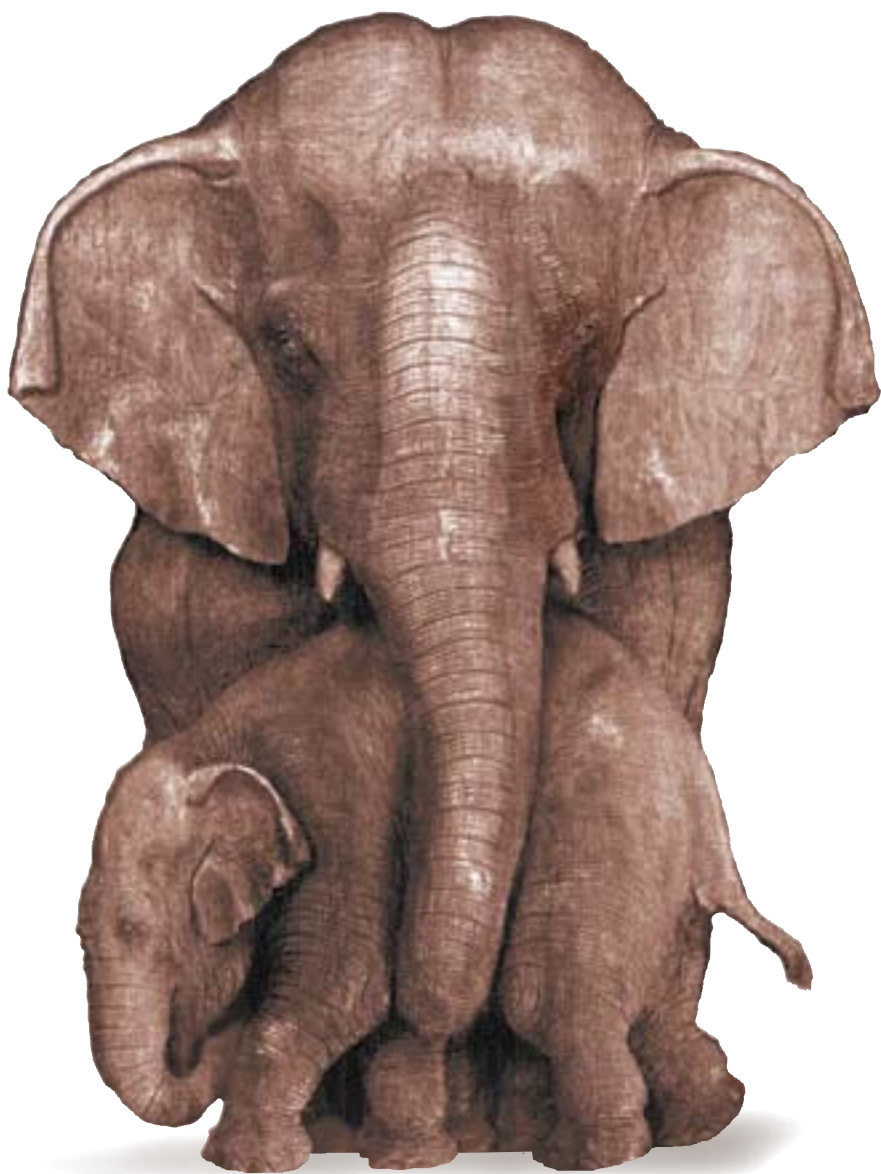


# ŻYWNOSĆ JAKO LEKARSTWO

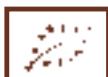


Wzmacnia  
i dodaje energii,  
bez szkodliwego wpływu na organizm i umysł,  
łagodnie i bez nadmiaru



AMAN  
PRANA

NATURALNA WITALNOŚĆ



02/2011

2011



▲ Artysta Peter Engels namalował portret Hipokratesa (100 x 200 cm), ojca zachodniej medycyny. Opierał swoją pracę na kilku zachowanych rzeźbach, wykonanych przez Hipokratesa. Jako symbol leczniczy namalował Kaduceusza, który w starożytnej Helladzie był symbolem pokoju, ochrony, uzdrawiania, jedności i pojednania. [www.peterengels.eu](http://www.peterengels.eu)

▲ Amanprana inspirowana jest słowami Hipokratesa: „Niech żywność stanie się lekiem a lek żywnością”. Tu w Amanprana wierzymy w „całokształt”, a nie w pojedyncze części. Nasze produkty są poddawane w najmniejszym stopniu procesom przetwarzania i co więcej nie stosujemy izolatów. Nasze produkty są naturalne i wegetariańskie.

## Bart Maes, założyciel Amanprana

### Początki

W 1999 roku sprzedałem swoje cenne udziały w średniej firmie, specjalizującej się leczeniem kerosenem. Poświęciłem 7 lat, przeczytałem 600 książek na temat żywności, uczestniczyłem w spotkaniach na temat żywności, stałem się wegetarianinem i pisałem artykuły na temat żywności i aktywności zarówno w kraju i zagranicą. Zacząłem od Amanprany. Moja córka miała problemy z koncentracją w szkole i dodatkowo była uczulona na kakao. Po ciężkim okresie badań udało się nam rozwiązać problemy związane z koncentracją oraz alergią. Przez 6 miesięcy



▲ Bart Maes

nasza córka stosowała olej omega oraz odżywiała się zgodnie z dietą, która nie zawierała kakała. Dzięki temu doświadczeniu oraz zgromadzonej wiedzy postanowiłem znaleźć rozwiązanie, które pozwoliłoby mi sprzedać produkt oraz pomóc społeczności. Wszystko zaczęło się od oleju omega z Okinawy. Poprawiłem skład tego oleju oraz dodałem do niego zioła oraz przyprawy. Musiałem się upewnić również, że mikstura ta zawiera 8 witamin E oraz karoten. Ja i moja żona zaczęliśmy od małego pokoju oraz garażu. Z czasem nasze mieszkanie okazało się zbyt małe i z dnia na dzień uzyskaliśmy nowe wolne miejsce w sklepach. Pewnego czasu, mój przyjaciel dostarczył mi kilku informacji na temat nasyconych kwasów tłuszczowych oraz oleju palmowego. Moją pierwszą reakcją było pytanie „czy nasycone kwasy tłuszczowe są na pewno bezpieczne?”. Początkowo nie byłem przekonany, ale z czasem zmieniłem zdanie. Po dokładnej analizie nasyconych kwasów tłuszczowych doszedłem do wniosku że posiadają one właściwości nie znane ludziom. Dowiedziałem się że kwasy te bardzo pomagają. Nie zgadzało się to całkowicie z zasadami żywienia. Przekazałem swoją wiedzę zainteresowanym, zaczęliśmy od oleju kokosowego oraz palmowego. Wprowadzanie zdrowej żywności stało się celem. Nasza akcja „Save the Sea” (Ocalmy Morze) była kolejnym logicznym krokiem. W Sanskrit „aman” oznacza spokój, a „prana” aktywność. Stąd „spokojna” aktywność. Byliśmy jedną z pierwszych firm, która używała materiałów, ulegających rozkładowi biologicznemu.

### Żywność jako lek

Według Hipokratesa, filozofa i ojca zachodniej medycyny, odżywianie to podstawa. Zanim lekarz zacznie swoją praktykę lekarską, składa przysięgę Hipokratesa. Hipokrates oddzielił naukę od filozofii przyrody. Zwracał szczególną uwagę na higienę wśród pacjentów i lekarzy. Zdrowe odżywianie i picie płynów, świeże powietrze, zdolność organizmu do samoodnowy oraz zapewnienie właściwej równowagi (stan homeostazy) były podstawami jego terapii, które stosował jako lekarz (ok. 460-370 przed naszą erą). Hipokrates głosił: „Niech żywność będzie lekiem”. Natura sama w sobie dostarcza nam zdrowej i witalnej żywności, co pozwala nam na walkę z chorobami i zapewnia odpowiedni stan zdrowia. Teraz wiemy, że prawie 15% dzisiejszych dolegliwości i zaburzeń pochodzi z dziedzicznych przyczyn; główną przyczyną chorób w zachodniej części świata są nasze nawyki żywieniowe i styl życia. Udoskonalana żywność jest niewątpliwie główną przyczyną problemów zdrowotnych i złego stanu zdrowia. Żywność ta nie dostarcza nam energii, wykorzystywanej do samoregeneracji organizmu, która dawniej była dostarczana wraz z naturalną żywnością. Na przykład, 80% wszystkich składników mineralnych, 90% wszystkich witamin, i prawie cała błonnik są usuwane z mąki pełnoziarnistej w czasie przetwarzania do postaci czystej białej mąki. Podobna sytuacja ma miejsce w czasie usuwania substancji zapachowych oraz oczyszczania olejów, gdzie usuwanych jest wiele niezbędnych substancji odżywczych. Białe pieczywo, biały ryż, cukier biały, biały makaron, rafinowane i bezwonne oleje zostały w tym procesie ograniczone do prawie „pustych” kalorii. Organizm ludzki musi być w stanie wchłonąć składniki odżywcze w celu produkcji śliny, soków żołądkowych i jelitowych, enzymów itd. W produkcji tych substancji organizm wykorzystuje własny zasób witamin, enzymów i minerałów, a obecnie otrzymuje w zamian te prawie „puste” kalorie! Rezultat? Odporność, witalność, siła, zdolność do myślenia, koncentracji, równowaga hormonalna itp. są zaburzone i stopniowo się obniżają. W ten sposób pojawiają się różne znane choroby. Nasza witalność, obecnie znacznie obniżona, nie radzi sobie z tempem codziennej egzystencji.

Do początku XX wieku, zdrowe odżywianie stanowiło fundament każdej terapii. Radykalna zmiana, która miała miejsce w XX wieku spowodowała, że mimo faktu, że mamy dostęp do wykwalifikowanej pomocy medycznej, nie jesteśmy w stanie zapobiec 70% wszystkich przedwczesnych zgonów, których powodem są choroby z Zachodu. Na zakończenie warto przytoczyć słowa Linusa Paulinga, 2-krotnego zdobywcy nagrody Nobla: „Odpowiednie odżywianie to medycyna przyszłości”.



▲ Durian jest powszechnie znany jako król owoców. Wysoko ceniony przez różnych guru surowej żywności jest również chwalony jako afrodyzjak w Indiach. Indonezyjskie powiedzenie mówi: „Durian jatuh sarung naik”, co oznacza, że „sarong wzrasta gdy durian upada”. Tradycyjna medycyna chińska chwali durian za jego właściwości rozgrzewające.

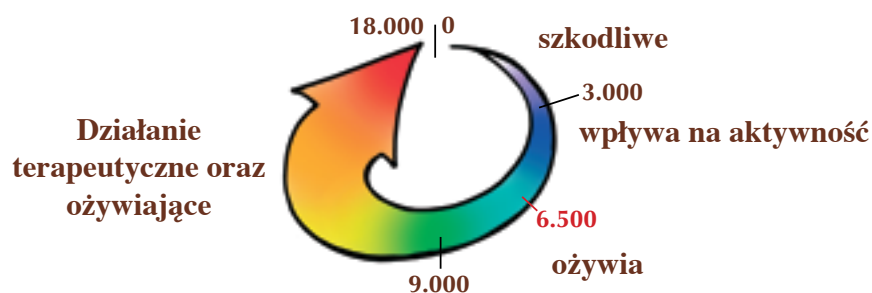
▲ Lynne Mc Taggart napisała: „Leczenie to nie tylko kwestia znalezienia odpowiedniego leku bądź przejścia odpowiedniego zabiegu; leczenie zaczyna się od przejścia odpowiedzialności za własne zdrowie”. Carlo Petrini napisał: „Musimy sprawić, aby żywność stała się czymś ważnym w naszym życiu”.

## Orac i antyoksydanty

Antyoksydanty zapewniają ochronę przed procesem starzenia oraz atakują aktywne wolne rodniki. Wartości antyoksydantów w żywności są wyrażone w skali ORAC. Świeże warzywa, nasiona roślin strączkowych oraz owoce zajmują wysokie pozycje w skali ORAC. Zioła i kilka podstawowych olejów znajdują się na samej górze listy. Im niższy poziom przetworzenia tym wyższe miejsce na liście ORAC. Generalnie przyjęto, że nasz organizm potrzebuje od 3.000 do 5.000 jednostek według skali ORAC. Pomaga to w ochronie przed wolnymi rodnikami.

## Skala Bovis oraz aktywność

Sałata zebrana bezpośrednio z pola oraz sałata kompasowa mają bardzo różny poziom energii. Jak możemy zmierzyć poziom energii u roślin? Andre Bovis opracował skalę, która mierzy aktywność różnych rzeczy. Według tej skali zdrowi ludzie posiadają od 6,500 do 8,000 jednostek energii w skali Bovis. Na najniższym stopniu tej skali osoba staje się podatna na choroby a jej poziom energii jest znacznie zmniejszony. Znany holender Robert H. Steelooper powiedział: „Produkty żywnościowe o wartości mniejszej niż 7,000 jednostek według skali pobierają energię z organizmu, co wpływa na podatność na choroby. Produkty żywnościowe powyżej 7.500 jednostek dostarczają energii i są uważane za dobre dla zdrowia. Powyżej 9,000 produkty żywnościowe mają nawet działanie oczyszczające i terapeutyczne”



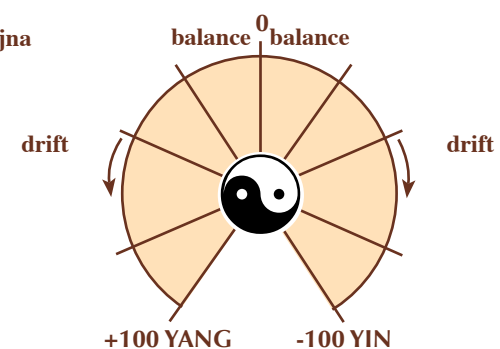
## Indeks glikemiczny

Stopień, dzięki któremu węglowodany (cukry) w pokarmie zwiększają poziom cukru w naszym organizmie jest wyrażony jako wartość GI. Żywność z małą wartością GI (poniżej 50) utrzymuje poziom cukru na odpowiednim poziomie. Żywność o wysokim GI (powyżej 70) powoduje znaczne wahania poziomu cukru we krwi. Daktyle, białe bagietki i pasternak zwyczajny mają wysoką wartość GI. Pomimo, że dostarczają chwilowej energii, osoby które nie ćwiczą odczują z czasem znużenie.

## Równowaga Yin i Yang

Yin i Yang to przeciwieństwa, ale jednocześnie uzupełniają się i zależą od siebie. Według medycyny indonezyjskiej oraz chińskiej, dla zdrowej osoby obydwie z tych energii powinny być mniej więcej równe. Kobiety posiadają więcej Yin niż Yang a mężczyźni wręcz odwrotnie. Osoby, które nie mają zachowanej równowagi w organizmie mają zbyt dużo Yin lub Yang. Jeżeli Yin dominuje, Yang potrzebują większej uwagi i na odwrót. Terapia biegunowości Marc'a Elsen'a zakłada, że: „jeżeli dana osoba jest chora można stwierdzić że jej wartości na wszystkich skalach nie mają zachowanej równowagi. Trzeba zachować równowagę pomiędzy Yin i Yang”.

Terapia polaryzacyjna Marc'a Elsen'a





◀ Gandhi, 3 maja 1939r.: „Spożywanie cukru kokosowego to sposób na rozwiązanie problemu głodu na całym świecie. Z soku drzewa kokosowego można otrzymać cukier, tak słodki jak miód ... Natura stworzyła ten produkt, aby nie mógł być przetwarzany w fabrykach. Cukier palmowy może być produkowany wyłącznie w środowisku drzew palmowych. Miejscowa ludność może z łatwością przetworzyć ten nektar w cukier kokosowy. To droga do rozwiązania problemu głodu na całym świecie. Jest to także antidotum na cierpienie”.

## Fairworld cukier kokosowy, dodatkowy dochód dla 2 tys. rodzin

Ze względu na cukier kokosowy Amanprana współpracuje z Lestari Mandiri oraz Hivos. Stowarzyszenie Lestari walczy w interesie właścicieli małych farm oraz ich rodzin w centralnej Javie. Hivos to humanitarna organizacja pracująca w kierunku zgodnego i wolnego świata. Organizacja ta dąży też do równouprawnienia dla kobiet. Projekt ten skupia się na prawach człowieka, stąd nazywamy go Fair World. Współpracujemy ze stowarzyszeniami farmerów w Centralnej Javie, które nadzorują proces produkcji oraz zbierania cukru kokosowego zgodnie z zasadami ekologicznymi. Obie organizacje są członkami Organic Alliance, czyli organizacji, która dąży do osiągnięcia większej produkcji produktów organicznych w Indonezji. Razem chcemy zapewnić dodatkowy dochód dla 2 tys. rodzin w Javie oraz chronić ich środowisko. Drzewa kokosowe w ogrodach dają im plony. Cukier kokosowy uznawany jest za najbardziej trwałą formę cukru. Jest to opinia organizacji do spraw żywności i rolnictwa.



### Co to jest „Gula Java” ?

Gula Java to cukier z kwiatu kokosu pochodzący z Jawy. Zbierany z drzew kokosowych słodki nektar jest czymś wyjątkowym. Nektar ten powoli zmienia się w przepyszny bogaty cukier w czasie mieszania na patelni i pozwala na rozkoszowanie się słodkością oraz delikatnym smakiem karmelu o każdej porze dnia.



▼ Kwiat kokosu

▲ Gula Java (cukier kokosowy) może być używany jako substytut cukru trzcinowego lub buraczanego, agawy lub syropu. Można go używać do słodzenia herbaty lub kawy. Cukier ten jest idealny jako dodatek do jabłek pieczonych w piecu, pieczonych bananów, naleśników, ciast, wafli, wyrobów cukierniczych i ciastek lub jako dodatek do twarogów. Smakuje równie świetnie po dodaniu do koktajlów (np. Mojito, Caipirinha ...). Możesz również użyć cukru kokosowego jako dekoracji na krawędziach szklanki, kieliszkach i innych naczyniach do koktajli i napojów. Idealnie dodaje energii.

**Indeks glikemiczny GI:** im niższy indeks glikemiczny tym stabilniejszy poziom cukru  
Cukier rafinowany 68

Rapadura 61
Klon 54
Miód 48
Agawa 40
Gula Java 35

na 100gr

Kostki Gula Java: 100% nieoczyszczonego cukru kokosowego w kostkach. 300g Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35

Gula Java Fin: 100% nieoczyszczonego cukru kokosowego w proszku. 490g Bovis 8.500, -30 Yin, GI 35

Gula Java Brut: 100% nieoczyszczonego cukru kokosowego. 310g/1050g Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35.

**Wartości Orac:** im wyższa wartość ORAC tym bogatsze w antyoksydanty

				<b>GULA JAWA</b>
Pomidor	Marchew	Mango	Kiwi Gold	Gula Java
406	666	1.002	1.210	2.200

### Gula Java i inne cukry

Na 100g	Gula Java Amanprana	Cukier brązowy	Cukier biały
Azot	202 mg	10	0
Fosfor	79 mg	3	0
Potas	1030 mg	65	2.5
Wapń	6 mg	24	6
Magnez	31 mg*	7	1
Chlor	470 mg	18	10
Siarka	26 mg	13	2
Bor	0,6 mg	0	0
Cynk	2,2 mg	0,2	0,1
Mangan	0,26 mg*	0,2	0
Żelazo	5,1 mg*	1,3	0,1
Miedź	0,35 mg*	0,06	0,06
Chrom	12 ug	-	0
Inozytol	258mg*	-	-

Pochodzenie: SGS Filipiny i SGS Antwerpen\*





▲ Dodać 1 łyżkę stołową kakao Gula Java do mleka, wody lub napoju jęczmiennego. Na ciepło lub na zimno

▲ 1 łyżeczka herbaty Matcha Gula Java. Dodaj do zimnej lub ciepłej wody lub mleka (Gula Java Matcha Latte). Możesz również stosować ją jako posypkę na musli, jogurty, sałatki lub gotowe dania.

## Kakao Gula Java: napój podnoszący wydajność

**ORAC 19.152**

### Nowy zdrowy napój dla sportowców

Michael Phelps, amerykański mistrz w pływaniu i zdobywca 8-u medalów pił mleko czekoladowe w czasie Igrzysk Olimpijskich. Nowe badania potwierdzają, że regeneracja sił po intensywnych ćwiczeniach następuje szybciej po spożyciu napojów czekoladowych o niskiej zawartości tłuszczu, niż pijąc napoje dla sportowców, które oparte są jedynie na cukrach. Naukowcy z Uniwersytetu James Madison dowiedli, że piłkarze, którzy pili mleko czekoladowe o niskiej zawartości tłuszczu (kakao Gula Java) nie odczuwali znacznego zmęczenia mięśni, niż Ci, którzy pili napoje dla sportowców. Na Uniwersytecie Indiana opublikowano artykuł, z którego wynika, że picie niskotłuszczowego mleka czekoladowego (Gula Java Cocoa) pomaga rowerzystkom utrzymać tempo 2-krotnie dłużej oraz szybciej zregenerować siły, niż w przypadku kobiet, które piły napoje dla sportowców. W trakcie badań na Harrisonburg University w Wirginii dodano niewielką ilość białka do napojów dla sportowców, które są bogate w węglowodany i odkryto, że maksymalna wydajność wzrosła z 29% do co najmniej 40%. Kakao Gula Java doskonale łączy ze sobą cukry, białka i elektrolity (minerały).

### Nowy zdrowy napój rodzinny

**Kakao Gula Java smakuje pysznie z mlekiem, wodą** lub napojem jęczmiennym. Można je spożywać na gorąco i na zimno. Zarówno dla osób młodych i starszych. Dostarcza maksymalnej ilości zdrowej energii. Doskonały zastrzyk energii na śniadanie, idealny napój, który można stosować w trakcie ćwiczeń fizycznych i nauki oraz w każdym innym momencie, który wymaga od nas wysiłku fizycznego lub psychicznego. Idealny jeżeli odczuwasz tzw. wypalenie zawodowe bądź przygnębia Cię zimowa monotoność. Kakao Gula Java dostarczy Twojemu organizmowi zdrowej energii. Cukier kokosowy to produkt Fair World, dający dodatkowe źródło dochodu ponad 2000 rodzin.

**Kakao Gula Java:** 78,5% nierafinowanego cukru z kwiatu kokosa, 20% odłuszczonego kakao w proszku, 1% wanilii i 0,5% cynamonu. Podawany na gorąco i zimno. 390g en 1300g, Bovis 9.500, -30 Yin, GI 30, ORAC 19.152 na 100g



## Herbata Matcha Gula Java: antyoksydanty

**ORAC 35.460**

### Co to jest herbata Matcha Gula Java?

Specjaliści ds. żywności w Amanprana włączyli herbatę Matcha do produktów Gula Java. Matcha to japońska zielona herbata, która jest chwalona przez znawców za jej czysty smak i wysoką wartość odżywczą. Kotobuki jest mocniejsza w smaku i zawiera znaczną ilość zdrowych tanin. Matcha Kotobuki składa się z liści herbaty chińskiej (Camellia Sinensis). Za pomocą młynka młode liście są w całości mielone powoli (ok. 40g/h) do uzyskania zielonego proszku, czyli herbaty matcha. Cukier kokosowy Gula Java zapewnia powolne uwalnianie energii z herbaty Matcha.

### Dzienna ilość przeciwutleniaczy w 1 szklance herbaty Matcha Gula Java

W języku japońskim „kotobuki” oznacza „długie życie”. I to nie przypadek. 1 łyżeczka (8,5 g) herbaty Gula Java Matcha zawiera dzienną wymaganą ilość przeciwutleniaczy (ORAC 3500). 4 antyoksydanty tj. katechina i tanina spowalniają proces starzenia się i dodają energii organizmowi, potrzebnej w celu zwalczania utleniaczy. Białko L-teanina, kofeina i nasz produkt powodują, że stajesz się bardziej energiczny. Korzyści zdrowotne herbaty Matcha Gula Java są od 10 do 15 razy większe, niż w przypadku zwykłej zielonej herbaty. Herbata Matcha przygotowywana jest z całych liści. Przeciwwutleniające właściwości polifenoli (katechiny i taniny) są o wiele lepsze niż np. witaminy C lub E.

**Herbata Matcha Gula Java:** 80% nierafinowanego cukru kokosowego°, 20% Matcha Kotobuki\*. Kotobuki pochodzi z regionu Shimoyama (“mglista góra”). Opakowanie: 400g. Bovis 10.500, -20 Yin, GI 30 ORAC 35.460 na 100g





▲ Olej z pachnotki pochodzi z tłoczonych na zimno nasion rośliny „Pachnotki zwyczajnej”. Roślina ta ma swoje korzenie na Dalekim Wschodzie. Zawiera więcej kwasów omega-3 niż siemię lniane oraz mnóstwo substancji leczniczych pochodzenia roślinnego. Od wieków, Pachnotka była wykorzystana na Wschodzie w celu zapewnienia równowagi ciała i duszy oraz regeneracji „chi”, wewnętrznej siły, poprzez wewnętrzny spokój.

## Omega-3, 6, 7, 9 potrzebne dla zdrowia

Ludzie szczególną uwagę zwracają na warzywa i owoce ale często zapominają o dwóch podstawowych kwasach tłuszczowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu kwas alfa-linolenowy z rodziny kwasów Omega-3 oraz kwas linolenowy z rodziny kwasów Omega-6. Organizm ludzki nie jest w stanie wyprodukować ich sam dlatego należy je dostarczać wraz z pożywieniem. Kwasy ALA i LA oraz Omega wspierają wiele procesów witalnych. Wzmacniają mięśnie serca, poprawiają proces krążenia krwi, zwiększają libido oraz przyczyniają się do szybszej poprawy stanu zdrowia. Pozytywnie wpływają na poziom cholesterolu krwi oraz pomagają zwalczyć emocjonalne stany przygnębienia, huśtawki nastroju, koncentracji oraz pamięć itd.

## Kwasy omega wzmacniają komórki

Organizm ludzki składa się z miliardów komórek. Żywotność każdej komórki zależy od jakości oraz ochrony jakie zapewniają im ściany komórek (błony). Ściany komórek składają się z kwasów tłuszczowych. Odpowiednia ilość kwasów Omega-3 i 6 wpływają pozytywnie na ściany komórek i pomagają w procesie wchłaniania składników odżywczych. Pomagają one również naładować „baterie” komórek. Ich zadaniem jest zapewnienie odpowiedniego przewodzenia elektrycznego oraz produkcji impulsów elektrycznych. Zbyt mała ilość kwasów Omega-3 i 6 powoduje psychiczne i fizyczne zmęczenie.

▲ Słynny na całym świecie krem Budwig dodaje energii. Przepis: serek wiejski wymieszany z 1 łyżką deserową lub stołową Okinawa Omega, wzbogacony kielkami pszenicy i słodzonych cukrem kwiatu kokosowego do smaku. Zamiast serka wiejskiego można użyć sera białego, zwykłego jogurtu lub łagodnego jogurtu z aktywnymi kulturami bakterii.

**Johanna Budwig powiedziała:** „Dwubiegunowość pomiędzy tłuszczem i białkiem jest szczególnie ważna w celu ochrony struktury żywych komórek. Dwubiegunowość ta zależy głównie od obecności odpowiedniej ilości kwasów omega-3 i 6. Niedobór tych kwasów wpływa negatywnie na funkcje komórek. W przypadku gdy dwubiegunowość jest zachwiania przez niedobór kwasów Omega-3 i 6 lub przez spożywanie częściowo lub całkowicie utwardzonych tłuszczów (tłuszcze trans), ładunek elektryczny znika. Innymi słowy, „bateria” komórki zostanie zalana”.

## Co to jest Okinawa?

Okinawę zamieszkują 1,2mln mieszkańców. Znajduje się tu również amerykańska baza wojskowa. Mieszka tu większość szczęśliwych 100-latków. Amerykańscy i japońscy naukowcy przebadali 600 osób w wieku 100 lat w czasie 25 lat. Z ich książki pt. „The Okinawa Program” wynika, że mieszkańcy Okinawy są szczupli i mają mocniejsze kości. Mają elastyczne tętnice, niski poziom cholesterolu oraz homocysteiny. Nie odczuwają poważnych problemów z pamięcią i libido. Wyglądają młodo i mają w sobie dużo energii.

## Kwasy omega z Okinawy: 3 w 1

Po pierwsze, Omega z Okinawy zawiera wszystkie wymagane kwasy omega. Po drugie, zawiera wiele substancji ochronnych. Po trzecie, zioła, przyprawy oraz podstawowe oleje polepszają smak oraz efekt działania.



▲ *Przyprawione brokoły z Okinawa Happy Delight. Składniki: 3 średnie łodygi brokoły. Sos: 0,5 szklanki pasty migdałowej, 1 łyżka stołowa oleju kokosowego Amanprana, 1 łyżeczka Okinawa Omega Happy Delight, 2 cm świeżo startego korzenia imbiru, sok z 1 cytryny, 1 łyżeczka soli himalajskiej, 1 łyżeczka stołowa białego miso, 2 łyżeczki shoyu, pół świeżej papryki chili, 2 łyżeczki cukru kokosowego (lub surowego syropu z agawy).*

▲ *Przygotowanie: Umyć brokoły i pokroić na różyczki. Wymieszać różyczki w robocie kuchennym, tak aby były nie za duże i nie za małe. Teraz zmieszać wszystkie składniki sosu do otrzymania pesto (używając robota kuchennego). Wymieszać sos z brokołami. Danie gotowe!*

## Spokojna aktywność w 4 przepysznych kwasach Omega z Okinawy

**1. Happy Perilla Special:** kwasy omega-3/6/6/9 i 7: Nasz najbardziej wyszukany produkt zawiera określone, zdrowe oleje wyłaczane na zimno, które są idealne dla ciała i duszy. **Składniki mieszanki oleju z pierwszego tłoczenia:** 25% oleju pachnotki z pierwszego tłoczenia\*, 25% oleju konopnego z pierwszego tłoczenia\*, 10% oleju Nigella z pierwszego tłoczenia\*, 7,5% oleju z orzechów włoskich z pierwszego tłoczenia, 7,5% oleju z pestek dyni z pierwszego tłoczenia\* (dla dojrzałych mężczyzn), 10% oleju z wiesiołka z pierwszego tłoczenia (dla dojrzałej kobiety), 10% oleju palmowego czerwonego z pierwszego tłoczenia oraz 4,5% oleju z kiełków pszenicy z pierwszego tłoczenia oraz 0,5% oleju z pierwszego tłoczenia Happy Delight \* olej (=olej ze skórki biodynamicznych pomarańczy, cytryny i limonki). I nic więcej. **Bovis 15.000, -15 Yin, GI 0**

**2. Eicosan Perilla:** kwasy omega 3/3/3/6 / 9 i 7: Kwasy omega -3 z Okinawy szybko przywracają równowagę kwasów omega 3 / 6, jeśli Twoja dieta nie jest wystarczająco bogate w te kwasy. Ponadto, tradycyjne chińskie, ajurwedyjskie, indonezyjskie, śródziemnomorskie zioła wspomagają wpływ kwasów tłuszczowych omega-3. **Składniki mieszanki oleju z pierwszego tłoczenia :** 80% oleju pachnotki z pierwszego tłoczenia, 15% oleju palmowego czerwonego z pierwszego tłoczenia\*, 5% oleju z kiełków pszenicy z pierwszego tłoczenia oraz 0,5% oleju z pierwszego tłoczenia Eicosan\* (= olej z imbiru, kurkuma, rozmaryn, rumianku, goździka, kolendry, cynamonu). I nic więcej. **Bovis 14.500, -70 Yin, GI 0**

**3. Happy Delight,** kwasy omega-3/6/6/9 i 7: biodynamiczny olej z lipy, cytryny i pomarańczy. Przeznaczony do miękkiej skóry. Jego świeży smak jest idealny dla dzieci. 50% oleju słonecznikowego z pierwszego tłoczenia, 35% olej lnianego z pierwszego tłoczenia, 10% oleju palmowego czerwonego z pierwszego tłoczenia i 4,5% oleju z kiełków pszenicy z pierwszego tłoczenia\*. W tym również 0,5% oleju Happy Delight (= olej ze skórki biodynamicznych pomarańczy, cytryn i limonki). I nic więcej. **Bovis 14.300, -40 Yin, GI 0**

\* sprawdzane pod kątem biologicznym (BE-BIO-02)

**4. Indian Delight,** kwasy omega-3/6/6/9 i 7: 10 delikatnych w smaku ziół indyjskich Ayurvede Garam Massala. Idealny do wzmocnienia organizmu oraz uzyskania harmonii. 50% oleju słonecznikowego z pierwszego tłoczenia, 35% oleju lnianego z pierwszego tłoczenia, 10% oleju palmowego czerwonego z pierwszego tłoczenia i 4,5% oleju z kiełków pszenicy z pierwszego tłoczenia. Dodatkowo 0,5% olej Garam Massala (= olej z kolendry, kminku, imbiru, cynamonu, pieprzu czarnego, kardamonu, goździka, chilli, liści laurowych, gałki muskatołowej). I nic więcej. **Bovis 14.300, +15 Yang, GI 0**

**Spożywanie:** Kwasy Omega Okinawa można spożywać w nieograniczonej ilości. Dzień w dzień. Wystarczy jedna łyżeczka (5 g) dziennie do zaspokojenia dziennych zalecanych ilości ALA i LA. Dla optymalnej ilości i w celu uzupełnienia ewentualnych niedoborów można stosować od 1 do 2 łyżek dziennie. Jedna łyżeczka dziennie i zdrowa dieta przyczynią się do utrzymania bardzo dobrego stanu zdrowia. Jak stosować? Dodaj do wywarów warzywnych, jogurtów, polew lub dań. Spożywać tylko na zimno. Jest idealny jako dodatek do puree z ziemniaków lub sosu pomidorowego. Dla kobiet, mężczyzn, dzieci i studentów.

**Naturalnie zawiera dużo karotenów i witaminy E.** Omega-3 i 6 to bardzo wrażliwe oleje tłoczone przez Amanprana z wielką starannością. Wynik: bardzo mała peroksydacja. Ponadto Amanprana naturalnie zawiera dużo karotenów i witaminy E. Te antyoksydanty i witaminy chronią olej przed utlenieniem, wywołanym przez światło, tlen lub ciepło. Zarówno w butelce jak i w naszym organizmie.

Dostępne w opakowaniu 100 ml i 500 ml.





▲ W swojej książce "Hoezo Veggie" szef kuchni Philippe Van Den Bulck przedstawia jak przygotować smaczne dania wegetariańskie, korzystając z prostych przepisów. Przepis na pyszną zupę kalafiorową: Delikatnie podgotować 2 drobno posiekane cebule z 2 łyżkami oleju kokosowego do momentu aż będą miękkie. Pociąć kalafior na kawałki. Część z tych kawałków odłożyć na później do smażenia. Dodać kalafior do duszonych cebuli i gotować razem. Dodać 1l rosółu

warzywnego i pozostawić na wolnym ogniu przez 20 minut. Wymieszać 150ml śmietany owsianej w blenderze. Zmilić odrobinę pieprzu i soli morskiej. Usmażyć małe kawałki kalafiora w pozostałym oleju kokosowym i dodać 5 drobno posiekanych młodych cebul. Na koniec dodać olej konopny i podać do stołu. Pyszne i zdrowe. Więcej przepisów znajdziesz na [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)

## Olej konopny dla zapewnienia równowagi

Udo Erasmus, ojciec chrzestny kwasów OMEGA napisał w swojej książce pt. "Fats That Heal, Fats That Kill" (Tłuszcze, które pomagają i tłuszcze, które szkoda): „Olej konopny może być stosowany przez dłuższy czas w celu utrzymania równowagi w naszym organizmie, nie powodując niedoboru kwasów omega lub zaburzeń równowagi. Olej konopny ma lepszy skład, mianowicie 3 części kwasów omega-6 oraz 1 część kwasów omega-3. Poza tym, olej konopny zawiera prawie 2% GLA (kwasu gamma-linolowego)”. Niezbędny składnik do zapewnienia zdrowia. W naszych produktach olej konopny jest wzbogacony czerwonym olejem palmowym i olejem z kielków pszenicy dzięki czemu zawiera karoteny i witaminy E. W ten sposób kwasy omega w oleju konopnym nie utleniają się w naszym organizmie i utrzymują właściwości lecznicze.

### Konopia była do 1937 roku nadzwyczajną rośliną

Encyklopedia Britannica i większość książek było drukowanych na papierze z konopii. Przemysł związany z wykorzystaniem konopii był jednym z najważniejszych przemysłów na świecie. Również wojna napoleońska w 1812 r. dotyczyła konopii, a obrazy Rembrandta i Van Gogha były malowane na płótnie z konopii. Do 1820 roku konopia była wykorzystywana w 80% wszystkich wyrobów włókienniczych. Pierwszy Ford-T zasilany był olejem konopnym i został wykonany z tworzywa sztucznego z konopii, które jest 10 razy mocniejsze od stali. We wrześniu 1937 konopia została zdelegalizowana. Duże fabryki poczuły się zagrożone. Przydatna roślina stała się narkotykiem i została nazwana marihuaną.

**Balance Delight:** 85,5% oleju konopnego\*, 10% czerwonego oleju palmowego\*, 4,5% oleju z kielków pszenicy. I to wszystko ... Bovis 15.300, -10 Yin, GI 0

\* sprawdzane pod kątem biologicznym (BE-BIO-02)



## Cztery podstawowe zasady Barta Maesa dotyczące oleju

**1. Zdrowe oleje są tak samo ważne jak warzywa i owoce:** Czasy, kiedy oleje uważaliśmy jedynie za swego rodzaju narzędzie do przygotowania potrawy, muszą odejść w przeszłość. Potrzebujemy nawet więcej kalorii pochodzących ze zdrowych tłuszczów, niż z białek.

**2. Jakość oleju jest znacznie ważniejsza niż jego rodzaj :** Używaj wyłącznie olejów z pierwszego tłoczenia. Oleje rafinowane są dużo bardziej szkodliwe niż rafinowany cukier. Oleje rafinowane poznasz po tym, że w trakcie procesu rafinacji tracą zapach oraz smak. Margaryna jest czasami nazywana plastikowym masłem. Nigdy jej nie używaj. To tania imitacja z czasów II wojny światowej, kiedy masło było zbyt drogie. Zdrowa część oleju jest sprzedawana po wysokich cenach przemysłowi farmaceutycznemu. Odpady są pozbawiane zapachu, rafinowane, wybielane – i w ten sposób powstaje baza dla margaryny.

**3. Rozróżniaj oleje tak samo jak rozróżniasz warzywa i owoce:** Marchewka nie jest tym samym, co sałata. Ta zasada dotyczy także olejów. Zróżnicowanie, również jeśli chodzi o oleje, ma zasadnicze znaczenie.

**4. Niektóre oleje można podgrzewać, inne mogą być stosowane wyłącznie na zimno:** Oleje o wysokiej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych mogą być stosowane wyłącznie na zimno. Po podgrzaniu stają się szkodliwe. Najlepiej, jeśli oleje do podgrzewania będą zawierać jak najmniej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

**Przetwarzanie i rafinowanie żywności jest podstawowym czynnikiem wywołującym choroby cywilizacyjne.**



▲ *Berberijskie tajine, wegetariański specjał z Maroka, z oliwą z oliwek Verde Salud (dla czterech osób 4). Składniki: 1 czerwona i 1 zielona papryka, posiekane, 1 czerwona cebula, pokrojona na cząstki; 2 pomidory, 2 cukinie, 1 dynia, oliwa z oliwek Verde Salud z pierwszego tłoczenia, 0,5 filiżanki oliwek, 3 gałązki natki pietruszki, drobno posiekane, 3 gałązki kolendry, drobno posiekane, 3 liście laurowe, 2 łyżki mielonej papryki słodkiej, 1 łyżka kuminu, 3 ząbki czosnku,*

*dwie małe pałeczki cynamonu, szczypta pieprzu Cayenne, 1 filiżanka rodzynek. Przygotowanie: Posiekaj warzywa. Podgrzej oliwę na patelni, wrzuć czosnek i cebulę i smaż do czasu, aż staną się złotobrązowe. Dodaj warzywa, zioła i przyprawy i dokładnie wymieszaj. Dodaj 5 filiżanek wody bądź bulionu i duś przez 15 minut. Dodaj oliwki i rodzynki na 5 minut przed podawaniem. Tajine podawaj z kaszą kuskus bądź brązowym ryżem.*

## Olej z orzecha włoskiego z pierwszego tłoczenia z Périgord



Franck Monsallier, zdobywca złotego medalu w roku 2005, wykorzystuje mieszankę czterech rodzajów orzechów włoskich ze swojego sadu w celu stworzenia delikatnego, czystego smaku Périgord. Franck Monsallier mówi: *“Ani kilogram orzechów nie umyka mojej uwadze. Wspaniały olej orzechowy może powstać wyłącznie z najlepszej jakości orzechów włoskich”*.

Orzechy nie są poddawane wstępnemu ogrzewaniu ani opiekaniu. Takie postępowanie pozwoliłoby uzyskać wyższą wydajności oleju, jednak ucierpiałyby na tym jego jakość. Orzechy są kruszone w oryginalnych, granitowych żarnach, aż do uzyskania homogenicznej masy, która następnie jest przeciskana przez prasę skonstruowaną osobiście przez Francka Monsalliera.

Unikalność jego wynalazku polega na tym, że w procesie nie jest wytwarzane ciepło. Proces przeprowadzany w całości na zimno prowadzi do niższej wydajności, jednak pozwala na uzyskanie wyjątkowej łagodności oraz wyśmienitej jakości oleju. Jeden litr oleju z orzechów włoskich z pierwszego tłoczenia powstaje z około 5 – 6 kilogramów orzechów w czasie 30-45 minut. W rezultacie otrzymuje się olej o peroksydacji niższej niż 2mg oraz poziomie kwasowości niższym niż 0,5%, co jest wynikiem niezwykle korzystnym.

To właśnie z tych powodów Amanprana wybrała ten właśnie łagodny olej orzechowy z jego subtelnym aromatem. Aby chronić olej przed działaniem światła, wybraliśmy ciemną butelkę owiniętą papierem. Nie podgrzewać. Przepyszny z pieczywem, sałatkami, makaronem, jako składnik sosu vinaigrette oraz jako wykończenie dla wszystkich Twoich potraw. Przechowywać w chłodnym, zaciemnionym miejscu. Spożyć w ciągu 6 miesięcy od otwarcia butelki. 250 ml. Smacznego!

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

**pełen kwasów Omega-3**



## Dwie oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia: Verde Salud do smażenia i gotowania, Hermanos Catalán do dań na zimno



Jakość Verde Salud jest potwierdzona na piśmie na butelce. 100% oliwek Picual. Wyprodukowana z oliwek organicznie uprawianych i zbieranych na nasłonecznionych stokach andaluzyjskiego parku narodowego Sierra Mágina w południowej Hiszpanii. Tłoczona na zimno (max. 27 °C). Dzięki swojej niezwykle wysokiej jakości, oliwa Verde Salud dobrze znosi temperaturę smażenia ponad 180°C. Verde Salud, pikantna oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia z odświeżająco gorzkawym, zdrowym posmakiem. Producent: Trujal de Mágina. 750ml. **Bovis 12.400, 10 Yang, GI 0**

Bracia Catalán produkują, tłoczą i butelkują wszystko sami. Osiąganie jakości zaczyna się już od drzew oliwnych, z których każde ma dla siebie aż 36 metrów kwadratowych powierzchni – to jest dwa razy więcej, niż zwykle. Ponieważ ich hacjenda znajduje się w samym sercu plantacji oliwek, ręcznie zbierane owoce są poddawane tłoczeniu w ciągu sześciu godzin od zebrania. Proces tłoczenia jest wyłącznie mechaniczny, przy zastosowaniu niskiego ciśnienia oraz temperaturze nie przekraczającej 25°C. Po zabraniu w zbiornikach ze stali nierdzewnej, oliwa z oliwek Amanprana jest przelewana, bez filtrowania, do butelek z ciemnego szkła. Zarówno smak, jak i właściwości przeciwutleniające są dzięki temu optymalnie chronione. W rezultacie uzyskujemy łagodną, harmonijną oliwę z oliwek, która zawdzięcza swój smak ziemi z której pochodzi. Rekomendowana do stosowania do potraw serwowanych na zimno oraz bardziej wyszukanej kuchni. Pochodzenie: La Rioja, Hiszpania. Producent: Almazara Ecológica de la Rioja. 100% oliwek Arbequina. 500ml. **Bovis 13.700, 10 Yang, GI 0.**





▲ Deska kuchenna Qi jest częścią filozofii slow food. Twoja deska Amanprana Camphor Qi zapewnia właściwy rezonans oraz powiązanie z twoim jedzeniem. Deska z jednej strony jest atrakcyjna, a z drugiej stanowi źródło pozytywnej energii, zarówno dla ciebie, jak i twojego jedzenia na desce. Można to nazwać pozytywną wymianą. Kiedy przygotowujesz jedzenie,

deska Qi daje ci poczucie spokoju oraz powiązania ze swoim jedzeniem. Twoje uczucie wpływa do niego. Można rozpoznać smak jedzenia przygotowanego z miłością. Zapewnia ono więcej uczuć i energii. Używanie deski Qi oznacza spowolnienie pędu czasu. Używając jej chcesz poświęcać więcej czasu na przygotowanie swojego jedzenia. Deski Qi są częścią idei slow food; przygotowuj swoje posiłki z większą świadomością i uczuciem i ciesz się swoim jedzeniem.

## Deska Qi zwiększa poziom higieny od 3 do 5 razy

Więcej 'Qi'. Drewno symbolizuje wiosnę, wzrost energii i świeżość, wiosenną zieleń. Pozytywny wzrost energii / jony z deski Qi są absorbowane przez jedzenie oraz osobę je przyrządzającą. Dzięki temu osoba ta oraz jej jedzenie zyskują wyższe wartości energii. Wartości Bovis dla deski Amanprana Qi wynoszą aż 17,000! Dr. Robert H. Steelooper zbadał wartość Bovisa deski Qi w porównaniu z plastikowymi oraz szklanymi deskami kuchennymi. Jego wnioski nie pozostawiają cienia wątpliwości. Deski plastikowe (Bovis 0) wysysają energię. Plastik emituje jony ujemne. Deski szklane (Bovis 6500) są neutralne. Deska Qi Amanprany (Bovis 17000) wzmacnia energię i umacnia powiązanie z jedzeniem. Niezwykłe własności desek Qi. Wszystkie deski Qi są robione ręcznie i posiadają unikalną strukturę oraz kształt drewna. Do ich produkcji nie wykorzystuje się żadnych klejonych czy prasowanych odpadów stolarskich. Każda deska Qi jest wykonana z jednego solidnego kawałka drewna. Nigdy więcej tępych noży. Stosunkowo miękkie drewno, kamforowiec, pomaga twoim nożom zachować ostrość. Z drugiej strony drewno jest na tyle twarde, że krojąc żywność nie przecinamy nożem włókien drewna. Deski Qi są częścią mantry slow food: włóż więcej świadomości i miłości w przygotowanie posiłku i ciesz się swoim jedzeniem. Badania uniwersyteckie dowiodły, że w zastosowanie desek Qi zmniejsza od 3 do 5 razy namnażanie się grzybów i bakterii w porównaniu z zastosowaniem trzech innych typów desek kuchennych. Deski Qi mogą odgrywać ważną rolę w zapewnianiu higieny jedzenia i akcesoriów kuchennych, ponieważ zawarta w nich naturalna kamfora hamuje rozwój bakterii, grzybów i innych szkodliwych mikroorganizmów. O tej własności często mówimy, używając pojęcia „własności antybakteryjne”.

Im niższy wskaźnik wzrostu, tym wyższy poziom higieny

Wskaźnik wzrostu	Deska z kamforowca Qi	Deska cedrowa	Deska plastikowa	Deska szklana
Grzyby	3,3	8,9	9,7	5,7
Bakterie	0,07	1,7	7,3	3,8

## Slow Food

Bart Maes i Chantal Voets, założyciele Amanprany, przyłączyli się 31 sierpnia 2009 roku do organizacji "Slow Food". Po raz pierwszy zetknęli się z ideą slow food 10 lat temu, a odwiedziny w "Salon delGusto" i Terra Madre w Turynie w roku 2006 zintensyfikowało ich fascynację wizją "wolnego jedzenia. Ekologiczno – gastronomiczna organizacja (win i żywność), Slow Food, została założona w roku 1986 przez aktywistę na rzecz zdrowej żywności, Carlo Petrini, w małym miasteczku Bra na północy Włoch. Uosabia ona ideę dobrego jedzenia, zrelaksowanego stylu życia, wysokiej jakości życia oraz ochrony naszej zagrożonej planety. Obecnie, wizja Slow Food jest udziałem 100 tysięcy członków organizacji w 132 krajach. Slow Food to ochrona tradycyjnej żywności o wysokiej jakości, zachowanie oryginalnych metod uprawy roślin, ochrona bioróżnorodności, zarówno gatunków hodowlanych, jak i występujących dziko. Organizacja chroni lokalną wiedzę, pozostającą w harmonii z otaczającymi daną lokalną społeczność ekosystemami. Vandana Shiva, wiceprezes Slow Food, jest dobrze znaną aktywistką na rzecz ochrony środowiska, która stara się ochronić świat przed Monsanto GMO. Jej celem jest również edukowanie rolników indyjskich by zainteresować ich produktami organicznymi. Założyła ona w Indiach Navdanya, ruch walczący o zachowanie bio- różnorodności oraz o prawa rolników.



▲ Carlo Petrini



▲ Vandana Shiva





10 g błonnika, zaledwie 30 cal na łyżkę  
przygotowanego włókna kokosowego

▲ *Koktajl z ananasa ze spiruliną: Składniki na 4 szklanki (200 ml): 1 łyżka błonnika kokosowego Amanprana, sok z 5 pomarańczy, sok z 2 grapefruitów, 2 małe ananasy (albo 1 duży), 2 daktyle, 8 pastylek spiruliny. Przygotowanie: Wlej świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy i grapefruitów do wysokiej miski albo miski blendera. Usuń pestki z daktyli i drobno je pokrój. Obierz ananasy i*

*pokrój je na małe kawałki. Dodaj pastylki spiruliny. Wymieszaj dokładnie mikserem ręcznym albo w blenderze. Otrzymasz wspaniały napój, bogaty w błonnik: na każdą łyżkę dodanego błonnika kokosowego uzyskasz 10 g błonnika w szklance napoju.*

## Twoje ciało jest bohaterem

Ciało i umysł walczą o zachowanie równowagi i zdrowia. Jest to naturalny mechanizm przetrwania każdego żywego organizmu. Powstawał on, rozwijał się i doskonalił przez miliony lat ewolucji. Ciało i umysł uzyskują równowagę i zdrowie, jeśli zapewnimy im wystarczającą ilość składników odżywczych oraz odpoczynku. Nie wymaga to od nas jedzenia z kalkulatorem w ręce, musimy jednak dostarczać organizmowi wystarczającej ilości witamin, minerałów, niezwykle ważnych kwasów tłuszczowych, białek, tłuszczów, węglowodanów, przeciwutleniaczy – pamiętając o tym, żeby ilości te nie były za duże. Ciało zatroszczy się o całą resztę. Nie musimy się martwić niewielkimi zachwianiami równowagi. Ciało wie, jak sobie z tym radzić. Może wydalić nadmiar albo wykorzystać ponownie. Powinniśmy się jednak martwić niedoborami. Deficyt jednego składnika odżywczego może mieć szkodliwy wpływ na ciało i umysł, ponieważ Wszystko jest ze sobą połączone i zależne od siebie nawzajem. Wiadomo, że magnez bierze udział w 400 różnych procesach w naszym organizmie. A to samo dotyczy wszystkich innych składników odżywczych. Jest to jedna z podstawowych zasad Amanprany. Herman Le Compte ujął to w następujący sposób: 'Im większe deficyty, tym szybszy proces starzenia. Amanprana pozwala twojemu ciału być bohaterem.

Źródło błonnika	Mączka kokosowa	Otręby pszeniczne	Siemię lniane	Suszone śliwki	Otręby owsiane
g błonnika/100 g	61g	30g	35g	16g	16g
rozpuszczalny	6g	3g	9g	11g	8g
nierozpuszczalny	55g	27g	26g	5g	8g
kwas fitynowy	nie	tak	tak	nie	tak
gluten	nie	tak	nie	nie	tak
cyjanki	nie	tak	tak	nie	tak
10 g błonnika	1 łyżka	2 łyżki	2 łyżki	4 łyżki	4 łyżki
10 g błonnika	30 cal	72 cal	114 cal	150 cal	253 cal

## Organiczny błonnik z orzechów kokosowych Amanprana - właściwa praca jelit i niewiele kalorii

Zdrowy system trawienny potrzebuje 10 gramów błonnika w każdym posiłku, poza tym dużo wody oraz ćwiczeń. Aby zapewnić sobie właściwą pracę jelit, naprawdę potrzebujesz 10 g błonnika w każdym posiłku. Wielu osobom się to nie udaje, co prowadzi do bólów brzucha oraz problemów z wypróżnianiem. To nie jest zdrowe. Spożywanie błonnika kokosowego w posiłkach zapewnia regularną pracę jelit i płaski brzuch. Z drugiej strony, jedzenie błonnika kokosowego z małą ilością wody pozwala na zatrzymanie luźnych stolców. Poza tym, błonnik powoduje oczyszczanie uchyłków jelitowych, a to z kolei ma pozytywny wpływ na odporność i witalność. Błonnik kokosowy sprawia, że substancje toksyczne oraz cholesterol są szybciej usuwane z organizmu, co wpływa na poprawę zdrowia. Jedna mała łyżeczka włókna kokosowego to tylko 30 kalorii i aż 10 g błonnika. Błonnik z orzechów kokosowych Amanprana to pyszny i łagodny smak kokosów. Włókno kokosowe zawiera znacznie mniej kalorii i więcej błonnika, niż inne produkty naturalne. Włókno kokosowe nie zawiera błonnika, który może podrażniać jelita, nie zawiera też kwasu fitynowego czy cyjanków, które hamują spalanie kalorii. Zawiera ważne białka oraz zdrowe MCT, promujące absorpcję minerałów. Zdrowie zaczyna się od zdrowego układu pokarmowego. Spożywaj włókno kokosowe trzy razy dziennie z każdym posiłkiem: 1/2 albo 1 łyżeczkę: •Jako bogaty w błonnik napój: 1/2 albo 1 łyżeczka na szklankę wody, soku, koktajlu, sorbetu, kakao, herbaty lub kawy • Posypka :1/2 albo 1 łyżeczka błonnika w jogurcie, musli, owsiance, deserach czy po prostu do posypania twojego posiłku • Jako bezglutenową, bogatą w błonnik mąkę do chleba, ciast, ciastek, przekąsek itp. Zastąp 10 do 15% zwykłej mąki mąką kokosową (włóknem kokosowym) i dodaj wodę, jeśli to konieczne. Dostępne w opakowaniach po 500g i 1kg.

**Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40**

**FAIR TRADE**  
naturalna mąka kokosowa dla  
każdego, kto ceni równowagę



**GLUTEN 0%**



## Surowa żywność źródłem enzymów

„Niech pożywienie  
będzie lekarstwem,  
a lekarstwo  
pożywieniem.”

- Hipokrates -



▲ *Surowe, wegetariańskie pulpeciki kofta: Składniki: 1 filiżanka namoczonych orzechów włoskich, 1 filiżanka namoczonych orzechów brazylijskich, 1 filiżanka orzeszków pini, 1 łyżka białego miso, 0,5 filiżanki spożywczych płatków drożdżowych, 0,5 filiżanki suszonych na słońcu pomidorów, 1 łyżeczka soli himalajskiej, 0,5 łyżeczki pieprzu, 1 filiżanka świeżych ziół, posiekanych (bazylia, pietruszka, kolendra), 1 łyżka surowych zarodków pszenicznych Amanprana, 3 łydzy selera,*

*drobno pokrojone, 1 mała czerwona papryka, posiekana. Przygotowanie: Odcedź i oplucz orzechy. Zmiel orzechy oraz pozostałe składniki, z wyjątkiem papryki i selera w blenderze, aż do uzyskanie zwartej, gładkiej masy. Dodaj do niej drobno posiekany seler oraz paprykę i wymieszaj dłonią. Formuj z masy małe pulpeciki i pozostaw w piekarniku w temperaturze nie wyższej niż 38 stopni do wyschnięcia, na około 3 godziny.*

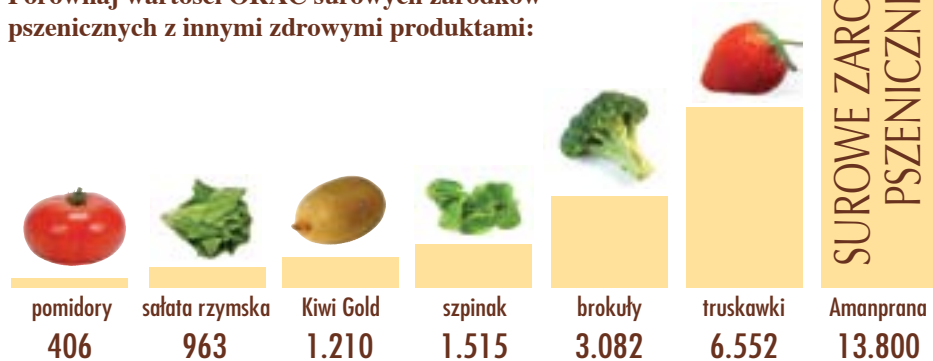
Tarwekiemen	100 g*	%RDA
B1 tiamina	1,8 mg	128%
B2 ryboflawina	0,8 mg	50%
B3 niacyna	10 mg	55%
B6 pirydoksyna	1 mg	50%
B9/B11 kwas foliowy	500 mcg	50%
Witamina E	25 mg	250%
Cynk	14 mg	93%
Miedź	0,7 mg	63%
Mangan	20,3 mg	579%
Żelazo	9,3 mg	66%
Magnez	325 mg	108%
Chrom	70 mcg	56%
Selen	113 mcg	161%
Fosfor	1000 mg	125%
Kwas alfa-liponowy	800 mg	
B5 pantoten	1,4 mg	23%
B12 kobalamina	0,2 mcg	20%
Potas	957 mg	24%
Wapń	71 mg	9%
Lecytyna	2g	

\*\*przeciwutleniacz o szerokim spektrum działania bez ADH ogólnie zaleca si 100mg

## Surowe jedzenie?

Surowa żywność jest świeża i nie jest poddawana ogrzewaniu w temperaturze przekraczającej 40°C. Surowe jedzenie jest bogate w enzymy, ma wysoką wartość Bovis oraz bogactwo witalności „chi”. Dlatego powinieneś włączać więcej surowej żywności do swojego jadłospisu, spożywamy za dużo jedzenia przetwarzanego termicznie. Ogrzewanie jedzenia powyżej 40 °C powoduje dezaktywację enzymów, utratę energii, zmniejsza wartość Bovis oraz redukuje ilość wielu składników odżywczych. Mieszanka surowej żywności oraz żywności makrobiotycznej poddanej obróbce termicznej, z większą ilością edzenia surowego latem oraz większą ilością jedzenia gotowanego zimą, pozwala na uzyskanie idealnej równowagi.

Porównaj wartości ORAC surowych zarodków pszenicznych z innymi zdrowymi produktami:



## Po co wzbogacać **ORAC 13.800** posiłki organicznymi zarodkami pszenicznymi Amanprana

Zarodki pszeniczne są esencją życia w pszenicy. Zarodki tworzą nową roślinę. Są one również formą depozytu witamin, minerałów, protein, zdrowych kwasów omega 3/6/9, błonnika i innych składników odżywczych oraz antyoksydantów takich jak lecytyna oraz 800 mg kwasu alfaliponowego na 100g. Dodawaj do napojów, musli, jogurtu, sosów, makaronów, ryżu, ziemniaków i chleba (nie podgrzewaj, dodawaj do potraw po ich ugotowaniu), albo też spożywaj osobno, w ilości od 1 do 6 łyżeczek dziennie, a nawet więcej. Zarodki nadadzą potrawom pyszny, delikatnie słodkawy smak. Specjalnie zaprojektowana torebka chroni je przed działaniem światła oraz utlenianiem. Organicznie sprawdzone przez BE-BIO-02. 0% substancji modyfikowanych genetycznie i 0% substancji poddawanej napromieniowaniu. Produkt dostępny w dwóch wersjach po 400 g. Surowe: 13,800 ORAC, 100% naturalne, 100% aktywnych enzymów. Amanprana jako jedyna wie, jak produkować tę wersję surową. ORAC: 12,900, gorzki posmak usunięty termicznie.

### Wartość odżywcza na 100g. Organiczne

**zarodki pszenne:** Wartość kaloryczna 291kcal/ 1226 kJ • Proteiny 28g • Węglowodany 24g W tym cukier 12g • tłuszcz 9.2g • Wielonienasycone kwasy tłuszczowe 5.9g • W tym omega 3 5.4g • w tym omega 6: 0.5g • Jednonienasycone kwasy tłuszczowe omega-9 1.5g • Tłuszcze nasycone 1.8g • Błonnik 25g • Sód 5mg • Woda 9g • Indeks glikemiczny 40 • Informacja o alergenach: produkt bezglutenowy, zawiera pszenicę. **Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40**





▲ *Gdyby wszyscy z nas jedli więcej jedzenia wegetariańskiego a mniej mięsa, bogactwa lasów deszczowych cieszyłyby się znacznie lepszą ochroną. Rezygnacja z jedzenia mięsa pozwoliłaby uzyskać wystarczającą ilość powierzchni rolnej dla uprawy roślin, które zapewniłyby zdrową żywność dla całej rosnącej populacji świata.*

## Amanprana wprowadza pierwszy na świecie naturalny czerwony olej palmowy

### **Chroń bioróżnorodność i lasy deszczowe Kolumbii**

Amanprana, za pośrednictwem ogólnosiwiatowego stowarzyszenia World Land Trust, wspiera kolumbijską organizację ekologiczną ProAves, której celem jest zachowanie naturalnych siedlisk ptaków (na przykład konury żółtolicej) i płazów zagrożonych wyginięciem oraz ochrona różnorodności biologicznej i bogactwa naturalnego Kolumbii poprzez zapobieganie masowej i nieprzemyślanej wycince lasów. Więcej informacji: [www.proaves.org](http://www.proaves.org)

### **Uratuj jedno drzewo w lesie deszczowym**

Działające pod patronatem Davida Attenborougha stowarzyszenie World Land Trust dokłada wszelkich starań, aby chronić kolumbijski las deszczowy wraz z jego bogatą fauną i florą, które liczą około dziesięciu milionów gatunków. Kupując czerwony olej palmowy Amanprana pomagasz stowarzyszeniu w wykupie działek ziemi na terenie lasu. Sprzedaż każdego litra oleju pozwala uratować jedno drzewo. Więcej informacji: [www.worldlandtrust.org](http://www.worldlandtrust.org)

### **Wspomóż mieszkańców Kolumbii**

Czerwony olej palmowy Amanprana produkowany jest na niewielką skalę przez rodzinne społeczności hodowców palm w regionie Magdalena i Bolívar w Kolumbii. Na prośbę Amanprany zostały im wydane bio-certyfikaty. Te niewielkie „Przymierza dla Pokoju” stanowią modelowy przykład rozwoju gospodarczego dla ubogich społeczności.

### **Zrównoważony rozwój przekłada się na jakość**

Hodowcy ci dostają specjalne premie, dzięki czemu mogą w zrównoważony sposób podnosić jakość swojego życia, edukacji i produktów. Zebrane przez nich owoce palmowe zostają przetransportowane do firmy Daabon, która w tradycyjny sposób wyciska z nich olej. Wszyscy są zadowoleni: Ty, hodowcy i Amanprana.

▲ *Najpyszniejsze i najzdrowsze rezultaty duszenia cebuli uzyskamy smażąc ją na czerwonym oleju palmowym. Przepis: podgrzej jedną małą łyżkę oleju palmowego na małym ogniu. Smaż krążki z cebuli do czasu, aż zrobią się złocisto-brązowe*

## Smażenie na czerwonym oleju palmowym: zdrowie i przyjemność

### **Zdrowotne właściwości czerwonego oleju palmowego**

Czerwony olej palmowy stanowi źródło beta-karotenu, podobnie jak marchew – zawiera go jednak aż dziesięć razy więcej! Zawiera też trzydzieści razy więcej likopenu (rodzaj karotenu) niż pomidory. Ponadto jest bardzo bogaty w witaminę z grupy E (siedem rodzajów), a zwłaszcza w tokotrienole, które zapobiegają starzeniu się skóry i chronią ją przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych oraz chronią wzrok trzydzieści razy skuteczniej, niż jakikolwiek inny związek z grupy witamin E. Zarówno karoteny, jak i witaminy z grupy E wykazują silne właściwości przeciwutleniające, dzięki czemu opóźniają procesy starzenia się skóry, mózgu i całego organizmu.

### **Pycha!**

Czerwony olej palmowy nadaje potrawom piękny, złotawy kolor oraz smak charakterystyczny dla kuchni Afrykańskiej i Latynoskiej. Doskonale nadaje się do przygotowywania ryżu, ziemniaków, duszonej cebuli, sadzonych jajek oraz sosu moambe. W połączeniu ze szpinakiem skutecznie chroni wzrok.

W pełni naturalny, zdrowy i smaczny olej z pewnego źródła. Dostępny w butelkach 325 i 1600 ml. **Bovis 11,500, 55 Yang, indeks glikemiczny 0.**



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



▼ Większość margaryn jest produkowana w oparciu o olej palmowy. Czerwony kolor owoców palmy jest wynikiem dużego stężenia karotenów. Dlaczego więc nie mamy czerwonych margaryn? Odpowiedź: margaryny są produkowane z olejów rafinowanych. Niezliczone substancje odżywcze, wśród nich karoteny, sterole i witamina E są rafinowane z oleju i sprzedawane jako suplementy.

▲ Substytut margaryny Amanprana zawiera mieszankę olejów z pierwszego tłoczenia: kokosowego i oliwy z oliwek lub kokosowego, oliwy z oliwek i oleju palmowego. Przechowywać w lodówce, zawsze łatwe do rozsmarowania. Pyszne i zdrowe do stosowania z chlebem.



## Zalety olejów z pierwszego tłoczenia i wady olejów rafinowanych

Naturalne oleje z pierwszego tłoczenia	Oleje rafinowane
+ zawierają cenne składniki odżywcze	- powodują utratę składników ożywczych
+ odżywiają organizm	- obniżają vitalność
+ zwiększają witalność	- prowadzą do chorób związanych z niedoborem składników odżywczych
+ są bogatym źródłem witamin E, chroniących przed procesami starzenia	- powodują utratę witaminy E
+ dostarczają minerałów (np. magnezu, żelaza, wapnia)	- powodują utratę minerałów
+ zawierają karotenoidy, korzystnie wpływające na skórę i oczy	- powodują utratę karotenoidów, negatywnie wpływając na skórę i oczy
+ nie zawierają rozpuszczalników ani środków konserwujących (E320)	- zawierają szkodliwe dla organizmu rozpuszczalniki
+ dostarczają lecytyny, tym samym poprawiając funkcjonowanie tkanki nerwowej	- zawierają niewiele lecytyny
+ zawierają sterole roślinne, pomagające utrzymać właściwy poziom cholesterolu	- zawierają niewiele steroli
+ zawierają enzymy wspomagające trawienie	- powodują utratę enzymów
+ dostarczają polifenoli, które chronią układ sercowo-naczyniowy	- zawierają niewiele polifenoli
+ dostarczają chlorofilu, który wspomaga usuwanie toksyn i transport tlenu	- zawierają niewiele chlorofilu, przez co powodują nagromadzenie się toksyn i spowalniają transport tlenu

## Mix olejów z pierwszego tłoczenia z trzech różnych światów do kanapek, pieczenia i smażenia

Miksy Amanprana, składające się z oleju kokosowego oraz oliwy z oliwek bądź oleju palmowego, kokosowego i oliwy łączą najlepsze oleje z pierwszego tłoczenia, pochodzące z trzech różnych zakątków świata; tłoczony na zimno olej kokosowy z Filipin, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia z Hiszpanii oraz nierafinowany olej palmowy z Kolumbii. Ponieważ naturalne tłuszcze zawierają unikalne składniki, zapewniają nam one zdrowie oraz witalność. Używaj ich do smarowania pieczywa, zamiast margaryny. Olej kokosowy z pierwszego tłoczenia jest pełen MCT oraz kwasów tłuszczowych. Są one łatwostrawne, posiadają właściwości antywirusowe i antibakteryjne. Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia zawiera wiele polifenoli. Jest znana jako jeden z filarów zdrowego śródziemnomorskiego stylu życia. Olej palmowy z pierwszego tłoczenia zapewnia bogactwo witaminy E i karotenów, które służą twojemu ciału, umysłowi i skórze. Te mieszanki olejów zawierają wiele steroli naturalnych, nie muszą one być dodawane w procesie produkcji. Przechowywać w lodówce. Dają się łatwo smarować natychmiast po wyjęciu z lodówki. Stosuj do pieczenia i krótkiego smażenia, jeśli chcesz mieć pewność zdrowej kuchni. I oczywiście są również pyszne! Dostępny w butelkach 325 i 1600 ml.

Zdrowe oleje Amanprana są czyste, nie zawierają tłuszczów trans. **Cocos+Olive: Bovis 13.100, 45 Yang, GI 0; Cocos+Olive+Palm: Bovis 12.600, 50 Yang, GI 0**





▲ Alfred Vogel: *“Jestem przekonany, że natura daje nam wszystko, co potrzebne dla ochrony i utrzymania dobrego stanu zdrowia.”*

▲ Po otwarciu kokosu rozpoczyna się proces produkcji oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia. Wiesz, co jesz.

## Wielka różnica pomiędzy olejem z pierwszego tłoczenia a organicznie aromatyzowanym olejem kokosowym

Aromatyzowany olejekokosowy jest produkowany z kopry. W Azji, małe firmy zajmują



▲ Kopra z grzybami do oczyszczenia oleju kokosowego opra z grzybami na odświeżeniu oleju kokosowy.

się suszeniem kokosów na słońcu albo paleniem ich w celu uzyskania kopry. Przytłaczający zapach kopry czuć z dużej odległości. Chodzą po niej kurczaki, ptaki, kozy i psy. Wilgotność powietrza i opady deszczu spowalniają proces suszenia, powodując pleśnienie i fermentowanie kokosów. Kopra jest następnie zawożona do fabryki, gdzie jest poddawana tłoczeniu, rafinowaniu, wybielaniu i aromatyzacji. Nic nie wskazuje na to, że aromatyzowany olej kokosowy pochodzi od śmierdzącej, pleśniejącej, niehigienicznej kopry. Amanprana była świadkiem tego w Indonezji, Sri Lance, na Filipinach. Wysoka temperatura procesu tłoczenia prowadzi do karmelizowania

cukrów połączonych z proteinami (reakcja Mailarda). Następnie, olej kokosowy, brązowy po procesie tłoczenia, jest poddawany wybielaniu z zastosowaniem filtrów węglowych. Poprzez zastosowanie pary wodnej pod dużym ciśnieniem, usuwa się z oleju jego zapach. Proces jest tani, ponieważ umożliwia otrzymanie wielkich ilości oleju, bez przykładania uwagi do kwestii zdrowia. Jednakże proces rafinacji nie tylko zabija bakterie i grzyby, prowadzi również do utraty wielu substancji odżywczych.



▲ Świeżo obrany kokos, dodawany do oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia

Olej kokosowy z pierwszego tłoczenia również ma swój początek w świeżo obranych, rozdrobnionych orzechach kokosowych, suszonych jednak w niskich temperaturach w specjalnych suszarniach. Wysuszony miąższ kokosowy jest następnie poddawany tłoczeniu na zimno, dzięki czemu uzyskujemy olej kokosowy z pierwszego tłoczenia (VCO extra). Kopra z grzybami do aromatyzowanego oleju kokosowego. Świeżo obrane orzechy kokosowe do oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia.

## Zalety oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia oraz oleju palmowego

1. Zarówno olej kokosowy jak i olej z serca palmy zawiera wiele zdrowych MCT. Są to średniej długości łańcuchy kwasów tłuszczowych, które nie są magazynowane w postaci tłuszczu, ale zapewniają dodatkowe źródło energii.
2. Są łatwostrawne i szczególnie polecane dla osób, mających problem z trawieniem tłuszczów.
3. Zwiększają przyswajanie wapnia, magnezu oraz wszystkich witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K) oraz karotenów, występujących niemal we wszystkich warzywach.
4. Poprawiają florę jelitową, wzmacniają ścianki jelit i wspomagają trawienie. Nie ma niczego lepszego na kłopotliwe wypróżnienia.
5. Zmniejszają uczucie głodu, zawierają mniej kalorii niż inne oleje, wpływają na przyspieszenie spalania kalorii.
6. Pozwalają zachować młody wygląd.
7. Ze względu na zawartość tłuszczów MCT troszczą się o twoje zęby.
8. Obniżają indeks glikemiczny potraw, przez co łatwiej uniknąć wahań nastroju oraz wahań poziomu cukru. Z tego względu są idealne w diecie niskocukrowej.
9. Wspomagają wytrzymałość i są szczególnie polecane sportowcom.
10. Zawierają znaczne ilości kwasów; laurynowego, kaprynowego, kaprylowego, kapronowego i mirystynowego, które zwiększają wytrzymałość.
11. Idealne jako olejek do masażu, lubrykator, pasta do zębów, naturalny dezodorant oraz środek wielu produktów do pielęgnacji ciała i włosów
12. Zarówno olej kokosowy, jak i olej z nasion palmy, są idealnym nośnikiem dla olejków eterycznych. Wymieszanie olejku eterycznego z olejem palmowym czy kokosowym jako baza zapewnia głębszą i szybszą penetrację skóry przez olejek eteryczny, dzięki czemu działanie olejków eterycznych jest szybsze i bardziej efektywne.



▲ *Puree ziemniaczane z ziołami i olejem kokosowym (dla 4 osób): Składniki: Olej kokosowy Amanprana z pierwszego tłoczenia, 8 ziemniaków, świeże zioła, takie jak pietruszka, kolendra, mięta, szczypta pieprzu Cayenne, nierafinowana sól. Przygotowanie: Ugotuj ziemniaki. W międzyczasie posiekaj zioła. Jeśli lubisz, możesz dodać ząbek czosnku. Posyp nimi ugotowane ziemniaki, wymieszaj dokładnie, dodając łyżkę oleju kokosowego*

▲ *Puree z marchewki z olejem kokosowym (dla 4 osób): Olej kokosowy Amanprana z pierwszego tłoczenia, 8 ziemniaków, pęczek marchewki, szczypta pieprzu cayenne, szczypta nierafinowanej soli morskiej, świeża natka pietruszki. Przygotowanie: ugotuj ziemniaki i marchewkę, a następnie przeciśnij przez praskę. Dobrze wymieszaj i natychmiast podawaj.*

## Czy potrzebujemy także tłuszczów nasyconych?

Każdy olej, roślina, zwierzę czy istota ludzka składa się z nasyconych i jedno lub wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Mamy ponad 30 różnych kwasów tłuszczowych, a każdy z nich spełnia swoje specyficzne funkcje. To dlatego zróżnicowanie olejów z pierwszego tłoczenia jest tak samo ważne, jak zróżnicowanie świeżych owoców i warzyw. W zdrowej diecie, powinno być dwa razy więcej rodzajów zdrowych tłuszczów niż protein. Większość organizacji zajmujących się kwestiami zdrowia rekomenduje, aby 30% kalorii, które przyjmujemy, pochodziło ze zdrowych tłuszczów, w równych proporcjach rozdzielonych pomiędzy trzy ich rodzaje. Dlatego też jedna trzecia z tych zdrowych tłuszczów powinna pochodzić z tłuszczów nasyconych. Przez długi czas uważano, że tłuszcze nasycone nie spełniają żadnych szczególnych funkcji, mają jednak raczej negatywny wpływ na nasze zdrowie. Twierdzenie takie to już jednak przeszłość. Badania prowadzone w ciągu ostatnich 15 lat wykazały specyficzną funkcję nasyconych tłuszczów. Tłuszcze nasycone mają podstawowe znaczenie jeśli chodzi o przyswajanie wapnia i magnezu, chronią kwasy omega, poprawiają pracę płuc oraz procesy respiracji, wzmacniają naszą odporność. Wiemy, że 45% do 50% tłuszczu w pokarmie matki to tłuszcz nasycony, a ludzie mieszkający we Francji, Polinezji, Tajlandii czy na Filipinach, gdzie dieta jest bogata w tłuszcze nasycone, mają zdrowe żyły. Tłuszcz nasycony, taki, jaki znajdziemy w oleju kokosowym czy oleju z serca palmy to najbezpieczniejsza postać tłuszczu, ponieważ nie ulega on procesom utleniania. Tego typu tłuszcze mogą przyczynić się do zmniejszenia ilości zmarszczek oraz zwolnienia procesu starzenia się.

\* *Prawo zabrania nam nazywać rzeczy po imieniu.*

## Zdrowe smażenie na oleju kokosowym z pierwszego tłoczenia

Olej kokosowy z pierwszego tłoczenia jest najbezpieczniejszym olejem do podgrzewania i głębokiego smażenia. Nawet często używany zachowuje niemal wszystkie swoje właściwości zdrowotne, a ponieważ zawiera głównie tłuszcze nasycone – nie staje się toksyczny.

Jeśli tylko jest regularnie filtrowany, można go stosować nawet przez dwa lata. Ponadto olej kokosowy jest lekkostrawny i nadaje potrawom delikatny posmak. Doskonale sprawdza się przy smażeniu frytek.

## Wybierz Amanprana i wspieraj projekt uczciwego handlu kokosami



Na Filipinach, Amanprana rozpoczęła współpracę z Peter Paul oraz z Ecocert. Ecocert jest francuską organizacją, nadającą certyfikaty w zakresie produkcji organicznej i uczciwego handlu. Peter Paul Jest jedna z pierwszych kompanii zajmującym się handlem kokosami, które uzyskały niezależność po okresie dominacji hiszpańskiej. Zatrudnia 2000 osób, dostawami kokosów zajmuje się 305 farmerów z prowincji Lezon. W 2009 roku rozpoczęliśmy projekt współpracy w ramach organizacji uczciwego handlu, w ramach którego 3% dochodu przeznaczane jest na fundusz współpracy. Pieniądze te są wykorzystywane na cele edukacyjne oraz ochronę zdrowia, a także na cele ochrony środowiska, wspierają programy nasienne palm kokosowych, oraz przyczyniają się do rozwoju infrastruktury dla farmerów, pracowników oraz dostawców. Pieniądze te wykorzystywane są również na świadczenia pracownicze. Dodatkowo cena, która płacimy za orzechy kokosowe jest wyższa o 10% od ceny obowiązującej na tamtejszym rynku. Program zawiera też projekt edukacji dzieci pracowników. W 2010 roku z programu tego skorzysta 40 studentów. Peter Paul utrzymuje również miejscowy szpital, otwarty zarówno dla pracowników, jak i dla ogółu lokalnej społeczności. Dostępny w butelkach 325 i 1600 ml. **Bovis 13.700, 70 Yang, GI 0**





▲ Olej sezamowy i olej słonecznikowy są często stosowane do płukania ust ze względu na cenę – są tanie. Jednak, zbyt szybko się utleniają, ponieważ podczas płukania wytwarzany jest tlen. Amanprana wykorzystuje trzy rodzaje olejów z pierwszego tłoczenia. Olej kokosowy, który ma działanie odkażające, posiada drobną strukturę molekularną oraz silniejsze wiązania. Oliwa z oliwek zawiera znaczną ilość chlorofilu, który usuwa przykry zapach w ustach. Natomiast, olej konopny ma działanie terapeutyczne i dobrze smakuje.

## Olej do płukania ust Amanprana do higieny jamy ustnej

### Higiena jamy ustnej

Podczas mycia zębów, tylko 60% ich powierzchni jest czyszczona i tylko 10% całej jamy ustnej. Nasze usta zawierają do dziesięciu miliardów mikroorganizmów (bakterii, wirusów, grzybów i pierwotniaków). Mogą być przyczyną zapalenia dziąseł, a co więcej są częściowo odpowiedzialne za niszczenie płytki nazębnej i próchnicę. Niewłaściwa higiena jamy ustnej daje mikroorganizmom możliwość przeniknięcia do krwiobiegu przez ropnie zębów, ubytki i zapalenia dziąseł. Tam, mogą już doprowadzić do uszkodzenia każdego narządu i każdej komórki (infekcja ogniskowa), szczególnie w przypadku niskiej odporności, zmęczenia, niewłaściwej diety i stresu. Hipokrates zasugerował, że zapalenie stawów może być leczone poprzez płukanie jamy ustnej. Są jednak choroby, które mogą mieć poważniejsze konsekwencje dla naszego organizmu. Jeśli paciorkowce zaatakują zastawki serca, wtedy mamy do czynienia z zapaleniem wsierdza. Kiedy bakterie zaatakują stawy, może dojść do zapalenia stawów, a gdy zaatakują nerki - do zapalenia nerek. Odpowiednia higiena jamy ustnej zmniejsza szanse rozwoju infekcji, a zatem chroni przed jej poważnymi konsekwencjami. Związek między procesem zapalnym dziąseł i zębów oraz infekcją płuc i dróg oddechowych został obszernie przedstawiony w licznej literaturze. Wykazano, że choroby dziąseł u kobiet w ciąży mogą spowodować przedwczesny poród bądź niedobór masy ciała u ich dzieci. Zapalenie dziąseł może prowadzić również do problemów z jelitami. Ponadto, w ponad 200 badaniach wykazano związek pomiędzy cukrzycą i chorobami dziąseł. Szczotkowanie zębów już nie wystarcza.

Stosowanie oleju do płukania ust Amanprana zapewni Ci optymalną higienę jamy ustnej. Olej goździkowy, cynamon i oregano, w połączeniu z olejem kokosowym wykazują wystarczające działanie odkażające i zapobiegają szybkiemu rozwojowi mikroorganizmów i infekcji. Istnieją dwa rodzaje oleju do płukania ust: „Menta” z miętą i „Foeniculum” z koprem. Pozostawiają długotrwały zapach i zapewniają świeży oddech. Należy stosować ok. 1 łyżeczkę

▲ Nasz organizm to prawdziwy bohater. Sam się regeneruje. Płukanie ust olejem to tylko jeden z etapów zapewnienia sobie zdrowia. Zdrowy tryb życia i zdrowa dieta są niezbędne do osiągnięcia takiego celu. Polecamy "Oil Pulling Therapy, all disease starts in the mouth. Detoxifying and healing the body through oral" autorstwa dr Bruce Fife.

(5 ml) oleju do płukania gardła i płukać od 2 do 5 minut. W celu zachowania higieny jamy ustnej, należy powtórzyć płukanie po każdym myciu zębów.

### Odkażający olej do płukania ust

Dwa tysiące lat temu w artykułach medycyny Ajurweda ‘Charaka Samhita’ i „Sushruta Arthashastra”, wspomniano o stosowaniu olejów do płukania ust. Praktycy w medycynie Ajurweda płukali usta olejem roślinnym, nie tylko w celu utrzymania higieny jamy ustnej, ale także w celu regeneracji organizmu. Podejrzewa się, że dzięki temu można wyleczyć ponad 30 różnych dolegliwości. To właśnie wpływ Dr Karach spowodował, że zaczęto ponownie stosować oleje do płukania ust. Podczas konferencji na Ukrainie przedstawił on artykuł na ten temat grupie specjalistów onkologów i bakteriologów.

Podczas płukania jamy ustnej wszelkie substancje toksyczne dla organizmu oraz mikroorganizmy zostają usunięte. Organizm ma szansę na regenerację. Biały język to informacja, że organizm potrzebuje odkażenia. Płukanie olejem przyspiesza i aktywuje ten proces.

Stosować ok. 1 łyżki stołowej (15 ml) oleju do ust i płukać przez ok. 20-30 minut. Płucz w każdą stronę, od lewej do prawej, w górę i w dół. Pamiętaj, aby nie połykać oleju, tylko go wypłuć. Płukać jamę ustną co tydzień lub codziennie w celu odkażenia. Najlepiej rano, po umyciu zębów i na pusty żołądek. Jeżeli płuczysz jamę ustną kilka razy dziennie, zaleca się płukanie przed posiłkiem.

**Składniki:** aromatyzowana mieszanka olejów: 49,2% oleju z oliwek<sup>XB</sup>, 40% oleju konopnego<sup>XB</sup>, 9,2% oleju kokosowego<sup>XB</sup>, 0,6% cynamonu<sup>SB</sup>, 0,4% oleju goździkowego<sup>SB</sup>, 0,4% mięty<sup>SB</sup> (w produkcie Menta), 0,4% kopru<sup>SB</sup> (w produkcie Foeniculum), 0,2% oregano<sup>SB</sup>. <sup>X</sup>=olej z pierwszego tłoczenia, <sup>S</sup>=olejek eteryczny, <sup>B</sup>=BE-BIO-02. 100% organiczny, 100% aktywny, 100% naturalny, 100% 100% przyjemności z jedzenia. Dostępny w butelkach po 500 ml.





▲ Amanprana wychodzi z założenia, że tylko produkty, które można bezpiecznie spożywać, można też bezpiecznie nakładać na skórę. Skóra stanowi przede wszystkim warstwę ochronną, ale oprócz tego potrafi wchłaniać substancje. Nasze produkty odżywiają, chronią, nawilżają i oczyszczają skórę, a ostatecznie dostają się do każdej komórki organizmu. Do tego mają boski aromat!

▲ Olejki eteryczne to elementy niezbędne do życia rośliny. Olejki eteryczne oczyszczają, odkażają, transportują tlen oraz substancje szkodliwe. Wiążą się z metalami ciężkimi oraz toksycznymi substancjami i je usuwają. W naszym organizmie, olejki te mogą pełnić funkcję neuroprzebieżników, steroidów oraz enzymów.

## Twoja skóra tym nie pogardzi, Twoje wnętrze – tym bardziej!



Dana Van Oeteren, odpowiedzialna za linię produktów kosmetycznych, mówi: „Produkty pielęgnacyjne Amanprana u każdego mogą wywoływać nieco inne odczucia, w zależności od celu ich stosowania. Oprócz odżywienia skóry i przywrócenia jej właściwej elastyczności, gładkości i nawilżenia, działają one również na poziomie emocjonalnym. Każdy składnik ma swoje unikalne właściwości i odgrywa konkretną rolę w organizmie, oddziałując na wszystkie, nawet najmniejsze komórki, z których składają się nasze ciała.”

### Zdrowie przede wszystkim

Nasza linia kosmetyków opiera się wyłącznie na naturalnych składnikach, starannie wyselekcjonowanych ze względu na aromat, jakość i sposób działania. Każdy z nich odgrywa konkretną rolę. Ponieważ nie dodajemy żadnych izolatów ani chemikaliów, składniki te nie tracą nic ze swoich właściwości leczniczych i tonizujących. Ponadto działają one synergicznie, czyli potrafią ze sobą „współpracować”, dzięki czemu działają skuteczniej, niż w pojedynkę. Izolacja substancji roślinnych, często stosowana w przemyśle kosmetycznym i perfumeryjnym, pozbawia je tej zdolności do współdziałania, a więc powoduje osłabienie ich skuteczności. Na szczęście my nie stosujemy tych metod, dzięki czemu substancje zawarte w produktach Amanprana cechują się silnymi właściwościami neutralizującymi i ochronnymi oraz przywracają równowagę organizmu.

### Inteligentny mechanizm działania

Nasze środki nawilżające i peelingujące opierają się na olejkach tłoczonych na zimno, które wzmacniają naturalną witalność i energię organizmu (pranę). Olejki te charakteryzują się zdolnością utrzymania homeostazy, czyli równowagi – zarówno u roślin, z których są pozyskiwane, jak też w ludzkim orga-

nizmie. Pomagają neutralizować nadmierne zakwaszenie organizmu, zwalczać szkodliwe bakterie oraz chronić te, które działają na nas korzystnie. W przeciwieństwie do antybiotyków działają „inteligentnie”, neutralizując wirusy i grzyby, a jednocześnie wzmacniają układ odpornościowy.

Gatefossé, Maury, Buckle, Clarke, Tisserand i Price – pionierzy w dziedzinie aromaterapii – przedstawili niezbitą dowody, że wcieranie olejków eterycznych w skórę ma wpływ na cały organizm. Poprzez mieszki włosowe i gruczoły potne wnikają one do naczyń krwionośnych oraz do układu limfatycznego. Po około trzydziestu minutach od wtarcia olejku w skórę dłoni przechodzi on do układu krwionośnego, po kolejnej godzinie jest wykrywalny w moczu, a w ciągu dwunastu godzin trafia do każdej komórki organizmu. Ponadto olejki te mają zdolność wiązania podskórnych komórek tłuszczowych i uwalniania ich w momencie, gdy są organizmowi potrzebne.

### Szkoło fioletowe chroni cenne składniki

Światło słoneczne składa się nie tylko z promieni widzialnych o różnych kolorach, ale również z niewidzialnego promieniowania ultrafioletowego i podczerwonego. Promieniowanie widzialne sprawia, że olejki eteryczne tracą swój aromat oraz właściwości lecznicze. Z kolei promieniowanie niewidzialne chroni i uaktywnia zawarte w nich molekuly. Szkła o kolorze fioletowym przepuszczają wyłącznie promieniowanie niewidzialne, a jednocześnie blokują promieniowanie widzialne. Właściwości tych nie ma szkło brązowe ani plastik. Dlatego właśnie najlepszym materiałem do przechowywania olejków jest szkło fioletowe: pozwala ono zachować ich smak, zapach i właściwości.

### Szklane wnętrza butelek

Monomery uwalniane z różnego rodzaju sztucznych opakowań potrafią przenikać do produktów bogatych w olejki, oleje i tłuszcze. Jeśli dostaną się one do organizmu, mogą zakłócić równowagę hormonalną, a nawet przyczyniać się do powstawania nowotworów. Z tego powodu wnętrza naszych opakowań wykonujemy wyłącznie ze szkła, a nie z plastiku.





▲ Amanprana oferuje unikalny asortyment produktów o rozmaitych aromatach i zastosowaniach. Wśród nich znajdują się olejki na dzień, olejki do ciała oraz olejki peelingujące. Ich podstawowym składnikiem jest tłoczony na zimno olej z migdałów i z oliwek. Olej migdałowy w 98% pochodzi z migdałów andaluzyjskich i wytłaczany jest w naszym własnym zakładzie. Z kolei olej z oliwek kupujemy u braci Catalan z La Rioja. Charakteryzuje się on wysoką zawartością chlorofilu i antyutleniaczy oraz delikatnym smakiem i aromatem. Oprócz tego nasze produkty wzmacniamy

czerwonym olejem palmowym, który stanowi bogate źródło czterech tokotrienoli (substancji z grupy witaminy E) oraz licznych karotenów, które chronią skórę przed procesami starzenia. Oleje te dostarczają niezbędnych skórze składników odżywczych i przywracają jej zdrowy wygląd, na jaki zasługuje. Ponadto stanowią doskonałą bazę dla olejków eterycznych. Wszystkie nasze produkty są w 100% naturalne, w 98-100% organiczne i w 100% jadalne (z wyjątkiem olejku Pazzionata, który co prawda nie nadaje się do spożycia, ale za to dostarcza energii dla duszy).

## Amanprana: Olejki na dzień, olejki do ciała i olejki peelingujące

### Olejki na dzień: pielęgnacja twarzy i naturalne perfumy

Dostępne w następujących aromatach: Jaśmin, Róża, Nerolina, Lawenda, Pazzionata, Wanilia, Torso, Babynero, Babaluna. Pozwalają przywrócić skórze twarzy naturalną gładkość, nawilżenie i elastyczność. Można je też wcierać w okolice karku, policzków i uszu, dzięki czemu wokół nas będzie się unosił unikalny aromat, jak również stosować do masażu dłoni i stóp, pozwalając zawartym w nich składnikom leczniczym wnikać w głąb organizmu.

### Olejki do ciała i do masażu: harmonia ciała i duszy

Dostępne w następujących aromatach: Jaśmin, Róża, Nerolina, lawenda, Pazzionata, Wanilia, Torso, Babynero, Babaluna. Można je wcierać w całe ciało po kąpieli lub prysznicu – najlepiej dopóki skóra jest jeszcze wilgotna, co ułatwi im wniknięcie w głąb niej. Nadają się również do relaksacyjnego masażu po stresującym dniu. Poprawiają krążenie, dzięki czemu do komórek trafia więcej tlenu i składników odżywczych. Stymulują także układ limfatyczny, tym samym

ułatwiając wydalanie metabolitów z organizmu. Warto zwrócić uwagę na olejek „Aceite de Almendra”, będący połączeniem najwyższej jakości oleju migdałowego, czer-

wonego oleju palmowego oraz oleju z zarodków pszenicy. Idealnie sprawdza się on w usuwaniu makijażu i może stanowić bazę dla samodzielnie komponowanych mieszanek – wystarczy do niego dodać 0,5-3% swojego ulubionego olejku eterycznego.

### Olejki peelingujące: aksamitna i powabna skóra

Dostępne w następujących aromatach: Jaśmin, Róża, Lawenda, Wanilia. Doda-

tek cukru wytwarzanego z kwiatu kokosa (Gula Java) zapewnia im delikatne właściwości peelingujące, dzięki którym skóra staje się niesamowicie gładka i jędrna. Olejki te należy stosować pod prysznicem, wcierając je – delikatnie bądź intensywnie – w skórę. Pomagają usunąć martwe komórki naskórka i poprawiają krążenie krwi. Im więcej wody użyjesz, tym skóra będzie miększa. Z kolei mniejsza ilość wody pozwoli usunąć więcej martwych komórek i bardziej poprawić krążenie, dzięki czemu skóra stanie się idealnie gładka. Po zakończeniu peelingu należy dokładnie spłukać ciało ciepłą wodą i delikatnie osuszyć skórę ręcznikiem, co pozwoli olejki wnikać w głąb organizmu, a Tobie - delektować się jego delikatnym aromatem.

♥ Relaks: Lawenda, Róża, Jaśmin, Pazzionata, Nerolina, Babaluna, Babynero  
♥ Witalność i orzeźwienie: Torso, Nerolina, Róża, Pazzionata, Wanilia  
♥ Wewnętrzna harmonia i ukojenie: Róża, Lawenda, Jaśmin, Torso, Nerolina, Babaluna, Babynero, Wanilia  
♥ Dobry sen: Lawenda, Jaśmin, Pazzionata, Róża, Babaluna, Babynero, Wanilia  
♥ Poczucie bezpieczeństwa: Pazzionata, Jasminum, Jaśmin, Babynero, Babaluna  
♥ Afrodyzjak: Pazzionata, Jasminum, Róża, Jaśmin

98,32%-100% składników organicznych, 100% bioaktywności, 100% natury, 100% miłości. Olejki na dzień: 50 ml. Olejki do ciała: 200 ml. Olejki peelingujące: 300 g. Dodatkowe informacje znajdziesz na stronie [www.noble.house.tk](http://www.noble.house.tk)





▲ Z myślą o wrażliwej skórze dzieci i niemowląt opracowaliśmy specjalny, łagodniejszy olejek na dzień i do ciała; Zawiera on nieco mniejszą ilość olejków eterycznych, a jego skład dobrano w taki sposób, aby zapobiec podrażnieniom dziecięcej skóry. Oczywiście jest w 100% organiczny, w 100% naturalny, w 100% jadalny oraz – co chyba oczywiste – nie zawiera żadnych chemikaliów.

▲ Olejek ten nadaje się dla kobiet po porodzie – zmniejsza i wygładza rozstępy oraz zapobiega ich powstawaniu. Jego kojące działanie i pozytywny wpływ na jędrność skóry oraz na równowagę emocjonalną z pewnością docenią również kobiety w trakcie ciąży. Odpowiednia elastyczność skóry zmniejsza ryzyko pojawienia się rozstępów. (Dostępny jako olejek na dzień oraz olejek do ciała)

## Olejek na dzień do twarzy, Olejek do ciała

„Jeśli coś jest niejadalne – nie nakładaj tego na twarz!” Ta rada może brzmieć nieco dziwnie, ale jest bardzo rozsądna. Wiele popularnych produktów dla dzieci dostępnych w drogeriach i aptekach zawiera dodatki zapachowe i inne sztuczne substancje. Jeśli chcesz zapewnić swojemu dziecku najlepszą możliwą ochronę, produkty Amanprana wydają się oczywistym wyborem. Obecna w nich mieszanka tłoczonego na zimno oleju z migdałów, czerwonego oleju palmowego i olejków eterycznych zapewnia skórze miękkość, ochronę i nawilżenie. Stężenie olejków eterycznych różni się w zależności od wieku. Olejek Babynero przeznaczony jest dla niemowląt, natomiast Babaluna – dla nieco starszych dzieci. Oba dostępne są jako olejek na dzień (głównie do twarzy oraz do stosowania jako olejek zapachowy) oraz jako olejek do ciała (o nieco mniej intensywnym zapachu).

## Babynero Ochrona dla niemowląt

Skład olejku został opracowany tak, aby nie podrażniać wrażliwej skóry dziecka. Charakteryzuje się ciepłym, „słonecznym” aromatem i może być stosowany zarówno u niemowląt, jak i u starszych dzieci. Aby zapewnić ich skórze elastyczność, wystarczy po kąpieli wetrzeć olejek w całe ciało. Warto wiedzieć, że taki masaż tworzy silną więź emocjonalną pomiędzy dzieckiem a rodzicem. Badania naukowe wskazują, że noworodki odczuwają ogromną potrzebę kontaktu, który zapewnia im poczucie szczęścia oraz przyspiesza rozwój psychofizyczny. Przy smarowaniu szczególnie wrażliwej wewnętrznej części ud zaleca się stosowanie wacików.

## Babaluna Olejek dla dzieci

Olejek Babaluna zawiera mieszankę olejków eterycznych z lawendy, rumianku, palisandru i róży. Doskonale nadaje się do pielęgnacji dzieci od około 18. miesiąca życia, zapewniając ochronę ich wrażliwej skórze – wciąż mocno narażonej na szkodliwe czynniki zewnętrzne. Pozwala również nawilżyć wysuszoną skórę oraz ukoić podrażnienia spowodowane wysypką, trądzikiem, wykwitami oraz innymi chorobami skórными. Ponadto aromat olejku ma silne działanie uspakajające.

Dzieci od najmłodszych lat wystawione są na działanie niezliczonych bodźców zewnętrznych. W krótkim czasie muszą wchłonąć niesamowitą ilość nowych informacji oraz nauczyć się je przetwarzać. Z tego powodu nawet u najmniejszych dzieci można zauważyć objawy niepokoju, zdenerwowania, bezsenności i stresu. Dzięki naszemu olejkowi możliwe jest ich złagodzenie oraz przywrócenie dziecku naturalnej równowagi – zarówno emocjonalnej, jak i fizycznej. Olejek można stosować do kąpieli lub pod prysznic, bądź w trakcie relaksacyjnego masażu. Stosowany na noc pomaga dziecku szybciej usnąć i nie budzić się w nocy. (Dostępny jako olejek na dzień oraz olejek do ciała)

Produkt w pełni naturalny, zawierający składniki organiczne. Dostępny w dwóch opakowaniach: Olejki na dzień: 50 ml. Olejki do ciała: 200 ml.





▲ Amanprana przekazuje 1% swoich dochodów na rzecz działań w regionie Morza Czerwonego. Sponsorujemy kampanię „A Night Of The Oceans”, mającą na celu ochronę oceanów. Na naszą pomoc mógł liczyć również pan Dos Winkel – Ambasador Morza – oraz fundacja Sea First Foundation.

## Amanprana i ‘Save the Sea’

**STOP** nadmiernym połowom: 70% wszystkich ryb jest nadmiernie poławianych. Tylko 3% spośród wszystkich gatunków ryb nie jest obecnie zagrożonych. **STOP** nielegalnym połowom : Limity połowowe są zbyt wysokie, aby umożliwić populacjom ryb odnowę. Co więcej, co druga ryba jest poławiana nielegalnie. **STOP** wycinaniu lasów mangrowych pod farmy krewetek. Lasy mangrowe są ważnym miejscem rozrodu dla ryb, chronią również wyspy oraz rafy koralowe. **STOP** znikaniu koralowców w rezultacie podnoszenia się temperatury wody w morzu oraz destrukcyjnych praktyk poławiania za pomocą sieci dennych. **STOP** bolesnym metodom zabijania. Dorsze i śledzie umierają z powodu asfiksji, co może trwać od 20 do 60 minut. Wiele ryb jest patroszonych żywcem i może odczuwać ból od 10 do 50 minut. **STOP** połowom ubocznym. Na każdą złapaną rybę, kolejna jest zabijana jako efekt połowu ubocznego i wyrzucana do morza. Co dwie minuty delfin, żółw albo wieloryb tracą życie w rybackich sieciach. **STOP** subsydiom połowowym. Rybacy mają prawo głosu, ale ryby nie. W przemyśle połowowym pracuje aktualnie zbyt wiele osób. Zgodnie z WWF, większość subsydiów na rybołówstwo wyrządza poważną szkodę środowisku morskemu. **STOP** praktykom połowowym, niszczącym środowisko. Sieci trawlerów niszczą dno morskie. Naukowcy podejrzewają, że 98% życia morskiego ma miejsce na jego dnie. **STOP** połowom przemysłowym w Afryce i na Pacyfiku. Europa jest odpowiedzialna za największe pładrowanie morza, a prawo do połowów w Afryce zostały nazwane przez Charlesa Clovera nowym kolonializmem. **STOP** nadmiernemu zużyciu plastików. Plastik nie znika. Kończy w ziemi, powietrzu lub w wodzie. Naukowcy szacują, że w oceanach jest 6 razy więcej plastiku niż planktonu. Części plastikowe działają jako ksenoestrogeny. Ślimaki płci żeńskiej po działaniu na nie niektórymi środkami chemicznymi, wykształcają penisy. **STOP** bezkrotwicowym połowom głębokomorskim, które pustoszy oceany z ryb. 1500 naukowców prosiło o zaprzestanie połowów głębokomorskich. **STOP** zanieczyszczaniu oceanów. Morze Północne było niegdyś jednym z najczystszych i najbogatszych akwenów połowowych. W tej chwili jest to brudny przemysłowy basen, a jego dno to pustynia. **STOP** farmom rybnym. Są one odpowiedzialne za poważne zanieczyszczenia ekosystemów, poza tym zużywają ogromne ilości mączki rybnej, produkowanej z małych ryb wolno żyjących. **STOP** sushi i sashimi z tuńczyka. WWF szacuje, że atlantycki tuńczyk błękitny zniknie z oceanów do roku 2015, o ile nie przestaniemy go poławiać. [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)

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