dnu. **STOP** industrijskom ribolovu u Africi i Pacifiku. Europa je najveći pljačkaš te Charles Clover naziva ribarska prava u Africi "neokolonoziacijom". **STOP** pretjeranoj uporabi plastike. Plastika ne nestaje. Završava u tlu, zraku ili moru. Znanstvenici procjenjuju da je trenutno u oceanima 6 puta više plastike nego planktona. Plastični dijelovi ponašaju se kao ksenoestrogeni. Ženke puževa izložene određenim kemijskim procesima razvijaju penise. **STOP** nesmotrenom ribarenju u dubokom moru koje prazni more od ribe. 1500 znanstvenika je zamoljeno da zaustave na ribarenje u dubokom moru. **STOP** zagađivanju oceana. Sjeverno more jednom je bilo najbogatije te najčišće mjesto za ribolov. Sada je industrijski blatni bazen, a njegovo dno prazna pustinja. **STOP** farma riba. One su ogroman zagađivač ekosustava te koriste previše ribljeg brašna koje se pravi od malih divljih ribica. **STOP** sushiju i sashimiju s tunjevinom. WWF organizacija procjenjuje da će plava riba tunj u Atlantiku nestati iz mora do 2015. godine. Pročitajte više o "Sačuvajmo more" na [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)

Noble-House nv • Baillet Latourlei 97 • B-2930 Brasschaat • Belgija  
tel 00 32 (0)3 653 25 41 • [info@noble-house.tk](mailto:info@noble-house.tk)

Za dodatne informacije, recepte te pretplatu na našu brošuru, posjetite: [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)