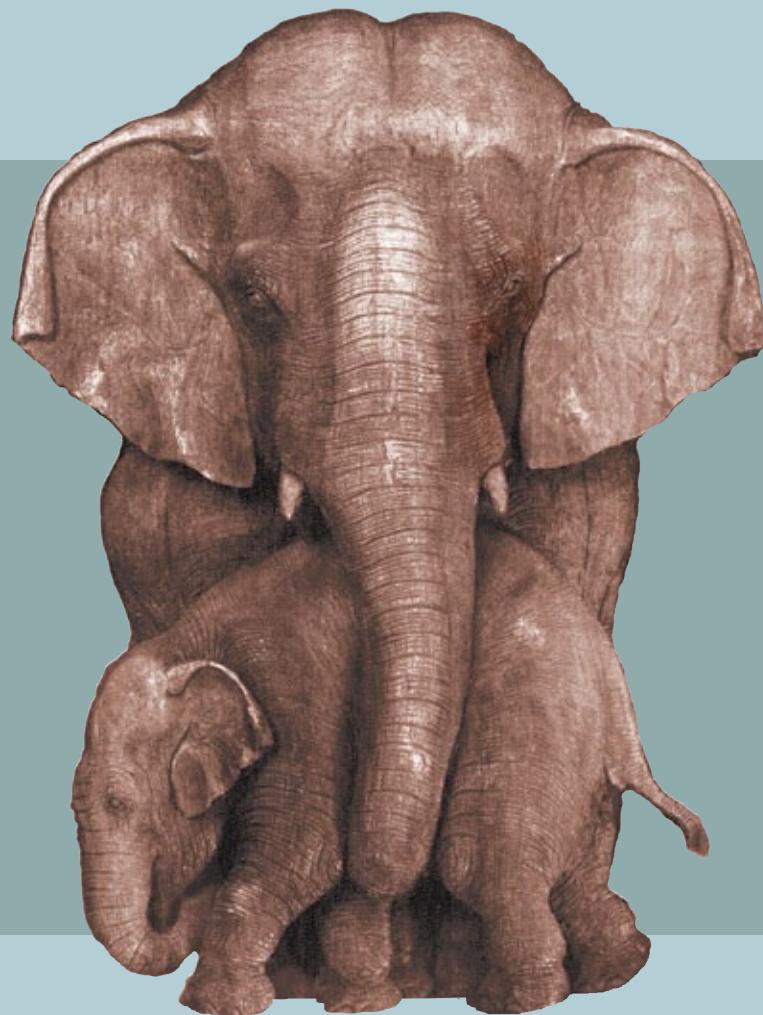
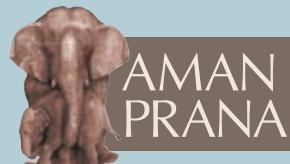


MA NOURRITURE EST MA MEDECINE

2015-2016
9/2015



Soutenir et renforcer votre force vitale
de façon sereine sans affecter,
ni le corps, ni l'esprit
en douceur et sans excès



LA FORCE VITALE SEREINE



▲ Chez Amanprana, nous portons une grande attention aux paroles d'Hippocrate: «Que ton alimentation soit ta médecine et la médecine ton alimentation.» Chez Amanprana, nous croyons à l'aliment comme un tout indissociable et non comme un ensemble d'éléments que l'on aurait isolé. Dès lors, nos produits ne sont soumis qu'à peu de transformations et sont totalement exempt d'isolats. Les produits sont biologiques et végétariens, et, si possible, issus du commerce équitable et aux normes fair world.

Bart Maes, fondateur de Amanprana



▲ Bart Maes

Le début de l'histoire

En 1999, j'ai quitté et vendu mes participations dans une P.M.E moyenne, spécialisée dans la fabrication de poêles à pétrole. A la suite de cela, je me suis accordé sept années de réflexion pendant lesquelles j'ai lu 600 livres sur l'alimentation et j'ai participé à de nombreux congrès sur son importance. Je suis, après cela, devenu végétarien et ai commencé à écrire des articles sur la vitalité des aliments à l'échelle nationale et internationale. Au démarrage, j'ai créé Amanprana pour soigner ma fille qui souffrait, à cette

époque, de graves problèmes de concentration tout en ayant développé une allergie au cacao. Après d'interminables analyses, nous avons grâce aux omégas, à un régime sans cacao et une transition complète vers l'alimentation biologique, réussi à résoudre l'ensemble de ses problèmes. Ce fut pour moi une révélation! A travers cette expérience personnelle et mes nouvelles connaissances acquises en matière de nutrition, j'ai souhaité créer une activité qui agirait pour le bien de tous. Amanprana a débuté son activité avec les huiles Okinawa. Depuis, j'ai amélioré leur composition en les enrichissant d'herbes aromatiques et fait en sorte que le mélange d'huiles contienne naturellement 8 vitamines E et une grande quantité de carotènes. L'activité pouvait commencer, ma femme et moi avons débuté à petite échelle, dans le salon et le garage de la maison. Très vite, nous nous sommes sentis à l'étroit car de plus en plus de magasins souhaitaient acheter nos produits. L'aventure ne faisait alors que commencer... Puis un ami m'a parlé des graisses saturées et de l'huile de palme! J'ai d'abord imaginé que ces graisses saturées n'étaient pas bonnes pour la santé. Sceptique à l'origine, j'ai changé rapidement d'avis après quelques mois plongé dans le monde des graisses saturées. Je suis arrivé à la conclusion qu'elles présentaient de nombreux avantages faisant défaut dans d'autres produits. Et finalement, ces graisses saturées étaient excellentes pour notre organisme qui en a besoin. J'allais à l'encontre de la morale alimentaire existante en toute conscience et j'ai souhaité dès lors diffuser cette connaissance à qui voulait bien l'entendre! Ce fut les grands débuts de l'huile de coco et de palme rouge chez Amanprana où nous avons été les premiers importateurs en Europe. Ensuite les produits se sont succédés les uns aux autres. L'ensemble de ces découvertes m'amena à faire la promotion d'une alimentation saine et de ce fait l'argent n'était plus le moteur essentiel de ma démarche. L'action suivante avec l'association « Sauvez La Mer » n'était qu'une suite logique de nos engagements: Participer à la protection des mers et des océans. En Sanskrit, «Aman» signifie paix ou quiétude, «Prana» fait référence à la vitalité. D'où l'idée de «Force vitale sereine».

▲ Hippocrate était philosophe et le fondateur de la médecine. L'artiste Peter Engels a peint son portrait. Il s'est basé sur les sculptures encore existantes d'Hippocrate. Pour symboliser la médecine, il a peint le caducée qui, dans la Grèce antique représentait la paix, la protection, la guérison, l'unité et la réconciliation. www.peterengels.eu

L'alimentation comme seul médicament

L'alimentation demeure l'essence de la santé selon Hippocrate, philosophe et fondateur de la médecine occidentale. Il a mis l'accent sur l'hygiène du patient et du médecin. Les piliers de ses traitements en tant que médecin grec (approx. 460-370 av. J.-C.) étaient des habitudes alimentaires et des boissons saines, de l'air frais, compter sur les capacités d'auto-guérison de l'organisme et une attention particulière à une forme d'équilibre (homéostasie). Hippocrate a dit: «Laissez la nourriture être votre médecine».

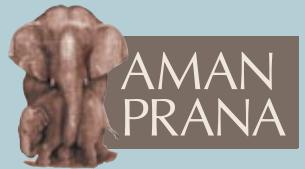
La nature fournit des aliments avec des propriétés fortes et saines qui favorisent la bonne santé. La principale origine des affections occidentales sont l'alimentation et le mode de vie. Les aliments raffinés sont probablement les causes principales des affections et de la mauvaise santé de l'Occident. A titre d'exemple, 80% de tous les minéraux, 90% de toutes les vitamines et presque toutes les fibres disparaissent lors du raffinage de la farine de blé entier en farine blanche. La vitalité ne suit plus le rythme de nos vies. Jusqu'au début du 20ème siècle, une alimentation équilibrée était la base de toutes les thérapies. La rupture radicale qui a eu lieu au 20ème siècle, entre l'alimentation et la santé, est la raison pour laquelle nous ne sommes pas en mesure, malgré une médecine efficace, d'éviter 70% des décès prématurés dus aux affections occidentales. Laissez-moi conclure avec les mots d'un expert, prix Nobel à deux reprise, Linus Pauling: «L'alimentation optimale est la médecine de l'avenir».

«*Être en bonne santé, ce n'est pas simplement trouver la bonne pilule ou subir la bonne opération, cela commence par prendre, individuellement, la responsabilité de sa santé.*»

Lynne McTaggart, journaliste, auteur et chercheur, Wimbledon, Angleterre.

Amanprana, c'est:

- ✓ Une alimentation transformée le moins possible
- ✓ La médecine par l'alimentation
- ✓ Toujours sans lactose, sans gluten* (sauf les germes de blé)
- ✓ Toujours biologique, végétarien, végétalien et des super-aliments
- ✓ Jamais de malbouffe, d'isolats, de conservateurs chimiques, de parfums, d'exhausteurs de goût et de colorants
- ✓ Quand c'est possible, issus du commerce équitable ou de fair world



LA FORCE VITALE SEREINE



2



=100% végétal



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



0%
OGM



0%
LACTOSE



0%
GLUTEN



100%
CRU



0%
JUNK



100%
VEGAN



3





▲ «Les traditions ne conservent leur valeur que si elles peuvent être soumises à la nouvelle réalité» a déclaré le journaliste hollandais Willem Oltmans. Les traditions sont des interprétations contemporaines de ce qui existait auparavant. Elles évoluent avec chaque génération. Amanprana réhabilite les anciennes traditions sur base scientifique.

▲ Carlo Petrini, le fondateur du mouvement Slow Food écrit: «Nous devons réintroduire les denrées alimentaires au centre de nos vies». Si nous passions plus de temps dans la cuisine, si nous achetions nos aliments de façon plus sage, si nous étions conscients de l'origine de notre nourriture, nous serions probablement en meilleure santé, de corps et d'esprit.

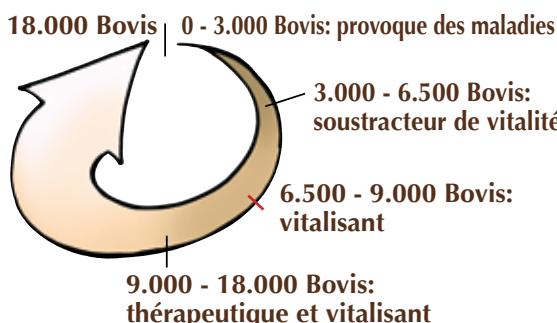
Ce qu'il faut savoir en matière de santé

La valeur ORAC et les antioxydants

Les antioxydants protègent du vieillissement. Ils attaquent les radicaux libres agressifs. La quantité d'antioxydants dans les aliments s'exprime en une valeur ORAC* par 100g et son indice permet d'évaluer sa capacité anti-oxydante. Les légumes frais, les légumineuses et les fruits ont des valeurs élevées. Les meilleurs aliments sont certaines épices et certaines huiles essentielles. Moins l'aliment est transformé, plus la valeur ORAC est élevée. Il est généralement admis qu'un humain a un besoin quotidien de 3000 à 5000 unités ORAC pour se protéger des radicaux libres dans le corps. *ORAC = Oxygen Radical Absorbance Capacity (Capacité d'absorption des radicaux oxygénés). Résultat du travail de deux chercheurs américain: A.GLAZER et GUCHAO CAO.

L'indice glycémique

La mesure dans laquelle les hydrates de carbone (sucres) des aliments augmentent le taux de sucre dans le corps, est exprimée sous forme d'IG. Les aliments à faible IG (moins de 50) maintiennent le taux de sucre en équilibre. Les aliments avec un IG élevé (supérieur à 70) font fluctuer le taux de sucre (vers le haut et vers le bas). Les dattes, le pain blanc et le panais ont un IG très élevé. Ils donnent de l'énergie immédiatement, mais un plongeon suit rapidement. Généralement, un régime alimentaire à faible régime IG est recommandé.

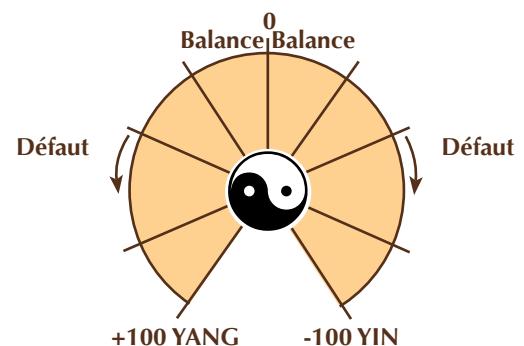


Bovis. Une personne dont la valeur Bovis est inférieure devient sensible aux maladies et son niveau d'énergie est amoindri. Le célèbre Néerlandais Robert H. Steelooper confirme: «Les aliments dont la valeur Bovis est inférieure à 7.000 consomment de l'énergie au lieu d'en fournir et sont sources de maladies. Au-dessus de 7.500, un aliment fournit l'énergie et peut être considéré comme «bon pour la santé». Au-dessus de 9.000, la nourriture a même un effet purifiant et thérapeutique».

Yin & Yang et équilibre

Yin et yang sont opposés mais complémentaires et interdépendants. Selon la médecine indienne et chinoise, un être humain est en équilibre lorsque les deux forces sont présentes de façon presque égale. Les femmes sont plus Yin et les hommes sont plus Yang. Les gens en déséquilibre ont soit trop d'énergie Yin soit trop d'énergie Yang. Les gens trop Yin devraient donc accorder plus d'attention au Yang et vice-versa. Dans le cadre de sa thérapie des polarités, Marc Elsen dit: «Être en mauvaise santé, c'est comme une balance en déséquilibre. Il faut autant une polarité équivalente des deux côtés de la balance.»

Thérapie des polarités de Marc Elsen

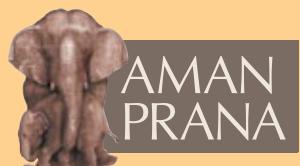


«Aujourd'hui, les gens dépensent beaucoup d'argent pour les ordinateurs, les Smartphones, les voyages et les voitures, tout en économisant sur le prix de leur nourriture. C'est une erreur, car nous n'avons qu'un seul corps à entretenir de la meilleure façon possible. Le constat est « Nous sommes ce que nous mangeons ». Amanprana, pour moi cela signifie les meilleurs produits et la meilleure qualité. Et le petit surcoût que vous payez chez Amanprana est plus que justifié par la qualité de leurs produits.»

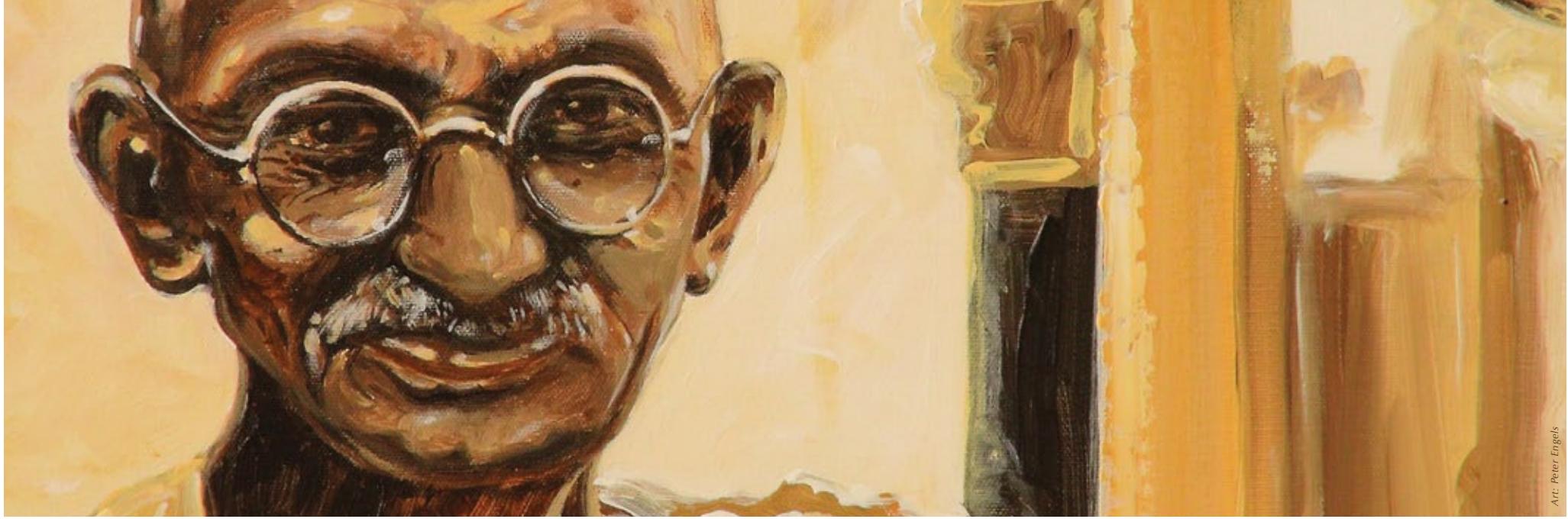
Geert Verhelst, auteur de «Grande manuels des plantes médicinales», de «Le sucre et les édulcorants» et «Les Fleurs de Bach».

Amanprana:

- ✓ Beaucoup d'antioxydants (ORAC)
- ✓ De l'énergie à long terme (faible IG)
- ✓ Forte revitalisation (Bovis élevé)
- ✓ Yin et Yang en équilibre



LA FORCE VITALE SEREINE



Art: Peter Engels

▲ «L'utilisation du sucre de fleur de coco est un moyen de résoudre la pauvreté dans le monde. La sève de fleurs de coco peut être transformé en sucre aussi doux que le miel... La nature a créé un nectar qui ne peut pas être fabriqué en usine. On ne peut produire du sucre de fleur de coco que là où poussent les palmiers. Les habitants locaux peuvent facilement transformer le nectar en sucre. C'est un antidote aisément à la misère». Ce discours a été prononcé par Gandhi, le 3 mai 1939.

Gula Java, bien plus que du sucre

Dans le livre «Secret Life of plants», Peter Tompkins révèle que le jus de la canne à sucre contient 8500 nutriments sains. Les racines de la canne puisent leurs éléments nutritifs dans le sol jusqu'à une profondeur de 4,5 mètres. Donc un super-aliment! Une fois le sucre raffiné (blanc ou brun), le nombre de nutriments sains tombe radicalement à 0. Un sucre isolé ne contient donc presque plus de nutriments ni de minéraux. Pour assimiler ces calories vides mais sucrées, le corps doit produire de la salive, des sucs gastriques, des fluides intestinaux et des enzymes. Ainsi, lors de l'absorption de sucre raffiné, pas moins de 5 minéraux et 5 vitamines sont extraits du corps, tels que le chrome, le zinc et le magnésium. Le corps y perd donc en vitamines et en réserves minérales pour arriver à assimiler le sucre, un comble!

Si la consommation d'un peu de sucre raffiné de temps en temps n'est pas un problème, son utilisation quotidienne, cependant est fort néfaste à votre santé, c'est un non-aliment et un tueur silencieux. Gula Java en revanche est, comme le jus de la canne à sucre, un aliment super sain à utiliser quotidiennement.

Index glycémique IG:

Plus l'IG est bas, plus stable est votre taux de sucre

Sucre raffiné 68

Sucre primaire, Rapadura 61

Sirop d'érable 54

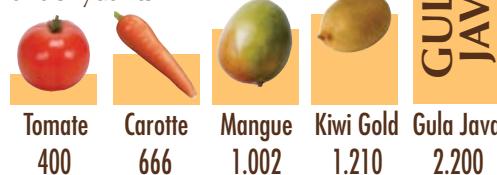
Miel 48

Agave 40

Gula Java 35

Valeurs ORAC (pour 100g):

plus la valeur ORAC est élevée, plus l'aliment contient des antioxydants



Gula Java et autres sucres

Par 100g

	Gula java Amanprana	sucré brun	sucré blanc
Azote	202 mg	10	0
Phosphore	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2.5
Calcium	6 mg	24	6
Magnésium	31 mg*	7	1
Chloride	470 mg	18	10
Soufre	26 mg	13	2
Bore	0,6 mg	0	0
Zinc	2,2 mg	0,2	0,1
Manganèse	0,26 mg*	0,2	0
Fer	5,1 mg*	1,3	0,1
Cuivre	0,35 mg*	0,06	0,06
Chrome	12 µg	-	0
Inositol	258mg*	-	-

Source: SGS Philippines et SGS Anvers*



▲ Si vous raffinez du pavot, vous obtenez d'abord de l'opium, puis de la morphine et ensuite de l'héroïne, une substance chimique. C'est pareil pour le raffinage de la betterave sucrière ou de la canne à sucre pour en faire du sucre de consommation courante. Comme William Dufty le décrit dans son excellent livre «Sugar Blues»: «Le blues du sucre est un état de mélancolie, d'anxiété, de hauts et de bas, de gênes physiques, de désespoir et d'incertitude». Mais avec Gula Java d'Amanprana, vous n'aurez pas à subir le «Sugar Blues».

Qu'est-ce que «Gula Java»?

Gula Java est un sucre de fleur de noix de coco issu de l'île de Java. Le doux nectar des fleurs de cocos est une ressource prisée, récoltée par saignées dans les cocotiers. Au-dessus du feu de bois ($T^{\circ} < 25^{\circ}$), dans le chaudron, le nectar se transforme lentement en un délicieux sucre riche et non raffiné dont vous apprécierez la douceur et le goût de caramel à tout moment de la journée.

Comment utiliser Gula Java?

Gula Java est un sucre de fleur de coco qui peut être utilisé comme un substitut sain des produits raffinés issus de la canne à sucre ou des betteraves, de l'agave ou du sirop d'érable, ce tant pour adoucir le thé que le café. Délicieux sur les pommes au four, les bananes cuites, les crêpes, dans les préparations de gâteaux, de gaufres, de pâtisseries ou sur une tranche de pain ou du fromage blanc. Parfait pour les cocktails (Mojito, Caipirinha, ...), le sucre est aussi idéal pour la décoration des verres et pour rajouter une touche d'authenticité à la finition des plats et recettes asiatiques. Gula Java est un en-cas idéal qui fournit de l'énergie supplémentaire, pour le plaisir du sucre mais sans culpabiliser. Gula Java fournit une dose durable d'énergie qui ne vous ne donnera pas le «Sugar Blues».

«Depuis trois ans, j'essaie de supprimer les sucres raffinés de canne et de betterave de mon régime. J'évite aussi les sucres primaires. Depuis que j'utilise Gula Java Brut, je me sens mieux, à 100%, et je n'ai plus de chutes glycémiques.»

Kris De Rouck, athlète d'endurance, Westerlo, Belgique

Sucre de fleur de coco Gula Java Brut:

- ✓ Sucre de fleur, non raffiné
- ✓ Fair world: l'égalité des chances pour les femmes
- ✓ Faible indice glycémique (35)
- ✓ De nombreux minéraux dont du chrome et de l'inositol
- ✓ De nombreux antioxydants: 2200 ORAC
- ✓ Le sucre le plus durable selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé)

1000 g

310g



ORAC 2.200

Bovis:9.000 Yin -30 GI:35



▲ **RECETTE Thé Bantrek:** Faire chauffer 1 litre d'eau et ajouter les ingrédients suivants: 200g Gula Java Brut Amanprana, 100 g de gingembre frais, 5 cm de bâton de cannelle, des feuilles de pandanus, 5 clous de girofle, une pincée de fleur de sel Khoisan. Laisser infuser 5 à 15 minutes. Filtrer, bien remuer et servir chaud. Astuce de Ida Rohimawati (du projet fair world d'Amanprana): ce thé peut être amélioré avec une cuillère à café de Kotobuki Rooibos ou de Kotobuki Earl Grey d'Amanprana.

Le sucre de fleur de coco fair world, un revenu supplémentaire pour 850 familles

Pour son sucre de fleur de coco, Amanprana travaille avec Lestari Mandiri et Hivos. L'association Lestari se bat pour les intérêts des petits agriculteurs et de leurs familles dans le centre de Java. Hivos est une organisation humanitaire pour un monde juste, libre et durable. Cette organisation se distingue également pour son implication dans l'égalité des chances pour les femmes. Comme ce projet s'articule autour des droits humains, nous l'appelons fair world. Nous travaillons au projet fair world avec les associations d'agriculteurs du centre de Java qui s'assurent que la récolte et la production de notre sucre de fleur de coco soit biologique, répondre aux normes du commerce équitable et suivre les principes du projet fair world. Ils sont membres de l'Organic Alliance, une organisation qui lutte pour plus de produits biologiques en Indonésie. Ensemble, nous avons cherché à fournir un revenu supplémentaire et à protéger l'habitat de 850 familles du centre de Java. Les cocotiers et palmiers dans leurs jardins sont maintenant la source de leurs propres récoltes. Le sucre de fleur de coco est à présent proclamé le sucre le plus durable par la FAO, l'organisation pour l'alimentation et l'agriculture.

▼ Un nectar de fleur de coco



▼ Un nectar épaisse



▲ En 1923, l'année où l'insuline a été découverte, la mélodie de «Sugar Blues» était écrite. «Tout le monde chante le blues du sucre. Je suis si malheureux, je me sens si mal. Je veux me coucher et mourir ... Vous pouvez dire ce que vous voudrez ... Je suis totalement confus... J'ai le blues du sucre doux ... encore un peu de sucre ... » (ndlr, les paroles originales sont en Anglais). Le sucre raffiné joue au poker avec vos émotions, Gula Java n'en abuse pas.

Gula Java Fin

Le sucre en poudre de fleur de coco; idéal dans les pâtisseries et gâteaux et pour la finition des desserts. Pour faire votre propre chocolat et pâte à tartiner et vous accorder une petite douceur toujours équilibrée. Gula Java peut être utilisé à tout escient en substitution du sucre ou du sirop. Gula Java Fin d'Amanprana est le premier sucre en poudre non raffiné du monde. Le sucre Gula Java obtient sa couleur claire quand il est écrasé pour en faire du sucre fin, mais il conserve bien sûr tous ses nutriments.

Gula Java en morceaux

Les morceaux de sucre de fleur de coco sont idéaux pour sucrer les boissons chaudes comme le café et le thé. Le Gula Java en morceaux est la collation idéale pour un apport d'énergie durable supplémentaire. Délicieux bonbons sains pour les enfants, profitez de leur douceur et agréable saveur caramélisée.

La relation entre Gula Java et le miel

Le miel et Gula Java sont les seuls édulcorants dérivés de fleurs, la source de toute vie. C'est peut-être la raison pour laquelle Gula Java et le miel sont si bon pour la santé.



«La perle parmi les sucres non raffinés. C'est Gula Java Fin. Dans mon chocolat fondant fait maison je n'utilise plus de sirop d'agave mais du Gula Java Fin. Un super-aliment très savoureux. Le Gula Java en morceaux est tellement délicieux que je ne peux pas lui résister. Si j'ai envie de grignoter, je prends un morceau de Gula Java parce que je sais que c'est sain. Avec de nombreux minéraux et des antioxydants. Ce sucre me donne un regain d'énergie.»

Hannah Steiner, nutritionniste,
Vienne, Autriche

Gula Java Fin:

- ✓ Le premier sucre en poudre non raffiné
- ✓ De nombreux minéraux dont du chrome et de l'inositol

Gula Java en morceaux:

- ✓ Une collations énergétique saine
- ✓ Un goût caramélisé



ORAC 2.200 **ORAC 2.200**

Bovis:8.500 Yin-30 GI:35 Bovis:9.000 Yin-30 GI:35



▲ Donnez à vos enfants et à votre corps tout le bien de l'environnement naturel et non raffiné. Gula Java est un sucre sain et plein d'énergie. Les boissons énergisantes au Gula Java fournissent une énergie durable. Plus de hauts et de bas, grâce au faible indice glycémique de Gula Java. Pour moins de petits creux durant vos performances. Les boissons énergisantes Amanprana ne contiennent aucun sucres ou édulcorants chimiques raffinés.

Gula Java, boissons énergisantes équilibrées et revitalisantes, une valeur ORAC élevée *Mmmmm!*

La nouvelle boisson familiale équilibrée pour de meilleures performances

Les boissons énergisantes au Gula Java (Matcha, Safran, Earl Grey, Rooibos et Cacao) sont délicieuses avec du lait, de l'eau, une boisson aux céréales ou du jus de fruits. Elles se boivent chaudes, tièdes ou froides et conviennent aux petits et grands. Plein d'énergie saine, c'est une bonne base au petit-déjeuner, une collation efficace lors des loisirs, du sports, des jeux, des études, des sorties et à tout moment lors de besoins physiques ou mentaux. En cas de «burn-out» ou de dépression hivernale aussi, les boissons énergisantes au Gula Java recharge vos batteries sainement et sont une source de bien-être. L'énergie de la fleur de coco est fair world et fournit à 850 familles javanaises un revenu supplémentaire.

Les boissons énergisantes au Gula Java sont 100% naturelles

Les nouvelles boissons énergisantes Amanprana sont parfaitement conformes aux normes de la nouvelle génération de boissons pour sportifs. Différents types de glucides (sucres / énergie), un nombre de protéines (acides aminés) et des électrolytes en suffisance (minéraux). Mais Amanprana fait encore mieux. Amanprana utilise du Gula Java, qui donne à ses boissons énergisantes une quantité importante d'énergie saine, sans sucres raffinés et sans édulcorants artificiels. De l'énergie saine et pure en provenance de la nature. En outre, toutes les boissons énergisantes contiennent naturellement beaucoup d'antioxydants. Elles ont une valeur ORAC élevée, ce qui en fait les seules boissons énergétiques, sportive au monde capables d'assurer, tant pendant qu'après l'effort physique ou intellectuel, une meilleure immunité et protection contre les attaques extérieures (radicaux libres).

Pourquoi pas de l'agave ou du stévia dans nos boissons énergisantes?

Amanprana est favorable aux feuilles de stévia comme édulcorant sans calories. En Europe, elles ne peuvent toutefois pas être vendues. Le stévia vendu en magasin est du steviolglycoside. Il s'agit d'un édulcorant transformé, traité et isolé issu des feuilles de stévia et avec un goût métallique. C'est incompatible avec les principes d'Amanprana dont la philosophie est: l'ensemble des éléments vaut mieux qu'un composant isolé. Amanprana n'est pas favorable au sirop d'agave comme édulcorant car il est un produit transformé issu de l'industrie de la tequila. L'agave apparaît souvent négativement dans la presse en raison de sa forte proportion en fructose isolé. Le fructose isolé que l'on trouve dans de nombreuses boissons sucrées pétillantes (SHTF: le sirop de maïs à haute teneur en fructose) s'avère être bien moins profitable que ce que nous soupçonnions déjà. Quantité d'informations peuvent être trouvées sur Internet à ce sujet.

▲ Des boissons énergétiques hypotoniques, isotoniques et hypertoniques avec Gula Java d'Amanprana? C'est facile, car les boissons énergisantes sont disponibles sous forme de poudre à mélanger avec un liquide de votre choix. Rendez-vous sur www.noblehouse.tk et vous verrez comme il est facile de les préparer et de profiter de la force de leurs bienfaits.

Gula Java Cacao

Boisson chocolatée pour les champions

La première boisson chocolatée saine pour les athlètes et les enfants. Pour plus d'endurance, d'énergie et beaucoup d'antioxydants. Michael Phelps, huit fois champion olympique de natation, buvait du lait chocolaté lors des Jeux olympiques. De nouvelles études confirment qu'une boisson chocolatée faible en graisse permet une récupération plus rapide après un effort physique intense et ce plus efficacement et plus longtemps qu'avec une boisson énergétique normale. La James Madison University a pu conclure que chez des footballeurs buvant du lait chocolaté léger (Gula Java Cacao), il apparaît moins d'épuisement musculaire qu'avec une boisson énergisante traditionnelle. L'université de l'Indiana a publié que les cyclistes peuvent prolonger leur effort de plus de 50% et récupérer plus rapidement avec un lait chocolaté léger (Gula Java Cacao) qu'avec une boisson énergétique classique. L'université Harrisonburg en Virginie a ajouté des protéines aux boissons pour sportifs riches en glucides et a découvert que l'effort maximal était amplifié de 29% à près de 40%.



«Depuis des années, je pratique le patinage de vitesse à un très haut niveau. Pour moi, Amanprana est la solution saine. C'est une boisson sportive délicieuse qui calme mon estomac et mes intestins. Je n'ai pas de formation de sucs. La composition naturelle m'assure un approvisionnement en énergie saine. Après chaque effort, Gula Java Cacao favorise la récupération rapide.»

Joost Vink, patineur de marathon,
Noordwijkerhout, Pays-Bas

Boisson énergisante Gula Java Cacao:

- ✓ Une délicieuse boisson chocolatée
- ✓ Favorise les performances à long terme
- ✓ Issue du commerce équitable + fair world
- ✓ La nouvelle génération de boissons pour le sport, l'endurance et l'apport d'énergie



ORAC 19 152

Bovis: 9.500 Yin-30 Gl: 30



▲ Le safran du Gula Java Safran provient de Jiloca, en Espagne. Sa qualité est évaluée au goût, à l'odeur et à la couleur. Le safran Amanprana répond amplement aux trois niveaux de qualité ISO existant. L'organisation Slow Food qualifie le safran de Jiloca de «Baluarte» (pilier) en raison de sa qualité exceptionnelle.

Dans une tasse de Gula Java Safran, vous avez beaucoup d'énergie, une sensation de bien-être et un effet aphrodisiaque



Gula Java Safran vous fait sourire

Tant l'histoire que la littérature, ainsi que plusieurs études scientifiques, confirment que 30 mg de safran aide à lutter contre la mélancolie et la dépression. Le safran est efficace contre le syndrome prémenstruel (PMS). Il nous arme contre le stress. L'utilisation régulière de safran rend heureux et est favorable aux rêves. Le safran fonctionne mieux et plus largement que le millepertuis, la lavande et le Prozac. Le safran peut en outre renforcer l'effet du Millepertuis. Une récente étude chinoise a montré que l'on dort plus profondément grâce au safran. Que ton alimentation soit ta médecine, c'est le choix d'Amanprana. C'est si bon et naturel, consommez autant que vous le souhaitez!

Gula Java au Safran, aphrodisiaque

Cléopâtre le savait déjà, mais des études récentes ont confirmé l'effet aphrodisiaque du Safran. Cléopâtre prenait ses célèbres bains de lait avec une tasse de safran pour se détendre et favoriser la sensibilité des zones érogènes. Des études récentes montrent que l'utilisation régulière de safran améliore la qualité de l'érection et du sperme. Selon l'étude, l'odeur du safran stimule aussi nos hormones sexuelles. Le safran est donc un aphrodisiaque.

Gula Java Safran en cuisine

Le Gula Java au safran ajoute de la couleur, de la saveur et une bonne odeur à vos plats. Paella, bouillabaisse, risotto, riz au lait, brodetto, gâteau, fabado, pâtes, café arabe, lait chocolaté,... le safran est un protagoniste de nombreux plats. Le Gula Java au safran vous rend la vie facile. Ajouter du safran où vous voulez à la place du sucre. Ou ajoutez une touche de Gula Java Safran pour épicer délicatement vos boissons, desserts et repas.

Le safran en médicament

30 mg de safran a un effet thérapeutique. 1 cuillère à soupe (15g) de Gula Java Safran contient 45 mg (ISO 1) de safran de la plus haute qualité. Le safran contient au moins 150 substances médicinales actives. De la zéaxanthine, du lycopène, de l'alpha- et du bêta-carotène, de l'alfacrocine, de la picrocrocin (safranal), ... et de nombreux minéraux comme le sélénium, le zinc et le magnésium.



▲ La boisson Gula Java Rooibos est hydratante, anti-stress et moins lourde pour les reins. Naturellement douce au goût, c'est le super-aliment idéal pour apaiser, déstresser et avoir un bon sommeil. Le rooibos est aussi apaisant pour l'estomac et les intestins. Bonne nouvelle pour les mamans, les bébés et tous ceux qui souffrent du syndrome du côlon irritable.

Gula Java Rooibos apaise et est sans caféine

Ma nourriture est ma médecine

Amanprana choisit avec soin le meilleur rooibos, pour son goût excellent et ses valeurs nutritionnelles exceptionnelles. Le Rooibos, ou Aspalathus linearis, est un buisson aux feuilles en forme d'aiguilles. Le rooibos d'Amanprana est fourni par 200 paysans africains de Clanwilliams dans la région du Cederberg. Le rooibos d'Amanprana est savamment sélectionné pour son parfum, sa taille, sa couleur, son goût et ses valeurs nutritives. Les feuilles sont broyées lentement et finement avec un broyeur en granit. Kotobuki, la qualité Amanprana pour une longue vie.

Le rooibos est doux de goût et plein de nutriments

Le rooibos Kotobuki d'Amanprana contient uniquement des phénols (flavonoïdes) aux propriétés spécifiques, tels l'aspalathine, la nothofagine, l'orientine, l'iso-orientine, la vitexine et l'iso-vitexine. Ils s'agit d'antioxydants efficaces uniques et propres au rooibos. Le rooibos Kotobuki contient peu de tanin (douceur du goût), pas de caféine (non stimulant) ni d'acide oxalique (le calcium est ainsi mieux absorbé) ce qui confère au rooibos Kotobuki ses uniques propriétés saines.



«J'ai découvert Gula Java Safran lors d'une dégustation. Je venais d'accoucher et j' avais une déprime de grossesse. Les propriétés naturellement anti-dépressives du safran, je les ai bien remarquées. Après un mois, je me sentais mieux et plus positive. Et entretemps, mon pot était vide. J'en ai immédiatement acheté un nouveau.»

Kristel, vendeuse au magasin de Bioshop nature, Ostende, Belgique

Gula Java Safran, boisson énergisante:

- ✓ Bien-être + énergie
- ✓ Safran Slow Food de la meilleure qualité (ISO 1) de Jiloca, Espagne

Gula Java Rooibos, boisson énergisante:

- ✓ Apaisement + énergie décaféinée
- ✓ Provient de 200 agriculteurs africains de Clanwilliam, Cederberg, Afrique du Sud



ORAC 3040

ORAC 17 740

Bovis:9.700 Yin-30 Gl:35 Bovis:9.500 Yin-30 Gl:30



▲ Gula Java Matcha contient 20% de matcha Kotobuki. Le matcha Kotobuki a reçu une note de 9 sur 10 sur l'échelle des saveurs du matcha. Cela signifie qu'il est doux, sans arrière-goût amer. Le matcha Kotobuki contient plus de chlorophylle que le matcha traditionnel. C'est visible à sa couleur vert vif. Le matcha Kotobuki d'Amanprana a la valeur ORAC la plus élevée parmi les matcha.

Gula Java Matcha: concentration, apaisement, énergie et antioxydants

Stimulez votre concentration? soyez plus alerte durant le sport, au travail et dans les embouteillages? Une meilleure concentration lors de vos études et activités. Moins de distraction et plus d'efficacité pour de meilleurs résultats. La combinaison naturelle de la protéine L-théanine et de la caféine dans Gula Java Matcha vous assure vigilance et concentration.

Profitez de plus de paix intérieure. Au Japon, le matcha est utilisé depuis des siècles pour la cérémonie du thé. Les bouddhistes Zen boivent du matcha pour méditer, pour se recentrer et pour trouver la paix intérieure. Pour être zen.

Débordez d'énergie avec Gula Java Matcha. Gula Java est un sucre de nectar concentré de fleur de coco qui fournit de l'énergie à long terme. Le matcha est un thé de la feuille de Camélia sinensis, moulue. Toute la feuille est consommée lors d'une préparation de Gula Java Matcha. Le matcha d'Amanprana est moulu lentement dans un moulin en granit (40g par heure). Amanprana n'utilise que des feuilles de thé vert, jeunes et entières. C'est la qualité «Kotobuki». «Kotobuki» signifie «longue vie» en japonais.

Votre portion quotidienne d'antioxydants en une tasse. Les antioxydants actifs dans le Gula Java Matcha sont une combinaison unique naturelle de quatre catéchines, de tanins, de chlorophylle et de quantité de minéraux et de protéines. Ils sont favorables au système immunitaire, à votre santé. Le pouvoir antioxydant de Gula Java Matcha est plusieurs fois supérieur à celui de la vitamine C ou E.

Du Matcha pour les enfants et les étudiants. Annick Walgraeve, physiothérapeute carpe diem: «Mon fils de 8 ans, Arno, est un petit garçon espiègle. Il était fort agité, ne tenait pas en place à l'école et n'arrivait pas à se concentrer. En tant que mère et physiothérapeute, j'ai essayé de réduire les sucres raffinés et d'améliorer son alimentation. Lors de mes recherches, je suis tombé sur Gula Java Matcha. J'ai immédiatement remarqué que son énergie et son attention étaient mieux canalisées. À l'école aussi, il est enfin concentré et travaille plus rapidement. Il réussit à terminer plus de devoirs et il peut mieux se concentrer sur ses tâches. À la maison aussi, nous remarquons qu'il est plus calme. Quand je le vois, je ne me dis plus «Aha... revoilà notre petit hyperkinétique». Non, il reste tout aussi créatif mais plus centré et en harmonie avec lui-même. Je suis simplement heureuse que le Gula Java Matcha nous ait fait avancer dans la bonne direction.»



▲ 1 cuillère à soupe de boisson énergisante Gula Java (Matcha, Safran, Earl Grey, Rooibos ou Cacao) dans du lait chaud ou froid, de l'eau, une boisson aux céréales ou du jus. Dans un verre, une tasse ou dans votre bouteille d'eau. Ajouté à la soupe, au pain ou aux pâtisseries. Saupoudré sur les céréales, les yoghurts, les salades et les plats cuisinés. Astuce: dégustez un latte Gula Java Matcha, c'est une boisson aux céréales ou du lait avec du Gula Java Matcha.

Gula Java Earl Grey: une délicieuse saveur et de super-antioxydants

Gula Java Earl Grey: une sérieuse dose d'énergie

Un thé noir Darjeeling originaire de l'Inde, un thé noir Assam de l'Inde et de la bergamote sicilienne composent cette unique boisson énergétique Gula Java. Au lieu d'attendre que la machine à expresso finisse de couler, emmitouflé dans vos draps, préférez le Gula Java Earl Grey. Profitez de son goût, réveillez-vous, profitez de la journée! Gula Java Earl Grey vous garantit des heures d'énergie et de vitalité. En douceur et sans stress grâce à la L-théanine et à la théine (caféine).

Gula Java Earl Grey: des polyphénols et le plein d'antioxydants

Des cellules saines sont indispensables à votre vitalité. Le niveau élevé d'antioxydants du Earl Grey est obtenu grâce à la combinaison de catéchines et de tanins. Le Earl Grey contient plus de tanins que le matcha. Les tanins sont des polyphénols et donnent aux thés - mais également aux vins - leur saveur distinctive, leur couleur et leurs bienfaits pour la santé. Les tanins donnent la couleur rouge à l'Assam et brune au Darjeeling. Les tanins empêchent l'oxydation, et ralentissent le vieillissement. Les tanins sont une panacée pour la peau.

«J'utilise le matcha d'Amanprana tous les jours!»

Kim Clijsters, Belgique
Joueuse de tennis, ancienne n°1 mondiale

Gula Java Matcha, boisson énergisante:

- ✓ Concentration + Energie
- ✓ Apaisement et esprit zen
- ✓ Riche en chlorophylle pour un effet detox
- ✓ Qualité Kotobuki Matcha

Gula Java Earl Grey, boisson énergisante:

- ✓ Super-antioxydant + Energie
- ✓ Délicieuse saveur
- ✓ Première cueillette d'Assam et de Darjeeling

ORAC 35 460 **ORAC 42 620**
Bovis:10 500 Yin-20 Gl:30 Bovis:11 500 Yin-30 Gl:30



▲ Vous pouvez mélanger Kotobuki Matcha, Earl Grey et Rooibos avec de l'eau chaude, du lait, du jus ou des boissons céréales. Remuez bien et dégustez. Pour la préparation du Matcha conformément à la cérémonie, consultez notre site www.noble-house.tk. Vous pouvez utiliser les Kotobuki pour agrémenter de nombreux plats et repas. Ce sont de délicieux thés impériaux.

Avec les super-aliments impériaux 'Kotobuki', on boit toute la feuille pour plus d'énergie ORAC

Les super-aliments impériaux Kotobuki, pour une vitalité éternelle

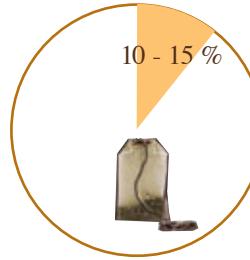
Pour ses produits impériaux Kotobuki, Amanprana s'inspire de la cérémonie traditionnelle japonaise de préparation du matcha. Tout comme les bouddhistes zen le faisaient déjà il y a des siècles. Nous avons créé trois variétés impériales Kotobuki: Matcha, Rooibos et Earl Grey. Le Kotobuki d'Amanprana est extrait de l'ensemble des plus jeunes et plus belles feuilles du *Camellia sinensis* japonais (matcha), de l'*Aspalathus linearis* d'Afrique du Sud (Rooibos), et de la première cueillette de Darjeeling et d'Assam en Inde (Earl Grey). Les nervures sont minutieusement supprimées et la feuille est moulue lentement en une poudre ultrafine dans un broyeur en granit. Seul 40g par heure sont produit, pour conserver la qualité, le goût et les éléments nutritifs. Un pot de Kotobuki représente donc bien plus d'1 heure de travail. Kotobuki signifie une longue durée de vie en japonais. Amanprana a délibérément choisi le meilleur rapport qualité / goût / nutrition. Le taux d'antioxydants, exprimé en ORAC, est extrêmement élevé. Les polyphénols (notamment des catéchines et des caroténoïdes) sont le plus grand groupe de substances protectrices du Kotobuki. Il contient également de la vitamine E, des fibres, des minéraux, des tanins, de 15 à 17 types de protéines (dont toutes les protéines essentielles) qui font des Kotobuki de super-aliments.

Amanprana par 100g	Kotobuki Matcha	Kotobuki Earl Gey	Kotobuki Rooibos
Unités ORAC	168.500	204.300	79.900
Total catéchines	12.200 mg	5 676 mg	1.055 mg
Epigallocatechine gallate (EGCG)	6.700 mg	3.200 mg	171 mg
Epigallocatechine	3.700 mg	511 mg	307 mg
Epicatechine gallate	1.100 mg	1.270 mg	100 mg
Epicatechine	700 mg	273 mg	277 mg
Gallocatechine gallate	- mg	212 mg	100 mg
Catechine gallate	- mg	100 mg	100 mg
Catechine	- mg	100 mg	- mg
Zinc	2,7 mg	3,7 mg	1,1 mg
Fer	9,5 mg	14 mg	10 mg
Protéines (incl 8+2 essentielles)	15 types	17 types	15 types
Fibres	32 g	36 g	69 g
L-théanine	1.037 mg	551 mg	38 mg
Théine (caféine)	3,2 g	2,5 g	0,4 g
Tanins	10.400 mg	17.000 mg	Presque rien

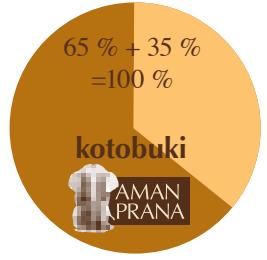
▲ La zone où le thé est cultivé et la durée de la cuisson des feuilles à la vapeur, sont des éléments déterminants pour la qualité d'un bon matcha. Souvent c'est un matcha de mauvaise qualité qui est vendu. Un matcha bon marché n'est jamais un bon matcha... il est souvent oxydé et non bio. «Le matcha Kotobuki d'Amanprana est de la plus haute qualité» selon Anne Van Steenkiste, sommelier du thé, Belgique.

137 fois plus de catéchines EGCG dans le Matcha Kotobuki que dans le thé vert

Dans les thés verts modernes, l'Earl Grey ou Rooibos, 85% des éléments nutritifs sont emprisonnés dans un sachet. Avec le Kotobuki traditionnel d'Amanprana, nous buvons l'ensemble de la feuille. C'est ce qui rend le Kotobuki impérial bien plus sain que le thé vert. Vous absorbez une variété multiple de nutriments tout en consommant la feuille entière (consommation globale/holistique). Comme nous visons aussi la plus haute qualité, le goût est sublime. Le top.



Dans le thé vert ou noir (gauche), vous buvez de 10 à 15% de nutriments solubles dans l'eau. Le reste est jeté. Dans le Kotobuki (droite) vous buvez 100% des nutriments, à savoir les 35% de nutriments solubles dans l'eau et les 65% de nutriments nonsolubles dans l'eau. Vous absorbez toute la feuille.



«Les Kotobuki sont un régal pour le corps. Je les utilise tous les trois: Matcha pour la concentration, Earl Grey pour la saveur et Rooibos en soirée. Ils sont de la plus haute qualité. Je le sais parce que je cherche le meilleur matcha depuis des années. La couleur du matcha Kotobuki est un vert plus prononcé, son goût est plus doux, son odeur plus sublime et sa valeur nutritive plus élevée.»

Lisa Burke, sommelier du thé diplômée, Birmingham, Angleterre

Matcha: un super-aliment et un thé impérial:
 ✓ Concentration, esprit zen et effet detox (chlorophylle)

Earl Grey: un super-aliment et un thé impérial:
 ✓ Un accélérateur actif d'antioxydants

Rooibos: un super-aliment et un thé impérial:
 ✓ Sans caféine et apaisant



“Je vais avoir 126 ans”



▲ Okinawa est un archipel du sud du Japon avec 1,2 millions d'habitants. C'est là que vivent le plus grand nombre de centenaires, les plus actifs et les plus heureux. Durant 25 ans, des scientifiques américains et japonais ont étudié six cents centenaires. De leur livre «Le programme Okinawa!» il apparaît que ces centenaires d'Okinawa ont un corps plus

mince qu'ils sont plus souples et ont des os plus solides. Ils ont des artères souples, jeunes, un faible taux de cholestérol et d'homocystéine et ils sont en bonne condition physique. Ils ont l'esprit vif et peu de problèmes de mémoire, une bonne libido et ont bien fait la transition. Ils ont l'air 'jeune', sont énergiques et ont les yeux brillants.

L'Omega d'Okinawa est plein d'acides gras essentiels, de vit. E et de carotènes

Les omega-3, 6,7,9 sont nécessaire à notre santé

Les gens conscients accordent beaucoup d'attention aux fruits et aux légumes, mais ils oublient souvent qu'il existe deux acides gras essentiels dont un organisme en bonne santé ne peut pas se passer. Ce sont des alpha-linolénique (ALA) de la famille des oméga-3 et l'acide linoléique (LA) de la famille des oméga-6. Votre corps ne peut pas les produire lui-même. Il faut les introduire dans votre alimentation. Un corps sain n'existe pas sans oméga. Les ALA, LA et omegas en général, remplissent de nombreux processus nécessaires.

Naturellement riche en carotènes et en vitamine E, les omega 3 et 6 sont des huiles très sensibles qu'Amanprana presse avec beaucoup de respect. Résultat: très peu de peroxydation de l'huile et une concentration naturelle beaucoup plus élevée en carotènes et en vitamine E. Ces antioxydants et vitamines protègent l'huile de l'oxydation par la lumière, l'oxygène et la chaleur, ce tant dans la bouteille que dans notre corps. Amanprana est le seul au monde à combiner 8 types de vitamines E et de carotènes avec des acides gras essentiels (ALA et LA). Les habitants d'Okinawa savent pourquoi!

Je vais avoir 126 ans

Une étude publiée dans le National Geographic de mai 2013 montre que les gens qui deviennent centenaires, comme de nombreux habitants d'Okinawa, sont actifs et en bonne santé jusqu'à 91 ans. Les gens qui atteignent l'âge de 80 ans, sont actifs et en bonne santé jusqu'à 61 ans seulement. Donc plus on vieillit, plus courte est la période de maux et d'inactivité. En mangeant sainement, en vivant sagement, avec un peu de chance et l'aide de nos gènes, la chance que nous soufflions cent bougies en ne souffrant que d'une courte période de maux et inactivité (9 ans au lieu de 19) est réelle! Amanprana estime que c'est une raison suffisante pour s'intéresser et apprendre des habitants d'Okinawa. Les huiles Omega d'Okinawa sont le fruit de ces études et une confirmation de la publication du National Geographic (Étude des centenaires de Nouvelle-Angleterre, Université de Boston). Ainsi, nous approchons probablement du rêve de rester en bonne santé aussi longtemps que possible, de vieillir actifs, sains et heureux!

Des oméga pour recharger la batterie de chaque cellule

L'homme est composé de milliards de cellules. La vitalité de chaque cellule est en grande partie dépendante de la qualité et de la protection des parois des cellulaires (membranes). Celle-ci sont constituées essentiellement de matières grasses. Suffisamment d'oméga 3 et 6 rendent les parois cellulaires souples et perméables pour permettre une bonne assimilation des nutriments. Ils font également en sorte que les batteries des cellules soient rechargées. Ils assurent la génération d'impulsions électriques. Trop peu d'oméga 3 et 6 et le corps est fatigué, physiquement et mentalement.

Johanna Budwig: recharger nos batteries

«La bipolarité entre la graisse (l'enveloppe de la cellule) et les protéines (le noyau) est fondamentalement importante pour le maintien et la structure des cellules vivantes. Cette bipolarité dépend largement de la présence de suffisamment d'acides gras oméga 3 et 6. Le manque d'oméga 3 et 6 paralyse de nombreuses fonctions vitales de la cellule. Lorsque la bipolarité entre le noyau et l'enveloppe des cellules est détruite, par exemple, lors d'un manque d'acides gras oméga 3 et 6, ou à cause de matières grasses partiellement ou entièrement durcies (transgraissé), cela signifie que la charge électrique disparaît. En d'autres termes, la batterie de la cellule se vide.



«J'ai essayé trois marques différentes. Je trouve Okinawa Omega Happy Delight bien plus efficace et bien meilleure que les autres. Sans arrière-goût amer, Amanprana est doux et tout simplement délicieux.»

Barbara Simonsohn, professeur de Reiki et auteur, Hambourg, Allemagne

Okinawa Omega Happy Delight:

- ✓ Délicieuse saveur d'agrumes pour un sentiment de bien-être
- ✓ De nombreux acides gras essentiels LA et ALA
- ✓ Idéal et apprécié par les enfants!

Okinawa Omega Happy Perilla Special:

- ✓ Un petit bijou avec 8 huiles spécifiques
- ✓ Avec de l'huile d'onagre (acide gamma-linolénique)



ORAC 3 040 ORAC 17 740

Bovis:14 300 Yin-40 Gl:0 Bovis:15 000 Yin-50 Gl:0

“Il est plus facile de tromper les gens que de les convaincre qu’ils ont été trompés.”

-Mark Twain-

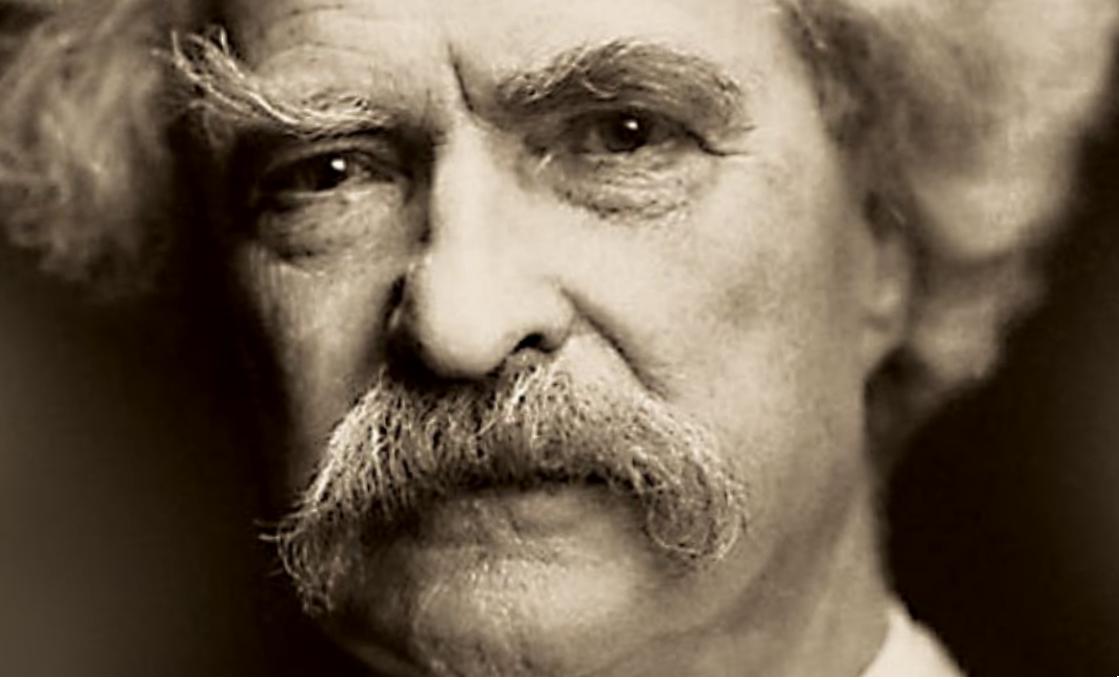
▲ Bart Maes, fondateur d'Amanprana: «La science est importante pour moi. Aucune étude de la population n'a constaté de déséquilibre entre les acides gras oméga 3 et 6, ni un excès d'acides gras oméga 6. Des milliers de fois, j'ai du expliquer pourquoi les recommandations d'Amanprana concernant les omégas diffèrent de l'opinion publique désinformée qui dit que nous consommons trop d'oméga 6 et trop peu d'oméga 3. Cette idée préconçue est

Le terme «acide gras essentiels» est souvent mal utilisé

«Le corps est un héros. Il produit de lui-même environ 50 acides gras quand il en a besoin. Les deux acides gras essentiels sont présents, mais entre 5% et 30% par rapport aux autres acides gras. En outre, le corps sait transformer les acides gras non saturés (oméga 3, 6, 7, et 9) en acides gras saturés, et inversément. Par l'intermédiaire d'enzymes élongases et désaturase, le corps produit donc tous les acides gras dont il a besoin. Cependant, il existe deux acides gras que l'organisme ne sait pas produire: l'acide alpha-linolénique (ALA) et l'acide linoléique (LA). Sans ces acides gras, pas de bonne santé possible. Et parce que nous ne produisons pas ces éléments naturellement, nous devons les obtenir via notre alimentation. Amanprana et le professeur Brian Peskin, les appellent les acides gras de base. Les ALA sont des acides gras essentiels de base des oméga 3. Les LA sont les acides gras essentiels de base des oméga 6. L'OMS, le professeur Brian Peskin, Amanprana et bien d'autres s'accordent sur ce point. Les acides gras essentiels sont la base. Ils existent dans les sources végétales avant d'être tirés des animaux ou des poissons. Nos membranes cellulaires de 100 milliards de cellules a besoin d'acides gras essentiels de base pour de nombreuses fonctions. Ils assurent entre autres, qu'une quantité suffisante d'oxygène soit assimilée par chaque cellule.

L'importance des acides gras essentiels de base ALA et LA

Pourquoi des acides gras «de base»? Parce que les ALA sont à la base de la famille des acides gras oméga 3, et les LA sont à la base de la famille des acides gras oméga 6. Les ALA et LA sont les bases à partir desquelles tous les autres acides gras du corps sont produits. Pour cette raison, ils sont appelés acides «de base». Nous les appelons «essentiels» parce que le corps ne peut pas les produire lui-même mais qu'ils sont nécessaires pour être en bonne santé. Nous devons donc les obtenir par l'intermédiaire de notre alimentation. Ensemble, ce sont les deux seuls acides gras essentiels de base nécessaire à l'être humain. Les producteurs d'huile de poissons et leurs pions prétendent, à leur avantage, que les acides gras EPA et DHA sont essentiels ou semiessentiels. Ce n'est pas exact. Ce sont juste 2 des 50 acides gras dont le corps a besoin mais qu'il sait produire lui-même. Ils ne sont donc pas essentiels. Leur importance est exagérée. De nombreuses études montrent des résultats dans ce sens. Les EPA et DHA sont des dérivés. Des dérivés d'acides gras de base essentiels, mais des dérivés qui ne sont pas essentiels. L'huile de poisson ne contient presque pas de ces deux seuls acides gras de base vraiment essentiels, les LA et ALA. L'huile de poisson ne contient que des dérivés d'acides gras oméga 3, les EPA et DHA. L'huile de poisson n'est pas une bonne source d'oméga 3 de base ALA. Les oméga 3 et 6 végétaux sont bien supérieurs aux dérivés d'acides gras d'huile de poisson. Cela ne fait aucun doute.



principalement suscitée par les producteurs d'huile de poissons et leurs nombreux pions. Ils essaient en outre d'exagérer l'importance des DHA et EPA (oméga 3 dérivés). Ce ne sont pas des acides gras essentiels. Votre corps peut les produire. N'exagérons donc pas leur importance. Amanprana est pour une consommation accrue d'oméga 3 (ALA) à base de plantes et d'oméga 6 bruts (LA). La qualité de l'huile est plus importante que le type d'huile.»

Okinawa Omega Balance Delight:

de l'huile de Cannabis Sativa pour des oméga équilibrés

Udo Erasmus, le parrain des oméga, écrit dans son livre «Graisses vitales, graisses fatales»: «L'huile de chanvre peut être utilisée durant une longue période pour maintenir un bon équilibre des oméga, sans qu'il en résulte un manque ou un déséquilibre.» L'huile de chanvre a une meilleure composition à long terme, soit trois quarts d'oméga 6 et un quart d'oméga 3. En outre, l'huile de chanvre contient près de 2% de GLA (acide gamma-linolénique). Dans le Balance Delight, l'huile de chanvre est enrichie avec de l'huile de palme rouge durable et de l'huile de germe de blé, en raison de leur richesse en carotènes et en vitamines E.

Utilisation: comment et combien?

Les oméga Okinawa s'utilisent à volonté. Pour obtenir la dose quotidienne recommandée d'ALA et de LA, 1 cuillère à café (5g) suffit. Pour la quantité idéale et pour éviter les carences, complétez avec 1 à 2 cuillères à soupe par jour. Si vous en prenez quotidiennement une cuillère à café et que vous mangez sainement, vous êtes en super bonne santé et vous ingérez la quantité idéale en bonnes proportions. Comment prendre les omégas? Soit à la cuillère, soit dans un jus de légumes, un yaourt, des pommes de terre en purée ou une sauce tomate, dans une vinaigrette ou ajouté au plat quand il est prêt. Veillez à ne pas cuire les omégas (au wok, à la poêle, au four), car ils ne peuvent être utilisés que froids. Pour elle, pour lui, pour bébé et pour les centenaires.



«Beaucoup de gens pensent que les bienfaits des oméga 3 sont beaucoup plus grands que ceux des acides gras oméga 6. Rien n'est moins vrai. Nous avons besoin des deux, mais de au moins deux fois plus d'oméga 6.»

Brian Peskin, professeur, nutritionniste et auteur, Houston, États-Unis

Okinawa Omega Eicosan Perilla:

- ✓ Favorise l'équilibre des eicosanoïdes
- ✓ Beaucoup d'ALA (acides gras de base oméga 3)
- ✓ Suffisamment d'acides gras essentiels LA

Okinawa Omega Balance Delight:

- ✓ Avec 85,5% d'huile de chanvre avec de l'acide gamma-linolénique
- ✓ De nombreux LA et suffisamment d'acides gras essentiels ALA



ORAC 3 040 ORAC 17 740

Bovis:15 000 Yin:15 Gl:0 Bovis:15 300 Yin:10 Gl:0



▲ Plus de «Qi». Le bois rappelle le printemps, l'énergie croissante et un vert frais. L'énergie croissante / les ions positifs du Qi-board sont absorbés dans la nourriture et la personne qui la prépare. Ils reçoivent ainsi une valeur énergétique plus élevée. La valeur Bovis de Qi-board d'Amanprana est de: 17.000! Robert H. Steelooper a comparé. Le Qi-board comparé à une

Le Qi-board d'Amanprana est naturellement résistant aux bactéries et aux moisissures

Une planche à découper faite à la main, d'une seule pièce, sans colle

Du bois de la forêt tropicale? Non! Le laurier camphrier est un exode éclairci volontairement en Australie, sur la côte Est, pour faire place à l'eucalyptus indigène. Le laurier camphrier a beaucoup de qualités naturelles. Son bois est tendre et n'émousse pas les couteaux. Mais il est solide et assez robuste pour plus de 10 années d'utilisation intense. Le Qi-board est constitué d'un seul morceau de bois. Les planches Qi-board sont fabriquées à la main de façon artisanale. Pas de colle, pas de produits chimiques ou de plastique qui pourrait entrer en contact avec votre alimentation. Chaque planche a une forme différente et une nervure unique. Le bois de camphre contient de nature des huiles essentielles anti-bactériennes et anti-fongiques. Cela se sent tout de suite et fait de cette essence de bois un matériau idéal pour une planche à découper super hygiénique Qi-board. Adapté à un usage professionnel (certifié HACCP). Élégant sur la table pour présenter le pain et le fromage, utilisez le Qi-board comme planche à découper ou comme plateau décoratif. Offrez Qi-board en cadeau. Facile à entretenir: laver, sécher, placer verticalement et sécher à l'air libre. Ne pas mettre au lave-vaisselle ni au micro-ondes. Ne pas chauffer. Ne pas laisser dans l'eau.



planche à découper plastique et une planche à découper en verre, la conclusion est évidente. La planche à découper en plastique (valeur Bovis 0) est énergivore. Les ions négatifs de la matière plastique entrent dans l'aliment. La planche à découper en verre (valeur Bovis 6.500) est neutre. La planche d'Amanprana (valeur Bovis 17.000) renforce l'énergie et le lien avec la nourriture.

Comment entretenir votre Qi-board?

Imbibez-le à 4 fois par an avec l'huile anti-septique Qi-board d'Amanprana. Ainsi votre planche Qi-board restera résistante aux bactéries et moisissures, gardera sa beauté naturelle et développera une belle patine.



Une étude universitaire confirme l'hygiène de la planche Qi-board.

La recherche scientifique montre que les planches en laurier camphrier sont les plus hygiéniques: de 3 à 5 fois moins sensibles à la moisissure et aux bactéries. Plus le taux est bas, plus la planche est hygiénique (voir tableau). Les planches en bois de laurier camphrier Qi-board ont une valeur énergétique élevée (valeur Bovis 17.000) et vous donnent de l'énergie en se connectant à votre nourriture (yuj). Ce qui est préparé avec amour a meilleur goût.

Plus le facteur de croissance est faible, plus c'est hygiénique

Facteur de croissance	Laurier Camphrier Qi-board	Planche en Cèdre	Planche en Plastique	Planche en Verre
Moisissures	3,3	8,0	9,7	5,7
Bactéries	0,7	1,7	7,3	8,0

Etude d'Alan Waterson, Southern Cross University, Lismore, Australie

«J'ai toujours trouvé que les planches à découper en bois étaient plus belles et agréables. Mais j'avais des doutes quant à leur hygiène jusqu'à ce que je lise les résultats d'une étude danoise qui mettent en évidence que 99,9% des bactéries étaient neutralisées dans les 2 heures avec le Qi-board. J'ai ainsi appris que les bactéries qui vivent dans les nervures du bois sont condamnées, tandis que ce n'est pas le cas des bactéries sur le plastique. C'est donc en toute confiance que j'utilise à présent mon splendide Qi-board.»

Hillevi Andersen, propriétaire d'un bar à jus de fruits frais, Hillerød, Danemark

Planche à découper Qi-board d'Amanprana:

- ✓ 3 à 5 fois plus hygiénique que le plastique ou le verre
- ✓ Naturellement anti-bactérien et anti-fongique
- ✓ Pour une utilisation professionnelle (approuvé HACCP)
- ✓ Fabriquée à la main en une seule pièce et sans colle



Bovis:17 000 Yang +30



▲ **RECETTE de pesto de noix:** Faites griller 100g de pignons de pin à la poêle. Mélangez-les avec 150 g de noix, 3 brins de persil haché, les feuilles de 3 brins de thym, 1 c.à.s. de vinaigre de cidre et 2 gousset d'ail. Ajoutez - tout mélangeant - 3 dl d'huile de noix Amanprana en un mince filet jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez une touche de mélange ORAC Botanico d'Amanprana et une pincée de fleur de sel. Délicieux sur des toasts à l'apéritif, en canapés ou en salade pour le BBQ.

Huile de noix extra vierge du Périgord

Gagnant de la médaille d'or au Salon des Huiles du monde 2005

Franck Monsallier utilise un mélange de quatre variétés de noix originaires de ses propres vergers pour obtenir le goût typique du Périgord, délicat et pur. Pour Amanprana, les noix ne sont ni chauffées ni grillées. Elles sont moulues dans un moulin en granit, concassées jusqu'à obtention d'une masse homogène et pressées dans une presse conçue par Franck Monsallier lui-même. Le résultat est une huile avec une peroxydation des lipides de moins de 2 mg et une acidité inférieure à 0,5%, ce qui est remarquable. Délicieuse sur le pain, dans les salades, les pâtes, dans la vinaigrette, ... et comme touche finale de tous vos plats.

Propriétés nutritionnelles exceptionnelles de l'huile de noix Amanprana

L'huile de noix extra vierge d'Amanprana est une bonne source de co-enzyme Q10, lécithine, stérols végétaux (B-citostérol, delta-5 avenastérol, campestérol et autres), polyphénols (290mg/100g), vitamine E (23mg/100g) et de vitamine K (15µg/100g). Riche en oméga 3, 6 et 9.

«L'huile de noix est une huile délicieuse et facile à utiliser. Je mélange l'huile de noix avec du vinaigre balsamique pour faire une vinaigrette savoureuse pour les salades. Pour un goût de grande cuisine, j'en met aussi sur les pâtes avec du Grana padano (parmesan). Mon favori est un plat de fromage accompagné d'une baguette de pain avec un filet d'huile de noix Amanprana pour rehausser les saveurs et stimuler la digestion».

Frank Monsallier, producteur d'huile de noix extra vierge, Bordes, Périgord, France

Huile de noix extra vierge du Périgord:

- ✓ Médaille d'or pour la meilleure huile de noix extra vierge
- ✓ Produit du terroir typique du Périgord
- ✓ Peroxydation exceptionnellement basse et faible acidité
- ✓ Un goût délicat et doux de noisettes (non grillées)
- ✓ Bonne source d'acides gras oméga 3



Bovis:14 000 Yin-50 Gl:0 Riche en oméga 3



24



25

▲ L'huile d'olive Hermanos Catalán qui remporte tous les trophées. L'huile bio Hermanos Catalan d'Amanprana a reçu l'or au concours BIOC 10 pour l'huile d'olive extra vierge de la meilleure qualité biologique, et consacrée «Meilleure huile d'olive vierge d'Espagne» en avril 2011.

2 huiles d'olive extra vierge

Les frères Catalán produisent, pressent et mettent en bouteille eux-mêmes

La qualité commence avec leurs oliviers qui profitent de deux fois plus d'espace, soit 36 mètres carrés chacun. Une huile d'olive très douce et harmonieuse qui a du goût et du terroir. Non filtrée et recommandée pour les plats froids et une cuisine raffinée. Origine: Rioja, dans le Nord de l'Espagne. Producteur: Almazara ecológica de la Rioja. Olives 100% Arbequina.

Le gage de qualité de Verde Salud est imprimé en noir et blanc sur l'étiquette de la bouteille

Verde salud est une huile d'olive extra vierge saine au goût fruité, avec un arrière-gout fort. Grâce à la particularité de sa filtration, elle supporte des températures de cuisson de plus de 180°C. Origine: parc naturel D.O.P. Sierra Mágina en Andalousie dans le Sud de l'Espagne. Producteur: Trujal la Mágina. Olives 100% Picual.

Devenir centenaire grâce à l'huile d'olive extra vierge?

Le végétarien Lapallo Bernardo a fêté ses 110 ans en 2012. Il n'a jamais été malade. Son secret? De tout, mais avec modération. Il choisit les fruits et les légumes et se nourrit principalement de bio. Ses cinq produits favoris sont: l'huile d'olive, l'ail, le miel, la cannelle et le chocolat. Il marche tous les jours et aime la lecture.

«L'huile Hermanos Catalan est irrésistiblement délicieuse et nous l'utilisons comme trempe avec le meilleur pain. C'est une délicieuse huile d'olive extra vierge. L'huile d'olive Verde Salud est quant à elle délicieuse dans les plats sautés et saisis car le goût reste dans l'aliment.»

Marcel van Bergen Mars, entraîneur de patinage, Haarlem, Pays-Bas

L'huile d'olive Hermanos Catalan pour les préparations froides:

- ✓ 2 médailles d'or pour la meilleure huile d'olive extra vierge
- ✓ Douce et harmonieuse avec beaucoup de chlorophylle

L'huile d'olive Verde Salud pour les préparations chaudes:

- ✓ Supporte des températures élevées jusqu'à 180°C
- ✓ Fruitée, arrière-gout prononcé



Hermanos Catalán: Bovis:13 700 Yang +10 Gl:0 Verde Salud: Bovis:12 400 Yang +10 Gl:0



Pour un regard éclatant

▲ L'humidité qui est à l'extérieur des cellules dans le corps humain (liquide extracellulaire) contient les mêmes minéraux que ceux qui se trouvent dans la mer. La mer est, nous le savons, à l'origine de toute vie sur la terre. Les algues accumulent les minéraux. Les minéraux dans les algues sont facilement absorbables. Amanprana a donc enrichi volontairement son mélange ORAC Botanico avec quatre algues.

Mélange Orac Botanico au sumac: Le premier mélange super savoureux qui pense à votre santé, pour un physique éclatant



▲ Chantal Voets

Un mélange d'épices ORAC à la fleur de sel Khoisan, aux algues et au sumac

«Ce super mélange de neuf herbes et épices avec une quantité d'antioxydants très élevée, quatre algues riches en minéraux, une fleur de sel de mer vivifiante Khoisan et de puissantes baies de sumac,... c'est une bombe gustative à faible teneur en sel.» confirme Chantal Voets, chef et co-fondatrice d'Amanprana. «Vous épicez tous vos plats en un tour de main. Sans casse-tête, vous obtenez un plat parfaitement savoureux.» Tellement plus de saveur et d'arôme qu'un assaisonnement banal au sel et au poivre. En version douce ou piquante (chili). Vous broyez le mélange ORAC Botanico pour plus de saveur et d'arôme. Assaisonnez généreusement les soupes, les sauces, les vinaigrettes, les jus de fruits frais, smoothies, salades de fruits et desserts. Utilisez aussi le mélange ORAC Botanico dans vos bouillons. Plein d'antioxydants naturels, 80 minéraux, des oligo-éléments et 1000 micro-nutriments. Un effet alcalinisateur et nettoyage pour un corps sain et un teint radieux.

Sumac: une bonne santé à l'intérieur rayonne à l'extérieur

Les carences nutritionnelles, l'acidité et les oxydants nous vieillissent. Avec le mélange d'épices ORAC Botanico, vous avez un remède naturel contre le vieillissement et un teint rayonnant. Si nous nourrissons sainement notre corps et notre esprit, le résultat se lit sur notre peau. Une peau et un corps qui se défendent beaucoup mieux contre les influences extérieures. Le mélange ORAC Botanico contient 9 herbes et épices avec les plus hautes valeurs ORAC, comme les baies de sumac turques qui ont la plus haute valeur ORAC parmi les fruits (ORAC 312.000 soit près de 100 fois plus que les baies de goji). La valeur ORAC indique la quantité d'antioxydants dans les aliments. Les antioxydants ralentissent le processus de vieillissement du corps et de la peau. Avec le mélange d'épices ORAC Botanico, vous et votre peau êtes plus forts.

Un coup de pouce naturel de 80 minéraux

L'esprit, le corps et la peau ont besoin d'au moins 31 minéraux et oligo-éléments (minéraux dont nous avons besoin en petites quantités). Le corps ne les produit pas lui-même. Vous ne pouvez pas les remplacer par un médicament. De plus, l'alimentation moderne contient moins de minéraux et d'oligo-éléments à cause de l'intensification

▲ Chantal Voets a développé le mélange d'épices ORAC Botanico avec soin. Le mélange ORAC Botanico donne de la finesse à tous vos plats et vous offre santé et vitalité. Il a un goût doux, rond et harmonieux et un type de fréquence qui donne de l'énergie. Le mélange Botanico puise sa force dans son pouvoir alcalinisateur, une conductivité électrique pour une bonne communication entre les cellules.

de l'agriculture et de l'aquaculture. Les légumes cultivés contiennent aisément 50% de minéraux en moins que les légumes à l'état sauvage. La laitue, les tomates, les épinards et le chou contiennent aujourd'hui 70% de minéraux en moins qu'en 1948. Les haricots en conserve contiennent en moyenne 25% de minéraux en moins que les haricots frais, etc. Les épices et les algues marines sont à présent la source la plus riche de minéraux. Ils stimulent les processus enzymatiques dans le corps. Ils fournissent des éléments structurels pour les tissus conjonctifs, les os, les ongles et les dents. Ils favorisent la communication entre nos milliards de cellules. Le mélange ORAC Botanico vous fournit tous les minéraux nécessaires.

Pas juste du sel marin, mais une fleur de sel Khoisan

La fleur de sel Khoisan est un sel de mer non broyé unique originaire de la côte ouest de l'Afrique du Sud. Là où la beauté de la flore d'Afrique du Sud rejoint le puissant océan Atlantique Sud, riche en oxygène. Le sel de mer dans sa forme la plus pure, y est filtré naturellement. Via une couche de 2000 mètres d'épaisseur de chaux, de sable de quartz, d'argile et de coquilles, le sel de mer atlantique suit lentement et en souterrain sa voie vers le lac de sel où il puise son énergie, sa vitalité et ses capacités de régénération. Sa valeur Bovis fluctue entre 16.600 et 24.700. Significativement plus que le sel d'Himalaya. La fleur de sel est récoltée à la main, séchée et vivifiée au soleil.



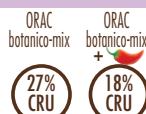
«Les algues, les épices et le sel marin sont une riche source de minéraux naturels et facile à absorber. Pour trouver l'équilibre dans les bonnes proportions, comme c'est nécessaire.»

Paul Bergner, professeur de nutrition clinique et de médecine par les plantes.
Auteur du livre
«Healing Minerals»

- ORAC Botanico-mix:
 ✓ Fleur de sel Khoisan
 ✓ Un mélange antioxydant
 ✓ Une bonne dose de minéraux
 ✓ Pour un physique radieux
 ✓ Le plein de Sumac ORAC



ORAC 104 600 **ORAC 118 900**
Bovis:14000 Yang:+20 Gl:10 Bovis:14500 Yang:+10 Gl:10





▲ **RECETTE de smoothie à l'ananas et au matcha Kotobuki:** ingrédients pour 4 verres (200 ml) 4 c.à.s. de fibres de noix de coco Amanprana, 5 oranges et 2 pamplemousses pressés, 2 ananas (ou un grand), 2 dattes, 4 g de matcha Kotobuki. Préparation: Prenez une grande



cruche (ou un mixeur) et versez-y le jus des oranges et des pamplemousses. Dénoyaitez les dattes et hachez-les finement. Pelez l'ananas et coupez-le en petits morceaux. Ajouter le matcha Kotobuki. Mélangez ou mixez le tout. Vous obtenez une boisson très riche en fibres.

Les fibres de coco biologiques Amanprana pour des selles aisées et peu de calories

Les fibres, indispensables à un bon transit

Pour un bon transit et de bonnes selles, vous devez ingérer 10g de fibres à chaque repas, boire beaucoup d'eau et bouger suffisamment. Beaucoup de gens n'y arrivent pas et ont l'abdomen tendu et des selles difficiles, trop dures ou irrégulières. Ce n'est pas positif. Prendre des fibres de noix de coco régulièrement durant le repas garantit la régularité des selles et un ventre plat. De plus, le coco nettoie l'intestin,

en améliore la résistance et la vitalité. Les fibres de coco accélèrent l'excrétion des déchets et du cholestérol de l'organisme, ce qui assure une meilleure santé. 1 cuillère à

5g de fibres, seulement 32 calories par cuillère à soupe de farine de coco

soupe de farine de noix de coco ne contient que 32 calories, mais 5 g de fibres. Les fibres de coco Amanprana ont un bon goût de noix de coco doux. Elles contiennent moins de calories et plus de fibres que les autres produits fibreux. La noix de coco contient des fibres essentiellement insolubles. Celles-ci sont actives dans le gros intestin et agissent comme une sorte d'éponge. Cela fonctionne de deux façons. Les selles mince s'épaissent. Les selles dures et sèches deviennent plus douces et souples. Les fibres solubles favorisent de bonnes selles.

Pour un intestin serein, sans gluten

Les fibres de coco ne contiennent pas de gluten, une très petite quantité d'acide qui pourrait gêner l'absorption des minéraux et pas de cyanide inhibiteur de la combustion des calories. Elles contiennent par contre les 8 protéines essentielles et les MCT (Medium Chain triglycérides) sains qui favorisent l'absorption des minéraux. Votre bonne santé commence avec un système digestif sain et actif.

Quelles sont les bonnes farines sans gluten, et les mauvaises...

Sources de fibres	Farine de noix de coco	Son de blé	Graines de lin	Pruneaux séchés	Son d'avoine
fibres/100 g	50,5 g	40 g	33 g	16 g	16 g
dont insolubles	46,4 g	36 g	24,5 g	5 g	8 g
dont solubles	4,1 g	4 g	8,5 g	11 g	8 g
⚠️ acide phytique	⚠️	⚠️	⚠️	-	⚠️
⚠️ gluten	non	oui	non	non	oui
⚠️ cyanide	non	oui	oui	non	oui
10 g de fibres	2 cuillères à soupe	2 cuillères à soupe	2 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe
10 g de fibres	64 Kcal	79 Kcal	147 Kcal	138 Kcal	253 Kcal

Les bonnes farines sans gluten le sont naturellement. Les farines dont le gluten a été enlevé sont moins indiquées car elles consomment de la vitalité et des minéraux de votre corps. Les farines saines sans gluten moulues sont à base de noix de coco, de riz, de sarrasin, de quinoa, d'amarante, de maïs, de millet, de sorgho. Les farines sans gluten moins recommandées par Amanprana sont celles de soja, de tapioca et toutes les farines sans gluten obtenues par traitement comme les versions sans gluten de farines de blé, de seigle, d'épeautre, d'orge et de teff.

Comment utiliser la farine de coco sans gluten et pour plus de fibres

La farine sans gluten riche en fibres enrichit votre pain, vos gâteaux, biscuits, collations, etc. Remplacez 10 à 15% de la farine ordinaire avec de la farine de noix de coco (fibres) et ajoutez la même quantité d'eau. Disponible en emballages de 500g et de 1 kg. Pour ses fibres, utilisez la noix de coco trois fois par jour, à chaque repas:

- En boisson: mélangez 1 ou 2 cuillères à soupe dans un verre (25 cl) d'eau, de jus, shaker, smoothie, thé, lait chocolaté ou café
- En assaisonnement: saupoudrer de 1 à 2 cuillères à soupe vos sauces, yaourt, céréales, desserts, porridge ou repas.

En cas de diarrhée, ingérer les fibres de coco sans ajouter de liquide. Pour un transit intestinal aisés, ajoutez un peu de liquide.



«J'aime la farine de noix de coco Amanprana. Je l'utilise dans les smoothies pour une bonne dose de fibres. Ma fille l'adore car la noix de coco est hypoallergénique ne contient ni lactose, ni gluten ni aucun allergène connu.»

Evelyne,
Ballainvilliers, France

1000 g

500 g



GLUTEN 0%

La farine de noix de coco, riche en fibres et sans gluten:

- ✓ 50% de fibres en plus
- ✓ Issue du commerce équitable
- ✓ Une farine sans gluten
- ✓ Favorise le transit / ventre plat
- ✓ Hypoallergénique

Bovis:8000 Yin:30 Gl:10



28



29





▲ Alpin Blond Light par rapport à d'autres germes de blé. Les germes de blé cru « Alpin Blond Light » proviennent des Alpes suisses et l'huile en a été retirée au moyen d'une douce extraction à froid. Résultat? Comparé à d'autres germes de blé, Alpin Blond Light contient 30% moins de calories (light), a une belle couleur blonde, un goût plus doux et plus sucré,

contient plus de minéraux par kcal et est vraiment savoureux. C'est une bombe nutritionnelle, un super aliment riche en protéines et en fibres. Alpin Blond Light convient parfaitement à un régime riche en protéines et pauvre en glucides. En céréales ou pour remplacer le porridge. Au petit déjeuner ou en collation, riche en protéines et en fibres !

Germes de blé	100 g	%AJR
B1 Thiamine	1,8 mg	163%
B2 Riboflavine	0,8 mg	57%
B3 Niacine	10 mg	62%
B6 Pyridoxine	1 mg	71%
B9/B11 Folique	500 mcg	250%
Vitamine E (6 types)	25 mg	208%
Zn Zinc	14 mg	140%
Cu Cuivre	0,7 mg	70%
Mn Manganèse	20,3 mg	1015%
Fe Fer	9,3 mg	66%
Mg Magnésium	325 mg	86%
Cr Chrome	70 mcg	175%
Se Sélénium	113 mcg	205%
P Phosphore	1000 mg	142%
Acide alpha-lipoïque	800 mg*	
Bétaïne	1.240mg**	
B5 Pantothène	1,4 mg	23%
B12 Cobalamine	0,2 mcg	8%
K Potassium	957 mg	47%
Ca Calcium	71 mg	9%
Lécithine	2g	

*Large spectre d'antioxydants. Pas d'AJR, mais 100mg est généralement recommandé
**Aide au transfert d'homocystéine en méthionine

Information nutritionnelle par 100g

• Énergie	1427 kJ 341 kcal
• Lipides	9,2 g
• Glucides	24 g
- Dont sucres	12 g
- Fibres	25 g
• Protéines	28 g
• Sel	0,01 g
omega-9	1,5 g
omega-3	5,4 g
omega-6	0,5 g

Pourquoi les germes de blé biologiques Amanprana enrichissent vos repas

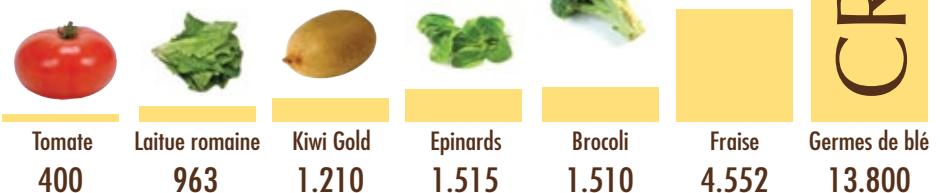
Les germes de blé sont essentiels dans la vie du grain de blé. C'est à partir des germes que la plante est produite. Il s'agit d'une source de vitamines, de minéraux, de protéines, d'oméga 3/6/9, de fibres et de bons nutriments et d'antioxydants comme la lécithine, la bétaïne et ils contiennent 800 mg d'acide alpha-lipoïque par 100g. À saupoudrer dans les boissons, les céréales, les soupes, les yaourts, les sauces, les pâtes, le riz, les pommes de terre et les légumes, les salades et sur le pain (ne pas chauffer, mais ajouter après la cuisson) ou à manger séparément. Consommez 1 à 6 cuillères à soupe ou plus par jour. Le sachet est spécialement conçu pour protéger de la lumière. 0% d'irradiation radioactive. Disponible en 3 versions de 400g. Brut: 100% naturel, 100% des enzymes actives. Affinés: désamérisés thermiquement mais pas grillés. Alpin Blond Light: de couleur blondes. Un goût très doux. Plus de minéraux, plus de vitamines, plus de fibres, moins de calories par 100 grammes, moins de graisses et un goût extra doux.

Mangez des aliments crus pour les enzymes
Les aliments crus sont frais, germés, cultivés (bactéries positives) ou séchés mais jamais chauffé à plus de 40°C. L'alimentation crue est riche en enzymes et a une grande valeur Bovis pleine de vitalité et de «Qi». Par conséquent, intégrez plus souvent les aliments crus dans vos repas car il est prouvé que nous mangeons trop de nourriture chaude/chauffée/cuite. Lorsque vous réchauffez des aliments au-delà de 40°C, les enzymes sont désactivés, la vitalité est perdue, la valeur Bovis diminue et les nutriments sont perdus.

4 conclusions font d'Alpin Blond Light le champion du petit déjeuner ou de la collation

1. Les éréales de petit déjeuner sont riches en hydrates de carbone et contiennent moins de protéines et de fibres.
2. Alpin Blond Light fournit jusqu'à cinq fois plus de protéines et jusqu'à 3 fois plus de fibres.
3. Alpin Blond Light contient jusqu'à 50% moins d'hydrates de carbone et de 3 à 30 fois moins de matières grasses.
4. Alpin Blond Light contient jusqu'à 30% moins de calories.

Comparez la valeur ORAC des germes de blé crus avec celle les produits suivants:



« À présent, je prépare mes céréales Dr Bircher Benner avec Alpin Blond Light. C'est savoureux, cru ou trempé dans une boisson aux céréales, agrémenté de deux quartiers de pomme, d'un jus de citron, des raisins secs et de baies. »

Ingrid Maes, infirmière
Montreux, Suisse

Germes de blé bruts et affinés:

- ✓ Riche en bétaïne et en acides alpha-lipoïque
- ✓ Plus d'antioxydants que dans les fruits et les légumes
- ✓ De nombreux minéraux et des vitamines
- ✓ Importante vitalité



ORAC
12.900

Bovis:10.100
Yang:+30
Gl:40

ORAC
13.800

Bovis:11.350
Yang:+30
Gl:40

ORAC
14.200

Bovis:10.900
Yang:+30
Gl:50



▲ Alfred Vogel: «Je suis convaincu à 100% que la nature nous offre tout ce dont nous avons besoin pour protéger et préserver notre santé.» Bart Maes: «Plus on se rapproche de la nature, moins l'alimentation est transformée ou raffinée, mieux l'humanité se porte». Le traitement et le raffinage des aliments sont la première cause de ce que l'on appelle les maux de la prospérité.

Les avantages de l'huile extra vierge et les inconvénients de l'huile raffinée

Huiles biologiques et huiles extra vierges	Les huiles raffinées (huiles désodorisées)
+ Contiennent des nutriments sains	- Consomment des nutriments sains
+ Nourrissent le corps	- Consomment de la vitalité
+ Fournissent au corps de la vitalité	- Causent des carences et donc des maladies
+ Contiennent de la vitamine E pour ralentir le vieillissement	- Consomment de la vitamine E
+ Fournissent des minéraux tels que le magnésium, le fer et le calcium	- Consomment des minéraux et provoquent une diminution de la vitalité
+ Contiennent des caroténoïdes, bon pour la peau et les yeux	- Consomment des caroténoïdes, aux dépens de la peau et des yeux
+ Ne contiennent ni solvants ni conservateurs chimiques (E320)	- Contiennent des solvants nocifs qui affaiblissent le corps et l'esprit
+ Fournissent de la lécithine pour une meilleure communication entre nos cellules	- Contiennent trop peu de lécithine
+ Contiennent des stérols végétaux pour un taux de cholestérol équilibré	- Contiennent trop peu de stérol
+ Contiennent des enzymes et améliorent la digestion	- Consomment des enzymes
+ Approvisionnent en polyphénols, des protecteurs vasculaires	- Contiennent trop peu de polyphénols
+ Fournissent de la chlorophylle qui aide à la désintoxication du corps et améliore le transport d'oxygène	- Contiennent trop peu de chlorophylle et réduisent le transport d'oxygène

Amanprana est transparent

Tous les ingrédients utilisés sont communiqués avec précision, en proportion exacte. Amanprana estime que vous avez droit à une information précise. Chez Amanprana, vous savez exactement la proportion de matcha présente dans le Gula Java Matcha. Amanprana ne fait pas breveter ses produits. Nos connaissances et notre philosophie restent gratuites et accessibles pour tout le monde. Nous sommes régulièrement copiés, mais heureusement jamais égalé. Parce que la qualité, le goût et la valeur nutritive de nos ingrédients ont toujours la priorité.

▲ En sanskrit, l'écriture indienne classique, «aman» signifie la paix ou le repos et «prana» fait référence à la vie. De là vient le slogan «vitalité sereine». L'éléphant symbolise la force tranquille, non-agressive et incarne la sagesse, la tolérance et la paix. Il symbolise le bonheur. Les éléphants sont herbivores et ne mangent ni viande ni poisson. Ils ne tuent pas. Une belle philosophie pour les générations à venir.

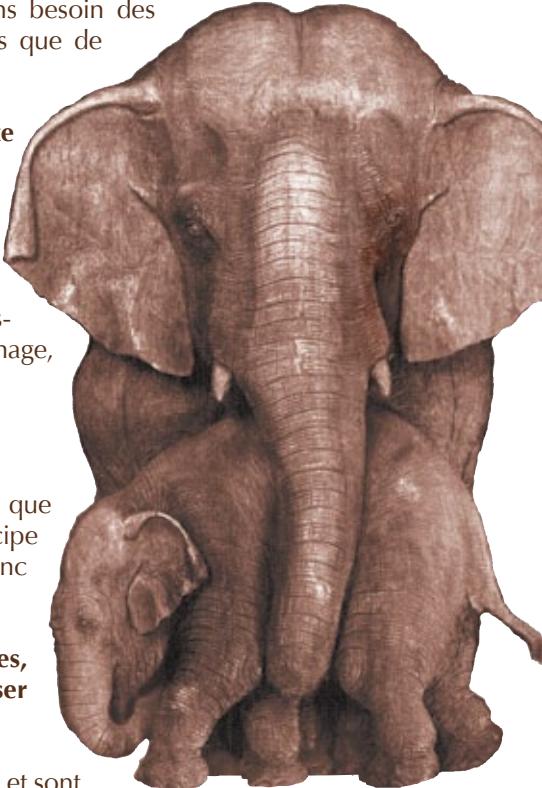
4 règles de base au sujet de l'huile, par Bart Maes

1. Les huiles saines sont aussi importantes que les légumes et les fruits

Le temps où nous avons considéré les huiles comme un outil de préparation de notre alimentation est révolu. Nous avons besoin des calories provenant des huiles saines, plus que de celles provenant des protéines.

2. La qualité de l'huile est plus importante que le type d'huile

Utilisez uniquement de l'huile extra vierge (non chauffé, pressée mécaniquement, au taux d'acidité naturellement faible). Les huiles raffinées sont plus nocives que le sucre raffiné et sont aisément distinguables car suite au processus de raffinage, elles n'ont ni goût ni odeur.



3. Variez les huiles comme vous variez les fruits et les légumes

Une carotte n'est pas une laitue. Manger que des carottes est trop radical. Ce principe s'applique également aux huiles. Variez donc également les huiles, c'est le message!

4. Certaines huiles peuvent être chauffées, d'autres contiennent des AGP et sont utiliser à froid uniquement

(AGP = acides gras polyinsaturés).

Les AGP (Oméga 3 & 6) ne sont pas stables et sont très nocifs quand ils sont chauffés. Les huiles à chauffer doivent donc contenir le moins d'AGP possible.

Remarque: la margarine est souvent appelée le «beurre plastique». Ne l'utilisez pas. La margarine est un produit de substitution bon marché imaginé durant la seconde guerre mondiale quand le beurre était trop cher. Le meilleur de l'huile est vendu à l'industrie pharmaceutique tandis que le reste est désodorisé, raffiné et blanchi pour servir de base à la margarine.



▲ Dans leur livre «Beauté distante» dont le titre italien original est «L'arte del corpo», Bertie et Dos Winkel ont photographié l'individu pleinement intégré dans son environnement, car l'individu n'existe pas sans son groupe. Dans l'alimentation aussi, les souches isolées se perdent sous l'influence occidentale. Tout comme la biodiversité tend à disparaître suite aux monocultures. L'uniformisation imposée aux cultures est néfaste. Pour cette raison,

Amanprana utilise l'une des photos de ce merveilleux livre pour attirer l'attention sur ce défi: préserver et respecter la biodiversité, les cultures et les souches. Il y a plus de 600 espèces de palmiers qui sont menacés d'extinction par la monoculture de la production d'huile de palme. Par respect pour les rituels locaux et pour conscientiser l'occident.

Amanprana introduit la première huile de palme rouge, éthique et durable



Sauvez la forêt tropicale et la biodiversité en Colombie

Via World Land Trust, Amanprana soutient l'organisation environnementale colombienne ProAves qui protège l'habitat des oiseaux (dont la Conure à joues d'or) et les amphibiens menacés d'extinction. Son objectif cible la préservation des ressources naturelles et de la biodiversité de la Colombie en tentant de les protéger des coupes sauvages et de la déforestation.

www.proaves.org

Acheter 1 litre d'huile de palme rouge = Sauver 1 arbre de la forêt tropicale

Sous le patronage de Sir David Attenborough, le World Land Trust (WLT) s'implique dans la protection de la forêt tropicale et de ses 10 millions de plantes et animaux. Par litre de palme rouge Amanprana vendue, un arbre est sauvé. Grâce à Amanprana et ses fans, ProAves a déjà pu acheter 39 ha de forêt tropicale colombienne, (soit environ 80 terrains de football). www.worldlandtrust.org

Soutenez les droits de l'homme en Colombie

L'huile de palme rouge Amanprana provient de familles de petits producteurs colombiens de la région de Magdalena et Bolívar. Ils ont reçu, en partie grâce à Amanprana, un certificat bio. Ces «alliances pour la paix» à petite échelle sont un modèle pour le développement économique des communautés pauvres.

Qualité et durabilité vont de pair

Les alliances reçoivent une prime pour l'agriculture biologique, l'éducation, la santé et la durabilité. Le fruit de palme provient d'alliances à petite échelle avec des familles qui envoient leurs récoltes à Daabon. Le fruit y est pressé dans les règles de l'art. Bref, tout le monde est content: vous, les producteurs et Amanprana.

Cuisiner et cuire à l'huile de palme rouge: délicieux et sain

Les carottes contiennent du bêta-carotène. L'huile de palme rouge également. Elle en contient en fait 10 fois plus que les carottes. Les tomates contiennent des lycopène-carotènes. L'huile de palme rouge également. Elle en contient en fait 30 fois plus. L'huile de palme rouge est également très riche en vitamine E (7 sortes). L'huile de palme rouge est la source la plus riche en tocotriénols, une

vitamine E spécifique qui prévient le vieillissement des yeux et de la peau par le soleil jusqu'à 30x plus efficace que les autres vitamine E. La vitamine E et les carotènes sont des antioxydants naturels qui aident à protéger l'esprit, le corps et la peau du vieillissement.

Mmmmm! Une saveur typique d'Afrique et d'Amérique latine.

L'huile de palme rouge donne un goût typique d'Afrique et d'Amérique latine ainsi qu'une belle couleur dorée à vos plats: moambe, riz, oignons, pommes de terre et œufs au plat. Astuce: l'huile de palme rouge dans les épinards est un super-aliment pour les yeux. 100% naturel, 100% bio, 100% traçable, sain et délicieux. Disponible en emballages de 325ml et 1600ml.

Huile de palme rouge: saine ou nocive? Durable ou pas?

L'huile de palme blanche que l'on retrouve dans toutes sortes de produits, bio ou pas, est considérée par Amanprana et de nombreux autres comme une huile nocive. Tout le bon de l'huile a été raffiné et a disparu, comme beaucoup de carotènes et diverses vitamine E. L'huile de palme est naturellement rouge-orange. 95% de l'huile de palme utilisée dans l'alimentation courante, bio ou pas, n'est selon nous pas durable. Le label RSPO n'est également pas assez durable à nos yeux.

«J'utilise Red Palm depuis des années pour ma santé. L'idée que j'aide à la conservation de la biodiversité de la forêt tropicale me fait toujours plaisir. Je me souviens des sages paroles de Gandhi: Soyez le changement que vous souhaitez voir.»

Annika Bengtzon, professeur de yoga, Stavanger, Norvège

Red Palm, saine et durable:

- ✓ Riche en carotènes et 7 types de vitamine E
- ✓ Acheter 1 litre = sauver 1 arbre de la forêt tropicale
- ✓ Cuisiner et cuire sainement
- ✓ Une peau mieux protégée qui bronde plus vite

1600 ml 325 ml

DURABLE

Bovis:11.500 yang:+55 Gl:0



▲ La plupart des margarines ont comme base de l'huile de palme. Le fruit du palmier est rouge en raison de la présence de carotènes. Alors... pourquoi la margarine n'est-elle pas rouge? Réponse: parce dans la margarine, c'est de l'huile de palme raffinée qui est utilisée. De nombreux nutriments, ce compris les carotènes, les stérols et la vitamine E, sont raffinés et vendus séparément comme suppléments.

▲ La margarine a été initialement conçue pour engraisser les animaux. La margarine a été créé dans un laboratoire en 1869. Initialement les dindes engrasées à la margarine mourraient. Plus tard, les graisses animales ont été remplacées par des graisses végétales et le durcissement de l'huile végétale a été inventé. Les graisses partiellement durcies sont devenues des transgraisses. À cette période, la margarine s'appelait «beurre artificiel» et plus tard «margarine au beurre». Sa couleur était blanche. Au cours de la Première Guerre mondiale, le beurre se faisant rare, la margarine a fait fureur pour la consommation humaine.

Qu'est-ce qui est 3x plus sain
que l'huile de coco extra vierge?

Pour cuisiner ou à tartiner, l'huile Cocos+Olive+Red Palm est 3 x meilleure pour la santé que l'huile de coco seule

Bart Maes, fondateur d'Amanprana : "En 2005, Amanprana présentait en primeur en Europe sa légendaire huile de noix de coco extra vierge à 100%. Actuellement, les bienfaits pour la santé de l'huile de coco extra vierge ont été reconnus et sont de notoriété publique. Et Amanprana a encore accru son savoir-faire. Dix années plus tard, on sait que le mélange d'huile extra vierge Cocos+Olive+Red Palm commercialisé par Amanprana est trois fois meilleur pour la santé, que ce soit pour la cuisine ou directement tartinée sur le pain."

Notre huile Cocos+Olive+Red Palm vous offre le meilleur de 3 mondes

Notre huile Cocos+Olive+Red Palm vous offre le meilleur de 3 mondes : une huile de coco du Sri Lanka obtenue par pression à froid, une huile d'olive espagnole extra vierge et une huile de palme rouge non raffinée du développement durable de Colombie. Le mélange d'Amanprana contient naturellement de grandes quantités de stérols, de polyphénols, de carotènes, de vitamine E (7 types), de squalène, de co-Q10 et de chlorophylle. Conservée au frigo, l'huile Cocos+Olive+Red Palm est directement tartinable. Fini les bio-margarines. Désormais, cuisinez au four ou au wok avec une huile 3x plus saine pour votre santé que l'huile de coco seule.

Ingrediénts

Avantage de l'huile de coco	OUI	OUI grâce à l'huile de coco extra vierge
Riche en oméga-9 sain	NON	OUI grâce à l'huile de coco extra vierge
Riche en chlorophylle	NON	OUI grâce à l'huile de coco extra vierge
Riche en polyphénols	NON	OUI grâce à l'huile de coco extra vierge
Riche en vitamine E	NON	OUI grâce à l'huile de palme rouge durable
Riche en carotènes	NON	OUI grâce à l'huile de palme rouge durable
Tartinable au frigo	NON	OUI grâce à l'huile Cocos+Olive+Red Palm

Coco + Olive + Palm comtient: ✓ Stérols ✓ Polyphénols ✓ Caroténoïdes ✓ Vit. E (7x) ✓ Scalènes ✓ Co-Q10 ✓ Chlorophylle ✓ Un mélange d'huiles 100% extra vierges

**La margarine biologique fait grise mine.
Coco + Olive + Palm est le grand gagnant. Sain et délicieux.**

	Margarine biologique	Cocos+Olive+Palm
huile végétale	75%	100%
autres additifs	20-25%	0%
huile végétale extra vierge	0-25%	100%
eaу (du robinet)	oui	non
colorant (jus de carotte, généralement pas bio)	oui	non
émulsifiants (lécithine, généralement pas bio)	oui	non
acidifiant (jus de citron, généralement pas bio)	oui	non
arômes (généralement pas bio)	oui	non
sel	parfois	non
vitamines (non bio et généralement chimiques)	parfois	non
huile de palme blanche et non durable	généralement	non
huile de palme rouge et durable	non	oui

«J'ai dit adieu à ma margarine bio il y a déjà cinq ans. Depuis, j'utilise Coco+Olive+Palm sur mon pain. C'est tellement meilleur. Beaucoup plus sain. Je varie et je combine tous les bienfaits de l'huile de coco, d'olive et de palme rouge. Et... Amanprana est extra vierge, donc non raffiné. Je ne peux pas en dire autant d'une margarine.»

Beatrix de Bloemendaal infirmière Rotterdam Pays-Bas

Mélange d'huile extra vierge
 Coco + Olive + Palm (palme rouge):

- ✓ Des carotènes, 7 types de vitamine E et de la chlorophylle
- ✓ Immédiatement tartinable au sortir du réfrigérateur
- ✓ Première margarine extra vierge pressée
- ✓ Tartiner sainement, cuire sainement



Bovis 12 600 Yangtze 50 GI 0



► **RECETTE chou-fleur au curry:** lavez le chou-fleur, et coupez grossièrement en morceaux pas trop petits. Mixez séparément les ingrédients suivants en une sauce lisse: 1 tasse de noix de cajou trempées, 1 tasse de noix de macadamia, 1 tasse de flocons de levure, 1 tasse de pignons de pin, 1 grosse cuillère à soupe de curry en poudre, 1 cuillère à soupe de curcuma (en poudre), 1 cuillère à soupe de garam masala, 1 cuillère à soupe de

cumin finement moulu, une pincée de sel d'Himalaya, 1/2 tasse d'eau, 1 cuillère à soupe d'huile extra vierge de coco Amanprana, 1 cuillère à café d'huile extra vierge de palme rouge Amanprana. Mélanger le chou-fleur à la sauce. Mélanger 1 tasse de coriandre fraîche hachée et 1/4 tasse de graines de moutarde brune non broyée. Facultatif: Mettez le plat au déshydrateur à max 38°C.

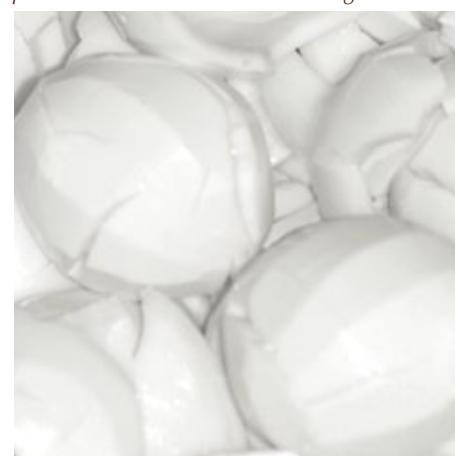
L'énorme différence entre l'huile de coco extra vierge et l'huile de coco biologique désodorisée

L'huile de coco désodorisée est fabriqué à partir de «coprah». En Asie, de petites entreprises font sécher les noix de coco au soleil ou les fument pour en faire du coprah. L'odeur âcre du coprah se sent de loin. Les poulets, les oiseaux, les chèvres et les chiens marchent dessus, le climat humide et la pluie empêchent le coco de sécher et il moisit et fermente. Ce coprah est ensuite envoyé dans une raffinerie où il est pressé, raffiné, blanchi et désodorisé. Amanprana a vu ce processus en Indonésie, au Sri Lanka, aux Philippines, ... outre le fait que le produit soit souillé, les températures élevées durant le pressage font caraméliser les sucres qui se lient aux protéines (réaction de Maillard). L'huile de noix de coco, brune à ce moment, est ensuite blanchie à travers des filtres de carbone. La mauvaise odeur est éliminée de l'huile sous pression à la vapeur. Ce processus bon marché permet de produire d'énormes volumes. Les moisissures et les bactéries résiduelles sont à ce moment enfin détruites, mais les nombreux éléments nutritifs aussi. L'huile extra vierge ou pressée à froid est quant à elle produite à base de noix de coco fraîches, pelées et moulues qui sont immédiatement placées au séchoir à basse température. La pulpe de noix de coco sèche est ensuite pressée à froid pour en faire de l'huile extra vierge.

▼ Le coprah avec des moisissures pour une huile de coco désodorisée



▼ Des noix de coco fraîchement râpées pour une huile de coco extra vierge.



Quelles sont les huiles les plus appropriées pour la cuisson, le wok et la friture?

	% saturé	% mono	% AGPI
Top! Les seules huiles stables pour la friture, ne doivent être remplacées qu'après 2 ans, à condition de filtrer régulièrement. Excellentes pour la friture, la cuisson et la cuisine au wok			
Huile de coco extra vierge	92	6	2
Huile de graine de palmiste extra vierge	85	13	2
Très bonnes alternatives: pour 7 à 10 fritures,			
Très bon pour la cuisson traditionnelle et au wok à une seule reprise			
Beurre de cacao extra vierge	59	39	2
Graisse de bœuf non durcie	59	38	3
Graisse de mouton non durcie	52	45	3
Beurre clarifié (ghee)	63	31	6
Babassu, Capu Assu et beurre Shea	-	-	-
Bonnes alternatives: conviennent moins pour la friture répétée, mais conviennent pour la cuisson traditionnelle ou au wok à une seule reprise			
Huile de palme rouge extra vierge	50	40	10
Graisse de porc non durcie	55	34	11
Graisse de canard non durcie	33	56	11
Huile de noix de cajou extra vierge	20	73	7
Huile d'olive extra vierge	16	76	8
Huile de noix de macadam extra vierge	12	71	7
Huile d'avocat extra vierge	20	70	10
Huile de sésame extra vierge **	13	42	45
Huile de tournesol spéciale*	10	81	9
Huile de carthame spéciale*	8	80	12

* Les sortes hybrides ne contenant que peu d'AGPI et de nombreux acides gras mono-insaturés, doivent être extra vierges.

** Contiennent de la sésame qui protège relativement bien les AGPI.

N'utilisez pas les huiles raffinées ou désodorisées.

Ne les chauffez pas, les huiles désodorisées ou raffinées sont plus nocives pour la santé que le sucre raffiné. L'huile d'olive extra vierge, par exemple, est très saine, mais l'huile d'olive douce sans mention «vierge extra» n'est pas bonne pour la santé. Ne l'utilisez pas. C'est un produit issu des déchets de la fabrication de l'huile d'olive extra vierge. Désodoriser ou raffiner les aliments est néfaste et à l'origine de ce que l'on appelle les maux de la prospérité. Seules les huiles extra vierges sont obtenues avec respect et vous donnent de la vitalité.



▲ Votre huile et le commerce équitable? L'alimentation que nous choisissons a une grande influence sur les opportunités pour la population locale. Pour vous offrir une alimentation de masse qui soit de moins en moins coûteuse, sachez que la main-d'œuvre est exploitée. Amanprana essaie par contre d'acheter les matières premières de manière éthique. Nous ne sommes pas parfaits, mais travaylons dans la bonne direction. L'huile de noix de coco, la vanille, la farine de noix de coco et le cacao sont déjà issus du commerce équitable.

Choisissez Amanprana et soutenez le projet de commerce équitable pour la noix de coco

Depuis des années, les produits à base de noix de coco Amanprana sont issus du commerce équitable et certifiés par Ecocert. Depuis, Amanprana a décidé de développer sa propre charte de commerce équitable. Pourquoi? Parce que de nombreux organismes de contrôle du commerce équitable deviennent élitiste et impayables pour les agriculteurs locaux. L'œuvre caritative est devenue un label commercial comme les autres, dans ce cadre ce sont à nouveau les bénéfices qui sont recherchés. Le nouveau projet de commerce équitable pour les noix de coco Amanprana emploie quant à lui 300 familles des Philippines et du Sri Lanka. Ce que nous versions à l'organisme de contrôle, nous pouvons maintenant l'investir dans le fonds de commerce équitable. 5% au lieu de 3% du montant des achats de noix de coco est réinvesti dans le fonds. Cet argent est utilisé pour l'éducation, la santé, l'environnement, les infrastructures, les moyens de production pour les agriculteurs, les travailleurs et les fournisseurs. On doit donc compter sur un prix minimum garanti pour pouvoir couvrir tous les coûts de production durable en veillant à ne pas abuser de ces familles mais en les payant correctement. Le commerce équitable, ce n'est pas de la charité mais une coopération, c'est travailler ensemble sur le long terme.

Avons-nous besoin de graisses saturées?

Toute huile, végétale, animale et humaine est composée d'acides gras saturés, mono-insaturés et poly-insaturés. La vie sans acides gras saturés n'est pas possible. La graisse dans le lait maternel est composée de 50% de graisses saturées. Parce que les graisses saturées sont importantes pour l'immunité, notre corps dispose de plus de 50 sortes d'acides gras qui remplissent chacun une fonction spécifique. Dans le cadre d'un régime alimentaire sain, nous devrions absorber 2 fois plus de graisses que de protéines. La plupart des organismes de santé recommandent que 30% des calories proviennent de bonnes graisses, bien réparties entre les trois types. Un tiers devant donc provenir de graisses saturées. Il a longtemps été supposé que les graisses saturées ne remplissaient aucun rôle spécifique et étaient plutôt néfastes pour la santé. Cette supposition est erronée et appartient au passé.

Huile de noix de coco extra vierge Amanprana: ✓ Riche en acides gras MCT, facile à digérer, plus d'énergie, moins de stockage de matières grasses ✓ Plus appropriée à la friture ✓ Adaptée à la cuisine, la cuisson et le wok, ainsi qu'au tartinage ✓ Pour les cheveux, en massage, en lubrifiant, pour le bois ✓ Pour les chiens, les chats, les chevaux, les oiseaux ✓ Hypoallergénique ✓ Anti-bactérienne ✓ Antivirale ✓ Un goût fantastique



LA GARANTIE PLUS FRAIS QUE FRAIS 48h*

Les noix de coco mûres sont récoltées, pelées, et séchées à basse température (max 45°C) durant 24 heures puis pressées immédiatement.

* Max 48 heures entre le pelage et le pressage: la garantie du plus frais que frais.

▲ Pourquoi Amanprana ne possède délibérément pas de plantations? Avec de propres plantations, nous causerions plus de pauvreté dans ces pays en développement. Les jardins et les terrains des familles, où les cocotiers poussent, sont leur principale ressource alimentaire. En échange de leurs terrains, ils reçoivent un salaire pour acheter leur nourriture. Ces jardins et ces terrains deviennent alors des plantations de sociétés occidentales dont les gains ne sont pas réinvestis dans le pays en question.

Tartiner sainement, frire, cuire et cuisiner au wok avec de l'huile de coco extra vierge

L'huile de noix de coco extra vierge est meilleure pour la friture et la cuisson. Elle est saine et ne perd pratiquement rien de ses caractéristiques saines, même en la chauffant fréquemment. Pour la friture, vous pouvez l'utiliser près de 2 ans à condition de la filtrer régulièrement (max. 50 fois). Elle est facile à digérer, délicieuse et offre un goût doux à vos repas et à vos frites. Il n'est toutefois pas recommandé de cuire ou de faire frire trop rapidement à haute température. La cuisson lente et à température inférieure est nettement plus saine pour la santé. La température maximale de cuisson, du wok ou de friture ne devrait pas excéder 180°C. Lorsque l'on chauffe l'huile, tant l'huile/les graisse que les aliments adoptent une autre structure. À partir de 180°C ou à partir du moment où l'huile commence à fumer, des substances toxiques sont libérées, ce dans l'huile ou la graisse mais aussi dans l'aliment. Bien que certaines huiles ou graisses supportent mieux des températures plus élevées, les substances créées augmentent et se démultiplient selon que l'on augmente la température de l'huile ou de la graisse jusqu'à plus de 180°C.



« Depuis des mois, je fais une cure avec de l'huile de coco d'Amanprana. Je me sens vraiment bien et je peux la recommander vivement à tout le monde. Pour la première fois, je sens que cela fait de l'effet! Mon mode d'alimentation a changé, je n'ai plus besoin ni envie de sucreries ou de chips. Vraiment fantastique! »

Philippine Grasman, musicienne,
La Haye, Pays-Bas

Huile de coco, fair trade et extra vierge:

- ✓ Première huile de coco extra vierge en Europe (2005)
- ✓ La seule huile de coco extra vierge originale
- ✓ Emballée uniquement en bocal de verre, jamais en plastique (le verre est meilleur pour l'environnement et la santé)
- ✓ Se conserve parfaitement 2 ans (même) à température ambiante
- ✓ Fair trade (pas d'abus, salaire correct)
- ✓ Crue, ni blanchie, ni désodorisée



Bovis:13 700 Yang +70 GI:



“N'appliquez pas sur votre peau, ce que vous ne pouvez pas avaler”

Bart Maes, fondateur d'Amanprana



▲ Il n'y a que ce que l'on peut manger qu'il est indiqué d'appliquer sur sa peau. C'est l'une des devises d'Amanprana. La peau joue un rôle de protection mais absorbe également. Les produits de soins corporels sont donc tous absorbés partiellement par le corps. Amanprana nourrit, protège, hydrate et nettoie la peau et toute les cellules de notre corps. Et les senteurs des produits sont sublimes.

Au moyen du verre violet, Amanprana protège les précieux ingrédients.



« Ma peau est tellement sensible »

Dana Van Oeteren, aromathérapeute et conceptrice du produit Alana: «J'ai la peau très sensible. J'ai effectué tellement de recherches afin de trouver des produits adéquats pour le corps en raison de ma peau sensible. Des cosmétiques sans allégations trompeuses et avec des ingrédients corrects. Je suis certaine que le mauvais usage de produits de soins corporels est à la base d'énormément de problèmes de peau. Il y a énormément de cosmétiques qui salissent la peau, qui la surchargent et obturent les pores avec des substances chimiques. Mon expérience personnelle et mon intérêt pour soigner et améliorer ma propre peau sont à l'origine du choix de ma profession. J'estime que les gens ont le droit de savoir ce qui est bénéfique et ce qui ne l'est pas. Ainsi, je souhaite vous aider.»

La santé avant tout chez Amanprana!

Notre ligne de soins corporels Amanprana contient des ingrédients naturels à 100%, sans manipulations superflues et sans d'isolats ni produits chimiques. L'effet et l'arôme d'une plante sont contenus dans son ensemble. Isoler les éléments d'une plante détruit la cohésion et l'effet bienfaisant, comme on le remarque trop souvent dans l'industrie des parfums et des produits cosmétiques. Amanprana comprend des centaines de substances présentes dans la nature et qui se complètent, se neutralisent, s'équilibrer et s'harmonisent.

Le verre violet protège les ingrédients précieux

La lumière du soleil existe d'une part en lumière visible (spectre de l'arc-en-ciel) et d'autre part en lumière invisible (les ultraviolets et les infrarouges). À la lumière visible, les huiles essentielles perdent leurs arômes et caractéristiques bienfaisantes. Par contre, la lumière invisible préserve et active les molécules d'huiles. Le verre violet offre la solution adéquate: il laisse passer la lumière invisible et retient complètement la lumière visible.

Quelle est la raison pour laquelle il n'y a pas d'eau dans les produits des soins corporels d'Amanprana?

On pourrait penser que l'eau dans les produits cosmétiques a un effet hydratant. Erreur! L'eau ne nourrit la peau d'aucune façon. Au contraire, l'eau dessèche la peau profondément à l'intérieur et obture les pores. Conséquence: des points noirs, des boutons, des inflammations et de l'acné. L'eau est introduite dans les produits cosmétiques pour une seule raison: c'est bon marché... le profit est l'unique raison pour laquelle l'eau est introduite dans 80 à 99% des produits cosmétiques. Amanprana vous offre des ingrédients actifs à 100% destinés à votre beauté.



Des soins corporels respectueux des animaux: l'étiquette 'Leaping Bunny' pour Amanprana

Depuis sa création, Amanprana a toujours respecté les animaux (et les êtres humains!). Ce respect a été couronné en 2013 par l'attribution de l'étiquette 'Leaping Bunny'. Dorénavant, Amanprana peut appliquer le logo du petit lapin sur tous ses produits de soins corporels. Les initiateurs de ce label de qualité sont plusieurs grandes organisations de protection des droits des animaux.



Rita Stiens teste les produits de soins corporels: Amanprana mérite 10 sur 10!

Rita Stiens est une journaliste allemande connue dans le monde des cosmétiques. Son livre «La vérité sur les cosmétiques» est devenu un best-seller. Le test de Rita Stiens est basé sur des études scientifiques. Mieux vaut prévenir que guérir, c'est le conseil que Rita Stiens donne au lecteur intelligent quant aux messages parfois alarmants de l'industrie des cosmétiques. La banque de données INCI est à votre disposition pour tester les ingrédients, la qualité et la sécurité des produits cosmétiques de votre salle de bains. Tous les ingrédients de la ligne de soins corporels Amanprana obtiennent le score maximal. Tous les produits de soins corporels Amanprana remportent un 10 sur 10.



Amanprana et le certificat bio-cosmétique de Natrue

Natrue est une association internationale sans but lucratif. Les marques de produits cosmétiques et de soins corporels qui peuvent être dotées de l'étiquette répondent aux normes suivantes: elles utilisent des ingrédients naturels ou biologiques, elles respectent des processus 'doux' en matière de production et elles suivent de strictes directives environnementales. Pas de substances synthétiques en matière d'odeur et de couleur, pas de dérivés de pétrole (paraffine, Peg, produits avec préfixe ou suffixe propylée ou alkyle). Pas de silicones ou d'ingrédients génétiquement manipulés. Pas d'irradiation du produit final et aucun test sur les animaux. Amanprana obtient aisément le plus haut des 3 niveaux de labellisation, ce qui signifie qu'au moins 95% des ingrédients sont labellisés bio ou proviennent d'une cueillette naturelle.



Aucun ingrédient toxique et 0% indésirables

Tout le monde a sans nul doute déjà entendu les termes 'ingrédients non souhaités' concernant les produits cosmétiques et les soins corporels. La liste de ces 'mauvais éléments' est pratiquement infinie. Chez Amanprana, il n'y a que des 'éléments sages'! Pas d'éléments toxiques dans les soins corporels Amanprana; ✓ pas de phtalates, ✓ pas de parabènes, ✓ pas de sulfates, ✓ pas de Pegs, ✓ pas de silicones, ✓ pas d'EDTA, ✓ pas de colorants et d'odeurs synthétiques, ✓ pas de formaldéhyde.



▲ En ce qui concerne le bain de bouche, on utilise souvent les huiles de sésame ou de tournesol, vu qu'elles sont bon marché. Toutefois, elles s'oxydent trop vite à cause de l'oxygène présent dans la bouche lorsqu'on procède au bain de bouche. Amanprana utilise 3 huiles extra vierges. L'huile de coco, antiseptique, avec une petite structure moléculaire (pénètre partout) et un effet absorbant. L'huile d'olive, riche en chlorophylle et qui élimine

Amanprana, les bains de bouche pour une bonne hygiène buccale et détox

Une bouche saine, un corps sain

Lorsque l'on se brosse les dents, on n'atteint que 60% de la superficie dentaire et 10% de l'entièvre cavité buccale, 10 milliards de micro-organismes (bactéries, virus, moisissures et protozoaires), peuvent enflammer les gencives et être responsables de la plaque dentaire et des caries. Une hygiène buccale non appropriée offre à ces micro-organismes la possibilité d'aboutir dans les vaisseaux via les abcès dentaires, les caries, les inflammations des gencives. Dans les vaisseaux, ils peuvent alors occasionner des dégâts dans les organes et les cellules (infections) en cas de faible immunité, de fatigue, d'une alimentation négligée ou de stress. Ainsi, à son époque, Hippocrate disait déjà que l'arthrite pouvait être guérie en arrachant les mauvaises dents. Une hygiène buccale appropriée diminuera de manière drastique les infections buccales et donc les conséquences graves dues aux infections. Le rapport entre dents/gencives enflammées et infections des poumons, comme pour les voies respiratoires, est démontrée. Les femmes enceintes souffrant d'une inflammation des gencives ont 7,5x plus de risque d'accoucher de prématurés ou de bébés souffrant d'une insuffisance de poids. L'inflammation des gencives peut causer des troubles intestinaux. Plus de 200 études ont prouvé le rapport entre les diabètes et l'inflammation des gencives. Certes, il faut se brosser les dents, mais cela ne suffit pas.

Le « bain de bouche », une technique détox ayurvédique

Il y a déjà bien plus de 2000 ans, des textes médicaux ayurvédiques mentionnaient les termes charaka samhita et sushrutha's arthashastra: le bain de bouche. Les praticiens ayurvédiques se nettoyaient la bouche en se gargarissant à l'aide d'huile végétale, non seulement pour l'hygiène buccale mais aussi pour assainir le corps. Celui-ci est idéal pour un effet détox, ce qui offre au corps la possibilité de se rétablir lui-même. Grâce au bain de bouche, les méridiens (flux d'énergie) dans le corps sont à nouveau en mouvement et les blocages sont résolus. Le bain de bouche accélère et active l' effet détox.

Comment utiliser le bain de bouche Amanprana? 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile pour se rincer la bouche durant 20 à 30 minutes. Sucer, presser, mâcher, rincer et gargariser. De gauche à droit et du haut vers le bas. Ne pas avaler, mais recracher. Le Bain de bouche, se fait chaque semaine, ou chaque jour lors d'une cure détox. Effectuez-le de préférence le matin à jeun, après vous être brossé les dents. Si vous l'effectuez plusieurs fois par jour, faites-le de préférence avant le repas.

10/10
de
RITA STIENS

vite une mauvaise haleine. L'huile de chanvre, avec un effet thérapeutique et un goût agréable. Le bain de bouche ne constitue qu'en une méthode de soin. Un mode de vie sain et une alimentation équilibrée sont indispensables. Lecture recommandée: «Oil Pulling Therapy, all disease starts in the mouth. Detoxifying and healing the body through oral cleansing» par le Dr. Bruce Fife.



Dents blanches, sourire rayonnant, haleine fraîche

L'hygiène buccale est garantie par l'emploi de l'huile buccale Amanprana. Les huiles essentielles de clou de girofle, de cannelle, d'origan et de coco offrent un effet suffisamment antiseptique ayant pour but d'éliminer les impuretés. Il y a 2 sortes d'huiles buccales: la 'menta' à la menthe et la 'foeniculum' au fenouil, toutes deux pour un goût prolongé et une haleine fraîche. Rincez et gargarez au moyen d'une (1) cuillère à café (5 ml) d'huile pendant 1 à 3 minutes (chaque jour).

Toujours fatigué(e)? Une meilleure résistance grâce à une huile buccale!

Les sportifs (sportives) de haut niveau savent pourquoi. Une hygiène buccale non appropriée nous fatigue. Une bonne huile buccale fait disparaître la fatigue. Paul van den Bosch est un coach sportif, il a entraîné Sven Nys (2x champion de Belgique et champion du monde du cyclo-cross et 4x champion de Belgique de mountain-bike) et le triathlonaen Luc van Lierde. Selon Paul van den Bosch: «Lorsque les entraîneurs ou les accompagnateurs médicaux remarquent que leurs athlètes n'ont que des résultats moindres, ils les envoient chez le dentiste. Celui (celle) souffrant d'une inflammation ne peut fonctionner normalement et n'est certainement pas en pleine forme. Lors d'une inflammation buccale, les bactéries peuvent aboutir dans les vaisseaux et causer des dommages ailleurs dans le corps, et faire diminuer les performances à vue d'œil.»



«La bain de bouche, pour des dents blanches durant toute la vie. Cette routine détox quotidienne garantit des dents saines. C'est simple et bon pour le corps tout entier. Je le recommande vivement à tous mes élèves. Une bouche saine dans un corps sain. Je me base sur des connaissances ayurvédiques qui datent de 3.000 ans.»

Cate Stillman, Professeur yoga et praticien ayurvédique, Pocatello, Etats-Unis

Huile buccale Menta et Foeniculum:

- ✓ Haleine fraîche prolongée grâce la chlorophylle, à la menthe et au fenouil
- ✓ Mélange d'huiles antiseptiques et antibactériennes naturellement
- ✓ Nettoie les dents sans besoin de frottement
- ✓ Nettoie la bouche à 100%
- ✓ 10/10 lors du test en matière de sécurité des cosmétiques de Rita Stiens
- ✓ Des dents blanches, un sourire rayonnant et une haleine fraîche



“Je dois dire que, rarement, je n'ai été aussi convaincue de la nécessité de l'existence de tels produits! Merci Amanprana”

Emmanuelle Boidron,
Actrice Française

▲ En 1933, le romancier anglais James Hilton a écrit le livre «Lost Horizon». Depuis, Shangri-la est devenu synonyme de paradis terrestre où il est possible de faire l'expérience de la

Shangri-la, la jeunesse éternelle
un sérum ORAC pour le contour des yeux et le visage

Sérum pour le contour des yeux et le visage
0% d'éléments chimiques

Pourrions-nous atteindre l'âge de 100 ans avec une peau éternellement jeune? Pourrions-nous rajeunir notre peau? Le sérum shangri-la pour le contour des yeux et le visage peut certainement vous aider à garder une peau visiblement plus jeune. Les rides, la peau grise et les taches de pigmentation sont la conséquence du vieillissement cutané, tout comme la peau cernée autour des yeux et les rides sur les joues. L'être humain actuel peut atteindre l'âge de 100 à 120 ans. Notre manière de vieillir est en grande partie déterminée par notre mode de vie et dépend aussi de la façon dont nous soignons notre corps, notre peau. La devise d'Amanprana: «Ce qui ne se mange pas, on ne l'applique pas sur sa peau». Pourquoi? Parce qu'il est suffisamment prouvé que ce que nous appliquons sur notre peau, est absorbé et que les substances aboutissent dans le corps entier via l'irrigation sanguine et le système lymphatique. Shangri-la est un super produit. 100% d'extraits d'huile, de plantes, de fruits et d'épices. Shangri-la ne contient pas d'éléments chimiques. Shangri-la nourrit la peau et le corps, mais ne surcharge pas. La peau peut se réparer et rajeunir. Shangri-la aide vraiment.

“Shangri-la est un must pour celles qui recherchent les meilleurs, les plus purs et les plus beaux produits de beauté au monde.”

Jennifer Helene, mannequin, coach santé & lifestyle, Baltimore, États-Unis

Shangri-la sérum pour le contour des yeux et le visage:

- ✓ Traits de visage plus lisses et un teint rayonnant
- ✓ Antioxydants pour une expression plus jeune: valeur ORAC

10/10
de
RITA STIENS



COSMÉTIQUE QUI
RESPECTE LES ANIMAUX



0%
GM



0%
LACTOSE



0%
GLUTEN



jeunesse éternelle. À un certain âge, nous pourrions entrer au paradis terrestre et conserver éternellement notre âge. Ne plus vieillir... Qui ne voudrait pas rester jeune éternellement?

**Shangri-la pour un visage et le contour des yeux,
visiblement plus jeunes grâce à une valeur ORAC élevée**

Shangri-la est spécialement développé pour la peau délicate du contour des yeux, de sorte à ce que vos yeux rayonnent. Shangri-la est un sérum à effet profond renforçant toutes les couches de la peau grâce à sa structure moléculaire d'huiles essentielles. Shangri-la active l'irrigation sanguine ainsi que le système lymphatique. La peau élimine plus vite ses toxines. Shangri-la rassemble et renforce tous les éléments de la structure de la peau. Les traits de visage sont plus lisses et le teint est rayonnant, le résultat est formidable. La peau est liftée et les signes visibles de fatigue s'estompent. Shangri-la aide à conserver l'élasticité de la peau en lui procurant des acides gras sains d'extraits de plantes, de fruits et d'épices. Shangri-la est super concentré, contient 100% de nutriments actifs et le produit ne contient aucune goutte d'eau! Shangri-la protège la peau et prévient le vieillissement grâce à sa haute concentration ORAC. Les unités ORAC sont des antioxydants, qui aident à ralentir le vieillissement de la peau. Ils aident à réparer les dommages visibles! 3 à 5 gouttes de shangri-la par jour rendent à votre peau son expression jeune naturelle et estompent les signes de vieillissement. Shangri-la vous garantit une peau plus jeune.

**Huile de visage, huile corporelle et de massage
et 'scrub' (gommage) d'Amanprana**

Ils comprennent tous une base d'huile d'amande extra vierge pressée à froid de qualité et d'huile d'olive extra vierge. Nous pressons nous-mêmes notre huile d'amande, qui contient 98% d'amandes douces d'Espagne. Notre huile d'olive extra vierge Hermanos Catalán est originaire de Rioja, elle est riche en chlorophylle et en antioxydants. Les huiles de base sont enrichies à l'huile de palme rouge, riches en 4 tocotriénols (vitamine E) et disposent d'un large spectre de carotènes protégeant entièrement la peau. Elles fournissent à votre peau des substances nutritives et réparatrices et forment une excellente base pour les huiles essentielles parfumées.



SUPER
NOURRITURE



0%
JUNK



+90%
CRU



+90%
CRU



0% de substances chimiques, 100% de douceur



▲ Il n'y a rien de plus sensible que la peau d'un bébé. Spécialement pour eux, nous avons créé une huile extrêmement douce. Amanprana a sélectionné pour leur peau très sensible des huiles essentielles tout à fait appropriées à leur âge et à leurs besoins. Bien sûr, cette huile est 100% biologique, 100% active, 100% naturelle, 100% consommable et contient 0% de substances chimiques.

10/10
de
RITA STIENS

Huile de bébés et petits enfants pour le visage et le corps

Ce qui ne se mange pas, on ne l'applique pas sur sa peau

Cette huile pour bébé apaise et permet une détente émotionnelle grâce à son effet harmonisant et relaxant tant pour le corps que pour l'esprit. Utilisez-la après la douche ou le bain ou en massage relaxant, pour une détente complète. Il s'agit d'une huile très relaxante avant le coucher, vu sa capacité à favoriser le sommeil. Ces paroles peuvent paraître quelque peu bizarres, mais certainement pas illogiques! Des produits bien connus pour bébés chez le pharmacien contiennent des aromatisants et d'autres éléments chimiques. Si nous devons faire un choix conscient pour nos bébés et tout-petits, optons pour Amanprana. La composition d'huile d'amande extra vierge, d'huile de palme rouge extra vierge et d'huiles essentielles nourrit, protège, adoucit et hydrate la peau. La dose d'huile essentielle est adaptée au jeune âge des bébés. Amanprana a ainsi développé 2 huiles différentes: Babynero pour les bébés et Babaluna pour les tout-petits. Les futures mamans peuvent aussi les utiliser pour masser et nourrir leur ventre pendant la grossesse.

Babynero: soins pour les bébés

La peau d'un bébé est très sensible. Babynero est une huile agréable conçue pour les bébés mais qui est appropriée à tous les âges. Utilisez cette huile pour frictionner votre bébé après le bain, pour garder sa peau douce et souple. Ajoutez un soupçon d'huile à l'eau du bain. Massez votre bébé et renforcez le lien déjà existant entre un parent et son enfant, dès le plus jeune âge. Des recherches scientifiques ont prouvé que les nourrissons ont besoin d'un contact chaud et affectueux, ce qui favorise leur développement et les rend plus heureux. Ajoutez un soupçon d'huile au bain. Appliquez un peu de Babynero sur les fesses de votre bébé après l'avoir langé, afin d'éviter les boutons et rougeurs.

Babaluna: le bien être pour les bambins

Avec ses huiles essentielles de lavande, de camomille, de bois de rose et de rose, Babaluna est une huile super intéressante pour gâter les tout-petits et les jeunes enfants. À partir de l'âge de 18 mois, la peau des enfants, vulnérable, est déjà trop souvent exposée à toutes sortes d'infusions extérieures et elle requiert déjà des soins adéquats. Les peaux sèches et sensibles en particulier ont tout intérêt à être soignées avec Babaluna. Cette huile est préventive, apaisante et adoucissante en cas de rougeurs, démangeaisons et allergies. Sur le plan émotionnel, Babaluna a un effet calmant et apaisant.



▲ Ce produit Amanprana ne contient JAMAIS les ingrédients suivants: ✓ Paraffinum Liquidum ✓ Ethylhexyl Stéarate ✓ Laureth 3 ✓ MIPA-Laureth Sulfate ✓ Laureth 7 Citrate ✓ Parfums ✓ Tocophérol ✓ Aqua (eau) ✓ Polyglycéryl-2-Dipolyhydroxystearate ✓ 1,2-Hexanediol ✓ Nylon 6 ✓ Propylène Carbonate ✓ Céramide 3 ✓ Phytosphingosine ✓ Bisabolol ✓ Parabènes ✓ Fenoxyethanol ✓ PEG-22 ✓ Lanoline ✓ EDTA ✓ Isohexadecane

Votre bébé bien équilibré

Les petits enfants doivent intégrer énormément de nouvelles informations. Cela les rend irritable. Ils s'endorment difficilement et souffrent de stress. Cette huile pour bébé apaise et permet une détente émotionnelle grâce à son effet harmonisant et relaxant tant pour le corps que pour l'esprit. Utilisez-la après la douche ou le bain ou en massage relaxant, pour une détente complète. Il s'agit d'une huile très relaxante avant le coucher, vu sa capacité à favoriser le sommeil.

Participez au test des produits pour bébés gratuit de Rita Stiens!

Dr. Jetske Ultee, médecin et actif dans la recherche cosmétique et ses effets dermatologiques: 'Je suis convaincue que les produits fortement parfumés irritent la peau des bébés et qu'il s'agit d'une des causes les plus importantes de la hausse des problèmes de peau chez les petits enfants. 20% des nouveau-nés sont sujets à de l'eczéma dans les 6 premiers mois. Les produits chimiques dans les produits de soins pour bébés sont à l'origine des problèmes de peau chez les bébés et les nourrissons. Amanprana conseille Babynero (soins corporels) et les Omega Okinawa Happy. Faites gratuitement le test de Rita Stiens pour les produits pour bébé et comparez avec les produits Amanprana. Vous serez surpris(e). www.cosmetic-check.com ou www.laveritesurlescosmetiques.com.



«Les jumeaux sont enthousiastes quand ils voient les petites bouteilles bleues d'Amanprana. Ils se réjouissent du massage et de l'odeur subtile. J'ajoute un soupçon de Babynero dans leur bain et je n'emploie pas de savon. C'est une protection supplémentaire, tout en évitant la déshydratation. Mes bébés raffolent du bain, sont joyeux et il va de soi qu'en tant que maman, je suis ravie! »

Geneviève Dupont, Architecte/Décoratrice
Bordeaux France

Babaluna huile pour les tout-petits:

- ✓ Nourrit, protège, hydrate
- ✓ Parfum doux
- Babynero huile pour bébés
- ✓ Parfum doux
- ✓ Pas de fesses rouges, pas de boutons ni de démangeaisons
- ✓ Des fesses extrêmement douces



SUPER NOURRITURE

BIO

0% JUNK

100% VEGAN

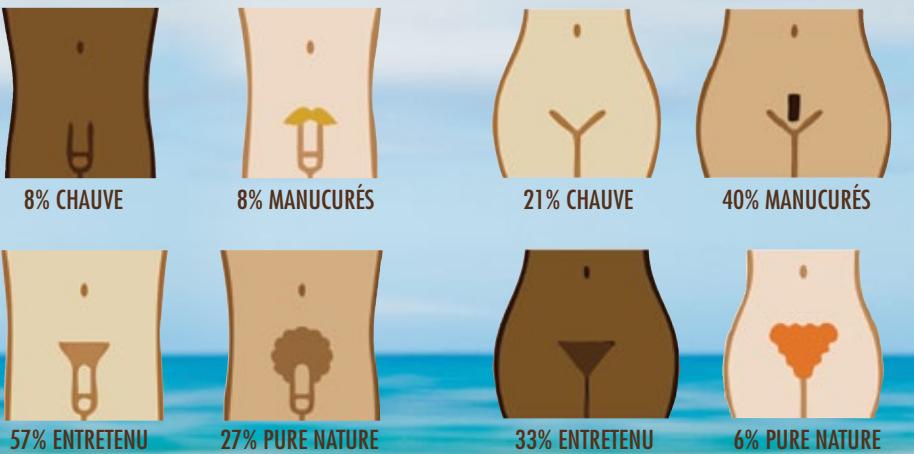
Babaluna
97% CRU

Babynero
97% CRU



LE RASAGE MODERNE

BRAZILIAN WAX & RAZOLI



► Razoli est conçu pour la zone pubienne. Les ingrédients présents et surtout ceux absents de l'huile de rasage Razoli en font un produit parfaitement adapté à la zone pubienne, sensible et fragile. Ce qu'elle ne contient pas ? Des parabènes, de l'alcool, de la cire, des

Les zones intimes se rasent avec une huile de rasage. Avec Razoli. Adieu irritations, coupures et repousses sous-cutanées

Une coupe parfaite, sans se couper. Avec l'huile transparente Razoli, vous voyez de que vous faites. Vous pouvez ainsi déterminer exactement la ligne à suivre pour vous raser. La couche huileuse permet en outre à la lame de glisser sur la peau très sensible du pubis et de la zone intime, sans risque de coupures.

Un rasage sous la douche, sans irritations ou démangeaisons, avec Razoli. C'est sous la douche qu'il est le plus facile de se raser avec Razoli. Le poil est ramolli grâce à la chaleur et donc encore plus facile à raser. La chaleur permet aussi aux pores de se dilater et la peau absorbe ainsi encore mieux les substances soignantes de l'huile. La peau du pubis est douce, pas besoin de soin après-rasage, il n'y a pas d'irritations ni de démangeaisons.

La ligne de bikini ? Parfaitement soignée au rasoir à lame avec Razoli. Si vous entretenez la ligne de bikini au rasoir à lame avec Razoli, vous n'aurez plus jamais de rougeurs ou d'irritations. Vous abordez l'été en toute confiance ! Conseil: coupez la pilosité aux ciseaux avant de raser avec de l'huile de rasage. C'est plus hygiénique et le résultat est plus précis. Une ligne de bikini et Brazilian wax toujours parfaitement soignée grâce à Razoli.

Plus jamais de repousses sous-cutanées ou d'irritations. L'épilation à la cire bouche les pores et abîme la peau de la zone pubienne. Cela provoque des rougeurs, irritations, démangeaisons et la repousse sous-cutanée des poils. Ce n'est pas beau, et c'est gênant. L'huile de rasage Razoli ne contient aucun ingrédient néfaste pour la peau. Les extraits de plante préviennent les inflammations et protège la peau. Résultat : plus jamais de rougeurs, de repousses sous-cutanées ni de boutons. Une ligne de bikini et Brazilian wax parfaite !

Razoli pour femmes : parce que la peau des femmes n'a rien de comparable à celle des hommes. Le rasage répété à l'huile de rasage est plus confortable, plus rapide et le résultat est plus lisse. Cette huile ne provoque pas de rougeurs, ni d'irritations, réduit significativement le risque de coupures et prévient les repousses sous-cutanées. En outre, les bactéries staphylococcus aureus présentes sur la peau sont neutralisées par l'huile Razoli. Résultat : vous pouvez utiliser le même rasoir à lame pour les aisselles, les jambes et le pubis. Et parce que la peau des femmes ne ressemble pas à celle des hommes, il existe une version de l'huile de rasage Razoli pour femmes (pubis, aisselles et jambes) et Razoli pour hommes (pubis, poitrine, dos et barbe).

produits chimiques, des gaz et des dérivés du pétrole. Ces produits irritent et endommagent la peau. Ce qu'elle contient ? De l'huile de coco, de l'huile d'amande et de palme rouge, ainsi que 5 extraits de plantes. Rien d'autre... 100% bio et 100% naturel.

Razoli: rasage lisse sans irritations,
sans boutons, sans rougeurs



**Pour le visage, le corps et les parties intimes.
Sans produits chimiques**

je me suis mis en quête de savons et crèmes de rasage naturels. Impossible d'en trouver! Et pas d'après-rasage naturel sans alcool non plus. Au bout du compte, je me suis dit que je pourrais mettre au point une huile de rasage 100% naturelle et 100% bio qui réduirait les feux de barbe, permettrait d'obtenir un super résultat et nourrirait, adoucirait et parfumerait la peau comme un aftershave. Voilà comment l'huile de rasage 3 en 1 d'Amanprana est née. Nous avons créé un superaliment pour un rasage au plus près de la peau."

Razoli: 3 en 1, une huile de rasage, un soin nourrissant et un aftershave
L'huile de rasage 3 en 1 veille à ce que le rasage soit plus lisse, plus doux, plus rapide et plus facile grâce à la création d'une barrière lisse entre la peau et la lame de rasoir. Cette huile de rasage 3 en 1 rend la peau lisse et douce. La lame de rasoir glisse plus facilement sur la peau, ce qui signifie moins de petits 'accidents' lors du rasage. L'huile de coco, l'huile d'olive et l'huile de palme en combinaison avec les 7 huiles essentielles de Razoli soignent, nourrissent, protègent et parfument la peau de manière sublime et douce. Razoli peut être utilisée aussi bien par les hommes que les femmes pour éviter les irritations ennuyeuses après le rasage. Elles adoucissent et diminuent les irritations. Plus besoin de mousse, de crème ni d'aftershave!

«Rasoli, une huile de rasage à base d'huiles, sans substance nocive, 100% biologique et 100% naturelle. Et... le résultat est en plus super lisse. »

Julia Kang, auteur, *Les Pays-Bas*

Razoli 3-en-1 huile de rasage pour hommes et femmes.

- ✓ Razoli est conçu pour la zone pubienne
 - ✓ Une coupe parfaite, sans se couper
 - ✓ Un rasage sous la douche, sans irritations ou démangeaisons
 - ✓ La ligne de bikini parfaitement soignée
 - ✓ Plus jamais de repousses sous-cutanées ou d'irritations
 - ✓ Razoli femme: parce que la peau des femmes n'a rien de comparable à celle des hommes





▲ Alana enlève le mascara, l'eye-liner, le rouge à lèvres, le fard à paupières, le fond de teint et toutes les impuretés comme les poussières fines. Tout est réellement enlevé du visage, des yeux, du cou et du décolleté. Même le maquillage résistant à l'eau. La peau est nettoyée, nourrie et douce.

Alana d'Amanprana est un nettoyant démaquillant pour les yeux, les lèvres et le visage, à la camomille, la vitamine E et plus de 10 carotènes.

Enfin! Voici Alana, le nettoyant démaquillant doux sans allergènes.

Un nettoyant démaquillant doux pour les yeux et les peaux sensibles, sans irritations ou sentiment de brûlure. Alana enlève aussi le rouge à lèvres, les impuretés, la crème solaire et le maquillage résistant à l'eau. Alana contient la vitamine E naturelle et plus de 10 carotènes différents, 0% d'éléments chimiques, 0% d'allergènes et 0% de parabènes. L'huile de germe de blé et l'huile de palme rouge dans l'Alana fournissent de la vitamine E naturelle de qualité supérieure (tous les tocophérols et tocotriénols). L'huile de palme rouge fournit plus de 10 carotènes, un bouquet proactif nourrissant la peau et lui donnant un rayonnement jeune. La camomille a un effet apaisant sur les yeux, surtout en cas de fatigue et d'irritation. La vitamine E et les carotènes aident la peau à garder un aspect jeune et protègent les diverses couches de la peau contre les effets de l'extérieur. Retenez surtout: ce qui ne se mange pas, on ne l'applique pas sur sa peau! Alana est idéal même pour nettoyer les peaux les plus sensibles, tout en douceur.

Alana a un effet adoucissant et relaxant sur la peau.

Lisez ce que Dr. Jetske Ultee écrit au sujet d'un nettoyant efficace. «En gardant une peau propre, sans impuretés, vous minimisez le risque d'inflammations et la peau terne. Regardez bien s'il n'y a pas de substances irritantes – comme par exemple dans les parfums (produits chimiques contenant des parfums). Un nettoyant ne doit pas déshydrater la peau. Ce produit est approprié pour éliminer les impuretés et le maquillage mais il n'élimine pas le sébum protecteur.» Toujours selon le Dr. Jetske Ultee, «Si vous avez la sensation d'une peau sèche qui tire après être nettoyée, alors le produit utilisé est trop intense pour vous.»

Fini les points noirs, les démangeaisons, la peau grasse, la peau sèche, l'acné!

Votre peau fonctionne comme une couche de protection contre les bactéries, qui peuvent être la cause de points noirs, de démangeaisons ou d'acné. Pour assurer cette fonction, la peau crée elle-même une fine couche de sébum. Chaque fois que vous nettoyez votre peau, le sébum doit se régénérer. Par conséquent, il vaut mieux ne pas la nettoyer à l'aide de produits agressifs, tels que les savons, les tissus

10/10
de
RITA STIENS



▲ Alana est particulièrement approprié pour enlever le maquillage des yeux si vous avez la peau et les yeux sensibles... Sa formule sans allergènes ne pique pas et n'irrite pas la peau. Alana d'Amanprana s'y engage.

nettoyants, les gommages durs ou des produits à base d'eau. Sinon la peau réagira! Soit elle produira du sébum supplémentaire pour compenser la perte (résultat: une peau grasse) soit elle ne pourra plus produire suffisamment de sébum (résultat: une peau sèche). Tant une peau grasse qu'une peau sèche bénéficieront donc certainement de l'usage d'Alana. Alana aide à nettoyer la peau de façon correcte, et à consolider la protection naturelle de la peau (épiderme). Alana aide votre peau: ce nettoyant démaquillant a un effet hydratant, nourrissant, protégeant, soignant et guérissant.

Démaquillez et nettoyez votre peau avec Alana pour un teint rayonnant, une peau claire et un teint clair.

Avec Alana, ce n'est pas un objectif irréalisable! En plus, Alana est économique en matière d'utilisation: après avoir humidifié soigneusement un coton, quelques gouttes suffisent pour un nettoyage quotidien. Alana élimine tout le maquillage de façon douce et efficace, nettoie profondément et nourrit la peau. Alana complète le sébum produit naturellement et dont la peau a besoin, mais ne laisse pas de couche 'grasse' ni brillante. La peau est douce, fraîche et nettoyée profondément.

« Nous avions reçu un échantillon du démaquillant Alana. Avant, j'utilisais des marques diverses. Actuellement, je suis complètement convaincue des produits Amanprana pour nettoyer ma peau et enlever mon maquillage. Ma peau est bien plus douce et entièrement nourrie. Je ne veux plus rien d'autre. »

Liesbeth, Découvrez la nature, Diest, Belgique

«En tant qu'actrice de théâtre, je me maquille beaucoup et souvent. J'utilisais divers produits démaquillants et de nettoyage de la peau. Ou bien ils ne me donnaient pas le résultat souhaité, ou bien ils étaient trop agressifs. Ils irritaient mes yeux et déshydrataient ma peau. Alana démaquille sans frotter. Cette formule hypoallergénique est délicieusement douce. Merci Amanprana! Il ne me faut plus rien d'autre! »

Estefania Garcia, actrice de théâtre, Barcelone, Espagne

Alana, nettoyant démaquillant doux sans allergènes:

- ✓ Sans allergènes pour la peau et les yeux sensibles
- ✓ 0% de produits chimiques, 0% d'alcool, 0% de parabènes
- ✓ Nourrissant avec de la vitamine E et plus de 10 carotènes différents
- ✓ Ne pique pas, n'irrite pas
- ✓ Nettoie profondément pour une peau rayonnante: Fini les points noirs, les démangeaisons, la peau grasse, la peau sèche, l'acné!





▲ En 2003 et 2011, Kim Clijsters était numéro 1 du classement mondial de tennis. En simple, elle a gagné 4 Grand Slams: l'US Open (3x) et l'Australian Open. En double mixte, elle a remporté Roland Garros et Wimbledon. Elle a été élue 8 fois «sportive belge de l'année». En 2003, elle a été élue «personnalité sportive de l'année». Sa sympathie a attiré 35.681 spectateurs et spectatrices lors d'un seul tournoi de tennis et en 2010 elle fut mentionnée dans le Guinness Book Of Records. Depuis 2004, elle a sa propre enseigne «Kim Clijsters Sports & Health Club».

Nouveau d'Amanprana

Khoisan, fleur de sel

Classée parmi les 5 meilleurs sels du monde entier. Non pas un sel marin usuel mais une fleur de sel. Harmonieuse en matière de goût et d'une magnifique structure cristalline. Filtrée par une barrière naturelle de 2000 mètres. Un sel marin naturel d'origine de l'Afrique du Sud. Sain et tellement bon.



Oral & Auris

Pour le traitement aigu de la dent, de l'oreille et des aphtes. Avec double effet. Il enlève la cause et engourdit doucement.



Rudolf!

Baume à base de plantes vous permettent de respirer librement. Pour plus d'énergie. Pour une utilisation avec la congestion nasale, les problèmes de sommeil et des efforts tels que les sports. Puissant, avec 50% d'extraits d'herbes. Sans paraffine.



“Merci à Kim Clijsters et à tous nos fans pour votre confiance en Amanprana depuis déjà 10 ans.”

Bart Maes & Chantal Voets
Fondateurs d'Amanprana

Amanprana est la marque préférée de Kim Clijsters. Elle utilise Amanprana pour toute la famille. Aussi bien les produits de soins que l'alimentation. Nous en sommes vraiment très fiers!

Amanprana a vu la lumière en 2005 et repose sur des usages séculaires, sains et souvent oubliés. Avec le soutien des sciences contemporaines, nous avons pu lancer les produits Amanprana sur le marché. En Europe, nous étions le premier à commercialiser l'huile de coco extra vierge, l'huile de palme extra vierge et durable, le sucre de fleur de coco, la farine de coco ...

Attendu d'Amanprana

Une boisson aux amandes avec de la vitamine D et du calcium. Sans lactose, sans gluten, sans soja, sans lait de vache. 98% d'amandes broyées en poudre. Enrichi à la cannelle et avec de la véritable vanille (fair trade) pour un goût délicieux et une bonne santé. Enrichi avec des champignons Agaricus broyés comme source de vitamine D et des algues finement broyées pour le calcium. Sans aromatisants, sans dextrine, sans maltose, sans agave, sans féculé, sans émulsifiants, sans agents conservateurs, sans vitamines chimiques, sans stabilisants, et ... délicieux!

Le blues hivernal? Le champignon agaricus riche en vitamine D + safran. Le champignon de la vie, super riche en vitamine D, avec de la chitine et des enzymes digestifs. L'Agaricus comprend la forme absorbable la plus facile et la plus active de bêta-glucane, un polysaccharide. Les Aztèques appelaient le champignon Agaricus: «la viande de Dieu» et les Pharaons liaient ce champignon à la vie immortelle.

De la vitamine E et des carotènes pour une beauté rayonnante. Renouvelle et rajeunit la peau à partir de l'intérieur. Amanprana estime que l'on peut uniquement obtenir une peau rayonnante à l'aide d'un corps sain. C'est la raison pour laquelle nous envisageons une approche holistique des soins de la peau (alimentation + soins de la peau). «Les rides sont le reflet du vieillissement du corps entier David van Bodegem, expert sur le plan du vieillissement.

3 mélanges Botanico: mélanges d'épices saines. Des algues marines riches en minéraux, faciles à utiliser, qui conviennent à tous repas, potages, toutes les boissons aux fruits et aux légumes. Après le succès du mélange ORAC Botanico, nous créons 3 nouvelles versions saines: anti-inflam, adaptogen (stress) et antibiotic. Comme médicament. Eh oui, la nature peut être vraiment appétissante.

Gula Java Cacao et Gula Java Matcha avec de la vitamine D. Notre boisson performante au chocolat et notre matcha légendaire enrichies au champignon agaricus, riche en vitamine D.

Pâte de coco. Délicieuse à tartiner et comme base de 101 sauces.

Huile solaire SPF 30. La première protection solaire sans produits néfastes. Un produit de soin solaire, pour la mer et la plage, à base d'extraits naturels de plantes. Protège des Uva et Uvb. Une formule constituée à 80% d'un mélange d'huiles biologiques avec des extraits de plantes et à 20% de minéraux. Naturellement riche en carotènes et en vitamine D pour un teint plus vite bronzé. Facile à appliquer sur la peau et à frictionner pour une protection immédiate. Idéal pour les enfants. Efficace, la peau absorbe cette huile solaire très rapidement.

Farine de coco à faible contenu en hydrates de carbone (sans gluten, sans lactose). Une farine de coco contenant beaucoup de fibres et très peu d'hydrates de carbone pour une ligne svelte et des selles régulières. Développée par Amanprana. Une première mondiale.

Super muesli aux germes de blé crus blondes des Alpes. Enrichi en super aliments.



▲ L'humanité est friande de confort. Mais se rend-t-elle vraiment compte que l'environnement, l'air, la mer, les poissons, les oiseaux de mer et les animaux sont empoisonnés par le plastique? Et que donc, nos aliments et les individus aussi! Ainsi que les générations de demain... 50 milliards de bouteilles jetables en Europe. Plus de 100 bouteilles en plastique par an par personne. La production de plastique produit 5x plus de gaz contribuant à l'effet de serre que les bouteilles en verre.

Soutenez les océans et achetez cette bouteille 'Eco Respect' d'Amanprana



Un bénéfice destiné à l'action «Sauvez la Mer»

Le plastique est un matériel chimique qui contient du plastique et des monomères, il n'est pas biodégradable, dégage des odeurs, ses composantes migrent dans la boisson (certainement lorsqu'il fait chaud ou dans des boissons chaudes) et il est à l'origine de montagnes de déchets invisibles. Les bouteilles en plastique se recyclent à 50%. Vous allez dire que c'est pas mal! Mais vous vous trompez. Premièrement: une bouteille recyclée ne redévie jamais une bouteille. Ensuite, lors de chaque recyclage, le plastique perd de sa qualité et est finalement déversé ou brûlé. La moitié du plastique recyclé est brûlé et pollue l'air que nous respirons. La matière plastique n'est pas appropriée à l'alimentation. Peu importe ce que l'on prétend: si vous buvez des boissons emballées dans des bouteilles en plastique, de petites particules de plastique sont absorbées par votre corps. Une bouteille en plastique et un gobelet en plastique ne sont jamais à 100% propres (risques de micoses et de microbes).

Depuis le 1er novembre 2011, Amanprana offre 5% de son bénéfice à l'action Sauvez la Mer. Ainsi, Amanprana est sponsor principal de la Journée des Océans et du 'North Sea Challenge', un événement pour un littoral propre et une mer propre pour nos enfants. Jadis, la mer du Nord était une zone de pêche riche et transparente. Actuellement, elle est un bourbier industriel et le fond de la mer est désert.



«Un meilleur monde, vous le créez vous-même». Le verre est un matériau propre, réutilisable, hygiénique, recyclable à 100%, inodore et qui n'occasionne pas de dommages à l'environnement. Le verre est inerte, ce qui veut dire qu'il ne migre pas dans vos aliments, vos boissons. J'utilise donc cette bouteille Eco Respect. Un gros verre, résistant aux chocs et isolant, fabriqué avec un matériau recyclé, sans métaux toxiques.»

Dos Winkel, écologiste, Schoten, Belgique

Bouteille en verre Eco Respect

- ✓ En toute sûreté à vélo, à l'école, en voiture, au travail, au fitness, lors de promenades, etc.
- ✓ Pour la bonne cause «Sauvez la Mer»
- ✓ Appropriée aux boissons froides et chaudes.



Noble-House nv, B. latourlei 97, B-2930 Brasschaat, Belgique
Tél 00 32 (0)3 653 25 41, info@noble-house.tk

Pour des infos, recette et inscription à la lettre d'information: www.noble-house.tk