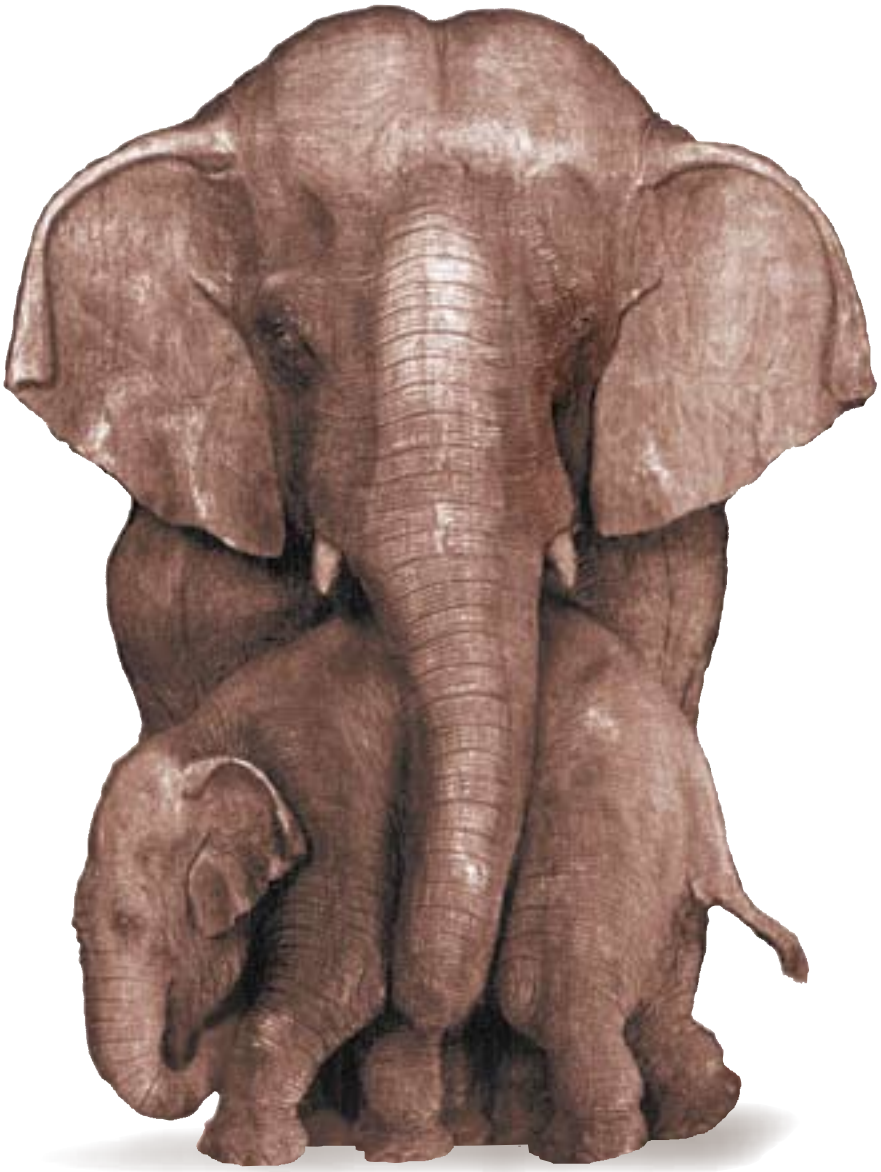


VOEDING ALS MEDICIJN



Je levenskracht op een serene wijze
ondersteunen en versterken,
zonder lichaam en geest geweld aan te doen,
zacht en zonder excessen



AMAN
PRANA

SERENE LEVENSKRACHT



02/2011

2011



▲ Kunstenaar Peter Engels schilderde het portret van Hippocrates (100 x 200cm), de vader van de geneeskunde. Hij baseerde zich op de schaarse bewaarde beeldhouwwerken die er van Hippocrates zijn gemaakt. Als medisch symbool schilderde hij de Caduceus-staf die in het oude Griekenland symbool stond voor vrede, bescherming, genezing, eenheid en verzoening. www.peterengels.eu

▲ Bij Amanprana zijn we ons bewust van de woorden van Hippocrates: 'laat voeding je medicijn zijn en medicijn je voeding.' Bij Amanprana geloven we in het geheel en niet in de deeltjes apart. Onze producten zijn daarom zo weinig mogelijk bewerkt en we gebruiken geen isolaten. Ze zijn bio en vegetarisch en waar mogelijk ook fair trade en fair world.

Bart Maes, stichter van Amanprana:

Hoe het begon

In 1999 verkocht ik mijn winstaandeel in een middelgrote onderneming gespecialiseerd in petroleum en petroleumkachels. Ik gaf mezelf 7 sabbatjaren, las 600 boeken over voeding, volgde voedingscongressen, werd vegetariër en schreef artikels over voeding en vitaliteit in binnen- en buitenland. Ik ben met Amanprana begonnen omdat mijn dochter ernstige concentratieproblemen had op school en een allergie voor cacao had ontwikkeld. Na een lijdensweg van onderzoeken zijn we met omega-olie, cacao-vrij dieet en een volledige overstap naar bio, erin geslaagd om op 6 maanden tijd mijn dochter's concentratieproblemen op te lossen en haar van de cacao-allergie af te helpen. Een openbaring. Met deze ervaring en de voedingskennis die ik had opgebouwd, wilde ik op zoek gaan naar een combinatie van handel en iets teruggeven aan de gemeenschap.



▲ Bart Maes

De start van Amanprana begon met Okinawa Omega-olie. Ik verbeterde de omega-samenstelling van de omega-olie die mijn dochter gebruikte, verrijkte de omega-blend met kruiden en zorgde ervoor dat de oliemengeling van nature 8 vitaminen E en veel carotenen bevatte. Mijn vrouw en ik startten kleinschalig in de huiskamer en garage. Snel bleek ons huis te klein en kregen we stap voor stap meer schapruimte in de winkels. Op een bepaald moment gaf een vriend me info over verzadigde vetten en palmolie. Eerst dacht ik: 'die verzadigde vetten zijn toch niet gezond?'. Ik begon sceptisch aan deze lectuur maar na enkele maanden veranderde mijn mening. Ik verdiepte me in verzadigde vetten en kwam tot de conclusie dat deze vele eigenschappen bezitten die de meeste mensen niet kenden. Ik kwam tot de conclusie dat verzadigde vetten supergezond zijn. Dit druiste regelrecht in tegen de bestaande voedingsleer. Maar ik besloot de kennis over te brengen aan wie het wilde horen. De start met kokos- en palmolie werd gegeven. En zo volgde het ene product het andere op. Geld was voortaan niet meer de belangrijkste drijfveer in mij. Gezonde voeding brengen was de doelstelling. Onze actie 'Red de Zee' was een logisch vervolg. In het Sanskriet betekent 'aman' vrede of rust, 'prana' verwijst naar levenskracht. Vandaar 'serene levenskracht'. We waren één van de eerste ondernemingen die bio-afbreekbare etiketten gebruikten.

Voeding als medicijn

Voeding is de essentie van gezondheid volgens Hippocrates, grondlegger van de westerse geneeskunst en filosoof. Vooralleer een arts een praktijk begint, legt hij de eed van Hippocrates af. Hippocrates scheidde wetenschap van natuurfilosofie. Hij legde de nadruk op hygiëne bij patiënt en arts. Gezonde eet- en drinkgewoonten, belang van frisse lucht, het zelfherstellend vermogen van het lichaam en zorgen voor balans (homeostase) waren de peilers van zijn therapie als Griekse arts (ca. 460-370 voor onze tijdrekening). Hippocrates stelde: 'Laat voeding je medicijn zijn'.

De natuur verschaft voedingsmiddelen met krachtige, gezonde eigenschappen, die kwalen kunnen bestrijden en gezondheid kunnen schenken. Van de meeste welzijnskwalen is geweten dat ze voor minder dan 15% afhankelijk zijn van erfelijke factoren. De belangrijkste reden voor Westerse kwalen zijn voeding en leefwijze. Geraffineerd voedsel is wellicht de belangrijkste oorzaak van westerse kwalen en van slechte gezondheid. Je haalt er niet meer de helende kracht uit die ongeraffineerd, puur voedsel ons geeft. Zo verdwijnt 80% van alle mineralen, 90% van alle vitaminen en bijna alle vezels uit volkoren meel bij het raffineren tot wit meel. Zo worden ook bij ontgeuren en raffineren van olie de vele waardevolle nutriënten verwijderd en ontstaan er onnatuurlijke bindingen. Wit brood, witte rijst, witte suiker, witte pasta, geraffineerde of ontgeurde olie worden herleid tot bijna 'kale' calorieën. Het lichaam moet krachtige voedingsstoffen kunnen opnemen om speeksel, maag- en darmsappen, enzymen, etc. aan te maken. Bij de aanmaak van deze lichaamsstoffen verbruikt het lichaam haar eigen voorraad vitaminen, enzymen en mineralen en krijgt in ruil bij geraffineerd voedsel de bijna kale calorieën in de plaats. Gevolg? Weerstand, vitaliteit, potentie, denkvermogen, concentratie, hormoonbalans, etc. gaan stap voor stap zachtjes achteruit. Na jaren steken dan welvaartskwalen de kop op. Onze vitaliteit kan ons levensritme niet meer aan.

Tot aan het begin van de 20ste eeuw was gezonde voeding de basis van elke therapie. De radicale breuk die optrad in de 20ste eeuw tussen voeding en gezondheid vormt de reden waarom wij ondanks een sterke geneeskunde niet in staat zijn 70% van alle voortijdige overlijdens aan Westerse kwalen te voorkomen. Laat me eindigen met de woorden van 2-voudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling: 'Optimale voeding is het medicijn van de toekomst'.



▲ De durian wordt de koning van het fruit genoemd. Geprezen door verschillende raw food goeroes en in Indonesië geprezen als afrodisiacum. Het Indonesisch gezegde: 'durian jatuh sarung naik' betekent 'als de duriëns vallen, gaan de sarongs staan'. De traditionele Chinese geneesleer prijst de durian om zijn opwarmende eigenschappen.

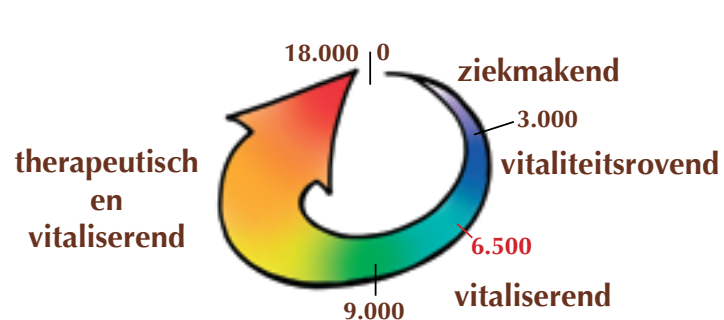
▲ Lynne Mc Taggart schreef: 'Genezen is niet zomaar een kwestie van de goede pillen te vinden of de juiste operatie te ondergaan, maar begint met de verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid op je te nemen'. Carlo Petrini schrijft: 'We moeten levensmiddelen terug in het centrum van ons leven plaatsen'.

Orac en antioxidanten

Antioxidanten beschermen tegen veroudering. Ze vallen de agressieve vrije radicalen aan. De hoeveelheid antioxidanten in voeding drukken we uit met een ORAC-waarde. Verse groenten, peulvruchten en fruit scoren hoog. Toppers zijn kruiden en sommige essentiële oliën. Hoe minder de voeding bewerkt is, des te hoger de Orac-waarde. Algemeen wordt aangenomen dat we per dag 3.000 à 5.000 Orac-eenheden moeten opnemen om ons lichaam te beschermen tegen vrije radicalen.

Bovis en levenskracht

Een sla, vers van het veld, heeft een totaal andere levenskracht dan een verlebberde sla. Hoe kunnen we die levenskracht meten? De Fransman André Bovis heeft een frequentieschaal ontwikkeld om de vitaliteit van dingen te meten. Gezonde mensen hebben een waarde van 6.500 tot 8.000 op de Bovisschaal. Bij een lagere Bovis wordt de mens vatbaar voor ziekten en dooft zijn energiepeil. De befaamde Nederlander Robert H. Steelooper stelt: 'Voedingsmiddelen met een Boviswaarde beneden de 7.000 kosten het lichaam energie en zijn ziekmakend. Boven de 7.500 geven ze energie en zijn deze voedingsmiddelen goed voor de gezondheid te noemen. Boven de 9.000 hebben voedingsmiddelen zelfs een reinigende en therapeutische werking.'

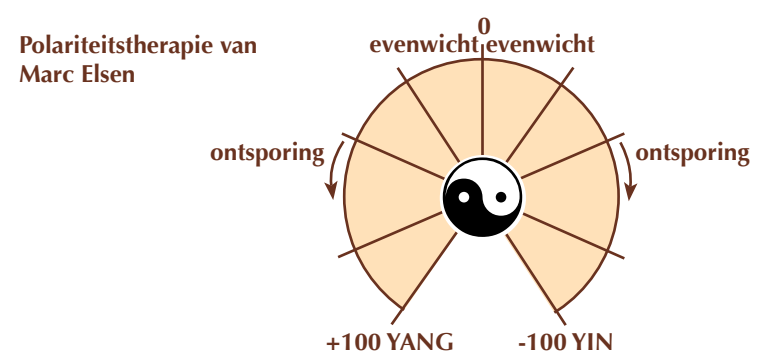


Glycemische index

In welke mate koolhydraten (suikers) in voeding de suikerspiegel in het lichaam verhogen, wordt aangeduid met een GI-waarde. Voeding met een lage GI (minder dan 50) houdt de suikerspiegel in balans. Voeding met een hoge GI (boven 70) doet de suikerspiegel te sterk fluctueren (stijgen en dalen). Dadels, wit stokbrood en pastinaak hebben een zeer hoge GI. Ze geven wel meteen energie (goed voor sporters), maar voor een zittend leven volgt de dip snel.

Yin&Yang en balans

Yin en yang zijn tegengestelden maar tevens aanvullend en van elkaar afhankelijk. Volgens de Indische en Chinese geneesleer is een mens in evenwicht als beide krachten ongeveer even sterk aanwezig zijn. Vrouwen zijn meer yin en mannen meer yang. Mensen die uit evenwicht zijn hebben te veel yin of te veel yang. Mensen die te yin zijn moeten meer aandacht geven aan yang en omgekeerd. In zijn polariteitstherapie zegt Marc Elsen daarover: 'Ongezond zijn, is te beschouwen als een weegschaal die uit evenwicht is. De yin polariteit in de ene schaal moet evenveel wegen als de yang polariteit in de andere schaal van de weegschaal.'





◀ Gandhi, 3 mei 1939: "Het gebruiken van kokosbloesem suiker is een manier om de armoede van de aarde op te lossen. Het sap van de kokosboom kan getransformeerd worden tot suiker zo zacht als honing... De natuur creëerde de nectar die niet kan verwerkt worden in fabrieken. Men kan kokosbloesem suiker alleen daar produceren waar er palmbomen zijn. De lokale bevolking kan van de nectar gemakkelijk suiker maken. Het is tegengif voor miserie."

▲ Gula Java (kokosbloesem suiker) kan je gebruiken ter vervanging van riet- of bietsuiker, agave, ahorn of siroop. In thee en koffie, heerlijk op appels in de oven, gebakken bananen, pannenkoeken, taarten, wafels, gebak, cake of zoals hierboven op een broodje kwark of platte kaas. Perfect in cocktails (vb Mojito, Caipirinha,...). Als decoratief suikerrandje aan je glas. Om gerechten af te werken en Aziatische recepten met Gula Java hun authenticiteit te geven. Ideaal tussendoortje voor extra energie.

Fairworld kokosbloesem suiker, extra inkomen voor 2.000 families

Amanprana werkt voor haar kokosbloesem suiker samen met Lestari Mandiri en Hivos. Lestari is een associatie die wedijvert voor de belangen van kleinschalige boeren en hun families in centraal Java. Hivos is een humanistische organisatie die staat voor een faire, vrije en duurzame wereld. Een organisatie die ook staat voor gelijke kansen voor vrouwen. Omdat dit project gaat over humanitaire rechten, noemen we het Fair World. We werken in dit Fair World project samen met boerenverenigingen in centraal Java, die erop toezien dat de oogst en productie van onze kokosbloesem suiker met bio, fair trade en fair world principes gebeurt. Ze zijn lid van Organic Alliance, een organisatie die wedijvert voor meer bio in Indonesië. Samen trachten we 2.000 families in centraal Java een extra inkomen te geven en hun eco habitat te beschermen. De kokosbomen in hun tuinen brengen nu een eigen oogst op. Kokosbloesem suiker is door de Voedsel- en Landbouw Organisatie FAO uitgeroepen tot meest duurzame suiker.



Wat is 'Gula Java'?

Gula Java is de kokosbloesem suiker uit Java. De zoete nectar van de kokosbloesem is een gekoesterde rijkdom, door tappers hoog in de kokosbomen geoogst (foto links). Boven het houtvuur in de ketel verandert de nectar langzaam roerend in een heerlijke, ongeraffineerde rijke suiker (foto rechts). Om jou op elk moment van de dag te laten genieten van haar zoetheid en zachte karamelsmaak.

▼ Kokosbloesem







Glycemische Index GI:

hoe lager de GI, des te stabielere je suikerspiegel

Geraffineerde suiker	68
Oersuiker, Rapadura	61
Ahorn	54
Honing	48
Agave	40
Gula Java	35

per 100gr

Orac-waarden: hoe hoger de Orac, des te meer antioxidanten je voeding bevat

				GULA JAVA
Tomaat	Wortel	Mango	Kiwi Gold	Gula Java
406	666	1.002	1.210	2.200

Gula Java Blocs: 100% ongeraffineerde kokosbloesem suikerklontjes, 300g, **Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35**

Gula Java Fin: 100% ongeraffineerde kokosbloesem poedersuiker, 490g, **Bovis 8.500, -30 Yin, GI 35**

Gula Java Brut: 100% ongeraffineerde kokosbloesem ruwe suiker, 310g en 1050g, **Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35**

Gula Java en andere suikers

Per 100g	Gula java Amanprana	bruine suiker	witte suiker
Stikstof	202 mg	10	0
Fosfor	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2.5
Calcium	6 mg	24	6
Magnesium	31 mg*	7	1
Chloride	470 mg	18	10
Zwavel	26 mg	13	2
Borium	0,6 mg	0	0
Zink	2,2 mg	0,2	0,1
Mangaan	0,26 mg*	0,2	0
Ijzer	5,1 mg*	1,3	0,1
Koper	0,35 mg*	0,06	0,06
Chroom	12 ug	-	0
Inositol	258mg*	-	-

Bron: SGS Filippijnen en SGS Antwerpen*





▲ 1 eetlepel Gula Java Cacao in warme of koude melk, water of graandrank. In een glas, een gezellige mok of in je drinkfles.

▲ Neem 1 koffielepel (slechts 28 Kcal) Gula Java Matcha. Voeg een hoeveelheid koud of heet water, melk (Gula Java Matcha Latte) of graandrank toe naar believen. Verwerk in soep, brood of gebak. Strooi op muesli, yogurt, salades en afgewerkte gerechten.

Gula Java Cacao: prestatiedrank

De nieuwe gezonde sportdrink

ORAC 19.152

Michael Phelps, 8-voudig Olympisch zwemkampioen, dronk chocolademelk tijdens de Olympische Spelen. Nieuw onderzoek bevestigt dat je met magere chocoladedrank sneller herstelt van zware fysieke inspanningen en deze ook langer volhoudt dan met sportdrink. De James Madison Universiteit concludeerde dat bij voetballers die magere chocolademelk (Gula Java Cacao) drinken, er minder spierafbraak optreedt dan met traditionele sportdranken. De Indiana Universiteit publiceerde dat wielrensters 50% langer konden fietsen en sneller herstelden met magere chocomelk (Gula Java Cacao) dan met sportdrink. De Harrisonburg universiteit in Virginia voegde een beetje eiwitten bij koolhydraatrijke sportdrink en ontdekte dat de maximale krachtinspanning met maar liefst 29% tot 40% verlengde. Gula Java Cacao beantwoordt perfect aan die nieuwe sportdrink-definitie: verschillende suikers, eiwitten en electrolyten (mineralen).

De nieuwe gezonde familiedrank

Gula Java Cacao is lekker zowel met melk, water of graandrank. Warm, lauw of koud. Voor jong en oud. Boordevol gezonde energie. Als goede start bij het ontbijt, als energierijk tussendoortje, bij recreatie, sport, spelen, studeren, uitgaan en andere ogenblikken waarop je lichamelijk en geestelijk moet presteren. Bij burnout of winter bleus. Gula Java Cacao is je batterijen gezond opladen en genieten. De kokosbloesem suiker is Fair World en helpt 2000 Javaanse gezinnen aan een extra inkomen. De Cacao en vanille zijn Fair Trade.

Gula Java Cacao: 78,5% ongeraffineerde kokosbloesem suiker°, 20% magere cacao poeder*, 1% vanille* en 0,5% kaneel. Voor warme of koude chocoladedrank boordevol energie, 390g en 1300g, **Bovis 9.500, -30 Yin, GI 30, ORAC 19.152 per 100g**



Gula Java Matcha: anti-oxidanten

Wat is Gula Java Matcha?

ORAC 35.460

De voedingsspecialisten bij Amanprana combineren Gula Java met matcha. Matcha is een Japanse ceremoniële groene thee. Amanprana kiest voor de Kotobuki kwaliteit. Deze wordt door kenners geprezen om zijn pure smaak en hoge voedingswaarde. Kotobuki is sterk en bevat meer gezonde tanines. De Kotobuki matcha bestaat uit het gemalen blad van de Camellia Sinensis. Met een granietmolen worden de jonge, hele blaadjes traag vermalen tot een groen poeder, de Matcha. Slechts 40 gram per uur. De Gula Java kokosbloesem suiker zorgt ervoor dat de Gula Java Matcha zijn energie langzaam afgeeft.

Je dagelijkse portie anti-oxidanten in 1 kopje Gula Java Matcha

'Kotobuki' betekent in het Japans 'lang leven'. En dat is niet toevallig. 1 koffielepel (8,5g) Gula Java Matcha bevat de anti-oxidanten die je dagelijks nodig hebt (ORAC 3500). De 4 catechinen en de taninen helpen veroudering tegengaan en geven het lichaam de kracht om aanvallen van oxidanten af te slaan. Het eiwit L-Theanine, de cafeïne en de Gula Java geven je een 'zachte alertheid'. De gezondheidswaarde van Gula Java Matcha ligt 10 tot 15 keer hoger dan bij groene thee. Je drinkt bij Gula Java Matcha het hele blad. Bij thee werp je de blaadjes weg. De anti-oxidatieve kracht van de polyfenolen (catechinen en taninen) ligt vele malen hoger dan vitamine C of E.

Gula Java Matcha: 80% ongeraffineerde kokosbloesem suiker°, 20% Matcha Kotobuki*. Kotobuki is afkomstig uit de Shimoyama regio, wat 'nevelberg' betekent. 400g, **Bovis 10.500, -20 Yin, GI 30 ORAC 35.460 per 100g**

**FairTrade*
FairWorld°**





▲ Perilla olie wordt bekomen door het koud persen van de zaden van de plant 'Perilla Frutescens'. Perilla is afkomstig uit het verre Oosten. Perilla-olie bevat meer omega-3 dan lijnzaad en is rijk aan plantaardige helende stoffen. Perilla wordt in het Oosten al eeuwenlang gebruikt in het streven naar balans van lichaam en geest en om je 'chi', je innerlijke levenskracht, te herstellen door innerlijke rust te brengen.

▲ Wereldberoemd Budwig-papje voor het opladen van je batterijen. Recept: Hüttenkäse (cottage-kaas) met 1 dessert- of eetlepel Okinawa Omega, verrijkt met tarwekiemen en eventueel gezoet met kokosbloesem suiker. Kan ook met kwark, biogarde of yoghurt.

Omega-3,6,7,9 nodig voor onze gezondheid

Bewuste mensen besteden veel aandacht aan groenten en fruit, maar ze vergeten vaak dat er twee essentiële vetzuren bestaan die een gezond lichaam niet kan missen. Het zijn alfa-linoleenzuur (ALA) uit de omega-3 familie en linolzuur (LA) uit de omega-6 familie. Je lichaam kan ze niet zelf aanmaken. Je moet ze uit je voeding halen. Een gezond lichaam kan niet zonder omega's. ALA en LA en omega's in het algemeen vervullen vele noodzakelijke levensprocessen. Ze versterken de spieren van je 'tikker', ondersteunen de circulatie, verhogen je libido en versnellen je recuperatie. Ze zijn goed voor je cholesterolhuishouding. Ze helpen bij emotionele dips, wisselende stemmingen en bij opvliegers. Ze zijn goed voor je concentratie en geheugen, je gemoedsrust en humeur, je huid,...

Omega's om de batterij van élke cel op te laden

De mens bestaat uit miljarden cellen. De vitaliteit van elke cel is voor een groot deel afhankelijk van de kwaliteit en bescherming die de celwanden (membranen) bieden. Celwanden bestaan voornamelijk uit vetten. Voldoende omega-3/6 maken de celwanden soepel en doorlaatbaar waardoor zij voedingsstoffen kunnen opnemen. Zij zorgen er tevens voor dat de batterijen van onze cellen opgeladen kunnen worden. Zij zorgen voor de geleiding en opwekking van elektrische impulsen. Te weinig omega-3/6 maakt ons moe, lichamelijk en geestelijk. **Johanna Budwig over het opladen van onze batterijen:** 'De tweepoligheid tussen vet (celomhulsel) en

eiwit (celkern) is van fundamenteel belang voor het behoud en de structuur van alle levende cellen. Deze tweepoligheid hangt grotendeels af van de aanwezigheid van voldoende omega-3/6. Het gebrek aan omega-3/6 verlamt vele vitale functies van de cel. Wanneer de tweepoligheid tussen de celkern en het celomhulsel wordt vernietigd, door bijvoorbeeld een tekort aan omega-3/6 of door gedeeltelijk of geheel geharde vetten (transvetten) te consumeren, betekent dit dat de elektrische lading verdwijnt. Met andere woorden de batterij van de cel geraakt leeg.'

Wat is Okinawa?

Okinawa is een eilandengroep ten zuiden van Japan met 1,2 miljoen inwoners en een Amerikaanse legerbasis. Daar leven de meeste actieve en gelukkige 100-jarigen. Amerikaanse en Japanse wetenschappers hebben gedurende 25 jaar 600 100-jarigen onderzocht. Uit hun boek 'Het Okinawa Programma' bleek dat de 100-jarige Okinawanen een slank en lenig lichaam hadden en sterke beenderen. Ze hadden soepele, jonge slagaders, een laag cholesterol- en homocysteïnegehalte en ze waren in goede conditie. Ze hadden een scherpe geest en weinig geheugenproblemen. Ze hadden een gezond libido en hadden de overgang goed doorstaan. Ze zagen er 'jeugdig' uit, waren energiek en hadden heldere ogen.

Okinawa Omega: 3-in-1

Eenzijds bevat Okinawa Omega de nodige Omega's. Ten tweede zitten er veel beschermstoffen in, die deze omega's beschermen zodat zij hun werk kunnen blijven doen. En ten derde verrijken de kruiden, specerijen en etherische oliën de smaak maar ook de werking.



▲ *Spicy broccoli met Okinawa Happy Delight: ingrediënten: 3 middelgrote stronken broccoli. Voor de saus: 0,5 kop amandelpasta, 1 eetl. extra virgin kokosolie van Amanprana, 1 theel. Okinawa Omega Happy delight, 2 cm vers geraspte gember, sap van 1 limoen/citroen, 1 theel. Himalaya-zout, 1 eetl. witte miso, 2 eetl. shoyu, 0,5 verse chili peper, 2 eetl. kokosbloesem suiker (of rauwe agave siroop).*

▲ *Bereidingswijze: Was de broccoli en snij er grove roosjes van. Pulse blend de roosjes in de keukenrobot. Maal de broccoli niet te fijn en niet te grof. Blendeer alle sausingrediënten in de keukenrobot tot een gladde saus. Meng de saus door de broccoli. Aan tafel!*

Serene levenskracht in 4 lekkere Okinawa Omega's

1. Happy Perilla Special, omega-3/6/6/9 en 7: Ons paradepaardje met zeer specifieke, gezonde koudgeperste oliën die fantastisch goed zijn voor lichaam en geest. EXTRA VIERGE OLIEMIX INGREDIËNTEN: 25% extra vierge perillaolie*, 25% extra vierge hennepolie*, 10% extra vierge nigellaolie*, 7,5% extra vierge walnootolie*, 7,5% extra vierge pompoenpitolie* (voor de rijpere man), 10% extra vierge teunisbloemolie* (voor de rijpere vrouw), 10% extra vierge rode palmolie* en 4,5% extra vierge tarwekiemolie. Met 0,5% extra vierge Happy Delight-olie* (=olie van de schil van bio-dynamische sinaasappels, -citroenen en -limoenen). En verder niets. **Bovis 15.000, -15 Yin, GI 0**

2. Eicosan Perilla, omega 3/3/3/6/ 9 en 7: Okinawa omega-3 herstelt snel het omega-3/6 evenwicht als er in je voeding té weinig omega-3 aanwezig is. Daarenboven gaan de Traditioneel Chinese, Ayurvedisch Indische en Mediterrane kruiden op holistische wijze de werking van de omega-3 vetzuren bevorderen. EXTRA VIERGE OLIEMIX INGREDIËNTEN: 80% extra vierge perillaolie*, 15% extra vierge rode palmolie*, 5% extra vierge tarwekiemolie. Met 0,5% extra vierge Eicosan-olie* (=olie van gember, geelwortel (curcuma), rozemarijn, kamille, kruidnagel, koriander, kaneel). En verder niets. **Bovis 14.500, -70 Yin, GI 0**

3. Happy Delight, omega-3/6/6/9 en 7: Met bio-dynamische olie van limoen, citroen en sinaasappel. Voor een zachte huid. Zijn frisse smaak is ideaal voor kinderen. 50% extra vierge zonnebloemolie*, 35% extra vierge lijnzaadolie*, 10% extra vierge rode palmolie* en 4,5% extra vierge tarwekiemolie. Met 0,5% extra vierge bio Happy Delight-olie* (=olie van de schil van bio-dynamische sinaasappels, -citroenen en -limoenen). En verder niets. **Bovis 14.300, -40 Yin, GI 0**

* op bio gecontroleerd door BE-BIO-02

4. Indian Delight, omega-3/6/6/9 en 7: Met 10 zacht smakende Indische ayurvedische Garam Massala kruiden. Voor meer weerstand en harmonie. 50% extra vierge zonnebloemolie*, 35% extra vierge lijnzaadolie*, 10% extra vierge rode palmolie* en 4,5% extra vierge tarwekiemolie. Met 0,5% extra vierge Garam Massala-olie* (=olie van koriander, komijn, gember, kaneel, zwarte peper, kardemom, kruidnagel, chili, laurier, nootmuskaat). En verder niets. **Bovis 14.300, +15 Yang, GI 0**

Hoe en hoeveel gebruiken? Okinawa Omega kan je à volonté gebruiken. Dag in, dag uit. Okinawa Omega is geen supplement maar slimme voeding. Om je dagelijks aanbevolen ALA en LA op te nemen, volstaat 1 theelepel (5g). Voor de optimale hoeveelheid en om tekorten aan te vullen kan je 1 à 2 eetlepels per dag nemen. Als je dagelijks een theelepel neemt en daarnaast gezond eet, ben je super gezond bezig en heb je de optimale hoeveelheid binnen in een goede verhouding. Hoe nemen? Ofwel zo met de lepel ofwel in groentesap, yoghurt, bij dressing of toevoegen als het eten klaar is. Niet mee wokken of bakken. Alleen koud gebruiken. Kan ook perfect in aardappelpuree of tomatensaus. Voor haar, voor hem, voor de baby en 100-jarige.

Van nature veel carotenen en vitamine E. Omega-3 en 6 zijn zeer gevoelige oliën die Amanprana met veel respect heeft geperst. Resultaat: zeer weinig peroxidatie van de olie. Daarenboven bevat Amanprana van nature veel carotenen en vitamine E. Deze antioxidanten en vitaminen beschermen de olie tegen oxidatie door licht, zuurstof en warmte. Zowel in de fles als in ons lichaam.



Verkrijgbaar in
100ml en 500ml



▲ In zijn boek 'Hoezo Veggie' vertelt topchef Philippe Van Den Bulck op smakelijke wijze hoe je met de hulp van eenvoudige recepten in een mum van tijd culinaire veggiepareltjes op jouw tafel tovert. Recept van dit heerlijke bloemkoolsoepje: Stoof 2 gesnipperde uien met 2 eetlepels kokosolie glazig. snijd 1 bloemkool in stukjes en houd een kommetje bloemkoolstukjes apart om later te bakken. Doe de stukjes bloemkool bij de gestoofde uitjes en laat mee

aanstoven. Voeg 1L groentebouillon toe en laat 20 minuten sudderen. Mix in een blender met 15cl haverroom. strooi wat peper van de molen en zeezout. Bak de kleine bloemkoolstukjes in de rest van de kokosolie en voeg 5 fijngesnipperde lenteuitjes toe. Werk af met de cannabisolie en dien op. Heerlijk én gezond. Voor meer recepten www.noble-house.tk

Cannabis Sativa-olie voor omega-balans

Udo Erasmus, de peetvader van de omega's, schreef in zijn boek 'Vitale vetten, fatale vetten': 'Hennepolie kan lange tijd achter elkaar gebruikt worden om een gezonde omegabalans te onderhouden, zonder te resulteren in een omega-tekort of onbalans. Hennepolie heeft een betere 'lange termijn' samenstelling, nl. 3 delen omega-6 en 1 deel omega-3. Bovendien bevat hennepolie bijna 2% GLZ (gamma-linoleenzuur).' Een onontbeerlijk actief element voor de gezondheid. In de Balance Delight is de hennepolie verrijkt met duurzame rode palmolie en tarwekiemolie vanwege hun rijkdom aan carotenen en vitamine E. Zo oxideren de omega's in hennepolie niet in ons lichaam en kunnen zo hun helende werking verrichten.

Cannabis Sativa was tot 1937 een wonderlijke plant

De Encyclopedia Britannica en de meeste boeken waren op hennep papier gedrukt. De hennepindustrie was één van de belangrijkste in de wereld. De Napoleon oorlog in 1812 ging over hennep. 'Canvas' betekent eigenlijk cannabis. Schilderijen van Rembrandt en Van Gogh waren geschilderd op hennep linnen. Tot 1820 was 80% van alle textiel hennep. De eerste Ford-T kon op hennepolie rijden en was gemaakt van hennepplastic, 10 keer sterker dan staal. In september 1937 werd hennep illegaal. Grote industriën voelden zich bedreigd. Een nuttig gewas werd een drug en kreeg de naam marihuana.



Balance Delight, omega-3/6/6/9 en 7: Voor omega-balans met GLZ. 85,5% hennep-*, 10% rode palm-*, 4,5% tarwekiemolie. En verder niets... 500ml, **Bovis 15.300, -10 Yin, GI 0** * op bio gecontroleerd door BE-BIO-02

4 basisregels over olie van Bart Maes

1. Gezonde oliën zijn even belangrijk als groenten en fruit

De tijd dat we dachten dat oliën alleen maar werkinstrumenten waren om voedsel te bereiden dient voltooid verleden tijd te zijn. We hebben zelfs meer calorieën uit gezonde oliën nodig dan uit eiwitten.

2. De kwaliteit van de olie is belangrijker dan de soort

Gebruik alleen extra vierge. Geraffineerde oliën zijn schadelijker dan geraffineerde suiker. Je herkent geraffineerde oliën omdat ze neutraal smaken of reukloos geworden zijn door raffinage. Margarine wordt vaak plastic boter genoemd. Gebruik ze nooit. Ze is goedkope namaak uit de 2^{de} wereldoorlog toen boter te duur was. Het gezonde uit de olie wordt duur verkocht aan de farma-industrie. De afval wordt ontgeurd, geraffineerd en gebleekt en dient als basis voor margarine.

3. Varieer met olie zoals je varieert met groenten en fruit

Een wortel is niet hetzelfde als sla. Alleen gezonde wortels eten is té eenzijdig. Dat principe geldt ook voor oliën. Variëren, ook met oliën, is de boodschap.

4. Sommige oliën kan je verhitten, andere zijn uitsluitend koud te gebruiken

Oliën met veel MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren) dienen uitsluitend voor koude bereidingen. Ze worden heel schadelijk bij verwarming. Oliën om te verhitten bevatten best zo weinig mogelijk MOV's.

Het bewerken of raffineren van voedsel is boosdoener nr. 1 van alle welvaartskwalen



▲ Vegetarische Marokkaanse Berber-tajine met Verde Salud olijfolie (voor 4 personen):
 Ingrediënten: 1 rode en 1 groene paprika in stukjes gehakt, 1 rode ui, in partjes gesneden, 2 tomaten, 2 courgettes, 1 pompoen, olijfolie, extra vierge Verde Salud, 0,5 kopje olijven, 3 takjes peterselie fijngehakt, 3 takjes koriander fijngehakt, 3 laurierblaadjes, 2 eetl. paprika, 1 theel komijnpoeder, 3 kruidnagels, 2 kaneelstokjes, een snuifje cayennepeper, een

kopje rozijnen. Bereiding: snij de groenten in stukjes. Verwarm de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui tot ze mooi bruin zijn. Voeg dan de groenten toe, samen met de kruiden, roer alles goed onder elkaar. Voeg er 5 kopjes water of bouillon bij en laat alles een kwartiertje stoven. Voeg als laatste de rozijnen en olijven erbij. Je kunt deze tajine serveren met couscous of volkoren rijst.

Extra vierge walnootolie uit de Perigord



Franck Monsallier, winnaar van de gouden medaille in 2005 op het 'Salon des huiles du monde', gebruikt uit zijn boomgaarden een mengeling van 4 variëteiten walnoten voor een delicate, pure Périgord-smaak. Franck Monsallier: 'Er is geen kilootje noten dat aan mijn aandacht ontsnapt. Excellente walnootolie kan alleen maar voortkomen uit de beste kwaliteit walnoten.'

De noten worden niet voorverwarmd en niet geroosterd. Dat zou een hogere olieopbrengst geven, maar de kwaliteit lijdt eronder. Met de authentieke granietmolen worden de noten geplet tot een mooie homogene massa, waarna ze geperst worden in de door Franck Monsallier zelfontworpen pers.

Het unieke van zijn uitvinding is dat er geen warmte wordt gecreëerd. Bij dit koude procédé is de opbrengst wel lager, maar de kwaliteit en de zachtheid is superieur. Zo levert 5 à 6kg walnoten slechts 1 liter extra vierge walnootolie op. En dat na zo'n 30 à 45 minuten. Het resultaat is een olie met een peroxidatie van minder dan 2mg en een zuurtegraad van minder dan 0,5%, wat uitmuntend is.

Om al deze redenen selecteerde Amanprana deze zachte walnootolie met zijn subtiele aroma's. Om deze olie te beschermen tegen licht, kozen we bewust voor een donkere glazen fles, omwikkeld met papier. Niet verhitten. Héérlijk op brood, bij salades, pasta, vinaigrette,... en als afwerking van al je gerechten. Donker en koel bewaren. Te gebruiken binnen de 6 maanden na opening. 250ml. *Smakelijk!*

Bovis 14.000, -50 Yin, GI 0

Omega-3-rijk



2 Extra vierge olijfoliën: Verde Salud voor bakken & braden, Hermanos Catalán voor koude bereidingen



De kwaliteit van Verde Salud staat zwart op wit op de fles vermeld. 100% Picual. Afkomstig van een olijfgaard in een natuurpark in Andalusië (D.O.P. Sierra Mágina), Zuid-Spanje. Door de bijzondere, gefilterde kwaliteit kan deze bak- en braadtemperaturen van meer dan 180°C aan. Verde Salud, de fruitige extra vierge olijfolie met een bittere, gezonde afdrank. Producent: Trujal de Mágina. 750ml. **Bovis 12.400, 10 Yang, GI 0**

De gebroeders Catalán telen, persen en bottelen alles zelf. De kwaliteit begint bij hun olijfbomen die 2 maal meer ruimte krijgen, elk 36m². Hun haciënda bevindt zich temidden van de olijfgaard waardoor er binnen 6 uur na de handgeplukte oogst geperst wordt. Uitsluitend mechanisch, met weinig druk en bij minder dan 25°C. Na decantatie in roestvrij stalen tanks wordt de Amanprana olijfolie zonder filtering op afroep gebotteld in donkere glazen flessen. Smaak en antioxidanten worden optimaal bewaard. Resultaat: een zeer milde, harmonieuze olijfolie met smaak en terroir. Aanbevolen voor koude bereidingen en de verfijnde keuken. Oorsprong: La Rioja, Noord-Spanje. Producent: Almazara Ecológica de la Rioja. 100% Arbequina. 500ml. **Bovis 13.700, 10 Yang, GI 0**





▲ *Het Qi-board hoort bij de slow food filosofie. Jouw Amanprana kamferlaurier Qi-board zorgt voor resonantie/verbondenheid met je voeding. Het is aantrekkelijk en straalt een positieve energie uit, zowel in jou als in de voeding op de plank. Het is als het ware een positieve wisselwerking. Het Qi-board geeft bij het klaarmaken van gerechten een goed gevoel. Je voelt*

kalmte en verbondenheid met het gerecht. Je liefde gaat erin over. En een gerecht dat met liefde is klaargemaakt, proef je. Het geeft meer energie en genegenheid. Een Qi-board gebruiken doet de tijd trager tikken. Je wil meer tijd nemen om je maaltijd klaar te maken. Een Qi-board hoort bij de slow food gedachte: bewuster en met liefde voeding bereiden én ervan genieten.

Qi-board 3 tot 5x hygiënischer dan andere snijplanken

Meer 'Qi'. Hout staat symbool voor de lente, opwaartse energie en fris lentegroen. De positieve opwaartse energie/ionen van het Qi-board wordt geabsorbeerd in het voedsel en in de persoon die het klaarmaakt. Ze krijgen als het ware een hogere energetische waarde.

Boviswaarde Amanprana het Qi-board: 17.000! Robert H. Steelooper vergeleek het Qi-board met een kunststof- en een glazen snijplank. De conclusie is overduidelijk. De kunststofsniplank (bovis 0) roofte energie. De negatieve ionen van kunststof gaan over. De glazen snijplank (Bovis 6.500) is neutraal. De snijplank van Amanprana (Bovis 17.000) versterkt de energie en de verbondenheid met het voedsel.

Bijzondere eigenschappen van Qi-board. Elk Qi-board wordt individueel en met de hand gemaakt en heeft een unieke houtstructuur en vorm. Er wordt geen verlijmd en geperst afvalhout gebruikt. Alle Qi-boards worden uit één stuk gemaakt. Geen stompe messen meer. Kamferlaurier is zacht genoeg zodat het lemmet niet stomp wordt en hard genoeg om het diep indringen van het mes tegen te gaan. Qi-board hoort bij de slow food gedachte: bewuster en met liefde je gerechten klaarmaken én genieten van je eten.

Uit een universitaire studie blijkt dat bacteriën en schimmels 3 tot 5 maal minder snel kunnen aangroeien op een Amanprana Qi-board dan op drie andere soorten snijplanken. Het Qi-board kan daarom een nuttige bijdrage leveren tot de keukenhygiëne. Want de natuurlijke kamfer in het Qi-board verhindert de groei van kiemen, schimmels en bacteriën. Deze eigenschap noemt men 'antimicrobieel'.

Hoe lager de groeifactor, des te hygiënischer				
Groeifactor	Kamferlaurier Qi-board	Ceder snijplank	Kunststof snijplank	Glas snijplank
Schimmel	3,3	8,9	9,7	5,7
Bacteriën	0,07	1,7	7,3	3,8

Slow Food

Bart Maes en Chantal Voets, de stichters van Amanprana, zijn lid van 'Slow Food' sinds 31 augustus 2009. Het eerste contact met de organisatie was reeds 10 jaar geleden en ook tijdens hun bezoek aan het 'Salon del Gusto' en Terra Madre in Turijn in 2006 werden ze geboeid door deze visie. Slow Food is gesticht in 1986, als een 'eco-gastronomische' (wijn en voeding) organisatie door voedselactivist **Carlo Petrini** in de kleine Noord-Italiaanse stad, Bra. Dit stond voor het in stand houden van goed voedsel, een rustige levensstijl, een hoge levenskwaliteit en de instandhouding van onze bedreigde planeet. Slow Food heeft 100.000 leden met eenzelfde visie in 132 landen. Slow Food staat voor het beschermen van traditionele en duurzame kwaliteitsvoeding, het in stand houden van originele teeltmethoden en het verwerken en verdedigen van de biodiversiteit van gekweekte en wilde variëteiten. Verdediging van de kennis van de lokale bevolking in harmonie met de hen omringende ecosystemen. **Vandana Shiva**, vice-president van Slow Food, is een wereldwijd bekende milieuactiviste die probeert om de wereld te beschermen tegen de GGO's van Monsanto. Ze wil ook de kleine boeren in India opleiden om te werken met biologische producten. In India heeft ze Navdanya opgericht, een beweging die strijdt voor het behoud van biodiversiteit en de rechten van de boeren.



▲ Carlo Petrini



▲ Vandana Shiva





10 g vezels, slechts 30 cal
per eetlepel kokosmeel

▲ Smoothie van ananas en spirulina: ingrediënten voor 4 glazen (200 ml): 1 eetlepel kokosvezels Amanprana, 5 appelsienen en 2 roze pompelmoezen persen, 2 ananassen (of 1 grote), 2 dadels, 8 tabletten Spirulina. Bereidingswijze: Neem een grote kan (of een blender) en giet hierin het sap van de appelsienen en pompelmoezen. Ontpit de dadels en

hak ze fijn. Schil de ananas en snijd deze in fijne blokjes. Voeg de Spirulina tabletjes toe. Mix alles goed met een handstaafmixer of blend het geheel. Zo bekom je een heel vezelrijk drankje: met 1 eetlepel kokosvezels: 10 g vezels/glas.

Je lichaam is de held

Lichaam en geest streven naar evenwicht en gezondheid. Naar homeostase. Dit natuurlijk streven is het overlevingsmechanisme van ieder levend wezen. Het is gegroeid, aangepast en geperfectioneerd in de loop van miljoenen jaren evolutie. Lichaam en geest bereiken evenwicht en gezondheid als we hen voldoende voedingsstoffen en ontspanning geven. We hoeven daarom niet te eten met een rekenmachine maar we moeten lichaam en geest voldoende vitaminen, mineralen, essentiële vetzuren, eiwitten, vetten, koolhydraten, antioxidanten, etc. geven, zonder te overdrijven. De rest doet het lichaam zelf. Over kleine onevenwichten hoeven we ons weinig zorgen te maken, het lichaam weet daar wel raad mee. Het kan uitscheiden wat het teveel heeft en het kan recyclen waarmee het voorzichtig moet omspringen. Over tekorten moeten we ons wel zorgen te maken. Een tekort aan één voedingsstof heeft negatieve gevolgen voor lichaam en geest, omdat alles met elkaar verbonden en van elkaar afhankelijk is. Van magnesium is bekend, dat het betrokken is bij 400 processen in ons lichaam. En dat geldt zo voor alle voedingsstoffen. Dit is één van de basisprincipes van Amanprana. Of zoals Herman Le Compte het verwoordt: *'Veroudering gaat sneller als tekorten groter zijn'*. Amanprana laat je lichaam de held zijn.

Vezelbronnen op een rijtje	Kokosmeel	Tarwemelen	Lijnzaad	Gedroogde pruimen	Haverzemelen
g vezels / 100 g	61g	30g	35g	16g	16g
waarvan oplosbaar	6g	3g	9g	11g	8g
niet oplosbaar	55g	27g	26g	5g	8g
fytinezuur	nee	ja	ja	nee	ja
gluten	nee	ja	nee	nee	ja
cyanide	nee	ja	ja	nee	ja
10 g vezels	1 eetlepel	2 eetlepels	2 eetlepels	4 eetlepels	4 eetlepels
10 g vezels	30 cal	72 cal	114 cal	150 cal	253 cal

Amanprana bio kokosvezels voor een vlotte stoelgang en weinig calorieën

Voor een vlotte stoelgang heb je elke maaltijd 10g vezels nodig, veel water en beweging. Velen bereiken dat niet en hebben vaak een lastig gevoel in de buik en een onregelmatige en/of harde, moeizame stoelgang. Dat is niet vitaal. Regelmatig kokosvezels bij de maaltijd zorgen voor een regelmatige en vlotte stoelgang en een platte buik. Echter, lopende stoelgang kan je stoppen met kokosvezels en weinig water. Daarenboven reinigen kokosvezels ook de darmen en zorgen zo voor meer weerstand en vitaliteit. Kokosvezels versnellen de uitscheiding van toxische stoffen en cholesterol uit het lichaam wat zorgt voor een betere gezondheid. 1 volle eetlepel kokosmeel bevat slechts 30 calorieën en 10g vezels. Kokosvezels van Amanprana hebben een lekkere zachte kokosmaak. Kokosmeel bevat veel minder calorieën en meer vezels dan andere vezelrijke producten. Kokosvezels bevatten geen gluten die de darm irriteren, geen fytinezuur dat de mineraalopname hindert en geen cyanide die de calorieverbranding remt. Ze bevatten wel de 8 essentiële eiwitten en gezonde MCT's die de mineraalopname bevorderen. Gezondheid begint bij een gezonde spijsvertering. **Gebruik Cocos 3x daags bij elke maaltijd** • Als vezel-drink: 1/2 of 1 eetlepel in een glas (25cl) water, sap, shake, smoothie, chocomelk thee of koffie • Als vezelstrooisel: 1/2 of 1 eetlepel in saus, yoghurt, muesli, haverhout, desserts of over je maaltijd strooien • **Als glutenvrij bakmeel** met veel vezels voor brood, gebak, koekjes, snacks, etc... Vervang 10 à 15% van het gewone meel door kokosmeel (vezels) en voeg evenveel water bij. Verkrijgbaar in 500g en 1kg.

Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40

FAIR TRADE
Bio kokosmeel van 'eerlijke handel' voor een duurzame, ethische en sociale wereld

GLUTEN 0%



Eet rauwe voeding voor de enzymen.

‘Laat voeding je medicijn zijn. En medicijn je voeding.’

- Hippocrates -



▲ Rauwe veggie kofta balletjes: ingrediënten: 1 kop geweekte walnoten, 1 kop geweekte paranoten, 1 kop pijnboompitten, 1 eetl. witte miso, 0,5 kop edelgistsvlokken, 0,5 kop zongedroogde tomaten, 1 theel himalaya zout, 0,5 theel peper, 1 kop gehakte verse kruiden (basilicum, peterselie, koriander), 1 eetl. rauwe tarwekiemen Amanprana, 3 fijngesneden stengels bleekselder, 1 kleine gesneden rode paprika.

Bereidingswijze: giet het weekwater van de noten af en spoel de noten goed na. Maal de noten in de mixer, samen met de overige ingrediënten behalve de bleekselderij en de rode paprika tot een glad en stevig deeg. Meng met de hand de fijn en kleingesneden selderij en rode paprika door het deeg. Draai er balletjes van en laat ze ca. 3 uur drogen in de oven of dehydrateer op max. 38°C.

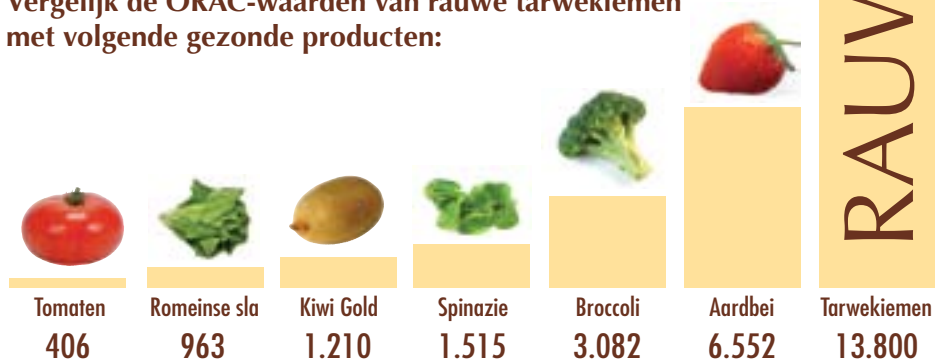
Tarwekiemen	100 g*	%Adh
B1 thiamine	1,8 mg	128%
B2 riboflavine	0,8 mg	50%
B3 niacine	10 mg	55%
B6 pyridoxine	1 mg	50%
B9/B11 folium	500 mcg	50%
Vit E (6 soorten)	25 mg	250%
Zn zink	14 mg	93%
Cu koper	0,7 mg	63%
Mn mangaan	20,3 mg	579%
Fe ijzer	9,3 mg	66%
Mg magnesium	325 mg	108%
Cr chroom	70 mcg	56%
Se selenium	113 mcg	161%
P fosfor	1000 mg	125%
alfa-liponzuur	800 mg**	
B5 pantoteen	1,4 mg	23%
B12 cobalamine	0,2 mcg	20%
K kalium	957 mg	24%
Ca calcium	71 mg	9%
lecithine	2g	

**breedspectrum anti-oxidant geen ADH maar 100mg wordt algemeen aanbevolen

Rauwe voeding?

Rauwe voeding is vers, gekiemd, gecultiveerd (vriendelijke bacteriën) of gedroogd voedsel, nooit verhit boven 40°C. Rauwe voeding is rijk aan enzymen, heeft een hoge boviswaarde, en zit vol levenskracht 'chi'. Zorg daarom voor meer rauwe voeding in je maaltijden want we eten teveel verhit voedsel. Bij het verwarmen van levensmiddelen boven 40°C worden enzymen geïnactiveerd, gaat levenskracht verloren, vermindert de boviswaarde en gaan voedingsstoffen verloren. Een mix van rauw en verhit (macrobiotisch) met de overwegend rauw in de zomer en verhit in de winter is een gezonde balans van 2 werelden.

Vergelijk de ORAC-waarden van rauwe tarwekiemen met volgende gezonde producten:



Waarom Amanprana bio-tarwekiemen je maaltijden verrijken

ORAC 13.800

Tarwekiemen zijn de essentie van het leven van de tarwekorrel. Vanuit de kiem ontstaat een nieuwe plant. Het is een opslagplaats van vitamines, mineralen, eiwitten, gezonde omega-3/6/9, vezels en nog vele goede voedingsstoffen en antioxidanten zoals lecithine en 800mg alfa-liponzuur per 100g. Strooi ze in drank, muesli, soep, yoghurt, sausen, pasta, rijst, aardappelen en op groenten, salades en brood (niet mee verhitten, achteraf toevoegen) of eet ze afzonderlijk, 1 tot 6 eetlepels en meer per dag. Ze geven gerechten een heerlijke en zoete smaak. Deze plooizak beschermt tegen zuurstof en licht. Op bio gecontroleerd door BE-BIO-02. 0% genetisch gemanipuleerd en 0% radioactief bestraald. **Verkrijgbaar in 2 versies van 400g. Rauw: 13.800 ORAC, 100% natuur, 100% actieve enzymen. Amanprana is wellicht de enige die een rauwe versie weet te produceren. Veredeld: 12.900 ORAC, thermisch ontbitterd maar niet geroosterd.**

Voedingswaarde Amanprana bio-tarwekiemen per 100g

Verbrandingswaarde 291kcal/ 1226kj • Eiwitten 28g • Koolhydraten 24g waarvan suiker 12g • vet 9,2g • Meerv onverz vetzuren 5,9g • waarvan omega-3 5,4g • waarvan omega-6 0,5g • Enkelv onverz vetzuren omega-9 1,5g • Verzadigd vet 1,8g • Vezels 25g • Natrium 5mg • Water 9g • Allergie informatie: bevat tarwe en is glutenrijk **Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40**





▲ Als we met zijn allen meer vegetarisch zouden eten en minder vlees, zouden we de natuurlijke rijkdommen van het regenwoud veel beter beschermen. Als we geen vlees zouden consumeren, zijn er landbouwgronden genoeg om de groeiende bevolking gezond te voeden.

▲ De lekkerste én gezondste wijze om uitjes te stoven doe je met rode palmolie. Recept: 1 lepeltje palmolie in de pan op een zacht vuurtje. Stoof de uiringen tot ze goudbruin zijn.

Amanprana introduceert de 1^{ste} duurzame en ethische rode palmolie

Red het regenwoud en de biodiversiteit in Colombia

Amanprana steunt via World Land Trust de Colombiaanse milieuorganisatie ProAves. Die beschermt de habitat van vogels (bv. de geeloorparkiet) en amfibieën die met uitsterven bedreigd zijn. Haar doel is Colombia's natuurlijke rijkdommen en biodiversiteit in tact te houden door wildkap en ontbossing te stoppen. www.proaves.org

Red 1 boom in het regenwoud

Onder het peterschap van Sir David Attenborough zet World Land Trust (WLT) zich in om het regenwoud en haar 10 miljoen planten en dieren te beschermen. Je aankoop van Amanprana rode palmolie helpt WLT om stukken regenwoud aan te kopen. Per liter wordt er 1 boom gered. www.worldlandtrust.org

Steun de mensenrechten in Colombia

Rode palmolie van Amanprana is afkomstig van families van kleinschalige Colombiaanse palmtelers in de regio van Magdalena en Bolivar. Zij ontvingen mede dankzij de vraag van Amanprana een bio certificaat. De kleinschalige 'Allianties voor de Vrede' staan model voor de economische ontwikkeling van arme gemeenschappen.

Kwaliteit en duurzaamheid gaan hand in hand

De Allianties krijgen een premie voor bio, onderwijs, gezondheid en duurzaamheid. Het palmfruit komt van kleinschalige allianties naar Daabon die het perst volgens de regels van de kunst. Kortom: Iedereen gelukkig: jij, de telers en Amanprana.

Heerlijk en gezond bakken en wokken met rode palmolie

Gezondheid met rode palm olie

Wortels bevatten bètacaroteen. Rode palmolie ook. Eigenlijk bevat Red Palm 10 maal meer carotenen dan worteltjes. Tomaten bevatten lycopene-carotenen. Red Palm ook. In Red Palm zitten eigenlijk 30 maal meer carotenen dan in tomaten. Red Palm is bovendien zeer rijk aan vitamine E (7 soorten). Rode palmolie is de rijkste bron van tocotriënolen, een specifieke vitamine E die de veroudering van de ogen en de huid door de zon tot 30x beter voorkomt dan andere vitamine E. Vitamine E en carotenen zijn natuurlijke antioxidanten die lichaam, geest en huid helpen beschermen tegen veroudering.

Mmmmm!

Rode palmolie geeft de typische Afrikaanse en Latijns-Amerikaanse smaak en mooie goudkleuring aan je gerechten: Moambe, rijst, gestoofde uitjes, aardappelen en spiegeleitjes. Tip: rode palmolie met spinazie is supervoedsel voor de ogen.

100% natuurlijk, 100% bio, 100% traceerbaar, gezond en lekker. Verkrijgbaar in 325ml en 1600ml. **Bovis 11.500, 55 Yang, GI 0**



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



▼ De meeste margarines hebben als basis palmolie. De vrucht van de palmboom is rood vanwege de carotenen. Maar... waarom kom je geen enkele rode margarine tegen? Antwoord: omdat margarines gebruik maken van geraffineerde palmolie. Talloze nutriënten, waaronder de rode carotenen, sterolen en vitamine E, worden eruit geraffineerd en verkocht als supplementen.

▲ Vervang margarine door extra vierge oliemengelingen Cocos+Olijf en Cocos+Olijf+Palm van Amanprana. In de koelkast bewaard, altijd met een smeerkant. Heerlijk gezond op de boterham.



De voordelen van extra vierge en de nadelen van geraffineerde olie

Bio- en extra vierge oliën	Geraffineerde oliën
+ bevatten gezonde voedingsstoffen	- roven gezonde voedingsstoffen
+ voeden het lichaam	- roven vitaliteit
+ geven het lichaam levenskracht	- veroorzaken kwalen door tekorten
+ bevatten vitamine E, beschermen tegen veroudering	- roven vitamine E
+ leveren mineralen zoals magnesium, ijzer, calcium	- roven mineralen en doen de vitaliteit dalen
+ bevatten carotenoïden, goed voor huid en ogen	- roven carotenoïden, wat slecht is voor huid en ogen
+ bevatten geen solventen of chemische bewaarmiddelen (E320)	- bevatten schadelijke solventen, die lichaam en geest belasten
+ leveren lecithine voor betere prikkeloverdracht	- bevatten nauwelijks lecithine
+ bevatten plantaardige sterolen voor een goede cholesterolspiegel	- bevatten nauwelijks sterolen
+ bevatten enzymen en helpen bij de spijsvertering	- roven enzymen
+ leveren vaatbeschermende polyfenolen	- bevatten nauwelijks polyfenolen
+ leveren chlorofyl, helpen het lichaam te ontgiften en verbeteren het zuurstoftransport	- bevatten nauwelijks chlorofyl, verhogen de gifopstapeling en verminderen het zuurstoftransport

Extra virgin oliemix uit 3 werelden op brood en voor bakken en braden

Met Cocos+Olive en Cocos+Olive+Palm combineert Amanprana de beste extra vierge oliën uit drie werelden: koudgeperste kokosolie uit De Filippijnen, extra vierge olijfolie uit Spanje en ongeraffineerde palmolie uit Colombia. Omdat vetten in hun natuurlijke staat over unieke componenten beschikken bevorderen ze onze vitaliteit en gezondheid. Smeer ze op je brood ter vervanging van margarine. Extra vierge kokosolie bulkt van de MCT's en vetzuren. Ze zijn lichtverteerbaar en werken antiviraal en anti-bacterieel. De extra vierge olijfolie heeft veel polyfenolen. Ze is alom gekend als een van de gezonde peilers van de Mediterrane levenswijze. Extra vierge rode palmolie zorgt voor een rijkdom aan vitamine E en carotenen die een weldoend effect hebben op lichaam, geest en huid. Deze oliemixen bevatten van nature veel sterolen, zonder dat die eraan toegevoegd moeten worden. In de koelkast bewaard, is Cocos+Olive en Cocos+Olive+Palm steeds onmiddellijk smeerkant. Bak en wok ermee en je bent supergezond bezig. En het is lekker. Verkrijgbaar in 325ml en 1600ml.

Gezonde oliën van Amanprana zijn puur. Ze bevatten 0% transvetten. **Cocos+Olive: Bovis 13.100, 45 Yang, GI 0;** **Cocos+Olive+Palm: Bovis 12.600, 50 Yang, GI 0**





▲ Alfred Vogel: 'Ik ben 100% overtuigd dat de natuur ons alles levert wat we nodig hebben om onze gezondheid te beschermen en te behouden.'

▲ Het splijten van de kokosnootvrucht is het begin van de verwerking van zowel ontgeurde als van extra vierge kokosnootolie. Daarna is er een hemelsbreed verschil. Weet wat je eet.

Hemelsbreed verschil tussen extra vierge en bio-ontgeurde kokosolie



▲ Copra met schimmels voor ontgeurde kokosolie.

Ontgeurde kokosolie wordt gemaakt van 'copra'. In Azië worden in kleine bedrijfjes de kokosnoten gedroogd in de zon of gerookt tot copra. Je ruikt de indringende stank van copra van ver. Kippen, vogels, geiten en honden lopen erover. Door het vochtige klimaat en regenbuien droogt de kokos te traag, schimmelt en fermenteert. De copra gaat naar een raffinaderij waar die geperst, geraffineerd, gebleekt en ontgeurd wordt. Niets doet vermoeden dat deze ontgeurde kokosolie van stinkende, schimmelende, onhygiënische copra afkomstig is.

Amanprana zag dit in Indonesië, Sri Lanka, de Filipijnen,... De hoge temperaturen tijdens het persen carameliseren de suikers die zich verbinden met de eiwitten (Maillard-reactie). De bruin geworden kokosolie wordt daarna gebleekt via koolstoffilters. De stank wordt onder hoge druk met stoom uit de olie geperst. Het is een goedkoop proces omdat men enorme volumes kan produceren zonder respect voor de gezondheid. Want tijdens

het raffinageproces worden niet alleen de schimmels en bacteriën vernietigd, maar ook de talloze voedingsstoffen.



▲ Vers geschaafde kokosnoten voor extra vierge kokosolie.

Extra vierge kokosolie vertrekt van vers gepelde kokosnoten die vermalen en meteen in droogkasten op lage temperatuur gedroogd worden. De droge kokosrasp wordt koud geperst tot extra vierge kokosolie.

De voordelen van extra vierge kokos- en palmpitolie

1. Zowel kokos- als palmpitolie bevatten veel gezonde MCT's. Dat zijn middellange vetzuurketens die nauwelijks worden opgeslagen als vet maar in eerste instantie extra energie geven.
2. Ze zijn heel licht verteerbaar en bijzonder geschikt voor mensen die problemen hebben om vetten te verteren.
3. Ze verbeteren de calcium- en magnesiumopname alsook de opname van alle vetoplosbare vitaminen (A, D, E en K) en van 600 verschillende carotenen zoals deze voorkomen in bijna alle groenten.
4. Ze verbeteren de darmflora, ondersteunen de wanden en bevorderen de spijsvertering. Er is niets beters voor lastige darmen.
5. Ze verminderen hongergevoel en hongeraanvallen, bevatten minder calorieën dan andere oliën en verhogen de calorieverbranding.
6. Ze geven je een mooi uiterlijk en houden je jong.
7. Ze verzorgen de tanden door hun MCT-vetten.
8. Ze verlagen de glycemische index van voeding waardoor er minder schommelingen zijn in humeur en suikerspiegel. Past daarom perfect in een suikerarm dieet.
9. Ze verhogen de uithouding, zijn bijzonder geschikt voor duursporters
10. Ze bevatten veel laurinezuur, ook caprine-, capryl-, capron- en myristinezuren die de weerstand verhogen en slechte beestjes* bestrijden.
11. Ideaal als massageolie, glijmiddel, tandpasta, natuurlijke deodorant en veel gebruikt voor lichaams- en haarverzorging
12. Palmpit- en kokosolie zijn ideale dragers voor etherische oliën. De moleculaire structuur van kokos- en palmpitolie is veel kleiner dan deze van andere oliën. Een etherische olie gemengd met Palmpit- en kokosolie als drager, dringt veel sneller en dieper het lichaam via de huid binnen. De etherische olie is daardoor sneller en beter werkzaam. Tevens wordt de werking van etherische olie versterkt door de caprine-, capryl-, capron- en myristinezuren uit de kokos- en palmpitolie.



▲ *Aardappelpuree met kruiden en kokosolie (voor 4 personen):* Ingrediënten: extra virgin kokosolie Amanprana, 8 aardappelen, verse kruiden zoals koriander, munt, peterselie,..., een snuifje cayennepeper en ongeraffineerd zeezout. Bereiding: De aardappelen koken. Ondertussen de kruiden (en evt. een teentje knoflook) fijnhakken en pletten onder de gaar gekookte aardappelen. Goed vermengen met een eetlepel kokosolie.

▲ *Wortelpuree met kokosolie (voor 4 personen):* Extra virgin kokosolie van Amanprana, 8 aardappelen, bussel wortelen, snuifje cayennepeper, snuifje ongeraffineerd zeezout, verse bladpeterselie. Bereiding: de aardappelen en de wortelen koken en prakken, met een beetje gehakte peterselie versieren. Een eetlepel kokosolie toevoegen en eventueel een geraspt teentje knoflook. Goed mengen en opdienen.

Hebben wij verzadigd vet nodig?

Elke olie, plant, dier en mens bestaat uit een samenstelling van verzadigde, mono- en meervoudig onverzadigde vetzuren. In ons lichaam hebben we meer dan 30 soorten vetzuren die allen hun specifieke functie vervullen. Daarom is variëren met extra vierge oliën even belangrijk als variëren met verse groenten en fruit. In een gezond voedingspatroon horen 2 keer meer gezonde vetten dan eiwitten. De meeste gezondheidsorganisaties adviseren dat 30% van onze calorieën dienen te komen uit gezonde vetten, gelijkmatig verdeeld over de 3 soorten. Eén derde van deze gezonde vetten dient dus te komen uit verzadigd vet. Lang werd er aangenomen dat verzadigde vetten geen specifieke rol vervulden en eerder negatief waren voor de gezondheid. Deze stelling zou tot het verleden dienen te behoren. Onderzoek van de afgelopen 15 jaar heeft de specifieke rol van verzadigde vetten voldoende aangetoond. Verzadigde vetten: 1) zijn essentieel voor opname van magnesium en calcium, 2) beschermen de omega's, 3) omringen en ondersteunen onze tikker*, 4) zijn de enige vetten in onze luchtpomp* en zorgen voor een betere ademhaling, 5) versterken onze weerstand. Ondertussen weet men dat: 45 tot 50% van het vet in moedermelk verzadigd vet is. Dat Fransen, Polynesiërs, mensen uit Thailand en de Filipijnen, wiens dieet rijk is aan verzadigd vet, een goede conditie hebben van de vaten. Verzadigd vet, zoals o.a. in kokos- en palmpitolie, is het veiligste vet omdat het niet snel kan oxideren. Verzadigd vet geeft minder kans op rimpels en veroudering.

* De wetgeving verbiedt ons de dingen bij hun juiste naam te noemen.

Gezond frituren, bakken en wokken met extra vierge kokosolie

Extra vierge kokosoliën zijn de meest veilige oliën om mee te frituren of te verhitten. Ze zijn gezond en verliezen hun gezonde eigenschappen nauwelijks, zelfs bij veelvuldig verhitten. Door hun rijke aandeel verzadigde vetten worden

ze nauwelijks toxisch. Je kan er tot 2 jaar mee frituren mits regelmatig filteren. Ze zijn bijzonder lichtverteerbaar, lekker en geven een zachte smaak aan je gerechten of frietjes.



Kies Amanprana en steun het Fair Trade kokosproject

Amanprana is in de Filipijnen een samenwerking aangegaan met Peter Paul en Ecocert. Ecocert is een Franse organisatie die bio en fair trade certificeert. Peter Paul is één van de eerste kokosnootondernemingen die zich zelfstandig vestigde na de Spaanse bezetting. Er werken 2000 mensen en 305 kleinschalige boeren uit de provincie Lezon beleveren de bio kokosnoten. In 2009 zijn we samen gestart met een fair trade project waarbij 3% van onze aankopen gaan naar een samenwerkingsfonds. Dit geld wordt gebruikt voor educatie en gezondheidszorg, voor milieuzorg en een kokoszaadprogramma, een betere infrastructuur voor boeren, arbeiders, en toeleveranciers. En een incentive programma voor de arbeiders. Daarenboven betalen we een prijs voor de kokosnoten die 10% hoger ligt dan gebruikelijk. Gedurende 10 jaar is er ook een onderwijsprogramma voor kinderen en kennissen van de arbeiders. In 2010 maken hiervan 40 studenten gebruik. Peter Paul onderhoudt ook een lokaal ziekenhuis dat zowel voor de werknemers als voor de gemeenschap toegankelijk is.



Verkrijgbaar in 325ml en 1600ml.
Bovis 13.700, 70 Yang, GI 0



▲ Voor olietrekken wordt vaak sesam- of zonnebloemolie gebruikt omdat ze goedkoop zijn. Ze oxideren echter te snel door de zuurstof die bij olietrekken aanwezig is in de mond. Amanprana maakt gebruik van 3 extra vierge oliën. Kokosolie, die antiseptisch is, een kleine moleculaire structuur heeft (kan overal tussen), en een sterkere zuigende werking. De olijfolie is rijk aan chlorofyl, die een ruikende adem snel wegneemt. En de hennepolie heeft een therapeutische werking en een lekkere smaak.

Amanprana mondolie voor mondhygiëne en detox

Mondhygiëne

Bij tandenpoetsen wordt slechts 60% van het tandoppervlak bereikt en 10% van de hele mondholte. In onze mond leven 10 miljard micro-organismen (bacteriën, virussen, schimmels en protozoa). Ze kunnen het tandvlees doen ontsteken en zijn medeverantwoordelijk voor tandplak en gaatjes in de tanden. Slechte mondhygiëne geeft deze micro-organismen de gelegenheid om via tandabscessen, gaatjes, tandvleesontstekingen in de bloedbaan te komen. Daar kunnen ze schade veroorzaken in elk orgaan en elke cel (focale infecties). Zeker bij lage immuniteit, moeheid, ongezonde voeding en stress. Zo stelde Hippocrates reeds dat artritis kan genezen worden door een slechte tand te trekken. Als streptokokken (bacteriën) de hartkleppen bestormen, noemt men dit endocarditis. Als bacteriën een liefde hebben voor gewrichten, wordt dit artritis en bij de nieren nefritis genoemd. Goede mondhygiëne zal de kans op focale infecties drastisch verminderen en zo ernstige gevolgen van infecties tegengaan. De relatie tussen ontstoken tanden en tandvlees en infecties aan de longen en luchtwegen is uitvoerig aangetoond. Zwangere vrouwen met tandvleesontsteking hebben 7,5 keer meer kans om prematuren of baby's met ondergewicht op de wereld te zetten. Tandvleesontsteking kan darmproblemen veroorzaken. Meer dan 200 studies hebben de relatie aangetoond tussen diabetes en tandvleesontsteking. Tandpoetsen is niet voldoende.

Mondhygiëne wordt optimaal gegarandeerd door het gebruik van Amanprana mondolie. De essentiële olie van kruidnagel, kaneel en oregano en de kokosolie zorgen voor een voldoende anticeptische werking met als doel overwoekering voorkomen. Er zijn 2 soorten mondolie: de 'Menta' met munt en de 'Foeniculum' met venkel. Die geven een langdurige smaak en frisse adem. Spoel en gorgel met 1 koffielepel (5ml) olie gedurende 2 tot 5 minuten. Telkens na het tandenpoetsen voor een volledige mondhygiëne.

▲ Ons lichaam is de held. Het zorgt voor herstel. Niet de olie. Wel zet olietrekken de krachten in het lichaam in gang. En olietrekken is slechts een deel van onze gezondheid. Een gezonde levensstijl en gezonde voeding zijn daarbij onontbeerlijk. Aanbevolen boek: 'Oil Pulling Therapy, all disease starts in the mouth. Detoxifying and healing the body through oral cleansing' door Dr. Bruce Fife.

'Olietrekken' om te detoxen

Reeds 2000 jaar geleden staat in Ayurvedische medische teksten 'Charaka Samhita' en 'Sushruta's Arthashastra' olie trekken beschreven. De Ayurvedische beoefenaars reinigden hun mond door met plantaardige olie te gorgelen. Niet alleen voor mondhygiëne maar ook om hun lichaam terug gezond te maken. Meer dan 30 verschillende kwalen konden ermee verholpen worden. Dankzij Dr. Karach is olietrekken terug uit de vergethoek gehaald. In Oekraïne tijdens een congres kreeg hij een groep kankerspecialisten en bacteriologen achter zich.

Olietrekken is een ayurvedische detox-techniek waarbij je de olie trekt en duwt in je mondholte en tussen je tanden. Daarbij haalt het olietrekken gifstoffen en micro-organismen uit je lichaam. Het lichaam krijgt de kans zichzelf te herstellen. Olietrekken brengt meridianen (energiestromen) in het lichaam in beweging en kan blokkages oplossen. De tong is een ontgiftingsorgaan. Een wit aangeslagen tong duidt erop dat het lichaam wil ontgiften. Olietrekken versnelt en activeert het ontgiften.

1 eetlepel (15ml) olie spoel je gedurende 20 tot 30 minuten doorheen je mond. Zuigen, persen, suizen, kauwen, spoelen, trekken en gorgelen. Van links naar rechts, van boven naar onder. Niet inslikken, maar uitspuwen. Olietrekken doe je wekelijks en tijdens een detoxkuur dagelijks. Bij voorkeur 's ochtends op de nuchtere maag, na het tandenpoetsen. Als je meermaals per dag olietrekt, dan best voor de maaltijd.

Ingrediënten: gearomatiseerde oliemengeling: 49,2% olijfolie^{XB}, 40% hennepolie^{XB}, 9,2% kokosolie^{XB}, 0,6% kaneel^{SB}, 0,4% kruidnagel^{SB}, 0,4% munt^{SB} (in Menta), 0,4% venkel^{SB} (in Foeniculum), 0,2% oregano^{SB}. ^X=extra vierge olie, ^S=essentiële olie, ^B=BE-BIO-02. 100% bio, 100% actief, 100% natuurlijk, 100% liefde. Verkrijgbaar in 500ml.





▲ Alleen als je het kan eten, kan je het op je huid aanbrengen. Dat is het Amanprana motto. De huid heeft een beschermende maar ook absorberende rol. Lichaamsverzorgingsproducten worden deels opgenomen door het lichaam. Amanprana voedt, beschermt, hydrateert en zuivert de huid en vindt haar weg naar elke cel in ons lichaam. En de geuren zijn héérlijk.

▲ Essentiële olie noemen we 'essentieel' omdat ze levensnoodzakelijk is voor de plant. Ze zuivert, ontgift en transporteert zuurstof en afval. Essentiële oliën gaan bindingen aan met zware metalen en toxische stoffen en voeren deze af. Ze kunnen in ons lichaam fungeren als neurotransmitters, steroïden, enzymen en als boodschapgdragende moleculen.

Feest voor je huid, wellness voor je IK



Dana Van Oeteren, ontwerpster van de Amanprana cosmeticalijn: *"Iedereen kan de Amanprana verzorgingsproducten interpreteren op een eigen en unieke manier. Zo kunnen ze een bepaalde stemming en gevoel opwekken die zeer persoonlijk van toepassing is afhankelijk van de intenties die eraan gegeven worden. Ze werken niet enkel voedend en brengen de elasticiteit, zachtheid en vochtigheid van de huid weer in balans. Ze kunnen ook emotioneel een enorme ondersteuning bieden. Elk ingrediënt met zijn desbetreffende eigenschappen worden ten volle opgenomen en benut in ons lichaam. Zelfs tot in de kleinste cel om daar hun werk te doen."*

Bij Amanprana gaat gezondheid voor alles

Onze Amanprana cosmeticalijn bevat 100% natuurlijke ingrediënten die zeer nauwkeurig zijn uitgekozen op basis van hun geur, werkzaamheid en kwalitatieve eigenschappen. Er is geen gebruik gemaakt van overbodige bewerkingen en toevoegingen van isolaten of chemicaliën. Zo blijven de honderden waardevolle componenten behouden. Er is een synergie van de elementen mogelijk. Pas dan komen de helende en energetische eigenschappen ten volle tot hun recht. De werking en de geur van planten worden bepaald door honderden fracties en als we deze fracties zouden isoleren, mist het de samenhang en helende werking zoals we in de parfum- en cosmetica-industrie maar al te vaak tegenkomen. Amanprana bevat honderden stoffen die er uitsluitend van nature in aanwezig zijn en elkaar aanvullen, neutraliseren, bufferen en harmoniseren.

Natuurlijke intelligentie en levenskracht

Onze Amanprana dagoliën, lichaamsoliën en scrubs bezitten levenskracht (Prana) omdat de basisoliën koudgeperst werden. De essentiële oliën

bezitten een "homeostatische intelligentie". Ze vervullen die taak eerst in de plant en daarna in de mens. Ze maken een zuur lichaam meer basisch en hebben de intelligentie om slechte bacteriën te doden en de goede te behouden. In tegenstelling tot antibiotica versterken ze het immuunsysteem en gaan ze ook virussen en schimmels te lijf. De verzorgingsproducten van Amanprana hebben dus deze homeostatische intelligentie.

Aromatherapie grondleggers Gatefossé, Maury, Buckle, Clarke, Tisserand en Price hebben voldoende bewijs geleverd dat essentiële oliën via de huid ons lichaam en onze geest bereiken. Via de haarzakjes en de zweetklieren bereiken ze de bloedvaten en het lymfesysteem. Als je essentiële olie op je hand masseert, is die in ca. 30 minuten opgenomen in de bloedbaan en na één uur is ze reeds terug te vinden in de urine. In ca. 12 uur is ze opgenomen in elke cel van ons lichaam. Tevens kunnen ze zich binden met de huidvetcellen en worden ze vrijgegeven wanneer het lichaam erom vraagt.

Violet glas beschermt de kostbare ingrediënten

Zonlicht bestaat uit zichtbaar licht (regenboogspectrum) en onzichtbaar licht (ultraviolet UV-A en infrarood). In zichtbaar licht verliezen essentiële oliën hun geur en helende eigenschappen. Het onzichtbare licht daarentegen conserveert en activeert juist de oliemoleculen. Violet glas biedt de oplossing: het laat onzichtbaar licht door en houdt zichtbaar licht volledig tegen. Bruin glas en plastic kunnen dat niet. Violet glas is dus beter voor het behouden van de kwaliteit, smaak en geur.

Glazen buisje in het flesje

Monomeren van alle soorten plastic migreren in vetten, oliën of olierijke producten. Ze verstoren de hormoonbalans en zelfs de kleinste deeltjes zijn kankerverwekkend. Daarom gebruiken we bij Amanprana geen plastic maar een glazen buisje in het flesje.





▲ Amanprana biedt een unieke keuze aan geuren en werkzaamheden die als “Dagolie”, “Lichaamsolie” of “scrub” gebruikt kunnen worden. Ze bevatten allemaal een kwalitatieve basis van koudgeperste extra vierge amandelolie en extra vierge olijfolie. Onze amandelolie van 98% intacte zoete amandelen uit Andalusie persen we zelf. Onze olijfolie is een extra vierge olijfolie van de gebroeders Catalan uit La Rioja, rijk aan chlorofyl, anti-oxidanten en zacht van smaak en

geur. Deze basisoliën werden verrijkt met rode palmolie, rijk aan 4 tocotriënolen (Vitamine E) en een breed spectrum van carotenen die de huid met hart en ziel beschermen. Ze geven uw huid de voedende en herstellende bestanddelen die ze verdient en zorgen voor een uitstekende basis als dragers van de geurige essentiële oliën. 100% natuurlijk, 98 tot 100% bio, 100% actief en 100% eetbaar (behalve Pazzionata die niet eetbaar is, maar wel met 100% liefde).

Amanprana Dagolie, Lichaamsolie en Scrub

Dagolie als verwenning voor je gezicht en als natuurlijk parfum

Verkrijgbaar in: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Pazzionata, Vanilla, Torso, Babynero en babaluna. Gebruik onze “Dagolie” op je gezicht. Verzorg je gezichtshuid omdat ze haar soepelheid, vochtigheid of elasticiteit verliest door invloeden van buitenaf. Wrijf wat “Dagolie” over je hals, nek, kaaklijn en zelfs je oren en laat je omhullen door haar unieke parfum. Of gebruik ze om uw handen en voeten te masseren en laat via deze weg de essentiële oliën indringen en hun ondersteunende werk doen.

Lichaams- of massageolie voor balans tussen lichaam en geest

Verkrijgbaar in: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Vanilla, Aceite de Almendra, Babynero en babaluna. Gebruik ze als verzorgende olie voor het hele lichaam, na het douchen of baden en liefst op de nog vochtige huid om ze zo beter te laten indringen. Of voeg een scheutje toe in het bad. Of als massageolie om lekker te ontspannen of om stress weg te nemen. Ze stimuleert de doorbloeding waardoor het weefsel van nieuw bloed

wordt voorzien en daardoor extra zuurstof en voedingsstoffen ontvangt. Ook de circulatie van het lymf-systeem wordt gestimuleerd en de afvoer van afvalstoffen bevordert.

Probeer ook onze “Aceite de Almendra”. Dit is een kwalitatieve extra vierge amandelolie met extra vierge rode palmolie en tarwekiemolie. Ideaal om op een zachte manier make-up te verwijderen. Ideaal als basisolie om uw eigen lichaams- of massageolie te creëren. Voeg 0,5 tot 3% van uw favoriete essentiële olie toe.



Scrub voor smaakvolle en zachte huid

Verkrijgbaar in: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula en Vanilla. De samenstelling van voedende oliën en kokosbloesem suiker (Gula Java) vormen een aangename en lekkere “scrub” die de huid superzacht maakt. Gebruik deze scrub tijdens het douchen en masseer de huid zacht of stevig om de dode huidcellen van de bovenste huidlaag te verwijderen en de bloedcirculatie te stimuleren. Hoe meer water je gebruikt tijdens het scrubben, hoe zachter ze zal aanvoelen. Gebruik je minder water dan zal ze meer huidcellen verwijderen en de bloedcirculatie beter stimuleren en verkrijgt je een zachter resultaat. Spoel het lichaam nadien af met warm water en dep na het douchen met een handdoek de huid droog. Geef de olie de kans om verder in te dringen en geniet van haar aangename geur en het zachte resultaat.

♥ **Ontspannend:** Lavandula, Rosas, Jasminum, Pazzionata, Nerolina, Babaluna, Babynero ♥ **Verkwikkend en opwekkend:** Torso, Nerolina, Rosas, Pazzionata, Vanilla ♥ **Evenwicht en emotionele ondersteuning:** Rosas, Lavandula, Jasminum, Tosro, Nerolina, Babaluna, Babynero, Vanilla ♥ **Goede nachtrust:** Lavandula, jasminum, Pazzionata, Rosas, Babaluna, Babynero, Vanilla ♥ **Warme geborgenheid:** Pazzionata, Jasminum, Vanilla, Babynero, Babaluna ♥ **Afrodisiacum:** Pazzionata, Jasminum, Rosas, Vanilla

98,32-100% bio, 100% actief, 100% natuurlijk, 100% liefde. Dagoliën: 50ml, lichaamsoliën: 200ml, scrubs: 300g. www.noblehouse.tk voor 23 pagina's extra informatie en ingrediënten.





▲ Niets zo gevoelig als de huid van baby's, peuters en kleuters. Speciaal voor hen creëerden we een dag- en lichaamsolie die nog milder is. Met iets minder essentiële oliën. Amanprana selecteerde voor hun gevoelige huid essentiële oliën die afgestemd zijn op hun leeftijd en behoeften. Uiteraard 100% biologisch, 100% actief, 100% natuurlijk, 100% eetbaar en vanzelfsprekend 0% chemisch.

Dagolie voor hun gezicht, lichaamsolie voor hun lichaam

“Wat je niet eten kan, doe je niet op je huid.” Deze uitspraak klinkt misschien gek maar zeker niet onlogisch! Welgekende babyproducten bij de apotheker bevatten geurstoffen en andere chemicaliën. Als we dan voor onze baby's en peuters een bewuste keuze moeten maken, dan is Amanprana voor de hand liggend. De samenstellingen van extra vierge amandelolie, extra vierge rode palmolie en essentiële oliën voeden, beschermen, verzachten en hydrateren de huid. De dosis essentiële olie is aangepast aan de jonge leeftijd. Amanprana ontwikkelde 2 soorten: Babynero voor baby's en Babaluna voor peuters. Beide zijn verkrijgbaar in een dagolie (speciaal voor het gezicht en natuurlijk te parfumeren) en een lichaamsolie (met een zachtere geur).

Babynero verzorging voor baby's

De huid van baby en peuter zijn gevoeliger. Babynero is een zonnige, vrolijke en warme olie die gebruikt kan worden voor baby's en alle leeftijden daarna. Gebruik deze olie om je baby lekker mee in te smeren na het badje, om de babyhuid zacht en soepel te houden. Of voeg een scheutje toe in het bad. Masseer uw zuigeling en schep daarmee een mooie band tussen ouder en kind van jongs af aan. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat zuigelingen een sterke behoefte hebben aan warm en liefdevol contact, dat ze zich dan ook sneller ontwikkelen en gelukkiger voelen. Doe wat Babynero op een wattenschijfje om de gevoelige babybiljetjes te verzorgen.

▲ Zwangerschapsstriemen voorkomen, verminderen of verzachten. Moeders in spe kunnen de heilzame werking van deze olie ten volle benutten om hun groeiende buikje te verwennen met deze rustgevende en evenwichtige olie omdat ze de elasticiteit en soepelheid van de huid bevordert en het emotionele meer in balans kan brengen. Deze olie houdt de huid elastisch en geeft daardoor minder kans op zwangerschapsstriemen. (verkrijgbaar als Dagolie en Lichaamsolie)

Babaluna wellness voor peuters

Babaluna is met haar essentiële oliën van lavendel, kamille, rozenhout en roos een zeer interessante olie om peuters en kinderen mee te verwennen. Vanaf 18 maanden kan deze olie de kwetsbare huid die al te vaak wordt blootgesteld aan allerlei invloeden van buitenaf de verzorging geven die ze nodig heeft. Zeker de droge en gevoelige huid heeft hier baat bij omdat ze een kalmerende en verzachtende werking heeft en de genezing van de huid bevordert bv. bij roodheid, acne, eczeem en andere huidontstekingen. Babaluna heeft ook emotioneel een zeer belangrijke en kalmerende werking.

Kleine kinderen moeten van jongs af aan zeer veel prikkels verwerken uit hun omgeving. Ze moeten op zeer korte tijd ontzettend veel nieuwe informatie opslaan die ze op hun beurt moeten verkennen en aanvaarden. Hierdoor kan zelfs het kleinste kind onrustig worden wat zich kan uiten in prikkelbaarheid, slapeloosheid en stress. Laat deze olie de gemoederen bedaren en het emotionele tot rust brengen door haar harmoniserende en ontspannende werking voor lichaam en geest. Gebruik ze na het douchen of baden of neem de tijd voor een ontspannende massage, om helemaal tot rust te kunnen komen. Dit is ook een zeer ontspannende olie voor het slapengaan omdat ze een goede nachtrust kan bevorderen.

100% bio, 100% actief, 100% natuurlijk,
100% liefde. Verkrijgbaar als dagolie
(50ml) en lichaamsolie (200ml).





▲ Amanprana geeft 1% van haar omzet aan Red De Zee acties. Zo sponsorden we reeds 'A Night Of The Oceans', geldinzamel-actie voor Sea Shepherd om de oceanen te beschermen en te koesteren. Dos Winkel, ambassadeur van de zee, en de Sea First Foundation konden reeds op ons rekenen.

Amanprana en Red de Zee

STOP overbevissing: 70% van alle vissen is overbevist. Nog slechts 3% van de vissoorten is niet bedreigd. **STOP** illegale visvangst: de vislimieten zijn te hoog om het visbestand te helpen herstellen. Daarenboven wordt 1 op 2 vissen illegaal gevestigd. **STOP** kap mangrovebossen voor garnalkwekerijen. Mangrovebossen zijn belangrijke broedplaatsen voor vissen en beschermen eilanden en koraalriffen. **STOP** het verdwijnen van de koralen door de opwarming van de zee en de destructieve vismethoden met sleepnetten. **STOP** pijnlijke dodingsmethoden. Kabeljauw en haring kennen de dood door verstikking gedurende 20 à 60 minuten. Vele vissen worden levend gestript en voelen de pijn 10 tot 50 minuten. **STOP** de bijvangst. Voor elke vis die er gevangen wordt, wordt een andere vis gedood door bijvangst en terug in het water geworpen. Om de 2 minuten sterft er een dolfijn, bruinvis of walvis in de netten van vissers. **STOP** de visserijsubsidies. Vissers stemmen maar vissen niet. Er werken momenteel teveel mensen in de visserij. Volgens het WWF brengen de meeste visserij-subsidies het zeemilieu ernstige schade toe. **STOP** natuurverwoestende vismethoden. Sleepnetten verwoesten de bodem der zeeën. Wetenschappers vermoeden dat 98% van het zeeleven zich afspeelt op de bodem. **STOP** de industriële visserij voor Afrika en Pacific. Europa is de grootste plunderaar en Charles Clover noemt de visserijrechten voor Afrika 'neokolonisatie'. **STOP** de overconsumptie van plastic. Plastic verdwijnt niet. Het komt uiteindelijk in de grond, de lucht of de zee terecht. Zes maal meer kleine plasticdeeltjes in de oceanen dan plankton zeggen wetenschappers. Plasticdeeltjes gedragen zich als xeno-oestrogenen. Onder invloed van chemicaliën ontwikkelen vrouwtjesslakken penis. **STOP** het roekeloos leegvissen van de diepzee. 1500 wetenschappers vragen stop op de diepzeevervisserij. **STOP** met de oceanen te vervuilen. De Noordzee was ooit één der rijkste en helderste visgebieden, nu een industriële modderpoel en zijn bodem een lege woestijn. **STOP** met viskwekerijen. Het zijn grote vervuilers van het ecosysteem en ze consumeren veel te veel vismeel van kleine wilde vissen. **STOP** sushi en sashimi met tonijn, zoniet is de Atlantische blauwvintonijn volgens het WWF tegen 2015 definitief van de aardbol verdwenen. Lees meer over Red de Zee op www.noble-house.tk

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

Voor info, recepten en inschrijven op onze nieuwsbrief: www.noble-house.tk