



03/2009

Seren LIVSKRAFT

Vad är Amanprana? Livskraft, som uttrycks i Bovis och Yinyang. Nyheter om Okinawa Omega-3, 6, 7, 9. Tillredd med kärlek ger den en god smak: Qi-board. Varför extra virgin, Verde Salud olivolja? Varför ger vetegroddar livskraft? Hälsosam och välsmakande: valnötsolja från Périgord. Varför har Pineo valts till det godaste vattnet? Vad alla bör veta om fetter. Vilka oljor kan hettas upp och vilka bör absolut inte värmas upp? Varför bör vi alltid använda extra virgin olja? Kan man tillreda hälsosamma pommes frites med kokos- eller palmfröolja? Finns det mycket karotener och E-vitamin i Röd Palmolja? Skådespelaren Koen De Bouw och nutritionisten Pernilla Karlsson talar om ekologiska livsmedel och Amanprana...



AMAN
PRANA

SEREN LIVSKRAFT



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

Besök www.noble-house.tk för information och skriv in dig för vårt nyhetsbrev





Din livskraft främjas och förstärks
utan att skada din kropp eller själ,
skonsamt och utan överdrifter

Amanprana-filosofin

På sanskrit, det klassiska indiska skriftspråket, betyder "aman" fred eller lugn och "prana" hänvisar till livskraft, det vill säga lugn livskraft.

Elefanten symboliserar en slumrande, icke-aggressiv kraft och förkroppsligar visdom, tolerans och fred. Den symboliserar lycka. Elefanter är växtätare och äter varken kött eller fisk och de dödar inte.

Amanpranaserien innehåller en rad produkter som stöder och stärker vår livskraft serent, utan att skada vår kropp och själ. Kort sagt: skonsamt och utan överdrifter. Amanprana tror inte på det "magiska pillret".

Amanpranaprodukterna är alltid ekologiska och vegetabiliska. Vi strävar även efter sunda och ekologiska förpackningar. Vi föredrar glas framför plast, då det är bättre för miljön, hälsan och smaken. Där det är lämpligt använder vi oss så mycket som möjligt av vegetabiliskt bläck och ekologiskt papper.

Vi på Amanprana tror vi på helheten. Våra produkter är därför så obehandlade som möjligt och vi använder inte isolater. Isolater är syntetiska eller halvsyntetiska ämnen som inte går att jämföra med äkta vara. Vi tillsätter till exempel inte isolerat E-vitamin, utan använder istället naturlig röd palm- och vetegroddolja som E-vitaminkällor.

Vi på Amanprana tror på Hippokrates' "visa ord". Låt födan vara din medicin och din medicin din föda. Vi önskar dig Amanprana.



▲ Ska våra barn endast känna till Prozac? Att informera om johannesörten
fördelar har genom Codex Alimentarius förhindrats.

Förhindrad hälsa

Den fria informationen om hälsa, de terapeutiska och medicinska fördelarna med naturlig kost, växter, örter och naturliga botemedel, är censurerad och begränsad. Sunt förnuft är förbjuden mark och förbehållet den farmaceutiska och medicinska världen. Läkemedelsindustrin, med Codex Alimentarius-kommissionen som täckmantel, och den medicinska världen undertrycker all information som hamnar i deras väg.

Vi går mot en värld där johannesörten medicinska fördelar inte längre får omnämnas. En värld där det är förbjudet att konsumera färskt ägg och pastöriserad mjölk och ost. Leve den sterila världen där apotekare och läkare spinner halm till guld. En värld där vi besöker apotek och läkarmottagning varje vecka och där vi tillbringar de sista trettio åren av våra liv på sjukhus eller ålderdomshem i industrins goda vårdande händer. Målet är att bevara, inte att bota. Om vi låter läkemedelsindustrin göra sitt, kommer naturliga tillskott, vitaminer, mineraler, örter, eteriska oljor och obehandlade livsmedel kanske blir en bristvara i framtiden. Vi kommer att leva på kraftigt förädlade livsmedel där de hälsosamma egenskaperna har försvunnit. Människan, växterna och djuren kommer att bestå av en ständigt växande cocktail av vaccinationer, antibiotika och syntetiska ämnen. Viriskerar att bli beroende av läkemedel, kirurgi och strålning.

Läkemedelsindustrin varnar oss för riskerna av självläkning med hjälp av sunt förnuft och urgamla seder. De varnar oss för örter, vitaminer och mineraler. Denna superlönsamma pillerindustri glömmer dock att den idag är den tredje största dödsorsaken. Nej, du läste inte fel. Biverkningar av läkemedel och medicinska ingrepp är den tredje största orsaken till onaturliga dödsfall (det som orsakar aids inte inräknat). Hela 30 % av läkemedelsindustrins omsättningen går till marknadsföring! Det är dubbelt så mycket som går till forskning och utveckling.

Denna broschyr beskriver inte alla hälsofördelarna med våra produkter. Vi har inte rätt att beskriva dem. Endast hälsopåståenden som är vetenskapligt dokumenterade får användas i marknadsföring. Amanprana motsätter sig uttryckligen denna trend och kommer att använda en del av sina inkomster för att kämpa mot denna farliga censur. Även om vi bara är tummeliten i denna stora värld.



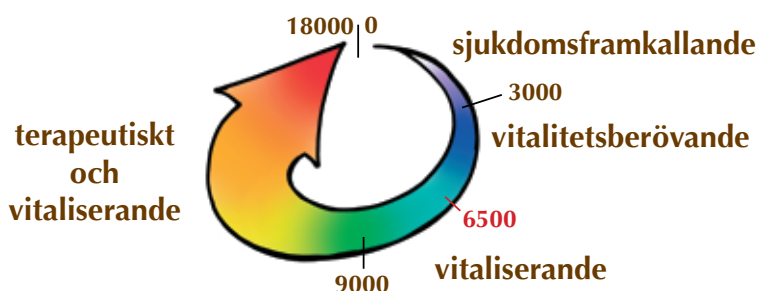
▲ Allting upptar och utstrålar energi.
Att stå under ett vattenfall ger oss till exempel livskraft.

Bovis-värdet

En sallad direkt från grönsakslandet har en helt annan livskraft än en vissn sallad. Hur kan vi mäta livskraft? Fransmannen André Bovis har utvecklat en frekvensskala för att mäta tingens vitalitet. Bovis-värdet är en subjektiv mätning som, när den utförs professionellt och under likadana förhållanden, visar resultat som kan upprepas.

Allt har livskraft

Friska människor har ett värde på 6 500 till 8 000 på Bovis-skalan. Därför måste en person inta föda med mer än 6 500 Bovis för att förbli friska. Många födoämnen uppnår inte detta värde. Vid ett lägre Bovis-värde, blir en person mottaglig för sjukdomar och hennes energinivå blir nedsatt. Man vet till exempel att mognad, odlingsmetoder, förpackning, färskhet och beredningsmetoder påverkar Bovis-värdet i vissa livsmedel. Färska skördade grönsaker har värden mellan 8 000 och 10 000 Bovis. När de anländer till butiken, har en tredjedel av värdena redan försvunnit. Grönsaker som är kokta för länge kommer sällan upp till 200 Bovis. Den berömda holländaren Robert H. Steelooper säger: "Livsmedel med ett Bovis-värde på mindre än 7 000 tar energi från kroppen och ger upphov till sjukdom. Livsmedel över 7 500 ger energi och anses vara bra för hälsan. Om Bovis-värdet ligger över 9 000 har livsmedelsprodukterna även en renande och terapeutisk effekt.





▲ Att vara osund är som en vågskål i obalans.

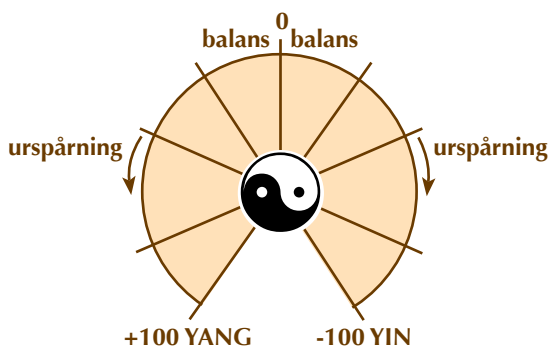
Livskraft genom Yinyang

Yin och Yang är universella kraftfält som upprätthåller allt liv. De är motsatser, men kompletterar ändå och är beroende av varandra. Växelverkan mellan de båda energiformerna skapar livskraft, som kallas "Chi". Yin attraherar Yang och Yang attraherar yin. Ingenting är 100 % Yang eller 100 % yin. Inget är neutralt. Exempel, man/kvinna, plus/minus, varmt/kallt, dag/natt, syra/alkali, och så vidare. Yin står för det anabola och positiva: det expanderande, avkylande, renande, centrifugala, frisättande och blomstrande. Yang står för det katabola, nedbrytande; krympande, uppvärmande, förstärkande, centripetala och, fasthållande. Så är cellens kärna yang och cellmembranen är yin. Denna bipolaritet är absolut nödvändig, något som Johanna Budwig, en auktoritet på området fetter och näring, understryker.

Polaritetsterapi enligt Marc Elsen: "Att vara osund kan ses som två vågskålar som är ur balans. Det måste finnas en orsak till detta. Yin-polariteten i den ena vågskålen måste väga lika mycket som Yang-polariteten i den andra vågskålen. Enligt Marc Elsen, uppstår sjukdomar då kroppen lagrar för mycket av den ena polariteten. Kroppen och själen återhämtar sig när balansen är återställd. Genom att leta efter orsaken, kan en person genom att justera sin kost bota sig själv. Vi måste lära oss att sköta om oss själva.

"Okinawa Omega oljorna har en bra balans då den uppbyggande Yangkraften och den aktiverande Yinkraften är balanserade. Oljorna rekommenderas för människor som har problem med ämnesomsättningen. Det finns olika oljor med olika yin/yang-balans som och du kan enkelt hitta en som passar dina behov", enligt Marc Elsen som redan har skrivit två böcker om terapi: "Voedsel als medicijn" ("Föda som medicin") och "Ziekte als vervuiling" ("Sjukdom som förorening").

Marc Elsens
polaritetsterapi





▲ Skådespelaren Koen De Bouw: "Jag har använt Amanpranas produkter under en längre tid"

Din kropp är hjälten

Kroppen och själen strävar efter balans och hälsa, efter homeostas. Denna naturliga strävan är en överlevnadsmekanism för varje levande varelse. Den har utvecklats, anpassats och förbättrats under evolutionen. Kroppen och själen uppnår balans och hälsa om vi förser dem med tillräckligt med näringsämnen och avkoppling. Detta innebär inte att vi ska äta med en miniräknare i handen, men vi bör ge vår kropp och själ tillräckligt med vitaminer, mineraler, essentiella fettsyror, proteiner, kolhydrater, antioxidanter osv. Kroppen tar sedan hand om resten. Vi behöver inte oroa oss över små brister i balansen, kroppen vet hur den ska hantera dessa. Den kan utsöndra överskott och återvinna sådant som man bör behandla med försiktighet. Det vi bör tänka på är att undvika brister. Brist på ett näringsämne kan få negativa konsekvenser för både kropp och själ eftersom allt hänger samman och är beroende av varandra.

Det är känt att magnesium är involverad i 400 processer i vår kropp. Det samma gäller alla näringsämnen. Detta är en av de grundläggande principerna för Amanprana. Eller som Herman Le Compte uttrycker det: "Ju större brister, desto snabbare går åldrandet." Amanprana låter din kropp vara hjälten.

Inga isolater

En apelsin, en bit ingefära eller lite extra virgin olivolja innehåller minst 400 kända samverkande näringsämnen (sammanlagt 1 200). All mat innehåller mer än 10 000 näringsämnen som verkar bäst tillsammans. Detta är bakgrunden till att isolater aldrig kan ersätta ordentlig mat. Nyligen framkom det i en undersökning vid Universitetet i Texas att apelsin är bra för benen. Forskarna ville då försöka isolera det ämne som orsakade detta. Men undersökningar visar att det är apelsinen som helhet, med alla sina 400 samverkande ämnen, som ger en effekt snarare än den "aktiva substansen". Dessa ämnen och dess egenskaper har utvecklats under miljontals år till vad en apelsin är i dag. Paul Schulick skriver i sin bok "Ingefära, populär krydda och mirakulös medicin" att ingefära är en källa för minst 477 komponenter som fungerar som ett team som tillsammans står för ingefärens hälsosamma effekter. Undersökningar har visat att då

Skådespelaren Koen De Bouw om biologisk mat och Amanprana: "För mer än tio år sedan kom jag efter att i årtal ha tagit föda som något självklart i kontakt med den biodynamiska och makrobiotiska livsstilen. En fascinerande resa som ända till i dag har gett mig nya insikter. Amanpranas produkter har jag använt under en längre tid och smaken är mycket uppskattad av mina middagsgäster. Amanprana är en av de ekologiska produkter som jag s håller fast vid och som kan bidra till att skapa en sundare och mera medveten värld (livssyn)!"

▲ Koen De Bouw: "Amanprana är en av de ekologiska produkter som jag s håller fast vid och som kan bidra till att skapa en sundare och mera medveten värld (livssyn)!"

man isolerar de aktivaste delarna av ingefäran kan vissa komponenter till och med vara mycket skadliga. Först då man tillsatte de andra delarna av ingefäran blev den aktiva substansen åter hälsosam.

Isolering kan få allvarliga konsekvenser. Den som försöker isolera den aktiva substansen och därmed bortser från det botaniska sammanhanget, vill överlista plantans kunskap som den har samlat under miljontals år av evolution och symbios. Isolater återspeglar illusionen om det "magiska pillret", som Amanprana inte tror på. Det är därför som läkemedel alltid har biverkningar, och de delvis är ansvariga för den tredje största dödsorsaken bland människor.

Fyra grundläggande regler för hälsosam olja

1. Hälsosamma oljor är lika viktiga som grönsaker och frukt: Tiden då vi ansåg att oljor bara är arbetsredskap vid tillredningen av mat hör till det förgångna. Vi behöver till och med fler kalorier från hälsosamma oljor än från proteiner.

2. Oljans kvalitet är viktigare än typen: Använd endast extra virgin olivolja. Raffinerade oljor är skadligare än raffinerat socker. Du känner igen de raffinerade oljorna på att de har en neutral smak och är luktfria. Margarin brukar ofta kallas för "plastsmör". Använd aldrig det. Det är en billig imitation från andra världskriget när smör var för dyrt. Den nyttiga delen av oljan såldes dyrt till läkemedelsindustrin. Avfallet avluktades, raffinerades och blektes och fungerar som bas för margarin.

3. Variera med olika oljor, precis som du gör med olika grönsaker och frukter: En morot är inte samma sak som sallad. Att bara äta hälsosamma morötter är alltför ensidigt. Denna princip gäller även oljor. Variation, också då det gäller oljor, är budskapet.

4. Vissa oljor kan du upphetta, andra kan bara användas kalla: Oljor med mycket fleromättat fett lämpar sig uteslutande för kall matlagning. Dessa fettsyror blir mycket skadliga vid uppvärmning. Oljor som hettas upp bör innehålla så få fleromättade fettsyror som möjligt.



Omega-3, 6, 7, 9 nödvändiga för vår hälsa

Medvetna människor lägger stor vikt vid grönsaker och frukter men glömmer ofta att det finns två essentiella fettsyror som kroppen behöver. De är alfalinsyra (ALA) från omega-3-familjen och linsyra (LA) från omega-6-familjen. Kroppen kan inte själv tillverka dessa fettsyror och de måste därför fås från maten. Eftersom de är livsnödvändiga är en god hälsa inte möjlig utan dem. De finns enbart i oljrik föda.

ALA och LA fettsyror omvandlas i kroppen till många olika fetter. I kroppen finns det mer än 30 olika sorters fettsyror, till exempel GLA, DGLA, EPA och DHA, och alla är de lika viktiga.

Tillräckligt med omega-3, 6,7,9 i en tesked Okinawa Omega

Enligt Världshälsoorganisationen och andra studier, är det generellt för lite ALA (omega-3) och LA (omega-6) i vår mat. Det finns med andra ord inte för mycket omega-6, såsom många vill få oss att tro och därmed. På samma sätt finns det ingen större brist på omega-3. Inte en enda epidemiologisk studie har visat detta i Belgien eller Nederländerna. Fiskolja är inte den optimala lösningen. Fiskolja innehåller omega-3 fettsyror (EPA och DHA) som kroppen själv kan tillverka. Den innehåller inget ALA eller LA. Okinawa Omega, 100 % vegetabilisk är en bättre lösning. Med en tesked (minimum mängd) eller en matsked (optimal mängd) per dag får du inte bara ALA och LA tillfredsställda utan också behoven av omega-3, 6, 7, 9 fett. Enkelt: en tesked motsvarar fem stora kapslar fiskolja. Lärdom: Med vegetabiliska omegaoljor behöver du inte ta fiskolja. Men med fiskolja, måste du ta vegetabilisk omegaolja, för att få de essentiella ALA och LA fettsyror.



▲ Omega fettsyror sköter om den elektriska ledningen i våra celler och laddar våra batterier. Okinawa Omega förbättrar vitaliteten och koncentrationsförmågan.

Varför omega-3, 6, 7, 9 ?

Kroppen klarar sig inte utan omega fettsyror. ALA och LA och andra omega fettsyror stödier många viktiga livsprocesser som till exempel hjärtmuskeln, cirkulation, ökar din libido och påskyndar återhämtningen. De är bra för dina kolesterolvärden. De hjälper dig att övervinna känslomässiga nedgångar och att lindra humörsvängningar och vallningar. De essentiella fettsyrorerna (och de 30 fettsyrorerna som bildas från dem) är också viktiga för koncentrationsförmågan minnet, sinnesfriden, humöret, huden.

Omega fettsyror för att ladda batteriet i varje cell

Varje människa består av miljarder celler. Vitaliteten i varje cell beror i hög grad på kvalitén och skyddet som cellväggen (membranen) ger. Cellväggen består fram för allt av fetter. Tillräckligt med omega-3/6 gör cellväggarna flexibla och genomträngliga så att näringsämnen enkelt kan tas upp.. De ser även till att cellernas batterier laddas på nytt. De sköter om den elektriska ledningsförmågan och behövs för bildning av elektriska impulser. För lite omega-3/6 gör oss trötta, både fysiskt och mentalt.

Johanna Budwig, om uppladdning av våra batterier: "Bipolariteten mellan fett (cellväggen) och protein (cellkärnan) är av grundläggande betydelse för bevarandet av strukturen i alla levande celler. Denna bipolaritet beror främst på tillgången av omega-3/6. Avsaknaden av omega-3/6 lamslår många viktiga funktioner i cellen. När bipolariteten mellan cellkärnan och cellväggen förstörs som en följd av brist på omega-3/6 eller genom konsumtion av helt eller delvis härdade fetter (transfetter) försvinner den elektriska laddningen och cellens batteri töms.



▲ *Inga omega fettsyror utan tillräckligt med karoten och E-vitamin för att skydda din skönhet och vitalitet i morgon. Omega fettsyror utan tillräckligt med karoten och E-vitamin gör att vi åldras.*

Vad är Okinawa?

Okinawa är en ögrupp söder om Japan med 1,2 miljoner invånare och en amerikansk militärbas. Där lever de flesta aktiva och glada 100-åringarna. Amerikanska och japanska forskare har undersökt 600 100-åringar under 25 års tid. Deras bok "The Okinawa Program" visade att de 100-åriga Okinawa-borna hade en slank och smidig kropp med starka ben. De hade flexibla, ungdomliga artärer, lågt kolesterol- och homocysteinvärde och de var i god fysisk vigör. De hade skarpt sinne och få minnesproblem. De hade en sund libido och hade klarat övergångsåren bra. De såg "ungdomliga ut", var energiska och hade klara ögon.

Hemligheten med evig ungdom

Enligt författarna, hade genetiska faktorer mindre betydelse. Det viktigaste skälet "till att de lyckats bli 100 år gamla" berodde på deras livsstil. Vilka var de fem pelarna i Okinawa-bornas 100-åriga ungdomlighet? 1) De hade ett starkt socialt nätverk och fasta familjeband. 2) Genom meditation hade de bättre motståndskraft mot stress och de kunde motstå tidspress bättre. 3) De använde sig av österländsk och västerländsk läkekonst. 4) De motionerade tillräckligt. 5) De åt lite och hälsosamt (fullkornsmjöl, mycket och varierande grönsaker, tillräckligt med frukt, lite fisk och mycket lite mejeriprodukter eller kött). I den jämförande Shangri-la (odödlighets) - undersökningen av Okinawa-borna visade det sig att de konsumerade tre gånger mer omega-3, att de åt upp till tre till fyra gånger mer omega-6 än omega-3, att de fick betydligt mer av E-vitamin i sin mat och att de fick sina rika omegafetter främst från vegetabiliska källor.

Tips: Både Okinawa-borna och invånarna på Kreta får sina omegafettsyror från växtriket (inte från fiskolja). Invånarna på Kreta får dem från vilda växter och portlak. Okinawa-borna får dem från bladgrönsaker och omega-3, 6, 9 olja.

Pernilla C. Karlsson om seren livskraft och Amanprana. "Jag tror på en livsstil som värnar om miljön, hälsan och djuren. Människan måste hushålla bättre med jordens resurser. Eftersom maten vi äter till stor del speglar hur vi mår fysiskt och psykiskt borde fler ta ansvar för sin egen hälsa. Med Amanpranas ekologiska produkter är omställningen enklare eftersom de är genuint äkta och smakar utsökt. Många vanliga åkommor som kan lindras med produkterna. Min framtidsvision som nutritionist är att alla kan ta del av livsmedlens läkande kraft och att ekologiska produkter blir en självklarhet som alla har tillgång till. www.veganlife.se



◀ Upptäck 7 "ätveckor" och 7 principer för ett (h)ärligt liv. Hur du på nytt kan frigöra den blockerade livsenergin för ett sunt och lyckligt liv. Kan köpas i hälsokostaffärer. Pris 19,95 euro

Okinawa Omega-3, 6, 7, 9

Extra virgin. Okinawa Omega olja pressas mekaniskt och temperaturen överstiger under hela produktionsprocessen aldrig 40° C. Det håller enzymerna intakta. Amanprana använder långsamma skruvpressar för att hålla oljans oxidation till ett minimum. Exponering för syre bör undvikas så långt det går. Resultatet är en 100% ren olja med mer hälsovärde och mindre peroxidation.

Förpackad i glas för att förhindra skadlig migration av plast och HDPE till den omättrade oljan och för att begränsa mängden plast i miljön. Dessutom använder vi mörka flaskor invirade i papper för att skydda de ljuskänsliga omega fettsyrorerna. Pappret är återvunnet, klorfritt och tryckt med vegetabiliskt bläck. Förpackade med respekt.

För honom och henne, från bebis till 100-åring! Kan användas dagligen. Okinawa Omega är helt naturlig smart livsmedel och med 0 % tillsatser. Utan överdrifter, utan biverkningar. Okinawa Omega ger år efter år seren livskraft, Amanprana. Utan att skada kroppen och själen.

Amanprana pressat oljan med respekt för att bevara det naturliga innehållet karotener och E-vitamin som skyddar de känsliga omega-3 och 6 oljorna. Dessa antioxidanter och vitaminer skyddar oljan mot oxidation från ljus, syre och värme. Resultatet är en olja med mycket lite peroxidation. Både i flaskan och i kroppen. Vi på Amanprana vet att om omega-3/6 inte tas tillsammans med en tillräcklig mängd skyddande ämnen, såsom karotener och E-vitamin, kan den göra mer skada än nytta i vår kropp och själ. Karotenerna förstärker effekten av E-vitamin och vice versa. Båda skyddar bättre tillsammans än enskilt. Amanprana är stolta över att ha den enda omegablandningen som uppfyller WHO: s E-vitaminrekommendation utan att tillsats av isolat av E-vitamin eller karotener. Tack vare det naturliga innehållet av karotener och E-vitamin kan Okinawa Omega förvaras nio månader efter att den öppnats.



▲ Kroppen behöver mer omega-6 (solrosolja) än omega-3 (linfröolja). Okinawa Omega är helt naturlig och utan tillsatser. Finns i förpackning om 500 ml och 100 ml.

Okinawa Omega: 3-i-1

För det första innehåller Okinawa Omega de livsnödvändiga omega-fettsyrorna. För det andra innehåller det många ämnen som skyddar omega fettsyror så att de förblir aktiva längre i kroppen. Och för det tredje, förhöjer örterna, kryddorna och de eteriska oljorna såväl smaken som effekten.

Omega-3/6/7/9 är en balanserad totalformel där alla omega fettsyror fyller sina viktiga roller i vår kropp. Amanprana tror starkt på helheten och inte på delarna. Okinawa Omega är holistisk och understöder din hälsa varje dag. Det förhindrar inte utan skapar balans. 1 tsk Okinawa förser dig med alla de omega fettsyror din kropp behöver. "Ge kroppen och själen vad dem behöver och kroppen och själen kommer att göra resten" är Amanpranas princip.

Det finns tillräckligt med skyddsämnen i Okinawa Omega, som skyddar omega fettsyror i vår kropp mot oxidation och åldrande. Omega fettsyror är mycket känsliga för syre, ljus och värme vilket gör att de lätt härsknar och blir giftiga. Speciellt i kroppen där temperaturen är 37°C och där syre förbrukas konstant. Där behöver de känsliga omegafettsyrorna skyddsämnen som karotenerna och E-vitamin för att förhindra omega fettsyror från att härskna och bli giftiga, inte bara i flaskorna utan framför allt kroppen. Okinawa Omega är den enda omega oljan som uppfyller WHO's E-vitaminrekommendation. Ändå går vi ett steg längre. Okinawa innehåller även alla E-vitaminer (åtta somerer) som tillsammans med naturliga karotener och antioxidanter från örter eller oljor ger ett ännu bättre skydd. Såväl E-vitamin, karotener som antioxidanter skyddar. Men tillsammans är de starkare.

Örterna, kryddorna och de eteriska oljorna förstärker oljornas smak och de hälsosamma effekterna. Dessa örter, kryddor eller eteriska oljor tillsätts inte till oljan utan kallpressas tillsammans med oljan. Inga eteriska oljor läggs till i t.ex. vår Happy Delight. Vi utviner Happy Delight genom en process som vi själva utvecklat. Vi kallpressar biodynamiska citron-, lime- och apelsinskal tillsammans med frön från Okinawa Omega. Helt naturligt. Härlig smak och superhälsosam.



*biokontrollerad av BLIK

1

2

3

1 recept, 3 läckra smaker

1. Happy Delight, omega-3/6/6/9 och 7 14.300 Bovis, -40 Yin
Med biodynamisk olja av lime, citron och apelsin. För en mjuk hud. Dess friska smak är idealisk för barn. 50 % extra virgin solrosolja, 35 % extra virgin linfröolja, 10 % extra virgin röd palmolja* och 4,5 % extra virgin vetegroddoljas. Med 0,5 % bio Happy Delight (olja från skal av biodynamiska apelsin-, citron- och limefrukter). Och inget annat ...

2. French Delight, omega-3/6/6/9 och 7 14.300 Bovis, -20 Yin
Med kamomill och fänkål. Lättsmält och främjar matsmältningen. För en bättre emotionell och fysisk balans hos kvinnor, män och för barn. 50 % extra virgin solrosolja*, 35 % extra virgin linfröolja*, 10 % röd palmolja* och 4,5 % extra virgin vetegroddoljas. Med 0,5 % extra virgin fänkålkamomillolja.

3. Indian Delight, omega-3/6/6/9 och 7 14.300 Bovis, +15 Yang
Med 10 milt smakande Indiska ayurvediska Garam Masala-kryddor. För större motståndskraft och harmoni. 50 % extra virgin solrosolja, 35 % extra virgin linfröolja, 10 % extra virgin röd palmolja, 4,5 % extra virgin vetegroddolja, 0,5 % extra virgin Garam Masala (= koriander, kummin, ingefära, kanel, svartpeppar, kardemumma, kryddnejlika, chili, lagerblad, muskotnöt).

Hur mycket kan du använda? Det går inte att överdosera Okinawa Omega. Använd varje dag precis efter behov. Okinawa Omega är inte ett tillskott utan ett smart livsmedel. För att få ditt dagliga rekommenderade intaget av ALA och LA, behövs det en tesked (5 g). 1 □ 2 msk per dag är optimalt för att fylla på depåerna vid brist.. En hälsosam välbalanserad kost tillsammans med 1 tsk Okinawa dagligen ger dig en optimal fettbalans med mycket omegafett. Hur använder du den? Antingen direkt på en sked eller blandat i grönsaksjuice, yoghurt eller i dressing, eller tillsatt i färdig mat. Okinawa omega ska endast användas kall eftersom det omättade omegafettet förstörs vid up hettning. Det är också perfekt i potatismos eller tomatsås. För henne, honom, bebisen och för 100-åringen.



▲ Perillaolja skapar jämvikt i din kropp och själ. Finns i förpackningar på 500 ml och 100 ml.

Perilla: kropp och själ i jämvikt

Jämvikt betyder hälsa. Sun Si Miao, för många den kinesiska läkekonstens fader, använde föda som medicin. Kineserna fäster fortfarande stor vikt vid att föda vår "Jing" som vi får vid födseln. Om vi vill i balans måste vi föda och sköta om denna urenergi (jing)

Enligt Österländsk vishet är allting beroende av balansen mellan Ying och Yang. Dessa är motsatser men kompletterar varandra. I Japan har man ordet "Sanpaku". Någon är Sanpaku om hela hans person är i obalans både kroppsligt och själsligt. Ett tecken på att du är Sanpaku är om ögonvitan mellan iris och det nedre ögonlocket är synlig då du ser dig i spegeln. I Japan anser man att alla är ansvariga för sin egen hälsa. Alla måste ta saken i egna händer för att komma ur Sanpaku. Bota dig själv innan du går för att stödia någon annan var något som George Ohsawa uttalade.

Att finna balansen mellan Ying och Yan är nyckeln till vitalitet. Även Ayurveda strävar efter jämvikt. Om människans jämvikt är störd hotas kroppen. Då är nyckeln att åter finna balansen. Ayurveda utgår därför från att naturen är intelligent, och att människan är en del av naturen. Såväl naturen som människan är genomsyrade av denna intelligens. I oss alla finns det en naturlig läkande kraft. Ge dig själv tillräckligt med tid och den rätta födan så kommer din kropp att själv hitta en hälsobalans.

Mat som medicin

Kroppen strävar efter homeostas. Homeostas är en naturlig process med vilken kroppen strävar att bli frisk. Även Hippokrates ansåg att kroppen är självläkande. Han var även övertygad om att den självläkande processen kan komma igång utan hjälp av en läkare. Han trodde att läkarens främsta uppgift var att avlägsna de medicinska hinder som bromsar kroppens självläkande förmåga eller som kan skada kroppen. En bra läkare lyssnar på sin patient. Att lära sig lyssna på sin kropp är början till läkning och nyckeln till hälsa.

Okinawa Omega med perilla hjälper dig att tillgodose det dagliga behovet av omegafettsyror. Perillaolja framställs genom kallpressning av frön från plantan "Perilla frutescens". Perilla kommer från fjärran östern. Perillaolja innehåller mera omega-3 än linfröolja och innehåller även rikligt med vegetabiliska helande ämnen. Perilla har använts i hundratals år i fjärran östern i strävan efter jämvikt i kropp och själ och för att återställa "chi", din inre livskraft, genom att ge inre ro. Perillaolja främjar också matsmältningen och lindrar allergier. Låt perilla från Amanprana ge dig jämvikt för att tänka, handla och bli bättre. Fyra sorter finns att få i hälsokostaffärer. Finns i storlekarna 500 ml och 100 ml.



4 Nya Okinawas: med Perilla

1. Detox Perilla: omega 3/3/6/9 och 7 14.500 Bovis, -60 Yin
 Detoxoljan hjälper genom att rena din kropp och själ och är idealisk som avgiftningsskur på våren och hösten. Oljeblandningen innehåller mycket omega-3 och tillräckligt med omega-6/7/9. EXTRA VIRGIN OLJEMIX INGREDIENSER: 65 % extra virgin perillaolja*, 20 % extra virgin pumpafröolja*, 10 % extra virgin röd palmolja* och extra virgin vetegroddsolja. Med 0,5 % extra virgin Detoxolja* (olja från kronärtskocka, maskros, gullris, enbär, björk, nässla, pepparmynta). Och inget annat.

2. Happy Perilla, omega-3/6/6/9 och 7 14.400 Bovis, -45 Yin
 Samma blandning som i Okinawa Omega Happy Delight men där linfröoljan har ersatts med perillaolja. Perilla har visats ha mycket positiv effekt på luftvägarna och är bra vid överkänslighetsreaktioner. EXTRA VIRGIN OLJEMIX INGREDIENSER: 50 % extra virgin solrosolja*, 35 % extra virgin perillaolja*, 10 % extra virgin röd palmolja och 4,5 % extra virgin vetegroddolja. Med 0,5 % extra virgin Happy Delight olja* (= olja från skal av biodynamiska apelsiner, citroner och limefrukter). Och inget annat.

3. Happy Perilla Special, omega-3/6/6/9 och 7 15.000 Bovis, -15 Yin
 Samma omegaförhållande men med mycket specifika hälsosamma kallpressade oljor som är otroligt bra för kropp och själ. EXTRA VIRGIN OLJEMIX INGREDIENSER: 25 % extra virgin perillaolja*, 25 % extra virgin hampaolja, 10 % extra virgin nigellaolja*, 7,5 % extra virgin valnötsolja, 7,5 % extra virgin pumpafröolja, 10 % extra virgin nattljusolja, 10 % extra virgin röd palmolja och 4,5 % extra virgin vetegroddsolja. Med 0,5 % extra virgin Happy Delight-olja (= olja från skal av biodynamiska apelsiner, citroner och limefrukter). Och inget annat.

4. Eicosan Perilla inflam-formel: omega 3/3/3/6/9 och 7 14.500 Bovis, -70 Yin
 Okinawa omega-3 återställer snabbt omega-3/6 balansen om det finns för lite omega-3 i din diet. Utöver detta minskar de traditionella kinesiska, de indiska Ayurvedisk-kryddorna och medelhavskryddorna på ett holistiskt sätt effekterna av AA och ökar de positiva effekterna av DGLA (LA) och ALA fettsyror. EXTRA VIRGIN OLJEMIX INGREDIENSER: 80 % extra virgin perillaolja*, 15 % extra virgin röd palmolja*, 5 % extra virgin vetegroddsolja. Med 0,5 % extra virgin Eicosanolja* (= olja från ingefära, gurkmeja, rosmarin, kamomill, kryddnejlika, koriander, kanel). Och inget annat.

* Bio-kontrollerat av BLIK



▲ Qi-board: det som är tillrett med kärlek smakar gott.

Qi-board 3 till 5 gånger mer hygienisk än andra skärbrädor

Mera "Qi". Trä symboliserar vår, uppåtstigande energi och fräsch vårgrenska. Qi-board brädets positiva uppåtstigande energi/joner absorberas i maten och överförs till kocken som då får ett högre energetiskt värde.

Bovisvärde Amanprana Qi-board: 17 000! Robert H. Steeloper jämförde Qi-board skärbrädan med skärbrädor av syntetmaterial och glas. Slutsatsen var överväldigande. Skärbrädor av syntetmaterial (bovis 0) tar bort energi. De negativa jonerna i syntetmaterialet överförs. Skärbrädor av glas (Bovis 6 500) är neutralt. Qi-skärbrädan från Amanprana (Bovis 17 000) förstärker energin och förbindelsen med maten.

Qi-board skärbrädans speciella egenskaper. Varje Qi-board handtillverkad och haren unikträstruktur och form. Inget limmat eller pressat träavfall används. Alla Qi-board skärbrädor görs av ett stycke. Problemet med oskarpa knivar försvinner. Kamferträet är tillräckligt mjukt så att knivens egg inte blir slö och tillräckligt hårt för att kniven inte kan skära in. Qi-board skärbrädan hör till slow-food tankarna: Att tillreda maten med större medvetenhet och kärlek och att njuta av maten.

En studie visar att bakterier och mögel växer tre till fem gånger långsammare på ett Amanprana Qi-board än på andra sorters skärbrädor. Qi-board skärbrädan kan förbättra hygien i köket då kamfern i Qi-board brädet förhindrar tillväxt av, mögel och bakterier. Denna egenskap kallas "antimikrobiell".

Ju lägre tillväxtfaktor desto mer hygienisk

Tillväxtfaktor	Kamferträ Qi-board skärbräda	Ceder skärbräda	Syntetiskt skärbräda	Skärbräda- av glas
Mögel	3,3	8,9	9,7	5,7
Bakterier	0,07	1,7	7,3	3,8



▲ En härlig och hälsosam måltid kan endast tillredas med goda och hälsosamma ingredienser. Välj därför endast extra virgin olivolja som dessutom är fylld på mörka flaskor.

2 extra virgin olivoljor. Verde Salud för bakning och stekning. Catalán för kall matlagning.



Verde Saluds kvalitén är tydligt märkt på flaskan. 100 % Picual. Kommer från en olivgård i en naturpark i Andalusien (D.O.P. Sierra Mágina) Tack vare den speciella filtrerade kvaliteten klarar den bak- och stektemperaturer som är högre än 180°C. Verde Salud: den fruktiga extra virgin olivoljan med en bitter, frisk eftersmak. Tillverkare: Trujal de Mágina. Bovis 12 400, 10 Yang, GI 0

Why finest quality ?	Verde Salud extra vierge	other extra vierges
free acidity	max. 0,20	max. 0,80
peroxidity	max. 6	max. 20
wax	max. 50ppm	max. 250ppm
K 270	max. 0,15	max. 0,20
M.U.F.A.	min. 77%	min. 55%

per 100g: Vit. E >10mg • B-sito-, campe-, stignasterols >150mg • polyfenols incl. flavones >250mg • squalene > 400mg • CO-Q10 >0,20mg • chlorofyl, lecithin • S.F.A. <15% • P.U.F.A. <8%

No trans fat/No GMO/No Plastics



Bröderna Catalan odlar, pressar och tappar allt själv på flaska. Kvalitén börjar redan med att deras olivträd får dubbelt så mycket utrymme, varje träd får 36 m². Deras hacienda ligger mitt i olivgården och den handplockade skörden kan därför pressas inom 6 timmar. Pressningen utförs mekaniskt med lågt tryck och under 25°C. Efter att ha dekanterats i rostfria stålbehållare buteljeras Amanprana-olivoljan utan filtrering i mörka flaskor efter beställning. Smaken och antioxidanterna bevaras då på ett optimalt sätt. Resultatet är en mycket mild harmonisk olivolja med smak av jordmånen. Rekommenderas för kall matlagning och det fina köket. Ursprung: La Rioja, Spanien. Tillverkare Almazara Ecológica de la Rioja. 100 % Arbequina. Bovis 13 700, 10 Yang. GI =0





▲ Berika din måltid med biovetegroddar från Amanprana.

Varför ska du berika din måltid med Amanprana biovetegroddar?

Vetegrodden är vetekornets kärna. Från grodden uppstår en ny planta. Den är också en lagringsplats för vitaminer, mineraler, proteiner, hälsosamma omega-3/6/9, fibrer och andra näringsämnen och antioxidanter såsom lecitin och alfa-liponsyra. Strö den i drycker, müsli, soppa, yoghurt, såser, pasta, ris, potatis och grönsaker, sallader och bröd (bör inte upphettas, utan tillsätt efter tillredning) eller ät dem separat - 1-6 msk eller mer per dag. Maten får en härlig och söt smak. Den hopvikbara påsen skyddar mot syre och ljus. Produkten är biokontrollerad av BLIK. 0 % genetiskt manipulerad och 0 % strålbehandlad. **Finns att få i två versioner. Rå: 100 % naturlig, 100 % aktiva enzymer eller förädlad: bitterheten har avlägsnats termiskt, men är inte rostad.**

	100 g*	%GDA
B1 tiamin	1,8 mg	128%
B2 riboflavin	0,8 mg	50%
B3 niacin	10 mg	55%
B6 pyridoxin	1 mg	50%
B9/B11 folium	500 mcg	50%
E-Vit (6 sorter)	25 mg	250%
Zn zink	14 mg	93%
Cu koppar	0,7 mg	63%
Mn mangan	20,3 mg	579%
Fe järn	9,3 mg	66%
Mg magnesium	325 mg	108%
Cr krom	70 mcg	56%
Se selen	113 mcg	161%
P fosfor	1000 mg	125%
alfa-liponsyra	800 mg**	
B5 pantoten	1,4 mg	23%
B12 kobalamin	0,2 mcg	20%
K kalium	957 mg	24%
Ca kalcium	71 mg	9%
lecitin	2g	

**en antioxidant med ett brett spektrum, inget GDH finns men 100 mg brukar vanligen rekommenderas.

Näringsvärde Amanprana biovetegroddar per 100 gr

Energi 291 kcal/1226 kJ • Protein 28 g • Kolhydrater 24 g varav socker 12 g • fett 9,2 g • Fleromättade fettsyror 5,9 g • varav omega-3 5,4 g • varav omega-6 0,5 g • enkelomättade fettsyror omega-9 1,5 g • mättat fett 1,8 g • fibrer 25 g • Natrium 5 mg • Vatten 9 g • Bovis 11 350 • +30 Yang • glykemiskt index 40 • Allergiinformation: innehåller vete och är rik på gluten.



▲ Kulinarisk och hälsosam, extra virgin valnötsolja som är rik på omega-3,6,9. Finns i flaskor om 250 ml.

Extra virgin valnötsolja från Périgord, Ett urval från Amanprana

Franck Monsallier använder i sin trädgård en blandning av fyra sorters valnötter för att skapa en delikat och ren Périgordsmak. Franck Monsallier: "Alla nötter får lika mycket uppmärksamhet. Utmärkt valnötsolja kan endast framställas med hjälp av valnötter av högsta kvalitet".

Valnötterna varken upphettas eller rostas innan pressning då kvalitén då skulle bli lidande. Valnötterna plattas till med äkta granitkvarnstenar till en fin homogen massa och pressas sedan de i en press som Franck Monsallier själv har utvecklat.

Det unika med hans uppfinning är att det inte uppstår någon värme under processen. Oljans kvalitet och mildhet är högklassig, men den kalla processen ger en lägre avkastning. Av fem till sex kilo valnötter produceras endast en liter extra virgin valnötsolja och processen tar 30 till 45 minuter. Resultatet är en olja med en peroxidation på mindre än 2 mg och en surhetsgrad som är mindre än 0,5 %, vilket är utmärkt.

Alla dessa fördelar gjorde att Amanprana valde ut denna milda valnötsolja med dess subtila aromer. För att skydda oljan från ljus valde vi en mörk glasflaska invirad i papper. Oljan bör inte upphettas. Utsökt på bröd, i sallad, pasta, vinäger och som topping på alla dina rätter. Förvaras mörkt och svalt och bör användas inom sex månader efter öppnandet. Bon Appetit!

Bovis 14.000, -50 Yin

Ursprung: Périgord, Frankrike
Tillverkare: Franck Monsallier, vinnare av den Gyllene Medaljen vid "Salon des huile du monde" (Världsmässan för oljor) år 2005





▲ Pineo har krönt till det godaste vattnet (Test 6/2005). I ett tysk test gavs Pineo som det enda av 20 olika kända vatten vitsordet "mycket gott".

Pineo vatten, endast i glas, en källa till pur livsglädje

Pineo-vattnet är obehandlat och springer spontant fram från berget. Det är ett levande bergsbrunnsvatten från Pyrenéerna. Vattnet innehåller låga halter av natrium (1,5 mg/l), klor (1,4 mg/l) och nitrater (1,6 mg/l). Pineo renar och avgiftar. Bikarbonaterna underlättar matsmältningen och gör tarmen mindre sur.

Det är ingen ide att dricka bra vatten ur plastflaska. Varken för miljön, smaken eller hälsan. Drick från plast och du får plast i dig. Dr Barbara Hendel i "Vatten och salt, livets ursprung": "Vatten bör inte tappas på plastflaska då vattnet tar upp plastens negativa information medan däremot glas skyddar och bevarar vattnets kunskap." Colbron, Dumanoski, Myers i "Our stolen future": "På ett oförutsägbart sätt kan till och med en triljondedels plast rubba vår fortplantning, utveckling och jämvikt". Dr A. Heyndricks, professor i toxikologi från Riksuniversitetet i Gent: "Kemiskt avfall är det största hotet mot vårt framtida dricksvatten." Bovis: Pieno 10 275, Luna Llena 12 150, Luna Creciente 11 750



I PINEO Luna Llena eller Luna Creciente känner du månens kraft... Upptäck denna biodynamiska hälsobrunn! Bioenergimätningar, som har utförts av IBBU visar att månvattnet Pineo Luna Llena och Pineo Luna



Månvattnet från Pineo

Creciente är speciellt rika på positiva bioresonanser. Med 79-85 positiva frekvenser innehåller Pineo betydligt mer resonans än vårt vanliga dricksvatten. Månvattnets värdefulla vibrationsenergifält har en positiv inverkan på vår kropps jämviktstillstånd. Detta är välgörande för hela organismen.



▲ Olja som kan upphettas? Använd enbart extra virgin med lite fleromättade fettsyror.

Vilka oljor kan du hetta upp?

Alla oljor består av olika slags fettsyror. De fleromättade fettsyrorerna är inte lämpade för upphettning. De oxiderar mycket snabbt och blir fort skadliga då de utsätts för värme, ljus och syre. Ju färre fleromättade fettsyror en olja innehåller desto bättre lämpar den sig för uppvärmning. Oljor med enkelomättade fettsyror är relativt väl lämpade att uppvärmas. Oljor med mättade fettsyror är mycket lämpliga att upphettas, till och med flera gånger. De är sällan skadliga och deras hälsosamma egenskaper förblir till stor del intakta.

Extra virgin för uppvärmning. Och inget annat. En vanlig missuppfattning är att extra virgin olja inte är lämpad för upphettning. Så är inte fallet. Hur har detta missförstånd uppstått? Extra virgin olja finns i två versioner. Med eller utan små fruktbitar. Då dessa små fruktbitar kommer i kontakt med den heta stekpannan, förbränns de och blir giftiga. En sådan olja med fruktbitar är dock väldigt hälsosam för kall matlagning. De flesta extra virgin oljor som finns i butiken filtreras först mekaniskt eller dekanteras i rostfria ståltunnor. De små fruktbitarna har avlägsnats.

Olämpliga (populära) stekoljor

	Mättade	enkelomättade	fleromättade fettsyror
Inte bra för upphettning			
Jordnötsolja	19	51	30
Rapsolja	9	61	30
Ännu sämre för upphettning			
Majsolja	17	24	59
Sojaolja	14	28	58
Sämst för upphettning			
Solrosolja (vanlig)	11	21	67
Safflorolja (vanlig)	12	13	75

Dessa oljor innehåller för mycket fleromättade fettsyror och blir skadliga så fort de upphettats. Oraffinerade oljor är jättebra att använda kalla.



▲ Hälsosamma oljor från Amanaprana är rena. De innehåller 0 % transfetter (kemiskt avfall)

Vilka är de mest lämpliga stek-, wok- och fritureolja

	% mättade	% enkel	% fleromättade
Ööverträffad! Den enda stabila oljan för fritering, behöver bytas först efter 2 år om den sköts om med filtrering. Perfekt för fritering, stekning och wokning			
Extra virgin kokosolja	92	6	2
Extra virgin palmfröolja	85	13	2
Väldigt fina alternativ för fritering 7 till 10 gånger, väldigt fin att steka eller woka med en gång			
Extra virgin kakaosmör	59	39	2
Ohärdat nötfett	59	38	3
Ohärdat får fett	52	45	3
Klarat smör (ghee)	63	31	6
Babassu, Capu Assu och Sheasmör	-	-	-
Bra alternativ: Mindre bra för upprepade friteringar, dock bra att steka och woka med en gång			
Extra virgin röd palmolja	50	40	10
Ohärdat grisfett	55	34	11
Ohärdat gåsfett	33	56	11
Extra virgin cashewolja	20	73	7
Extra virgin olivolja	16	76	8
Extra virgin makadamolja	12	71	7
Extra virgin avokadoolja	20	70	10
Extra virgin sesamolja **	13	42	45
Special* solrosolja	10	81	9
Special* safflorolja	8	80	12

* hybridsorter med lite fleromättade fettsyror och enkelomättade fettsyror måste vara extra virgin. ** innehåller sesam som skyddar de fleromättade fettsyrorna på ett bra sätt.

Undvik raffinerade oljor, använd dem helst inte ens för upphettning. Raffinerade oljor är skadligare för hälsan än raffinerat socker. De nyttiga ingredienserna har avlägsnats och säljs till dyrt för annan användning. Raffinerade oljor kan orsaka rynkor, leverfläckar, ögonproblem och svåra välfärdssjukdomar medan till exempel extra virgin olivolja är väldigt nyttig. Olivolja som inte är märkt



▲ Hälsosamma oljor är lika viktiga som frukter och grönsaker

med extra virgin nämns är däremot inte nyttig. Använd inte den. Det är en avfallsprodukt från extra virgin olja. Behandling eller raffinering av födoämnen är den största boven till alla välfärdsproblem. Detta gäller alla margariner, även dem som är biologiskt tillverkade av raffinerade fetter. Undvik raffinerade oljor om möjligt. Använd endast extra virgin oljor. Dessa oljor har framställts med respekt och ger dig vitalitet.

Fördelarna med extra virgin och nackdelarna med raffinerade oljor

Ekologiska oljor och extra virgin oljor	Raffinerade oljor
+ innehåller hälsosamma näringsämnen	- innehåller mindre hälsosamma näringsämnen
+ ger kroppen näring	- minskar din vitalitet
+ ger kroppen livskraft	- kan orsaka bristsjukdomar
+ innehåller mer E-vitamin som skyddar mot åldrande	- innehåller inget naturligt E-vitamin
+ innehåller mineraler som magnesium, järn, kalcium	- innehåller inga mineraler vilket leder till minskad vitalitet
+ innehåller karotenoider, som är bra för hud och ögon	- innehåller inga karotenoider, vilka behövs huden och ögonen
+ innehåller inga lösningsmedel eller kemiska konserveringsmedel (E320)	- innehåller skadliga lösningsmedel som belastar kropp och själ
+ innehåller lecitin som förbättrar signalöverföringen i cellerna	- innehåller väldigt lite lecitin
+ innehåller växtsteroler för en bättre kolesterolnivå	- innehåller väldigt lite växtsteroler
+ innehåller enzymer som underlättar matsmältningen	- innehåller inga enzymer
+ innehåller polyfenoler som skyddar kärlan	- innehåller väldigt lite polyfenoler
+ innehåller klorofyll som hjälper kroppens avgiftningsförmåga och förbättrar syre transporten	- innehåller väldigt lite klorofyll vilket leder till ökad ackumuleringen av gifter och mindre effektiv syretransport



▲ Kokos i vår dagliga föda och i kroppsvården resulterar i en mjuk hud och glänsande hår. Vår hud speglar vår innersta hälsa.

Fördelarna med extra virgin kokos- och palmfröolja

1. Både kokos- och palmfröolja innehåller många hälsosamma medellånga fettsyror. Dessa medellånga fettsyror lagras sällan som fett utan ger i första hand extra energi.
2. De är mycket lättsmälta och de är särskilt lämpliga för personer som har svårt att äta fett.
3. De förbättrar upptaget av kalcium och magnesium liksom även upptaget av alla fettlösliga vitaminer (A, D, E och K) och de 600 olika karotenoider som finns i frukt och grönsaker.
4. De förbättrar tarmfloran, stöder tarmväggarna och förbättrar matsmältningen. Det finns ingenting bättre för en krånglande tarm.
5. De minskar hungerkänslan och hungeranfallen, innehåller färre kalorier än andra oljor och ökar kaloriförbränningen.
6. De ger dig ett trevligt utseende och håller dig ung.
7. De vårdar dina tänder tack vare sina medellånga fettsyror.
8. De sänker födans glykemiska index och ger således färre humörsvingningar och jämnare sockernivå. Passar därför perfekt vid en sockerfattig diet.
9. De förbättrar uthålligheten och är därför speciellt bra inom uthållighets sporter.
10. De innehåller stora mängder laurinsyra, men också kaprin-, kapryl-, kapron- och myristinsyror som ökar motståndskraften och bekämpar skadedjur*.
11. Perfekt som massageolja, smörjmedel, tandkräm, naturlig deodorant och kan användas till kropps- och hårvård.

Kokos- och palmfröoljor är idealiska baser för eteriska oljor

Både kokos- och palmfröoljorna har en molekyl struktur som är liten och gör att oljan tränger in mycket snabbare och djupare huden. Den eteriska



▲ Fettet (sebum) som huden naturligt producerar består huvudsakligen av enkelomättade fettsyror som förekommer rikligt i kokos- och palmfröolja.

oljan verkar då snabbare och bättre. Dessutom förstärks effekten av de eteriska oljorna med kaprin-, kapryl-, kapron- och myristinsyrorna från kokos- och palmfröoljorna.

TIPS vid öron- och tandbesvär: snabba resultat!

Blanda tio droppar eterisk olja av kryddnejlika och tio droppar kanelolja med 100 ml kokosolja och du har ett idealiskt hjälpmedel mot öron- och tandbesvär. För bästa effekt är det viktigt att applicera oljeblandningen varje halvtimme på ett större område.

Behöver vi mättade fetter?

Varje olja, växt, djur och människa består av mättade, enkelomättade och fleromättade fettsyror. I kroppen finns mer än 30 olika sorters fettsyror som alla har olika funktioner i kroppen. Därför är det lika viktigt att variera extra virgin oljorna som att variera färska grönsaker och frukt. I en sund kost bör det finnas dubbelt så mycket hälsosamma fetter som proteiner. De flesta hälsoorganisationer rekommenderar att 30 % av vårt kaloriintag ska komma från fetter, jämnt fördelade mellan de tre fetttyperna. En tredjedel av dessa hälsosamma fetter bör således komma från mättade fetter. Det har länge påståtts att mättade fetter inte fyller någon särskild funktion, utan snarare har en negativ hälsoeffekt. Denna åsikt hör till det förflutna. Under de senaste 15 åren har forskningen klart påvisat den specifika roll som de mättade fetter spelar. Mättade fetter 1) är väsentliga för upptagning av magnesium och kalcium, 2) skyddar omega fettsyror, 3) omger och understöder vår tickare*, 4) är de enda fetterna i vår luftpump* och ser till att andningen förbättras samt 5) stärker vårt immunförsvar.

Således vet man att 45 till 50 % av fettet i bröstmjolk består av mättat fett. Fransmännen, polynesierna, människorna från Thailand och Filippinerna, vars diet är rik på mättade fetter, har blodkärl i god kondition. Mättade fetter, såsom kokos- och palmfröolja, är de säkraste fetterna då de inte kan oxidera. Mättat fett ger mindre risk för rynkor och åldrande.

* Lagstiftningen hindrar oss från att nämna saker vid deras rätta namn (se också s.3)



▲ Det allra bästa på bröd, i woken, för stekning och fritering.

1

2

Hälsosamma pommes frites? Detta är möjligt med extra virgin kokos- eller palmfröolja



Hur kan pommes frites vara nyttiga? Enkelt! Friter dem i hälsosam olja som Amanpranas extra virgin kokos- eller palmfröolja. Dessa är helt naturliga och har många hälsosamma egenskaper som bibehålls när du upphettar dem. Du kan använda Amanpranas extra virgin kokos- eller palmfröolja i fritösen i två år om du filtrerar den regelbundet. Kallpressad Amanpranas kokos- eller palmfröolja gör dina pommes frites superhälsosamma, delikata, extra lättsmälta och ger dem en mild smak .

Tips: hemlagade ekologiska pommes frites med skal. Enkelt och så hälsosamt!

Fyra hälsosamma och delikata oljor för stekning, wokning och fritering

Amanprana-produkterna är rena: 100 % extra virgin, 0 % kemiskt behandlade, 0 % raffinerade. **Hälsosamma:** 0 % transfetter och pressade med respekt med hänsyn till oljans botaniska sammansättning. **Delikata:** Vid kall matlagning känner du den ursprungliga smaken. Vid varm matlagning får din maträtt en betoning med en mjuk underton. **Miljömedvetna:** Vi använder uteslutande 100 % återvunnet glas och bidrar på detta sätt till att hålla plastavfallsberget på ett minimum. Vi trycker uteslutande på returpapper med vegetabiliskt bläck. **Djurvänliga:** 100 % vegetabiliska och aldrig testade på djur. Katter, hundar och fåglar tycker våra oljor är utsökta välsmakande och hälsosamma även för dem. Hela sortimentet finns i två förpackningsstorlekar: 380 ml och 1 700 ml. Hållbarhet: 2 år, även efter att de öppnats.



En serie med fem läckra och hälsosamma sorter, 325 ml och 1 600 ml. Budskapet är variation:

1. Palmfrö: 100 % palmfröolja. **2. Kokos 100 % kokosnötolja.** Palmfrö-oljan har nästan identiska stek- och hälsofördelar som kokosoljan men utan kokosens smak. **3. Kokos + Oliv: kokosnöt- och olivolja:** olivoljans härliga smak mjukas upp med kokosolja. Har lovprisats av många kockar. **4. Kokos + Oliv + Palm: kokosnöt-, oliv- och röd palmolja:** Det bästa av tre världar samlade för dig i en burk. **5. Röd Palm: röd palmolja.** Denna typiska afrikanska och latinamerikanska olja är en av naturens bästa källa till E-vitamin och karotener. Tillsätt lite röd palmolja i det kokta riset så får riset en fin gyllene färg och en utsökt smak. Passar även för att koka lök och för att steka potatis och ägg. Red Palm är en känd ingrediens i Moambe. Experimentera själv med olika recept. Tips: Röd palmolja med spenat är ett fantastiskt rätt och en fröjd för ögat.

Palmfett: Bovis 12.000, 60 Yang; **Kokos:** Bovis 13.700, 70 Yang;

Cocos+ Olive: Bovis 13.100, 45 Yang; **Kokos+Oliv+Palm:** Bovis 12.600, 50 Yang;

Röd Palm: Bovis 11.500, 55 Yang

Röd palmolja är proppfull med karotener och E-vitamin

Morötter och tomater innehåller också karotener, oljan innehåller tio gånger mera karoten. Tomater innehåller karotenoiden lykopen som också finns i Röd Palmolja, men oljan innehåller 30 gånger mer karotenoider. I Röd Palm olja finns dessutom sju olika typer av E-vitamin. Röd Palmolja är den bästa källan till tokotrienoler, en typ av E-vitaminer, som har upp till 30 gånger bättre antioxidantverkan och kan förebygga solens skadliga inverkan på ögonens och hudens (påskyndar åldrande). E-vitamin och karotener är naturliga antioxidanter som skyddar kroppen, själen och huden mot åldrande.

GLUTEN 0%



10 g fibrer, endast 30 cal
per matsked kokosmjöl

Amanprana biologiska kokosfibrer för utmärkt tarmfunktion och få kalorier

För att matsmältningssystemet ska fungera optimalt behöver man ca 10 g fiber vid varje måltid. Många äter betydligt mindre och har regelbundna obehagskänslor i buken och en oregelbunden och/eller hård avföring. Det är inte hälsosamt. Genom ett regelbundet intag av kokosfibrer vid varje måltid påskyndas tarmpassagen och problem med uppsvälld mage undviks. Dessutom rensar kokosfibrerna tarmarna och förbättrar immunförsvaret och ger vitalitet. Kokosfibrerna ser till att giftiga ämnen och kolesterol elimineras snabbare från kroppen och förbättrar hälsan. En matsked kokosmjöl innehåller endast 30 kalorier och 10 g fibrer. Amanpranas kokosfibrer har en delikat mild kokossmak. Kokosfibrerna innehåller färre kalorier och mer fibrer än andra motsvarande fiberrika produkter.

Fiberkällor på en rad	Kokosmjöl	Vetekli	Linfrö	Torkade plommon	Havremjöl
g/fibrer per 100 g av vilka lösliga ouplösliga	61g 6g 55g	30g 3g 27g	35g 9g 26g	16g 11g 5g	16g 8g 8g
fyttinsyra	nej	ja	ja	nej	ja
gluten	nej	ja	nej	nej	ja
cyanid	nej	ja	ja	nej	ja
10 g fibrer	1 matsked	2 matskedar	2 matskedar	4 matskedar	4 matskedar
10 g fibrer	30 cal	72 cal	114 cal	150 cal	253 cal

Kokosmjölet är naturligt fri från gluten, fyttinsyra och cyanid som kan irritera tarmen, förhindra mineralupptaget och minska kaloriförbränningen. Mjölet innehåller fullvärdigt protein med alla de åtta essentiella aminosyror och hälsosamma enkelomättade fettsyror som främjar mineralabsorptionen. Hälsan börjar med en hälsosam matsmältning.

Använd kokosmjöl tre gånger per dag vid varje måltid, ½ -1 msk

- Som en fiberdrink: ½ - 1 msk i ett glas (25 cl) vatten, juice, shake, smoothie, chokladdryck, te eller kaffe
- Som fibrer topping: ½ - 1 msk i sås, yoghurt, müsli, havremjöl, efterrätter eller att strö över din portion
- Som glutenfritt mjöl med mycket fibrer till bröd, kakor, kex, snacks, osv. Ersätt 10 till 15 % av det vanliga mjölet med kokosmjöl (fibrer) och tillsätt lika mycket vatten
- Finns i förpackningar om 500 g och 1 kg.