



Serene LEVENSKRACHT

Wat is Amanprana? Levenskracht uitgedrukt in Bovis en YinYang. Nieuws van Okinawa Omega-3,6,7,9. Met liefde klaargemaakt is lekker: Qi-board. Waarom extra vierge olijfolie Verde Salud? Waarom geven tarwekiemen levenskracht? Gezond en culinair: walnootolie uit de Perigord. Waarom is Pineo tot het lekkerste water verkozen? Wat iedereen moet weten over vetten. Welke olie kan je wèl verhitten en welke absoluut niet? Waarom altijd extra vierge? Toch gezonde frietjes met cocos- of palmpitolie? Véél carotenen en vitamine E in Red Palm? Acteur Koen De Bouw over bio en Amanprana...



SERENE LEVENSKRACHT



▲ Zullen onze kinderen alleen nog Prozac kennen? Het meedelen van de voordelen van Sint-Janskruid werd door de Codex Alimentarius aan banden gelegd.



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

De Amanprana filosofie

In het Sanskriet, de klassiek Indische schrijftaal, betekent 'aman' vrede of rust, 'prana' verwijst naar levenskracht. Vandaar serene levenskracht.

De olifant symboliseert een sluimerende, niet-agressieve kracht en belichaamt wijsheid, verdraagzaamheid en vrede. Hij staat symbool voor geluk. Olifanten zijn planteneters en eten geen vlees of vis. Zij doden niet.

Amanprana is een gamma producten die onze levenskracht op een serene wijze ondersteunen en versterken, zonder ons lichaam en geest geweld aan te doen. Kortom: zacht en zonder excessen. Amanprana gelooft niet in een 'magic pill'.

Amanprana is steeds biologisch en plantaardig. Er wordt ook aandacht geschonken aan gezonde ecologische verpakkingen. We verkiezen glas boven plastic. Dat is beter voor het milieu, je gezondheid en de smaak. We drukken daar waar het enigzins mogelijk is met plantaardige inkt en op ecologische papieren.

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. Isolaten zijn chemische of uit de natuur aangemaakte geïsoleerde stoffen. Die nooit in staat zullen zijn om het geheel te evenaren. Zo voegen we geen geïsoleerde vitamine E toe, maar gebruiken we bijvoorbeeld rode palmolie en tarwekiemolie als rijke, natuurlijke bronnen van vitamine E.

Bij Amanprana zijn we bewust van de wijze woorden van Hippocrates: 'Laat voeding je medicijn zijn en je medicijn je voeding'. Wij wensen u veel Amanprana.

Gezondheid aan banden

Het vrij meedelen van gezondheids-, therapeutische- en medische voordelen van natuurlijke voeding, planten, kruiden en natuurlijke remedies wordt streng gecensureerd en aan banden gelegd. Het is verboden terrein voor het gezond verstand en voorbehouden aan de farma- en medische wereld. De farmaceutische industrie, haar dekmantel de Codex Alimentarius Commissie en de medische wereld betugelen elke informatie die in hun vaarwater komt.

We gaan naar een wereld waarin het therapeutische en medische voordeel van St-Janskruid nergens nog mag vermeld worden. Een wereld waar het verboden is verse eieren, rauwe melk en rauwe kazen te consumeren. Lang leve een steriele wereld waar de farmaceutici en medici geen gouden maar diamanten zaken zullen doen. Een wereld waarin we wekelijks een apotheker en een artspraktijk binnen stappen en waar we de laatste 30 jaar van ons leven doorbrengen in een zieken- of bejaardenhuis, in de goede verzorgende handen van deze industrie. Niet genezen maar instandhouden is het doel. Als we de farmaceutische en medische wereld hun ding laten doen, zullen natuurlijke supplementen, vitamines, mineralen, kruiden, etherische oliën en zelfs onbewerkt voedsel morgen niet meer verkrijgbaar zijn. We zullen in leven blijven door sterk bewerkt voedsel, ontdaan van haar gezonde eigenschappen. Mens, plant en dier zullen bestaan uit een steeds groter wordende cocktail van vaccinaties, antibiotica en chemische stoffen. We zullen terechtkomen in de medische wereld van bestraling, chirurgie en medicijnen.

De farma- en medische industrie waarschuwen voor de risico's van zelfgenezing door het gezonde verstand en eeuwenoude tradities. Ze waarschuwen voor kruiden, voor vitamines en mineralen. Maar deze super winstgevende industrie vergeet dat zij vandaag de dag reeds de 3^{de} belangrijkste doodsoorzaak is geworden van de mens. Jawel, je leest het goed. De bijwerkingen van medicijnen en medische interventies zijn de 3^{de} belangrijkste oorzaak van onnatuurlijk sterven (de oorzaak van aids buiten beschouwing gelaten). Een fenomenale 30% van haar omzet gaat naar marketing! 2 maal meer dan naar onderzoek en ontwikkeling.

In deze folder staan niet alle bewezen gezondheidsvoordelen van onze producten. Dat is ons verboden. Alleen termen die ons werden voorgekauwd werden opgenomen. Amanprana verzet zich uitdrukkelijk tegen deze trend en zal een deel van haar inkomsten besteden in haar strijd tegen deze gevaarlijke censuur. Ook al zijn we maar een Kleinduimpje in deze grote wereld.



▲ Alles neemt energie op en straalt het uit. Onder een waterval staan bijvoorbeeld geeft levenskracht.

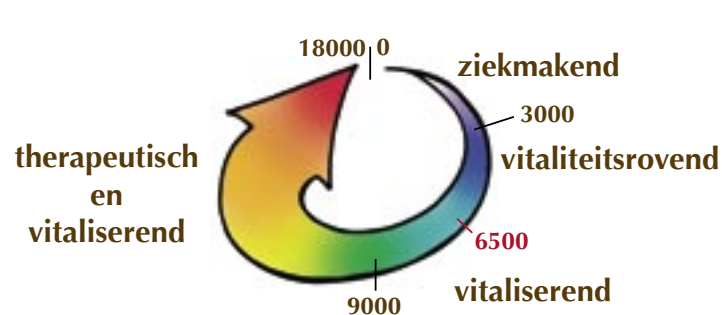
▲ Ongezonder zijn is zoals een weegschaal die uit evenwicht is.

Bovis-waarde

Een sla, vers van het veld, of een verlebberde sla hebben een totaal andere levenskracht. Hoe kunnen we die levenskracht meten? De Fransman André Bovis heeft een frequentieschaal ontwikkeld om de vitaliteit van dingen te meten. De Boviswaarde is een subjectieve meting die, wanneer ze vakkundig en in dezelfde omstandigheden uitgevoerd wordt, een herhaalbaar resultaat weergeeft.

Alles heeft levenskracht

Gezonde mensen hebben een waarde van 6500 tot 8000 op de Bovis-schaal. Daarom moet de mens, om gezond te blijven, voedsel consumeren van meer dan 6500 Bovis. Veel voedingsmiddelen halen deze waarde niet. Bij een lagere Bovis wordt de mens vatbaar voor ziekten en dooft zijn energiepeil. Het is bekend dat b.v. rijpheid, kweekmethode, verpakking, versheid en de bereidingswijze invloed hebben op de Boviswaarde van een bepaald levensmiddel. Nét geoogste groenten hebben waarden tussen de 8000 en de 10.000 Bovis. Tegen de tijd dat ze in de winkel liggen is daar al een derde vanaf. Lang gekookte groenten komen zelden boven de 200 Bovis. De befaamd Nederlander Robert H. Steelooper stelt: 'Voedingsmiddelen met een Bovis-waarde beneden de 7000 kosten het lichaam energie en zijn ziekmakend. Boven de 7500 geven ze energie en zijn deze voedingsmiddelen goed voor de gezondheid te noemen. Boven de 9000 hebben voedingsmiddelen zelfs een reinigende en therapeutische werking.'

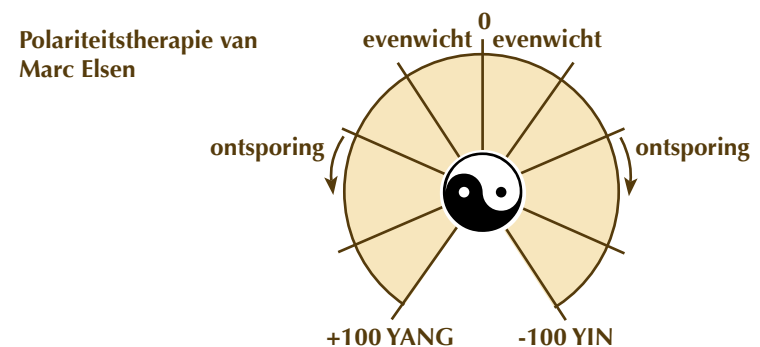


Levenskracht door YinYang

Yin en yang zijn universele krachtvelden die alle leven onderbouwen. Ze zijn tegengesteld maar tevens aanvullend en van elkaar afhankelijk. De wisselwerking tussen beide energieën brengt levensenergie 'chi' voort. Yin trekt yang aan en yang trekt yin aan. Niets is 100% yang of 100% yin. Niets is neutraal. Voorbeelden zijn man en vrouw, min en plus, warm en koud, dag en nacht, zuur en base... Yin staat voor anabool en positief: uitzettend, afkoelend, zuiverend, middelpuntvliegend, losmakend en openbloeiend. Yang staat voor katabool en negatief: inkrimpend, verwarmend, versterkend, middelpuntzoekend, vasthoudend... Zo is de celkern yang en het celmembraan yin. De bi-polariteit is essentieel, waaraan ook Johanna Budwig, de autoriteit op het gebied van vetten en voeding, veel belang hechtte.

Polariteitstherapie volgens Marc Elsen: 'Ongezonder zijn is te beschouwen als een weegschaal die uit evenwicht is. De oorzaak moet opgespoord worden. De yin polariteit in de ene schaal moet evenveel wegen als de yang polariteit in de andere schaal van de weegschaal. Kwalen ontstaan volgens Marc Elsen als één van de twee polariteiten zich doorslaggevend in het lichaam opgestapeld heeft. Het lichaam en de geest herstellen als dit onevenwicht terug in evenwicht is gebracht. Door te zoeken naar de oorzaak kan de mens zichzelf herstellen door zijn voeding aan te passen. Wij moeten leren onszelf te verzorgen.'

'Okinawa Omega oliën zijn goed in evenwicht omdat de opbouwende yangkracht en de activerende yin-kracht gelijkwaardig aanwezig zijn. Ze zijn zeker aan te bevelen voor mensen in en rond het stofwisselingsevenwicht. Het is een gebalanceerde olie die licht yang of yin is naargelang uw keuze en behoefte', aldus Marc Elsen die reeds 2 boeken over therapie schreef: 'Voedsel als medicijn' en 'Ziekte als vervuiling'.





▲ Acteur Koen De Bouw: 'De producten van Amanprana gebruik ik ondertussen al geruime tijd.'

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 vitamines, 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 recycleren waarmee het voorzichtig moet omspringen. Over tekorten hoeven we ons wel zorgen te maken. Een tekort in één voedingsstof heeft negatieve gevolgen voor lichaam en geest. Omdat alles met elkaar verbonden en van elkaar afhankelijk is. Van magnesium is geweten 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.

Geen isolaten

In één sinaasappel, in één stukje gember of in een vleugje extra vierge olijfolie zitten telkens minstens 400 gekende synergetische voedingsbestanddelen (samen 1200). In al onze voeding zitten meer dan 10.000 samenhangende voedingsstoffen. Alleen al door deze omvang kan een supplement bestaande uit isolaten nooit voeding vervangen. Onlangs bleek uit onderzoek van de universiteit van Texas, dat een sinaasappel goed is voor de beenderen. Onderzoekers hebben dan de neiging op zoek te gaan naar de stof die hiervoor verantwoordelijk is. Maar studies tonen aan dat juist die sinaasappel als geheel, met zijn 400 andere samenhangende en synergetische stoffen, die in de loop van miljoenen jaren zijn geëvolueerd tot wat een sinaasappel vandaag is, beter is voor onze beenderen dan de 'meest actieve stof'.

Paul Schulick schrijft in zijn boek 'Gember, geliefd specerij en wonderbaarlijk medicijn', dat in gember een matrix van minstens 477 componenten als team werkzaam zijn en dat ze samen verantwoordelijk zijn voor de gezonde effecten

▲ Koen De Bouw: 'Amanprana is één van de bio-producten die ik na enige tijd ben gaan koesteren en die een bijdrage kan leveren tot een gezondere en bewustere levenswijze!'

van gember. Uit onderzoek bleek dat als men de meest actieve componenten van gember ging isoleren, sommige componenten zelfs bijzonder schadelijk kunnen zijn. Het was pas als men de andere delen van de gember ging toevoegen dat de actieve stof terug gezond werd.

Isoleren kan slechte gevolgen hebben. Hij die tracht te isoleren, het actieve bestanddeel van de plant tracht te leveren en daarbij de botanische context verwaarloost, wil slimmer zijn dan de kennis die de plant heeft opgedaan in de loop van miljoenen jaren evolutie en symbiose. Isolaten weerspiegelen de illusie van de 'magic pill' waarin Amanprana niet gelooft. Vandaar dat medicijnen steeds slechte bijwerkingen hebben en zij mede verantwoordelijk zijn voor de 3^{de} belangrijkste doodsoorzaak bij mensen.

5 basisregels van gezonde olie

1. Gezonde oliën zijn even belangrijk als groenten en fruit: De tijd dat we dachten dat oliën alleen maar werktuigen 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 plasticen 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.



▲ Omega's zorgen voor de elektrische geleiding van onze cellen en laden onze batterijen op. Okinawa Omega voor vitaliteit en concentratie.

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. Zonder hen is geen gezondheid mogelijk. Ze komen alleen voor in olierijke voeding.

ALA en LA op zichzelf zijn onmisbaar. Dat ze daarenboven door het lichaam kunnen worden omgezet tot meer dan 30 verschillende vetzuren is een bijkomend voordeel. In ons lichaam komen meer dan 30 soorten vetzuren voor, die allen belangrijk zijn zoals GLA, DGLA, EPA en DHA. Maar er zijn er slechts 2 die je niet zelf kunt aanmaken zonder dewelke er geen gezondheid mogelijk is. Het zijn ALA en LA. Je moet ze halen uit je voeding.

Voldoende omega-3,6,7,9 in 1 theelepel Okinawa Omega

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie komen ALA (omega 3) en LA (omega-6) te weinig voor in Belgische en Nederlandse voeding. Ook 3 andere studies hebben dit bevestigd. Er is dus geen overvloed aan omega-6, zoals velen ons doen geloven. Tevens is er geen schromelijk tekort aan omega-3. Geen enkele epidemische studie heeft dit voor België of Nederland ooit aangetoond.

Visolie biedt geen oplossing. Visolie bevat omega-3 vetzuren die je lichaam zelf kan aanmaken. ALA of LA zitten er nauwelijks in. Okinawa Omega, 100% plantaardig, is de betere oplossing. Met 1 theelepeltje (minimaal) of 1 eetlepel per dag (optimaal) zijn je ALA en LA behoeften aangevuld maar ook al je omega-3,6,7,9. Gemakkelijk: 1 theelepel is gelijk aan 5 grote capsules. Moraal: bij plantaardige omega oliën hoef je geen visolie te slikken. Bij visolie dien je nog wel plantaardige omega te nemen, voor je levensnoodzakelijke ALA en LA-vetzuren.

Waarom omega-3,6,7,9 ?

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. Je concentratie en geheugen, je gemoedsrust en humeur, je huid,... Ze hebben allen essentiële ALA en LA (én hun 30 vetzuren die daaruit kunnen worden aangemaakt) nodig.

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 tevens 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.'*



▲ *Geen omega's zonder voldoende carotenen en vitamine E voor de bescherming van je schoonheid en vitaliteit van morgen. Omega's zonder voldoende carotenen en vitamine E doen ons verouderen.*

▲ *Wil je dit bijzonder interessante Okinawa boek zelf lezen? Bestel het bij je natuurvoedingswinkel. Prijs 27 euro.*

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.

Het geheim voor eeuwige jeugd

Volgens de auteurs waren genetische factoren ondergeschikt. De belangrijkste reden van 'succesvol 100 jaar worden' lag bij hun leefwijze. Wat waren de 5 pijlers voor een 100-jarige jeugd voor de Okinawanen? 1) Ze hadden een sterk sociaal netwerk en stevige familiale banden. 2) Door meditatie waren ze stressbestendig en konden ze beter tegen tijdsdruk. 3) Ze raadpleegden Oosterse en Westerse geneeswijzen. 4) Ze namen voldoende lichaamsbeweging. 5) Ze aten weinig en gezond (volkoren granen, veel en gevarieerde groenten, voldoende fruit, weinig vis en nauwelijks zuivel of vlees).

Uit het vergelijkend Shangri-la (onsterfelijkheid) onderzoek van de Okinawanen bleek dat: - Zij 3 maal meer omega-3 opnamen - Zij 3 à 4 maal meer omega-6 aten dan omega-3 - Zij uit hun voeding beduidend meer vitamine E, 'de-blijf-jong-vitamine', bekwamen - Zij hun gezonde omega vetten voornamelijk uit plantaardige bronnen namen.

Tip: Zowel de Okinawanen als de inwoners van Kreta halen hun omega's uit planten (niet uit visolie). De inwoners van Kreta uit wilde planten en postelein en de Okinawanen uit bladgroenten en omega-3,6,9 olie.

Okinawa Omega-3,6,7,9

Extra vierge. Okinawa Omega olie wordt mechanisch geperst en tijdens het hele productieproces komt de temperatuur niet boven de 40°C. Dat houdt de enzymen intact. Amanprana gebruikt langzame schroefpersen om de oxidatie van de olie tot een minimum te beperken. De blootstelling aan zuurstof wordt zoveel mogelijk vermeden. Het resultaat is een olie met meer gezondheids-waarde en minder peroxidatie. 100% puur.

In glas verpakt om schadelijke migratie van plastics en HDPE in de onverzadigde olie te voorkomen en om plastics in het milieu te beperken. Bovendien verpakken wij in een donkere fles die omwikkeld is met papier om de lichtgevoelige omega's te beschermen. Het papier is gerecycleerd, chloorvrij en bedrukt met plantaardige inkt. Met respect verpakt.

Voor hem en haar, van baby tot 100-jarige. Voor elke dag. Okinawa Omega is puur natuur. 100% slimme voeding en 0% supplement. Zonder excessen, zonder negatieve nevenwerkingen. Jaar in, jaar uit, levert Okinawa Omega serene levenskracht, Amanprana. Zonder lichaam en geest geweld aan te doen.

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 alleen de totaal formule van Amanprana van nature veel carotenen en vitamine E. Deze antioxidanten en vitamines beschermen de olie tegen oxidatie van licht, zuurstof en warmte. Zowel in de fles als in ons lichaam. Bij Amanprana weet men dat omega-3/6 die onvoldoende begeleid zijn door beschermstoffen zoals carotenen en vitamine E meer kwaad in ons lichaam en geest doen dan goed. De carotenen versterken de werking van de vitamine E en omgekeerd. Beide beschermen beter dan apart. Amanprana is trots dat zij de enige omega mengeling is die van nature voldoet aan het vitamine E-advies van de wereldgezondheidsorganisatie. En dit zonder de isolaten van vitamine E of caroteen toe te voegen. Door deze carotenen en vitamine E is Okinawa Omega 9 maanden houdbaar na opening.



▲ Het lichaam heeft meer omega-6 (zonnebloemolie) dan omega-3 (lijnzaadolie) nodig. Okinawa Omega is puur natuur en zonder toevoeging.

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.

Omega-3/6/6/7/9 is een uitgebalanceerde totaalformule waarin alle omega's hun belangrijke rol kunnen vervullen in ons lichaam. Want Amanprana gelooft sterk in het geheel en niet in aparte delen. Okinawa Omega is holistisch en ondersteunt je gezondheid dag in dag uit. Het verstoort geen evenwicht, maar het brengt evenwicht. Okinawa geeft je alle omega's die je lichaam nodig heeft en dit met 1 koffielepeltje per dag. 'Geef lichaam en geest wat ze nodig hebben en je lichaam en geest doen de rest', het Amanprana principe.

Voldoende beschermstoffen zitten er in Okinawa Omega. Die de omega's in ons lichaam beschermen tegen oxidatie of veroudering. Omega's zijn heel gevoelig voor zuurstof, licht en warmte waardoor ze ranzig en toxisch worden. Zeker in ons lichaam dat 37°C is en constant zuurstof verbruikt. Daar hebben de gevoelige omega's beschermstoffen hard nodig. De beschermstoffen in Okinawa Omega, carotenen en vitamine E, voorkomen het ranzig en toxisch worden van omega's in de fles, maar voornamelijk ook in ons lichaam. Okinawa Omega is de enige omega-olie die van nature voldoet aan het vitamine E-advies van de Wereldgezondheidsorganisatie. Maar we gaan nog een stap verder. Okinawa bevat zelfs alle vitaminen E (8 soorten) die er bestaan, een brede waaier natuurlijke carotenen en antioxidanten uit kruiden of uit olie. Zowel vitamine E als carotenen als antioxidanten beschermen. Maar samen zijn ze sterker.

Kruiden, specerijen en etherische oliën versterken de totaalformule met de typische smaak en hun gezonde werking. Deze kruiden, specerijen of etherische olie worden niet toegevoegd, maar samen koud geperst met de olie. Voor onze Happy Delight bijvoorbeeld worden geen etherische oliën toegevoegd. We bekomen Happy Delight door een zelf ontwikkeld procédé. De bio-dynamische schillen van citroen, limoen en sinaasappel gaan we samen koud persen met de zaden van Okinawa Omega. Puur natuur. Heerlijk van smaak en supergezond.



1 formule, 5 lekkere smaken

1. Happy Delight, omega-3/6/6/9 en 7 14.300 Bovis, -40 Yin
Met Bio-dynamische olie van limoen, citroen en sinaasappel. Voor een zachte huid. Zijn frisse smaak is ideaal voor kinderen. 50% zonnebloem-, 35% lijnzaad-, 10% rode palm- en 4,5% tarwekiemolie. Met 0,5% bio Happy Delight (olie van de schil van bio-dynamische sinaasappels, -citroenen en -limoenen). En verder niets...

2. French Delight, omega-3/6/6/9 en 7 14.300 Bovis, -20 Yin
Met kamille en venkel. Licht verteerbaar en bevordert de spijsvertering. Voor een beter emotioneel en fysisch evenwicht bij vrouw, man en kind. 50% zonnebloem-, 35% lijnzaad-, 10% rode palm- en 4,5% tarwekiemolie. Met 0,5% bio extra vierge venkel-kamille-olie.

3. Indian Delight, omega-3/6/6/9 en 7 14.300 Bovis, +15 Yang
Met 10 zacht smakende Indische ayurvedische Garam Massala kruiden. Voor meer weerstand en harmonie. 50% zonnebloem-, 35% lijnzaad-, 10% rode palm- en 4,5% tarwekiemolie. Met 0,5% bio extra vierge Garam Massala (=koriander, komijn, gember, kaneel, zwarte peper, cardemon, kruidnagel, chili, laurier, nootmuskaat).

4. Swedish Bitter, omega-3/6/6/9 en 7 14.300 Bovis, +30 Yang
Met bittere kruiden van Maria Treben, die het ontgiften van het lichaam activeren. En zoals het spreekwoord luidt: 'bitter in de mond, maakt het ... gezond'. 50% zonnebloem-, 35% lijnzaad-, 10% rode palm- en 4,5% tarwekiemolie. Met 0,5% extra vierge Zweedse kruidenbitterolie (=aloë, myrre, saffraan, senneblad, Chinese kamfer, rabarberwortel, zedoarwortel, manna-es, Venetiaanse theriak, zilverdistelwortel, engelwortel).

5. Eicosan Balance, omega-3/6/6/9 en 7 14.300 Bovis, -5 Yin
Met traditioneel Chinese, Ayurvedisch Indische en Mediterrane kruiden. Op holistische wijze verminderen zij de werking van AA en bevorderen zij de gunstige werking van DGLA (LA) en ALA vetzuren. 50% zonnebloem-, 35% lijnzaad-, 10% rode palm- en 4,5% tarwekiemolie; Met 0,5% bio extra vierge olie (=gember, geelwortel, rozemarijn, kamille, kruidnagel, koriander, kaneel).



▲ Allerlei 'overprikkelingen'* worden door Perillaolie verzacht of verholpen. Amanprana brengt met Perilla oosterse wijsheid dichterbij.

Perillaolie heeft de omega-3-voordelen van lijnzaad en de bewezen voordelen voor intoleranties

Perillaolie wordt al eeuwen lang gebruikt in de Traditionele Chinese geneeskunde voor allerlei kwalen. Ze wordt geperst uit de zaden van de plant *Perilla frutescens*. De uitmuntende olie kan à volonté gebruikt worden en bevat zelfs iets meer omega-3 dan lijnzaad. Amanprana is trots je de eerste biologische koude schroefpersing van deze fantastische olie voor te stellen.

De 2 belangrijkste bewezen voordelen van Perillaolie

1. Meer omega-3 dan lijnzaad. Alle voordelen van lijnzaadolie tellen ook voor Perillaolie. Perillaolie levert je de rijkste bron aan ALA (alfalinoleenzuur). ALA is het stamvetzuur van omega-3. ALA hebben we nodig voor onze jeugd en vitaliteit, het beschermt bij veroudering. Maar ook voor de concentratie en het geheugen. Voor haar goede werking op de drukwaarden, circulatie en cholesterol. Nodig om emotionele ups en downs en vooral dips te voorkomen. ALA uit Perilla doet je goed. Maakt je happy.

2. Verzacht overprikkeling van de ogen, neus, luchtwegen en spijsvertering. Ze worden effectief verzacht en aangepakt met Perillaolie van Amanprana. Perilla vermindert de aanmaak van cytokines, waardoor er minder antilichamen en histamines bij opname of aanraking van allergenen worden aangemaakt. Perilla is bij overprikkeling bijzonder veel en positief getest in het verre oosten.

3 Nieuwe Okinawa's: met perilla

1. Happy Perilla, omega-3/6/6/9 en 7 14.400 Bovis, -45 Yin
Dezelfde samenstelling als Okinawa Omega Happy delight maar waar de lijnzaadolie vervangen werd door Perillaolie. Perilla is heel veel positief getest op haar goede werking voor de luchtwegen en overprikkelingsreacties. Ingrediënten: 50% zonnebloem-, 35% Perilla-, 10% rode palm- en 4,5% tarwekiemolie. Met 0,5% bio Happy Delight (olie van de schil van bio-dynamische sinaasappels, -citroenen en -limoenen).

2. Happy Perilla Special, omega-3/6/6/9 en 7 15.000 Bovis, -15 Yin
Dezelfde omega verhouding maar met zeer specifieke gezonde koudgeperste oliën die fantastisch goed zijn voor lichaam en geest. Ingrediënten: 25% Perilla-, 25% hennep-, 10% nigella-, 7,5% walnoot- 7,5% pompoenpit-, 10% teunisbloem-, 10% rode palm-, 4,5% tarwekiemolie . Met 0,5% Happy Delight (olie van de schil van bio-dynamische sinaasappels, -citroenen en -limoenen)

3. Eicosan Perilla omega-3: omega 3/3/3/6/ 9 en 7 14.500 Bovis, -70 Yin
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 AA verminderen en de gunstige werking van DGLA (LA) en ALA vetzuren bevorderen. Ingrediënten: 80% perilla-, 15% rode palm- 5% tarwekiemolie + 0,5% bio extra vierge Eicosanolie (=gember, geelwortel, rozemarijn, kamille, kruidnagel, koriander, kaneel).

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 groentensap, yoghurt, bij dressing of toevoegen als het eten klaar is. Niet mee wokken of bakken. Alleen koud gebruik. Kan ook perfect in aardappelpuree of tomatensaus. Voor haar, voor hem, voor baby en 100-jarige.



▲ Qi-board: met liefde klaargemaakt smaakt lekker

Qi-board 3 tot 5x hygiënischer dan andere snijplanken

Meer 'Qi'. Hout staat symbool voor lente, opwaartse energie en fris lente-groen. 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 Qi-board: 17.000! Robert H. Steelooper vergeleek de Qi-board met een kunststof- en een glazen snijplank. De conclusie is overduidelijk. De kunststofsniplank (bovis 0) rooft energie. De negatieve ionen van kunststof gaan over. De glazen snijplank (Bovis 6.500) is neutraal. De Qi-board 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 lemmer 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 de Amanprana Qi-board dan op drie andere soorten snijplanken. De Qi-board kan daarom een nuttige bijdrage leveren tot de keukenhygiëne. Want de natuurlijke kamfer in de Qi-board verhindert de groei van kiemen, schimmels en bacteriën. Deze eigenschap noemt men 'antimicrobieel'.

Groefactor v/h organisme i/d testcyclus	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

< Hoe lager de groefactor, des te hygiënischer



▲ Verde Salud extra vierge olijfolie met een Boviswaarde van 12.400

De kwaliteit van Verde Salud staat wit op zwart op de fles

Als je voor 'extra vierge' olijfolie kiest, ga je voor de beste kwaliteit van olijfolie. Extra vierge olijfoliën moeten aan bepaalde Europese wettelijke parameters voldoen. Maar de ene extra vierge is de andere niet.

Zo bevat Verde Salud 4 keer minder vrije vetzuren (zuurtegraad), is 3 keer minder geoxideerd en bevat 5 keer minder was dan de Europese wettelijke barema's voor extra vierge kwaliteit. Ook bevat Verde Salud veel vitamine E voor een goede circulatie, cholesterolverlagende sterolen, beschermende polyfenolen en squaleen, versterkende co-Q10, vitaliserende chlorofyl en lecithine voor een gezonde geest. Verde salud bevat daarenboven minstens 77% mono-onverzadigde vetzuren en is uitsluitend bekomen door mechanische eerste koude persing op maximaal 27°C. Afkomstig van een olijfgaard in een natuurpark in Andaloussië (d.o.p.).

Door de bijzondere kwaliteit van Verde Salud kan deze baktemperaturen aan, hoger dan 180°C. Mindere kwaliteiten van extra vierges kunnen slechts temperaturen aan van 135°C. Vele mensen denken dat ze voor bakken en wokken geen extra vierge moeten gebruiken. Maar dat is niet zo.

Ten eerste bereik je een lekker gerecht alleen maar met lekkere ingrediënten. En ten tweede bevat gewone olijfolie (geraffineerde olijfolie dus) veel meer slechte vrije vetzuren en was. Gewone olijfolie bevat nauwelijks of geen gezonde nutriënten. Met andere woorden ze bevat meer slechte dingen dan goede. Kies uitsluitend voor extra vierge olijfoliën die bovendien verpakt zijn in donkere flessen zoals Verde Salud.

Bovis 12.400, 10 Yang Verde Salud, de fruitige extra vierge olijfolie met een bittere, gezonde afdronk.

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

per 100g: Vit.E >10mg • B-sitro-, campe-, stigma-sterols >150mg • polyfenols incl. flavonols >250mg • squalene >400mg • CO-Q10 >0,20mg • chlorofyl, lecithin • S.F.A. <15% • P.U.F.A. <8%
No trans fat/No GMO/No Plastics



▲ De biologische levenskracht van tarwekiemen in een pak

Amanprana bio-tarwekiemen, supervoeding om je maaltijden te verrijken

Tarwekiemen zijn de kern van de tarwekorrel. Ze zijn een opslagplaats van veel vitamines, mineralen, eiwitten, omega-3/6, lecithine en **veel vezels voor een vlotte stoelgang**. Bio-tarwekiemen zijn supervoedzaam. Waar tarwekiemen op de tafel komen, verdwijnen heel wat klachten en groeit de vitaliteit. Tarwekiemen zijn ook super **voor kinderen en volwassenen die met hun gezondheid bezig zijn**.

Door tarwekiemen bij je muesli, yoghurt, shakes, soep, sausen, rijst en groenten te voegen verrijk je sterk je maaltijden. Je kan ze ook toevoegen in gerechten van muffins, pannenkoeken, wafels en brood. Met bio-tarwekiemen wordt alles een heel stuk gezonder. **Ze zien eruit als vlokken, ze zijn heerlijk zacht van smaak met een vleugje zoet en bitter**.

Ideaal **voor zij die willen vermageren en voor hen die op hun suikerspiegel dienen te letten**. Bio-tarwekiemen bulken van de chroom, voor minder hongeraanvallen en minder ups en downs (3 maal 2 eetlepels per dag). **Bijzonder rijk aan alfaliponzuur (breedspectrum antioxidant), sili-cium (kiezelzuur), zink en het hele gamma vitamine B voor mooi haar en sterke nagels**.

Bio-tarwekiemen van Amanprana zijn verpakt in een donkere plooizak. Zo zijn ze goed beschermd tegen licht want de rijkdom aan vitamine B en E zou anders volledig verloren gaan en de omega-3/6 zouden oxideren. Gebruik elke dag bio-tarwekiemen van Amanprana voor serene levenskracht. Voor een slank en vitaal lichaam, voor een vlotte stoelgang en voor sterke nagels.

Bovis 11.350, +30 Yang



▲ Culinaire en gezond, extra vierge walnootolie is rijk aan omega-3,6,9

Extra vierge walnootolie uit de Perigord, een selectie van Amanprana

Franck Monsallier 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, noch 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. Héerlijk 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. *Smakelijk!*

Bovis 14.000, -50 Yin

Oorsprong: Périgord, Frankrijk
Producent: Franck Monsallier, winnaar van de gouden medaille in 2005 op het 'Salon des huiles du monde'





▲ Pineo bekroond als lekkerste water (Test 6/2005). Pineo werd in de Duitse test als enige met 'zeer goed' bestempeld uit 20 verschillende bekende waters.

Pineo water, alléén in glas, bron vol pure levensvreugde

Pineo water is onbehandeld, zelf-ontspringend, levend berg-bronwater uit de Pyreneeën. Het is bijzonder arm aan natrium (1,5mg/L), chloor (1,4 mg/L) en nitraten (1,6mg/L). Pineo zuivert en ontslakt het lichaam. De bicarbonaten helpen de spijsvertering, ze ontzuren de darm.

Het heeft geen zin om goed water te drinken uit plastic. Noch voor het milieu, noch voor de smaak, noch voor je gezondheid. Drink uit plastic en er komt plastic in jou. Dr. Barbara Hendel, 'Wasser und Salz, Oerbron van het leven': 'Water mag eigenlijk niet in plastic flessen, omdat het water de negatieve informatie van het plastic opneemt. Glas daarentegen beschermt en bewaart de informatie van het water.' Colbron, Dumanoski, Myers, 'Our Stolen Future': 'Op onvoorspelbare manier kunnen zelfs triljoenste plasticdeeltjes onze voortplanting, ontwikkeling en evenwicht ontregelen.' Dr. A. Heyndrickx, Professor Toxicologie, Rijksuniversiteit Gent: 'Chemisch afval is de grootste bedreiging voor ons drinkwater van morgen.' Bovis: Pineo 10.275, Luna Llena 12.150, Luna Creciente 11.750



In PINEO Luna Llena of Luna Creciente voel je de kracht van de maan... Ontdek deze biodynamische bron van gezondheid! Bio-energetische metingen die door het IBBU werden uitgevoerd, tonen aan dat het maanwater Pineo Llena en Pineo Luna Creciente, bijzonder rijk zijn aan positieve bioresonanties. Met 79 tot 85 positieve frequenties bezit Pineo beduidend meer resonanties dan ons drinkwater. De waardevolle trillende energievelden van de maanwaters hebben een positieve werking op de homeostase van ons lichaam. Dit is bevorderlijk voor heel het organisme.

De maanwaters van Pineo



▲ Olie verhitten? Gebruik alleen extra vierge met weinig MOV's.

Welke olie kan je verhitten?

Elke olie bestaat uit verschillende soorten vetzuren. De meervoudig onverzadigd vetzuren (MOV's) in de olie zijn niet geschikt om te verhitten. Ze oxideren zeer snel en worden snel schadelijk bij warmte, licht en zuurstof. Hoe minder MOV's een olie bevat, hoe geschikter om te verhitten. Mono-onverzadigde vetzuren in olie zijn redelijk geschikt om te verhitten. Verzadigde vetzuren in olie zijn zeer geschikt om te verhitten, zelfs meermaals. Ze worden nauwelijks schadelijk en hun gezonde eigenschappen blijven grotendeels intact. Hoe meer verzadigde vetzuren een olie bevat, hoe geschikter om meermaals te verhitten.

Extra vierge om te verhitten. Niets anders. Er bestaat een misverstand dat zegt dat extra vierge niet geschikt zou zijn om te verhitten. Dat is niet zo. Waardoor het misverstand? Extra vierge olijfolie bestaat in 2 versies. Met of zonder kleine pulpdeeltjes. Deze kleine pulpdeeltjes komen in aanraking met de hete pan, verbranden en worden toxisch. Deze olie is wel supergezond voor koude bereidingen. Maar de extra vierge die je het meest in de winkel vindt, werd eerst mechanisch gefilterd of in inox vaten gedecanteerd. De kleine pulpdeeltjes zijn er uit verwijderd.

Ongeschikte (populaire) bakoliën

	Verzadigd	mono	MOV's
Slecht om te verhitten			
Arachide-olie	19	51	30
Raap(kool)zaadolie (canola)	9	61	30
Nog slechter om te verhitten			
Maïsolie	17	24	59
Sojaolie	14	28	58
De slechtste om te verhitten			
Zonnebloemolie (gewone)	11	21	67
Saffloerolie (gewone)	12	13	75

Deze oliën bevatten te veel MOV's en worden van zodra je ze verhit schadelijk. Ongeraffineerd zijn deze oliën perfect om koud te gebruiken!



▲ Gezonde oliën van Amanprana zijn puur. Ze bevatten 0% transvetten (chemische misbaksels)

▲ Gezonde oliën zijn even belangrijk als groenten en fruit

Wat zijn de meest geschikte bak-, wok- en frituuroliën?

	% verzadigd	% mono	% MOV's
Topper! De enige stabiele oliën om te frituren, na 2 jaar pas vervangen, wel geregeld filteren, prima voor frituren, bakken en wokken			
Extra vierge kokosolie	92	6	2
Extra vierge palmpitolie	85	13	2
Zeer goede alternatieven: voor 7 à 10 keer frituren, zeer goed voor éénmalig bakken en wokken			
Extra vierge cacaoboter	59	39	2
Niet gehard rundsvet	59	38	3
Niet gehard schapenvet	52	45	3
Geklaarde boter (ghee)	63	31	6
Babassu, Capu Assu en Sheaboter	-	-	-
Goede alternatieven: minder goed voor herhaaldelijk frituren, wel goed voor éénmalig bakken en wokken			
Extra vierge rode palmolie	50	40	10
Niet gehard varkensvet	55	34	11
Niet gehard ganzenvet	33	56	11
Extra vierge cashewolie	20	73	7
Extra vierge olijfolie	16	76	8
Extra vierge macadamia-olie	12	71	7
Extra vierge avocado-olie	20	70	10
Extra vierge sesamolie **	13	42	45
Speciale* zonnebloemolie	10	81	9
Speciale* saffloerolie	8	80	12

* hybridesoorten met weinig MOV's en veel mono-onverzadigde vetzuren, moeten extra vierge zijn. ** bevat saminine die de MOV's redelijk goed beschermt

Gebruik nooit geraffineerde oliën. Ook niet om te verhitten. Geraffineerde oliën zijn schadelijker voor de gezondheid dan geraffineerde suiker. Het gezonde werd eruit gehaald en duur verkocht. Zij veroorzaken rimpels, pigmentvlekken, oogproblemen en de grote welvaartskwalen. Extra vierge olijfolie is bijvoorbeeld supergezond. Een olijfolie waarop extra vierge niet vermeld staat

is daarentegen echt ongezond. Zo is milde olijfolie zonder de vermelding extra vierge ongezond. Gebruik ze niet. Zij is een afvalproduct van de extra vierge olijfolie. Het bewerken of raffineren van voedsel is de boosdoener nr.1 van alle welvaartskwalen. Ook alle margarines, ook de biologische, zijn gemaakt van geraffineerde vetten. Vermijd geraffineerde oliën als de pest. Gebruik alleen extra vierge. Deze oliën zijn met respect verkregen en geven je vitaliteit.

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



▲ Kokos in onze dagelijkse voeding en lichaamsverzorging resulteert in een zachte huid en glanzend haar. De huid is de spiegel van onze innerlijke gezondheid.

▲ Het smeer (sebum) dat de huid van nature produceert, bestaat voornamelijk uit MCT's zoals die rijkelijk in kokos- en palmpitolie voorkomen.

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 vitamines (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 beter 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

Kokos- en palmpitolie 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 kokos- of palmpitolie 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.

TIP bij oor- en tandleed: snel resultaat!

Meng 10 druppels etherische olie van kruidnagel en 10 druppels olie van kaneel met 100 ml kokosolie en je bekomt een ideaal hulpmiddel bij oor- en tandoeningen. Belangrijk is dat je het om het half uur over een ruime oppervlakte aanbrengt.

Hebben wij ook 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 uit 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 kan oxideren. Verzadigd vet geeft minder kans op rimpels en veroudering.

* De wetgeving verbiedt ons de dingen bij hun juiste naam te noemen (zie ook p.3)



▲ Het ultieme eilandgevoel op brood, in de wok, voor bakken en frituren

Gezonde frietjes? Het kan met extra vierge kokos- of palmpitolie

Hoe kunnen frietjes gezond zijn? Eenvoudig! Frituur ze in gezonde olie, in Extra Vierge Cocos of Palmpitolie van Amanprana. Puur natuur. Daarenboven bevatten beide oliën van Amanprana vele gezonde eigenschappen die niet verloren gaan als je ermee bakt. Bij koud gebruik proef je kokos of palmpit. Bij frituren niet. Extra Vierge Cocos of Palmpitolie van Amanprana gaat in de friteuse tot 2 jaar mee, mits regelmatig filteren. Koudgeperste Cocos- of Palmpitolie van Amanprana maken jouw frietjes supergezond, lekker, zacht van smaak en extra licht verteerbaar.



Tip: zelfgemaakte bio-frietjes in de schil. Eenvoudig en zoveel gezonder!

5 gezonde en lekkere oliën voor bakken, wokken en frituren

Het Amanprana-gamma is puur: 100% extra vierge, 0% chemisch behandeld, 0% geraffineerd. **Gezond:** 0% transvetten en met respect geperst om de botanische samenstelling van de olie te respecteren. **Lekker:** Bij koude bereidingen proef je de oorspronkelijke smaak. In warme bereidingen wordt de smaak van je gerecht geaccentueerd met een zachte onderton. **Milieubewust:** We verpakken uitsluitend in 100% recycleerbaar glas en helpen zo mee om de plastic afvalberg tot een minimum te beperken. Ons drukwerk gebeurt uitsluitend op gerecycleerd papier met plantaardige inkt. **Diervriendelijk:** 100% plantaardig en nooit getest op dieren. Katten, honden en vogels vinden onze olie overheerlijk en ook voor hen is het lekker en gezond. Het hele gamma is verkrijgbaar in 2 verpakkingen: 380ml en 1700ml. Houdbaarheid: 2 jaar, zelfs na opening.

Gamma van 5 hééérlijke en gezonde soorten, variëren is de boodschap: **1. Cocos: 100% kokosnootolie.** **2. 100% Palmpitolie:** heeft bijna identieke bak- en gezondheidsvoordelen als Cocos, zonder de kokosmaak. **3. Cocos+Olive: kokosnoot- en olijfolie:** De heerlijke smaak van de olijfolie wordt verzacht met kokosolie. Door vele koks geprezen. **4. Cocos+Olive+Palm: kokosnoot-, olijf- en rode palmolie:** het beste van 3 werelden voor jou samengebracht in 1 potje. **5. Red Palm: rode palmolie.** De typisch Afrikaanse en Latijns-Amerikaanse olie levert je de rijkste bron aan vitamine E en carotenen. Een beetje Red Palm toevoegen aan gekookte rijst geef een mooie goudkleuring en een lekkere smaak. Ook voor uitjes stoven, aardappelen en spiegeleitjes bakken. Rode palm is een bekend ingrediënt van Moambe. Experimenteer zelf met andere recepten. Tip: rode palmolie met spinazie is supervoedsel voor de ogen.

Cocos: Bovis 13.700, 70 Yang; **Palmpit:** Bovis 12.000, 60 Yang; **Cocos+Olive:** Bovis 13.100, 45 Yang; **Cocos+Olive+Palm:** Bovis 12.600, 50 Yang; **Red Palm:** Bovis 11.500, 55 Yang

Rode palmolie boordevol carotenen en vitamine E

Wortels en tomaten zijn gezond omdat ze carotenen bevatten. 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. Red Palm bevat zelfs 7 soorten vitamine E. Rode palm is de rijkste bron aan tocotrienolen, 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.



▲ We kennen Koen De Bouw o.a. van films zoals 'De zaak Alzheimer' en series zoals 'Sedes en Belli'

Serene LEVENSKRACHT

Acteur Koen De Bouw over bio en Amanprana: 'Meer dan tien jaar geleden kwam ik, na jarenlang voeding als vanzelfsprekend te consumeren, in aanraking met de biologische, biologisch-dynamische en macrobiotische levenswijze. Een boeiende tocht die me tot op de dag van vandaag tot nieuwe inzichten brengt. De producten van Amanprana gebruik ik ondertussen al geruime tijd. Dit tot grote voldoening van ieder die bij ons aan tafel schuift. Het is één van de bio-producten die ik na enige tijd ben gaan koesteren en die een bijdrage kan leveren tot een gezondere en bewustere wereld (levenswijze)!'

NIEUW: KOKOSMEEL

Glutenvrij, minder calorieën dan ander meel, bevat veel vezels voor een vlotte stoelgang (beduidend meer dan zemelen)



SERENE LEVENSKRACHT



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

Bezoek de website voor uitgebreide informatie en schrijf in op onze nieuwsbrief