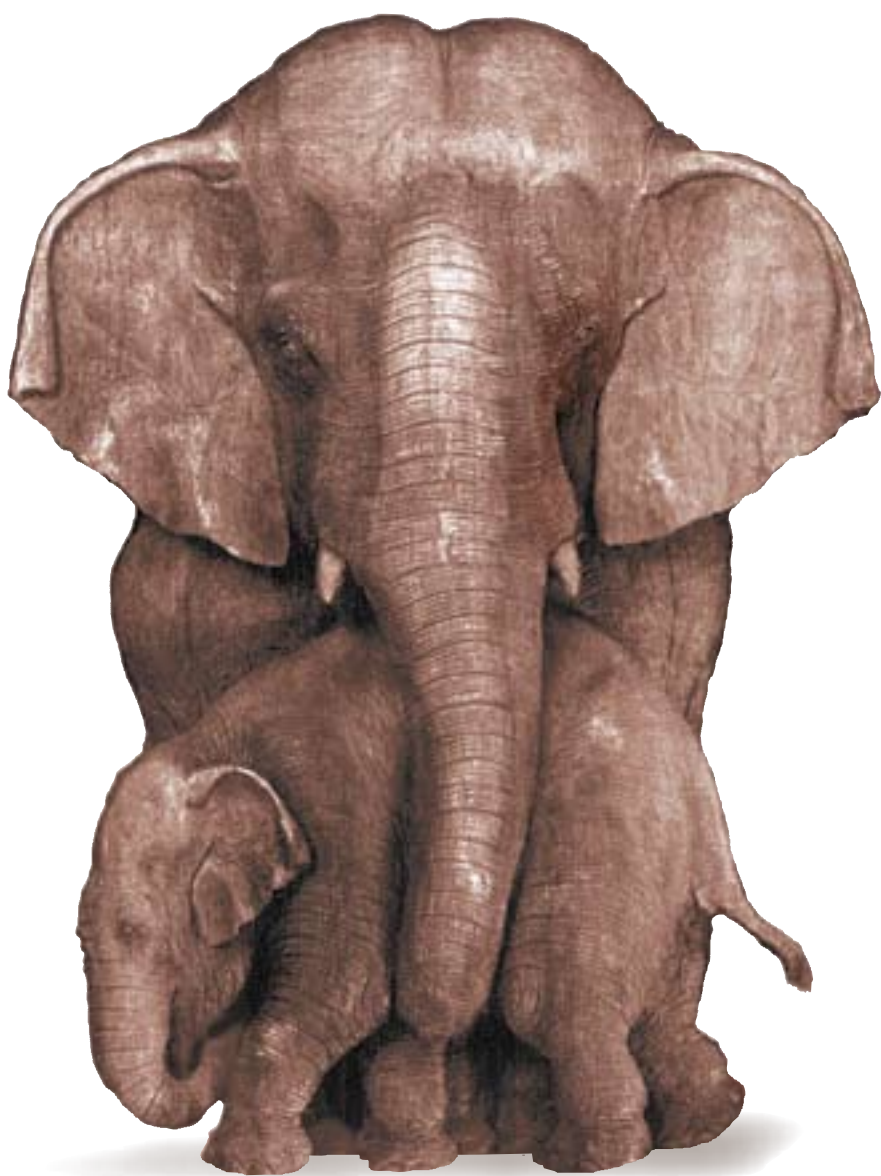


# NAHRUNG ALS MEDIZIN

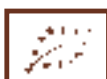


Unterstützt und stärkt ihre Lebenskraft  
auf ausgeglichene Weise.  
Sanft und nachhaltig wirksam,  
ohne Körper und Geist zu schaden



AMAN  
PRANA

AUSGEGLICHENE LEBENSKRAFT



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



02/2011

2011



▲ Künstler Peter Engels malte das Porträt von Hippokrates (100 x 200 cm), dem Vater der Medizin. Es basiert auf den spärlich erhaltenen Bildhauerarbeiten, die von Hippokrates angefertigt wurden. Als medizinisches Symbol malte er den Hermesstab, der im alten Griechenland Symbol für Frieden, Schutz, Genesung, Einheit und Versöhnung war. [www.peterengels.eu](http://www.peterengels.eu)

▲ Bei Amanprana sind wir uns der Worte Hippokrates bewusst: „Nahrung soll deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein.“ Bei Amanprana glauben wir an das Ganze und nicht an getrennte Einzelheiten. Daher sind unsere Produkte so wenig wie möglich verarbeitet, biologisch, vegetarisch und stammen wo immer es möglich ist, aus fairem Handel.

## Bart Maes, Gründer von Amanprana:

### Wie alles begann

Im Jahr 1999 habe ich meine Anteile an einem mittelgroßen Unternehmen, das auf Petroleum und Petroleumöfen spezialisiert war, verkauft. Ich gönnte mir 7 freie Jahre, habe 600 Bücher über Ernährung und Vitalität gelesen, besuchte Kongresse über Ernährung, wurde Vegetarier und habe Artikel über Ernährung und Vitalität im In- und Ausland publiziert. Ich habe Amanprana gegründet, weil meine Tochter starke Konzentrationsprobleme in der Schule hatte und eine Allergie gegen Kakao entwickelt hatte. Nach einem Leidensweg mit vielen Untersuchungen haben wir ihre Ernährung auf Omega-Öl, eine kakaofreie Diät und ausschließlich biologische Produkte umgestellt. Innerhalb von 6



▲ Bart Maes

Monaten ist es uns gelungen, die Konzentrationsstörungen und Kakao-Allergie meiner Tochter zu heilen. Das war eine Offenbarung. Mit dieser Erfahrung und dem Wissen über Ernährung, das ich inzwischen aufgebaut hatte, suchte ich eine Kombination von Handel und Möglichkeiten, der Gemeinschaft etwas zurück zu geben. Okinawa Omega-Öl war das erste Produkt von Amanprana. Ich verbesserte die Zusammenstellung des Omega-Öls, welches meine Tochter benutzte, ergänzte die Omega-Serie mit Kräutern und sorgte dafür, dass die Öl-Mischung von Natur aus 8 Vitamin E-Sorten und viel Carotine enthielt. Meine Frau und ich leiteten das anfangs sehr kleine Unternehmen im Wohnzimmer und der Garage. Innerhalb kurzer Zeit war unser Haus zu klein und unsere Produkte eroberten die Regale der Geschäfte. Eines Tages gab ein Freund mir Informationen über gesättigte Fette und Palmöl. Zuerst dachte ich, „die gesättigten Fette sind doch bestimmt nicht gesund?“. Skeptisch begann ich zu recherchieren und zu lesen, nach einigen Monaten jedoch änderte sich meine Meinung zum Thema. Ich informierte mich über gesättigte Fette und stellte fest, dass diese Fette viele Eigenschaften haben, die den meisten Menschen nicht bekannt sind. Ich kam zu dem Schluss, dass gesättigte Fette sehr gesund sind. Dieses Wissen stand im krassen Gegensatz zur bestehenden Ernährungslehre. Ich habe mich jedoch entschieden, dieses Wissen an diejenigen, die es hören möchten, weiterzugeben. Das war der Beginn des Handels mit Kokos- und Palmöl. Danach folgten noch andere Produkte. Geld war zu diesem Zeitpunkt nicht mehr meine wichtigste Motivation. Gesunde Lebensmittel auf den Markt zu bringen - das war das Ziel. Unsere Kampagne „Rettet das Meer“ ist eine logische Fortsetzung dieses Gedankens. Im Sanskrit bedeutet „aman“ Frieden oder Ruhe. „Prana“ bedeutet Lebenskraft. Darum bedeutet Amanprana „ganzheitliche Lebenskraft“. Wir waren eines der ersten Unternehmen, das biologisch abbaubare Etiketten benutzte.

### Nahrung als Medizin

Nahrung ist gemäß Hippokrates, dem Begründer der westlichen Medizin und Philosophen, die Essenz von Gesundheit. Bevor ein Arzt eine Praxis beginnt, legt er den Eid des Hippokrates ab. Hippokrates unterschied Wissenschaft und Naturphilosophie. Er legte den Schwerpunkt auf Hygiene beim Patienten und beim Arzt. Gesunde Ess- und Trinkgewohnheiten, die Bedeutung frischer Luft, das Selbstheilungsvermögen des Körpers und die Herstellung eines Gleichgewichtes (Homöostase) waren die Pfeiler seiner Therapie als griechischer Arzt (ca. 460-370 vor unserer Zeitrechnung). Hippokrates sagte: „Lass Nahrung deine Medizin sein“.

Die Natur verschafft uns Nahrungsmittel mit kräftigen, gesunden Eigenschaften, die Krankheiten bekämpfen und Gesundheit schenken können. Von den meisten Wohlstandskrankheiten ist bekannt, dass sie zu weniger als 15% von erblichen Faktoren abhängig sind. Die wichtigsten Gründe für westliche Krankheiten sind Ernährung und Lebensweise. Raffinierte Nahrung ist wahrscheinlich die wichtigste Ursache für westliche Krankheiten und für schlechte Gesundheit. Man gewinnt nicht mehr die heilende Kraft daraus, die uns unraffinierte, reine Nahrung bietet. So verschwinden bei der Raffination von Vollkornmehl zu Weißmehl 80% aller Mineralstoffe, 90% aller Vitamine und nahezu alle Ballaststoffe. So werden auch bei der Geruchsbehebung und Raffination von Öl die vielen wertvollen Nährstoffe entfernt, und es entstehen unnatürliche Bindungen. Weißbrot, weißer Reis, weißer Zucker, weiße Teigwaren, raffiniertes oder geruchsbefreites Öl werden zu nahezu ‚kahlen‘ Kalorien reduziert. Der Körper muss kraftvolle Nahrungsmittel aufnehmen können, um Speichel, Magen- und Darmsäfte, Enzyme usw. produzieren zu können. Bei der Produktion dieser Körperstoffe verbraucht der Körper seinen eigenen Vorrat an Vitaminen, Enzymen und Mineralstoffen und bekommt im Gegenzug die nahezu kahlen Kalorien. Folge? Widerstand, Vitalität, Potenz, Denkvermögen, Konzentration, Hormongleichgewicht usw. verschlechtern sich Schritt für Schritt. Nach einigen Jahren entstehen dann Wohlstandskrankheiten. Unsere Vitalität kann unseren Lebensrhythmus nicht mehr bewältigen.

Bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts war gesunde Ernährung die Basis jeder Therapie. Der radikale Bruch, der im 20. Jahrhundert zwischen Ernährung und Gesundheit auftrat, bildet den Grund, warum wir trotz einer leistungsfähigen Medizin nicht in der Lage sind, 70% aller vorzeitigen Todesfälle aufgrund westlicher Krankheiten zu vermeiden. Lassen Sie mich mit den Worten des zweifachen Nobelpreisgewinners Linus Pauling enden: ‚Optimale Ernährung ist die Medizin der Zukunft‘.



▲ Die Durian wird "Königin der Früchte" genannt. Sie wird von Rohkostfans vergöttert und in Indonesien als Aphrodisiakum gepriesen. Der indonesische Spruch: "durian jatuh sarung naik" bedeutet "wenn die Duriane fallen, stehen die Sarongs". Die traditionelle chinesische Heilkunde schätzt den Durian für die erwärmenden Eigenschaften.

▲ Lynne Mc Taggart schrieb: "Heilung beruht nicht einfach auf der Suche nach den guten Medikamenten oder der richtigen Operation, sondern beginnt damit, die Verantwortung für die eigene Gesundheit selber in die Hand zu nehmen". Carlo Petrini schreibt: "Wir müssen die Lebensmittel wieder in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen".

## Orac und Antioxidantien

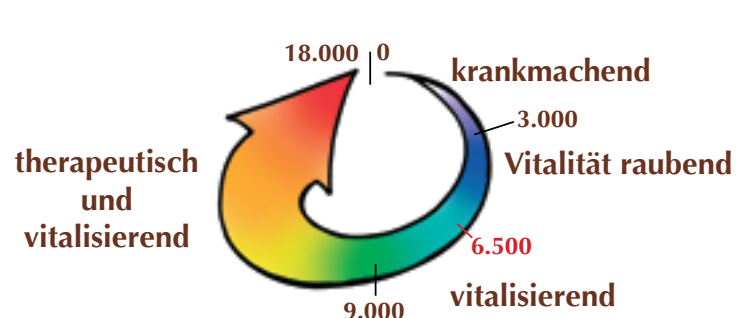
Antioxidantien schützen vor Alterung. Sie halten die aggressiven freien Radikale in Schach. Die Menge der Antioxidantien, die ein Lebensmittel enthält, drücken wir mit dem ORAC-Wert aus. Frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst erreichen die höchsten Werte. Die Toplieferanten sind einige Kräuter und essentielle Öle. Je weniger die Nahrung verarbeitet wird, desto höher ist der ORAC Wert. Allgemein wird davon ausgegangen, dass wir täglich 3.000 bis 5.000 Orac-Einheiten aufnehmen müssen, um unseren Körper vor freien Radikalen zu schützen.

## Glykämischer Index

Der Glykämischen Index (GI) gibt an, in wie weit Kohlenhydrate (Zucker) in Lebensmitteln den Zuckerspiegel des Körpers beeinflussen. Bei Lebensmitteln mit einem niedrigen GI (unter 50) wird der Zuckerspiegel kaum beeinflusst. Bei Lebensmitteln mit einem hohen GI (über 70) schwankt der Zuckerspiegel in hoher Masse (nach oben und unten). Datteln, Weißbrot und Pastinaken haben einen sehr hohen GI. Sie geben wohl sofort Energie (gut für Sportler). Menschen, die viel sitzen, leiden jedoch viel zu schnell wieder unter einem Energiemangel.

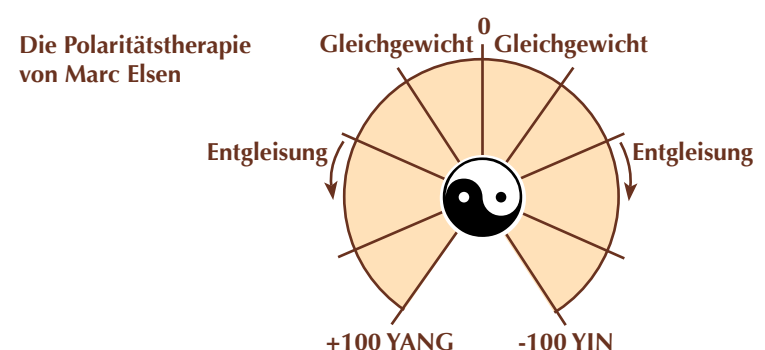
## Bovis und Lebenskraft

Frisch geerntetes Gemüse hat einen Wert zwischen 8000 und 10.000 Bovis. Zum Zeitpunkt, wenn das Gemüse im Geschäft liegt, ist schon ein Drittel dieses Wertes verloren gegangen. Lang gekochtes Gemüse erreicht selten einen Wert über 200 Bovis. Der berühmte Niederländer Robert H. Steelooper sagt dazu: „Nahrungsmittel mit einem Bovis-Wert unter 7000 kosten dem Körper Energie und machen ihn krank. Bei mehr als 7500 Bovis geben die Nahrungsmittel Energie und können für die Gesundheit als gut bezeichnet werden. Bei einem Bovis-Wert über 9000 haben die Nahrungsmittel sogar eine reinigende und therapeutische Wirkung.“



## Yin & Yang und das Gleichgewicht

Yin und Yang sind Gegensätze, ergänzen sich jedoch und sind voneinander abhängig. In der indischen und chinesischen Heilkunde ist ein Mensch im Gleichgewicht, wenn beide Kräfte ungefähr gleich stark vorhanden sind. Frauen sind mehr Yin und Männer mehr Yang. Menschen, die nicht im Gleichgewicht sind, haben zu viel Yin oder zu viel Yang. Menschen, die zu viel Yin sind, müssen dem Yang mehr Aufmerksamkeit schenken und umgekehrt. In der Polaritätstherapie sagt Marc Elsen über das Thema: „Den ungesunden Zustand kann man wie eine Waage betrachten, die sich nicht im Gleichgewicht befindet. Es muss die Ursache aufgespürt werden. Die Yin-Polarität in der einen Schale muss genauso viel wiegen wie die Yang-Polarität in der anderen Schale.“





▲ Gandhi, 3. Mai 1939: "Die Verwendung von Kokosblüten Zucker kann die Armut auf der Erde beseitigen. Der Saft der Kokospalme kann in Zucker umgewandelt werden, der so weich wie Honig ist... Die Natur hat dieses Produkt so wachsen lassen, dass es nicht in den Fabriken verarbeitet werden kann. Man kann Palmzucker nur dort produzieren, wo es Palmen gibt. Die lokale Bevölkerung kann auf einfache Weise aus dem Nektar den Kokosblüten Zucker herstellen. Es ist auch ein Gegengift bei Elend."

## Fairworld Kokosblüten Zucker, ein zusätzliches Einkommen für 2.000 Familien

Amanprana arbeitet bei der Herstellung des Kokosblütenzuckers mit Lestari Mandiri und Hivos zusammen. Lestari ist ein Verband, der sich für die Belange von Kleinbauern und ihren Familien in Zentraljava einsetzt. Hivos ist eine humanistische Organisation, die für eine faire, freie und nachhaltige Welt steht. Eine Organisation, die auch für Chancengleichheit für Frauen steht. Da es bei diesem Projekt um humanitäre Rechte geht, nennen wir es Fair World. Wir arbeiten in diesem Fair World Projekt mit Bauernverbänden in Zentraljava zusammen, die darauf achten, dass Ernte und Produktion unseres Kokosblütenzuckers nach Bio-, Fair-Trade- und Fair-World-Prinzipien erfolgen. Sie gehören der Organic Alliance an, einer Organisation, die sich für mehr Bio in Indonesien einsetzt. Gemeinsam wollen wir 2.000 Familien in Zentraljava ein zusätzliches Einkommen verschaffen und ihr Öko-Habitat schützen. Die Kokospalmen in ihren Gärten bringen jetzt eine eigene Ernte ein. Kokosblütenzucker wurde von der Nahrungs- und Landwirtschaftsorganisation FAO zum nachhaltigsten Zucker gewählt.



### Was ist "Gula Java"?

Gula Java ist Kokosblüten Zucker aus Java. Der süße Nektar der Kokosblüte ist ein sehr geschätzter reichhaltiger Stoff aus der Natur und wird durch die Erntemitarbeiter hoch in den Bäumen geerntet (Foto links oben). Im Kessel über dem Holzfeuer verändert sich der Nektar langsam in einen wunderbaren und nicht raffinierten Zucker. Damit Sie jederzeit die Süße und den sanften Karamellgeschmack genießen können (Foto links unten).



▼ Kokosblüten

▲ Gula Java (Kokosblüten Zucker) kann als Ersatz für Rohr- oder Rübenzucker verwendet werden und auch Agavensirup, Ahornsirup oder andere Arten von Sirup ersetzen. Er schmeckt im Tee und Kaffee, ist lecker auf Bratäpfeln, gebackenen Bananen, Pfannkuchen, Waffeln, Gebäck und Kuchen oder wie oben auf einem Brötchen mit Quark oder Frischkäse. Perfekt in Cocktails z.B. Mojito und Caipirinha. Auch zum Dekorieren zum Beispiel für den Rand von Trinkgläsern und um asiatischen Rezepten Authentizität zu verleihen. Idealer Snack für extra Energie.

### Glykämischer Index GI:





Bei einem niedrigen GI schwankt der Zuckerspiegel nicht so stark

Raffinierter Zucker	68
Urzucker, Rapadura	61
Ahorn	54
Honig	48
Agave	40
Gula Java	35

pro 100gr

### ORAC-Wert:

Bei einem höheren ORAC enthält die Nahrung mehr Antioxidantien

				<b>GULA JAVA</b>
Tomate	Möhre	Mango	Kiwi Gold	Gula Java
406	666	1.002	1.210	2.200

**Gula Java Blocs:** 100% nicht raffinierter Kokosblüten-Würfelsirup, 300g, **Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35**

**Gula Java Fin:** 100% nicht raffinierter Kokosblüten-Puderzucker, 490g, **Bovis 8.500, -30 Yin, GI 35**

**Gula Java Brut:** 100% nicht raffinierter Kokosblüten-Rohzucker, 310g und 1050g, **Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35**

### Gula Java und andere Zucker

Pro 100g	Gula java Amanprana	Brauner Zucker	Weißer Zucker
Stickstoff	202 mg	10	0
Phosphor	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2.5
Calcium	6 mg	24	6
Magnesium	31 mg*	7	1
Chlorid	470 mg	18	10
Schwefel	26 mg	13	2
Borium	0,6 mg	0	0
Zink	2,2 mg	0,2	0,1
Mangan	0,26 mg*	0,2	0
Eisen	5,1 mg*	1,3	0,1
Kupfer	0,35 mg*	0,06	0,06
Chrom	12 ug	-	0
Inositol	258mg*	-	-

Quelle: SGS Philippinen und SGS Antwerpen\*





▲ 1 Esslöffel Gula Java Kakao in warmer oder kalter Milch, Wasser oder einem Getreide-  
drink. In einem Glas, einem Becher oder in Ihrer Trinkflasche. Für herrlichen Magerkakao.

▲ Nehmen Sie 1 Kaffeelöffel (nur 28 kcal) Gula Java Matcha. Geben Sie beliebig kaltes oder  
warmes Wasser, Milch (Gula Java Matcha Latte) oder einen Getreidedrink hinzu. Für Sup-  
pen, Brot oder Gebäck. Als Streu-Garnierung für Müsli, Joghurt, Salate und Fertiggerichte.

## Gula Java Cacao: Gesundes Leistungsgetränk mit Kokosblütenzucker **ORAC 19.152**

### Das neue gesunde Sportgetränk

Michael Phelps, 8-facher Olympiasieger im Schwimmen, trank während der Olympischen Spiele Kakao. Neue Forschungen bestätigen, dass man sich mit einem mageren Schokoladegetränk rascher von schweren körperlichen Anstrengungen erholt, und diese auch länger durchhält als mit Sportgetränken. Die James Madison-Universität folgerte, dass bei Fußballern, die magere Schokolademilch (Gula Java Cacao) trinken, weniger Muskelabbau auftritt als mit traditionellen Sportgetränken. Die Indiana-Universität veröffentlichte, dass Radrennfahrer mit magerer Schokolademilch (Gula Java Cacao) 50% länger fahren konnten und sich schneller erholten als mit Sportgetränken. Die Harrisonburg-Universität in Virginia fügte kohlenhydratreichen Sportgetränken etwas Eiweiß bei und entdeckte, dass sich die maximale Kraftanstrengung um nicht weniger als 29% bis 40% verlängerte. Gula Java Cacao entspricht perfekt der neuen Sportgetränk-Definition: unterschiedliche Zucker, Eiweiße und Elektrolyte (Mineralstoffe).

### Das neue gesunde Familiengetränk

Gula Java Cacao schmeckt herrlich, sowohl mit Milch, Wasser als auch mit Getreidegetränk. Warm, lauwarm oder kalt. Für Jung und Alt. Randvoll gesunde Energie. Als guter Start zum Frühstück, als energiereicher Snack, bei Freizeit, Sport, Spiel, Studieren, Ausgehen und anderen Momenten, in denen Sie körperliche und geistige Leistungen erbringen müssen. Bei Burn-out oder Winterblues. Gula Java Cacao bedeutet, Ihre Batterien gesund aufladen und genießen. Der Kokosblütenzucker ist Fair World und verhilft 2000 javanischen Familien zu einem Zusatzeinkommen. Kakao und Vanille sind Fair Trade.

**Gula Java Cacao:** 78,5% unraffiniertes Kokosblütenzucker°, 20% Magerkakaopulver\*, 1% Vanille\* und 0,5% Zimt. Für warmen oder kalten Kakao voller Energie, 390 g und 1300 g, **Bovis 9.500, -30 Yin, GI 30, ORAC 19.152 pro 100g**



## Gula Java Matcha: Antioxidantien **ORAC 35.460**

### Was ist Gula Java Matcha?

Die Ernährungsspezialisten bei Amanprana kombinieren Gula Java mit Matcha. Matcha ist zeremonieller Grüntee aus Japan. Amanprana hat sich für die Kotobuki-Qualität entschieden, die von Kennern wegen des reinen Geschmacks und hohen Nährwerts besonders geschätzt wird. Kotobuki ist stark und enthält mehr gesunde Tannine. Kotobuki Matcha wird aus den gemahlenden Blättern der Camellia Sinensis zubereitet. Mit einer Granitmühle werden die jungen, ganzen Blätter langsam – nur 40 g pro Stunde – zu einem grünen Pulver, Matcha, zermahlen. Der Gula Java Kokosblütenzucker sorgt dafür, dass Gula Java Matcha seine Energie langsam abgibt.

### Ihre Tagesportion Antioxidantien in einem Becher Gula Java Matcha

„Kotobuki“ bedeutet auf Japanisch „langes Leben“. Das ist kein Zufall: Die 4 Catechine und die Tannine tragen zur Verlangsamung des Alterungsprozesses und zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit bei. Das Eiweiß L-Theanin, das Koffein und Gula Java verleihen Ihnen eine „sanfte Aufmerksamkeit“. Der Gesundheitswert von Gula Java Matcha ist 10- bis 15-mal höher als bei Grüntee. Mit Gula Java Matcha nehmen Sie ganze Teeblätter zu sich. Bei Tee werden die Blätter weggeworfen. Die Antioxidationswirkung der Polyphenole (Catechine und Tannine) ist viel höher als bei Vitamin C oder E. Gula Java Matcha Kotobuki stammt aus der Shimoyama-Region, was „Nebelberg“ bedeutet.

**Gula Java Matcha:** 80% unraffiniertes Kokosblütenzucker°, 20% Matcha Kotobuki\*. 400g, **Bovis 10.500, -20 Yin, GI 30 ORAC 35.460 per 100g**

**FairTrade\*  
FairWorld°**





▲ Perilla Öl wird durch Kaltpressung aus den Samen der Pflanze „Perilla Frutescens“ gewonnen. Perilla-Öl enthält mehr Omega-3-Fettsäuren als Leinsamenöl und viele heilkräftige Stoffe. In Asien wird es bereits seit Jahrhunderten für eine Balance von Körper und Geist verwendet und um das „Chi“, die innere Lebenskraft, wieder herzustellen.

▲ Das weltberühmte Rezept von Dr. Johanna Budwig, um wieder Energie zu tanken. Rezept: Hüttenkäse (Frischkäsesorte) mit 1 Teelöffel oder Esslöffel Okinawa Omega und Weizenkeime verrühren und eventuell mit Kokosblüten Zucker süßen. Statt Hüttenkäse kann auch Quark, Biogarde oder Joghurt verwendet werden.

## Omega-3/6/7/9 Unerlässlich für unsere Gesundheit

Auch Menschen, die sich bewusst mit reichlich Gemüse und Obst ernähren, vergessen oft, dass es zwei essentielle Fettsäuren gibt, die in einer gesunden Ernährung nicht fehlen dürfen. Es sind Alpha-Linolensäure (ALA) aus der Omega-3-Familie und Linolsäure (LA) aus der Omega-6-Familie. Der Körper kann diese Fettsäuren nicht selbst aufbauen. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Der Organismus kann nicht ohne Omega-Fettsäuren leben. ALA, LA- und Omega-Fettsäuren allgemein sind Bestandteil vieler wichtiger Prozesse im Körper. Sie stärken die Muskeln der „Pumpe“, fördern die Durchblutung und beschleunigen die Regeneration. Sie sind gut für den Cholesterin-Spiegel. Sie helfen bei Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen, verbessern Konzentration und Gedächtnis, wirken sich positiv auf Seele, Stimmung und Haut aus.

## Omega-Fettsäuren zum Aufladen der zellinternen Batterie

Der Mensch besteht aus Milliarden von Zellen. Die Vitalität jeder Zelle ist zum Großteil abhängig von der Qualität und vom Schutz, den die Zellwände (Membranen) bieten. Zellwände bestehen hauptsächlich aus Fetten. Genügend Omega-3 und -6-Fettsäuren machen die Zellwände geschmeidig und durchlässig, wodurch sie die Nährstoffe optimal aufnehmen können. Sie sorgen gleichzeitig dafür, dass die Batterien unserer Zellen aufgeladen werden. Sie sorgen dafür, dass elektrische Impulse erzeugt und weitergeleitet werden. Zu wenig Omega-3/6 macht uns müde – körperlich und geistig.

**Johanna Budwig sagte über das Aufladen unserer Batterien:** „Die Zweipoligkeit zwischen Fetten (Zellumhüllung) und Eiweißen (Zellkern) ist für den Erhalt und die Struktur aller lebenden Zellen von fundamentaler Bedeutung. Diese Zweipoligkeit hängt größtenteils von der Anwesenheit von ausreichend Omega-3/6 ab. Ein Mangel an Omega-3/6 lähmt zahlreiche vitale Funktionen unserer Zellen. Wenn die Zweipoligkeit zwischen dem Zellkern und der Zellumhüllung vernichtet wird, beispielsweise durch einen Mangel an Omega-3/6 oder durch den Konsum von teilweise oder insgesamt gehärteten Fetten (Transfetten), ist die Folge, dass die elektrische Ladung verschwindet. Mit anderen Worten, die Batterie der Zelle wird leer.“

## Was ist Okinawa?

Okinawa ist eine Inselgruppe im Süden von Japan mit 1,2 Millionen Einwohnern und einer amerikanischen Militärbasis. Dort leben die meisten, aktiven und glücklichen 100-jährigen Menschen. Amerikanische und japanische Wissenschaftler haben 25 Jahre lang sechshundert 100-jährige Menschen untersucht. In ihrem Buch „Das Okinawa-Programm“ beschreiben sie den 100-jährigen Okinawanen wie folgt: schlank, mit gelenkigem Körper und starken Knochen, geschmeidige junge Schlagadern, wacher Geist, wenig Gedächtnisprobleme, gesunde Libido, jugendlich, klare Augen und viel Energie.

## Okinawa Omega: 3-in-1

Erstens enthält Okinawa Omega alle erforderlichen Omega-Fettsäuren. Zweitens enthält es zahlreiche Substanzen, die diese Omega-Fettsäuren schützen, damit sie ihre Funktion optimal ausführen können. Und drittens bereichern die Kräuter, Gewürze und ätherischen Öle nicht nur seinen Geschmack sondern auch seine Wirkung.



▲ **Würziger Brokkoli mit Okinawa Happy Delight:** Zutaten: 3 mittelgroße Brokkoli. Für die Sauce: 0,5 Tasse Mandelmus, 1 EL Amanprana Kokosöl extra vergine, 1 TL Okinawa Omega Happy Delight, 2 cm frisch geriebener Ingwer, Saft von 1 Limone/Zitrone, 1 TL Himalaya-Salz, 1 EL weißes Miso, 2 EL Shoyu, 0,5 frische Chilischote, 2 EL Kokosblüten Zucker (oder Agavensirup).

▲ **Zubereitung:** Waschen Sie den Brokkoli und schneiden Sie ihn in grobe Röschen. Diese zerkleinern Sie mit Hilfe einer Küchenmaschine in nicht zu feine und nicht zu grobe Stücke. Mixen Sie alle anderen Zutaten in der Küchenmaschine, bis Sie eine glatte Sauce erhalten. Mischen Sie die Sauce mit dem Brokkoli. Sofort servieren!

## Ausgeglichene Lebenskraft durch die 4 köstlichen Okinawa Omegas

**1. Happy Perilla Special,** Omega-3/6/6/9 und 7: Unser Flaggschiff mit ausgewählten, gesunden kalt gepressten Ölen, die ausgezeichnet für den Körper und Geist sind. ÖLMISCHUNG NATIV EXTRA ZUTATEN: 25% Natives Perillaöl\* Extra, 25% Natives Hanföl\* Extra, 10% Natives Nigellaöl\* Extra, 7,5% Natives Walnussöl\* Extra, 7,5% Natives Kürbiskernöl\* Extra (für den reiferen Mann), 10% Natives Nachtkerzenöl\* Extra (für die reifere Frau), 10% Natives Rotes Palmenöl\* Extra und 4,5% Natives Weizenkeimöl Extra. Mit 0,5% Nativem Happy Delightöl\* Extra (=Öl gewonnen aus der Schale bio-dynamischer Orangen, Zitronen und Limonen). Und weiter nichts. **Bovis 15.000, -15 Yin, GI 0**

**2. Eicosan Perilla,** Omega 3/3/3/6/ 9 und 7: mit Okinawa Omega-3 erholt sich das Omega 3/6 Gleichgewicht schnell, wenn in Ihrer Ernährung zu wenig Omega-3 vorhanden ist. Darüber hinaus fördern die traditionellen chinesischen, ayurvedisch indischen und mediterranen Kräuter auf ganzheitliche Weise die Wirkung der Omega-3-Fettsäuren. ÖLMISCHUNG NATIV EXTRA ZUTATEN: 80% Natives Perillaöl\* Extra, 15% Natives Rotes Palmenöl\* Extra und 4,5% Natives Weizenkeimöl Extra. Mit 0,5% Nativem Eicosanöl\* Extra (=Öl von Ingwer, Kurkuma, Rosmarin, Kamille, Gewürznelke, Koriander, Zimt). Und weiter nichts. **Bovis 14.500, -70 Yin, GI 0**

**3. Happy Delight,** Omega-3/6/6/9 und 7: Mit bio-dynamischem Öl aus der Schale von Limonen, Zitronen und Apfelsinen. Für eine geschmeidige Haut. Sein frischer Geschmack ist ideal für Kinder. 50% Natives Sonnenblumenöl\* Extra, 35% Natives Leinsamenöl\* Extra, 10% Natives Rotes Palmenöl\* Extra und 4,5% Natives Weizenkeimöl Extra. Mit 0,5% Nativem Happy Delightöl\* Extra (=Öl gewonnen aus der Schale von bio-dynamischen Apfelsinen, Zitronen und Limonen). Und weiter nichts. **Bovis 14.300, -40 Yin, GI 0**

**4. Indian Delight,** Omega-3/6/6/9 und 7: Mit 10 mild schmeckenden indischen, ayurvedischen Garam-Massala-Kräutern. Für starke Abwehrkräfte und Harmonie. 50% Natives Sonnenblumenöl\* Extra, 35% Natives Leinsamenöl\* Extra, 10% Natives Rotes Palmenöl\* Extra und 4,5% Natives Weizenkeimöl Extra. Mit 0,5% nativem Garam Massalaöl Extra (=Öl von Koriander, Kümmel, Ingwer, Zimt, schwarzer Pfeffer, Kardamon, Nelke, Chili, Lorbeer, Muskatnuss). **Bovis 14.300, +15 Yang, GI 0**

**Wie nehmen Sie Okinawa Omega zu sich? Welche Mengen brauchen Sie?** Okinawa Omega können Sie zu sich nehmen, wie Sie möchten. Tagein, Tagaus. Okinawa Omega ist keine Nahrungsergänzung, sondern ein intelligentes Nahrungsmittel. Für Ihre empfohlene Tagesmenge an ALA- und LA-Fettsäuren genügt 1 Teelöffel (5 g). Für die optimale Menge und um Mängel zu beseitigen können Sie 1 bis 2 Esslöffel pro Tag einnehmen. Wenn Sie täglich einen Teelöffel zu sich nehmen und sich dabei gesund ernähren, tun Sie das Beste für Ihre Gesundheit und erhalten die optimale Menge in einem guten Verhältnis. Wie nehmen Sie Okinawa Omega zu sich? Entweder pur mit einem Löffel oder in Gemüsesaft, Joghurt, im Dressing oder mit der zubereiteten Mahlzeit. Es eignet sich nicht zum Backen oder Braten. Sie können es aber auch Kartoffelpüree oder Tomatensaft hinzufügen. Für sie, für ihn, vom Babyalter bis 100.

**Von Natur aus viele Carotine und Vitamin E.** Omega-3 und 6-Fettsäuren sind sehr empfindliche Öle, die Amanprana sorgfältig gepresst hat. Das Ergebnis: eine sehr niedrige Peroxidzahl. Darüber hinaus enthalten die Öle von Amanprana von Natur aus viele Carotine und Vitamin E. Diese Antioxidantien und Vitamine schützen das Öl vor einer Oxidation durch Licht, Sauerstoff und Hitze. Sowohl in der Flasche, wie auch in unserem Körper. Erhältlich in 100ml und 500ml.



\* bezüglich biologischer Herstellung kontrolliert durch BE-BIO-02



▲ In seinem Buch „Hoezo Veggie“ beschreibt Chefkoch Philippe Van Den Bulck auf geschmackvolle Weise, wie Sie ganz einfach und innerhalb kürzester Zeit kulinarische Veggie-Delikatessen zubereiten können. Rezept für eine herrliche Blumenkohlsuppe: 2 geschnippelte Zwiebeln mit 2 Esslöffeln Kokosöl glasig schmoren. Schneiden Sie 1 Blumenkohl in kleine Stücke und heben Sie einige Blumenkohlstückchen in einer kleinen Schüssel auf, um sie später zu braten. Geben Sie die Blumen-

kohlstückchen zu den geschmorten Zwiebeln und lassen Sie sie mit den Zwiebeln schmoren. Geben Sie 1 l Gemüsebrühe hinzu und lassen Sie das Ganze 20 Minuten köcheln. Mit 15 cl Hafersahne mixen und mit Pfeffer aus der Mühle sowie Meersalz bestreuen. Braten Sie die kleinen Blumenkohlstückchen im restlichen Kokosöl und geben Sie 5 geschnippelte Frühlingszwiebeln hinzu. Cannabisöl darüber geben und servieren. Herrlich und gesund. Weitere Rezepte unter [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)

## Cannabis Sativa-Öl zur Aufrechterhaltung des Omega-Gleichgewichts

Udo Erasmus, der Pate der Omega-Öle, schrieb in seinem Buch „Vitale Fette, fatale Fette“: „Hanföl kann langfristig eingenommen werden, um ein gesundes Omega-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, ohne zu einem Omega-Defizit oder Ungleichgewicht zu führen. Hanföl hat eine bessere „Langzeit“-Zusammensetzung: 3 Teile Omega-6 und 1 Teil Omega-3. Außerdem enthält Hanföl fast 2% GLA (Gamma-Linolensäure).“ GLA ist ein unentbehrlicher Wirkstoff, um gesund zu bleiben. In Balance Delight wurde das Hanföl mit nachhaltigem rotem Palmöl und Weizenkeimöl wegen des hohen Anteils an Carotin und Vitamin E angereichert. So vor Oxidation geschützt entfaltet Hanföl seine gesundheitsfördernden Fettsäuren.

### Cannabis Sativa war bis 1937 eine Wunder-Pflanze

Die Encyclopedia Britannica und die meisten Bücher wurden auf Hanfpapier gedruckt. Die Hanfindustrie war einer der weltweiten wichtigsten Wirtschaftszweige. Der Napoleon-Krieg 1812 wurde wegen Hanf ausgelöst. „Kanevas“ bedeutet eigentlich Cannabis. Gemälde von Rembrandt und Van Gogh wurden auf Hanftuch gemalt. Bis 1820 wurden 80% der Textilwaren aus Hanf hergestellt. Der erste Ford-T konnte mit Hanföl fahren und wurde aus Hanfkunststoff hergestellt, der 10-mal stärker als Stahl ist. Im September 1937 wurde ein Hanfverbot verhängt, weil sich große Industrien bedroht fühlten. Aus einer Nutzpflanze wurde eine Droge, die den Namen „Marihuana“ erhielt.

**Balance Delight**, Omega-3/6/6/6/9 und 7: Zur Aufrechterhaltung des Omega-Gleichgewichts mit GLA. 85,5% Hanf\*, 10% Rotes Palm-\*, 4,5% Weizenkeimöl. Und weiter nichts... 500ml, Bovis 15.300, -10 Yin, GI 0 \*=Bio-kontrolle durch BE-BIO-02



## 4 Basisregeln zu Öl von Bart Maes

**1. Gesunde Öle sind ebenso wichtig wie Gemüse und Obst:** Die Zeit, in der wir dachten, dass Öle nur Hilfsmittel zur Zubereitung der Mahlzeiten waren, gehört der Vergangenheit an. Die Energie aus Ölen wurde bis dato unterbewertet, Eiweiß dagegen überbewertet.

**2. Die Qualität der Öle ist wichtiger als die Sorte:** Benutzen Sie nur native Öle. Raffinierte Öle sind sogar schädlicher als raffinierte Zucker. Sie erkennen raffinierte Öle daran, dass sie einen neutralen Geschmack haben oder durch Raffinierung geruchlos geworden sind. Margarine wird oft Plastikbutter genannt. Benutzen Sie nie Margarine! Es ist eine billige Imitation aus dem zweiten Weltkrieg als Butter zu teuer war. Die gesunden Bestandteile des Öls werden an die Pharmaindustrie teuer verkauft. Der Abfall wird geruchlos gemacht, raffiniert und entfärbt und dient als Basis für Margarine.

**3. Variieren Sie mit Ölen, so, wie Sie auch mit Gemüse und Obst variieren:** Eine Karotte ist nicht dasselbe wie ein Kopfsalat. Sich nur von Karotten zu ernähren, wäre zu einseitig. Dieses Prinzip gilt auch für Öle. Sorgen Sie für Abwechslung – auch bei Ölen – so lautet die Schlussfolgerung.

**4. Einige Öle können Sie erhitzen, andere sind nur für kalte Gerichte geeignet:** Öle mit vielen MUFS (mehrfach ungesättigten Fettsäuren) dürfen nur für kalte Zubereitungen benutzt werden. Werden sie erwärmt, bilden sich schädliche Stoffe. Öle, die erhitzt werden können, enthalten möglichst wenig MUFS.

**Verarbeitung oder Raffination von Lebensmitteln ist Hauptgrund für Wohlstandskrankheiten.**



▲ Vegetarisch marokkanische Berber-Tajine mit Olivenöl Verde Salud (für 4 Personen). Zutaten: 1 rote und 1 grüne Paprika, 1 rote Zwiebel, 2 Tomaten, 2 Zucchini, 1 Kürbis, Olivenöl extra vergine Verde Salud, 0,5 Tasse Oliven, 3 Stängel Petersilie – fein gehackt, 3 Stängel Koriander – fein gehackt, 3 Lorbeerblätter, 2 EL Paprika, 1 TL gemahlener Kümmel, 3 Gewürznelken, 2 Zimtstangen, eine Prise Cayennepfeffer, eine Tasse Rosinen.

Zubereitung: Schneiden Sie das Gemüse in Stückchen. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten den Knoblauch und die Zwiebeln, bis sie schön braun sind. Dann fügen Sie das Gemüse zusammen mit den Kräutern zu und rühren alles gut um. 5 Tassen Wasser oder Brühe zufügen und alles ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Zuletzt fügen Sie die Rosinen und Oliven hinzu. Sie können diese Tajine mit Couscous oder Vollkornreis servieren.

## Amanprana Walnussöl nativ extra aus dem Perigord



Franck Monsallier, Gewinner der Goldmedaille des „Salon des Huiles du Monde“, baut in seinen Obstgärten vier verschiedene Sorten Walnüssen für eine zartes, reines Perigord-Aroma an. Franck Monsallier: „Kein einziges Kilo Nüsse entgeht meiner Aufmerksamkeit. Exzellentes Walnussöl beginnt mit Walnüssen von bester Qualität.“

Diese Nüsse werden für das Walnussöl von Amanprana niemals erwärmt oder geröstet. Das ergäbe einen höheren Öl-Ertrag, die Qualität würde jedoch unter dem Verfahren leiden. Mit einer Granitmühle werden die Nüsse zu einer feinen homogenen Masse fein vermahlen. Danach wird in der Presse, die Franck Monsallier selbst entworfen hat, das Öl ohne Wärme aus der Masse gewonnen. Die Presse ist also eine einzigartige Erfindung.

Bei der kalten Pressung ist der Ertrag geringer, die Qualität und der Geschmack jedoch viel besser als bei anderen Verfahren. Zum Beispiel liefern 5 bis 6 kg Walnüsse nur 1 Liter kaltgepresstes Walnussöl. Und erst nach 30 bis 45 Minuten. Das Resultat ist ein Öl mit weniger als 2 mg Peroxidation und einem Säuregehalt von weniger als 0,5%, also ein ausgezeichnetes Produkt.

Aus all diesen Gründen wählt Amanprana dieses Walnussöl mit seinen subtilen Aromen. Zum Schutz dieses Öls vor Licht haben wir bewusst eine dunkle Glasflasche gewählt und einen Lichtschutz aus Papier entworfen! Köstlich auf Brot, zu Salaten, Pasta, Vinaigretten,... und zur Abrundung all Ihrer Gerichte. Nach Öffnung 6 Monate haltbar. Guten Appetit!

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

**Omega-3 reich**



## 2 Olivenöle nativ extra. Verde Salud zum Backen & Braten. Hermanos Catalán für kalte Zubereitungen.



**Die Qualität von Verde Salud steht schwarz auf weiß auf der Flasche.** 100% Picual. Es stammt aus einem Olivenhain gelegen in einem Naturpark in Andalusien (kontrollierte Herkunftsbezeichnung Sierra Mágina). Da es besonders gefiltert ist, kann es Brat- und Backtemperaturen über 180°C gut vertragen. Verde Salud, das fruchtige Native Olivenöl mit der bitteren, gesunden Geschmacksnote. Hersteller: Trujal de Mágina. 750ml. **Bovis 12.400, 10 Yang, GI 0**

**Die Gebrüder Catalan gehen sorgsam mit ihren wertvollen Oliven um.** Sie stellen ihr Olivenöl mit Liebe selbst her. Die Qualität beginnt bereits bei ihren Olivenbäumen, die doppelt so viel Platz bekommen. Jedem Baum stehen 36 Quadratmeter zur Verfügung. Die Hazienda befindet sich mitten im Olivenhain, wodurch die Ernte nach der Handpflückung innerhalb von 6 Stunden verarbeitet wird. Die Pressung erfolgt ausschließlich mechanisch, mit wenig Druck und unter 25°C. Nach der Dekantation in rostfreie Stahltanks wird das Amanprana Olivenöl ohne Filtern auf Abruf in dunkle Glasflaschen abgefüllt. Geschmack und Antioxidantien bleiben optimal erhalten. Das Ergebnis: ein sehr mildes, harmonisches Olivenöl mit besonderer Geschmacksnote und intensivem Terroir. Empfohlen für kalte Zubereitungen und die feine Küche. Herkunft: La Rioja, Spanien. 100% Arbequina. Hersteller: Almazara Ecológica de la Rioja. 500ml. **Bovis 13.700, 10 Yang, GI 0**





▲ Ein Qi-Board gehört zum Slow-Food-Gedanken. Ihr Amanprana Kampferlorbeer-Qi-Board sorgt für Resonanz, bzw. Verbundenheit mit Ihren Nahrungsmitteln. Es ist attraktiv und strahlt positive Energie aus. Sowohl von Ihnen als auch von der Nahrung auf dem Brett. Es erzeugt sozusagen eine positive Wechselwirkung. Das Qi-Board verschafft bei der Zubereitung Ihrer Gerichte ein gutes

Gefühl. Ihre Liebe geht darin über. Und ein Gericht mit Liebe zubereitet schmecken Sie heraus! Es verschafft mehr Energie und Zuneigung. Wenn Sie ein Qi-Board nutzen vergeht die Zeit langsamer. Sie möchten sich mehr Zeit für die Zubereitung Ihrer Mahlzeit nehmen. Ein Qi-Board gehört zum Slow-Food-Gedanken: Bereiten Sie Ihre Nahrung bewusster zu und mit Liebe, und genießen Sie Ihr Essen.

## Qi-Board: 3 bis 5 Mal hygienischer als andere Schneidebretter

**Mehr „Qi“.** Holz ist das Symbol für Frühling, Energie und Frische. Die positiven, aufwärts gerichteten Energieionen des Qi-Boards werden von der Nahrung absorbiert und von der Person, die sie zubereitet. Sie erhalten sozusagen ein höheres energetisches Level.

**Bovis-Wert Amanprana Qi-board: 17.000!** Dr. Robert H. Steelooper testete das Qi-Board auf seinen Bovis-Wert. Er verglich es mit einem Kunststoff- und einem Glasschneidebrett. Seine Schlussfolgerung ist faszinierend. Das Kunststoffschneidebrett (Bovis 0) raubt Energie. Die negativen Ionen des Kunststoffs werden übertragen. Die Glasschneidebretter (Bovis 6.500) sind neutral. Qi-Boards von Amanprana (Bovis 17.000) verstärken die Energie der Nahrung.

**Die besonderen Eigenschaften des Qi-boards.** Jedes Qi-Board wird individuell in Handarbeit gefertigt und verfügt über eine einzigartige Holzstruktur und Form. Geleimte oder gepresste Holzabfälle werden nicht verwendet. Alle Qi-Boards sind aus einem Stück gefertigt. Ihre Messer werden nie wieder stumpf, denn Kampferlorbeer ist weich genug, um die Klinge nicht zu beschädigen und hart genug, um das tiefe Eindringen des Messers zu verhindern. Das Qi-Board passt perfekt zum Slow-Food-Gedanken: es unterstützt Sie darin, ihre Mahlzeiten bewusst und mit Liebe zuzubereiten und diese zu genießen.

**Eine Uni-Studie zeigt,** dass Bakterien und Schimmel auf dem Amanprana Qi-Board 3 bis 5 Mal weniger schnell wachsen als auf drei anderen Sorten Schneidebrettern. Daher liefert das Qi-Board für die Nahrungsmittel- und Küchenhygiene einen nützlichen Beitrag. Der Kampfer im Qi-Board verhindert nämlich das Wachstum von Keimen, Schimmel und Bakterien, er wirkt antimikrobiell.

Je niedriger der Wachstumsfaktor, desto hygienischer				
Wachstumsfaktor	Kampferlorbeer Qi-board	Zeder Schneidebrett	Kunststoff Schneidebrett	Glas Schneidebrett
Schimmel	3,3	8,9	9,7	5,7
Bakterien	0,07	1,7	7,3	3,8

## Slow Food

Bart Maes und Chantal Voets, die Gründer von Amanprana, sind seit dem 31. August 2009 Mitglieder von „Slow Food“. Den ersten Kontakt mit der Organisation hatten sie bereits vor 10 Jahren und auch bei ihrem Besuch des „Salons del Gusto“ und Terra Madre in Turin in 2006 begeisterte sie diese Lebensweise. Slow Food wurde in 1986 als eine „ökologisch-gastronomische“ (Wein und Nahrung) Organisation durch den Nahrungsaktivisten Carlo Petrini in der kleinen norditalienischen Stadt Bra gegründet. Slow Food bedeutete gute Küche, einen entspannten Lebensstil, eine hohe Lebensqualität und Schutz unseres bedrohten Planeten. 100.000 Mitglieder in 132 Ländern teilen die Sichtweise von Slow Food. Die Organisation steht für den Schutz traditioneller und nachhaltiger Qualitätslebensmittel, ursprüngliche Pflanzenzucht und Herstellungsverfahren und die Bewahrung der biologischen Vielfalt von Kulturpflanzen und wilden Sorten. Vandana Shiva, Vize-Präsident von Slow Food, ist eine weltweit renommierte Umwelt-Aktivistin. Sie kämpft gegen genetisch geänderte Organismen von Monsanto und informiert Kleinbauern in Indien über die Vorteile des ökologischen Landbaus. Die von ihr gegründete Organisation Navdanya in Indien kämpft für die Erhaltung der biologischen Vielfalt und die Rechte der Bauern.



▲ Carlo Petrini



▲ Vandana Shiva





10g Ballaststoffe, nur 30Kcal pro Esslöffel Kokosmehl

▲ Smoothie mit Ananas und Spirulina: Zutaten für 4 Gläser (200 ml). Zutaten: 1 Esslöffel Amanprana Kokosfasern, Saft von 5 Orangen, Saft von 2 rosa Grapefruits, 2 Ananas (oder 1 große Ananas), 2 Datteln, 8 Spirulina-Tabletten. Zubereitung: Nehmen Sie eine große Kanne (oder einen Blender) und gießen Sie den Saft der Orangen und Grapefruits hinein.

Entfernen Sie die Kerne aus den Datteln und hacken Sie diese fein. Die Ananas schälen und in feine Würfel schneiden. Danach die Spirulina-Tabletten hinzufügen. Mixen Sie alle Zutaten gut mit dem Stabmixer oder Blender. So erhalten Sie ein Getränk mit einem hohen Fasergehalt: 1 EL Kokosfasern beinhaltet 10g Ballaststoffe/Glas.

## Ihr Körper ist der Meister

Körper und Geist streben nach Gleichgewicht und Gesundheit – nach Selbstregulation auch Homöostase genannt. Dieses natürliche Streben ist ein Überlebensmechanismus jedes Lebewesens. Im Laufe von Millionen Jahren der Evolution ist es gewachsen, hat sich angepasst und perfektioniert. Körper und Geist erreichen Gleichgewicht und Gesundheit, wenn wir ihnen ausreichend Nährstoffe liefern und Entspannung verschaffen. Wir brauchen uns aber nicht mit Hilfe einer Rechenmaschine ernähren, sondern müssen Körper und Geist genügend Vitamine, Mineralien, essentielle Fettsäuren, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Antioxidantien usw. zuführen. Den Rest erledigt der Körper selbst. Bei kleinen Ungleichgewichten weiß er sich selbst zu helfen. Er scheidet aus, was zu viel ist und verwertet das wieder, womit er vorsichtig umgehen muss. Über Mängel müssen wir uns allerdings sehr wohl Sorgen machen. Ein Mangel an einem Nährstoff bringt negative Folgen für Körper und Geist mit sich, weil alles miteinander verbunden und voneinander abhängig ist. Von Magnesium ist beispielsweise bekannt, dass es an 400 Prozessen in unserem Körper beteiligt ist. Und das gilt für viele Nährstoffe. Daraus leitet sich eines der Basisprinzipien von Amanprana ab oder wie Herman Le Compte es ausdrückt: „Alterung erfolgt schneller, wenn die Mängel größer sind.“ Amanprana vertraut auf die Selbstregulation des Körpers.

Ballaststoffspitzenreiter in Übersicht	Kokosmehl	Weizenkleie	Leinsamen	Getrocknete Pflaumen	Haferkleie
g Ballaststoffe/100g	61g	30g	35g	16g	16g
Wovon löslich	6g	3g	9g	11g	8g
Nicht löslich	55g	27g	26g	5g	8g
Phytinsäure	nein	ja	ja	nein	ja
Gluten	nein	ja	nein	nein	ja
Cyanid	nein	ja	ja	nein	ja
10 g Ballaststoffe	1 Esslöffel	2 Löffel	2 Löffel	4 Löffel	4 Löffel
10 g Ballaststoffe	30 cal	72 cal	114 cal	150 cal	253 cal

## Glutenfreies Bio-Kokosfaser Mehl von Amanprana für eine gute Verdauung und mit wenig Kalorien

Für eine reibungslose Verdauung brauchen Sie bei jeder Mahlzeit 10 g Ballaststoffe, viel Wasser und Bewegung. Viele Menschen erreichen diese Menge nicht und haben oft ein drückendes Gefühl im Bauch und einen unregelmäßigen und/oder harten, mit Beschwerden verbundenen Stuhlgang. Die regelmäßige Zugabe von Kokosmehl (Ballaststoffe) zu den Mahlzeiten sorgt für eine reibungslose Verdauung und einen flachen Bauch. Bei zu flüssigem Stuhlgang können Sie ebenfalls Kokosfasern einnehmen, jedoch mit wenig Wasser. Weiterhin reinigt Kokosmehl den Darm und unterstützt so Abwehrkräfte und Vitalität. Es sorgt auch dafür, dass toxische Stoffe und Cholesterin schneller den Körper verlassen und trägt so zur Gesundheit bei. 1 Esslöffel voll Kokosmehl enthält nur 30 Kalorien und 10 g Ballaststoffe. Kokosmehl von Amanprana zeichnet sich durch einen leckeren Kokosgeschmack aus. Es hat viel weniger Kalorien als andere ballaststoffreiche Produkte, enthält aber bedeutend mehr Ballaststoffe. Kokosmehl enthält kein Gluten, das den Darm reizen könnte, keine Phytinsäure, die die Mineralaufnahme behindert und kein Cyanid, das die Kalorienverbrennung verringert. Stattdessen sind 8 essentielle Eiweiße und gesunde MCT (mittellange Fettsäureketten) enthalten, die die Mineralstoffaufnahme fördern. Kurzum: Kokosmehl ist Natur pur, gesund, schmackhaft, 100% pflanzlich. **Nehmen Sie 3x täglich zu jeder Mahlzeit 1/2 oder 1 Esslöffel** • als Ballaststoffgetränk: 1/2 oder 1 Esslöffel in einem Glas (25cl) Wasser, Saft, Shake, Smoothie, Schokoladenmilch, Tee oder Kaffee • als Ballaststoffstreu: 1/2 oder 1 Esslöffel in Soßen, Joghurt, Müsli, Haferflocken, Desserts oder über Ihre Mahlzeit • **als glutenfreies Backmehl** mit vielen Ballaststoffen für Brot, Gebäck, Kekse, Snacks, usw. Ersetzen Sie 10 bis 15% Ihres herkömmlichen Mehls durch Kokosmehl (Ballaststoffe) und fügen eventuell noch etwas Wasser hinzu. Als 0,5kg- oder 1kg-Packung.

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

**FAIR TRADE**  
Bio Kokosmehl aus "fairem Handel" für eine nachhaltige, ethische, soziale Welt

GLUTEN 0%



Essen Sie Rohkost für die Enzyme.

“Eure Nahrung sei Eure Medizin und Eure Medizin Eure Nahrung.”

- Hippokrates -



▲ *Rohe vegetarische Kofta-Kugeln: Zutaten: 1 Tasse eingeweichte Walnüsse, 1 Tasse eingeweichte Paranüsse, 1 Tasse Pinienkerne, 1 EL weißes Miso, 0,5 Tasse Edelhefeflocken, 0,5 Tasse getrocknete Tomaten, 1 TL Himalaya-Salz, 0,5 TL Pfeffer, 1 Tasse frische gehackte Kräuter (Basilikum, Petersilie, Koriander), 1 EL rohe Weizenkeime Amanprana, 3 Stängel feingeschnittener Staudensellerie, 1 kleine feingeschnittene rote Paprika.*

*Zubereitung: Gießen Sie das Einweichwasser der Nüsse weg und spülen Sie diese sorgfältig ab. Zerkleinern Sie die Nüsse mit dem Mixer zusammen mit den anderen Zutaten außer Sellerie und Paprika zu einem glatten und festen Teig. Mischen Sie mit der Hand den feingeschnittenen Sellerie und die rote Paprika unter den Teig. Formen Sie Bällchen und lassen Sie diese ca. 3 Stunden im Ofen oder Dehydrator bei max 38 °C trocknen.*

Weizenkeimen	100 g*	%Etm
B1Thiamin	1,8 mg	128%
B2 Riboflavin	0,8 mg	50%
B3 Niacin	10 mg	55%
B6 Pyridoxin	1 mg	50%
B9/B11 Folsäure	500 mcg	50%
Vit E (6 Sorten)	25 mg	250%
Zn Zink	14 mg	93%
Cu Kupfer	0,7 mg	63%
Mn Mangan	20,3 mg	579%
Fe Eisen	9,3 mg	66%
Mg Magnesium	325 mg	108%
Cr Chrom	70 mcg	56%
Se Selen	113 mcg	161%
P Phosphor	1000 mg	125%
Alpha-Liponsäure	800 mg**	
B5 Pantothen	1,4 mg	23%
B12 Cobalamin	0,2 mcg	20%
K Potassium	957 mg	24%
Ca Kalzium	71 mg	9%
Lecithin	2g	

\*\*Breitspektrum-Antioxidant, keine ETM; im Allgemeinen wird 100mg empfohlen

## Rohe Nahrung?

Rohkost sind frische, gekeimte, mit Hilfe von Bakterien kultivierte oder getrocknete Lebensmittel, die nie über 40 °C erwärmt wurden. Roh Nahrung beinhaltet viele Enzyme, hat einen hohen Bovis-Wert und sehr viel Lebenskraft „Chi“. Ergänzen Sie darum ihren Speiseplan wann immer möglich mit Rohkost, weil wir viel zu oft erhitze Mahlzeiten essen. Wenn man Lebensmittel über 40 °C erhitzt, werden die Enzyme inaktiv, reduziert sich die Lebenskraft, wird der Bovis-Wert vermindert und gehen Nährstoffe verloren. Eine Mischung aus rohen und erhitzten Lebensmitteln (Makrobiotik) mit vielen rohen Lebensmitteln im Sommer und erhitzten Lebensmitteln im Winter ist eine gesunde Mischung.

Vergleichen Sie die ORAC-Werte roher Weizenkeime mit den folgenden gesunden Produkten:



## Warum Amanprana Bio-Weizenkeime Ihre Mahlzeiten aufwerten **ORAC 13.800**

Weizenkeime enthalten die Essenz des Lebens. Aus dem Keim des Weizenkorns entsteht eine neue Pflanze. In ihm sind Vitamine, Mineralien, Eiweiße, gesunde Omega-3/6/9-Fettsäuren, Ballaststoffe und weitere wichtige Nährstoffe und Antioxidantien wie Lecithin und 800mg Alpha-Liponsäure pro 100g enthalten. Streuen Sie Weizenkeime in Getränke, Müsli, Suppe, Yoghurt, Soßen, Nudelgerichte, Reis, Kartoffeln und über Gemüse, Salate und Brot (nicht mit erhitzen, erst danach hinzufügen) oder nehmen Sie Weizenkeime einfach so zu sich, 1 bis 6 Esslöffel und mehr pro Tag. Sie verleihen Ihren Gerichten einen köstlichen und süßen Geschmack. Die Verpackung schützt die Keime vor Sauerstoff und Licht. Bio-Kontrolle durch BE-BIO-02. 0% genetisch manipuliert und 0% radioaktiv bestrahlt. Erhältlich in **2 Varianten von 400g. Roh: 13.800 ORAC, 100% Natur, 100% active Enzyme. Amanprana ist wahrscheinlich der Einzige, der eine rohe Variante der Weizenkeime im Sortiment hat. Veredelt: 12.900 ORAC, thermisch entbittert, aber nicht geröstet.**

**Nährstoffe Amanprana Bio-Weizenkeime pro 100g:** Verbrennungswert 291kcal / 1226kJ • Fett 28 g • Kohlenhydrate 24 g wovon Zucker 12 g • Fett 9,2 g • Fett mehrfach ungesättigt 5,9g • wovon Omega-3 5,4g • wovon Omega-6 0,5g • Fett einfach ungesättigte Omega-9 1,5g • Fett gesättigt 1,8 g • Ballaststoffe 25 g • Natrium 5 mg • Wasser 9g • Allergie-Information: Enthält Weizen und ist reich an Gluten. **Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40**





▲ Wenn wir alle mehr vegetarisch und weniger Fleisch essen würden, würden wir den natürlichen Reichtum des Regenwaldes viel besser schützen. Wenn wir kein Fleisch konsumieren würden, gäbe es genügend landwirtschaftliche Gründe, um die wachsende Bevölkerung gesund zu ernähren. Amanprana bringt das erste nachhaltige und ethische rote Palmöl auf den Markt.

▲ Die beste und gesündeste Weise, Zwiebeln zu schmoren ist mit rotem Palmöl. Rezept: 1 Teelöffel Palmöl in die Pfanne geben und auf niedriger Flamme erhitzen. Schmoren Sie die Zwiebelringe, bis sie goldgelb sind.

## Amanprana ist das erste nachhaltige und ethische rote Palmöl

### Retten Sie den Regenwald und die Biodiversität in Kolumbien

Amanprana unterstützt über den World Land Trust die kolumbische Umweltorganisation ProAves. Diese schützt den Lebensraum von Vögeln (z.B. dem Gelbohrsittich) und Amphibien, die vom Aussterben bedroht sind. Ihr Ziel ist es, den natürlichen Reichtum und die Biodiversität von Kolumbien intakt zu halten, indem sie Wildschlag und Entwaldung stoppt. [www.proaves.org](http://www.proaves.org).

### Retten Sie 1 Baum im Regenwald

Unter der Patenschaft von Sir David Attenborough setzt sich der World Land Trust (WLT) dafür ein, den Regenwald und seine 10 Millionen Pflanzen und Tiere zu schützen. Ihr Kauf des roten Palmöls von Amanprana hilft dem WLT, Stücke des Regenwaldes zu kaufen. Pro Liter wird 1 Baum gerettet. [www.worldlandtrust.org](http://www.worldlandtrust.org)

### Unterstützen Sie die Menschenrechte in Kolumbien

Rotes Palmöl von Amanprana stammt von Familien kleiner kolumbianischer Palmenzüchter in der Region Magdalena und Bolivar. Sie erhielten unter anderem dank der Anfrage von Amanprana ein Biozertifikat. Die kleinen ‚Allianzen für den Frieden‘ sind ein Modell für die wirtschaftliche Entwicklung armer Gemeinschaften.

### Qualität und Nachhaltigkeit gehen Hand in Hand

Die Allianzen erhalten eine Prämie für Bio, Unterricht, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Die Palmfrüchte kommen von kleinen Allianzen zu Da-abon, wo sie gemäß den Regeln der Kunst gepresst werden. Kurzum: Alle Beteiligten sind glücklich: Sie, die Züchter und Amanprana.

## Herrlich und gesund Braten und Wokken mit rotem Palmöl

### Gesundheit mit rotem Palmöl

Karotten enthalten Beta-Carotin. Rotes Palmöl auch. Tatsächlich enthält Red Palm 10 Mal mehr Carotine als Karotten. Tomaten enthalten Lycopin-Carotin. Red Palm auch. In Red Palm befinden sich eigentlich 30 Mal mehr Carotine als in Tomaten. Red Palm ist darüber hinaus sehr reich an Vitamin E (7 Arten). Rotes Palmöl ist die reichste Quelle von Tocotrienolen, einem spezifischen Vitamin E, das die Alterung der Augen und der Haut durch die Sonne bis zu 30 Mal besser verhindert als andere E-Vitamine. Vitamin E und Carotine sind natürliche Antioxidantien, die Körper, Geist und Haut gegen die Alterung schützen.

### Mmmm!

Rotes Palmöl verleiht Ihren Gerichten den typisch afrikanischen und lateinamerikanischen Geschmack und eine schöne Goldfärbung: Moambe, Reis, geschmorte Zwiebel, Kartoffeln und Spiegeleier. Tipp: Rotes Palmöl mit Spinat ist Supernahrung für die Augen. 100% natürlich, 100% bio, 100% nachverfolgbar, gesund und lecker.

Erhältlich in 325ml und 1600ml. **Bovis 11.500, 55 Yang, GI 0**



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



▼ Die meisten Margarinensorten haben Palmöl als Basis. Die Früchte der Palme sind wegen der Carotine rot. Aber... Warum sieht man nirgendwo rote Margarine? Antwort: Weil in Margarin raffiniertes Palmöl verwendet wird. Zahlreiche Nährstoffe, einschließlich der roten Carotine, Sterole und Vitamin E werden aus dem Rohstoff raffiniert und als Nahrungsergänzung verkauft.

▲ Ersetzen Sie Margarine durch Ölmischungen extra vergine Kokos+Oliven und Kokos+Oliven+Palmöl von Amanprana. Wenn Sie im Kühlschrank bewahrt werden, können Sie diese immer sofort verwendet werden. Herrlich gesund auf dem Butterbrot.



## Die Vorteile von nativen Ölen und die Nachteile von raffinierten Ölen

Biologische und native Öle	Raffinierte Öle
+ enthalten gesunde Nährstoffe	- rauben gesunde Nährstoffe
+ versorgen den Körper	- rauben Vitalität
+ verschaffen dem Körper Lebenskraft	- verursachen Beschwerden durch Mangelerscheinungen
+ enthalten Vitamin E, schützen vor Alterung	- rauben Vitamin E
+ liefern Mineralien, wie Magnesium, Eisen, Kalzium	- rauben Mineralien und vermindern die Vitalität
+ enthalten Carotinoide, die positiv auf Haut und Augen wirken	- rauben Carotenoide, schlecht für Haut und Augen
+ enthalten keine Solvente und keine chemischen Konservierungsmittel (E320)	- enthalten schädliche Solvente, die Körper und Geist belasten
+ liefern Lezithin für eine bessere Reizübertragung	- enthalten kaum Lezithin
+ enthalten pflanzliche Sterole für einen guten Cholesterinspiegel	- enthalten kaum Sterole
+ enthalten Enzyme und fördern die Verdauung	- rauben Enzyme
+ liefern Gefäß schützende Polyphenole	- enthalten kaum Polyphenole
+ liefern Chlorophyll, unterstützen den Körper bei der Entgiftung und verbessern den Sauerstofftransport	- enthalten kaum Chlorophyll, steigern die Gifanreicherung und verringern den Sauerstofftransport

## Ölmischung extra vergine aus 3 Welten köstlich auf Brot, zum Backen und Braten

Mit Kokos+Oliven und Kokos+Oliven+Palmöl kombiniert Amanprana die besten kaltgepressten Öl aus drei Welten: kalt gepresstes Kokosöl aus den Philippinen, natives Olivenöl extra vergine aus Spanien und nicht raffiniertes Palmöl aus Kolumbien. Da die Fette in ihrem natürlichen Zustand über einzigartige Komponenten verfügen, fördern sie unsere Gesundheit und Vitalität. Streichen Sie sie einfach statt Margarine auf Ihr Brot. Natives Kokosöl extra beinhaltet jede Menge Fettsäuren und MCT. Es ist leicht verdaulich und wirkt. Das Olivenöl extra vergine beinhaltet viele Polyphenole. Diese gelten als wichtigste Komponenten des gesunden mediterranen Lebensstils. Natives Rotes Palmöl extra liefert sehr viel Vitamin E und Carotin, die eine äußerst positive Wirkung auf Körper, Geist und Haut haben. Die Ölmischungen beinhalten von Natur aus viele Sterole, die nicht gesondert zugefügt werden müssen. Wenn die Öle im Kühlschrank bewahrt werden, sind Kokos+Oliven und Kokos+Oliven+Palmöl sofort streichfähig. Nutzen Sie die Öle für Wokgerichte und zum Braten. Gesunde Küche kann so einfach sein. Erhältlich in 325ml und 1600ml.

Gesunde Öle von Amanprana haben eine reine Qualität. Sie enthalten 0% Transfette.

**Kokos+Oliven:**  
Bovis 13.100,  
45 Yang, GI 0;  
**Kokos+Oliven+Palm:**  
Bovis 12.600,  
50 Yang, GI 0





▲ Alfred Vogel: „Ich bin 100-prozentig davon überzeugt, dass die Natur uns alles bietet, was wir brauchen, um unsere Gesundheit zu schützen und zu bewahren.“

▲ Die Aufspaltung der Kokosnuss-Frucht ist der Beginn des Verarbeitungsprozesses von sowohl desodoriertem, wie auch Kokosöl extra vergine. In der weiteren Verarbeitung bestehen jedoch deutliche Unterschiede. Sie wissen, was Sie essen.

## Natives Kokosöl extra und desodoriertes bio-Kokosöl: der Unterschied



▲ Kopra mit Schimmel für desodoriertes Kokosöl.

Desodoriertes Kokosöl wird aus „Kopra“ hergestellt. In Asien werden die Kokosnüsse bei kleinen Betrieben in der Sonne für Kopra getrocknet oder geräuchert. Man riecht den penetranten Geruch von Kopra bereits aus der Ferne. Hühner, Vögel, Ziegen und Hunde laufen über die trockenen Kokosnüsse. Durch das feuchte Klima und den Niederschlag trocknen die Kokosnüsse nur langsam, schimmeln und fermentieren. Die Kopra wird dann an eine Raffinerie geliefert. Dort wird sie gepresst, raffiniert, gebleicht und desodoriert. Danach vermutet niemand, dass dieses geruchslose

Kokosöl von stinkender, verschimmelter und unhygienischer Kopra stammt. Amanprana sah dieses Verfahren in Indonesien, Sri Lanka, auf den Philippinen und anderen Ländern. Durch die hohen Temperaturen beim Pressen karamellisiert der enthaltene Zucker, welcher sich dann mit den Proteinen (Maillard-Reaktion) verbinden. Das braune Kokosöl wird danach mit Aktivkohle-Filtern gebleicht. Der Gestank wird unter hohem Druck mit Dampf aus dem Öl gepresst. Das

ist ein preiswertes Verfahren, weil man große Mengen ohne Rücksicht auf die Gesundheit produzieren kann. Während der Refinement werden nicht nur Schimmel und Bakterien zerstört, sondern auch die vielen Nährstoffe.

Kokosöl extra vergine besteht aus frisch geschälten Kokosnüssen, die sofort zerkleinert werden und bei niedriger Temperatur in Trockenschränken getrocknet werden. Diese Kokosraspel werden für Kokosöl extra vergine (VCOextra) kalt gepresst.



▲ Frisch geriebene Kokosnüsse für Kokosöl extra vergine.

## Die Vorteile von nativem Kokos- und Palmkernöl

1. Sowohl Kokos- als auch Palmkernöl enthalten viele gesunde MCTs. Dies sind mittellange Fettsäurenketten (Medium Chain Triglycerids), die kaum als Fett gespeichert werden, sondern zuerst zusätzliche Energie liefern.
2. Sie sind leicht verdaulich und besonders gut geeignet für Menschen, die Probleme mit der Fettverdauung haben.
3. Sie verbessern nicht nur die Kalzium- und Magnesiumaufnahme, sondern auch die Aufnahme von allen fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und die Aufnahme von den 600 verschiedenen Carotinoiden, die in nahezu allen Gemüsesorten vorkommen.
4. Sie verbessern die Darmflora, halten die Wände des Verdauungstrakts geschmeidig und fördern die Nährstoffverwertung.
5. Sie verringern das Hungergefühl und Heißhungeranfälle, enthalten weniger Kalorien als andere Öle und steigern die Kalorienverbrennung.
6. Sie unterstützen ein schönes Aussehen und halten Sie jung.
7. Sie versorgen die Zähne durch ihre MCT-Fette.
8. Sie senken den glykämischen Index der Nahrung, wodurch sich Stimmungsschwankungen reduzieren und der Zuckerspiegel stabiler bleibt. Sie passen daher ausgezeichnet in eine zuckerarme Ernährung oder Diät.
9. Sie steigern die Kondition und sind daher besonders gut für Ausdauersportler geeignet.
10. Sie enthalten viel Laurinsäure sowie Caprin-, Capryl-, Capron- und Myristinsäuren, die die Abwehrkräfte steigern und Viren und Bakterien\* inaktivieren oder bekämpfen.
11. Ideal als Massageöl, Gleitmittel, Zahnpasta, natürliches Deodorant. Es wird häufig zur Körper- und Haarpflege benutzt.
12. Kokos- und Palmkernöl sind die idealen Träger für essentielle Öle. Die molekulare Struktur von Kokos- und Palmkernöl ist viel feiner als die Struktur anderer Öle. Ein essentielles Öl, das mit Kokos- oder Palmkernöl als Träger gemischt ist, dringt sehr viel schneller und tiefer über die Haut in den Körper. Das essentielle Öl wirkt daher schneller und effizienter. Durch die Caprin-, Caprylsäure, Capronsäure und Myristinsäure aus dem Kokos- und Palmkernöl wird die Wirkung noch erhöht.



▲ **Kartoffelpüree mit Kräutern und Kokosöl (für 4 Personen).** Zutaten: Kokosöl extra vergine von Amanprana, 8 Kartoffeln, frische Kräuter, wie beispielsweise Koriander, Minze, Petersilie usw., eine Prise Cayennepfeffer und nicht raffiniertes Meersalz. Zubereitung: Kochen Sie die Kartoffeln, bis sie weich sind. Währenddessen hacken Sie die Kräuter (und eventuell auch eine Knoblauchzehe). Die Kartoffeln noch heiß durch eine Presse drücken. Danach Kräuter und Gewürze mit einem Esslöffel Kokosöl unter die Kartoffeln mischen.

▲ **Karottenpüree mit Kokosöl (für 4 Personen):** Zutaten: Kokosöl extra vergine von Amanprana, 8 Kartoffeln, ein Bündel Karotten, eine Prise Cayennepfeffer, eine Prise nicht raffiniertes Meersalz und frische Blatt Petersilie. Zubereitung: Kochen Sie die Kartoffeln und Möhren bis sie weich sind und drücken sie diese durch die Presse oder stampfen sie diese klein. Fügen Sie einen Esslöffel Kokosöl zu und eventuell eine geriebene Knoblauchzehe hinzu. Gut vermischen und mit frischer Blatt Petersilie garniert servieren

## Brauchen wir auch gesättigte Fette?

Öl, jede Pflanze, jedes Tier und jeder Mensch besteht aus einer Kombination von gesättigten sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. In unserem Körper haben wir mehr als 30 Fettsäuren, die alle ihre spezifische Funktion ausüben. Daher ist Abwechslung bei nativen Ölen genauso wichtig wie bei frischem Gemüse und Obst. In einen gesunden Ernährungsplan gehören zweimal mehr gesunde Fette als Eiweiße. Die meisten Gesundheitsorganisationen empfehlen, dass 30% unserer Kalorien aus gesunden Fetten stammen müssen, gleichmäßig verteilt aus den drei Sorten. Ein Drittel dieser gesunden Fette muss aus gesättigten Fetten stammen. Lange wurde angenommen, dass gesättigte Fette keine spezifische Rolle erfüllen und eher negative Auswirkungen auf die Gesundheit ausüben. Diese Behauptung ist überholt. Untersuchungen in den letzten 15 Jahren haben die spezifische Rolle von gesättigten Fetten hinreichend aufgezeigt. Gesättigte Fette: 1) sind für die Kalzium- und Magnesiumaufnahme unerlässlich, 2) schützen die Omega-Fettsäuren, 3) umgeben und unterstützen unsere Pumpe\*, 4) sind die einzigen Fette in unserem Atmungsapparat\* und sorgen für eine bessere Atmung, 5) verstärken unsere Abwehrkräfte. Inzwischen wissen wir, dass 45 bis 50% des Fettes in der Muttermilch aus gesättigten Fetten besteht; dass Franzosen, Polynesier, Menschen aus Thailand und den Philippinen, deren Ernährung reich an gesättigten Fetten ist, Blutgefäße in gutem Zustand haben; dass gesättigte Fette, wie unter anderem in Kokos- und Palmkernöl sichere Fette sind, da sie nicht oxidieren können; und dass gute Fette das Risiko für Falten und Alterung verringern.

\* Die Gesetzgebung verbietet uns, die Dinge bei ihrem wirklichen Namen zu nennen.

## Gesundes braten, backen und wokken mit Palmkernöl oder Kokosöl extra vergine

Kokosöle extra vergine sind die sichersten Öle zum Braten oder Erhitzen. Sie sind gesund und verlieren ihre gesunden Eigenschaften kaum, auch wenn sie oft erhitzt werden. Durch ihren reichen Gehalt an gesättigten Fetten werden sie praktisch nicht toxisch. Man kann die Öle während einer Periode von 1 bis zu

2 Jahre verwenden, wenn man sie regelmäßig filtert. Sie sind sehr leicht verdaulich und sorgen für einen angenehmen sanften Geschmack für Ihre Mahlzeiten oder Pommes Frites.



## Mit Amanprana unterstützen Sie das Fair Trade Kokosprojekt

Amanprana ist Partner von Peter Paul und Ecocert auf den Philippinen. Ecocert ist eine französische Organisation, die biologische und Fair-Trade-Produkte zertifiziert. Peter Paul ist eines der ersten Kokos-Unternehmen, welches direkt nach der spanischen Besetzung selbstständig aufgebaut wurde. Das Unternehmen beschäftigt 2.000 Mitarbeiter. Die biologischen Kokosnüsse werden durch 305 Kleinbauern in der Provinz Lezons geliefert. Im Jahr 2009 starteten wir zusammen ein Fair Trade Projekt. Dort werden 3% der Vergütungen in einen Gemeinschaftsfonds übertragen. Diese Mittel werden für Bildung und Gesundheit, Umweltschutz, ein Kokos Saatgut-Programm, eine bessere Infrastruktur für die Bauern, Arbeiter und Lieferanten und ein Prämien-Programm für die Arbeiter genutzt. Darüber hinaus zahlen wir für die Kokosnüsse einen Preis, der 10% höher als üblich ist. Seit 10 Jahren gibt es auch ein Bildungsprogramm für die Kinder und Angehörigen der Arbeitnehmer. Im Jahr 2010 haben 40 Schülerinnen und Schüler dieses Programm genutzt. Peter Paul unterstützt ebenfalls ein örtliches Krankenhaus, welches sowohl den Arbeitnehmern, als auch der Allgemeinheit zur Verfügung steht.

Erhältlich in 325ml und 1600ml.  
**Bovis 13.700, 70 Yang, GI 0**





▲ Für das Ölziehen wird häufig Sesam- oder Sonnenblumenöl verwendet, weil sie billig sind. Sie oxidieren jedoch zu schnell durch den Sauerstoff, der beim Ölziehen im Mund vorhanden ist. Amanprana verwendet 3 extra native Öle: Kokosöl, das antiseptisch ist, eine stärkere Saugwirkung sowie eine kleine Molekularstruktur hat (und so die Hautschranke durchdringt); Olivenöl, das reich an Chlorophyll ist und den Mundgeruch schnell beseitigt und schließlich Hanföl, das eine therapeutische Wirkung und einen leckeren Geschmack hat.

## Amanprana Mundöl für Mundhygiene und Detox

### Mundhygiene

Beim Zähneputzen werden nur 60% der Zahnfläche und 10% der gesamten Mundhöhle erreicht. In unserem Mund leben 10 Milliarden Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze und Protozoa). Sie können das Zahnfleisch entzünden und Zahnplaque sowie Karies verursachen. Durch die schlechte Mundhygiene können diese Mikroorganismen über Zahnabszesse, Löcher und Zahnfleischentzündungen in die Blutbahn gelangen, wo sie die Organe und Zellen schädigen können (Herdinfektionen). Dies trifft auf jeden Fall dann zu, wenn die schlechte Mundhygiene mit einer geringen Widerstandsfähigkeit, Müdigkeit, ungesunder Ernährung und Stress einhergeht. So stellte bereits Hippokrates fest, dass Arthritis durch Ziehen eines schlechten Zahns geheilt werden kann. Endokarditis ist eine Entzündung der Herzinnenhaut durch Streptokokken (Bakterien). Arthritis ist eine entzündliche Erkrankung der Gelenke, die durch Bakterien ausgelöst wird; bei den Nieren wird diese Entzündung Nephritis genannt. Eine gute Mundhygiene wird das Herdinfektionsrisiko – und somit schwere Infektionsfolgen – drastisch reduzieren. Die Beziehung zwischen Zahn- und Zahnfleischentzündungen einerseits und Infektionen der Lungen und Atemwege andererseits wurde ausführlich nachgewiesen. Bei schwangeren Frauen mit Zahnfleischentzündung ist das Risiko, Frühgeborene oder Babys mit Untergewicht zur Welt zu bringen, 7,5-mal größer. Zahnfleischentzündungen können Darmprobleme verursachen. Mehr als 200 Studien haben die Beziehung zwischen Diabetes und Zahnfleischentzündungen nachgewiesen. Zähneputzen allein reicht nicht aus.

Eine optimale Mundhygiene wird mit Amanprana Mundöl garantiert. Das essentielle Öl aus Nelken, Zimt und Oregano und das Kokosöl sorgen für eine ausreichende antiseptische Wirkung, um eine bakterielle Überwucherung auszuschließen. Mundöl ist in zwei Sorten erhältlich: „Menta“ mit Minze und „Foeniculum“ mit Fenchel. Diese sorgen für einen langfristigen leckeren Geschmack und einen frischen Atem. 1 Kaffeelöffel (5 ml) Öl in den Mund nehmen und 2 bis 5 Minuten lang spülen und gurgeln. Für eine vollständige Mundhygiene führen Sie das Ölziehen jedes Mal nach dem Zähneputzen durch.

▲ Unser Körper, und nicht das Öl, ist „der Held“: Er sorgt für die Regenerierung. Durch das Ölziehen werden allerdings die Kräfte im Körper aktiviert. Ölziehen trägt jedoch nur zum Teil zu unserer Gesundheit bei. Ein gesunder Lebensstil und eine gesunde Ernährung sind dabei unentbehrlich. Empfohlene Literatur: „Oil Pulling Therapy, all disease starts in the mouth. Detoxifying and healing the body through oral cleansing“ von Dr. Bruce Fife.

### „Ölziehen“ zur Entgiftung

Bereits vor 2000 Jahren wurde das Ölziehen in den ayurvedischen medizinischen Texten „Charaka-Samhita“ und „Sushrutas Arthashastra“ beschrieben. Die Anhänger der Ayurveda reinigten ihren Mund durch Gurgeln mit pflanzlichem Öl, nicht nur für die Mundhygiene, sondern auch, um den Körper wieder gesund zu machen. Mehr als 30 verschiedene Leiden konnten damit geheilt werden. Dr. Karach konnte während eines Kongresses in der Ukraine eine Gruppe von Krebspezialisten und Bakteriologen von der Heilwirkung des Ölziehens überzeugen und entriess die heilsame Methode somit der Vergesslichkeit.

Das Ölziehen ist eine ayurvedische Entgiftungsmethode, bei der das Öl in den Mundraum und durch die Zähne gezogen und gedrückt wird. Dabei entfernt das Ölziehen Giftstoffe und Mikroorganismen aus dem Körper. Der Körper bekommt die Gelegenheit, sich selbst zu regenerieren. Ölziehen bringt Meridiane (Energieröme) im Körper in Gang und kann Blockaden lösen. Die Zunge ist ein Entgiftungsorgan. Weißer Zungenbelag weist darauf hin, dass sich der Körper entgiften will. Ölziehen beschleunigt und aktiviert die Entgiftung.

Spülen Sie 1 Esslöffel (15 ml) Öl 20 bis 30 Minuten lang durch den Mund. Saugen, pressen, säuseln, kauen, spülen, ziehen und gurgeln. Von links nach rechts, von oben nach unten. Nicht herunterschlucken, sondern ausspucken. Führen Sie das Ölziehen jede Woche oder während einer Entgiftungskur jeden Tag durch. Vorzugsweise am Morgen und auf nüchternen Magen, nach dem Zähneputzen. Wenn Sie mehrmals pro Tag Öl ziehen, dann tun Sie dies vorzugsweise vor der Mahlzeit.

**Zutaten:** aromatisierte Ölmischung: 49,2% Olivenöl<sup>XB</sup>, 40% Hanföl<sup>XB</sup>, 9,2% Kokosöl<sup>XB</sup>, 0,6% Zimt<sup>SB</sup>, 0,4% Nelke<sup>SB</sup>, 0,4% Minze<sup>SB</sup> (in Menta), 0,4% Fenchel<sup>SB</sup> (in Foeniculum), 0,2% Oregano<sup>SB</sup>. <sup>X</sup>=Extra natives Öl, <sup>S</sup>=essentielles Öl, <sup>B</sup>=BE-BIO-02. 100% Bio, 100% aktiv, 100% natürlich, 100% Liebe. Erhältlich in 500ml-Flasche





▲ Nur, wenn man es essen kann, kann man es auf die Haut auftragen. Das ist das Motto von Amanprana. Die Haut spielt eine schützende, aber auch absorbierende Rolle. Körperpflegeprodukte werden teilweise vom Körper aufgenommen. Amanprana nährt, schützt, hydratiert und reinigt die Haut und findet ihren Weg in jede Zelle unseres Körpers. Und die Aromen sind herrlich.

## Fest für Ihre Haut, Wellness für Ihr ICH



Dana Van Oeteren, Entwicklerin der Amanprana-Kosmetiklinie: „Jeder kann die Pflegeprodukte von Amanprana auf eine eigene und einzigartige Art und Weise interpretieren. So können sie eine bestimmte Stimmung und ein Gefühl hervorrufen, das sehr persönlich ist und von den Absichten abhängt, die man damit verbindet. Sie wirken nicht nur nährend und bringen die Elastizität, Zartheit und Feuchtigkeit der Haut wieder ins Gleichgewicht. Sie können auch emotionell eine enorme Unterstützung bieten. Jeder Inhaltsstoff mit seinen jeweiligen Eigenschaften wird vollauf in unseren Körper aufgenommen und genutzt. Selbst bis zur kleinsten Zelle, um dort zu wirken.“

### Bei Amanprana geht Gesundheit vor allem

Unsere Amanprana-Kosmetiklinie enthält 100% natürliche Inhaltsstoffe, die sehr sorgfältig auf Basis ihres Geruchs, ihrer Wirkung und ihrer qualitativen Eigenschaften ausgewählt wurden. Es wurden keine überflüssigen Bearbeitungsvorgänge und Hinzufügungen von Isolaten oder Chemikalien angewendet. So bleiben die hunderten wertvollen Komponenten erhalten. Es ist eine Synergie der Elemente möglich. Erst dann kommen die heilenden und energetischen Eigenschaften der Pflegeöle gänzlich zur Geltung. Die Wirkung und der Geruch von Pflanzen werden durch hunderte Bruchteile bestimmt, und wenn wir diese Bruchteile isolieren würden, würden der Zusammenhang und die heilende Wirkung fehlen, wie es in der Parfum- und Kosmetikindustrie nur allzu häufig vorkommt. Amanprana enthält hunderte Stoffe, die ausschließlich von Natur aus vorhanden sind und einander ergänzen, neutralisieren, ausgleichen und harmonisieren.

### Natürliche Intelligenz und Lebenskraft

Unsere Amanprana-Tagesöle, Körperöle und Scrubs verfügen über Lebenskraft (Prana), weil die Basisöle kaltgepresst werden. Essentielle Öle verfü-

▲ Ätherische Öle nennen wir 'ätherisch', weil sie für die Pflanze lebensnotwendig sind. Sie säubern, entgiften und transportieren Sauerstoff und Abfall. Essentielle Öle gehen Bindungen mit Schwermetallen und toxischen Stoffen ein und leiten diese ab. Sie können in unserem Körper als Neurotransmitter, Steroide, Enzyme und als Moleküle mit Botschaft fungieren.

gen über eine ‚homeostatische Intelligenz‘. Sie erfüllen die Aufgabe zuerst in der Pflanze und danach im Mensch. Sie machen einen sauren Körper basischer und haben die Intelligenz, um schlechte Bakterien abzutöten und die guten zu erhalten. Im Gegensatz zu Antibiotika stärken sie das Immunsystem und bekämpfen auch Viren und Schimmel. Die Pflegeöle von Amanprana haben also diese homeostatische Intelligenz.

Die Begründer der Aromatherapie, wie beispielsweise Gattefossé, Maury, Buckle, Clarke, Tisserand und Price haben genügend Beweise erbracht, dass ätherische Öle über die Haut unseren Körper und unseren Geist erreichen. Über die Haarfollikel und die Schweißdrüsen erreichen sie die Blutgefäße und das Lymphsystem. Wenn man ätherische Öle auf die Hand massiert, ist dieses in ca. 30 Minuten in der Haut aufgenommen und nach einer Stunde sind sie bereits im Harn nachweisbar. In ca. 12 Stunden sind sie in jeder Zelle unseres Körpers aufgenommen. Gleichzeitig können sie sich mit den Hautfettzellen binden und werden sie freigegeben, wenn der Körper dies benötigt.

### Violettes Glas schützt die kostbaren Inhaltsstoffe

Sonnenlicht besteht aus sichtbarem Licht (Regenbogenspektrum) und unsichtbarem Licht (ultraviolett und infrarot). In sichtbarem Licht verlieren essentielle Öle ihren Geruch und ihre heilenden Eigenschaften. Das unsichtbare Licht konserviert und aktiviert dahingegen die Ölmoleküle. Violettes Glas bietet die Lösung: es lässt unsichtbares Licht durch und hält sichtbares Licht gänzlich zurück. Braunes Glas und Kunststoff können dies nicht. Violettes Glas ist folglich besser für die Erhaltung der Qualität, des Geschmacks und Duftes.

### Glasröhrchen im Fläschchen

Monomere aller Arten von Kunststoffen migrieren in Fetten, Ölen oder ölreichen Produkten. Sie stören das Hormongleichgewicht, und selbst die kleinsten Teilchen sind krebserregend. Darum verwenden wir bei Amanprana keinen Kunststoff, sondern ein Glasröhrchen im Fläschchen.





▲ Amanprana bietet eine einzigartige Auswahl an Düften und Wirkungen, die als "Tagesöl", "Körperöl" oder "Scrub" verwendet werden können. Sie enthalten alle eine qualitativ hochwertige Basis aus kaltgepresstem extra nativem Mandelöl und extra nativem Olivenöl. Unser Mandelöl aus 98% intakten Süßmandeln aus Andalusien pressen wir selbst. Unser Olivenöl ist ein extra natives Olivenöl der Brüder Catalan aus La Rioja, reich an Chlorophyll, Antioxidantien und mit einem milden Geschmack und Geruch. Diese Basisöle werden mit

rotem Palmöl angereichert, das 4 Tocotrienole (Vitamin E) und ein breites Spektrum von Carotinene enthält, die die Haut mit Leib und Seele schützen. Sie verleihen Ihrer Haut die nährenden und wieder herstellenden Bestandteile, die sie verdient, und sorgen für eine ausgezeichnete Basis als Träger der duftenden essentiellen Öle. 100% natürlich, 98 bis 100% bio, 100% aktiv und 100% essbar (außer Pazzionata, das nicht essbar ist, aber wohl mit 100% Liebe).

## Amanprana Tagesöl, Körperöl und Scrub

### Tagesöl als Verwöhnung für Ihr Gesicht und als natürliches Parfum

Erhältlich in: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Pazzionata, Vanilla, Torso, Babynero und Babaluna. Verwenden Sie unser „Tagesöl“ auf Ihrem Gesicht. Pflegen Sie Ihre Gesichtshaut, weil diese ihre Geschmeidigkeit, Feuchtigkeit oder Elastizität durch äußere Einflüsse verliert. Verreiben Sie etwas „Tagesöl“ auf Ihrem Hals, Ihrem Nacken, Ihren Wangen und sogar Ihren Ohren und lassen Sie sich vom einzigartigen Duft umhüllen. Oder verwenden Sie sie zum Massieren Ihrer Hände und Füße, und lassen Sie auf diesem Wege die essentiellen Öle eindringen und ihre unterstützende Wirkung entfalten.

### Körper- oder Massageöl für Gleichgewicht zwischen Körper und Geist

Erhältlich in: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Vanilla, Aceite de Almendra, Babynero und Babaluna. Verwenden Sie diese als Pflegeöl für den ganzen Körper, nach dem Duschen oder Baden und am besten auf der noch feuchten Haut, damit sie besser eindringen können. Oder als Mas-



sageöl, um sich herrlich zu entspannen oder sich von Stress zu befreien. Es stimuliert die Durchblutung, wodurch das Gewebe mit neuem Blut versorgt wird

und dadurch extra Sauerstoff und Nährstoffe erhält. Auch die Zirkulation des Lymphsystems wird stimuliert und die Ableitung von Abfallstoffen gefördert. Probieren Sie auch unser "Aceite de Almendra". Dies ist ein qualitativ hochwertiges, extra natives Mandelöl mit extra nativem rotem Palmöl und Weizenkeimöl. Ideal, um auf sanfte Art und Weise Make-up zu entfernen. Ideal als Basisöl, um Ihr eigenes Körper- oder Massageöl herzustellen. Fügen Sie 0,5 bis 3% Ihres bevorzugten essentiellen Öls hinzu.

### Scrub für geschmackvolle und zarte Haut

Erhältlich in: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula und Vanilla. Sehr zartes Ergebnis. Die Zusammensetzung von nährenden Ölen und Kokosblütenzucker (Gula Java) bildet einen angenehmen und leckeren "Scrub", der die Haut superzart macht. Verwenden Sie diesen Scrub während der Dusche und massieren Sie die Haut zart oder kräftig, um die toten Hautzellen der obersten Hautschicht zu entfernen und die Blutzirkulation zu stimulieren. Je mehr Wasser Sie während des Scrubbens verwenden, desto zarter sie sich anfühlen wird. Wenn Sie weniger Wasser verwenden, werden Sie mehr Hautzellen entfernen und die Blutzirkulation besser stimulieren. So erhalten Sie ein zarteres Ergebnis. Spülen Sie den Körper danach mit warmem Wasser, und tupfen Sie die Haut nach dem Duschen mit einem Handtuch trocken. Geben Sie dem Öl die Chance, weiter einzudringen und genießen Sie den angenehmen Duft und das zarte Ergebnis.

♥ Entspannend: Lavandula, Rosas, Jasminum, Pazzionata, Nerolina, Babaluna, Babynero ♥ Erfrischend und anregend: Torso, Nerolina, Rosas, Pazzionata, Vanilla ♥ Gleichgewicht und emotionelle Unterstützung: Rosas, Lavandula, Jasminum, Tosro, Nerolina, Babaluna, Babynero, Vanilla ♥ Gute Nachtruhe: Lavandula, Jasminum, Pazzionata, Rosas, Babaluna, Babynero, Vanilla ♥ Warme Geborgenheit: Pazzionata, Jasminum, Vanilla, Babynero, Babaluna ♥ Aphrodisiakum: Pazzionata, Jasminum, Rosas, Vanilla

98,32-100% Bio, 100% aktiv, 100% natürlich, 100% Liebe. Tagesöle: 50ml, Körperöle: 200ml, Scrubs: 300g. [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk) für 23 Seiten extra Information und Inhaltsstoffe





▲ Nichts ist so empfindlich wie die Haut unserer Babys und Kleinkinder. Speziell für sie entwickelten wir ein Tages- und Körperöl, das noch milder ist. Mit etwas weniger essentiellen Ölen. Amanprana wählte für ihre empfindliche Haut essentielle Öle, die auf ihr Alter und ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Natürlich 100% biologisch, 100% wirksam, 100% natürlich, 100% essbar und selbstverständlich 0% chemisch.

## Tagesöl für ihr Gesicht, Körperöl für ihren Körper

„Was man nicht essen kann, trägt man nicht auf die Haut auf“. Diese Aussage klingt vielleicht verrückt, aber sicherlich nicht unlogisch! Bekannte Babyprodukte beim Apotheker enthalten Aromastoffe und andere Chemikalien. Wenn wir dann für unsere Babys und Kleinkinder eine bewusste Wahl treffen müssen, ist Amanprana naheliegend. Die Zusammensetzungen aus extra nativem Mandelöl, extra nativem rotem Palmöl und essentiellen Ölen nähren, schützen, lindern und hydratieren die Haut. Die Dosis an essentiellen Ölen ist an das junge Alter angepasst. Amanprana entwickelte 2 Sorten: Babynero für Babys und Babaluna für Kleinkinder. Beide sind in einem Tagesöl (speziell für das Gesicht und natürlich zu parfümieren) und einem Körperöl (mit einem milden Duft) erhältlich.

## Babynero Pflege für Babys

Die Haut von Babys und Kleinkindern ist empfindlicher. Babynero ist ein sonniges, fröhliches und warmes Öl, das für Babys und alle darauffolgenden Altersgruppen verwendet werden kann. Verwenden Sie dieses Öl, um Ihr Baby herrlich nach dem Bad einzucremen, um die Babyhaut zart und geschmeidig zu halten. Massieren Sie Ihren Säugling und schaffen Sie damit von klein auf ein intensives Band zwischen Eltern und Kind. Wissenschaftliche Forschung weist nach, dass Säuglinge ein starkes Bedürfnis an warmem und liebevollem Kontakt haben, dass sie sich folglich schneller entwickeln und sich glücklicher fühlen. Geben Sie etwas Babynero auf ein Wattepad, um den empfindlichen Babypopo zu pflegen.

▲ Schwangerschaftsstreifen vermeiden, vermindern oder lindern. werdende Mütter können die heilsame Wirkung dieser Öle voll auf nutzen, um ihr wachsendes Bäuchlein mit diesem beruhigenden und ausgewogenen Öl zu verwöhnen, weil es die Elastizität und Geschmeidigkeit der Haut fördert und das Emotionale mehr ins Gleichgewicht bringen kann. Dieses Öl hält die Haut elastisch und verringert dadurch das Risiko von Schwangerschaftsstreifen (erhältlich als Tagesöl und als Körperöl).

## Babaluna Wellness für Kleinkinder

Babaluna ist mit seinen essentiellen Ölen aus Lavendel, Kamille, Rosenholz und Rose ein sehr interessantes Öl zum Verwöhnen von Kleinkindern. Ab 18 Monaten kann dieses Öl der empfindlichen Haut, die allzu häufig verschiedenen äußeren Einflüssen ausgesetzt ist, die Pflege bieten, die sie benötigt. Sicherlich für trockene und empfindliche Haut hat dies einen großen Nutzen, weil es eine beruhigende und lindernde Wirkung hat und die Genesung der Haut fördert, z.B. bei Rötze, Akne, Ekzem und anderen Hautentzündungen. Babaluna hat auch emotionell eine sehr bedeutende und beruhigende Wirkung.

Kleine Kinder müssen von jung auf sehr viele Reize aus ihrer Umgebung verarbeiten. Sie müssen in sehr kurzer Zeit enorme Mengen neuer Information speichern, die sie ihrerseits entdecken und annehmen müssen. Dadurch kann selbst das kleinste Kind unruhig werden, was sich in Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Stress äußern kann. Lassen Sie dieses Öl die Gemüter beruhigen und das Emotionale durch die harmonisierende und entspannende Wirkung für Körper und Geist zur Ruhe bringen. Verwenden Sie es nach dem Duschen oder Baden und nehmen Sie sich die Zeit für eine entspannende Massage, um völlig zur Ruhe kommen zu können. Dies ist auch ein sehr entspannendes Öl vor dem Schlafengehen, weil es eine gute Nachtruhe fördern kann. (erhältlich als Tagesöl und als Körperöl)

100% Bio, 100% activ, 100% natürlich,  
100% Liebe. Tagesöle (50ml) und Körperöle (200ml).





▲ Amanprana spendet 1% vom Umsatz an "Rettet das Meer" Aktionen. So haben wir schon "A Night of the Oceans" gefördert. Eine Spendenaktion für die Organisation Sea Shepherd um die Weltmeere zu schützen und zu schätzen. Dos Winkel, Botschafter der Meere, und die Sea First Foundation konnten sich schon auf uns verlassen.

## Amanprana und ,Rettet das Meer'

**STOPP** Überfischung: 70% aller Fischarten ist überfischt. Nur 3% der Arten ist nicht gefährdet. **STOPP** illegale Fischerei: Die Fangquoten der kommerziellen Fischerei sind zu hoch, die Fischpopulation kann sich nicht erholen. Darüber hinaus wird einer von zwei Fischen illegal gefangen. **STOPP** das Fällen der Mangrovenwälder für Garnelenfarmen. Mangrovenwälder sind wichtige Brutplätze für Fische und schützen die Inseln und Korallenriffe. **STOPP** das Aussterben der Korallen durch die Erwärmung des Meeres und durch zerstörerische Fangmethoden mit Schleppnetzen. **STOPP** schmerzhaft Tötungsmethoden. Kabeljau und Hering sterben durch Erstickten erst nach 20 bis 60 Minuten. Viele Fische werden lebend ausgenommen und fühlen die Schmerzen noch 10 bis 50 Minuten. **STOPP** den Fischfang. Für jeden Fisch, der gefangen wird, wird ebenfalls ein anderer Fisch gefangen, getötet und wieder zurück ins Wasser geworfen. Alle 2 Minuten stirbt ein Delfin, Tümmler und Wal in den Netzen der Fischer. **STOPP** Fischerei-Subventionen. Die Fischer haben eine Stimme, die Fische jedoch nicht. Momentan arbeiten zu viele Menschen in der Fischerei. Laut Angaben des WWFs tragen die Fischerei-Subventionen in großem Maße zu schweren Umweltschäden im Meer bei. **STOPP** die Natur zerstörende Fangmethoden. Schleppnetze zerstören den Meeresboden. Wissenschaftler vermuten, dass 98% des marinen Lebens auf dem Meeresboden stattfindet. **STOPP** die industrielle Fischerei im Pazifik und rund um den afrikanischen Kontinent. Europa ist der größte Räuber. Charles Clover nennt die Fischereirechte vor Afrika Neokolonisation. **STOPP** den massenhaften Konsum von Kunststoff. Kunststoff verschwindet nicht. Es landet schließlich im Boden, in der Luft oder im Meer. Wissenschaftler erklären, dass man sechs Mal mehr kleine Kunststoff-Teilchen als Plankton in den Ozeanen findet. Kunststoff-Teilchen wirken wie Xeno-Östrogene. Unter Einfluss von Chemikalien entwickeln weibliche Schnecken Penisse. **STOPP** die rücksichtslose Ausbeutung der Tiefsee. 1.500 Forscher fordern den Stopp die Tiefseefischerei. **STOPP** die Verschmutzung der Meere. Die Nordsee war einst einer der saubersten und reichsten Fischgründe, jetzt ist sie eine schlammige industrielle Brühe und ihr Boden eine leere Wüste. **STOPP** die Fischfarmen. Sie verschmutzen das Ökosystems und verbrauchen viel zu viel Fischmehl von kleinen wilden Fischen. **STOPP** Sushi und Sashimi mit Thunfisch, sonst ist der atlantische Blauflossen-Thunfisch laut Angaben des WWFs im Jahr 2015 definitiv vom Erdboden verschwunden. Weitere Informationen über "Rettet das Meer" auf [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)

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

Weitere Informationen, Rezepte und Nachrichte: [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)