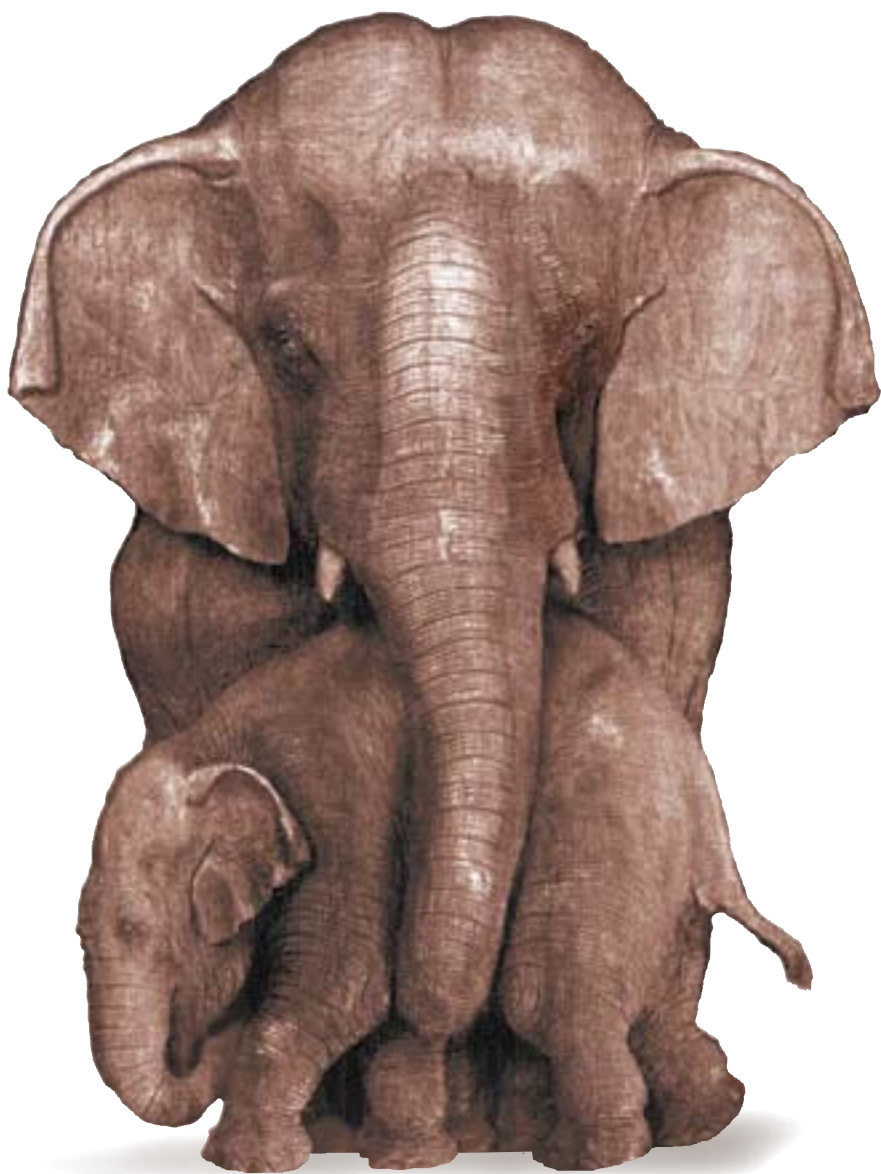


# MAT SOM MEDISIN



Fredfullt styrkende  
som støtter din livsenergi  
uten å skade kropp eller sinn,  
mildt og uten overdrivelse



AMAN  
PRANA

FREDFULL LIVSKRAFT



02/2011

2011



▲ Kunstneren Peter Engels malte portrettet av Hippokrates (100 x 200 cm), den vestlige medisins far. Han la til grunn de få bevarte skulpturene av Hippokrates. Som symbol på medisinen, malte han caduceus-staven, som i det gamle Hellas sto for fred, beskyttelse, helbredelse, samhold og forsoning. [www.peterengels.eu](http://www.peterengels.eu)

▲ Amanprana er inspirert av Hippokrates' ord: "La din mat være din medisin og din medisin være din mat." Her hos Amanprana tror vi på helheten, ikke på individuelle bestanddeler. Derfor er våre produkter så uforedlet som mulig, og vi bruker ikke ekstrakter. Våre produkter er økologiske og vegetariske og fair trade og fair world såframt mulig.

## Bart Maes, Amanpranas grunnlegger:

### Hvordan det hele begynte

I 1999 solgte jeg min lønnsomme andel i et mellomstort firma som spesialiserte seg på parafin og parafinovner. Jeg ga meg selv sju sabbatsår, leste 600 bøker om mat, besøkte matkonferanser, ble vegetarianer og skrev artikler om mat og livskraft både hjemme og i utlandet. Jeg startet Amanprana fordi datteren min hadde store konsentrasjonsproblemer på skolen og i tillegg hadde utviklet kakaoallergi. Etter en fryktelig periode med helseundersøkelser, løste vi min datters konsentrasjonsproblemer og hjalp henne overvinne kakaoallergien med omegaolje, et kakaofritt kosthold og fullstendig overgang til organisk mat i seks måneder. Det var en sann åpenbaring. Med denne erfaringen og kunnskapen om ernæring som jeg hadde opparbeidet meg, begynte jeg letingen etter noe som ville gjøre det mulig å kombinere handel med det å gi noe tilbake til samfunnet. Amanprana begynte med Okinawa omegaolje. Jeg forbedret omega-sammensetningen i omegaoljen datteren min tok, beriket omegablandingen med urter og krydder og passet på at olje-miksen naturlig inneholdt åtte E-vitaminer og en masse karotener. Jeg og min kone begynte i det små fra stua og garasjen. Huset vårt ble fort for lite og vi fikk gradvis mer og mer hylleplass i butikkene. På et tidspunkt ga en venn av meg meg noe informasjon om mettede fettsyrer og palmeolje. Min umiddelbare reaksjon var, "er ikke mettede fettsyrer ment å være usunne?" Jeg var veldig skeptisk da jeg begynte å lese, men etter noen måneder hadde jeg skiftet mening. Etter en grundig undersøkelse av mettede fettsyrer konkluderte jeg med at de hadde egenskaper som var ukjente for mange mennesker. Jeg innså at mettede fettsyrer faktisk er supersunne. Dette var stikk i strid med de rådende ernæringsdogmene. Likevel bestemte jeg meg for å videreformidle kunnskapen min til de som ville høre. Vi begynte med kokosnøttolje og palmeolje. Snart fulgte mange fler produkter. Penger var ikke lenger hoveddrivkraften. Å levere sunn mat ble målet. Aksjonen "Redd havet" var neste logiske skritt. På sanskrit betyr "aman" fred eller hvile, og "prana" betyr livskraft. Derav "fredfull livskraft". Vi var et av de første firmaene til å bruke nedbrytbare etiketter.



▲ Bart Maes

og hjalp henne overvinne kakaoallergien med omegaolje, et kakaofritt kosthold og fullstendig overgang til organisk mat i seks måneder. Det var en sann åpenbaring. Med denne erfaringen og kunnskapen om ernæring som jeg hadde opparbeidet meg, begynte jeg letingen etter noe som ville gjøre det mulig å kombinere handel med det å gi noe tilbake til samfunnet. Amanprana begynte med Okinawa omegaolje. Jeg forbedret omega-sammensetningen i omegaoljen datteren min tok, beriket omegablandingen med urter og krydder og passet på at olje-miksen naturlig inneholdt åtte E-vitaminer og en masse karotener. Jeg og min kone begynte i det små fra stua og garasjen. Huset vårt ble fort for lite og vi fikk gradvis mer og mer hylleplass i butikkene. På et tidspunkt ga en venn av meg meg noe informasjon om mettede fettsyrer og palmeolje. Min umiddelbare reaksjon var, "er ikke mettede fettsyrer ment å være usunne?" Jeg var veldig skeptisk da jeg begynte å lese, men etter noen måneder hadde jeg skiftet mening. Etter en grundig undersøkelse av mettede fettsyrer konkluderte jeg med at de hadde egenskaper som var ukjente for mange mennesker. Jeg innså at mettede fettsyrer faktisk er supersunne. Dette var stikk i strid med de rådende ernæringsdogmene. Likevel bestemte jeg meg for å videreformidle kunnskapen min til de som ville høre. Vi begynte med kokosnøttolje og palmeolje. Snart fulgte mange fler produkter. Penger var ikke lenger hoveddrivkraften. Å levere sunn mat ble målet. Aksjonen "Redd havet" var neste logiske skritt. På sanskrit betyr "aman" fred eller hvile, og "prana" betyr livskraft. Derav "fredfull livskraft". Vi var et av de første firmaene til å bruke nedbrytbare etiketter.

### Næring som medisin

Næring er grunnpilaren i helse, dette ifølge Hippokrates, filosof og ansett som den vestlige medisins far. Før en lege begynner å praktisere, tar han den hippokratiske ed (i moderne versjon). Hippokrates skilte vitenskap fra naturfilosofi. Han framhevet hygiene for både pasienter og leger. Sunne spise- og drikkevaner, viktigheten av frisk luft, kroppens selvlegende evne, og det å finne den riktige balansen mellom tingene (homeostase) – dette var de terapeutiske hjørnesteinene i hans arbeid som gresk lege (ca. 460-370 f.Kr.). Hippokrates sa: "La din næring være din medisin."

Naturen selv gir oss mat med vitale og sunne egenskaper som gjør oss i stand til å motstå sykdom og sikre oss god helse. Vi vet nå at mindre enn 15% av dagens sykdommer og lidelser har arvelige årsaker; hovedårsakene til vestlige sykdommer er heller å finne i våre ernæringsvaner og vår livsstil. Raffinerte matvarer er utvilsomt hovedårsaken til våre vestlige helseproblemer og dårlige helse. Disse matvarene tilfører ikke lenger de styrkende kreftene som vi en gang fikk fra uraffinerte, rene matvarer. For eksempel forsvinner 80% av alle mineraler, 90% av alle vitaminer og nesten alt fiberet i helkorn-mel under raffineringen til rent, hvitt mel. På samme måte fjernes mange essensielle næringsstoffer under luftfjerningen og raffineringen av oljer, og unaturlige sammensetninger skapes. Hvitt brød, hvit ris, hvit pasta og luktfrie oljer har i prosessen blitt redusert til "kvasi-tomme" kalorier. Kroppene våre trenger å få sterke næringsstoffer for å kunne produsere spytt, mage- og tarmsafter, enzymer o.s.v. I produksjonen av disse stoffene bruker kroppen sine lagere av vitaminer, enzymer og mineraler mens den nå mottar disse kvasi-tomme kaloriene i bytte! Resultatet? Motstandskraft, livskraft, styrke, vår evne til å tenke, konsentrasjon, hormonbalanse o.s.v. forvitres og har gradvis begynt å gå tilbake. I årene som kommer begynner de kjente sykdommene å manifestere seg. Livskraften vår, nå sterkt redusert, kan ikke lenger holde tritt med dagliglivets tempo.

Inntil begynnelsen av det tjuende århundre var et sunt kosthold en hjørnestein i all behandling. Det radikale bruddet som fant sted i det tjuende århundre mellom ernæring og helse er grunnen til at vi, til tross for vår tilgang til avansert medisinsk hjelp, ikke lenger greier å forhindre 70% av alle for tidlige dødsfall forårsaket av vestlige sykdommer. La meg få avslutte med rådet fra den dobbelt nobelprisvinnende Linus Pauling: "Optimal ernæring er framtidens medisin."





▲ Durian blir kalt "fruktens konge". Den anbefales av flere raw food-guruer og er anbefalt som et afrodisiakum i Indonesia. Det indonesiske ordspråket: 'durian jatuh sarung naik' betyr 'når durianene faller, trekkes sarongene opp'. Tradisjonell kinesisk helselære lovpriser durianens oppvarmende egenskaper.

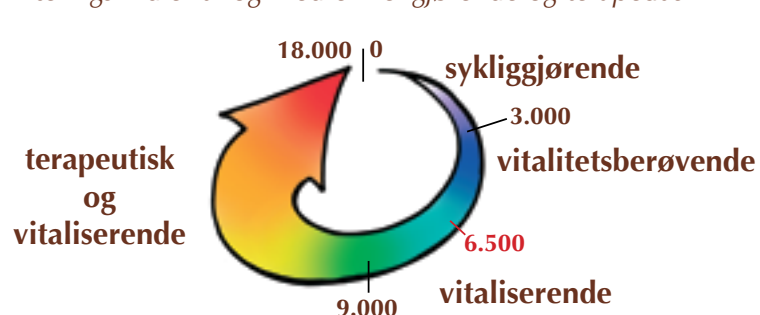
▲ Lynne McTaggart skrev: "Helbredelse dreier seg ikke om simpelthen å finne de riktige pillene eller få gjort de riktige inngrepene – den begynner med at vi tar ansvar for vår egen helse." Carlo Petrini skrev: "Vi må gjeninnsette maten som det viktigste i livet."

## Orac og antioksidanter

Antioksidanter beskytter mot aldring. De angriper de aggressive frie radikalerne. Mengden antioksidanter i næring angis med en ORAC-verdi. Ferske grønnsaker, belgfrukter og frukt har høye verdier, men de beste Orac-verdier finner man i krydder og enkelte essensielle oljer. Jo mindre maten er bearbeidet, desto høyere er som regel Orac-verdien. Generelt anslår man at vi må innta mellom 3000-5000 Orac-enheter pr. dag for å beskytte kroppen vår mot frie radikaler.

## Bovis og livskraft

Et ferskt salathode direkte fra kjøkkenhagen og en vissens salat fra supermarkedet har helt forskjellig livskraft. Hvordan måler vi denne livskraften? Franskmannen André Bovis har utviklet en frekvensskala for å måle tingenes vitalitet. Friske mennesker har en verdi mellom 6500 og 8000 på Bovisskalaen. Derfor bør man spise mat med mer enn 6500 Bovis for å holde seg frisk. Mange næringsmidler oppnår ikke denne verdien. Ved en lavere Bovisverdi blir en person mer mottakelig for sykdommer, og energinivået minsker. Den kjente nederlander Robert H. Steelooper sier: "Næringsmidler med en Bovis-verdi på mindre enn 7000 koster kroppen energi og forårsaker sykdommer. Næringsmidler over 7500 gir energi og kan kalles gode for helsen. En Bovisverdi på over 9000 har næringsmidler til og med en rengjørende og terapeutisk virkning."



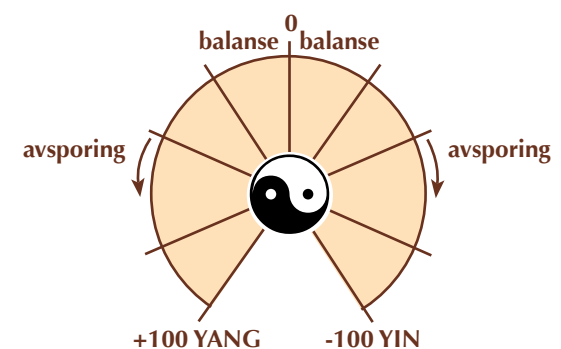
## Glykemisk indeks (GI)

I hvilken grad karbohydrater (sukker) i næringsmidler øker sukkernivået i kroppen vår, er angitt med en GI-verdi. Næringsmidler med lav GI (mindre enn 50) holder sukkernivået i balanse. Næring med høy GI (over 70) får sukkernivået til å fluktuere (stige og dale) sterkt. F. Eks har dadler, hvit pariserloff og pastinakk svært høy GI. De gir umiddelbar energi (noe som er bra for idrettsutøvere), men personer med et stillesittende liv opplever at blodsukkeret deretter synker ganske hurtig.

## Yin&Yang og balanse

Yin og yang er motsetninger, men de utfyller hverandre også, og de er innbyrdes avhengige. Ifølge indisk og kinesisk helselære er et menneske i balanse når begge kreftene er omtrent like sterke. Kvinner er mer yin og menn er mer yang. Mennesker som er ute av balanse har for mye yin eller for mye yang. Mennesker som er for mye yin må rette mer oppmerksomhet mot yang og omvendt. I sin polaritetsterapi sier Marc Elsen dette: "Å leve usunt kan oppfattes som to vektskåler ute av balanse. Yin-polariteten i den ene skålen bør veie like mye som yang-polariteten i den andre vektskålen."

Marc Elsen  
Polaritetsterapi





◀ Gandhi, 3. mai 1939: "Bruken av kokosnøttblomstsukker er en måte å løse verdens fattigdom på. Saften fra kokosnøttreet kan omgjøres til et sukker like mykt som honning... Naturen skapte dette produktet på en slik måte at det ikke kan foredles i fabrikker. Palmesukker kan bare produseres der palmer vokser. Den lokale befolkningen kan enkelt gjøre nektaren om til kokosnøttblomstsukker. Det er en måte å løse verdens fattigdom på. Det er også en motgift mot elendighet."

## Fairworld kokosblomstsukker, ekstra inntekter for 2000 familier

Amanprana samarbeider med Lestari Mandiri og Hivos om sitt kokosnøttblomstsukker. Lestari-foreningen kjemper for småskala-jordbrukeres interesser i Sentral-Java. Hivos er en humanitær organisasjon som jobber for en rettferdig, fri og bærekraftig verden. Organisasjonen står også for likestilling for kvinner. Dette prosjektet dreier seg om menneskerettigheter og vi kaller det derfor Fair World. I Fair World-prosjektet samarbeider vi med landbruksforeninger i Sentral-Java som sørger for at innhøstingen og produksjonen av vårt kokosnøttblomststykke skjer i tråd med økologiske, Fair Trade og Fair World-prinsipper. De er medlemmer av Organic Alliance, en organisasjon som etterstreber mer økologisk jordbruksproduksjon i Indonesia. Sammen tar vi sikte på å sikre en ekstra inntekt for 2000 familier i Java, samt beskytte leveområdene deres. Kokosnøtttrærne i hagene deres gir nå sin egen avkastning. FN's organisasjon for ernæring og landbruk har kalt kokosnøttblomstsukker verdens mest bærekraftige sukker.



### Hva er 'Gula Java'?

Gula Java er kokosblomstsukker fra Java. Kokosblomstens søte nektar er en ettertraktet ressurs, som blir innhøstet av arbeidere høyt oppe i kokospalmene (se foto til venstre). Under langsom omrøring i kjele over bålet forvandler nektaren seg til et herlig, uraffinert og rikt sukker (se foto til høyre), slik at du kan nyte den søte og myke karamellsmaken når som helst.

▼ Kokosblomst



▲ Gula java (kokosnøttblomstsukker) kan brukes som erstatning for rørsukker eller sukkerroe, agave- eller lønnesyrup. Du kan bruke det som søtningsstoff i te eller kaffe og det er nydelig over ovnsbakte epler, bakte bananer, pannekaker, kjeks, wienerbrød og kaker, eller, som på bildet over, på kvarg eller cottage cheese. Det er også perfekt i cocktailer (f.eks. mojito, caipirinha e.l.). Bruk det til å lage fancy sukkerkanter på cocktailglassene dine, til å gi det lille ekstra til kjøkkenkreasjonene dine og til å gjøre gjøre de asiatiske rettene dine autentiske. En perfekt, energirik snack.

**Glykemisk Indeks GI:**  
Jo lavere GI, desto mer stabilt er ditt sukkernivå

**Raffinert sukker 68**

**Råsuksker, Rapadura 61**

**Lønnesukker 54**

**Honning 48**

**Agave 40**

**Gula Java 35** pro 100g

**Orac-verdier:** jo høyere Orac-verdier, desto flere antioksidanter inneholder næringen

	Tomat	Gulrot	Mango	Kiwi Gold	Gula Java
	406	666	1.002	1.210	2.200

**Gula Java Blocs:** sukkerbiter av 100% uraffinert kokosblomstsukker, 300g, **Bovis 9.000,-30 Yin, GI 35**

**Gula Java Fin: melis av 100% uraffinert kokosblomst,** 490g, **Bovis 8.500,-30 Yin, GI 35**

**Gula Java Brut:** uforedlet sukker av 100% uraffinert kokosblomst, 310g, **Bovis 9.000,-30 Yin, GI 35**

### Gula java og andre sukkertyper

Pro 100g	Gula java Amanprana	Brunt sukker	Hvitt sukker
Nitrogen	202 mg	10	0
Fosfor	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2.5
Kalsium	6 mg	24	6
Magnesium	31 mg*	7	1
Klor	470 mg	18	10
Svovel	26 mg	13	2
Bor	0,6 mg	0	0
Sink	2,2 mg*	0,2	0,1
Mangan	0,26 mg*	0,2	0
Jern	5,1 mg*	1,3	0,1
Kobber	0,35 mg*	0,06	0,06
Krom	12 ug	-	0
Inositol	258mg*	-	-

Kilde: SGS Philipines & SGS Antwerp\*





▲ 1 spiseskje Gula Java Cacao i varm eller kald melk, eller vann. I et glass, krus eller i vannflaska.

▲ Ta 1 teskje (bare 28 kcal) Gula Java Matcha. Tilsett så mye kaldt eller varmt vann eller melk du vil. Strø over müsli, yoghurt, salater eller annen mat.

## Gula Java Cacao: energidrikk

### Den nye, sunne sportsdrikken

**ORAC 19.152**

Michael Phelps, olympisk mester i svømming og vinner av åtte medaljer, pleide å drikke lett sjokolademelk under OL. Ny forskning har bekreftet at lett sjokolademelk vil hjelpe deg å komme deg raskere etter hard fysisk utfoldelse og også beholde utholdenheten lenger enn med kommersielle sportsdrikker. James Madison University konkluderte med at fotballspillere som drikker lett sjokolademelk (Gula Java Cacao) får mindre melkesyre enn det som er tilfellet med vanlige sportsdrikker. Indiana University publiserte en artikkel som hevdet at kvinnelige konkurransesyklister kunne holde tempoet oppe dobbelt så lenge, og kom seg raskere, med lett sjokolademelk (Gula Java Cacao) enn de gjorde med de vanlige sportsdrikkene. Harrisonburg University i Virginia tilsatte protein til karbohydratrike sportsdrikker og oppdaget at den maksimale ytelsen økte fra 29% til minst 40%. Gula Java Cacao tilfredsstiller perfekt disse nye kravene til sportsdrikker: en blanding av ulike sukkertyper, proteiner og elektrolytter (mineraler).

### Den nye sunne familiedrikken

Gula Java Cacao er god blandet i melk eller vann, varm, lunken eller kald. For både unge og ikke fult så unge. Stappfull av sunn energi. En ypperlig vekker til frokosten, som energirik snack, til fritidsaktiviteter, sport, lek, studier, på byen og når som helst ellers når mentalt og fysisk fokus er viktig. Ved utbrenthet eller vinterdepresjon. Med Gula Java Cacao lader du batteriene med sunn energi og nyter resultatene. Kokosnøttblomstsukker er et Fair Word-produkt og gir 2000 familier på Java en ekstra inntekt. Kakaoen og vaniljen er Fair Trade-produkter.

**Gula Java Cacao:** 78% uraffinert kokosnøttblomstsukker, 20% skummet kakaopulver, 1% vanilje og 0,5% kanel. Til varm eller kald kakao proppfull av energi, 390 g en 1300 g, **Bovis 9.500, -30 yin, GI 30, ORAC 19.152 per 100 g.**



## Gula Java Matcha: antioksiderende

### Hva er Gula Java Matcha?

**ORAC 35.460**

Matspesialistene ved Amanprana kombinerer Gula Java med matcha. Matcha er en japansk seremoniell grønn te. Amanprana benytter kotobuki-kvalitet. Den berømmes av kjennere for sin rene smak og høye kvalitet. Kotobuki er sterk og inneholder flere sunne tanniner. Kotobuki matcha består av malte blader av Camellia sinensis-planten. De unge bladene males langsomt med granittkvern til det grønne pulveret matcha. Kun 40 gram produseres i timen. Gula java kokosnøttblomstsukkeret sørger for at energien frigis langsomt.

### Din daglige dose antioksidanter i én kopp Gula Java Matcha

“Kotobuki” betyr “langt liv” på japansk. Og det er ingen tilfeldighet. En teskje (8,5 g) Gula Java Matcha inneholder den anbefalte daglige dosen antioksidanter (ORAC 3500). De fire katekinene og tanninene hjelper mot aldring og gir kroppen styrke til å bekjempe angrep av oksidanter. Protein L-teanin, koffeinet og gula javaen sammen har en lett oppkvikkende virkning. Helsefordelene ved Gula Java Matcha er ti til 15 ganger høyere enn grønn te. Med Gula Java Matcha drikker du hele bladet. Med te kaster de bladene. Den antioksiderende kraften til polyfenolene (katekiner og tanniner) er mange ganger større enn C- og E-vitamin.

**Gula Java Matcha:** 80% uraffinert kokosnøttblomststucker, 20% matcha kotobuki. Kotobuki kommer fra Shimoyama-regionen, som betyr “tåkefjellet”. 400 g, **Bovis 10.500, -20 yin, GI 30, ORAC 35.460 per 100 g.**

**FairTrade\*  
FairWorld®**





▲ Perilla-olje fås ved kaldpressing av frøene til planten 'Perilla Frutescens'. Perilla kommer fra det fjerne østen. Perilla-olje inneholder mer omega-3 enn linfrø og er rik på vegetariske helbredende stoffer. Perilla har blitt brukt i Østen i hundrevis av år for å oppnå en balanse mellom kropp og sjel, og for å gjenopprette "chi", den indre livskraften, ved å bringe indre ro.

▲ Den verdensberømte Budwig-grøten for oppladning av "batteriene" Oppskrift: cottage-cheese, med 1 te- eller spiseskje Okinawa Omega, beriket med hvetekim og eventuelt søtgjort med kokosblomstsukker. Også mulig med surost, biogarde (sveitsisk yoghurt) eller yoghurt.

## Omega-3,6,7,9 Nødvendig for helsen

Kostbevisste mennesker legger vekt på grønnsaker og frukt i det daglige kostholdet, men glemmer ofte at det finnes to essensielle fettsyrer en sunn kropp ikke kan unnvære. Det er alfa-linolensyre (ALA) fra omega-3 familien og linolsyre (LA) fra omega-6 familien. Kroppen din kan ikke produsere dem selv. De må tilføres fra maten du spiser. En sunn kropp klarer seg ikke uten omega-fettsyrer. ALA og LA og omega-fettsyrer er nødvendige for mange viktige livsprosesser. De forsterker hjertemusklene, støtter sirkulasjonen, øker kjønnsdriften og påskynder tilfriskningen. De er bra for kolesterolbalansen. De hjelper til å takle følelsesmessige daler, skiftende sinnsstemninger og rødming, hjelper konsentrasjonen og hukommelsen, sinnsroen og humøret, og tilfører huden næring.

## Omega-fettsyrer for å lade opp batteriet i hver eneste celle

Et menneske består av milliarder celler. Vitaliteten i hver celle avhenger i høy grad av kvaliteten på og beskyttelsen som gis av celleveggene (membranene). Celleveggene består først og fremst av fettstoffer. Tilstrekkelig med omega-3/6 gjør celleveggene fleksible og gjennomtrengelige slik at de kan ta opp næringsstoffer. De sørger dessuten for at batteriene i cellene våre blir ladet opp på nytt. De besørger ledeevnen og vekking av elektriske impulser. For lite omega-3/6 gjør at vi blir trette, både fysisk og psykisk. Johanna Budwig sier om oppladning av batteriene våre: "Bipolariteten mellom fett (cellehinnen) og protein (cellekjernen) er av avgjørende

betydning for opprettholdelsen og strukturen i alle levende celler. Denne bipolariteten er for en stor del avhengig av forekomsten av tilstrekkelig med omega-3/6. Mangel på omega-3/6 lammer mange vitale funksjoner i cellen. Når bipolariteten mellom cellekjernen og cellehinnen ødelegges, for eksempel som følge av en mangel på omega-3/6 eller ved at man bruker delvis eller fullstendig herdede fettstoffer (transfett), betyr dette at den elektriske ladningen forsvinner. Med andre ord: cellens batteri går tomt."

## Hva er Okinawa?

Okinawa er en øygruppe sør for Japan med 1,2 millioner innbyggere, og en amerikansk militærbase. Det er det stedet i verden det bor flest aktive og lykkelige 100-åringere. Amerikanske og japanske forskere har i 25 år undersøkt 600 100-åringere. I boken "The Okinawa Program" viser de at de 100-årige okinawaerne var slanke og smidige og hadde sterke ben. De hadde fleksible, ungdommelige hovedpulsårer, lave kolesterolverdier og lave homocystein-nivåer og var i god fysisk form. De hadde skarpe sanser og få problemer med hukommelsen. De hadde en sunn kjønnsdrift og klarte overgangsalderen fint. De så "ungdommelige" ut, var energiske og hadde klare øyne.

## Okinawa Omega: 3-i-1

For det første inneholder Okinawa Omega de nødvendige Omega-fettsyrene. For det andre inneholder oljen mange stoffer som beskytter disse omega-fettsyrene slik at de kan fortsette å fungere, og for det tredje inneholder det krydder, krydderurter og eteriske oljer, som forbedrer både smaken og effekten.



▲ Krydret brokkoli med Okinawa Happy Delight: ingredienser: 3 mellomstore brokkolistilker. Til sausen: 1/2 kopp mandelpasta, 1 spiseskje ekstra virgin Amanprana-kokosolje, 1 teskje Okinawa Omega Happy delight, 2cm fersk revet ingefær, saft fra 1 lime/sitron, 1 teskje himalayasalt, 1 spiseskje hvit miso, 2 spiseskjeer shoyu, 1/2 fersk chilipepper, 2 spiseskjeer kokosblomstsukker (eller rå agavesirup).

▲ Tilberedning: Vask brokkolien og skjær av toppene. Kjør toppene i hurtigmikser til de er halvgrovt hakket (ikke for finhakket, ikke for grovhakket). Kjør sausingrediensene i hurtigmikseren til blandingen er jevn. Bland saus og brokkoli. Middagen er klar!

## Harmonisk livskraft i 4 deilige Okinawa Omega oljer

**1. Happy Perilla Special**, omega-3/6/6/9 og 7: Vårt skoleeksempel med svært spesifikke, sunne kaldpressede oljer som er fantastiske for kropp og sjel. EXTRA Virgin OLJEBLANDING INGREDIENSER: 25% extra virgin perillaolje\*, 25% extra virgin hampolje\*, 10% extra virgin nigellaolje\*, 7,5% extra virgin valnøttolje\*, 7,5% extra virgin gresskarfrøolje\* (for modne menn), 10% extra virgin nattlysolje\* (for modne kvinner), 10% extra virgin rød palmeolje\* og 4,5% extra virgin hvetekimolje. Med 0,5% extra virgin Happy Delight-olje\* (=olje av skallet til biodynamiske appelsiner, sitroner og lime). Og videre ingenting. **Bovis 15.000, -15 Yin, GI 0**

**2. Eicosan Perilla:** omega 3/3/3/6/ 9 og 7: Okinawa omega-3 gjenoppretter raskt omega-3/6 balansen hvis næringen din inneholder for lite omega-3. Dessuten vil de tradisjonelle kinesiske, ayurvedisk-indiske og middelhavskrydderne øke den gunstige virkningen av omega-3-fettsyrer på en helhetlig måte. EXTRA Virgin OLJEBLANDING INGREDIENSER: 80% extra virgin perillaolje\*, 15% extra virgin rød palmeolje\*, 5% extra virgin hvetekimolje. Med 0,5% extra virgin Eicosan-olje\* (=olje av ingefær, gurkemeie, rosmarin, kamille, kryddernellik, koriander, kanel). Og videre ingenting. **Bovis 14.500, -70 Yin, GI 0**

**3. Happy Delight**, omega-3/6/6/9 og 7: Med biodynamisk olje av lime, sitron og appelsin. For en myk hud. Den friske smaken er ideell for barn. 50% extra virgin solsikkeolje\*, 35% extra virgin linfrøolje\*, 10% extra virgin rød palmeolje\* og 4,5% extra virgin hvetekimolje. Med 0,5% extra virgin bio Happy Delight\* (olje fra skallet til bio-dynamiske appelsiner, sitroner og lime). Og videre ingenting. **Bovis 14.300, -40 Yin, GI 0**

**4. Indian Delight**, omega-3/6/6/9 og 7: Med 10 mykt smakende indiske ayurvediske Garam Massala-krydder. For bedre motstand og harmoni. 50% extra virgin solsikkeolje\*, 35% extra virgin linfrøolje\*, 10% extra virgin rød palmeolje\* og 4,5% extra virgin hvetekimolje. Med 0,5% extra virgin Garam Massala\* (= koriander, karve, ingefær, kanel, svart pepper, kardemomme, kryddernellik, chili, laurbær, muskatnøtt). Og videre ingenting. **Bovis 14.300, +15 Yang, GI 0**

**Hvordan brukes man oljen og hvor mye kan du ta?** Du kan ta så mye Okinawa Omega som du vil. Dag ut, dag inn. Okinawa Omega er ikke en tilsetning, men smart mat. For å få din daglig anbefalte mengde ALA og LA, rekker det med 1 teskje (5g). For den optimale mengden og for å fylle på ved mangel kan du ta 1 - 2 spiseskjeer pr. dag. Hvis du tar en teskje hver dag og dessuten spiser sunt, holder du deg frisk som en fisk, og du får den optimale mengden i et riktig forhold. Hvordan skal man ta det? Enten direkte med skje eller i grønnsaksjuice, yoghurt, i dressing eller du kan tilsette det til maten når den er klar. Ikke bruk i wok eller til steking. Bruk den bare i kald form. Passer også perfekt i potetstappe eller tomatsaus.

**Naturlig høyt i karoten- og E vitamin-innhold.** Omega-3 og 6 er meget følsomme oljer, og vi Amanprana har presset dem med følsomhet og presisjon. Resultatet har blitt svært lite peroksidasjon i oljen. Dessuten er det bare Amanpranas totalformel som inneholder så mye naturlig karoten og E-vitamin. Disse antioksidantene og vitaminene beskytter oljen mot oksidasjon fra lys, oksygen og varme. Både i flasken og i kroppen.



Tilgjengelig i 100ml og 500ml.

\* økosjekk av BE-BIO-02



▲ I boken "Hoezo Veggie" forteller stjernekokken Philippe Van den Bulck på en smakfull måte hvordan du ved hjelp av enkle oppskrifter på en-to-tre kan lage nydelige vegetarretter. Oppskrift på denne nydelige blomkålsuppen: Lettkok 2 finhakkede løk sammen med 2 spiseskjeer kokosnøttolje til løken er myk. Skjær en blomkål i biter og legg noen av bitene til side for å steke senere. Ha resten av blomkålen i den kokte løken og gi

blandingen et nytt oppkok. Tilsett 1 liter grønnsaksbuljong og la småkoke i 20 minutter. Bland 15 cl havrefløte i en hurtigmikser. Kvern pepper og havsalt over. Stek blomkålbiterne du la til side i resten av kokosnøttoljen og tilsett 5 finhakkede vårløk. Avslutt med hamp-oljen og servér. Sunt og smakfullt. For flere oppskrifter, se [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk).

## Balance Delight-olje for omegabalanse

Udo Erasmus, omegasyrenes gudfar, skrev i sin bok "Fats That Heal, Fats That Kill": "Hampolje kan brukes over lang tid for å opprettholde en sunn omegabalanse uten å få omegamangel eller -ubalanse. Hampolje har en bedre 'langtids-sammensetning', nemlig tre deler omega-6 og en del omega-3. Dessuten inneholder hampolje nesten 2% gamma-linolensyre." En uunnværlig bestanddel i god helse. I Balance Delight er hampoljen beriket med bærekraftig dyrket rød palmeolje og hvetekimolje fordi disse er rike på karotener og E-vitamin. På denne måten forhindres omegasyrene i hampoljen fra å oksidere i kroppen og deres sunne egenskaper forsterkes.

Cannabis sativa var fram til 1937 en usedvanlig plante Encyclopædia Britannica og de fleste andre bøker var trykket på hamppapir. Hampindustrien var en av de viktigste industriene i verden. Napoleonskrigen av 1812 handlet om hamp. Det engelske ordet for lerret, canvas, kommer av cannabis. Malerier av Rembrandt og van Gogh ble malt på hamp-lerret. Fram til 1820 var 80% av alle tekstiler hamp. Den første Ford T-modellen kunne gå på hampolje og var laget av hampplast, 10 ganger sterkere enn stål. I september 1937 ble hamp gjort ulovlig i USA. Storindustrien følte seg truet. En nyttig plante ble et narkotikum og fikk navnet marijuana.



**Balance Delight, omega-3/6/6/6/9 og 7:** for omegabalanse med gamma-linolensyre. 85,5% hampolje\*, 10% rød palmeolje, 4,5% hvetefrøolje. Og ingenting annet... **Bovis 15.300, -10 yin, GI 0.**

\* biosjekk av BE-BIO-02

## 4 grunnleggende regler om olje av Bart Maes

**1. Sunne oljer er like viktige som grønnsaker og frukt:** Tiden da vi tenkte at oljer bare var et verktøy for å tilberede mat er forlenget forbi. Vi trenger til og med flere kalorier fra sunne oljer enn fra proteiner.

**2. Kvaliteten på oljen er viktigere enn typen:** Bruk kun extra virgin olje. Raffinerte oljer er mer skadelige enn raffinert sukker. Du kjenner igjen raffinerte oljer fordi de har en nøytral smak eller er blitt luktfrie gjennom raffineringen. Margarin blir ofte kalt "plastsjør". Bruk det aldri. Det er en billig imitasjon som stammer fra andre verdenskrig da smør var veldig dyrt. Den sunne delen i oljen selges dyrt til apotekindustrien. Lukten i avfallet blir fjernet og avfallet blir raffinert, bleket og fungerer som grunnlaget for margarin.

**3. Varier med olje på samme måte som du varierer grønnsaker og frukt:** En gulrot er ikke det samme som salat. Hvis du bare spiser sunne gulrøtter, spiser du for ensidig. Dette prinsippet gjelder også oljer. Variasjon, også med oljer, er viktig.

**4. Noen oljer kan varmes, andre bør alltid brukes i kald form:** Oljer med mange FUF-er (flerumettede fettsyrer) skal kun brukes til kalde tilberedninger. De blir svært skadelige når de varmes opp. Oljer som skal varmes opp bør inneholde så få flerumettede fettsyrer som mulig.

**Bearbeiding eller raffinering av mat kan være den fremste årsaken til alle samfunnssykdommer.**



▲ Vegetarisk marokkansk berber-tajine med Verde Salud olivenolje (til 4 personer):  
 Ingredienser: 1 rød og 1 grønn paprika delt i stykker, 1 oppskåret rød løk, 2 tomater, 2 squashar, 1 gresskar, olivenolje, ekstra virgin Verde Salud, 1/2 kopp oliven, 3 finhakkede persillekvaster, 3 finhakkede korianderkvaster, 3 laurbærblad, 2 spiseskjeer paprika, 1 teskje karvepulver, 3 kryddernelliker, 2 kanelpinner, litt cayennepepper, en kopp rosiner.

Tilberedning: skjær opp grønnsakene. Varm olivenoljen i en panne og stek hvitløken og løken til de er fine og brune. Tilsett grønnsakene med krydderene, bland alt godt. Tilsett 5 kopper vann eller buljong og la alt småkoke et kvarter. Tilsett til slutt rosinerne og oliven. Du kan servere denne tajinen med couscous eller fullkornris.

## Extra virgin valnøttolje fra Perigord, et utvalg fra Amanprana



Franck Monsallier, vinner av gullmedaljen i 2005 på "Salon des huiles du monde" (Verdensmessen for matoljer), bruker en blanding av 4 sorter valnøtter fra frukthagen for å skape den delikate, rene Périgord-smaken. Franck Monsallier sier: "Ikke et eneste kilo nøtter unngår min oppmerksomhet. Utmerket valnøttolje kan bare produseres fra valnøtter av beste kvalitet."

Nøttene blir ikke forvarmet eller ristet. Det ville gitt en høyere oljeproduksjon, men kvaliteten ville lide under det. Nøttene males i en autentisk granittmølle til en fin, homogen masse, og presses siden i en presse som Franck Monsallier selv har utviklet.

Det unike i oppfinnelsen er at det ikke produseres noe varme. Denne fullstendig kalde prosessen gir mindre produksjon, men oljens kvalitet og mykhet blir bedre. Fem til seks kilo valnøtter produserer for eksempel bare 1 liter extra virgin valnøttolje i løpet av 30 - 45 minutter. Resultatet er en olje med en peroksidasjon på mindre enn 2 mg og en syregrad på mindre enn 0,5%, noe som er aldeles utmerket.

Alt dette har gjort at Amanprana har valgt denne myke valnøttoljen med sine subtile aromaer. For å beskytte denne oljen mot lys, har vi bevisst valgt å bruke mørke glassflasker, innviklet i papir. Oljen skal ikke varmes. Den er herlig på brød, på salat, pasta, i en vinegrette, og er prikken over i'en i alle rettene du tilbereder. Oppbevares på et mørkt og kjølig sted. Skal brukes innen 6 måneder etter åpning. Bon appétit! 500ml.

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



## 2 Extra virgin olivenoljer. Verde Salud for baking og steking. Hermanos Catalán for kalde tilberedninger



**Verde Salud** kvalitet står på flasken; 100% Picual. Kommer fra en olivengård i en naturpark i Andalusia (D.O.P. Sierra Mágina). Takket være den ekstraordinære, filtrerte kvalitet kan denne oljen brukes ved bake- og steketemperaturer som er høyere enn 180 C. Verde Salud, extra virgin olivenolje med fruktsmak og med en besk, sunn ettersmak. Produsent: Trujal de Mágina. 750ml. **Bovis 12.400, 10 Yang, GI 0**

**Brødrene Catalán** dyrker, presser og tapper alt på flaske selv. Kvaliteten starter allerede med oliventrærne deres som får 2 ganger mer plass en vanlig, det vil si 36m<sup>2</sup> hver. Hasiendaen deres står midt i olivengården, noe som gjør at den håndplukkede avlingen blir presset innen 6 timer. Som forgår kun mekanisk, med lite trykk og ved en lavere temperatur enn 25 C. Etter dekantering i beholdere av rustfritt stål blir Amanprana olivenoljen uten filtrering helt over i mørke glassflasker. Smaken og antioksidantene beholdes til fulle. Resultat er en meget mild, harmonisk olivenolje med særpreget smak fra området og jordsmonnet. Anbefalt for kalde tilberedninger og finere matlaging. Opprinnelse: La Rioja, Spania. Produsent: Almazara Ecológica de la Rioja. 100% Arbequina. 500ml. **Bovis 13.700, 10 Yang, GI 0**





▲ Et Qi-board har samme utgangspunkt som tanken om slow food. Din Amanprana Qi-board laget av kamferlaurbær sørger for resonans og kontakt med maten du lager. Det er attraktivt og stråler ut positiv energi, både for kroppen din og i maten på brettet. Det blir slik en positiv vekselvirkning ved at Qi-boardet gir deg en god følelse når du tilbereder mat.

## Qi-board 3 til 5 ganger mer hygienisk enn andre skjærebrett

**Mer "Qi".** Tre symboliserer våren, stigende energi og friskt vårgrønt. Den positive stigende energien/ionene i Qi-board blir absorbert av maten og av personen som tilbereder den. Begge får så å si en høyere energetisk verdi.

**Bovisverdi i Amanprana Qi-board: 17.000!** Robert H. Steelooper har sammenlignet Qi-board med et skjærebrett av plast og et av glass. Konklusjonen er entydig. Skjærebrettet av plast (Bovis 0) tar bort energi. De negative ionene i platen hopper over på brukeren. Skjærebrettet av glass (Bovis 6.500) er nøytralt. Qi-board fra Amanprana (Bovis 17.000) forsterker energien og kontakten med maten.

**Qi-boardets ekstraordinære egenskaper.** Hvert Qi-board blir produsert for hånd hver for seg, og har derfor en unik trestruktur og form. Det blir ikke brukt lim og presset avfallstre. Alle Qi-boards blir produsert ut fra ett trestykke. Kamferlaurbærtre er tilstrekkelig mykt for at knivbladet ikke skal bli sløvt, og tilstrekkelig hardt for å unngå at kniven trenger inn for dypt slik at du ikke lenger kommer til å ha sløve kniver. Qi-board henger sammen med slow food-tanken: tilberede maten bevisst og med kjærlighet og nytte det du spiser.

**Det fremgår av en universitetsstudie** at bakterier og mugg vokser 3 til 5 ganger langsommere på et Amanprana Qi-board enn på tre andre typer skjærebrett. Qi-board kan derfor være et nyttig bidrag til kjøkkenhygiene. Naturlig kamfer i Qi-board forhindrer nemlig veksten av kim, mugg og bakterier. Denne egenskapen kalles "antimikrobiell".

Jo lavere vekstfaktor, desto mer hygienisk				
Groiefactor	Kamferlaurbær Qi-board	Seder skjærebrett	Plast skjærebrett	Glass-skjærebrett
Mugg	<b>3,3</b>	8,9	9,7	5,7
Bakterier	<b>0,07</b>	1,7	7,3	3,8

Du føler ro og er i kontakt med maten. Din kjærlighet går over i den, og man kjenner det på smaken at en rett er laget med kjærlighet. Det gir mer energi og hengivenhet. Å bruke en Qi-board gjør at tiden går langsommere. Du vil bruke mer tid på å tilberede måltidet. En Qi-board hører til slow food-tanken: tilbered maten bevisst og med kjærlighet og med nytelse til det du spiser.

## Slow Food

Bart Maes og Chantal Voets, Amanpranas grunnleggere, har vært medlem av 'Slow Food' siden 31. august 2009. Den første kontakten med organisasjonen ble etablert allerede for 10 år siden de ble også interessert i Slow Food-visjonen på sitt besøk ved 'Salon del Gusto' og Terra Madre i Torino i 2006. Slow Food ble startet i 1986 som en 'oino-gastronomisk' (vin- og mat-) organisasjon av næringsaktivist Carlo Petrini i den lille norditalienske byen Bra. Organisasjonen arbeider for opprettholdelse av god næring, en rolig livsstil, høy livskvalitet og bevaring av vår truede planet. Slow Food har 100.000 medlemmer med samme visjon i 132 land. Slow Food står for beskyttelse av tradisjonell og bærekraftig kvalitetsmat, opprettholdelse av opprinnelige dyrkemetoder og bearbeidelse/forsvar av biologisk mangfold med både dyrkede og ville varianter. Bevegelsen jobber for bevaring av kunnskapene til den lokale befolkningen i harmoni med økosystemene som omgir dem. Vandana Shiva, vise-formann i Slow Food, er en verdenskjent miljøaktivist som forsøker å beskytte verden mot GGO'ene fra Monsanto. Hun vil også utdanne de små bøndene i India til å arbeide med biologiske produkter. I India har de opprettet Navdanya, en bevegelse som kjemper for å beholde det biologiske mangfoldet og bøndenes rettigheter.



▲ Carlo Petrini



▲ Vandana Shiva





▲ Smoothie av ananas og spirulina: ingredienser til 4 glass (200 ml): 1 spiseskje Amanprana-kokosfiber, 5 pressede appelsiner, 2 pressede rosa grapefrukter, 2 ananas (eller 1 stor), 2 dadler, 4 ts spirulina pulver. Tilberedelse: Ta en stor kanne (eller en mikser) og hell i appelsin-

og grapefruktsaften. Fjern steinene fra dadlene og finhakk dem. Skrell ananasen og skjær den i små stykker. Tilsett spirulinatablettene. Bland alt godt med en håndstam mikser eller miks alt. Slik får du en drikk som er rik på fiber: med 1 spiseskje kokosfiber: 10 g fiber/glass.

## Kroppen din er helten

Kroppen og sjelen streber etter balanse og helse, etter en likevekttilstand. Denne naturlige streben er en overlevelsesmekanisme i ethvert levende vesen. Den har vokst, tilpasset seg og er blitt perfektionert i løpet av mange millioner års evolusjon. Kroppen og sjelen oppnår balanse og helse når vi gir dem nok næringsstoffer og ro. Dette betyr ikke at vi skal spise med en "regnemaskin" ved vår side, men at vi bør gi kroppen og sjelen nok vitaminer, mineraler, essensielle fettsyrer, proteiner, fettstoffer, karbohydrater, antioksidanter, osv., uten å overdrive. Kroppen tar seg av resten. Vi behøver ikke bekymre oss over små ubalanser, kroppen vet hvordan den skal ta seg dem. Den kan skille ut det den har for mye av, og den kan resirkulere stoffer som man bør være forsiktig med. Vi bør imidlertid bekymre oss for mangler. Mangel på et næringsstoff har negative følger både for kropp og sjel, ettersom alt er forbundet med hverandre og avhengig av hverandre. Om magnesium vet man at det er innblandet i 400 prosesser i kroppen vår. Det samme gjelder alle de andre næringsstoffene. Dette er et av de grunnleggende prinsippene i Amanprana. Eller som doktor Herman Le Compte uttrykker det: "Jo større mangelen er, desto hurtigere går aldringsprosessen". Amanprana lar kroppen din være helten.

Fiberkilder i tur og orden	Kokosmel	Hvetekli	Linfrø	Tørkede plommer	Haverkli
g fibre / 100 g	61g	30g	35g	16g	16g
hvorav oppløselige	6g	3g	9g	11g	8g
ikke oppløselige	55g	27g	26g	5g	8g
fyttinsyre	nei	ja	ja	nei	ja
gluten	nei	ja	nei	nei	ja
cyanid	nei	ja	ja	nei	ja
10 g fibre	1 spiseskje	2 spiseskjeer	2 spiseskjeer	4 spiseskjeer	4 spiseskjeer
10 g fibre	30 kal	72 kal	114 kal	150 kal	253 kal

## Amanprana biologiske kokosfibre for utmerket avføring og få kalorier

For at avføringen skal fungere, trenger du 10 g fiber hvert måltid, samt mye vann og mosjon. Mange mennesker klarer ikke dette og har ofte problemer med magen og går uregelmessig på toalettet og/eller får hard mage. Det er ikke sunt. Regelmessig bruk av kokosfibre i måltider sørger for regelmessige og raske toalettbesøk og en flat mage. Du kan også stanse løs avføring med kokosfiber og litt vann. Dessuten rengjør kokosfibre tarmene og sørger for mer motstand og vitalitet. Kokosfibre sørger også for at giftige stoffer og kolesterol forlater kroppen hurtigere slik at helsen blir bedre. 1 full spiseskje kokosmel inneholder kun 30 kalorier og 10 g fibre. Kokosfibre fra Amanprana har en deilig, myk kokossmak. Kokosfibre inneholder mye mindre kalorier og flere fibre enn andre fiberrike produkter. Kokosfibre inneholder ingen gluten som kan irriterer tarmene, ingen fytinsyre som forhindrer mineralopptaket og ingen cyanid som minsker kaloriforbrenningen. Kokosfibre inneholder derimot 8 essensielle proteiner og sunne MCT'er som øker mineralopptaket. God helse begynner med en sunn fordøyelse.

Bruk kokosfibre 3x daglig ved hvert måltid, 1/2 eller 1 spiseskje • Som fiberdrikk: 1/2 eller 1 spiseskje i et glass (25cl) vann, saft, shake, smoothie, sjokolademelk, te eller kaffe • Som tilsetning: strø 1/2 eller 1 spiseskje i saus, yoghurt, mysli, havregrøt, dessert eller over måltidet • Som glutenfritt bakepulver med mange fibre for brød, kaker, kjeks, snacks, osv... Skift ut 10-15% av det vanlige melet med kokosmel (fibre) og tilsett like mye vann • Kan fås som 500g og 1kg.

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

**FAIR TRADE**  
økologisk kokosnøttmel for en bærekraftig, etisk, sosial verden

**GLUTEN 0%**



Spis rå mat for dens  
enzymer.

”La næring  
være din medisin  
og medisin  
være din næring.”

- Hippokrates -

▲ Rå veggie-koftaboller: ingredienser: 1 kopp oppbløtte valnøtter, 1 kopp oppbløtte paranøtter, 1 kopp pinjekjerner, 1 spiseskje hvit miso, 1/2 kopp edelgjærflak, 1/2 kopp soltørrede tomater, 1 teskje himalayasalt, 1/2 teskje pepper, 1 kopp finhakkede ferske krydder (basilikum, persille, koriander), 1 spiseskje rå hvetekim fra Amanprana, 3 finhakkede stilker blekselleri, 1 liten oppskåret rød paprika.

Tilbereding: hell vannet av nøttene og skylt nøttene godt. Mal nøttene i mikseren sammen med de øvrige ingrediensene unntatt bleksellerien og den røde paprikaen, og bland dette til en glatt og fast deig. Bland det smått oppskårne sellerien og den røde paprikaen i deigen for hånd. Rull dem til boller og la dem tørke ca. 3 timer i ovn eller tørk dem ved maks. 38 C.

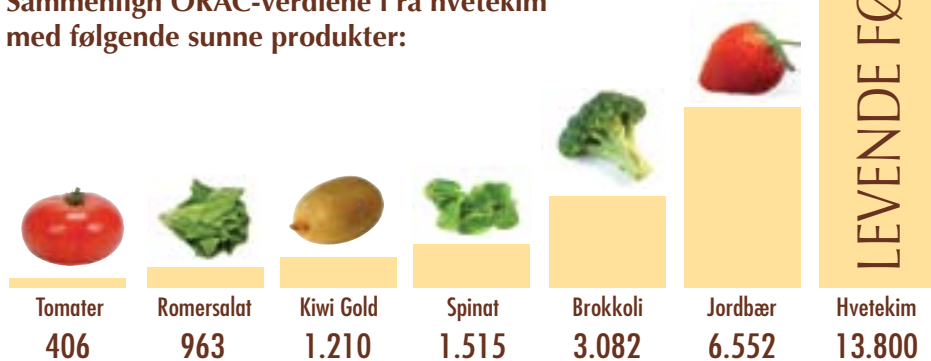
hvetekim	100 g*	%Adh
B1 tiamin	1,8 mg	128%
B2 riboflavin	0,8 mg	50%
B3 nikotinsyre	10 mg	55%
B6 pyridoksin	1 mg	50%
B9/B11 folium	500 mcg	50%
Vit E (6 sorter)	25 mg	250%
Zn sink	14 mg	93%
Cu kobber	0,7 mg	63%
Mn mangan	20,3 mg	579%
Fe jern	9,3 mg	66%
Mg magnesium	325 mg	108%
Cr krom	70 mcg	56%
Se selen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

\*\*anti-oksidant med et vidt spektrum, ingen ADH men 100mg blir generelt anbefalt

## Levende føde?

Levende føde er fersk, spiret, kultivert (med snille bakterier) eller tørket mat, som aldri varmes opp over 40 C. Levende føde er rik på enzymer, har en høy bovisverdi, og er full av 'chi'-livskraft. Sørg derfor for mer levende føde i måltidene dine, for vi spiser for mye oppvarmet føde. Når næringsmidler varmes over 40 C blir enzymer inaktivert, livskraft går tapt, bovisverdien minker og næringsstoffer går tapt. En blanding av levende og oppvarmet (makrobiotisk) mat med mer levende føde om sommeren og mer varm mat om vinteren gir en sunn balanse fra 2 verdener.

Sammenlign ORAC-verdiene i rå hvetekim med følgende sunne produkter:



## Hvorfor Amanprana **ORAC 13.800** øko-hvetekim beriker måltidene dine

Hvetekim er essensen i hvetekornets liv. Den nye planten vokser ut av kimet. Kimet er en lagringsplass for vitaminer, mineraler, protein, sunne omega-3/6/9-fettsyrer, fibre og mange gode næringsstoffer og antioksidanter som lecitin og inneholder 800mg alfa-liponsyre pr. 100 g. Strø det i drikker, mysli, suppe, yoghurt, sauser, pasta, ris, på poteter og på grønnsaker, salater og brød (ikke varm det opp, men tilsett det etter oppvarming) eller spis det separat, 1 - 6 spiseskjeer eller mer pr. dag. Det gir som tilsetning en deilig og søt smak. Denne foldeposen beskytter mot oksygen og lys. Økologisk kontrollert av BE-BIO 02. 0% genetisk manipulert og 0% radioaktiv stråling. Tilgjengelig i to versjoner à 400 g. **Kan fås i 2 versjoner: Rå: 13.800 ORAC, 100% natur, 100% aktive enzymer. Amanprana er sannsynligvis den eneste produsenten som vet hvordan man lager en rå versjon. Foredlet: 12.900 ORAC, avbesket men ikke ristet.**

**Næringsverdi til Amanprana bio-hvetekim pr. 100g** Forbrenningsverdi 291kcal/ 1226 kj • Proteiner 28g • Karbohydrater 24g hvorav sukker 12g • fett 9,2g • Flerumettede fettsyrer 5,9g • hvorav omega-3 5,4g • hvorav omega-6 0,5g • Enumettede fettsyrer omega-9 1,5g • Mettet fett 1,8g • Fibre 25g • Natrium 5mg • Vann 9g • Bovis 11.350 • +30 Yang • Glykemisk Indeks 40 • Allergi- informasjon: inneholder hvete og er rik på gluten.  
**Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40**





▲ Hvis alle spiste flere vegetariske måltider og mindre kjøtt, ville vi i langt større grad beskytte våre naturlige rikdommer og regnskogene. Hvis vi ikke spiste noe kjøtt, ville det være nok jordbruksarealer til å brødføre den voksende verdensbefolkningen med sunn mat. Amanprana introduserer verdens første bærekraftige og etisk framstilte røde palmeolje.

▲ Det sunneste og mest smakfulle resultatet av svettet løk oppnås når de stekes i rød palmeolje. Oppskrift: varm en liten skje palmeolje på svak varme. La løkringene svette til de er gyllenbrune.

## Amanprana introduserer verdens første bærekraftige og etisk framstilte røde palmeolje

### Redd regnskogen og det biologiske mangfoldet i Colombia

Amanprana støtter den colombianske miljøorganisasjonen ProAves gjennom World Land Trust (WLT). Dette er en organisasjon viet til bevaringen av utrydningstruede fulglers (for eksempel guløparakitten) og amfibiers habitater. Organisasjonens mål er å bevare Colombias naturrikdom og artsmangfold gjennom å stoppe ukontrollert og tankeløs avskoging. [www.proaves.org](http://www.proaves.org)

### Redd ett tre i regnskogen

Under beskyttelse av Sir David Attenborough, gjør WLT en ekstra innsats for å beskytte regnskogen og dens ti millioner planter og dyr. Når du kjøper Amanprana rød palmeolje, hjelper du WLT å kjøpe parseller i regnskogen. Ett tre reddes for hver liter du kjøper. [www.worldlandtrust.org](http://www.worldlandtrust.org)

### Støtt menneskerettighetene i Colombia

Den røde palmeoljen fra Amanprana lages av småskala palmedyrkere i regionene Magdalena og Bolivar. Disse familiebedriftene fikk utstedt et bio-sertifikat etter forespørsel fra Amanprana. Slike småskala "allianser for fred" er en modell for økonomisk vekst i fattige samfunn.

### Kvalitet og bærekraftighet går hånd i hånd

Alliansene får best mulige pris for sine produkter for å hjelpe dem i deres biologiske bestrebelser, deres utdannelse, deres helse og bærekraftighet. Palmefrukten produseres av småskala allianser og sendes til Daabon der den presses etter kunstens regler. Kort sagt: alle er fornøyde – du, dyrkerne og Amanprana.

## Sunn og god steking og woking med rød palmeolje

### Sunnhet gjennom rød palmeolje

Gulrøtter er fulle av beta-karotener. Det er også rød palmeolje. Faktisk inneholder rød palmeolje ti ganger mer karoten enn gulrøtter. Tomater inneholder lykopen-karotener. Det gjør også rød palmeolje. Faktisk inneholder rød palmeolje 30 ganger mer karoten enn tomater. Rød palmeolje er dessuten svært rik på E-vitamin (sju forskjellige typer). Rød palmeolje er den rikeste kilden til tokotrienoler, et E-vitamin som er 30 ganger bedre til å bremse synsnedsettelse og aldring av huden fra sollys enn andre E-vitamintyper. E-vitamin og karotener er naturlige antioksidanter som hjelper kroppen, sinnet og huden mot aldringsprosesser.

### Mmmmm!

Rød palmeolje gir den typiske afrikanske og latinamerikanske smaken og en gyllen farge til rettene dine – moambe, ris, løkstuing, poteter og speillegg. Tips: Rød palmeolje med spinat er supersunt for øynene.

100% naturlig, 100% økologisk, 100% sikkert opphav, sunt og smakfullt. Tilgjengelig i 325 ml og 1600 ml. **Bovis 11.500, 55 yang, GI 0.**



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



▼ De fleste margariner har palmeolje som grunnlag. Frukten fra palmetreet er rød på grunn av karotenene. Men, hvorfor finner du ingen rød margarin? Svar: fordi man bruker raffinert palmeolje i margarin. Utallige næringsstoffer, blant annet røde karotener, steroler og E vitamin, blir raffinert ut og solgt som tilsetninger.

▲ Erstatt margarin med ekstra virgin oljeblandningene Kokos+Oliven og Kokos+Oliven+Palme fra Amanprana. Oppbevares i kjøleskapet og kan alltid smøres på direkte. Deilig og sunt på brødkiven.



## Fordelene med extra virgin og ulempene med raffinert olje

Økologisk og extra virgin-oljer	Foredlede oljer
+ inneholder sunne næringsstoffer	- stjeler sunne næringsstoffer
+ nærer kroppen	- stjeler livskraft
+ gir kroppen livsenergi	- forårsaker sykdommer på grunn av mangler
+ inneholder mer E-vitamin, beskytter mot aldring	- stjeler E-vitamin
+ tilfører mineraler som magnesium, jern, kalsium	- stjeler mineraler og forårsaker min-kende livskraft
+ inneholder karotenoider, godt for huden og øynene	- stjeler karotenoider, noe som ikke er bra for hud og øyne
+ inneholder ingen løsemidler eller kjemiske konserveringsmidler (E320)	- inneholder skadelige løsemidler som belaster kropp og sinn
+ tilfører lecitin for bedret nervefunksjon	- inneholder svært lite lecitin
+ inneholder plantesteroler for bedret kolesterolnivå	- innholder svært få steroler
+ inneholder enzymer som hjelper fordøyelsen	- stjeler enzymer
+ tilfører beskyttende polyfenoler	- inneholder svært få polyfenoler
+ tilfører klorofyll, hjelper avgifting av kroppen og bedrer oksygentransporten	- inneholder svært lite klorofyll, øker oppsamlingen av giftstoffer og reduserer oksygentransporten

## Ekstra virgin oljeblanding fra 3 verdener på brød og til baking og steking

Med Kokos+Oliven og Kokos+Oliven+Palme kombinerer Amanprana de beste ekstra virgin oljer fra tre verdener: kaldpresset kokosolje fra Filipinene, ekstra virgin olivenolje fra Spania og uraffinert palmeolje fra Colombia. Fordi fettstoffer i sin naturlige tilstand inneholder unike komponenter, stimulerer de vår vitalitet og helse. Smør dem på brødkivene dine i stedet for margarin. Ekstra virgin Kokosolje er stappfull av MCT'er og fettsyrer. De er lettfordøyelige og har en antiviral og antibakteriell virkning. Ekstra virgin olivenolje inneholder mange polyfenoler, som er kjent som et av de viktigste fundamentene for det sunne kostholdet i Middelhavsområdet. Ekstra virgin rød palmeolje sørger for rikholdig innhold av E vitamin og karotener som har en velgjørende effekt på kropp, sjel og hud. Disse oljeblandingene inneholder naturlig mange steroler, uten at de behøver å bli tilsatt. Kokos+Oliven og Kokos+Oliven+Palme som oppbevares i kjøleskapet, kan alltid smøres på omgående. Stek og wokstek med dem så du holder deg frisk og sunn dessuten smaker det deilig.

Sunne oljer fra Amanprana er rene. De inneholder 0% transfetter.  
**Kokos+Oliven:**  
**Bovis 13.100,**  
**45 Yang, GI 0;**  
**Kokos+Oliven+Palme:**  
**Bovis 12.600, 50 Yang,**  
**GI 0**





▲ Alfred Vogel: 'Jeg er 100% overbevist om at naturen skaffer oss alt vi trenger for å beskytte og beholde helsen vår.'

▲ Splittelsen av kokosnøttfrukten er første trinn i bearbeidelsen av både avlukket og ekstra virgin kokosnøttolje. Deretter blir forskjellen påfallende stor. Vær klar over hva du spiser.

## Stor forskjell på ekstra virgin og kokosolje der lukten er fjernet på biologisk vis



▲ Kopra med mugg for kokosolje uten lukt.

Kokosolje der lukten er fjernet blir laget av kopra. I Asia er det små firmaer som tørker kokosnøttene i solen. Du kan kjenne den inntrengende lukten av kopra på lang avstand. Høner, fugl, geiter og hunder spaserer over de tørkende kokosnøttene. Det fuktige klimaet og regnbygene gjør at kokosen tørker for langsomt, blir muggen og fermenterer. Kopraen sendes til et raffineri der den blir presset, raffinert, bleket og lukten blir fjernet. Ingenting tyder på at denne kokosoljen, uten lukt, har sin opprinnelse i den stinkende, mugnende,

uhygienisk kopraen. Amanprana så dette i Indonesia, Sri Lanka og på Filippinene. Den høye temperaturen under pressingen karamelliserer sukkeret, som forbinder seg med eggehvite (Maillard-reaksjon). Den brune kokosoljen blekes deretter via kullstoffiltere. Den dårlige lukten presses ut av oljen under høytrykk med damp. Dette er en billig prosess fordi man kan produsere enorme mengder uten noen som helst omtanke

for hva dette betyr for menneskers helse. Under raffineringprosessen ødelegger man nemlig ikke bare mugget og bakteriene, men også utallige næringsstoffer.

Ekstra virgin kokosolje kommer fra fersk skrellede kokosnøtter som blir malt og omgående tørket ved lav temperatur i tørkeskap. Den tørre kokosraspen blir kaldpresset til ekstra virgin kokosolje.



▲ Fersk revne kokosnøtter for ekstra virgin kokosolje.

## Fordelene med ekstra virgin kokos- og palmefrøolje

1. Både kokos- og palmefrøolje inneholder mange sunne MCT'er. Dette er halvlange kjeder av fettsyrer som sjelden blir lagret som fett, men først og fremst gir ekstra energi.
2. De er meget lett fordøyelige og egner seg utmerket for mennesker som har problemer med å fordøye fettstoffer.
3. De forbedrer opptaket av kalsium og magnesium, samt opptaket av alle fettløselige vitaminer (A, D, E og K) og av 600 forskjellige karotenener som finnes i nesten alle grønnsaker.
4. De forbedrer tarmfloraen, støtter veggene og forbedrer fordøyelsen. Ingenting er bedre for problematiske tarmar.
5. De minsker følelsen av sult og sultangrep, inneholder færre kalorier enn andre oljer og øker kaloriforbrenningen.
6. De gir deg et vakkert utseende og holder deg ung.
7. De gir tennene næring tennene takket være MCT-fettstoffene.
8. De reduserer matens glykemiske indeks, noe som minsker svingningene i humøret og i sukkernivået. Derfor passer de perfekt i dietter med lavt sukkerinnhold.
9. De øker utholdenheten, og egner seg utmerket for utøvere av utholdenhetsidrett.
10. De inneholder mye laurinsyre, samt kaprin-, kapryl-, kapron- og myristinsyrer som de øker motstanden og bekjemper skadelige mikroorganismer.
11. Ideell som massasjeolje, glidemiddel, tannkrem, naturlig deodorant og brukes mye til kropps- og hårpleie.
12. Kokos- og palmefrø er ideelle bærestoffer for eteriske oljer. Molekylstrukturen i kokos- og palmefrøolje er mye mindre enn i andre oljer. En eterisk olje blandet med kokos- eller palmefrøolje som bærestoff trenger mye raskere og dypere inn i kroppen gjennom huden. Den eteriske oljen virker derfor hurtigere og er mer aktiv. Dessuten blir de eteriske oljens virkning forsterket av kaprin-, kapryl-, kapron- og myristinsyrer fra kokos- og palmefrøolje.



▲ Potetmos med krydder og kokosolje (til 4 personer): Ingredienser: ekstra virgin Amanprana-kokosolje, 8 poteter, ferske krydder som f. eks koriander, mynte, persille, litt cayennepepper og uraffinert havsalt. Tilberedning: Kok potetene. Finhakk i mellomtiden krydderene (og eventuelt et fedd hvitløk), og trykk det flatt/bland det med de kokte potetene. Bland godt med en spiseskje kokosolje.

▲ Gulrotmos med kokosolje (til 4 personer): Ekstra virgin Amanprana-kokosolje, 8 poteter, 1 bunt gulrøtter, litt cayennepepper, litt uraffinert havsalt, fersk bladpersille. Tilberedning: kok potetene og gulrøttene, trykk dem flate og bland dem, pynt med litt finhakket persille. Tilsett en spiseskje kokosolje og eventuelt et revet fedd hvitløk. Bland godt og server.

## Trenger vi også mettede fettstoffer?

Hver olje, hver plante, hvert dyr og hvert menneske består av en kombinasjon av mettede, en- og flerumettede fettsyreer. I kroppen vår har vi mer enn 30 sorter fettsyreer som hver har sin egen spesifikke funksjon. Derfor er det like viktig å variere med extra virgin oljer som å variere med ferske grønnsaker og frukt. I et sunt næringsmønster bør det være dobbelt så mange sunne fettstoffer som proteiner. De fleste helseorganisasjonene anbefaler at 30% av våre kalorier bør komme fra sunne fettstoffer som er likt fordelt over de 3 gruppene. En tredjedel av disse sunne fettstoffene bør altså komme fra mettet fett. Man har lenge antatt at mettede fettstoffer ikke spiller noen særlig rolle og snarere var negative for helsen. Denne påstanden er foreldet. Forskning de siste 15 årene har tilstrekkelig påvist den spesifikke rollen mettede fettstoffer spiller. Mettede fettstoffer: 1) er essensielle for opptaket av magnesium og kalsium, 2) de beskytter omega-fettsyrene, 3) de omgir og støtter hjertet vårt, 4 de er de eneste fettstoffene i våre lunger og sørger for bedre åndedrett, 5) de forsterker vår motstandskraft. I mellomtiden vet man at: 45 til 50% av fettene i morsmelk er mettet fett. Franskmennene, polynesierne, thailenderne og filippinerne, som har et kosthold som er rikt på mettede fettstoffer, har friske blodårer. Mettede fettstoffer, som bl.a. finnes i kokos- og palmefrøolje, er det tryggeste fettene fordi de ikke kan oksidere. Mettet fett gir mindre risiko for ryker og aldring.

## For sunn frityr, steking eller fresing, bruk extra virgin kokosnøttolje

Extra virgin kokosnøttolje er den tryggeste frityroljen. Oljen er sunn og mister knapt sine sunne egenskaper selv ved stadig oppvarming. Fordi den er rik på mettede fettsyreer, blir den så og si aldri giftig. Så langt den renses

regelmessig, kan den samme oljen brukes til frityr i opp til to år. Kokosnøttolje er lettfordøyelig, smakfull og gir en mild smak til dine retter eller pomes frites.



## Velg Amanprana og støtt Fair Trades kokosprosjekt

Amanprana har på Filippinene inngått et samarbeid med Peter Paul og Ecocert. Ecocert er en fransk organisasjon som sertifiserer biodynamisk jordbruk og rettferdig handel. Peter Paul er et av de første kokosnøttelskapene som etablerte seg som selvstendig virksomhet etter den spanske okkupasjonen. 2000 mennesker arbeider der, og 305 småbønder fra provinsen Lezon leverer biodynamiske kokosnøttene. I 2009 startet vi sammen et prosjekt med rettferdig handel hvor 3% av våre innkjøp går til et samarbeidsfond. Disse pengene blir brukt til utdanning og helseomsorg, miljøvern, et kokosfrøprogram og bedre infrastruktur for bønder, arbeidere og leverandører. Og i tillegg et motiveringsprogram for arbeiderne. Dessuten betaler vi en pris for kokosnøttene som ligger 10% høyere enn det som er vanlig. I 10 år har det også vært et utdanningsprogram for arbeidernes barn og venner. I 2010 vil 40 studenter nyte av dette. Peter Paul støtter også et lokalt sykehus som er tilgjengelig både for arbeidstakerne og samfunnet. **Bovis 13.700, 70 Yang, GI 0**





▲ Sesam- og solsikkeolje bukes ofte til oil pulling fordi de er billige. Men de oksiderer alt for fort når du benytter metoden på grunn av oksygenet i munnen din. Amanprana bruker tre extra virgin-oljer. Kokosnøttolje, som er antiseptisk, har en liten molekylstruktur (kan trenge igjennom alt) og sterkere sugekraft. Olivenolje er rik på klorofyll som raskt reduserer dårlig ånde. Og hampolje har en terapeutisk effekt og smaker godt.

▲ Den egentlige helten, er kroppen vår. Den sørger for sin egen leging. Ikke oljen. Men oil pulling kan sette igang kroppens egne krefter. Og oil pulling er bare en del av god helse. En sunn livsstil og et sunt kosthold er uunværlige for å oppnå dette. Anbefalt lesning: "Oil Pulling Therapy, All Disease Starts in the Mouth – detoxifying and healing the body through oral cleansing" av Dr. Bruce Fife.

## Amanprana munnolje til munnhygiene og avgifting

### Munnhygiene

Bare 60% av tannoverflaten rengjøres skikkelig når du pusser tennene, og bare 10% av hele munnhulen. Munnen din inneholder så mange som ti milliarder mikroorganismer (bakterier, virus, sopp og protozoer). Disse kan forårsake betent tannkjøtt og er delvis ansvarlige for plakk og hull. Dårlig munnhygiene gir disse mikroorganismene mulighet til å trenge inn i blodstrømmen via tannbyller, hull og tannkjøttbetennelse. Derfra kan de skade et hvert organ og hver eneste celle (fokale infeksjoner). Særlig gjelder dette mennesker med dårlig immunforsvar, som er utmattet, stresset eller har et dårlig kosthold. Hippokrates mente således at gikt kan kureres ved å trekke en vond tann. Hvis streptokokker (bakterier) angriper hjerteklaffene, kalles dette endokarditt. Når bakterier angriper ledd, kan dette føre til gikt; nyrebetennelse når de angriper nyrene. God munnhygiene vil redusere sjansen for fokale infeksjoner dramatisk og således forhindre de alvorlige konsekvensene slik infeksjon forårsaker. Sammenhengen mellom betent tannkjøtt og infeksjoner i lunger og luftveier, er utførlig demonstrert. Gravide kvinner med tannkjøttssykdom har sju og en halv gang større sjanse for å få for tidlig fødte eller undervektige barn. Tannkjøttbetennelse kan forårsake problemer i fordøyelsessystemet. Fler enn 200 studier har påvist sammenheng mellom diabetes og tannkjøttssykdom. Å pusse tennene er ikke nok.

Bruk av Amanprana munnolje vil hjelpe deg til optimal munnhygiene. Essensielle oljer fra kløver, kanel og oregano kombinert med kokosnøttolje er tilstrekkelig antiseptisk til å forhindre at disse organismene får vokse fritt. Det finnes to typer munnolje: Menta, med mynte, og Foeniculum, med fennikel. De har en langvarig smak og gir frisk pust. Bruk omtrent en teskje (5 ml) til å skylle og gurgle i to til fem minutter. For god munnhygiene, gjør dette hver gang du pusser tennene.

### Oil pulling for avgifting

For 2000 år siden nevnte de ayurvediske medisinske tekstene "Charaka samhita" og "Sushruthas arthashastra" oil pulling-metoden. De ayurvediske utøverne rensket munnen ved å gurgle grønnsaksolje. Ikke bare for munnhygienens skyld, men også for å lege kroppen. Det har blitt sagt at fler enn 30 forskjellige sykdommer kan behandles på denne måten. Takket være Dr. Karach har oil pulling-metoden blitt gjeninnført. Under en konferanse i Ukraina presenterte han en avhandling om denne metoden for en gruppe kreftspesialister og bakteriologer.

Oil pulling er en ayurvedisk avgiftningsteknikk som består i å trekke og skyve oljen i munnen mellom tennene. På denne måten trekkes giftstoffer og mikroorganismer ut av kroppen. Kroppen har en mulighet til å lege seg selv. Oil pulling setter meridianene (energistrømmene) i kroppen i bevegelse og kan løse opp tilstoppinger. Tungen er et avgiftingsorgan. En hvit tunge er tegn på at kroppen vil avgiftes. Oil pulling akselererer og aktiverer avgiftingen.

Skyll omtrent en spiseskje (15 ml) olje i munnen i 20 til 30 minutter. Ikke svelg oljen men spytt den ut. Oil pulling burde gjøres ukentlig, og daglig under avgiftingskurer. Gjør det fortrinnsvis om morgenen, etter tannpussen og på tom mage. Hvis du gjør oil pulling flere ganger om dagen, anbefales det at du gjør det før måltider.

**Ingredienser:** aromatisert oljeblanding: 49,2% olivenolje, 40% hampolje, 9,2% kokosnøttolje, 0,6% kanel, 0,4% kløver, 0,4% mynte (i Menta), 0,4% fennikel (i Foeniculum), 0,2% oregano. Extra virgin-olje, essensiell olje. 100% økologisk, 100% aktiv, 100% naturlig, 100% kjærlighet. Tilgjengelig i flasker à 500 ml.





▲ Bare når det er trygt å spise det, er det trygt å smøre på huden. Dette er Amanpranas motto. Huden har både en beskyttende og en absorberende oppgave. Kroppspleieprodukter blir delvis absorbert av kroppen. Amanprana nærer, beskytter, fukter og renser huden og trenger inn i alle kroppens celler. Aromaene er dessuten guddommelige.

▲ Essensielle oljer kalles essensielle fordi de er akkurat det, "essensielle" for plantens liv. Oljen rengjør, avgifter, transporterer oksygen og avfallsstoffer. Essensielle oljer binder tungmetaller og giftige stoffer og er aktive i fjerningen av disse. I kroppen kan de fungere som neurotransmittere, steroider, enzymer og som signalmolekyler.

## En godbit for huden din så vel som for det indre



Dana Van Oeteren, designer for Amanpranas kosmetikkserie: "Enhver kan tolke Amanpranas pleieprodukter på sin egen unike måte. De kan for eksempel framkalle en atmosfære og følelse som er helt personlig, avhengig av hva produktene er ment for. Ikke bare virker de ernæringsmessig og gjenoppretter hudens balanse mellom elastisitet, mykhet og fuktighet, de gir også stor emosjonell støtte. Hver enkelt ingrediens, med sine bestemte egenskaper, absorberes fullstendig og brukes av kroppen til å gjøre jobben sin inni hver minste celle inne i den store, komplekse strukturen."

### Amanprana setter helse foran alt annet

Vår Amanprana kosmetikkserie består av 100% naturlige ingredienser som har blitt nøye utvalgt på bakgrunn av aroma, funksjonalitet og kvalitative egenskaper. Ingen overflødige preparater er benyttet og ingen ekstrakter eller kjemikalier tilsatt. Slik bevares de hundretalls viktige bestanddelene og synergi mellom elementene fremmes. Først da får vi fullt utbytte av de legende og energigivende kreftene. Prosessene i og aromaene til en plante bestemmes av hundrevis av elementer og ved å isolere disse, ødelegger vi deres naturlige gjensidige samheng og svekker deres legende egenskaper, noe som ikke sjelden oppleves i parfyme- og kosmetikkindustrien. Amanprana inneholder hundrevis av naturlige stoffer som utfyller hverandre. Interaktivt nøytraliserende, buffrende og harmoniserende.

### Naturlig intelligens og livskraft

Våre Amanprana dagoljer, kroppsoljer og peelere inneholder alle sammen livsenergi og -kraft (prana) siden grunnoljene er blitt kaldpresset. De essensielle oljene besitter en slags "homeostatisk intelligens". De oppfyller først denne funksjonen inne i plantene og deretter i menneskekroppen. De gjør

en sur kropp mer basisk og besitter intelligens nok til å ødelegge skadelige bakterier og bevare de nyttige. Til forskjell fra antibiotika, styrker de immunsystemet og nøytraliserer virus og sopp. Amanpranas pleieprodukter besitter virkelig denne typen "homeostatisk intelligens".

Aromaterapi-pionerene Gatefossé, Maury, Buckle, Clarke, Tisserand og Price har lagt fram tilstrekkelig bevis for at essensielle oljer via huden påvirker hele kroppen og sinnet. Gjennom hårsekkene og svettekjertlene trenger de inn i blodkarene og lymfesystemet. Når du masserer essensiell olje inn i huden i hånda, blir denne oljen absorbert inn i blodstrømmen i løpet av 30 minutter og en time senere finnes den allerede i urinen. I løpet av ca. 12 timer har oljen trengt inn i hver eneste celle i kroppen. Samtidig kan den bindes i fettceller i huden for så å frigis når kroppen trenger det.

### Fiolett glass beskytter verdifulle ingredienser

Sollys består av synlig lys (regnbuens fargespektrum) og usynlig lys (ultrafiolett UV-A og infrarødt). I synlig lys mister essensielle oljer sin lukt og legende egenskaper. Derimot konserverer og aktiverer usynlig lys oljemolekylene. Fiolett glass er da en løsning: det slipper usynlig lys igjennom og blokkerer helt synlig lys. Brunt glass og plast greier ikke dette. Fiolett glass er derfor å foretrekke da det bevarer kvaliteten, smaken og lukten.

### Glassrør inni flaskene

Monomere av alle slag migrerer i fettsyrer, oljer og oljerike produkter. De forstyrrer hormonbalanse og selv de minste partikler er kreftfremkallende. Av den grunn setter vi hos Amanprana ikke inn plastrør men glassrør i flaskene våre.





▲ Amanprana tilbyr en unik rekke aromaer og produkter som kan brukes som dagolje, kroppsolje eller peeler. Alle består av en kaldpresset extra virgin mandel- og extra virgin oliven-grunnolje. Vår mandelolje er laget av 98% hele, søte mandler fra Andalusia som er presset av oss. Vår olivenolje er en extra virgin olivenolje vi får av Brothers Catalan i La Rioja, rik på klorofyll, antioksidanter, med en mild smak og aroma. Disse grunnoljene er beriket

med rød palmeolje, full av fire tokotrienoler (E-vitamin) og et bredt spekter karotener som alle beskytter huden. Dette er kreftene som gir oljene sine nærende og legende egenskaper, som en sunn hud trenger og fortjener, og de utgjør et ypperlig grunnlag for aromatiske essensielle oljer. 100% naturlige, 98-100% økologiske, 100% aktive og 100% spiselige (bortsett fra Pazzionata som ikke kan spises, men som leveres med 100% kjærlighet).

## Amanprana Dagolje, kroppsolje og peeler

### Dagolje for å skjemme bort ansiktet ditt og som naturlig parfyme

Tilgjengelig i: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Pazzionata, Vanilla, Torso, Babynero og Babaluna. Gi ansiktet ditt vår dagolje. Ta vare på ansiktshuden – den mister sin mykhet, fuktighet og elastisitet gjennom påvirkninger utenfra. Påfør dagolje på halsen, kinnene og ørene og la dens unike parfyme omgi deg. Eller masser den i hendene og føttene og la den på denne måten trenge inn i kroppen og gjøre sitt gode arbeid

### Kropps- og massasjeoljer for å gjenfinne balansen mellom kropp og sinn

Tilgjengelig i: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Vanilla, Aceite de Almendra, Babynero og Babaluna. Behandle hele kroppen med disse oljene, etter dusj eller bad og aller helst på fuktig, mer motagelig, hud. Eller bruk som massasjeolje og gni vekk dagens stress. Oljene stimulerer blodomløpet og gir vevet friskt blod med ekstra oksygen og næring. På samme måte stimuleres lymfesystemet så kroppens avfallsstoffer fjernes raskere.

Ikke overse vår Aceite de Almendra, en extra virgin mandelolje med extra virgin rød palmeolje og hvetefrøolje. Perfekt til fjerning av sminke. Perfekt også som

grunnolje når du vil lage din egen kropps- eller massasjeolje. Tilsett 0,5% til 3% av den essensielle oljen du foretrekker.



### Peeler for tiltrekkende, myk hud

Tilgjengelig i: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula og Vanilla, for et glatt og mykt resultat. Næringsrike oljer sammen med kokosnøttblomstsukker (gula java) blir til en behagelig peeler som gjør huden supermyk. Bruk peeleren i dusjen og masser huden lett eller hardt for å fjerne døde celler fra det øvre hudlaget og stimulere blodgjennomstrømningen. Jo mer vann du bruker under peelingen, jo mykere blir huden. Bruk mindre vann, og peeleren vil fjerne enda fler døde celler og øke blodgjennomstrømningen, og huden vil føles enda glattere. Skyll av med varmt vann og tørk uten å gni med et håndkle. Gi oljen tid nok til å trenge ytterligere inn og kos deg med den gode aromaen og hudens nye mykhet.

Avslappende: Lavandula, Rosas, Jasminum, Pazzionata, Nerolina, Babaluna, Babynero. Oppkvikkende og forfriskende: Torso, Nerolina, Rosas, Pazzionata, Vanilla. Balanse og emosjonell støtte: Rosas, Lavandula, Jasminum, Torso, Nerolina, Babaluna, Babynero, Vanilla. En god natts søvn: Lavandula, Jasminum, Pazzionata, Rosas, Babaluna, Babynero, Vanilla. En følelse av trygghet: Pazzionata, Jasminum, Vanilla, Babynero, Babaluna. Afrodisiak: Pazzionata, Jasminum, Rosas, Vanilla.

98% - 100% økologisk, 100% aktivt, 100% naturlig, 100% kjærlighet. Dagoljer: 50 ml. Kroppsoljer: 200 ml. Peelere: 300 g. Besøk [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk) for 23 sider med ytterligere informasjon og ingredienser.





▲ *Ingenting er mer sensitiv enn baby- og barnehud. Derfor har vi laget en dag- og kroppsolje som er enda mildere spesielt for dem. Med noe færre essensielle oljer. Amanprana har valgt for sin sensitiv hud-serie, essensielle oljer som er spesielt tilpasset barnas alder og behov. Selvfølgelig 100% økologisk, 100% aktiv, 100% naturlig, 100% spiselig og – er vi nødt til å si det? – 0% kjemisk.*

## Dagolje for ansiktet kroppsolje for kroppen

“Ha ikke noe på huden som du ikke kan spise.” Dette rådet kan høres rart ut, men det gir absolutt mening! Kjente babyprodukter du får på apoteket, inneholder kunstige armoaer og andre kjemikalier. Hvis vi må gjøre et bevisst valg for babyene våre, er Amanprana det innlysende. Sammensetningene av extra virgin mandelolje, extra virgin rød palmeolje og essensielle oljer, nærer, beskytter, mykner og fukter huden. Mengden essensiell olje tilpasses barnets alder. Amanprana har utviklet to varianter: Babynero for spedbarn og Babaluna for ett- til tre-åringer. Begge er tilgjengelige som dagolje (for ansiktet og med en naturlig aroma) og kroppsolje (med en mildere aroma).

## Babynero: Spedbarnspleie

Babyers hud er naturlig sensitiv. Babynero er en solglad, smilende, varm olje som kan brukes til babyer og alle aldre deretter. Smør inn hele babyen i denne oljen etter bading for å beholde huden myk og fleksibel. Masser spedbarnet ditt og skap et sterkt foreldre-barnbånd helt fra begynnelsen. Vitenskapelige studier forteller oss at spedbarn har et stekt behov for varm og kjærlig kroppskontakt, noe som også fremmer både utviklingen og gleden deres. Ha en dråpe Babynero på en bomullsdott for påføring på den sensitive insiden av babyens lår.

▲ *Forebygging, redusering eller utjevning av strekkmerker etter graviditet. Vordende mødre kan fullt ut nytte denne oljens velgjørende virkninger til å skjemme bort sine svulmende mager. Den beroligende og velbalanserte oljen fremmer hudens elastisitet og mykhet og kan hjelpe å opprettholde den emosjonelle balansen. Oljen hjelper huden beholde sin elastisitet og minsker på den måten sjansen for strekkmerker. (Tilgjengelig som dagolje og kroppsolje.)*

## Babaluna Sunnhet for småbarn

Babaluna er, med sine essensielle oljer av lavender, camomille, rosentre og rose, en svært interessant olje å skjemme bort småbarna dine med. Fra 18 måneder og oppover kan denne oljen beskytte barnets sårbare hud mot alle slags ytre påvirkninger. Oljen er spesielt bra på tørre og sensitive områder der den har en beroligende virkning som fremmer tilheling av skadet hud, for eksempel ved utslett, kviser, eksem og andre hudplager. Babaluna har også en vidunderlig emosjonelt beroligende virkning.

Helt fra tidlig barndom, må unge takle en stor mengde stimuli utenfra. De må absorbere, på svært kort tid, en rekke nye inntrykk som de må utforske og akseptere og lære seg å bearbeide. Alt dette vil gjøre selv det minste barn urolig, noe som viser seg i irritabilitet, søvnløshet og stress. Bruk denne oljen til å roe ned oppskakede barn og gjenopprette emosjonell balanse gjennom de harmoniserende og avslappende egenskapene for kropp og sinn. Bruk den etter dusj eller bad eller ta deg tid til en avslappende massasje for å oppnå fullstendig hvile. Dette er også en anbefalt beroligende olje før leggetid siden den kan fremme en svært fredfull søvn. (Tilgjengelig som dagolje og kroppsolje.)

100% økologisk, 100% aktiv, 100% naturlig, 100% kjærlighet. Tilgjengelig som dagolje (50ml) og kroppsolje (200ml).





▲ Amanprana donerer 1% av sin inntekt til rødehavsprosjekter. Vi sponset "A Night of the Oceans"-kampanjen til inntekt for Sea Shepherd's beskyttelse av havet. Dos Winkel, havets ambassadør, og Sea First Foundation støttet vi allerede.

## Amanprana og Redd Havet

**STANS** overfisking: 70% av alle fiskearter er overfisket. Bare 3% av fiskeartene er ikke truet. **STANS** illegal fiskefangst: Grensene for fiske er for høye til å hjelpe fiskebestanden å ta seg opp igjen. Dessuten blir 1 av 2 fisker fisket ulovlig. **STANS** nedhugging av mangroveskoger for rekeoppdrett. Mangroveskoger er viktige yngleplasser for fisk og beskytter øyene og korallrevene. **STANS** ødeleggelsen av koralene på grunn av havets oppvarming og de destruktive fiskemetodene med slepenett. **STANS** smertefulle drapsmetoder. Torsk og sild blir drept ved at de kveles i 20 til 60 minutter. Mange fisker blir flådd levende og føler smerte i 10 til 50 minutter. **STANS** ekstrarangstene. For hver fisk som blir fanget, blir en annen fisk drept på grunn av ekstrarangst og kastet i vannet igjen. Annethvert minutt dør en delfin, brunfisk eller hval i fiskernes nett. **STANS** subsidiene til fiskerier. Fiskere stemmer, men det gjør ikke fiskene. Altfor mange mennesker arbeider i fiskeindustrien nå for tiden. Ifølge WWF påfører de fleste fiskesubsidiene alvorlig skade på havmiljøet. **STANS** naturødeleggende fiskemetoder. Slepennett ødelegger havbunnen. Forskere antar at 98% av livet i havet eksisterer på bunnen. **STANS** industrielt fiske rundt Afrika og i Stillehavet. Europa er verdens største plyndrer og Charles Clover kaller fiskerettighetene rundt Afrika 'neokolonisasjon'. **STANS** overforbruk av plast. Plast forsvinner ikke. Til slutt havner det i jorden, luften eller havet. Forskerne sier at det er seks ganger så mange plastdeler i de store havene enn det er plankton. Plastdeler oppfører seg som xeno-oestrogen. Under påvirkning av kjemikalier utvikler hunnsnegler penis. **STANS** hensynsløs rovfisking av dyphavet. 1500 forskere har anmodet om å stanse dyphavs fisket. **STANS** forurensningen av verdenshavene. Nordsjøen var en gang et av de rikeste og klareste fiskeområdene, nå er den en industriell gjørmedam, og bunnen er en tom ørken. **STANS** fiskeoppdrettet. Det er store forurensere av økosystemet og forbruker altfor mye fiskemel fra små villfisk. **STANS** sushi og sashimi med tunfisk, ellers vil atlantisk blåfinner tunfisk ifølge WWF forsvinne fra jorden for alltid rundt 2015. Les mer om Redd Havet på [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)

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

Besøk [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk) for mer informasjon og registrer deg for å få vårt nyhetsbrev

**Importer:** Supernature • Øvre Slottsgate 4 • 0157 Oslo • tel 21 09 70 40 • [www.supernature.no](http://www.supernature.no)