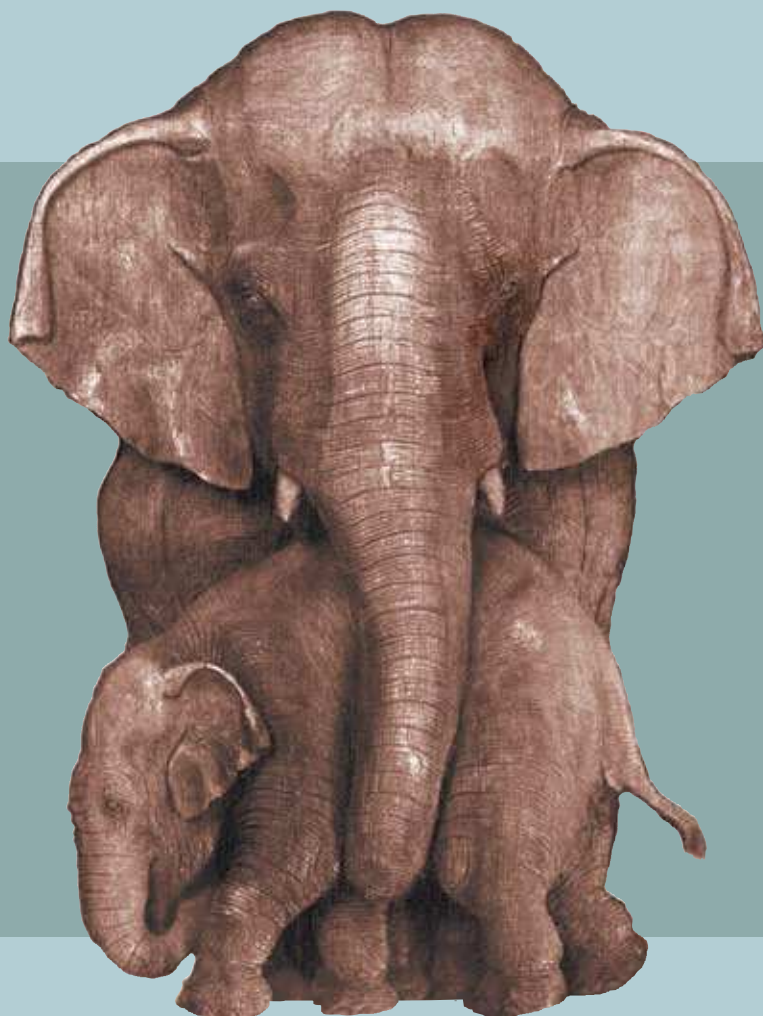


VOEDING ALS MEDICIJN



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



AMAN
PRANA

SERENE LEVENSKRACHT



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

▲ Hippocrates was filosoof en grondlegger van de geneeskunde. Kunstenaar Peter Engels schilderde zijn portret. Hij baseerde zich op de nog overblijvende beeldhouwwerken die er van Hippocrates zijn gemaakt. Als medisch symbool schilderde hij de Caduceus-staf die in het oude Griekenland symbool stond voor vrede, bescherming, genezing, eenheid en verzoening. www.peterengels.eu

Bart Maes, stichter van Amanprana:



▲ Bart Maes

Hoe het begon

In 1999 verkocht ik mijn winstaandeel in een middelgrote onderneming gespecialiseerd in petroleum en petroleumkachels. Ik gaf mezelf 7 sabbatjaren, las 600 boeken over voeding, volgde voedingscongressen, werd vegetariër en schreef artikels over voeding en vitaliteit in binnen- en buitenland. Ik ben met Amanprana begonnen omdat mijn dochter ernstige concentratieproblemen had op school en een allergie voor cacao had ontwikkeld. Na een lijdensweg van onderzoeken

zijn we met omega-olie, cacaovrij dieet en een volledige overstap naar bio, erin geslaagd om op 6 maanden tijd mijn dochter’s concentratieproblemen op te lossen en haar van de cacao-allergie af te helpen. Een openbaring. Met deze ervaring en de voedingskennis die ik had opgebouwd, wilde ik op zoek gaan naar een combinatie van handel en iets teruggeven aan de gemeenschap.

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

Voeding als medicijn

Voeding is de essentie van gezondheid volgens Hippocrates, grondlegger van de westerse geneeskunst en filosoof. Hij legde de nadruk op hygiëne bij patiënt en arts. Gezonde eet- en drinkgewoonten, belang van frisse lucht, het zelfherstellend vermogen van het lichaam en zorgen voor balans (homeostase) waren de pijlers van zijn therapie als Griekse arts (ca. 460-370 voor Christus). Hippocrates stelde: ‘Laat voeding je medicijn zijn’.

De natuur verschaft voedingsmiddelen met krachtige, gezonde eigenschappen die gezondheid kunnen schenken. De belangrijkste reden voor westerse kwalen zijn voeding en leefwijze. Geraffineerd voedsel is wellicht de belangrijkste oorzaak van westerse kwalen en van slechte gezondheid. Zo verdwijnt 80% van alle mineralen, 90% van alle vitamines en bijna alle vezels uit volkoren meel bij het raffineren tot wit meel. Onze vitaliteit kan ons levensritme niet meer aan.

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

“Gezondheid is niet zomaar een kwestie van de goede pillen te vinden of de juiste operatie te ondergaan, maar begint met de verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid op je te nemen.”

Lynne McTaggart
Gezondheidsjournalist, auteur en onderzoeker, Wimbledon, Engeland

Amanprana:

- ✓ Voeding zo weinig mogelijk bewerkt
- ✓ Voeding als medicijn
- ✓ Altijd lactosevrij, *glutenvrij (behalve tarwekiemen)
- ✓ Altijd bio, vegetarisch, vegaan en supervoeding
- ✓ Nooit junk, isolaten, chemische bewaarmiddelen, geur-, smaak- en kleurstoffen
- ✓ Waar mogelijk fair world en fair trade

SERENE LEVENSKRACHT



▲ “Tradities behouden alleen hun waarde als je ze toetst aan de nieuwe realiteit” zei Nederlands journalist Willem Oltmans. Tradities zijn hedendaagse interpretaties van iets wat al eerder bestond. Ze evolueren met elke generatie. Amanprana: eerherstel van eeuwenoude tradities wetenschappelijk onderbouwd.

▲ Carlo Petrini, de stichter van de Slow Food beweging schrijft: ‘We moeten levensmiddelen terug in het centrum van ons leven plaatsen’. Als we meer tijd zouden besteden in de keuken, we verstandiger onze voeding zouden aankopen en als we zouden weten waar onze voeding vandaan komt, dan zouden we wellicht gezonder zijn van lichaam en geest.

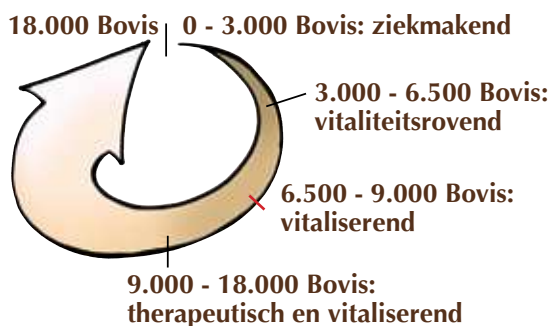
Wat je moet weten over gezondheid

ORAC en antioxidanten

Antioxidanten beschermen tegen veroudering. Ze vallen de agressieve vrije radicalen aan. De hoeveelheid antioxidanten in voeding drukken we uit met een ORAC-waarde per 100g. Verse groenten, peulvruchten en fruit scoren hoog. Toppers zijn kruiden en sommige essentiële oliën. Hoe minder de voeding bewerkt is, des te hoger de ORAC-waarde. Algemeen wordt aangenomen dat we per dag 3.000 à 5.000 ORAC-eenheden moeten opnemen om ons lichaam te beschermen tegen vrije radicalen. ORAC = Oxygen Radical Absorbency Capacity.

Glycemische index

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



een lagere Bovis wordt de mens vatbaar voor ziekten en dooft zijn energiepeil. De befaamde Nederlander Robert H. Steelooper stelt: ‘Voedingsmiddelen met een Boviswaarde beneden de 7.000 kosten het lichaam energie en zijn ziekmakend. Boven de 7.500 geven ze energie en zijn deze voedingsmiddelen goed voor de gezondheid te noemen. Boven de 9.000 hebben voedingsmiddelen zelfs een reinigende en therapeutische werking.’

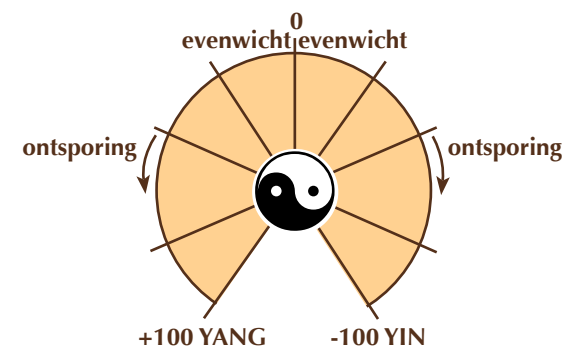
Bovis en levenskracht

Een sla, vers van het veld, heeft een totaal andere levenskracht dan een verlepte sla. Hoe kunnen we die levenskracht meten? De Fransman André Bovis heeft een frequentieschaal ontwikkeld om de vitaliteit van dingen te meten. Gezonde mensen hebben een waarde van 6.500 tot 8.000 op de Bovisschaal. Bij

Yin&Yang en balans

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

Polariteitstherapie van Marc Elsen



“Tegenwoordig zie je dat mensen zoveel geld spenderen aan computers, smartphones, reizen en auto's, terwijl ze steeds minder willen uitgeven aan voeding. Jammer, want we hebben maar één lichaam dat we zo goed mogelijk moeten verzorgen. Je bent immers wat je eet. Amanprana staat voor mij gelijk aan producten van de allerbeste kwaliteit. De kleine meerprijs die je ervoor betaalt zijn de Amanprana producten dubbel en dik waard.”

Geert Verhelst,
auteur van het ‘Groot Handboek Geneeskrachtige Planten’, ‘Suiker en zoetstoffen’ en ‘Handboek Bachbloesemtherapie’

Amanprana:

- ✓ Veel antioxidanten (veel ORAC)
- ✓ Langdurige energie (lage GI)
- ✓ Sterk vitaliserend (Hoge Bovis)
- ✓ Yin en Yang in balans





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

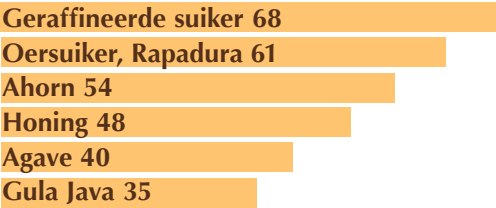
Gula Java is meer dan suiker

In het boek ‘The Secret Life of plants’ vertelt Peter Tompkins dat het verse sap van suikerriet 8.500 gezonde eenheden, nutriënten bevat. Zo kunnen de wortels van suikerriet vanuit een diepte van 4,5 meter nutriënten uit de grond ophalen. Supervoeding. Maar eens verwerkt tot witte of bruin gekleurde suiker is het aantal gezonde eenheden 0 geworden.

Een geïsoleerde suiker bevat nog nauwelijks nutriënten en mineralen. Om deze lege suikercalorieën op te nemen in het lichaam, dient het lichaam speeksel, maagsappen, darmsappen en enzymen aan te spreken. Zo worden minstens 5 mineralen en 5 vitamines onttrokken uit het lichaam, zoals chroom, zink en magnesium. Er wordt roofofbouw gedaan op lichaamseigen vitamine- en mineraalreserves. Af en toe geraffineerde suiker is geen enkel probleem. Bij dagelijks gebruik echter is geraffineerde suiker (witte of bruine suiker) slecht voor je gezondheid, anti-voedsel en een stille doder. Gula Java daarentegen is, net als het verse sap van suikerriet, super gezond bij dagelijks gebruik.

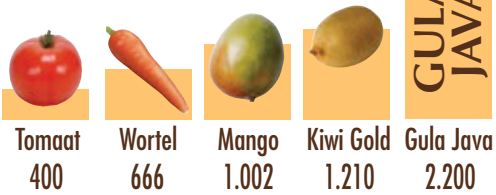
Glycemische Index GI:

hoe lager de GI, des te stabielere suikerspiegel



ORAC-waarden (per 100g):

hoe hoger de ORAC, des te meer antioxidanten je voeding bevat



Gula Java en andere suikers

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

Bron: SGS Filippijnen en SGS Antwerpen*

▲ Als je papaverplant gaat raffineren, verkrijgt je eerst opium, dan morfine en tenslotte heroïne. Dat is een scheikundige stof. Hetzelfde geldt voor het raffineren van suikerbiet of suikerriet. Zoals William Dufty het in zijn fantastische boek ‘Sugar blues’ omschrijft: “Suiker blues is een toestand van melancholie, angstgevoelens, ups en downs, fysieke ongemakken, radeloosheid en onzekerheid”. Geen sugar blues met Gula Java van Amanprana.

Wat is ‘Gula Java’?

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

Hoe Gula Java gebruiken?

Gula Java kokosbloesemsuiker kan je gebruiken als gezonde vervanging van riet- of bietsuiker, agave, ahorn of siroop. Voor het gezond zoeten van thee en koffie. Heerlijk op appels in de oven, gebakken bananen, pannenkoeken, taarten, wafels, gebak, cake of op een broodje kwark of platte kaas. Perfect in cocktails (bv Mojito, Caipirinha,...). Als decoratief suikerrandje aan je glas. Om gerechten af te werken en Aziatische recepten met Gula Java hun authenticiteit te geven. Ideaal tussendoortje voor extra energie. Gula Java is zoeten zonder schuldgevoel. Gula Java levert langdurige energie zonder sugar blues.

“Sinds drie jaar probeer ik geen geraffineerde riet- of bietsuikers meer te eten. Ook geen zogenaamde oersuikers. Sindsdien gebruik ik Gula Java Brut. Ik voel me 100% beter en heb geen ‘suikerdips’ meer.”

Kris De Rouck, duursporter
Westerlo, België

Gula Java Brut kokosbloesemsuiker:

- ✓ Ongeraffineerde bloesemsuiker
- ✓ Fair world: gelijke kansen voor vrouwen
- ✓ Lage glycemische index van 35
- ✓ Veel mineralen o.a. chroom en Inositol
- ✓ Veel antioxidanten: ORAC 2.200
- ✓ Meest duurzame suiker volgens WHO (Wereldgezondheidsorganisatie)

1000 g
310g

ORAC 2.200
Bovis: 9.000 Yin -30 GI: 35



▲ **RECEPT Bantrek thee:** Kook 1L water en voeg er volgende ingrediënten aan toe: 200 g Gula Java Brut van Amanprana, 100 g verse gember, 5 cm kaneelstokje, pandanbladeren, 5 hele kruidnagels, snuifje Khoisan fleur de sel. Laat 5 tot 15 minuten trekken. Zeef en serveer warm. Goed roeren. Tip van Ida Rohimawati (van het Amanprana fair world project): deze thee kan je verrijken met een theelepeltje Kotobuki Earl Grey of Kotobuki Rooibos van Amanprana.

▲ In 1923, het jaar waarin insuline werd ontdekt, werd de “sugar blues” melodie geschreven: ‘Iedereen zingt over de sugar blues. Ik ben zo ongelukkig, ik voel me zo slecht. Ik wil gaan liggen en doodgaan... Je kan zeggen wat je wil... Ik ben helemaal in de war... Ik heb de zoete, zoete sugar blues... Nog wat suiker...’. Geraffineerde suiker speelt poker met je gevoelens. Gula Java niet.

Fair world kokosbloesemsuiker, extra inkomen voor 850 families

Amanprana werkt voor haar kokosbloesemsuiker samen met Lestari Mandiri en Hivos. Lestari is een associatie die wedijvert voor de belangen van kleinschalige boeren en hun families in centraal Java. Hivos is een humanistische organisatie die staat voor een faire, vrije en duurzame wereld. Een organisatie die ook staat voor gelijke kansen voor vrouwen. Omdat dit project gaat over humanitaire rechten, noemen we het fair world. We werken in dit fair world project samen met boerenverenigingen in centraal Java, die erop toezien dat de oogst en productie van onze kokosbloesemsuiker met bio, fair trade en fair world principes gebeurt. Ze zijn lid van Organic Alliance, een organisatie die wedijvert voor meer bio in Indonesië. Samen trachten we 850 families in centraal Java een extra inkomen te geven en hun eco habitat te beschermen. De kokosbomen in hun tuinen brengen nu een eigen oogst op. Kokosbloesemsuiker is door de Voedsel- en Landbouw Organisatie FAO uitgeroepen tot meest duurzame suiker.

▼ Kokosbloesemnectar



▼ Indikken van de nectar



Gula Java Fin

Kokosbloesempoedersuiker; ideaal in fijn gebak en taarten en om desserts af te werken. Om je eigen chocolade en chocoladepasta te maken en gezond te zoeten. Gula Java kan je overal gebruiken ter vervanging van suiker of siroop. Gula Java Fin van Amanprana is de eerste ongeraffineerde poedersuiker ter wereld. De grove suikerkorrels van Gula Java Brut worden door het vermalen licht van kleur. Uiteraard met behoud van alle nutriënten.

Gula Java Blocs

Kokosbloesemsuikerklontjes verrijken warme dranken zoals koffie en thee. De Gula Java Blocs zijn ook perfecte tussendoortjes voor extra langdurige energie. Heerlijke, gezonde snoepjes voor kinderen. Geniet van de zoetheid en zachte karamelsmaak.

Het verband tussen Gula Java en honing

Honing en Gula Java zijn de enige zoetstoffen afkomstig van bloesem, het begin van alle leven. Wellicht is dit de reden waarom Gula Java en koudgeslingerde honing zo gezond zijn.

“De parel onder de ongeraffineerde suikers. Dat is Gula Java Fin. In mijn zelfgemaakte rauwe chocolade gebruik ik niet langer agavesiroop maar wel Gula Java Fin. Superfood en super lekker. De Gula Java Blocs zijn zo lekker dat ik ze niet kan weerstaan. Als ik trek heb in zoet, neem ik een Gula Java blokje omdat ik weet dat het gezond is. Veel mineralen en antioxidanten. Het geeft me een energie boost.”

Hannah Steiner, voedingsconsulente
Wenen, Oostenrijk

Gula Java Fin:
✓ Eerste ongeraffineerde poedersuiker
✓ Veel mineralen o.a. chroom en Inositol
Gula Java Blocs:
✓ Gezonde energie tussendoortjes
✓ Zachte karamelsmaak

ORAC 2.200 **ORAC 2.200**

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



▲ Geef jezelf en je kinderen alleen het goede uit de natuur en ongeraffineerd. Zo is Gula Java gezond en boordevol energie. Gezonde prestatiedranken met Gula Java geven langdurige energie. Geen ups en downs door de lage glycemische index van Gula Java. Voor minder dips tijdens je prestaties. In de Amanprana prestatiedranken absoluut geen geraffineerde suikers, noch chemische zoetstoffen.

Gezonde prestatiedranken met Gula Java en veel ORAC

Mmmmmmm!

De nieuwe gezonde familiedranken voor betere prestaties

Gula Java prestatiedranken (Matcha, Safran, Earl Grey, Rooibos en Cacao) zijn lekker zowel met melk, water, graandrank en fruitsappen. Warm, lauw of koud. Voor jong en oud. Boordevol gezonde energie. Als goede start bij het ontbijt, als energierijk tussendoortje, bij recreatie, sport, spelen, studeren, uitgaan en andere ogenblikken waarop je lichamelijk en geestelijk moet presteren. Bij burn-out of winterblues. Gula Java prestatiedranken laden je batterijen gezond op en doen je puur genieten. De kokosbloesem-energie is fair world en helpt 850 Javaanse gezinnen aan een extra inkomen.

Gezonde prestatiedranken met Gula Java zijn 100% natuurlijk

De nieuwe prestatiedranken van Amanprana voldoen perfect aan de nieuwe generatie sportdranken. Verschillende soorten koolhydraten (suikers/energie), een aantal eiwitten (aminozuren) en voldoende electrolyten (mineralen). Maar Amanprana doet het nog beter. Amanprana gebruikt Gula Java, waardoor deze prestatiedranken boordevol gezonde energie zitten. Geen geraffineerde suikers en geen kunstmatige zoetstoffen. Pure en gezonde energie uit de natuur. Daarenboven bevatten al deze prestatiedranken veel antioxidanten van nature. Zij hebben een bijzonder hoge ORAC-waarde en zijn hiermee de enige prestatie-, sport- of energiedranken ter wereld die tijdens inspanningen of na inspanningen zorgen voor een betere immuniteit en bescherming tegen aanvallen van buitenaf.

Waarom geen agave of stevia in onze prestatiedranken?

Amanprana is voorstander van stevia-blaadjes als zoetstof zonder calorieën. In Europa mogen steviaplanten niet verkocht worden. Stevia die in de winkels verkocht wordt, is steviolglycoside. Het is een te sterk bewerkte en te geïsoleerde zoetstof uit de stevia-blaadjes met een metaalachtige smaak. Dit strookt niet met de Amanprana filosofie: het geheel is beter dan de aparte deeltjes. Amanprana is geen voorstander van agavesiroop als zoetstof. Agavesiroop is een sterk bewerkt product uit de tequila industrie. Agave is regelmatig negatief in de pers verschenen vanwege zijn groot aandeel geïsoleerde fructose. Geïsoleerde fructose zoals we die vinden in veel frisdranken (HFCS: High Fructose Corn Syrup) blijkt voor vele gezondheidsgoeroes minder gezond te zijn dan we reeds vermoedden. Veel info hierover vind je op het internet.

▲ Hypotone, isotone en hypertone sportdranken zelf maken met Gula Java prestatiedranken van Amanprana? Het kan eenvoudig aangezien de prestatiedranken verkrijgbaar zijn in poedervorm en naar believen kunnen gemengd worden met vloeistof. Lees op www.noble-house.tk hoe eenvoudig ze te maken zijn en hoe krachtig ze werken.

Gula Java Cacao: chocolade-sportdrink voor kampioenen

De eerste gezonde chocomelk voor sporters en kinderen. Voor uithouding, energie en veel antioxidanten. Michael Phelps, 8-voudig Olympisch zwembekampioen, dronk chocolademelk tijdens de Olympische Spelen. Nieuw onderzoek bevestigt dat je met magere chocoladedrank sneller herstelt van zware fysieke inspanningen en deze ook langer volhoudt dan met sportdrink. De James Madison Universiteit concludeerde dat bij voetballers die magere chocolademelk (Gula Java Cacao) drinken, er minder spierafbraak optreedt dan met traditionele sportdranken. De Indiana Universiteit publiceerde dat wielrenners 50% langer konden fietsen en sneller herstelden met magere chocomelk (Gula Java Cacao) dan met sportdrink. De Harrisonburg universiteit in Virginia voegde een beetje eiwitten bij koolhydraatrijke sportdrink en ontdekte dat de maximale krachtinspanning met maar liefst 29% tot 40% verlengde.



“Ik ben wel geen Michael Phelps maar ben in mijn vrije tijd een fervent wielrenner en enorme fan van de Amanprana prestatiedranken voor, tijdens en na het sporten. Ze zijn lekker en leveren de nodige brandstoffen om zuiver en goed te presteren, ook tijdens mijn lange en zware ritten heb ik geen energiedips dankzij Gula Java.”

Luc Janssens – wielrenner, Affligem, België

Gula Java Cacao prestatiedrank:

- ✓ Heerlijke chocoladedrank
- ✓ Ondersteunt langdurige prestaties
- ✓ Fair trade + fair world
- ✓ De nieuwste generatie sportdrink voor uithouding en energie

1300 g
390g

ORAC 19 152
Bovis:9.500 Yin -30 Gl:30



▲ De saffraan in Gula Java Safran komt van Jiloca in Spanje. De kwaliteit ervan wordt beoordeeld op smaak, geur en kleur. Amanprana saffraan voldoet ruimschoots aan het hoogste van de 3 ISO-kwaliteitsniveaus die er bestaan. De Slow Food beweging noemt Jiloca saffraan “Baluarte” (pijler) vanwege de uitzonderlijk hoge kwaliteit.

▲ Rooibosdrank (Gula Java Rooibos) is hydraterend, ontstressend en minder belastend voor de nieren. Van nature zacht van smaak. Ideale superfood om te kalmeren, te ontstressen en in te slapen. Rooibos is ook kalmerend voor de darmen en maag. Goed nieuws voor moeders, hun baby's en iedereen die last heeft van gevoelige darmen.

Gula Java Safran belooft je veel energie, gelukkig gevoel en afrodisiacum in één kop



Gula Java Safran doet je glimlachen

Zowel geschiedenis, literatuur als verschillende recente wetenschappelijke studies tonen aan dat 30 mg saffraan helpt om zwaarmoedigheid te verminderen en depressies te verjagen. Saffraan is werkzaam bij premenstrueel syndroom (PMS). Het wapent ons tegen stress. Regelmatig gebruik van saffraan maakt je vrolijk en doet je dromen. Saffraan werkt krachtiger en breder dan Sint-Janskruid, lavendel en Prozac. Saffraan kan daarenboven de werking van Sint-Janskruid versterken. ‘Voeding als medicijn’, daar gaat Amanprana voor. En het is zo lekker. Puur natuur. Zoveel je wenst. Een recente Chinese studie toonde aan dat je met saffraan dieper slaapt.

Gula Java Safran als afrodisiacum

Cleopatra wist het al. Recente studies bevestigden de werking van saffraan als afrodisiacum. Cleopatra nam haar bekende melkbaden met een kop saffraan om haar lende te ontspannen en voor meer gevoeligheid in de erogene zones. Recente studies tonen aan dat regelmatig gebruik van saffraan de erectie en de kwaliteit van het sperma verbetert. De geur van saffraan stimuleert onze sekshormonen aldus een studie. Saffraan is een afrodisiacum.

Gula Java Safran in de keuken

Gula Java Safran geeft kleur, smaak en geur aan je gerechten. Paëlla, bouillabaisse, risotto, echte rijstap, brodetto, cake, fabado, pasta, Arabische koffie, chocolmelk,... In vele gerechten is saffraan de hoofdrolspeler. Gula Java Safran maakt het je gemakkelijk. Voeg Gula Java Safran toe daar waar je suiker wilde gebruiken. Of voeg een vleugje Gula Java Safran toe voor een delicaat saffraan accent aan je dranken, desserts en maaltijden.

Saffraan als medicijn

30 mg saffraan heeft een therapeutisch effect. 1 eetlepel (15g) Gula Java Safran bevat 45 mg (ISO 1) saffraan van de beste kwaliteit. Saffraan bevat minstens 150 actieve medicinale stoffen. Zeaxantine, lycopene, alfa- en bètacaroteen, alfacrocin, picrocrocin (safranal),... en vele mineralen zoals selenium, zink en magnesium.

Gula Java Rooibos brengt rust en is cafeïnevrij

Voeding als medicijn

Amanprana kiest bewust voor de allerbeste rooibos met uitmuntende smaak en uitzonderlijke voedingswaarde. Rooibos of Aspalathus linearis is een struikgewas met naaldachtige blaadjes. Rooibos van Amanprana is afkomstig van 200 Afrikaanse Clanwilliam boeren uit de Cederberg regio. Amanprana Rooibos wordt vakkundig geselecteerd volgens geur, lengte, kleur, smaak en gezondheidswaarde. De blaadjes worden met een granietmolen traag en ultrafijn vermalen. Kotobuki kwaliteit van Amanprana voor een lang leven.

Rooibos is zacht van smaak vol nutriënten

Kotobuki Rooibos van Amanprana bevat enkele fenolen (flavonoïden) met specifieke eigenschappen zoals aspalathin, nothofagin, orientin, iso-orientin, vitexin en iso-vitexin. Het zijn sterke antioxidanten uniek in Rooibos. Kotobuki Rooibos bevat weinig tannine (zachte smaak), geen cafeïne (niet stimulerend) of oxaalzuur (waardoor calcium beter wordt opgenomen). Dat geeft Kotobuki Rooibos unieke gezondheidseigenschappen.



“Ik ontdekte Gula Java Safran op een proeverij. Ik was net bevallen en had zwangerschapsblues. Dat saffraan een natuurlijk antidepressivum is, heb ik bij mezelf gemerkt. Na een maand voelde ik me beter en positiever. Intussen was mijn pot leeg. Ik heb me meteen een nieuwe aangeschaft.”

Kristel, verkoopster bij natuurwinkel, Oostende, België

Gula Java Safran, prestatiedrank:

- ✓ Goed gevoel + energie
- ✓ Slow Food Saffraan van beste kwaliteit (ISO1), Jiloca, Spanje

Gula Java Rooibos, prestatiedrank:

- ✓ Rust + cafeïnevrije energie
- ✓ Van 200 Afrikaanse Clanwilliam boeren, Cederberg, Zuid-Afrika



ORAC 3040

ORAC 17 740

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



▲ Gula Java Matcha bevat 20% Kotobuki Matcha. Kotobuki Matcha kreeg 9 op 10 op de matcha smaakschaal. Dat betekent zacht van smaak zonder bittere afdronk. Kotobuki Matcha bevat meer chlorofyl dan gangbare matcha. En dat zie je aan zijn fellere groene kleur. Kotobuki Matcha van Amanprana heeft de hoogste ORAC-waarde onder de matcha's.

Gula Java Matcha: focus, innerlijke rust, energie én antioxidanten

Stimuleer je concentratie. Alerter zijn in sport, in je werk, in het verkeer? Meer focus in studie en activiteiten? Minder afgeleid en meer geconcentreerd voor betere resultaten? De natuurlijke combinatie van het eiwit L-theanine met cafeïne in Gula Java Matcha zorgen voor alertheid, focus en concentratie.

Geniet tegelijk van meer innerlijke rust. Matcha wordt in Japan al eeuwen gebruikt als ceremoniële thee. Zen-Boeddhisten drinken Matcha om te mediteren, om tot zichzelf te komen, voor innerlijke rust. Voor zen.

Bruis van energie met Gula Java Matcha. Gula Java is geconcentreerde kokosbloesemnectar die zijn energie langdurig vrijgeeft. Matcha bestaat uit het gemalen theeblad van de Camellia Sinensis. Je drinkt bij Gula Java Matcha het hele blad. De Amanprana Matcha kwaliteit wordt met een granietmolen traag vermalen (slechts 40g per uur). Amanprana gebruikt alleen groene theeblaadjes die jong en heel zijn. Dat is 'Kotobuki' kwaliteit. 'Kotobuki' betekent in het Japans 'lang leven'.

Dagportie antioxidanten in 1 kop. De actieve antioxidanten in Gula Java Matcha zijn een natuurlijke unieke combinatie van 4 catechinen, tannines, chlorofyl en een rijkdom aan mineralen en eiwitten. Ze verhogen het immuunsysteem, je gezondheid. De antioxidatieve kracht van Gula Java Matcha ligt vele malen hoger dan vitamine C of E.

Matcha voor kinderen en studenten

Annick Walgraeve, kinesitherapeute revalidatiecentrum Carpe Diem: "Mijn 8-jarige zoon Arno is een guitige jongen. Hij was te onrustig, kon niet stilzitten en kon zich op school niet concentreren. Als moeder en kinesist probeerde ik zijn geraffineerde suikers te verminderen en zijn voeding te verbeteren. In mijn zoektocht kwam ik Gula Java Matcha tegen. Ik merkte meteen meer gekanaliseerde energie en focus. Ook op school is hij geconcentreerder en werkt hij sneller. Hij krijgt meer schoolwerk afgewerkt en hij kan zich beter richten op taken. Ook thuis merken we dat hij rustiger is. Hij geeft mij niet meer het gevoel van: "aha, daar is onze kleine ADHD-er," want hij is nog even ingenieus maar er is meer rem en harmonie gekomen. Ik ben gewoon blij dat Gula Java Matcha weer een stapje dichterbij is om het plaatje te vervolledigen."



▲ 1 eetlepel Gula Java prestatiedrank (Matcha, Safran, Earl Grey, Rooibos en Cacao) in warme of koude melk, water, graandrank of fruitsap. In een glas, een gezellige mok of in je drinkfles. Verwerk in soep, brood of gebak. Strooi op muesli, yoghurt, salades en afgewerkte gerechten. Tip: heerlijke Gula Java Matcha Latte is graandrank of melk met Gula Java Matcha.

Gula Java Earl Grey: heerlijk genieten en antioxidanten-kampioen

Gula Java Earl Grey: energie booster

Darjeeling zwarte thee uit India, Assam zwarte thee uit India en bergamot uit Sicilië vormen samen met Gula Java een unieke prestatiedrank. In plaats van te wachten onder de lakens op de espressomachine, kan je je voordeel doen aan Gula Java Earl Grey. Geniet van zijn smaak, wordt wakker, pluk de dag. Gula Java Earl Grey geeft je urenlang volop energie en vitaliteit. Zacht en zonder opgejaagd te zijn vanwege de L-theanine en theïne (cafeïne).

Gula Java Earl Grey: polyfenolen- en antioxidantenbooster

Gezonde lichaamscellen betekenen vitaliteit. Het hoge antioxidantenniveau van Earl Grey komt onder andere dankzij de combinatie catechinen en tanninen. Earl Grey bevat meer tannine dan Matcha. Tannines zijn polyfenolen en geven thee maar ook wijn hun specifieke smaak, kleur en gezondheidsvoordeel. Door de tannines kleurt Assam rood en Darjeeling bruin. Tannines gaan oxidatie, veroudering tegen. Tannines zijn een weldaad voor de huid.



"Ik gebruik de Matcha van Amanprana iedere dag!"

Kim Clijsters, België
Voormalig wereldkampioen tennis

Gula Java Matcha, prestatiedrank:

- ✓ Focus + energie
- ✓ Innerlijke rust en zen
- ✓ Chlorofyl-rijk voor detox
- ✓ Kotobuki Matcha kwaliteit

Gula Java Earl Grey, prestatiedrank:

- ✓ Super-antioxidant + energie
- ✓ Gezellig genieten
- ✓ Eerste pluk Assam en Darjeeling



ORAC 35 460 **ORAC 42 620**

Bovis:10 500 Yin-20 Gl:30 Bovis:11 500 Yin-30 Gl:30



▲ Je kunt Kotobuki Matcha, Earl Grey en Rooibos mengen in warm water, melk, fruitsapen of graandranken. Goed roeren en genieten. Voor de ceremoniële bereidingswijze van Matcha kan je terecht op onze site www.noble-house.tk. Je kunt de Kotobuki gebruiken in allerlei gerechten of om je maaltijden te verrijken. Ook als heerlijke keizerlijke thee.

Bij de keizerlijke ‘Kotobuki’ supervoeding drinkt men het hele blad voor meer ORAC en energie

Keizerlijke Kotobuki supervoeding voor eeuwige vitaliteit

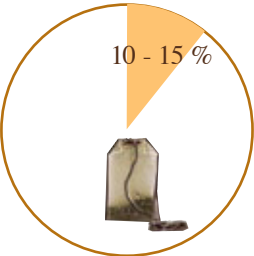
Amanprana inspireerde haar keizerlijke Kotobuki op de unieke traditionele Japanse Matcha ceremonie. Net zoals de Zen-Boeddhisten dat eeuwen geleden al deden. We creëerden 3 keizerlijke Kotobuki’s: Matcha, Rooibos en Earl Grey. Amanprana Kotobuki wordt gewonnen uit de hele, jongste en fijnste blaadjes van de Camelia sinensis uit Japan (Matcha), de Aspalathus linearis uit Zuid Afrika (Rooibos), Darjeeling en Assam van eerste pluk uit India (Earl Grey). De nerven worden vakkundig verwijderd en het blad wordt op granietmolens traag vermalen tot een ultrafijn poeder. Dit gebeurt met slechts 40g per uur voor behoud van kwaliteit, smaak en nutriënten. Eén potje Kotobuki is dus meer dan 1 uur werk. Kotobuki betekent in het Japans ‘lang leven’. Amanprana koos bewust voor de allerbeste verhouding kwaliteit / smaak / voedingswaarde. Het niveau aan antioxidanten, uitgedrukt in ORAC, is buitengewoon hoog. De polyfenolen (waaronder catechinen en carotenoiden) zijn de grootste groep beschermstoffen in Kotobuki. Ook vitamine E, vezels, mineralen, tanninen, 15 à 17 soorten eiwitten (waarvan alle essentiële eiwitten) maken Kotobuki tot supervoeding.

Amanprana per 100g	Kotobuki Matcha	Kotobuki Earl Gey	Kotobuki Rooibos
ORAC-eenheden	168.500	204.300	79.900
Cathechine totaal	12.200 mg	5 676 mg	1.055 mg
Epigallocatechin gallate (EGCG)	6.700 mg	3.200 mg	171 mg
Epigallocatechin	3.700 mg	511 mg	307 mg
Epicatechin gallate	1.100 mg	1.270 mg	100 mg
Epicatechin	700 mg	273 mg	277 mg
Gallocatechin gallate	- mg	212 mg	100 mg
Catechin gallate	- mg	100 mg	100 mg
Catechin	- mg	100 mg	- mg
Zink	2,7 mg	3,7 mg	1,1 mg
IJzer	9,5 mg	14 mg	10 mg
Eiwitten (incl. 8+2 essentiële)	15 soorten	17 soorten	15 soorten
Vezels	32 g	36 g	69 g
L-theanine	1.037 mg	551 mg	38 mg
Theïne (caffeïne)	3,2 g	2,5 g	0,4 g
Tanninen	10.400 mg	17.000 mg	bijna niets

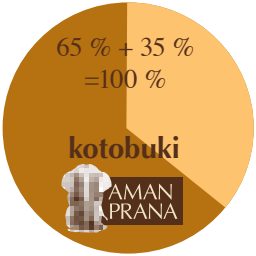
▲ “Het gebied waar de thee geteeld wordt en hoelang de blaadjes gestoomd worden, zijn doorslaggevend voor de kwaliteit van goede matcha. Er worden heel vaak slechte matcha’s verkocht. Goedkope matcha kan nooit goede matcha zijn, goedkope matcha is vaak geoxideerd en niet bio. Amanprana Kotobuki Matcha is van de hoogste kwaliteit.” Ann Van Steenkiste, theesommelier, België

137 maal meer EGCG-catechinen in Kotobuki Matcha dan in groene thee

Bij moderne groene-, Earl Grey- of Rooibos-thee blijft 85% van de voedingsstoffen in het theezakje zitten. Bij de traditionele Kotobuki’s van Amanprana drinken we als het ware het hele blad. Dat maakt de keizerlijke Kotobuki nog vele malen gezonder dan groene thee. Je drinkt een veelvoud van de voedingsstoffen en je drinkt het geheel (holistische consumptie). Omdat we ook naar de hoogste kwaliteit streven is de smaak subliem. Top.



Bij groene of zwarte thee (links) drink je 10 tot 15% wateroplosbare nutriënten. De rest werpen we weg. Bij Kotobuki (rechts) drink je 100% van de nutriënten, nl. de volle 35% wateroplosbare én de volle 65% niet-wateroplosbare voedingsstoffen. Je drinkt het hele blad.



“In China heb ik bij Master Cheng geleerd hoe je pesticiden kunt proeven. De Kotobuki thee van Amanprana is puur. De Kotobuki Matcha is heerlijk zacht zoals velours, diep groen en helemaal niet bitter. De kenmerken van een goede matcha. Goedkope matcha van mindere kwaliteit is bitter en minder groen. De Kotobuki thee van Amanprana is puur en eerlijk. Kotobuki behoudt en bevordert je gezondheid.”

Ann Van Steenkiste,
theesommelier België

Matcha supervoeding & keizerlijke thee:
✓ Focus, zen en detox (chlorofyl)

Earl Grey supervoeding & keizerlijke thee:
✓ Actieve antioxidantenbooster

Rooibos supervoeding & keizerlijke thee:
✓ Zonder cafeïne en rustgevend

ORAC 168 500
Bovis:14 000
Yin -50 Gl:10

ORAC 204 300
Bovis:14 500
Yin -60 Gl:10

ORAC 79 900
Bovis:13 500
Yin -40 Gl:10



"Ik word 126"

▲ Okinawa is een eilandengroep ten zuiden van Japan met 1,2 miljoen inwoners. Daar leven de meeste actieve en gelukkige 100-jarigen. Amerikaanse en Japanse wetenschappers hebben gedurende 25 jaar zeshonderd 100-jarigen onderzocht. Uit hun boek 'Het Okinawa Programma' bleek dat de 100-jarige Okinawanen een slank en lenig lichaam

hadden en sterke beenderen. Ze hadden soepele, jonge slagaders, een laag cholesterol- en homocysteïnegehalte en ze waren in goede conditie. Ze hadden een scherpe geest en weinig geheugenproblemen. Ze hadden een gezond libido en hadden de overgang goed doorstaan. Ze zagen er 'jeugdig' uit, waren energiek en hadden heldere ogen.

Okinawa omega zit boordevol essentiële vetzuren, Vit. E en carotenen

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

Bewuste mensen besteden veel aandacht aan groenten en fruit, maar ze vergeten vaak dat er twee essentiële vetzuren bestaan die een gezond lichaam niet kan missen. Het zijn alfa-linoleenzuur (ALA) uit de omega-3 familie en linolzuur (LA) uit de omega-6 familie. Je lichaam kan ze niet zelf aanmaken. Je moet ze uit je voeding halen. Een gezond lichaam kan niet zonder omega's. ALA en LA en omega's in het algemeen vervullen vele noodzakelijke levensprocessen.

Van nature veel carotenen en vitamine E

Omega-3 en 6 zijn zeer gevoelige oliën die Amanprana met veel respect heeft geperst. Resultaat: zeer weinig peroxidatie van de olie. Daarenboven bevat Amanprana van nature veel carotenen en vitamine E. Deze antioxidanten en vitaminen beschermen de olie tegen oxidatie door licht, zuurstof en warmte. Zowel in de fles als in ons lichaam. Amanprana combineert als enige ter wereld 8 soorten Vit. E en carotenen met essentiële vetzuren (ALA en LA). De inwoners van Okinawa weten waarom.

Ik word 126

Onderzoek gepubliceerd in National Geographic van mei 2013 toont aan dat mensen die meer dan 100 worden, zoals vele Okinawanen, tot hun 91 actief en gezond zijn. Mensen die 80 worden, blijven slechts tot hun 61 actief en gezond. Hoe ouder we worden, des te korter is periode van kwalen en inactiviteit. Door gezond te eten, verstandig te leven, met een beetje geluk en de hulp van onze genen, is de kans reëel dat we 100 kaarsjes uitblazen met slechts een korte periode van kwaaltjes en inactiviteit (9 versus 19 jaar). Dit is voor Amanprana reden genoeg om te leren van Okinawa. Okinawa Omega oliën zijn de vruchten van deze studies en wellicht een bevestiging van de National Geographic publicatie (New England Centenarian Study, Boston University). Zo komen we wellicht een stap dichterbij onze droom om zo lang mogelijk actief, gezond en gelukkig ouder te worden!

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

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

Johanna Budwig over het opladen van onze batterijen

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



"Ik probeerde drie verschillende merken. Ik vind Okinawa Omega Happy Delight beter en lekkerder dan de andere. Zonder bittere nasmaak. Amanprana is mild en gewoon heerlijk."

Barbara Simonsohn, Reiki-lerares en auteur Hamburg, Duitsland

Okinawa Omega Happy Delight:

- ✓ Heerlijke citrussmaak voor een blij gevoel
- ✓ Veel LA en ALA essentiële vetzuren
- ✓ Ideaal en lekker voor kinderen!

Okinawa Omega Happy Perilla Special:

- ✓ Paradepaardje met 8 specifieke oliën
- ✓ Met teunisbloemolie (gamma-linoleenzuur)



ORAC 3 040 **ORAC 17 740**

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

"Het is eenvoudiger om mensen te misleiden, dan om hen te overtuigen dat ze misleid werden."
-Mark Twain-

▲ Bart Maes, oprichter van Amanprana: "Wetenschap telt voor mij. Geen enkele bevolkingsstudie heeft een wanverhouding tussen omega-3 en -6 vastgesteld, noch een teveel aan omega-6. Duizenden malen heb ik moeten uitleggen waarom de Amanprana aanbevelingen betreffende omega-3 en -6 afwijken van het geroep van de menigte die desinformeert dat we veel te veel omega-6 en te weinig omega-3 consumeren. Een geroep dat

De term 'essentiële vetzuren' vaak misbruikt

"Het lichaam is de held. Het lichaam maakt een 50-tal vetzuren zelf aan wanneer het daar behoefte aan heeft. Het zet de 2 essentiële vetzuren naar ratio van 5% tot 30% om in andere vetzuren. Daarenboven kan het lichaam van onverzadigde vetzuren (omega-3, -6, -7 en -9) verzadigde vetzuren aanmaken en omgekeerd. Via elongase- en desaturase-enzymen maakt het lichaam alle vetzuren aan die het nodig heeft. Er zijn echter 2 vetzuren die het lichaam niet zelf kan aanmaken: alfa-linoleenzuur (ALA) en linolzuur (LA). Zonder deze vetzuren is geen gezondheid mogelijk. En omdat we ze zelf niet aanmaken, moeten we ze halen uit onze voeding. Ze worden door Amanprana en door bijvoorbeeld professor Brian Peskin de 'essentiële stamvetzuren' genoemd. ALA is het essentiële stamvetzuur van omega-3. LA is het essentiële stamvetzuur van omega-6. De Wereldgezondheidsorganisatie WGO, prof Brian Peskin, Amanprana en vele anderen zijn het daarover eens. Essentiële stamvetzuren zijn de basis. Deze bestaan in plantaardige bronnen voordat ze door dieren of vissen deels worden afgeleid. Onze 100 miljard celmembranen hebben essentiële stamvetzuren nodig voor heel veel functies. Zij zorgen onder andere dat voldoende zuurstof wordt opgenomen in elk cel.

Het belang van de essentiële stamvetzuren ALA en LA

Waarom 'stam'-vetzuren? Omdat ALA de moeder is van de familie omega-3 vetzuren en LA de moeder is van de familie omega-6 vetzuren. ALA en LA zijn de moeders waaruit het lichaam alle andere vetzuren kan aanmaken. Daarom noemen we ze 'stam'-vetzuren. We noemen ze ook 'essentieel' omdat het lichaam ze niet kan aanmaken en nodig heeft om gezond te zijn. We moeten ze halen uit onze voeding. Samen vormen ze de 2 enige 'essentiële stam-vetzuren' voor de mens. Visolieproducenten en hun pionnen noemen EPA en DHA vaak als essentiële of semi-essentiële vetzuren. Dat is niet correct. Het zijn slechts 2 van de 50 vetzuren die het lichaam nodig heeft maar zelf kan aanmaken en daarom niet essentieel. Hun belang wordt overdreven. Vele onderzoeken tonen tegengestelde resultaten. EPA en DHA zijn afgeleide of met ander woorden derivaten van de essentiële stamvetzuren. En derivaten zijn geen essentiële vetzuren. Visolie bevat nauwelijks de 2 enige essentiële stamvetzuren LA en ALA. Visolie bevat slechts omega-3 derivaten EPA en DHA. Visolie is daarom geen goede bron van het omega-3 stamvetzuur ALA. Plantaardige omega-3 en -6 is daarom superieur aan visolie derivaat vetzuren. Laat daar geen twijfel over bestaan.

voornamelijk wordt opgehitst door de visolieproducenten en hun talrijke pionnen. Daarenboven proberen zij het belang van DHA en EPA (omega-3 afgeleiden) in het kwadraat te overdrijven. Het zijn geen essentiële vetzuren. Je lichaam kan ze zelf aanmaken. Laten we hun waarde niet overdrijven. Amanprana pleit voor meer plantaardige omega-3 (ALA) en meer ongeraffineerde omega-6 (LA). De kwaliteit van de olie is belangrijker dan de soort."

Okinawa Omega Balance Delight: Cannabis Sativa-olie voor omega-balans

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

Hoe en hoeveel gebruiken?

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

"Velen menen dat de voordelen van omega-3 veel groter zijn dan deze van omega-6. Niets is minder waar. We hebben beide nodig maar omega-6 minstens 2x zoveel."

Brian Peskin, Professor, voedingsdeskundige en auteur, Houston, Amerika

Okinawa Omega Eicosan Perilla:

- ✓ Bevordert de eicosanoïde balans
- ✓ Heel veel ALA (stamvetzuur omega-3)
- ✓ Voldoende LA essentiële vetzuren

Okinawa Omega Balance Delight:

- ✓ Met 85,5% hennepolie met gamma-linoleenzuur
- ✓ Veel LA, voldoende ALA essentiële vetzuren



ORAC 3 040 ORAC 17 740

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



▲ Meer ‘Qi’. Hout staat symbool voor de lente, opwaartse energie en fris lentegroen. De positieve opwaartse energie/ionen van het Qi-board wordt geabsorbeerd in het voedsel en in de persoon die het klaarmaakt. Ze krijgen als het ware een hogere energetische waarde. Boviswaarde Amanprana het Qi-board: 17.000! Robert H. Steelooper vergeleek

Qi-board van Amanprana is van nature bacterie- en schimmelwerend

Een snijplank met de hand gemaakt, uit 1 stuk, zonder lijm

Kamferlaurier-hout bevat van nature bacterie- en schimmelwerende etherische oliën. Dat ruik je meteen. Dat maakt deze houtsoort uitermate geschikt voor de super-hygiënische Qi-board snijplank. Ook voor professioneel gebruik (HACCP-gekeurd). Mooi op jouw tafel voor kaas en brood. Gebruik Qi-board als snijplank en decoratief dienblad. Geef Qi-board als liefdevol geschenk. Qi-board snijplanken zijn artisaan en handgemaakt. Elke plank heeft een andere vorm en unieke nerven. Regenwoudhout? Neen, de uitheemse kamferlaurier wordt aan de Australische oostkust bewust uitgedund om plaats te maken voor de inheemse eucalyptus. Kamferlaurier heeft vele natuurlijke kwaliteiten. Zijn hout is zacht en maakt mensen niet bot. Maar het is hard en robuust genoeg voor meer dan 10 jaar intensief gebruik. Qi-board bestaat uit één stuk hout. Geen lijm, geen chemische stoffen of plastic die met jouw voeding in contact komen. Makkelijk onderhoud: afwassen, afdrogen, rechtstaand en vrij laten drogen. Niet in vaatwasser of magnetron. Niet verhitten. Niet in water laten liggen.



het Qi-board met een kunststof- en een glazen snijplank. De conclusie is overduidelijk. De kunststofsniplank (bovis 0) rooft energie. De negatieve ionen van kunststof gaan over in het voedsel. De glazen snijplank (Bovis 6.500) is neutraal. De snijplank van Amanprana (Bovis 17.000) versterkt de energie en de verbondenheid met het voedsel.

Hoe je Qi-board onderhouden?

1 tot 4 keer per jaar inwrijven met Qi-board Antiseptic olie van Amanprana. Zo blijft jouw Qi-board bacterie- en schimmelwerend, behoudt ze haar natuurlijke schoonheid en krijgt ze een mooie patina.



Universitaire studie bevestigt de hygiëne van Qi-board

Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat snijplanken uit kamferlaurier het meest hygiënische zijn: 3 tot 5 maal minder vatbaar voor schimmels en bacteriën. Hoe kleiner het getal des te hygiënischer de plank (zie tabel). De kamferlaurier houten Qi-board heeft een hoge energetische waarde (Bovis 17.000) en schenkt je energie en verbondenheid met je voeding (yuj). Met liefde klaargemaakt, smaakt beter.

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

Onderzoek van Alan Waterson, Southern Cross-University, Lismore, Australië

“Houten snijplanken vond ik altijd al mooier en prettiger. Maar ik had mijn twijfels over de hygiëne tot ik in een Deense studie las dat 99,9% van de bacteriën binnen de 2 uur gedood worden. Zo las ik ook dat bacteriën die in de groeven van het hout komen, ten dode opgeschreven zijn, wat bij plastic blijkbaar niet het geval is. Met overtuiging gebruik ik nu mijn mooie Qi-board.”

Hillevi Andersen, eigenares van een verse sap bar Hilleröd, Denemarken

Amanprana Qi-board snijplank:

- ✓ 3 tot 5x hygiënischer dan plastic of glas
- ✓ Natuurlijk schimmel- en bacteriënwerend
- ✓ Ook voor professioneel gebruik (HACCP-gekeurd)
- ✓ Handgemaakt uit 1 stuk, zonder lijm



Bovis:17 000 Yang +30



▲ **RECEPT walnootpesto:** Rooster 100g pijnboomspitten in de pan. Mix ze met 150g walnoten, 3 gehakte takjes peterselie, de blaadjes van 3 takjes tijm, 1 eetl. appelazijn en 2 teentjes knoflook. Voeg er tijdens het mixen 3 dl walnootolie van Amanprana in een dun straaltje bij tot een smeuge massa. Voeg een vleugje Amanprana ORAC Botanico-mix en een snuifje fleur de sel toe. Heerlijk op geroosterd brood als aperitief of als salade- of BBQ-dressing.

Extra vierge walnootolie uit de Périgord

Winnaar van de gouden medaille op het ‘Salon des huiles du monde 2005’

Franck Monsallier gebruikt uit zijn boomgaarden een mengeling van 4 variëteiten walnoten voor een delicate, pure Périgord-smaak. De noten worden voor Amanprana niet voorverwarmd en niet geroosterd. Met de authentieke granietmolen worden de noten geplet tot een mooie homogene massa, waarna ze geperst worden in de door Franck Monsallier zelfontworpen pers. Het resultaat is een olie met een peroxidatie van minder dan 2mg en een zuurtegraad van minder dan 0,5%, wat uitmuntend is. Héérlijk op brood, bij salades, pasta, vinaigrette,... en als afwerking van al je gerechten.

Uitzonderlijke voedingswaarde van Amanprana walnootolie

Amanprana extra vierge walnootolie is een goede bron van co-enzyme Q10, lecithine, plantaardige sterolen (B-citosterol, delta-5 avenasterol, campesterol en andere), polyfenolen (290mg/100g), vitamine E (23mg/100g) en vitamine K (15µg/100g). Rijk aan omega-3, -6 en -9.

“Walnootolie is een heerlijke en makkelijk te gebruiken olie. Ik mix walnootolie met balsamico-azijn tot een lekkere vinaigrette voor salades. Smaakt ook culinair over pasta met Grana Padano. Mijn favoriet is een kaasschotel met stokbrood besprenkeld met walnootolie van Amanprana. Een scheutje walnootolie versterkt de smaken en bevordert tevens de vertering.”

Frank Monsallier, producent van extra vierge walnootolie, Bordas, Perigord, Frankrijk

Extra vierge walnootolie uit de Périgord:

- ✓ Gouden medaille voor beste extra vierge olie
- ✓ Typisch terroir product uit de Perigord
- ✓ Uitmuntende lage peroxidatie en zuurtegraad
- ✓ Delicate zachte notensmaak (niet geroosterd)
- ✓ Goede bron van omega-3



Bovis:14 000 Yin -50 Gl:0 Omega-3-rijk

▲ **Hermanos Catalán, olijfolie valt in de prijzen.** De bio olijfolie Hermanos Catalán van Amanprana werd bekroond met goud. in de BIOC 10 wedstrijd voor beste kwaliteit in biologische, extra vierge olijfolie en tot “Beste extra vierge olijfolie van Spanje” in april 2011.

2 Extra vierge olijfoliën

De gebroeders Catalán telen, persen en bottelen alles zelf.

De kwaliteit begint bij hun olijfbomen die 2 maal meer ruimte krijgen, elk 36m². Een zeer milde, harmonieuze olijfolie met smaak en terroir. Ongefilterd. Aanbevelen voor koude bereidingen en de verfijnde keuken. Oorsprong: La Rioja, Noord-Spanje. Producent: Almazara Ecológica de la Rioja. Van 100% Arbequina olijven.

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

Afkomstig van een olijfgaard in een natuurpark in Andalusië (D.O.P. Sierra Mágina), Zuid-Spanje. Door de bijzondere, gefilterde kwaliteit kan deze bak- en braadtemperaturen van meer dan 180°C aan. Verde Salud, de fruitige extra vierge olijfolie met een scherpe, gezonde afdronk. Producent: Trujal de Mágina. Van 100% Picual olijven.

111 jaar worden met extra vierge olijfolie?

Vegetariër Bernardo Lapallo werd in 2012 vitaal 111 jaar jong. Hij was nooit ziek. Zijn geheim? Alles met mate. Hij kiest voor groenten en fruit en eet voornamelijk bio. Zijn 5 favorieten zijn: olijfolie, look, honing, kaneel en chocolade. Hij wandelt elke dag en leest graag.

“Hermanos Catalán is onweerstaanbaar lekker en wordt door ons gebruikt als olijfolie-dip met mooie broodsoorten. Een heerlijke extra vierge olijfolie. Verde Salud olijfolie is heerlijk bij roerbakken en het dichtschroeien zodat de smaak in het eten blijft.”

Marcel van Marsbergen, schaatscoach, Haarlem, Nederland

Hermanos Catalán olijfolie voor koude bereidingen:

- ✓ 2 gouden medailles voor beste extra vierge olijfolie
- ✓ Mild en harmonieus met veel chlorofyl

Verde Salud olijfolie voor warme bereidingen:

- ✓ Kan hoge temperaturen aan tot 180°C
- ✓ Fruitige, scherpe afdronk



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



Voor een stralend uiterlijk

▲ Het vocht dat zich buiten de cellen bevindt in het menselijk lichaam (extracellulair vocht) bevat dezelfde mineralen als deze die zich in de zee bevinden. De zee is, zoals we weten, het begin van alle leven op aarde geweest. Zeewieren stapelen mineralen op. De mineralen in zeewieren zijn makkelijk opneembaar. Amanprana verrijkte daarom bewust de ORAC botanico-mix met 4 zeewieren.

ORAC botanico-mix met sumak: eerste smaakvolle super kruidenmix die aan je gezondheid denkt, voor een stralend uiterlijk



Gemakkelijk: ORAC-kruidenmix met Khoisan fleur de sel, zeewier en sumak

“Deze supermix van onder andere 9 kruiden met de hoogste waarde aan antioxidanten, 4 mineraalrijke zeewieren, levenskrachtig zeezout Khoisan fleur de sel en de krachtige sumakbes, biedt je een smaakbom met minder zout.” zegt Chantal Voets, chef en medeoprichter van Amanprana. “Je kruidt al je gerechten in een handomdraai. Zonder nadenken, krijg je een perfect smakend gerecht.” Zoveel meer

▲ Chantal Voets

smaak, geur en gezondheid dan met de eenzijdige peper en zout gewoonte. In een zachte of pikante versie (chili). Vijzel of vermaal de ORAC botanico-mix voor meer smaak en geur. Verwerk de mix rijkelijk in soepen, sausen, vinaigrettes, verse sappen, smoothies, fruitsalades en desserts. Of gebruik de ORAC botanico-mix als bouillon of fond. Boordevol natuurlijke antioxidanten, 80 mineralen, spoorelementen en 1000 micro-voedingsstoffen. Met een ontzurende en reinigende werking voor een gezond lichaam en stralend uiterlijk.

Sumak: gezond vanbinnen, mooi vanbuiten

Voedingstekorten, verzuring en oxidanten doen ons verouderen. Met de ORAC botanico-mix bieden we een natuurlijke remedie tegen veroudering en zorgen we voor een stralende expressie. Als we het lichaam en de geest gezond voeden, is een mooie huid het zichtbare resultaat. En krijg je een lichaam dat zich beter verdedigt tegen invloeden van buitenaf. De ORAC botanico-mix bevat de 9 kruiden met de hoogste ORAC waarden, alsook de Turkse sumakbes, met de allerhoogste ORAC waarde van alle fruit (ORAC 312000 versus bijna 100 x meer dan goji bessen). ORAC geeft de hoeveelheid antioxidanten in voeding weer. Met antioxidanten ga je het verouderingsproces van je lichaam en je huid tegen. Met de ORAC botanico-mix zijn jij en je huid gewapend.

Natuurlijke boost aan 80 mineralen

Ons lichaam, geest en huid hebben behoefte aan minstens 31 mineralen en spoor-elementen (mineralen die we in kleinere hoeveelheden nodig hebben). Je lichaam

▲ Chantal Voets ontwikkelde de ORAC botanico-mix met veel liefde. ORAC botanico-mix geeft finesse aan al je gerechten, schenkt gezondheid en levensenergie. Het heeft een zachte, ronde en harmonische smaak met een frequentiepatroon dat je doet leven. De kracht van de botanico-mix zit in zijn ontzurend vermogen, elektrische geleiding voor een goede communicatie tussen de lichaamscellen.

maakt deze niet zelf aan. Je kan ze niet door medicijnen vervangen. Bovendien bevat onze voeding vandaag veel minder mineralen en spoorelementen door intensieve landbouw en aquacultuur. Gekweekte groenten bevatten gemakkelijk 50% minder mineralen als in het wild groeiende groenten. Sla, tomaten, spinazie en kool bevatten vandaag 70% minder mineralen dan in 1948. Ingeblikte bonen bevatten gemiddeld 25% minder mineralen dan verse bonen, etc. Kruiden en zeewieren zijn de rijkste bron aan mineralen. Mineralen zijn gangmakers van enzymatische processen in ons lichaam. Ze zorgen voor structurele elementen, voor bindweefsels, beenderen, nagels en tanden. Ze bevorderen communicatie tussen onze miljarden cellen. De ORAC botanico-mix levert je alle mineralen.

Geen gewoon zeezout maar Khoisan fleur de sel

Khoisan fleur de sel is een uniek niet-gemalen zeezout afkomstig van de Westkust van Zuid-Afrika. Daar waar de schoonheid van de Zuid-Afrikaanse flora samenkomt met de zuurstofrijke en krachtige Zuid-Atlantische oceaan. Zeezout in zijn meest pure vorm, natuurlijk gefilterd. Via een 2000 meter dikke barrière van kalksteen, kwartszand, klei- en schelpbedden volgt het Atlantisch zeezout zijn weg ondergronds naar een zoutmeer waar het levenskracht, zonne-energie en regeneratievermogen krijgt. Zijn Boviswaarde ligt tussen 16600 en 24700. Beduidend hoger dan Himalaya zout. Het wordt met de hand geoogst, gedroogd en gevitalseerd in de zon.

“Zeewier, kruiden en zeezout vormen een rijke bron van mineralen, op een natuurlijke en gemakkelijk opneembare manier. In balans en in de juiste verhouding, zoals we ze nodig hebben.”

Paul Bergner, professor in klinische voeding en kruidengeneeskunde. Auteur van het boek ‘Healing Minerals’.

ORAC botanico-mix:

- ✓ Met Khoisan fleur de sel
- ✓ Antioxidant mix
- ✓ Mineraal booster
- ✓ Voor stralend uiterlijk
- ✓ Met Sumak ORAC-booster



ORAC 104 600
Bovis:14000 Yang:+20 Gl:10



ORAC 118 900
Bovis:14500 Yang:+10 Gl:10



▲ **RECEPT smoothie van ananas en Kotobuki Matcha:** ingrediënten voor 4 glazen (200 ml): 4 eetlepel kokosvezels Amanprana, 5 appelsienen en 2 roze pompelmoezen persen, 2 ananassen (of 1 grote), 2 dadels, 4 g Kotobuki Matcha. Bereidingswijze: Neem een grote

kan (of blender) en giet hierin het sap van de appelsienen en pompelmoezen. Ontpit de dadels en hak ze fijn. Schil de ananas en snijd deze in fijne blokjes. Voeg de Kotobuki Matcha toe. Alles mixen of blenden. Zo bekom je een heel vezelrijk drankje.

Amanprana bio kokosvezels voor een vlotte stoelgang en weinig calorieën

Vezels onmisbaar voor vlotte transit

Voor een vlotte stoelgang heb je elke maaltijd 10g vezels nodig, veel water en beweging. Velen bereiken dat niet en hebben vaak een lastig gevoel in de buik en een onregelmatige en/of harde, moeizame stoelgang. Dat is niet vitaal. Regelmatig kokosvezels bij de maaltijd zorgen voor een regelmatige en vlotte stoelgang en een platte buik. Daarenboven reinigen kokosvezels ook de darmen en zorgen zo voor meer weerstand en vitaliteit. Kokosvezels versnellen de uitscheiding van afvalstoffen en cholesterol uit het lichaam wat zorgt voor een betere gezondheid. 1 volle eetlepel kokosmeel bevat slechts 32 calorieën en 5 g vezels. Kokosvezels van Amanprana hebben een lekkere zachte kokosmaak. Kokosmeel bevat veel minder calorieën en meer vezels dan andere vezelrijke producten. Kokosmeel bevat voornamelijk onoplosbare vezels. Die in de dikke darm werken als een soort spons. Dit kan twee kanten op. Bij dunne ontlasting wordt deze dikker. Harde en droge ontlasting wordt zachter en soepel. Oplosbare vezels in kokosmeel versterken de goede darmbeweging.

5 g vezels, slechts 32 cal per eetlepel kokosmeel

Glutenvrij voor goed gevoel in de darmen

Kokosvezels bevatten geen gluten. Nauwelijks fytiinezuur dat de mineraalopname zou kunnen hinderen en geen cyanide die de calorieverbranding remt. Ze bevatten wel de 8 essentiële eiwitten en gezonde MCT's die de mineraalopname bevorderen. Gezondheid begint bij een gezonde spijsvertering.

Wat zijn goede en slechte glutenvrije meelsoorten?

Vezel-bronnen	kokos-meel	tarwe-zemelen	lijn-zaad	gedroogde pruimen	haver-zemelen
vezels/100 g	50,5 g	40 g	33 g	16 g	16 g
waarvan niet oplosbaar	46,4 g	36 g	24,5 g	5 g	8 g
waarvan oplosbaar	4,1 g	4 g	8,5 g	11 g	8 g
⊕ fytiinezuur	⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	-	⊕⊕
⊕ gluten	neen	ja	neen	neen	ja
⊕ cyanide	neen	ja	ja	neen	ja
10 g vezels	2 soeplepels	2 soeplepels	2 soeplepels	4 soeplepels	4 soeplepels
10 g vezels	64 Kcal	79 Kcal	147 Kcal	138 Kcal	253 Kcal

Gezonde glutenvrije melen zijn van nature glutenvrij. Meelsoorten waaruit de gluten werden verwijderd, roven bij veelvuldig gebruik vitaliteit en mineralen uit je lichaam. Gezonde glutenvrije melen worden gemalen van kokosnoten, rijst, boekweit, quinoa, amaranth, maïs, gierst, sorghum (kafferkoren). Door Amanprana minder aanbevolen glutenvrij meel: soja, tapioca en alle fabrieksmatig bekomen glutenvrije meelsoorten van bv. tarwe, rogge, spelt, gerst en teff.

Gebruik kokosmeel voor veel vezels of als glutenvrij meel

Als glutenvrij bakmeel met veel vezels verwerk je kokosmeel voor brood, gebak, koekjes, snacks, etc. Vervang 10 à 15% van het gewone meel door kokosmeel (vezels) en voeg evenveel water bij. Verkrijgbaar in 500g en 1kg. Voor haar rijkdom aan vezels gebruik je kokosmeel 3x daags bij elke maaltijd: - als vezeldrank: roer 1 tot 2 eetlepels in een glas (25cl) water, sap, shake, smoothie, chocomelk thee of koffie - als vezelstrooisel: strooi 1 tot 2 eetlepels in saus, yoghurt, muesli, havermout, desserts of over je maaltijd strooien. Bij buikloop gebruik je kokosmeel zonder vloeistof toe te voegen. Voor een vlotte darmtransit voeg je wel vloeistof toe.

“Ik hou van Amanprana kokosmeel. Ik gebruik het in mijn smoothies als vezel-booster. Mijn dochter is er bijzonder blij om omdat kokosmeel hypoallergeen is. Het bevat geen lactose, gluten en geen bekende allergenen.”

Evelyne, Ballainvilliers, Frankrijk

GLUTEN 0%

- Glutenvrij kokosmeel rijk aan vezels:
- ✓ Extra vezelrijk 50%
 - ✓ Fair trade
 - ✓ Glutenvrij meel
 - ✓ Vlotte transit / platte buik
 - ✓ Hypoallergeen



Bovis:8000 Yin:30 GI:10



▲ Alpin Blond Light vergeleken met andere tarwekiemen. Alpin blond Light zijn rauwe tarwekiemen uit de Zwitserse Alpen. Haar olie werd er via een zachte koude extractie uit gehaald. Resultaat? Vergeleken met andere tarwekiemen bevat Alpin Blond Light 30% minder kcal (light), is ze blonder van kleur en is haar smaak zachter en zoeter. Alpin Blond

Light bevat meer mineralen per kcal en is superlekker. Een bom van voedingsstoffen, een eiwitrijke superfood met veel vezels. Past perfect in een eiwitrijk- en koolhydraatarm dieet. Als muesli of ter vervanging van havermoutpap. Als ontbijt of als vieruurtje rijk aan eiwitten en vezels!

Tarwekiemen	100 g	%Adh
B1 thiamine	1,8 mg	163%
B2 riboflavine	0,8 mg	57%
B3 niacine	10 mg	62%
B6 pyridoxine	1 mg	71%
B9/B11 folium	500 mcg	250%
Vit E (6 soorten)	25 mg	208%
Zn zink	14 mg	140%
Cu koper	0,7 mg	70%
Mn mangaan	20,3 mg	1015%
Fe ijzer	9,3 mg	66%
Mg magnesium	325 mg	86%
Cr chroom	70 mcg	175%
Se selenium	113 mcg	205%
P fosfor	1000 mg	142%
alfa-liponzuur	800 mg*	
betaïne	1.240mg**	
B5 pantoteen	1,4 mg	23%
B12 cobalamine	0,2 mcg	8%
K kalium	957 mg	47%
Ca calcium	71 mg	9%
lecithine	2g	
*breedspectrum antioxidant geen ADH maar 100mg wordt algemeen aanbevolen		
**helpt afbraak homocysteïne naar methionine		
Voedingswaarde per 100g		
• Energie	1427 kJ 341 kcal	
• Vetten	9,2 g	
• Koolhydraten	24 g	
- waarvan suikers	12 g	
- vezels	25 g	
• Eiwitten	28 g	
• Zout	0,01 g	
omega-9	1,5 g	
omega-3	5,4 g	
omega-6	0,5 g	

Waarom Amanprana bio-tarwekiemen je maaltijden verrijken

Tarwekiemen zijn de essentie van het leven van de tarwekorrel. Vanuit de kiem ontstaat een nieuwe plant. Het is een opslagplaats van vitaminen, mineralen, eiwitten, gezonde omega-3/6/9, vezels en nog vele goede voedingsstoffen en antioxidanten zoals lecithine, betaïne en 800mg alfa-liponzuur per 100g. Strooi ze in drank, muesli, soep, yoghurt, sausen, pasta, rijst, aardappelen en op groenten, salades en brood (niet mee verhitten, achteraf toevoegen) of eet ze afzonderlijk, 1 tot 6 eetlepels en meer per dag. De ploozak beschermt tegen licht. 0% radioactief bestraald. Verkrijgbaar in 3 versies van 400g. Rauw: 100% natuur, 100% actieve enzymen. Veredeld: thermisch ontbitterd, maar niet geroosterd. Rauwe tarwekiemen Alpin Blond: Rauwe tarwekiemen uit de Zwitserse Alpen. Blond van kleur. Zacht van smaak. Meer mineralen, meer vitaminen, meer vezels, minder kcal per 100g. Minder vet en heerlijke, zachte smaak.

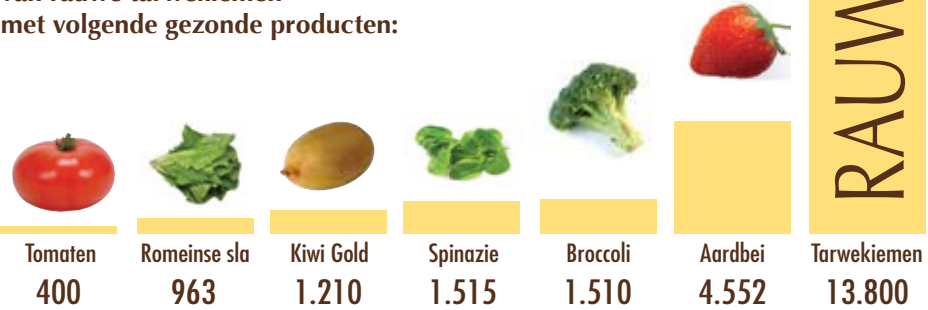
Eet rauwe voeding voor de enzymen

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

4 Conclusies maken Alpin Blond Light tot kampioen voor je ontbijt of vieruurtje

1. Ontbijtgranen zijn rijk aan koolhydraten en bevatten minder eiwitten en vezels.
2. Alpin Blond Light levert tot 5 maal meer eiwitten en tot 3 maal meer vezels.
3. Alpin Blond Light bevat tot 50% minder koolhydraten en 3 tot 30 maal minder vet.
4. Alpin Blond Light bevat tot 30% minder kcal.

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



“Mijn Dr Bircher-Benner papje maak ik voortaan met Alpin Blond Light. Lekker rauw, een nacht geweekt in graandranksap, verrijkt met 2 versneden appels met wat citroensap, rozijnen en veel bessen.”

Ingrid Maes, verpleegster
Montreux, Zwitserland

- Rauwe en veredelde tarwekiemen:
- ✓ Rijk aan betaïne en alfa-liponzuur
 - ✓ Meer antioxidanten dan fruit en groenten
 - ✓ Veel mineralen en vitaminen
 - ✓ Veel levenskracht





▲ Alfred Vogel: ‘Ik ben 100% overtuigd dat de natuur ons alles levert wat we nodig hebben om onze gezondheid te beschermen en te behouden.’ Bart Maes: ‘Hoe dichterbij de natuur, hoe minder bewerkt of geraffineerd onze voeding, hoe beter voor de mens.’ Het bewerken of raffineren van voedsel is boosdoener nr. 1 van alle welvaartskwalen.

▲ In het Sanskriet, de klassiek Indische schrijftaal, betekent ‘aman’ vrede of rust, ‘prana’ verwijst naar levenskracht. Vandaar serene levenskracht. De olifant symboliseert een slui- merende, niet-agressieve kracht en belichaamt wijsheid, verdraagzaamheid en vrede. Hij staat symbool voor geluk. Olifanten zijn planteneters en eten noch vis noch vlees. Zij do- den niet. Een mooie filosofie voor de generaties van morgen.

De voordelen van extra vierge en de nadelen van geraffineerde olie

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

Amanprana is transparant

Alle ingrediënten worden nauwkeurig meegedeeld met hun exact percentage. Amanprana vindt dat jij recht hebt op correcte informatie. Dus bij Amanprana weet je perfect hoeveel matcha er in Gula Java Matcha zit. Amanprana neemt geen patenten op haar productontwikkeling. Onze kennis en filosofie is vrij voor iedereen. We worden regelmatig nageemaakt. Gelukkig nooit geëvenaard. Omdat onze ingrediënten steeds top zijn in kwaliteit, smaak en voedingswaarde.

4 basisregels over olie van Bart Maes

1. Gezonde oliën zijn even belangrijk als groenten en fruit

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

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

Gebruik alleen extra vierge (niet verhit, alleen mechanisch geperst, van nature lage zuurtegraad). Geraffineerde oliën zijn schadelijker dan geraffineerde sui- ker. Je herkent geraffineerde oliën omdat ze neutraal smaken of reukloos geworden zijn door raffinage.

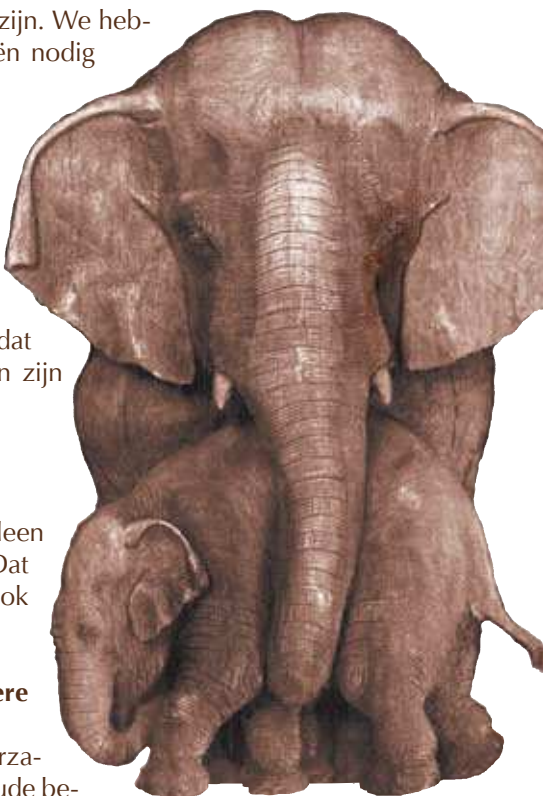
3. Varieer met olie zoals je varieert met groenten en fruit

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

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

Oliën met veel MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren) dienen uitsluitend voor koude be- reidingen. Ze zijn niet stabiel en worden heel schadelijk bij verwarming. Oliën om te verhitten bevatten best zo weinig mogelijk MOV's.

NB: Margarine wordt vaak plastic boter genoemd. Gebruik ze nooit. Ze is goed- kope namaak uit de 2^{de} wereldoorlog toen boter te duur was. Het gezonde uit de olie wordt duur verkocht aan de farma-industrie. De afval wordt ontgeurd, geraf- fineerd en gebleekt en dient als basis voor margarine.





▲ In hun boek “Verre Schoonheid” of met de oorspronkelijke Italiaanse titel ‘L’arte Del Corpo” fotografeerden Bertie en Dos Winkel het individu volledig geïntegreerd in zijn omgeving. Een individu, die zonder zijn groep niet kan bestaan. Geïsoleerde stammen dreigen verloren te gaan door westerse invloeden. Net zoals biodiversiteit dreigt verloren te gaan door monoculturen. Uit respect voor lokale rituelen en om het Westen bewuster te

Amanprana introduceert de eerste duurzame en ethische rode palmolie

Red het regenwoud en de biodiversiteit in Colombia

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



1 liter Red Palm kopen = 1 regenwoudboom redden

Onder het peterschap van Sir David Attenborough zet World Land Trust (WLT) zich in om het regenwoud en haar 10 miljoen planten en dieren te beschermen. Per verkochte liter Red Palm van Amanprana wordt er 1 boom gered. Dankzij Amanprana en haar fans kon ProAves reeds 39 ha Colombiaans regenwoud aankopen (ongeveer 80 voetbalvelden). www.worldlandtrust.org

Steun de mensenrechten in Colombia

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

Kwaliteit en duurzaamheid gaan hand in hand

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

Heerlijk en gezond bakken en wokken met rode palmolie

Wortels bevatten bètacaroteen. Rode palmolie ook. Eigenlijk bevat Red Palm 10 maal meer carotenen dan worteltjes. Tomaten bevatten lycopene-caroten. Red Palm ook. In Red Palm zitten eigenlijk 30 maal meer carotenen dan in tomaten. Red Palm is bovendien zeer rijk aan vitamine E (7 soorten). Rode palmolie is de rijkste bron van tocotrienolen, een specifieke vitamine E die de veroudering van

maken dat zij haar verstikkende eenvormigheid niet moet opdringen aan diversiteit tussen culturen. Daarom gebruikt Amanprana één van de foto’s uit dit schitterende boek om meer aandacht te vragen voor deze uitdaging: de biodiversiteit tussen mensen, culturen en stammen te behouden en respecteren. Zo zijn er meer dan 600 palmsoorten die dreigen te verdwijnen door monoculturen voor palmolieproductie.

de ogen en de huid door de zon tot 30x beter voorkomt dan andere vitamine E. Vitamine E en carotenen zijn natuurlijke antioxidanten die lichaam, geest en huid helpen beschermen tegen veroudering.

Mmmmm! typische Afrikaanse en Latijns-Amerikaanse smaak

Rode palmolie geeft de typische Afrikaanse en Latijns-Amerikaanse smaak en mooie goudkleuring aan je gerechten: Moambe, rijst, gestoofde uitjes, aardappelen en spiegeleitjes. Tip: rode palmolie met spinazie is supervoedsel voor de ogen. 100% natuurlijk, 100% bio, 100% traceerbaar, gezond en lekker. Verkrijgbaar in 325ml en 1600ml.

Rode palmolie: gezond of ongezond? Duurzaam of niet duurzaam?

Witte palmolie in bio- en niet bioproducten is volgens Amanprana en vele anderen ongezonde olie. Het gezonde werd uit de olie geraffineerd zoals vele caroten en diverse vitamine E. Palmolie is van nature oranje-rood. 95% van alle palmolie die gebruikt wordt in bio- en niet biovoeding is in onze ogen niet duurzaam. Ook het RSPO-label is volgens ons niet duurzaam genoeg.

“Ik gebruik al jaren Red Palm voor mijn gezondheid. De gedachte dat ik daarmee de biodiversiteit van het regenwoud red, maakt me steeds weer gelukkig. Ik denk aan de wijze woorden van Gandhi: ‘be the change you wish to see’.”

Yoga lerares
Annika Bengtzon, Stavanger,
Noorwegen

Duurzame en gezonde Red Palm:

- ✓ Rijk aan caroten en 7 soorten vitamine E
- ✓ 1 liter kopen = 1 regenwoudboom redden
- ✓ Gezond bakken, wokken, braden
- ✓ Je huid bruint sneller en is beter beschermd

DUURZAAM

Bovis:11.500 yang:+55 Gl:0



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

▲ Oorspronkelijk was margarine bedoeld om dieren vet te mesten. Margarine is in 1869 in een labo ontstaan. Aanvankelijk stierven de kalkoenen die ermee werden vetgemest. Later werden dierlijke vetten vervangen door plantaardige. En verharden van plantaardige olie werd uitgevonden. Gedeeltelijk geharde vetten werden transvetten. In deze tijd noemde margarine 'kunstboter' en later 'botermargarine'. De kleur was wit. Tijdens de Eerste Wereldoorlog werd boter schaars en maakte margarine voor menselijke consumptie furore.

Wat is 3x gezonder dan extra virgin kokosolie?

Voor bakken en smeren is Cocos+Olive+Red Palm 3x gezonder dan alleen kokosolie

Bart Maes, oprichter Amanprana: *“In 2005 bracht Amanprana als eerste haar legendarische 100% extra vierge kokosolie naar Europa. Vandaag zijn de gezondheidsvoordelen van extra vierge kokosolie algemeen bekend en aanvaard. Amanprana verfijnde ondertussen haar kennis. 10 jaar later is bekend dat Cocos+Olive+Red Palm extra vierge oliemengeling van Amanprana 3x gezonder is voor bakken en smeren.”*

Cocos+Olive+Red Palm schenkt jou het beste van 3 werelden

Koudgeperste kokosolie uit Sri Lanka, extra vierge olijfolie uit Spanje en onge- raffineerde duurzame rode palmolie uit Colombia. In de koelkast bewaard, is Cocos+Olive+Red Palm meteen smeerbaar op je brood. Vergeet bio-margarine. Bak en wok voortaan 3x gezonder dan met kokosolie alleen.

Ingrediënten	kokosolie	Cocos+Olive+Red Palm
Voordelen kokosolie	JA	JA van extra virgin kokosolie
Rijk aan gezonde omega-9	NEE	JA van extra virgin olijfolie
Rijk aan chlorofyl	NEE	JA van extra virgin olijfolie
Rijk aan polyfenolen	NEE	JA van extra virgin olijfolie
Rijk aan Vitamine E	NEE	JA van duurzame rode palmolie
Rijk aan carotenen	NEE	JA van duurzame rode palmolie
Koelkast-smeerbaar	NEE	JA van Cocos+Olive+Red Palm

Cocos+Olive+Palm bevat: ✓ Polyfenolen ✓ Sterolen ✓ Carotenen ✓ Vit. E (7x) ✓ Squalen ✓ Co-Q10 ✓ Chlorofyl ✓ 100% extra vierge oliemengeling

Bio-margarine verbleekt. Cocos+Olive+Palm is de winnaar. Gezond en lekker.

	bio-margarine	Cocos+Olive+Palm
plantaardige olie	75%	100%
andere toevoegingen	20-25%	0%
extra vierge plantaardige olie	0-25%	100%
(leiding)water	ja	nee
kleurstof (wortelsap, meestal niet bio)	ja	nee
emulgatoren (lecithine, meestal niet bio)	ja	nee
voedingszuur (citroensap, meestal niet bio)	ja	nee
aroma's (meestal niet bio)	ja	nee
zout	soms	nee
vitamine (niet bio en meestal chemisch)	soms	nee
geraffineerde en niet-duurzame witte palmolie	meestal	nee
duurzame en rode palmolie	nee	ja

“Mijn bio-margarine zei ik 5 jaar geleden vaarwel. Sindsdien smeer ik extra vierge Cocos+Olive+Palm op mijn brood. Zoveel lekkerder. Zoveel gezonder. Ik varieer. En ik combineer al het goede uit kokos-, olijf- en rode palmolie. En... Amanprana is extra vierge, dus niet geraffineerd. Dat kan ik van geen enkele margarine zeggen.”

Beatrix Van Bloemendaal, verpleegkundige
Rotterdam, Nederland

Cocos+Olive+Palm extra vierge oliemengeling:
✓ Carotenen, 7 soorten vitamine E en chlorofyl
✓ Uit de koelkast meteen smeerbaar
✓ 1^{ste} extra vierge koudgeperste margarine
✓ Gezond smeren, gezond bakken en wokken

325 ml 1600 ml

Bovis:12.600 Yang:+50 Gl:0



▲ **RECEPT bloemkoolcurry:** was de bloemkool, snij er grove roosjes van en blend ze niet te fijn. Blend nu apart de volgende ingrediënten tot een gladde saus: 1 kop geweekte cashewnoten, 1 kop macadamianoten, 1 kop edelgistvlokken, 1 kop pijnboompitten, 1 flinke eetl currypoeder, 1 eetl kurkuma (geelwortelpoeder), 1 eetl garam masala, 1 eetl fijngemalen

komijnpoeder, een snuifje himalaya zout, 1/2 kop water, 1 eetl extra virgin kokosolie Amanprana, 1 koffielepel extra virgin rode palm Amanprana. Meng de saus door de bloemkool. Meng er 1 kop verse gehakte koriander en 1/4 kop ongemalen bruin mosterdzaad doorheen. Optioneel: zet de schotel eventueel in de dehydrator op max 38°C.

Hemelsbreed verschil tussen extra vierge en bio ontgeurde kokosolie

Ontgeurde kokosolie wordt gemaakt van ‘copra’. In Azië worden in kleine bedrijfjes de kokosnoten gedroogd in de zon of gerookt tot copra. Je ruikt de indringende stank van copra van ver. Kippen, vogels, geiten en honden lopen erover. Door het vochtige klimaat en regenbuien droogt de kokos te traag, schimmelt en fermenteert. De copra gaat naar een raffinaderij waar die geperst, geraffineerd, gebleekt en ontgeurd wordt. Amanprana zag dit in Indonesië, Sri Lanka, de Filippijnen,... De hoge temperaturen tijdens het persen karamelliseren de suikers die zich verbinden met de eiwitten (Maillard-reactie). De bruin geworden kokosolie wordt dan gebleekt via koolstoffilters. De stank wordt onder hoge druk met stoom uit de olie geperst. Het is een goedkoop proces omdat men enorme volumes kan produceren zonder respect voor de gezondheid. Niet alleen de schimmels en bacteriën worden vernietigd, maar ook de talloze voedingsstoffen. Extra vierge of koudgeperste kokosolie vertrekt van vers gepelde kokosnoten die vermalen en meteen in droogkasten op lage temperatuur gedroogd worden. De droge kokosrasp wordt koud geperst tot extra vierge kokosolie.

▼ Copra met schimmels voor ontgeurde kokosolie.



▼ Vers geschaafde kokosnoten voor extra vierge kokosolie.



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

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

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

Gebruik nooit geraffineerde of ontgeurde oliën. Ook niet om te verhitten
Ontgeurde of geraffineerde oliën zijn schadelijker voor de gezondheid dan geraffineerde suiker. Extra vierge olijfolie bijvoorbeeld is supergezond. Zo is milde olijfolie zonder de vermelding ‘extra vierge’ ongezond. Gebruik ze niet. Zij is een afvalproduct van de extra vierge olijfolie. Het ontgeuren of raffineren van voedsel is de boosdoener nr.1 van alle welvaartskwalen. Alleen extra vierge oliën zijn met respect verkregen en geven je vitaliteit.



48h VERSER DAN VERS GARANTIE*

Rijpe kokosnoten worden geoogst, gepeld,
op zachte temperatuur van max. 45°C 24 uur gedroogd en meteen geperst
*tussen pellen en geperst: max. 48 uur verser dan vers garantie

▲ *Hoe fair trade is jouw olie? De door ons gekozen voeding heeft een grote invloed op het geven van kansen aan de lokale bevolking. De steeds goedkoper wordende voeding misbruikt arbeid. Amanprana tracht op ethische wijze grondstoffen te kopen. We zijn niet perfect, maar werken in de goede richting. Onze kokosolie, vanille, ons kokosmeel en cacao zijn reeds fair trade.*

▲ *Waarom Amanprana bewust geen eigen plantages heeft? Met eigen plantages creëer je armoede in ontwikkelingslanden. Tuinen en gronden van families, waar kokospalmen groeien, leverden vaak al het voedsel dat die families nodig hadden. In ruil krijgen ze een loon waarmee ze hun voedsel moeten kopen. Die tuinen en gronden worden plantages van vaak westerse maatschappijen die de winsten daarenboven aan het ontwikkelingsland onttrekken.*

Kies Amanprana en steun het fair trade kokosproject

Al jarenlang zijn de Amanprana kokosproducten fair trade en door Ecocert gecontroleerd. Na deze ervaring heeft Amanprana besloten haar eigen fair trade charter op te stellen. Waarom? Omdat vele fair trade controle-organisaties voor lokale boeren elitair en onbetaalbaar geworden zijn. Hun menslievend doel is een commerciële label geworden waarin winsten nagejaagd worden.

Het nieuwe Amanprana fair trade kokosproject geeft werk aan 300 families uit de Filipijnen en Sri Lanka. Wat we vroeger aan de controleorganisatie betaalden, investeren we nu extra in het fair trade fonds. 5% in plaats van de vroegere 3% van de kokosaankopen gaat naar het fonds. Dit geld wordt gebruikt voor onderwijs, gezondheidszorg, milieu, infrastructuur, productiemiddelen voor boeren, arbeiders en toeleveranciers. Men kan rekenen op een gegarandeerde minimumprijs die alle kosten voor een duurzame productie moeten kunnen dekken. Families niet uitpersen, maar correct betalen. Fair trade is geen liefdadigheid maar ethisch samenwerken op lange termijn.

Hebben wij verzadigd vet nodig?

Elke olie, plant, dier en mens bestaat uit een samenstelling van verzadigde, enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetzuren. Leven zonder verzadigd vet is niet mogelijk. Het vet in moedermelk is 50% verzadigd vet. Omdat verzadigde vetten belangrijk zijn voor de immuniteit. In ons lichaam hebben we meer dan 50 soorten vetzuren die allen hun specifieke functie vervullen. In een gezond voedingspatroon horen 2 keer meer gezonde vetten dan eiwitten. De meeste gezondheidsorganisaties adviseren dat 30% van onze calorieën dienen te komen uit gezonde vetten, gelijkmatig verdeeld over de 3 soorten. Eén derde van deze gezonde vetten dient dus te komen uit verzadigd vet. Lang werd er aangenomen dat verzadigde vetten geen specifieke rol vervulden en eerder negatief waren voor de gezondheid. Deze stelling zou tot het verleden dienen te behoren.

Extra vierge kokosolie van Amanprana: ✓ Rijk aan MCT-vetzuren, gemakkelijk verteerbaar, meer energie, minder vetopslag ✓ Meest geschikte olie om te frituren ✓ Gezond bakken, wokken, braden en smeren ✓ Voor het haar, massage, glijmiddel, hout, lichaamsverzorging ✓ Honden, katten, paarden, vogels houden ervan ✓ Hypoallergeen ✓ Antibacterieel ✓ Antiviraal ✓ Fantastische smaak

Gezond smeren, frituren, bakken en wokken met extra vierge kokosolie

Extra vierge kokosoliën zijn de meest veilige oliën om mee te frituren of te verhitten. Ze zijn gezond en verliezen hun gezonde eigenschappen nauwelijks, zelfs bij veelvuldig verhitten. Je kan er tot 2 jaar mee frituren mits regelmatig filteren (max. 50 keer). Ze zijn bijzonder lichtverteerbaar, lekker en geven een zachte smaak aan je gerechten of frietjes. Het advies om op hoge temperatuur snel te bakken, braden of frituren is uit den boze. Trager en op lagere temperatuur bakken is beter voor je gezondheid. De maximale bak-, wok- of frituurtemperatuur zou de 180°C niet mogen overschrijden. Verhitten verandert zowel de olie/het vet als ook je voeding van structuur. Vanaf 180°C of vanaf het moment dat de olie gaat roken ontstaan er toxische stoffen, zeker in de olie of het vet maar ook in de voeding. Hoewel sommige oliën en vetten beter hogere temperaturen aankunnen, verhogen de toxische stoffen die ontstaan zich in een veelvoud naarmate de temperatuur van de olie of het vet wordt verhoogd boven de 180°C.

“Ik ben sinds maanden aan het kuren met kokosolie van Amanprana. Ik voel me er fantastisch bij en beveel het iedereen aan. Ik voel voor het eerst dat iets echt werkt! Mijn hele eetpatroon is veranderd, behoefte aan zoet en chips is helemaal verdwenen. Fantastisch!”

Philippine Grasman, muzikante
Den Haag, Nederland

Kokosolie, fair trade en extra vierge:

- ✓ Eerste extra vierge kokosolie in Europa (2005)
- ✓ De enige originele extra vierge kokosolie
- ✓ Alleen verpakt in glas, nooit plastic (beter voor milieu en gezondheid)
- ✓ 2 jaar perfect houdbaar (zelfs) op kamertemperatuur
- ✓ Fair trade (families niet uitpersen, maar correct betalen)
- ✓ Rauw, niet gebleekt, niet ontgeurd



Bovis:13 700 Yang +70 GI:0

“Wat je niet eten kan, doe je niet op je huid”

Bart Maes, oprichter Amanprana

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

Met violet glas beschermt Amanprana de kostbare ingrediënten



“Mijn huid is erg gevoelig”

Dana Van Oeteren, aromatherapeute en ontwerpster van Alana: “Ik moest altijd een hele zoektocht ondernemen naar goede lichaamsproducten voor mijn gevoelige huid. Cosmetica zonder misleidende claims en met de juiste ingrediënten. Ik ben ervan overtuigd dat aan de basis van vele huidproblemen het gebruik van verkeerde lichaamsverzorgingsproducten ligt, vaak cosmetica die de huid vervuult, belast en afdicht met chemische stoffen. Mijn eigen ervaringen en mijn interesse voor het verzorgen en verbeteren van de huid zijn de basisredenen voor mijn beroep. Ik vind dat mensen het recht hebben te weten wat goed en niet goed is, en hier wil ik graag bij helpen.”

Bij Amanprana gaat gezondheid voor alles

Onze Amanprana cosmeticalijn bevat 100% natuurlijke ingrediënten. Er is geen gebruik gemaakt van overbodige bewerkingen en toevoegingen van isolaten of chemicaliën. De werking en de geur van planten worden bepaald door het geheel. Als we fracties zouden isoleren, missen deze de samenhang en helende werking zoals we in de parfum- en cosmetica-industrie maar al te vaak tegenkomen. Amanprana bevat honderden stoffen die er uitsluitend van nature in aanwezig zijn en elkaar aanvullen, neutraliseren, bufferen en harmoniseren.

Violet glas beschermt de kostbare ingrediënten

Zonlicht bestaat uit zichtbaar licht (regenboogspectrum) en onzichtbaar licht (ultraviolet UV-A en infrarood). In zichtbaar licht verliezen essentiële oliën hun geur en helende eigenschappen. Het onzichtbare licht daarentegen conserveert en activeert juist de oliemoleculen. Violet glas biedt de oplossing: het laat onzichtbaar licht door en houdt zichtbaar licht volledig tegen.

Waarom geen water in Amanprana lichaamsverzorging?

Je zou denken dat water in cosmetica hydraterend is. Fout. Water voedt de huid op geen enkele manier. Het droogt de huid uit tot diep vanbinnen en hard water verstopt de poriën met mee-eters, puistjes, ontstekingen en acne tot gevolg. Het zit in cosmetica om één reden: het is goedkoop en maakt 80 tot 99% uit van cosmetica. Amanprana schenkt je 100% actieve ingrediënten voor je schoonheid.



Diervriendelijke lichaamsverzorging: ‘Leaping Bunny’ label voor Amanprana

Sinds haar ontstaan heeft Amanprana lief zijn voor dieren (en mensen!) altijd hoog in het vaandel gedragen. Dat werd in 2013 bekroond met de toekenning van het Leaping Bunny label. Amanprana mag voortaan het logo van het konijntje voeren in al haar lichaamsverzorgingsproducten. De initiatiefnemers achter dit label zijn enkele grote dierenrechtenorganisaties.



Rita Stiens veilige cosmetica-test: 10 op 10 voor Amanprana

Rita Stiens is een bekende Duitse cosmetica-journalist. Haar boek “De Waarheid over Cosmetica” werd een bestseller. De Rita Stiens-test is gebaseerd op wetenschappelijke studies. Beter voorkomen dan genezen, is de wijze raad die Rita Stiens de wijze lezer meegeeft verwijzend naar de soms alarmerende berichten uit de cosmetica-industrie. Aan de hand van de ingrediënten kan je haar INCI-databank raadplegen en de kwaliteit en de veiligheid van de cosmetica in jouw badkamer testen. Elk ingrediënt in de Amanprana lichaamsverzorgingslijn behaalt de maximale score. Daardoor behaalt elk Amanprana lichaamsverzorgingsproduct 10 op 10.



Amanprana bio-cosmetica-certificaat van Natrue

Natrue is een internationale vereniging zonder winstgevend doel. Merken van cosmetica en lichaamsverzorging die het label mogen dragen, voldoen aan volgende eisen: ze gebruiken natuurlijke of biologische ingrediënten, ze hanteren “zachte” productieprocessen, ze hebben een milieubeleid. Ze gebruiken geen synthetische geur- en kleurstoffen, geen petroleumderivaten (paraffine, PEG, producten met voor- of achtervoegsel propyl of alkyl). Geen siliconen of genetisch gemanipuleerde ingrediënten. Geen bestraling van het eindproduct en niet getest op dieren. Amanprana behaalt gemakkelijk de hoogste van de 3 certificeringsniveaus wat betekent dat minimum 95% van alle natuurlijke ingrediënten gecertificeerd bio of van wilde pluk zijn.



Geen toxische ingrediënten in Amanprana, 0% junk

Iedereen heeft ondertussen wel eens gehoord van “ongewenste ingrediënten” in cosmetica en lichaamsverzorgingsproducten. De lijst van stoute jongens is bijna oneindig. Bij Amanprana alleen brave jongens. Geen toxische elementen in Amanprana lichaamsverzorging, onder andere: ✓ geen ftalaten, ✓ geen parabenen, ✓ geen sulfaten, ✓ geen PEG's, ✓ geen siliconen, ✓ geen EDTA, ✓ geen synthetische kleuren en geuren, ✓ geen formaldehyde.



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

chlorofyl, die een ruikende adem snel wegneemt. En de hennepolie heeft een therapeutische werking en een lekkere smaak. Olietrekken is slechts een deel van onze gezondheid. Een gezonde levensstijl en gezonde voeding zijn onontbeerlijk. Aanbevolen boek: 'Oil Pulling Therapy. Detoxifying and healing the body through oral cleansing' door Dr. Bruce Fife.

Amanprana mondolie voor mondhygiëne en detox

10/10
van
RITA STIENS

Gezonde mond, gezond lichaam

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

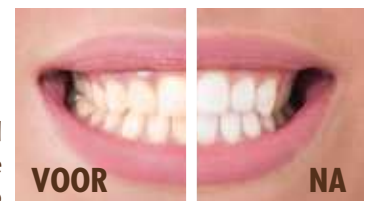
'Olietrekken', ayurvedische detox-techniek

Reeds 2000 jaar geleden stond in ayurvedische medische teksten 'Charaka Samhita' en 'Sushruta's Arthashastra' olietrekken beschreven. De ayurvedische beoefenaars reinigden hun mond door met plantaardige olie te gorgelen. Niet alleen voor mondhygiëne maar ook om hun lichaam terug gezond te maken. Daarbij is olietrekken ideaal om te detoxen waardoor het lichaam kans krijgt zichzelf te herstellen. Olietrekken brengt meridianen (energiestromen) in het lichaam in beweging en kan blokkades oplossen. Olietrekken versnelt en activeert het detoxen.

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

Witte tanden, stralende glimlach, frisse adem

Mondhygiëne wordt optimaal gegarandeerd door het gebruik van Amanprana mondolie. De essentiële olie van kruidnagel, kaneel en oregano en de kokosolie zorgen voor een voldoende antiseptische werking met als doel overwoekering voorkomen. Er zijn 2 soorten mondolie: de 'Menta' met munt en de 'Foeniculum' met venkel. Die geven een langdurige smaak en frisse adem. Spoel en gorgel met 1 koffielepel (5ml) olie gedurende 1 tot 3 minuten (dagelijks).



Steeds moe? Betere prestaties met mondolie. Topsporters weten waarom.

Slechte mondhygiëne maakt ons moe. Mondolie doet moeheid verdwijnen. Paul Van Den Bosch is de sportcoach die Sven Nys (2-voudig Belgisch wereldkampioen veldrijden en 4-voudig Belgisch kampioen mountainbike) en triatleten Marc Heremans en Luc Van Lierde coachte. Hij zegt: "Als trainers of medische begeleiders merken dat hun atleten plots mindere resultaten neerzetten, sturen ze hen vaak naar de tandarts. Wie met een ontsteking kampt kan niet normaal functioneren en niet voldoende fit zijn. Want bij een ontsteking in de mond kunnen bacteriën in de bloedbaan terechtkomen en elders in het lichaam schade aanrichten, waardoor prestaties verminderen."

"Olietrekken houdt je tanden wit gedurende je hele leven. Deze dagelijkse detox-routine zorgt voor gezonde tanden. Het is eenvoudig en het houdt je hele lichaam gezond. Ik beveel het al mijn leerlingen aan. Een gezonde mond is een gezond lichaam. Ik baseer me op 3.000 jaar ayurvedische kennis."

Cate Stillman, Yogadocent en ayurvedische beoefenaar
Pocatello, Amerika

Menta en Foeniculum mondolie:

- ✓ Langdurig frisse adem door chlorofyl, munt en venkel
- ✓ Natuurlijke antiseptische oliemengeling
- ✓ Reinigt tanden zonder schuren
- ✓ Reinigt en detoxt de mond voor 100%
- ✓ 10/10 in de veilige cosmetica-test van Rita Stiens
- ✓ Witte tanden, stralende glimlach en frisse adem



“Mijn makeover zomer olie.
Ik voel me herboren.
Dank je Amanprana”

Emmanuelle Boidron,
Franse actrice

▲ De Engelse romanschrijver James Hilton schreef in 1933 zijn boek ‘Lost Horizon’. Sindsdien is Shangri-la het synoniem geworden voor het aards paradijs. In het aards paradijs genieten we van

de eeuwige jeugd. Met een bepaalde leeftijd stappen we in het aards paradijs en behouden we deze leeftijd eeuwig. We verouderen niet. Wow. Wie wilt er niet eeuwig jonger uit blijven zien?

Shangri-la eeuwige jeugd ORAC serum Voor oogcontour en gezicht

Oogcontour- en gezichtsserum met 0% chemische stoffen

Wat is verouderen? Verouderen is oxidatie. Oxidatie ontstaat door tekorten in de voeding, door oxidanten en door aanvallen van buitenaf, zoals zonnestraling, roken en chemische stoffen. Maar ook constante stress en uitdroging doen ons verouderen. Natuurlijk zijn we allemaal geboren met een bepaalde constitutie, waarmee we rekening moeten houden. Kunnen we 100 jaar worden met een eeuwig jonge huid? Kunnen we huid terug verjongen? Shangri-la oogcontour- en gezichtsserum voor de eeuwige jeugd kan je helpen. Voor een zichtbaar jongere huid. Rimpels, grauwe huid en pigmentvlekken zijn het gevolg van veroudering. Een uitgezakte huid rond ogen en kaaklijn zijn dat ook. De huidige mens kan 100 tot 120 jaar worden. De manier waarop de huid veroudert, wordt grotendeels bepaald door je levensstijl en hoe je de huid verzorgt. Bij Amanprana vinden we: ‘al wat je niet kan eten, gebruik je niet op de huid’. Waarom? Omdat voldoende bewezen is dat hetgeen we op de huid aanbrengen ook in de huid dringt en sommige inhoudsstoffen ook in het hele lichaam terechtkomen via de bloedbaan en het lymfesysteem. Daarom is Shangri-la 100% supervoeding. 100% olie-extracten van planten, vruchten en kruiden. Shangri-la bevat 0% chemische stoffen. Shangri-la voedt de huid & het lichaam en belast ze niet. De huid kan zich herstellen en verjongen. Shangri-la helpt.

10/10
van
RITA STIENS

“Shangri-la is zonder twijfel het beste, puurste en meest mooie product op aarde”

Jennifer Helene, model,
gezondheid- en lifestyle coach, Baltimore, USA

Shangri-la oogcontour- en gezichtsserum:

- ✓ Gladdere gelaatstrekken en een stralende teint
- ✓ Antioxidanten voor jongere expressie: ORAC serum



Gezichtsolie, lichaams- en massageolie en scrub van Amanprana

Ze bevatten allemaal een kwalitatieve basis van koudgeperste extra vierge amandelolie en extra vierge olijfolie. Onze amandelolie van 98% intacte zoete amandelen uit Spanje persen we zelf. Onze olijfolie is een extra vierge olijfolie van de gebroeders Catalán uit La Rioja, rijk aan chlorofyl, antioxidanten en zacht van smaak en geur. Deze basisoliën werden verrijkt met rode palmolie, rijk aan 4 tocotriënolen (Vitamine E) en een breed spectrum van carotenen die de huid met hart en ziel beschermen. Ze geven je huid de voedende en herstellende bestanddelen die ze verdient en zorgen voor een uitstekende basis als dragers van de geurige essentiële oliën.



0% chemische stoffen
100% zachtheid

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

Baby- en kinderolie voor hun gelaat en lichaam

10/10
van
RITA STIENS

Wat je niet eten kan, doe je niet op hun huid

Deze uitspraak klinkt misschien gek maar zeker niet onlogisch! Welgekende baby-producten bij de apotheker bevatten geurstoffen en andere chemicaliën. Als we dan voor onze baby's en peuters een bewuste keuze moeten maken, dan is Amanprana voor de hand liggend. De samenstellingen van extra vierge amandelolie, extra vierge rode palmolie en essentiële oliën voeden, beschermen, verzachten en hydrateren de huid. De dosis essentiële olie is aangepast aan de jonge leeftijd. Amanprana ontwikkelde 2 soorten: Babynero voor baby's en Babaluna voor peuters. Ook mama's kunnen hiermee hun buikje masseren en voeden.

Babynero: verzorging voor baby's

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

Babaluna: wellness voor peuters

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

Je baby in balans

Kleine kinderen moeten ontzettend veel nieuwe informatie opslaan waardoor ze onrustig of prikkelbaar kunnen worden, moeilijk slapen en stress krijgen. Laat

▲ Deze ingrediënten vindt u NOOIT in Amanprana: ✓ Paraffinum Liquidum, ✓ Ethylhexyl Stearate, ✓ Laureth-3, ✓ MIPA-Laureth Sulfate, ✓ Laureth-7 Citrate, ✓ parfum, ✓ Tocopherol, ✓ Aqua (Water), ✓ Polyglyceryl-2-Dipolyhydroxystearate, ✓ 1,2-Hexanediol, ✓ Nylon-6, ✓ Propylene Carbonate, ✓ Ceramide 3, ✓ Phytosphingosine, ✓ Bisabolol, ✓ Parabenen, ✓ Fenoxylethanol, ✓ PEG-22, ✓ Lanoline, ✓ EDTA, ✓ Isohexadecane

Babaluna de gemoederen bedaren en het emotionele tot rust brengen door haar harmoniserende en ontspannende werking voor lichaam en geest. Gebruik ze na het douchen of baden of neem de tijd voor een ontspannende massage, om helemaal tot rust te kunnen komen. Dit is ook een zeer ontspannende olie voor het slapengaan omdat ze een goede nachtrust kan bevorderen.

Doe gratis de veilige babyproducttest van Rita Stiens

Dr. Jetske Ultee, onderzoekarts cosmetische dermatologie: "Ik ben ervan overtuigd dat sterk geparfumeerde en irriterende babyproducten één van de belangrijkste oorzaken zijn voor de toename van het aantal huidproblemen bij jonge kinderen. 20% van de pasgeborenen krijgt binnen de 6 maanden eczeem." Chemische troep in babyverzorgingsproducten is oorzaak van huidproblemen bij baby's en peuters. Amanprana raadt Babynero (lichaamsverzorging) en Okinawa Omega Happy Delight (voeding) aan om huidproblemen te voorkomen bij moeder en baby. Doe de veilige lichaamsverzorgingstest van Rita Stiens met jouw babyverzorgingsproduct. Je zult versteld staan. www.cosmetic-check.com of www.laveritesurlescosmetiques.com



"De tweeling is enthousiast over de blauwe flesjes van Amanprana. Ze genieten zichtbaar van de massage en de subtiele geur. Ik doe een flinke scheut Babynero in hun badje en gebruik geen zeep. Het geeft extra bescherming en voorkomt uitdroging. Blij baby's, blij mama."

Geneviève Dupont, binnenhuisarchitecte,
Bordeaux, Frankrijk.

Babaluna peuterolie:

- ✓ Voedend, beschermend, hydraterend
- ✓ Zacht geurend

Babynero babyolie:

- ✓ Zacht geurend
- ✓ Geen rode biljetjes, geen luieruitslag
- ✓ Heerlijk zachte biljetjes





▲ Razoli is ontwikkeld voor de schaamstreek. Wat er wel en wat er niet in Razoli scheerolie zit maakt Razoli zeer geschikt voor de gevoelige en kwetsbare schaamstreek. Wat er niet in zit? Parabenen, alcohol, wax, chemicaliën, drijfgassen of petroleumderivaten. Die

Intieme delen scheer je met scheerolie. Met Razoli. Vaarwel rode bultjes, ingroeiend haar of snijwondjes

10/10
van
RITA STIENS

Zonder snijwondjes zichtbaar trimmen. Je ziet waar je trimt en scheert. De olie is transparant waardoor je kan trimmen met perfect afgelijnde vormen. Door het olielaagje wordt trimmen en scheren zachtjes glijden over de kwetsbare schaamstreek en edele delen zonder snijwondjes.

Nat scheren met Razoli zonder irritaties of jeuk. Nat scheren onder de douche is de makkelijkste manier om Razoli scheerolie te gebruiken. De haartjes worden weker en daardoor makkelijker te scheren. Door de warmte gaan de poriën open en kan Razoli optimaal opgenomen worden. Hierdoor blijft de huid van de schaamstreek dagen zijdezacht aanvoelen. Zonder irritaties of jeuk. Er is geen naverzorging of aftershave nodig!

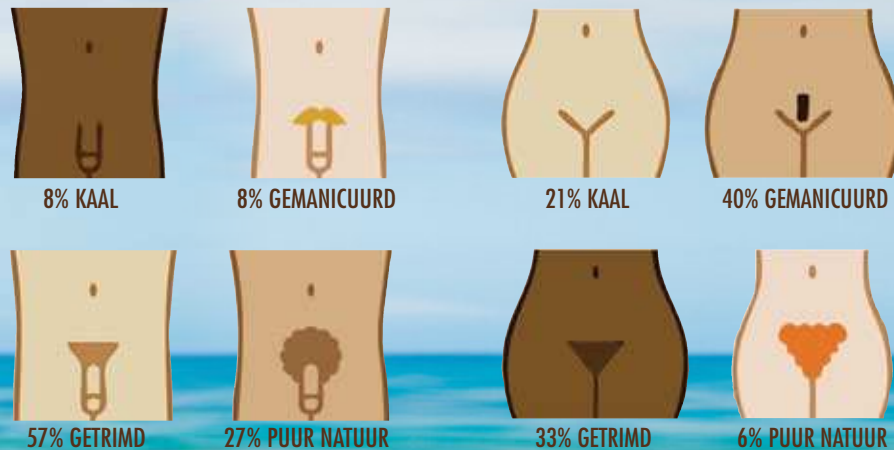
Bikinilijn? Perfect met scheermesje en Razoli. Trim je bikinilijn of scheer je schaamstreek met een scheermesje en Razoli scheerolie. Nooit meer rode uitslag of rode bultjes. In volle vertrouwen de zomer tegemoet. Tip: knip schaamhaar eerst in tot 1 cm en daarna scheren met scheerolie. Hygiënisch en verzorgd. Je bikinilijn ziet er voortaan altijd stralend uit. Lang leve Razoli en Brazilian wax.

Ingroeïende haartjes en rode bultjes nooit meer. Ontharen met hars of waxen verstopt de poriën tot diep vanbinnen, verstopt de huid van de schaamstreek. Daardoor ontstaan rode bultjes en ingroeïende haartjes. Dat is lelijk en vervelend. Razoli scheerolie bevat geen verstoppende bestanddelen. De Razoli plantenextracten openen de huid en voorkomen ontstekingen. Resultaat nooit meer ingroeïende haartjes, rode bultjes of roodheid. Happy bikinilijn en Brazilian wax.

Razoli vrouw: omdat vrouwen geen mannen zijn. Veelvuldig scheren met scheerolie voelt beter aan, gaat sneller, geeft gladder resultaat, veroorzaakt geen rode bultjes of irritaties, voorkomt ingroeiend haar en voorkomt snijwondjes. En de staphylococcus aureus huid bacterie wordt met Razoli buiten spel gezet. Resultaat? Met Razoli kan je daarom hetzelfde scheermesje gebruiken voor oksels, benen of schaamhaar. Omdat vrouwen geen mannen zijn, is er Razoli vrouw (schaamhaar, oksels en benen) en Razoli man (schaamhaar, borst, rug en baard).

HET NIEUWE SCHEREN

BRAZILIAN WAX & RAZOLI



zouden de schaamstreek irriteren en de huid verstoppem. Wat er wel in zit? Kokosolie, amandelolie en rode palmolie en 5 plantenextracten. En verder niets. 100% bio en 100% natuurlijk.

Razoli: glad scheren zonder irritaties, uitslag, rode vlekken



Voor gezicht, lichaam en intieme delen. Vrij van chemicaliën

Bart Maes, oprichter van Amanprana: "Ik zocht natuurlijke scheerzepen en scheercrèmes. Die vond ik eigenlijk niet. Een natuurlijke aftershave zonder alcohol was er ook niet. Uiteindelijk kwam ik op het idee om een scheerolie te ontwikkelen, die 100% natuurlijk zou zijn, 100% bio, irritaties zou verminderen, super glad zou scheren, de huid zou voeden en als aftershave de huid zou verzachten en parfumeren. De 3 in 1 Scheerolie van Amanprana werd gecreëerd voor een super glad scheerresultaat."

Razoli: 3-in-1 Scheerolie voor glad scheren, voeden en aftershave

De 3-in-1 Scheerolie zorgt ervoor dat het scheren zachter, gladder, sneller en makkelijker verloopt door het creëren van een gladde barrière tussen de huid en het scheermesje. Zowel voor hem als voor haar. Door de scheerolie is de huid zacht en glad. Het scheermesje kan makkelijker over de huid glijden, waardoor sneetjes of krasjes minder makkelijk voorkomen. De kokos-, olijf- en rode palmolie in combinatie met de 7 essentiële oliën in Razoli verzorgen, voeden, beschermen en parfumeren zacht de huid. Ze verzachten en verminderen irritaties. Je hebt dus geen scheercrème, scheerzeep of aftershave meer nodig.

"Razoli; een scheerolie, alleen maar gemaakt van olien, helemaal vrij van schadelijke stoffen, 100% biologisch en 100% natuurlijk, en het geeft ook nog eens een hartstikke glad resultaat."

Julia Kang, auteur, Nederland

Razoli scheerolie voor man en vrouw:

- ✓ Razoli is ontwikkeld voor de schaamstreek
- ✓ Zonder snijwondjes zichtbaar trimmen
- ✓ Nat scheren zonder irritaties of jeuk
- ✓ Bikinilijn perfect scheren
- ✓ Nooit meer ingroeïende haartjes en rode bultjes
- ✓ Razoli vrouw: omdat vrouwen geen mannen zijn





▲ Alana verwijdt mascara, eyeliner, lippenstift, oogschaduw, fond de teint en ook onzuiverheden zoals fijn stof. Alles wordt effectief verwijderd van je gezicht, ogen, hals en decolleté. Ook waterproof make-up. Je huid voelt gereinigd, gevoed en zacht aan.

▲ Alana is bijzonder geschikt om oogmake-up te verwijderen van een gevoelige huid en gevoelige ogen... Haar allergeenvrije formule zal je geen tranende ogen bezorgen, noch je huid irriteren. Alana van Amanprana belooft het je.

Alana van Amanprana is een milde make-up reiniger voor ogen, lippen en gezicht met kamille, vit. E en meer dan 10 carotenen

10/10
van
RITA STIENS

Eindelijk! Hier is Alana, de milde make-up reiniger vrij van allergenen

De milde make-up verwijderaar voor gevoelige ogen en gezicht, zonder prikkend of branderig gevoel. Alana verwijdt ook lippenstift, onzuiverheden, zonnecrème en waterproof make-up. Bevat natuurlijke vit. E en meer dan 10 verschillende carotenen. 0% chemicaliën, 0% alcohol, 0% allergenen, 0% parabenen. Tarwe-kiemolie en rode palmolie in Alana zijn samen de leveranciers van natuurlijke en volwaardige vitamine E (alle tocoferolen en tocotrienolen). Rode palmolie levert meer dan 10 carotenen. Een proactief boekje dat de huid voedt en een jeugdige uitstraling geeft. Roomse Kamille werkt kalmerend op de ogen, vooral bij de gevolgen van vermoeidheid en irritaties. Het is verzachtend en ontspannend voor de huid. Vit. E en carotenen ondersteunen een jeugdige uitstraling en beschermen de verschillende huidlagen tegen invloeden van buitenaf. En denk eraan: "Wat niet gezond is om te eten, doe je niet op je huid." Alana om zelfs de gevoeligste huid met mildheid te reinigen.

Reinigen zonder uitdrogen, Alana doet het

Lees even wat Dr. Jetske Ultee schrijft over een goede reiniger. Dat is precies wat Alana milde make-up reiniger doet. "Door je huid schoon te houden verklein je de kans op onzuiverheden, ontstekingen en een doffe huid en kunnen de andere huidverzorgingsproducten extra goed hun werk doen. Net zoals bij alle huidverzorgingsproducten is het belangrijk dat dit product mild is. Kijk goed of er geen irriterende stoffen – zoals bijvoorbeeld parfum (ruikende chemicaliën) – in zitten. Een cleanser mag de huid niet uitdrogen. Dit product is bedoeld om vuil en make-up van je huid te verwijderen, maar niet om al je huidvet weg te spoelen. Voelt jouw huid na het reinigen droog of trekkerig aan, dan is het product te heftig voor jou." Dr. Jetske Ultee, onderzoekarts cosmetische dermatologie.

Weg mee-etters, weg puistjes, weg vette of droge huid, weg acne

Je huid vormt een buffer tegen de bacteriën die de oorzaak kunnen zijn van mee-etters, puistjes of acne. Om dat te doen, maakt je huid zelf een natuurlijk olielaagje aan. Telkens wanneer jij je huid reinigt, herstelt je huid dat laagje, op voorwaarde dat je haar geen geweld aandoet. Dus: beter niet reinigen met agressieve reinigingsproducten, zoals vele zepen, reinigingsdoekjes of harde peelings

of met producten (enkel) op waterbasis. Anders reageert je huid: ofwel zal ze extra olie produceren om het verlies te compenseren (een vette huid doet dat), ofwel zal ze niet genoeg olie meer kunnen produceren (een droge huid doet dat). Vette en droge huid hebben dus vast en zeker baat bij het gebruik van Alana. De olie in Alana helpt je huid op de juiste manier te reinigen, omdat ze de natuurlijke barrière van de huid (epidermis) steunt. Alana helpt je huid nog meer: deze make-upremover werkt hydraterend, voedend, beschermend, verzorgend en genezend.

Verwijder make-up en reinig met Alana voor een stralende teint

Een gave, heldere huid en een stralende teint: met Alana is dat geen onbereikbaar doel. En Alana is zuinig in het gebruik: voor je dagelijks reinigingsritueel heb je slechts enkele druppels nodig op je watje. Alana verwijdt mild en effectief alle make-up, reinigt diep en voedt je huid. Alana voegt net zoveel voedende olie toe als je huid nodig heeft, maar laat geen glimmend of 'vettig' laagje achter. Je huid voelt zacht, fris en diep gereinigd aan.

"We kregen een staaltje van de Alana make-upremover. Voordien gebruikte ik altijd opnieuw een ander merk. Nu ben ik helemaal overtuigd van de Amanprana producten om mijn huid te zuiveren en make-up te verwijderen. Mijn huid voelt zo zacht en gevoed aan."

Liesbeth,
Ontdek de Natuur,
Diest, België

"Als toneelactrice word ik veel gemaquilleerd. Ik heb verschillende make-up reinigingsproducten geprobeerd. Ofwel waren ze niet effectief, ofwel te agressief. Ze irriteerden mijn ogen en verdroogden mijn huid. Alana verwijdt make-up zonder hard wrijven. Deze hypoallergene formule is heerlijk zacht. Bedankt Amanprana. Ik wil niets anders meer."

Estefania Garcia, toneelactrice, Barcelona, Spanje

Alana milde allergeenvrije make-up reiniger:

- ✓ Vrij van allergenen voor gevoelige huid en ogen
- ✓ 0% chemicaliën, 0% alcohol, 0% parabenen
- ✓ Voedend met vit. E en meer dan 10 verschillende carotenen
- ✓ Prikt niet, irriteert niet
- ✓ Diep reinigend voor een stralende huid: weg mee-etters, puistjes, vette of droge huid, acne





*"Bedankt Kim Clijsters
en alle fans
voor jullie vertrouwen
in 10 jaar Amanprana."*

Bart Maes & Chantal Voets
Oprichters van Amanprana

*"Kim Clijsters noemt Amanprana haar favoriete merk.
Ze gebruikt Amanprana voor het hele gezin.
Zowel de verzorgingsproducten als de voeding.
Daar zijn we trots op."*

▲ Kim Clijsters was in 2003 en 2011 Nr. 1 op de tennis wereldranglijst. Ze won in het enkelspel 4 Grand Slams: de US Open (3x) en de Australian Open. In het dubbelspel Roland Garros en Wimbledon. 8 keer werd ze Belgische sportvrouw van het jaar. In 2003 werd ze sportpersoonlijkheid van het jaar. Haar sympathie lokte 35.681 toeschouwers naar een tenniswedstrijd, waarmee ze in 2010 in het Guinness Book Of Records kwam. Sinds 2014 heeft ze haar eigen "Kim Clijsters Sports & Health Club".

In 2005 zag Amanprana het daglicht. Eeuwenoude, gezonde en vaak vergeten tradities hebben we met de steun van hedendaagse wetenschap opnieuw als Amanprana producten op de markt gebracht. In Europa waren we de eerste met extra vierge kokosolie, extra vierge en duurzame palmolie, kokosbloesemsuiker, kokosmeel... "Voeding als medicijn" en "Wat je niet eten kan, doe je niet op je huid" weerspiegelen de Amanprana filosofie. In 10 jaar tijd 1 miljoen Amanprana gebruikers. Daarop zijn we fier. Het inspireert ons om verder te gaan.

Nieuw van Amanprana

Khoisan fleur de sel

Behoort tot de top 5 beste zouten ter wereld. Geen gewoon zeezout maar fleur de sel. Harmonieus van smaak en een prachtige kristalstructuur. Door een 2000 meter lange natuurlijke barrière gefilterd, Zuid-Afrikaans zeezout. Gezond en lekker.



Oral & Auris

Voor de acute verzorging van tand, oor en af-ten. Met tweevoudige werking: neemt de oorzaak weg en verdooft zachtjes.



Rudolf! kruidenbalsem laat u vrij ademen. Voor meer energie. Te gebruiken bij verstopte neus, slaapproblemen en inspanningen zoals sporten. Krachtig, met 50% extracten van kruiden. Zonder paraffine.



Verwacht van Amanprana

Amandeldrank met vitamine D en calcium. Zonder lactose, zonder gluten, zonder soja, zonder koemelk. 98% hele amandelen tot fijn poeder vermalen. Verrijkt met kaneel en echte vanille (fair trade) voor heerlijke smaak en gezondheid. Verrijkt met vermalen agaricus paddenstoel als leverancier van vit. D, met fijn vermalen algen (calcium). Zonder aroma's, zonder maltodextrine, zonder maltose, zonder agave, zonder zetmeel, zonder emulgatoren, zonder conserveermiddelen, zonder chemische vitamines, zonder stabilisatoren. En... heerlijk lekker.

Winterblues? Agaricus paddenstoel rijk aan Vit. D + saffraan. De paddenstoel des levens. Superrijk aan vit. D, chitine en verteringsenzymen. De agaricus bevat de gemakkelijkst opneembare en meest actieve vorm van bèta-glucan. En polysaccharide. De Azteken noemen de Agaricus paddenstoel 'het vlees van God'. En de farao's linkten deze paddenstoelen met het onsterfelijke leven.

Vit E- en caroten-rijke olie voor een stralende schoonheid. Vernieuwt en verjongt de huid van binnenuit. Amanprana gelooft dat een stralende huid alleen kan bereikt worden door een gezond lichaam. Daarom benaderen we lichaamsverzorging holistisch (voeding + huidverzorging). "Rimpels zijn een afspiegeling van de veroudering die zich in het hele lichaam afspeelt", David van Bodegem, verouderingsdeskundige.

3 botanico-mixen: kruidenmixen met een gezondheidsaspect. Ze bevatten Khoisan fleur de sel, minstens 10 specifieke gezondheidskruiden en mineraalrijke zeewieren. Gemakkelijk in gebruik, passen bij elk gerecht, soep, fruit- en groentendrank. Na het succes van de ORAC botanico-mix gaan we nog 3 gezondheidsversies maken: anti-inflam, adaptogen (stress) en antibiotic. Voeding als medicijn. Zo lekker kan de natuur zijn.

Gula Java Cacao en Gula Java Matcha met vit. D. Onze chocolade prestatiedrank en onze legendarische Matcha verrijkt met de Agaricus paddenstoel, rijk aan vit. D.

Kokospasta. Heerlijk voor broodsmeezels en als basis voor 101 sausen.

Zonneolie SPF 30. De eerste zonnebescherming zonder junk. Zon-, zee-, strand- en huidverzorgingsproduct van natuurlijke plantenextracten. Beschermt tegen UVA en UVB. Een formule die voor 80% bestaat uit een biologische oliemengeling met plantenextracten en voor 20% uit mineralen. Van nature met caroten en vit. E voor een snelle bruine teint. Supergemakkelijk op de huid aan te brengen, vlot in te smeren met onmiddellijke bescherming. Ideaal voor kinderen. Effectief. De huid neemt deze zonneolie bliksemsnel op.

Koolhydraatarm kokosmeel (glutenvrij, lactosevrij). Kokosmeel met extra veel vezels en koolhydraatarm. Voor de slanke lijn en een vlotte stoelgang. Ontwikkeld door Amanprana. Wereldpremière.

Supermuesli met rauwe Alpin Blond tarwekiemen. Verrijkt met superfoods.



▲ Beseft onze gemaksmatigheid dat milieu, lucht, zee, vissen, zeevogels en dieren in steeds snellere mate vergiftigd raken door plastic? En daardoor ook ons voedsel, wijzelf en de generatie van morgen? 50 miljard wegwerpflessen in Europa. Meer dan 100 plasticflessen per jaar per persoon. De productie van plastic produceert 5x meer broeikasgassen dan glazen flessen.



— AMANPRANA —
**NORTH SEA
CHALLENGE**

Steun de oceanen en koop deze 'Eco Respekt' drinkfles van Amanprana

100% van de opbrengst gaat naar 'Red de Zee'

Plastic is chemisch, bevat weekmakers, monomeren, is niet biologisch afbreekbaar, ruikt, migreert in drank (zeker bij warm weer of in warme drank) en vergroot de onzichtbare afvalberg. Plastic flessen worden voor 50% gerecycleerd. Goed zou je zeggen, maar je vergist je. Ten eerste: een gerecycleerde fles wordt nooit terug een fles. Bij elke recyclage wordt plastic minderwaardig. En uiteindelijk wordt plastic dan gedumpt of verbrand. De helft van de gerecycleerde plastic flessen wordt verbrand en verontreinigt de lucht die we inademen. Plastic is ook niet geschikt voor voeding. Wat men ook zegt. Als je drinkt uit plastic, komen kleine deeltjes plastic in je lichaam. Tevens wordt een plastic fles en drinkbus nooit helemaal schoon (risico van schimmels en microben).

Sinds 1.1.2011 spendeert Amanprana 5% van de winst aan acties rond "Red de Zee". Zo is Amanprana hoofdsponsor van de Wereld Oceaan Dag en van "North Sea Challenge", een sportief evenement voor een schone kust en zee voor onze kinderen. De Noordzee was ooit één der rijkste en helderste visgebieden, nu een industriële modderpoel en zijn bodem een lege woestijn.

"Een betere wereld begint bij jezelf. Glas is schoon, herbruikbaar, hygiënisch, 100% recycleerbaar, reukloos en veroorzaakt geen milieuschade. Glas is inert, d.w.z. het sijpelt niet in je drank. Ik gebruik dus deze 'Eco Respekt' drinkfles. Dik glas, schokdempende en isolerende hoes van gerecycleerd materiaal, vrij van toxische metalen."

Dos Winkel, milieuactivist, Schoten, België

Eco Respekt drinkfles in glas

- ✓ Veilig op de fiets, naar school, in de auto, op je werk, in de fitness, bij wandelingen, etc.
- ✓ 100% van de winst voor het goede doel 'Red de Zee'
- ✓ Geschikt voor koude en warme dranken



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

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