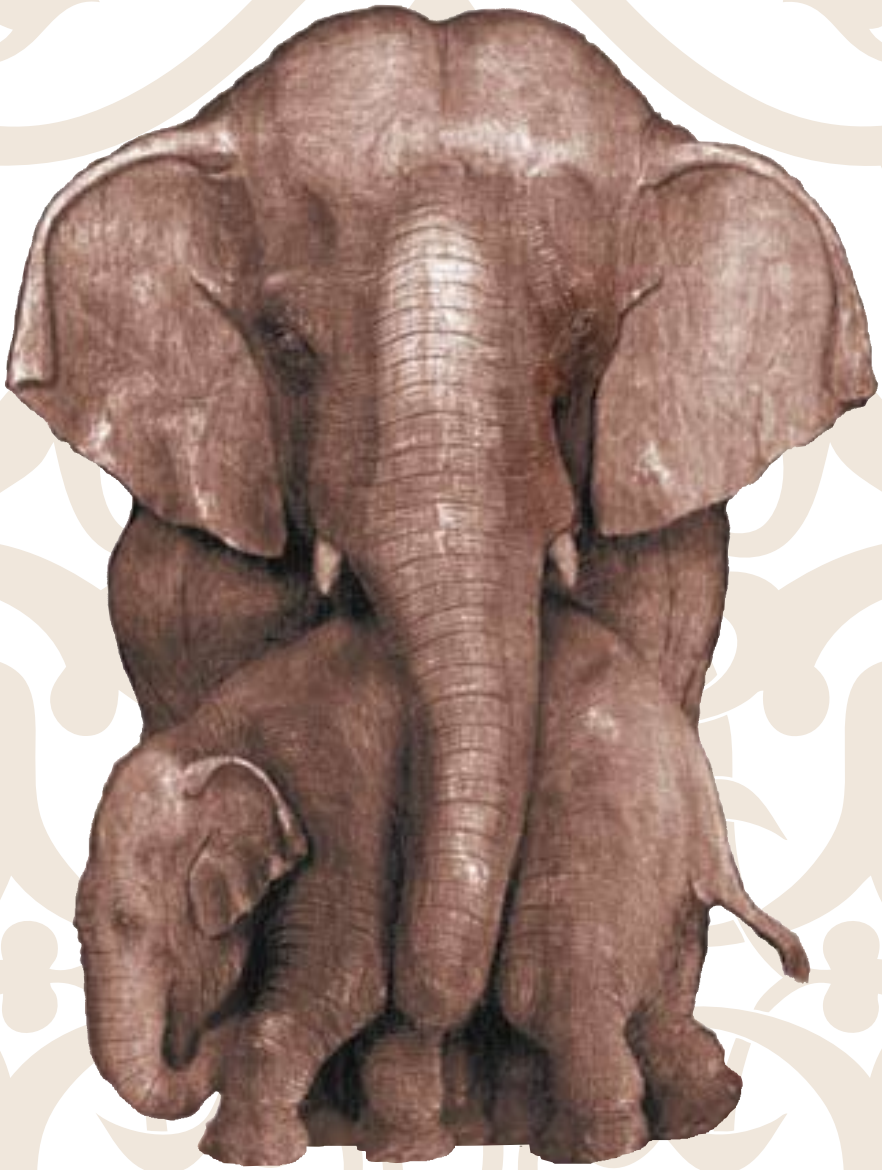
NAHRUNG ALS MEDIZIN



Unterstützt und stärkt ihre Lebenskraft
auf ausgeglichene Weise.
Sanft und nachhaltig wirksam,
ohne Körper und Geist zu schaden

AMAN PRANA

AUSGEGLICHENE LEBENSKRAFT

02/2012

2012-2013

▲ *Künstler Peter Engels malte das Porträt von Hippokrates (100 x 200cm), dem Vater der Medizin. Es basiert auf den spärlich erhaltenen Bildhauerarbeiten, die von Hippokrates angefertigt wurden. Als medizinisches Symbol malte er den Hermesstab, der im alten Griechenland Symbol für Frieden, Schutz, Genesung, Einheit und Versöhnung war. www.peterengels.eu*

▲ *Bei Amanprana sind wir uns der Worte Hippokrates bewusst: „Nahrung soll deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein.“ Bei Amanprana glauben wir an das Ganze und nicht an getrennte Einzelheiten. Daher sind unsere Produkte so wenig wie möglich verarbeitet, biologisch, vegetarisch und stammen wo immer es möglich ist, aus fairem Handel.*

Bart Maes, Gründer von Amanprana:

Wie alles begann

Im Jahr 1999 habe ich meine Anteile an einem mittelgroßen Unternehmen, das auf Petroleum und Petroleumöfen spezialisiert war, verkauft. Ich gönnte mir 7 freie Jahre, habe 600 Bücher über Ernährung und Vitalität gelesen, besuchte Kongresse über Ernährung, wurde Vegetarier und habe Artikel über Ernährung und Vitalität im In-und Ausland publiziert. Ich habe Amanprana gegründet, weil meine Tochter starke Konzentrationsprobleme in der Schule hatte und eine Allergie gegen Kakao entwickelt hatte. Nach einem Leidensweg mit vielen Untersuchungen haben wir ihre Ernährung auf Omega-Öl, eine kakaofreie Diät und ausschließlich biologische Produkte umgestellt. Innerhalb von 6 Monaten ist es uns gelungen, die Konzentrationsstörungen und Kakao-Allergie meiner Tochter zu heilen. Das war eine Offenbarung. Mit dieser Erfahrung und dem Wissen über Ernährung, das ich inzwischen aufgebaut hatte, suchte ich eine Kombination von Handel und Möglichkeiten, der Gemeinschaft etwas zurück zu geben. Okinawa Omega-Öl war das erste Produkt von Amanprana. Ich verbesserte die Zusammenstellung des Omega-Öls, welches meine Tochter benutzte, ergänzte die Omega-Serie mit Kräutern und sorgte dafür, dass die Öl-Mischung von Natur aus 8 Vitamin E-Sorten und viel Carotine enthielt. Meine Frau und ich leiteten das anfangs sehr kleine Unternehmen im Wohnzimmer und der Garage. Innerhalb kurzer Zeit war unser Haus zu klein und unsere Produkte eroberten die Regale der Geschäfte. Eines Tages gab ein Freund mir Informationen über gesättigte Fette und Palmöl. Zuerst dachte ich, „die gesättigten Fette sind doch bestimmt nicht gesund?“. Skeptisch begann ich zu recherchieren und zu lesen, nach einigen Monaten jedoch änderte sich meine Meinung zum Thema. Ich informierte mich über gesättigte Fette und stellte fest, dass diese Fette viele Eigenschaften haben, die den meisten Menschen nicht bekannt sind. Ich kam zu dem Schluss, dass gesättigte Fette sehr gesund sind. Dieses Wissen stand im krassen Gegensatz zur bestehenden Ernährungslehre. Ich habe mich jedoch entschieden, dieses Wissen an diejenigen, die es hören möchten, weiterzugeben. Das war der Beginn des Handels mit Kokos- und Palmöl. Danach folgten noch andere Produkte. Geld war zu diesem Zeitpunkt nicht mehr meine wichtigste Motivation. Gesunde Lebensmittel auf den Markt zu bringen - das war das Ziel. Unsere Kampagne „Rettet das Meer” ist eine logische Fortsetzung dieses Gedankens. Im Sanskrit bedeutet „aman“ Frieden oder Ruhe. “Prana“ bedeutet Lebenskraft. Darum bedeutet Amanprana „ganzheitliche Lebenskraft“. Wir waren eines der ersten Unternehmen, das biologisch abbaubare Etiketten benutzte.

▲ *Bart Maes*

FAIR WORLD info www.noble-house.tk

°BE-BIO-02 EU/non-EU Agriculture

BIO

100%

FAIR TRADE info www.noble-house.tk

Nahrung als Medizin

Nahrung ist gemäß Hippokrates, dem Begründer der westlichen Medizin und Philosophen, die Essenz von Gesundheit. Bevor ein Arzt eine Praxis beginnt, legt er den Eid des Hippokrates ab. Hippokrates unterschied Wissenschaft und Naturphilosophie. Er legte den Schwerpunkt auf Hygiene beim Patienten und beim Arzt. Gesunde Ess- und Trinkgewohnheiten, die Bedeutung frischer Luft, das Selbstheilungsvermögen des Körpers und die Herstellung eines Gleichgewichtes (Homäostase) waren die Pfeiler seiner Therapie als griechischer Arzt (ca. 460-370 vor unserer Zeitrechnung). Hippokrates sagte: „Lass Nahrung deine Medizin sein“.

Die Natur verschafft uns Nahrungsmittel mit kräftigen, gesunden Eigenschaften, die Krankheiten bekämpfen und Gesundheit schenken können. Von den meisten Wohlstandskrankheiten ist bekannt, dass sie zu weniger als 15% von erblichen Faktoren abhängig sind. Die wichtigsten Gründe für westliche Krankheiten sind Ernährung und Lebensweise. Raffinierte Nahrung ist wahrscheinlich die wichtigste Ursache für westliche Krankheiten und für schlechte Gesundheit. Man gewinnt nicht mehr die heilende Kraft daraus, die uns unraffinierte, reine Nahrung bietet. So verschwinden bei der Raffination von Vollkornmehl zu Weißmehl 80% aller Mineralstoffe, 90% aller Vitamine und nahezu alle Ballaststoffe. So werden auch bei der Geruchsbeseitigung und Raffination von Öl die vielen wertvollen Nährstoffe entfernt, und es entstehen unnatürliche Bindungen. Weißbrot, weißer Reis, weißer Zucker, weiße Teigwaren, raffiniertes oder geruchsbefreites Öl werden zu nahezu ‚kahlen‘ Kalorien reduziert. Der Körper muss kraftvolle Nahrungsmittel aufnehmen können, um Speichel, Magen- und Darmsäfte, Enzyme usw. produzieren zu können. Bei der Produktion dieser Körperstoffe verbraucht der Körper seinen eigenen Vorrat an Vitaminen, Enzymen und Mineralstoffen und bekommt im Gegenzug die nahezu kahlen Kalorien. Folge? Widerstand, Vitalität, Potenz, Denkvermögen, Konzentration, Hormongleichgewicht usw. verschlechtern sich Schritt für Schritt. Nach einigen Jahren entstehen dann Wohlstandskrankheiten. Unsere Vitalität kann unseren Lebensrhythmus nicht mehr bewältigen.

Bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts war gesunde Ernährung die Basis jeder Therapie. Der radikale Bruch, der im 20. Jahrhundert zwischen Ernährung und Gesundheit auftrat, bildet den Grund, warum wir trotz einer leistungsfähigen Medizin nicht in der Lage sind, 70% aller vorzeitigen Todesfälle aufgrund westlicher Krankheiten zu vermeiden. Lassen Sie mich mit den Worten des zweifachen Nobelpreisgewinners Linus Pauling enden: ‚Optimale Ernährung ist die Medizin der Zukunft‘.

▲ *Die Durian wird "Königin der Früchte" genannt. Sie wird von Rohkostfans vergöttert und in Indonesien als Aphrodisiakum gepriesen. Der indonesische Spruch: "durian jatuh sarung naik" bedeutet "wenn die Duriane fallen, stehen die Sarongs". Die traditionelle chinesische Heilkunde schätzt den Durian für die erwärmenden Eigenschaften.*

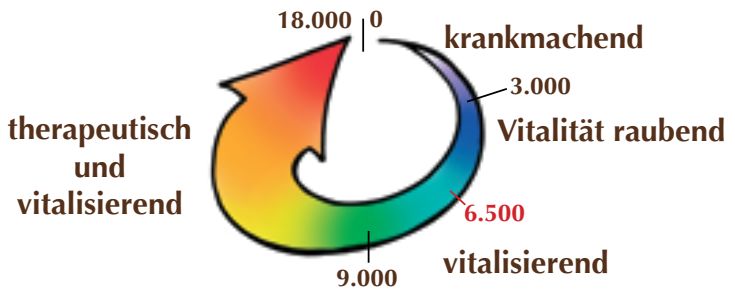
▲ *Lynne McTaggart schrieb: "Heilung beruht nicht einfach auf der Suche nach den guten Medikamenten oder der richtigen Operation, sondern beginnt damit, die Verantwortung für die eigene Gesundheit selber in die Hand zu nehmen". Carlo Petrini schreibt: "Wir müssen die Lebensmittel wieder in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen".*

Orac und Antioxidantien

Antioxidantien schützen vor Alterung. Sie halten die aggressiven freien Radikale in Schach. Die Menge der Antioxidantien, die ein Lebensmittel enthält, drücken wir mit dem ORAC-Wert pro 100g aus. Frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst erreichen die höchsten Werte. Die Toplieferanten sind einige Kräuter und essentielle Öle. Je weniger die Nahrung verarbeitet wird, desto höher ist der ORAC Wert. Allgemein wird davon ausgegangen, dass wir täglich 3.000 bis 5.000 Orac-Einheiten aufnehmen müssen, um unseren Körper vor freien Radikalen zu schützen.

Bovis und Lebenskraft

Frisch geerntetes Gemüse hat einen Wert zwischen 8000 und 10.000 Bovis. Zum Zeitpunkt, wenn das Gemüse im Geschäft liegt, ist schon ein Drittel dieses Wertes verloren gegangen. Lang gekochtes Gemüse erreicht selten einen Wert über 200 Bovis. Der berühmte Niederländer Robert H. Steelooper sagt dazu: *„Nahrungsmittel mit einem Bovis-Wert unter 7000 kosten dem Körper Energie und machen ihn krank. Bei mehr als 7500 Bovis geben die Nahrungsmittel Energie und können für die Gesundheit als gut bezeichnet werden. Bei einem Bovis-Wert über 9000 haben die Nahrungsmittel sogar eine reinigende und therapeutische Wirkung."*



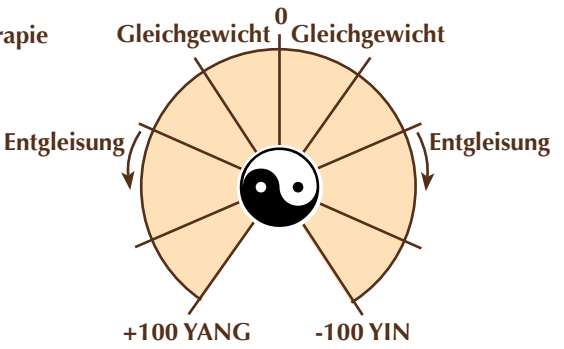
Glykämischer Index

Der Glykämischen Index (GI) gibt an, in wie weit Kohlenhydrate (Zucker) in Lebensmitteln den Zuckerspiegel des Körpers beeinflussen. Bei Lebensmitteln mit einem niedrigen GI (unter 50) wird der Zuckerspiegel kaum beeinflusst. Bei Lebensmitteln mit einem hohen GI (über 70) schwankt der Zuckerspiegel in hohem Masse (nach oben und unten). Datteln, Weißbrot und Pastinaken haben einen sehr hohen GI. Sie geben wohl sofort Energie (gut für Sportler). Menschen, die viel sitzen, leiden jedoch viel zu schnell wieder unter einem Energiemangel.

Yin & Yang und das Gleichgewicht

Yin und Yang sind Gegensätze, ergänzen sich jedoch und sind voneinander abhängig. In der indischen und chinesischen Heilkunde ist ein Mensch im Gleichgewicht, wenn beide Kräfte ungefähr gleich stark vorhanden sind. Frauen sind mehr Yin und Männer mehr Yang. Menschen, die nicht im Gleichgewicht sind, haben zu viel Yin oder zu viel Yang. Menschen, die zu viel Yin sind, müssen dem Yang mehr Aufmerksamkeit schenken und umgekehrt. In der Polaritätstherapie sagt Marc Elsen über das Thema: *„Den ungesunden Zustand kann man wie eine Waage betrachten, die sich nicht im Gleichgewicht befindet. Es muss die Ursache aufgespürt werden. Die Yin-Polarität in der einen Schale muss genauso viel wiegen wie die Yang-Polarität in der anderen Schale."*

Die Polaritätstherapie von Marc Elsen



SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Wenn man den Schlafmohn raffiniert, erhält man erst Opium, dann Morphin und schließlich Heroin. Ein chemischer Stoff. Das gleiche gilt für Zuckerrüben oder Zuckerrohr. William Dufty beschreibt die Wirkung in seinem fantastischen Buch „Sugar Blues“: „Der Zucker-Blues ist ein Zustand der Melancholie, mit Angstgefühlen, Ups & Downs, körperlichen Beschwerden, Ratlosigkeit und Unsicherheit“.*

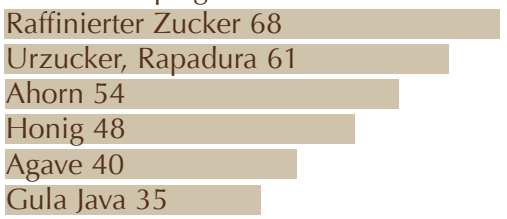
▲ *In 1923, in diesem Jahr wurde Insulin entdeckt, wurde das Lied „Sugar Blues“ geschrieben: „Jeder singt über den Sugar Blues. Ich bin so unglücklich, ich fühle mich so schlecht… Ich möchte mich hinlegen und sterben… Du kannst sagen was du willst… Ich bin total verwirrt… Ich habe den süßen, süßen Sugar Blues… Noch etwas Zucker…“. Raffinierter Zucker spielt Poker mit deinen Gefühlen. Gula Java nicht.*

Gula Java ist mehr als Zucker

In seinem Buch “The Secret Life of plants” erklärt Peter Tompkins, dass der frische Saft aus Zuckerrohr 8500 gesunde Einheiten Nährstoffe enthält. Die Wurzeln des Zuckerrohrs können beispielsweise bis in eine Tiefe von 4,5 m wachsen, um dort Nährstoffe aus dem Boden zu transportieren. Supernahrung. Wenn er jedoch zu weißem oder braunem Zucker verarbeitet wird, beträgt die Anzahl gesunder Nährstoffe 0.

Ein isolierter Zucker enthält kaum Nährstoffe und Mineralien. Der Körper muss Speichel, Magensäfte, Darmsäfte und Enzyme opfern, um diese leeren Zuckerkalorien aufnehmen zu können. Dabei werden mindestens fünf Mineralien und fünf Vitamine aus dem Körper verwendet, beispielsweise Chrom, Zink und Magnesium. Bei der Verdauung von Industriezucker wird der Körper sozusagen von den eigenen Reserven beraubt. Ab und zu raffinierten Zucker verwenden ist kein Problem, bei täglichem Gebrauch dagegen ist raffinierter Zucker (weißer oder brauner Zucker) schlecht für deine Gesundheit, Anti-Nahrung und ein stiller Mörder. Gula Java dagegen ist bei täglichem Gebrauch super gesund.

Glykämischer Index GI:
Bei einem niedrigen GI schwankt der Zuckerspiegel nicht so stark



ORAC-Wert: Bei einem höheren ORAC enthält die Nahrung mehr Antioxidantien

Gula Java und andere Zucker

Pro 100g	Gula java Amanprana	Brauner Zucker	Weißer Zucker
Stickstoff	202 mg	10	0
Phosphor	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2.5
Calcium	6 mg	24	6
Magnesium	31 mg *	7	1
Chlorid	470 mg	18	10
Schwefel	26 mg	13	2
Borium	0,6 mg	0	0
Zink	2,2 mg	0,2	0,1
Mangan	0,26 mg *	0,2	0
Eisen	5,1 mg *	1,3	0,1
Kupfer	0,35 mg *	0,06	0,06
Chrom	12 ug	-	0
Inositol	258mg *	-	-

Quelle: SGS Philippinen und SGS Antwerpen*

Fairworld Kokosblüten Zucker, ein zusätzliches Einkommen für 850 Familien

FAIR WORLD
info www.noble-house.tk

Amanprana arbeitet bei der Herstellung des Kokosblütenzuckers mit Lestari Mandiri und Hivos zusammen. Lestari ist ein Verband, der sich für die Belange von Kleinbauern und ihren Familien in Zentraljava einsetzt. Hivos ist eine humanistische Organisation, die für eine faire, freie und nachhaltige Welt steht. Eine Organisation, die auch für Chancengleichheit für Frauen steht. Da es bei diesem Projekt um humanitäre Rechte geht, nennen wir es Fair World. Wir arbeiten in diesem Fair World Projekt mit Bauernverbänden in Zentraljava zusammen, die darauf achten, dass Ernte und Produktion unseres Kokosblütenzuckers nach Bio-, Fair-Trade- und Fair-World-Prinzipien erfolgen. Sie gehören der Organic Alliance an, einer Organisation, die sich für mehr Bio in Indonesien einsetzt. Gemeinsam wollen wir 850 Familien in Zentraljava ein zusätzliches Einkommen verschaffen und ihr Öko-Habitat schützen. Die Kokospalmen in ihren Gärten bringen jetzt eine eigene Ernte ein. Kokosblütenzucker wurde von der Nahrungs- und Landwirtschaftsorganisation FAO zum nachhaltigsten Zucker gewählt.

Was ist “Gula Java“?
Gula Java ist Kokosblüten Zucker aus Java. Der süße Nektar der Kokosblüte ist ein sehr geschätzter reichhaltiger Stoff aus der Natur und wird durch die Erntemitarbeiter hoch in den Bäumen geerntet (Foto links oben). Im Kessel über dem Holzfeuer verändert sich der Nektar langsam in einen wunderbaren und nicht raffinierten Zucker. Damit Sie jederzeit die Süße und den sanften Karamellgeschmack geniessen können (Foto links unten).

▼ *Kokosblüten*

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Gula Java Matcha verspricht einen guten Fokus, innerliche Ruhe, Energie und Antioxidantien in einer Tasse. Der ORAC-Wert beschreibt den antioxidativen Wert der Nahrung. Täglich wird 3.000 bis 5.000 ORAC minimal empfohlen. 1 Teelöffel (8,5 100 g) Gula Java Matcha enthält 3500 ORAC.*

Gandhi und Kokosblüten Zucker

Gandhi, 3. Mai 1939
"Die Verwendung von Kokosblüten Zucker kann die Armut auf der Erde beseitigen. Der Saft der Kokospalme kann in Zucker umgewandelt werden, der so weich wie Honig ist... Die Natur hat dieses Produkt so wachsen lassen, dass es nicht in den Fabriken verarbeitet werden kann. Man kann Palmzucker nur dort produzieren, wo es Palmen gibt. Die lokale Bevölkerung kann auf einfache Weise aus dem Nektar den Kokosblüten Zucker herstellen. Es ist auch ein Gegengift bei Elend."

FAIR WORLD
info www.noble-house.tk

Wie Gula Java verwenden?
Gula Java (Kokosblüten Zucker) kann als Ersatz für Rohr- oder Rübenzucker verwendet werden und auch Agavensirup, Ahornsirup oder andere Arten von Sirup ersetzen. Er schmeckt im Tee und Kaffee, ist lecker auf Bratäpfeln, gebackenen Bananen, Pfannkuchen, Waffeln, Gebäck und Kuchen oder auf einem Brötchen mit Quark oder Frischkäse. Perfekt in Cocktails z.B. Mojito und Caipirinha. Auch zum Dekorieren zum Beispiel für den Rand von Trinkgläsern und um asiatischen Rezepten Authentizität zu verleihen. Idealer Snack für extra Energie.

1. Gula Java Blocs: 100% nicht raffinierter Kokosblüten-Würfelzucker°, 150g, **Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35. 2. Gula Java Fin:** 100% nicht raffinierter Kokosblüten-Puderzucker°, 460g, **Bovis 8.500, -30 Yin, GI 35. 3. Gula Java Brut:** 100% nicht raffinierter Kokosblüten-Rohzucker°, 310g und 1000g, **Bovis 9.000, -30 Yin, GI 35**

ORAC 2.200

1

ORAC 2.200

2

ORAC 2.200

3

▲ Nehmen Sie 1 Kaffeelöffel (nur 28 kcal) Gula Java Matcha. Geben Sie beliebig kaltes oder warmes Wasser, Milch (Gula Java Matcha Latte) oder einen Getreidedrink hinzu. Für Suppen, Brot oder Gebäck. Als Streu-Garnierung für Müsli, Joghurt, Salate und Fertiggerichte.

Gula Java Matcha: Fokus, innere Ruhe, Energie und Antioxidantien

Verbessere deine Konzentration beim Sport, bei der Arbeit und im Verkehr? Mehr Fokus beim Studieren und anderen Tätigkeiten. Nicht mehr so schnell abgelenkt sein und konzentrierter arbeiten für bessere Resultate. Die natürliche Kombination der Aminosäure L-theanin mit Koffein in Gula Java Matcha sorgt für Aufmerksamkeit, Fokus und Konzentration.

Genieße mehr innerliche Ruhe: Matcha wird in Japan schon jahrhundertelang als zeremonieller Tee verwendet. Zen-Buddhisten trinken Matcha zur Meditation, um sich selbst zu finden und für innerliche Ruhe. Für Zen.

Brausende Energie: Gula Java gibt Dir die Energie der Kokosblüten. Der süße Nektar ist ein geschätzter Rohstoff. Mitarbeiter ernten ihn in großer Höhe aus den Kokosbäumen. Danach wird er über einem Holzfeuer in einem Kessel langsam gerührt, bis er süß ist und jede Menge konzentrierte Energie enthält. Du bist damit während des ganzen Tages optimal mit Energie versorgt.

FAIR WORLD
info www.noble-house.tk

Die Tagesdosis Antioxidantien in einer Tasse: Antioxidantien helfen, die Alterung zu bremsen und geben dem Körper die Kraft, Angriffe der Oxidantien zu neutralisieren. Sie verbessern das Immunsystem, also die Gesundheit. Die aktiven Antioxidantien in Gula Java Matcha sind eine natürliche Kombination aus 4 Catechinen, Taninen, Chlorophyll und weiteren Mineralen und Aminosäuren. Die antioxidative Kraft des Gula Java Matcha ist vielfältig und höher im Vergleich zu reinem Vitamin C oder E.

Gula Java Matcha: 80% unraffinierter Kokosblütenzucker°, 20% Matcha Kotobuki. 400g, **Bovis 10.500, -20 Yin, GI 30 ORAC 35.460 per 100g**

ORAC 35.460

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

Gula Java Cacao

▲ *Gesunde Leistungsgetränke mit Gula Java bieten langanhaltende Energie. Keine Ups & Downs durch den niedrigen glykämischen Index von Gula Java. Für weniger Tiefpunkte während deiner Leistungen.*

Gesunde Leistungsgetränke mit Gula Java und viel ORAC

Das neue gesunde Sportgetränk für Topsportler
Michael Phelps, 8-facher Olympiasieger im Schwimmen, trank während der Olympischen Spiele Kakao. Neue Forschungen bestätigen, dass man sich mit einem mageren Schokoladegetränk rascher von schweren körperlichen Anstrengungen erholt, und diese auch länger durchhält als mit Sportgetränken. Die James Madison-Universität folgerte, dass bei Fußballern, die magere Schokolademilch (Gula Java Cacao) trinken, weniger Muskelabbau auftritt als mit traditionellen Sportgetränken. Die Indiana-Universität veröffentlichte, dass Radrennfahrer mit magerer Schokolademilch (Gula Java Cacao) 50% länger fahren konnten und sich schneller erholten als mit Sportgetränken. Die Harrisonburg-Universität in Virginia fügte kohlenhydratreichen Sportgetränken etwas Eiweiß bei und entdeckte, dass sich die maximale Kraftanstrengung um nicht weniger als 29% bis 40% verlängerte.

Gesunde Leistungsgetränke mit Gula Java sind 100% natürlich
Gula Java Safran, Earl Grey, Rooibos und Cacao entsprechen perfekt den Anforderungen für die neue Generation Sportgetränke. Verschiedene Kohlenhydrate (Zucker/Energie), einige Eiweiße (Aminosäuren) und genügend Elektrolyten (Mineralien). Amanprana jedoch stellt ein noch besseres Getränk zur Verfügung. Amanprana verwendet Gula Java, aus diesem Grund bieten diese Leistungsgetränke enorm viel gesunde Energie. Kein raffinierter Zucker und keine künstlichen Süßstoffe. Pure und gesunde Energie aus der Natur. Darüber hinaus enthalten alle Leistungsgetränke dieser Serie von Natur aus viele Antioxidantien. Sie haben einen besonders hohen ORAC-Wert und sind damit die einzigen Leistungs-, Sport-, oder Energiegetränke weltweit, die während der Belastungen oder nach den Belastungen für eine bessere Immunität und einen Schutz vor äußeren Einflüssen sorgen.

Mmmmmm!

▲ *1 Esslöffel Gula Java Leistungsgetränk (Matcha, Safran, Earl Grey, Rooibos und Kakao) in warmer oder kalter Milch, Wasser, im Getreidegetränk oder Fruchtsaft. In einem Glas, einer schönen Tasse oder in deiner Trinkflasche.*

Gesunde Gula Java Leistungsgetränke für die ganze Familie

Die neuen gesunden Familiengetränke für bessere Leistungen
Gula Java Leistungsgetränke (Matcha, Safran, Earl Grey, Rooibos und Kakao) sind lecker mit sowohl Milch, Wasser, Getreidegetränken oder Fruchtsäften. Warm, lau oder kalt. Für Jung und Alt. Randvoll mit gesunder Energie. Bereits beim Frühstück ein guter Start, als energiereiche Zwischenmahlzeit, bei Erholung, Sport, Spielen, Studieren, Ausgehen und anderen Augenblicken, wenn du körperlich oder geistig eine Leistung bringen musst. Bei Burn-Out oder Winter Blues. Gula Java Leistungsgetränke laden deine Batterien gesund auf und lassen dich das Leben pur genießen. Die Kokosblüten-Energie ist Fair World und hilft 850 Familien auf Java mit einem extra Einkommen.

1. Gula Java Safran: 94,7% nicht-raffinierter Kokosblüten Zucker°, 5% Gula Java Kakao (78,5% nicht-raffinierter Kokosblüten Zucker°, 20% mageres Kakaopulver*, 1% Vanille* und 0,5% Zimt), 0,3% Safran, 310g, Bovis 9.700, -30 Yin, GI 35. **2. Gula Java Earl Grey:** 80% nicht-raffinierter Kokosblüten Zucker°, 20% Kotobuki Earl Grey (gemahlener Darjeeling Tee aus Indien, gemahlener Assam Tee aus Indien, Bergamotte aus Sizilien), 390g, Bovis 11.500, -30 Yin, GI 30. **3. Gula Java Rooibos:** 80% nicht-raffinierter Kokosblüten Zucker°, 20% gemahlener Kotobuki Rooibos Tee aus Südafrika, 390g, Bovis 9.500, -30 Yin, GI 30. **4. Gula Java Cacao:** 78,5% unraffinierter Kokosblütenzucker°, 20% Magerkakaopulver*, 1% Vanille* und 0,5% Zimt. Für warmen oder kalten Kakao voller Energie, 390 g und 1300 g, Bovis 9.500, -30 Yin, GI 30. **5. Gula Java Matcha:** 80% unraffinierter Kokosblütenzucker°, 20% Matcha Kotobuki. 400g, Bovis 10.500, -20 Yin, GI 30
ORAC 35.460 per 100g

FairTrade*
FairWorld°

▲ *Sie können die Pulver mit Kotobuki Matcha, Earl Grey und Rooibos in warmem Wasser, Milch, Fruchtsäften oder Getreidegetränken auflösen. Gut rühren und genießen. Für eine Beschreibung der zeremoniellen Zubereitung von Matcha besuchen Sie bitte unsere Website www.noble-house.tk. Sie können den Kotobuki Tee ebenfalls für diverse Mahlzeiten verwenden und Ihre Zubereitungen damit auf reiche Weise anfüllen.*

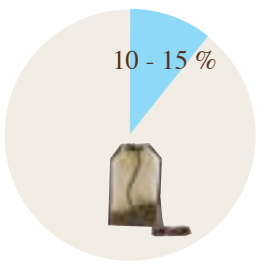
▲ *Für den kaiserlichen ‚Kotobuki' Tee ließ Amanprana sich beim japanischen Teemeister Sen-no-Rikyu ausbilden. Er führt bei der Matcha-Zubereitung eine echte traditionelle Teezeremonie aus dem 16. Jahrhundert aus. Die Zeremonie nennt man Chado oder Chanoyu, der Weg des Tees. Heutzutage gehört Matcha zur japanischen Kultur. Harmonie, Respekt, Reinheit und Stille formen die 4 Basisprinzipien. Man hört in Japan oft: „Zen und Tee haben den gleichen Geschmack".*

Beim kaiserlichen "Kotobuki" Tee trinkt man das ganze Blatt für mehr ORAC

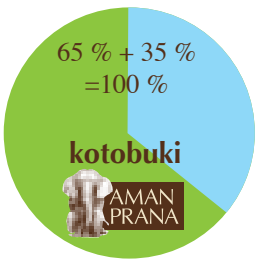
Kaiserlicher "Kotobuki" Tee für mehr Geschmack und Nährstoffe
Amanprana ließ sich für ihre kaiserlichen "Kotobuki" Teesorten durch die einzigartige traditionelle japanische Produktion von Matcha inspirieren. Genau wie die Zen-Buddhisten es schon jahrhundertelang taten. Wir kreierten kaiserliche "Kotobuki" Teesorten: Matcha, Rooibos und Earl Grey. Amanprana "Kotobuki" Tee wird aus den ganzen, jüngsten und feinsten Blättern der Camelia sinensis aus Japan (Matcha), der Aspalathus linearis aus Südafrika (Rooibos), Darjeeling der ersten Ernte und Assam der ersten Ernte aus Indien (Earl Grey) hergestellt. Die Blattadern werden fachmännisch entfernt und die Blätter werden auf Granitmühlen sehr langsam zu einem ultrafeinen Teepulver vermahlen. Hierbei wird nur 40 g pro Stunde verarbeitet. Bei der Verarbeitung bleibt die Qualität, der Geschmack und die Nährstoffe erhalten.

137-mal so viel EGCG-Catechin in Kotobuki Matcha als in Grüntee
Beim modernen Grüntee, Earl Grey Tee oder Rooibos-Tee bleibt 85% der Nährstoffe im Teebeutel hängen. Beim traditionellen "Kotobuki" Tee von Amanprana trinken wir sozusagen das ganze Blatt. Dadurch ist der kaiserliche "Kotobuki" Tee sehr viel gesünder als anderer Tee. Man trinkt eine Vielfalt der Nährstoffe und man trinkt das Ganze (ein holistischer Genuss). Kotobuki Matcha enthält zum Beispiel 137-mal so viel EGCG-Catechin als in Grüntee. Da wir uns ebenfalls für die allerbeste Qualität einsetzen, ist der Geschmack vorzüglich. Top.

Kotobuki für Qualität, Geschmack und Nährwert
Kotobuki bedeutet in der japanischen Sprache ‚lang leben'. Amanprana wählte bewusst das allerbeste Verhältnis Qualität / Geschmack / Nährwert. ‚Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung' – dieser Spruch von Hippocrates wird durch Amanprana sehr geschätzt. Die gemahlenen Blätter von Matcha, Rooibos und Earl Grey sind Supernahrung. Die Menge der Antioxidantien, ausgedrückt in ORAC, ist außergewöhnlich hoch. Die Polyphenole (u.a. Catechine) sind die größte Gruppe Schutzstoffe in unserer Nahrung. Catechine sind reichlich in Kotobuki Tee enthalten... Der kaiserliche ‚Kotobuki' Tee enthält ebenfalls Carotinoide, Vitamin E, Fasern, Tannine, 15 bis 17 Sorten Eiweiß (alle essentielle Eiweiße sind vorhanden) und noch viel mehr... und das schmeckt man.



Bei grünem oder schwarzem Tee (links) trinkt man 10 bis 15% wasserlösliche Nährstoffe. Den Rest werfen wir weg. Beim Kotobuki Tee (rechts) trinkt man 100% der Nährstoffe, nämlich die ganzen 35% wasserlöslichen und die ganzen 65% nicht-wasserlöslichen Nährstoffe. Man trinkt das ganze Blatt.



Kotobuki Matcha, Kotobuki Earl Grey und Kotobuki Rooibos ohne Koffein
Kotobuki Matcha und Kotobuki Earl Grey enthalten ein Kombination aus L-Theanin und Koffein. Diese Kombination sorgt für Aufmerksamkeit und einen guten Fokus, ohne gehetzt zu sein. Koffein in Tee, auch Tein genannt, gibt seinen „Booster" langsam ab. Kotobuki Rooibos enthält ebenfalls L-Theanin, jedoch sehr wenig Koffein. Also Aufmerksamkeit ohne Koffein.

Amanprana pro 100g	Kotobuki Matcha	Kotobuki Earl Gey	Kotobuki Rooibos
ORAC-Einheiten	168.500	204.300	79.900
Cathechine total	12.200 mg	5 676mg	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
Eisen	9,5 mg	14 mg	10 mg
Eiweiße	15 Sorten	17 Sorten	15 Sorten
	incl 8+2 essentielle	incl 8+2 essentielle	incl 8+2 essentielle
Fasern	32 g	36 g	69 g
L-Theanin	1.067 mg	551 mg	38 mg
Thein (Koffein)	3,2 g	2,5 g	0,4 g
Tannine	10.400 mg	17.000 mg	fast nichts

▲ *Perilla Öl wird durch Kaltpressung aus den Samen der Pflanze „Perilla Frutescens“ gewonnen. Perilla-Öl enthält mehr Omega-3-Fettsäuren als Leinsamenöl und viele heilkräftige Stoffe. In Asien wird es bereits seit Jahrhunderten für eine Balance von Körper und Geist verwendet und um das „Chi“, die innere Lebenskraft, wieder herzustellen.*

▲ *Das weltberühmte Rezept von Dr. Johanna Budwig, um wieder Energie zu tanken. Rezept: Hüttenkäse (Frischkäsesorte) mit 1 Teelöffel oder Esslöffel Okinawa Omega und Weizenkeime verrühren und eventuell mit Kokosblüten Zucker süßen. Statt Hüttenkäse kann auch Quark, Biogarde oder Joghurt verwendet werden.*

Omega-3/6/7/9 Unerlässlich für unsere Gesundheit

Auch Menschen, die sich bewusst mit reichlich Gemüse und Obst ernähren, vergessen oft, dass es zwei essentielle Fettsäuren gibt, die in einer gesunden Ernährung nicht fehlen dürfen. Es sind Alpha-Linolensäure (ALA) aus der Omega-3-Familie und Linolsäure (LA) aus der Omega-6-Familie. Der Körper kann diese Fettsäuren nicht selbst aufbauen. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Der Organismus kann nicht ohne Omega-Fettsäuren leben. ALA, LA- und Omega-Fettsäuren allgemein sind Bestandteil vieler wichtiger Prozesse im Körper.

Omega-Fettsäuren zum Aufladen der zellinternen Batterie

Der Mensch besteht aus Milliarden von Zellen. Die Vitalität jeder Zelle ist zum Großteil abhängig von der Qualität und vom Schutz, den die Zellwände (Membranen) bieten. Zellwände bestehen hauptsächlich aus Fetten. Genügend Omega-3 und -6-Fettsäuren machen die Zellwände geschmeidig und durchlässig, wodurch sie die Nährstoffe optimal aufnehmen können. Sie sorgen gleichzeitig dafür, dass die Batterien unserer Zellen aufgeladen werden. Sie sorgen dafür, dass elektrische Impulse erzeugt und weitergeleitet werden. Zu wenig Omega-3/6 macht uns müde – körperlich und geistig. **Johanna Budwig sagte über das Aufladen unserer Batterien:** *„Die Zweipoligkeit zwischen Fetten (Zellumhüllung) und Eiweißen (Zellkern) ist für den Erhalt und die Struktur aller lebenden Zellen von fundamentaler Bedeutung. Diese Zweipoligkeit hängt größtenteils von der Anwesenheit von ausreichend Omega-3/6 ab. Ein Mangel an Omega-3/6 lähmt zahlreiche vitale Funktionen unserer Zellen. Wenn die Zweipoligkeit zwischen dem Zellkern und der Zellumhüllung vernichtet wird, beispielsweise durch einen Mangel an Omega-3/6 oder durch den Konsum von teilweise oder insgesamt gehärteten Fetten (Transfetten), ist die Folge, dass die elektrische Ladung verschwindet. Mit anderen Worten, die Batterie der Zelle wird leer.“*

Was ist Okinawa?

Okinawa ist eine Inselgruppe im Süden von Japan mit 1,2 Millionen Einwohnern und einer amerikanischen Militärbasis. Dort leben die meisten, aktiven und glücklichen 100-jährigen Menschen. Amerikanische und japanische Wissenschaftler haben 25 Jahre lang sechshundert 100-jährige Menschen untersucht. In ihrem Buch „Das Okinawa-Programm“ beschreiben sie den 100-jährigen Okinawanen wie folgt: schlank, mit gelenkigem Körper und starken Knochen, geschmeidige junge Schlagadern, wacher Geist, wenig Gedächtnisprobleme, gesunde Libido, jugendlich, klare Augen und viel Energie.

Cannabis Sativa-Öl zur Aufrechterhaltung des Omega-Gleichgewichts

Udo Erasmus, der Pate der Omega-Öle, schrieb in seinem Buch „Vitale Fette, fatale Fette“: „Hanföl kann langfristig eingenommen werden, um ein gesundes Omega-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, ohne zu einem Omega-Defizit oder Ungleichgewicht zu führen. Hanföl hat eine bessere „Langzeit-“-Zusammensetzung: 3 Teile Omega-6 und 1 Teil Omega-3. Außerdem enthält Hanföl fast 2% GLA (Gamma-Linolensäure).“ GLA ist ein unentbehrlicher Wirkstoff, um gesund zu bleiben. In Balance Delight wurde das Hanföl mit nachhaltigem rotem Palmöl und Weizenkeimöl wegen des hohen Anteils an Carotinen und Vitamin E angereichert. So vor Oxidation geschützt entfaltet Hanföl seine gesundheitsfördernden Fettsäuren.

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Chefkoch Philippe Van Den Bulck*

Wie nehmen Sie Okinawa Omega zu sich? *Welche Mengen brauchen Sie? Okinawa Omega können Sie zu sich nehmen, wie Sie möchten. Tagein, Tagaus. Okinawa Omega ist keine Nahrungsergänzung, sondern ein intelligentes Nahrungsmittel. Für Ihre empfohlene Tagesmenge an ALA- und LA-Fettsäuren genügt 1 Teelöffel (5 g). Für die optimale Menge und um Mängel zu beseitigen können Sie 1 bis 2 Esslöffel pro Tag einnehmen. Wenn Sie täglich einen Teelöffel zu sich nehmen und sich dabei gesund ernähren, tun Sie das Beste für Ihre Gesundheit und erhalten die optimale Menge in einem guten Verhältnis. Wie nehmen Sie Okinawa Omega zu sich? Entweder pur mit einem Löffel oder in Gemüsesaft, Joghurt, im Dressing oder mit der zubereiteten Mahlzeit. Es eignet sich nicht zum Backen oder Braten. Sie können es aber auch Kartoffelpüree oder Tomatensaft hinzufügen. Für sie, für ihn, vom Babyalter bis 100.*

Ausgeglichene Lebenskraft durch die 5 köstlichen Okinawa Omegas

1. Happy Perilla Special, Omega-3/6/6/9 und 7: Unser Flaggschiff mit ausgewählten, gesunden kalt gepressten Ölen, die ausgezeichnet für den Körper und Geist sind. ÖLMISCHUNG NATIV EXTRA ZUTATEN: 25% Natives Perillaöl* Extra, 25% Natives Hanföl* Extra, 10% Natives Nigellaöl* Extra, 7,5% Natives Walnussöl* Extra, 7,5% Natives Kürbiskernöl* Extra (für den reiferen Mann), 10% Natives Nachtkerzenöl* Extra (für die reifere Frau), 10% Natives Rotes Palmenöl* Extra und 4,5% Natives Weizenkeimöl Extra. Mit 0,5% Nativem Happy Delightöl* Extra (=Öl gewonnen aus der Schale bio-dynamischer Orangen, Zitronen und Limonen). Und weiter nichts. **Bovis 15.000, -15 Yin, GI 0**

2. Eicosan Perilla, Omega 3/3/3/6/ 9 und 7: mit Okinawa Omega-3 erholt sich das Omega 3/6 Gleichgewicht schnell, wenn in Ihrer Ernährung zu wenig Omega-3 vorhanden ist. Darüber hinaus fördern die traditionellen chinesischen, ayurvedisch indischen und mediterranen Kräuter auf ganzheitliche Weise die Wirkung der Omega-3-Fettsäuren. ÖLMISCHUNG NATIV EXTRA ZUTATEN: 80% Natives Perillaöl* Extra, 15% Natives Rotes Palmenöl* Extra und 4,5% Natives Weizenkeimöl Extra. Mit 0,5% Nativem Eicosanöl* Extra (=Öl von Ingwer, Kurkuma, Rosmarin, Kamille, Gewürznelke, Koriander, Zimt). Und weiter nichts. **Bovis 14.500, -70 Yin, GI 0**

3. Happy Delight, Omega-3/6/6/9 und 7: Mit bio-dynamischem Öl aus der Schale von Limonen, Zitronen und Apfelsinen. Für eine geschmeidige Haut. Sein frischer Geschmack ist ideal für Kinder. 50% Natives Sonnenblumenöl* Extra, 35% Natives Leinsamenöl* Extra, 10% Natives Rotes Palmenöl* Extra und 4,5% Natives Weizenkeimöl Extra. Mit 0,5% Nativem Happy Delightöl* Extra (=Öl gewonnen aus der Schale von bio-dynamischen Apfelsinen, Zitronen und Limonen). Und weiter nichts. **Bovis 14.300, -40 Yin, GI 0**

* bezüglich biologischer Herstellung kontrolliert durch BE-BIO-02

4. Indian Delight, Omega-3/6/6/9 und 7: Mit 10 mild schmeckenden indischen, ayurvedischen Garam-Massala-Kräutern. Für starke Abwehrkräfte und Harmonie. 50% Natives Sonnenblumenöl* Extra, 35% Natives Leinsamenöl* Extra, 10% Natives Rotes Palmenöl* Extra und 4,5% Natives Weizenkeimöl Extra. Mit 0,5% nativem Garam Massalaöl Extra (=Öl von Koriander, Kümmel, Ingwer, Zimt, schwarzer Pfeffer, Kardamon, Nelke, Chili, Lorbeer, Muskatnuss). **Bovis 14.300, +15 Yang, GI 0**

5. Balance Delight, Omega-3/6/6/6/9 und 7: Zur Aufrechterhaltung des Omega-Gleichgewichts mit GLA. 85,5% Hanf*, 10% Rotes Palm-*, 4,5% Weizenkeimöl. Und weiter nichts... 500ml, Bovis 15.300, -10 Yin, GI 0

Von Natur aus viele Carotine und Vitamin E. Omega-3 und 6-Fettsäuren sind sehr empfindliche Öle, die Amanprana sorgfältig gepresst hat. Das Ergebnis: eine sehr niedrige Peroxidzahl. Darüber hinaus enthalten die Öle von Amanprana von Natur aus viele Carotine und Vitamin E. Diese Antioxidantien und Vitamine schützen das Öl vor einer Oxidation durch Licht, Sauerstoff und Hitze. Sowohl in der Flasche, wie auch in unserem Körper.

Erhältlich in 100ml und 500ml.

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Mehr „Qi“. Holz ist das Symbol für Frühling, Energie und Frische. Die positiven, aufwärts gerichteten Energieionen des Qi-Boards werden von der Nahrung absorbiert und von der Person, die sie zubereitet. Sie erhalten sozusagen einen höheres energetisches Level.*

Qi-Board: 3 bis 5 Mal hygienischer als andere Schneidebretter

Bovis-Wert Amanprana Qi-board: 17.000! Dr. Robert H. Steelooper testete das Qi-Board auf seinen Bovis-Wert. Er verglich es mit einem Kunststoff- und einem Glasschneidebrett. Seine Schlussfolgerung ist faszinierend. Das Kunststoffschneidebrett (Bovis 0) raubt Energie. Die negativen Ionen des Kunststoffs werden übertragen. Die Glasschneidebretter (Bovis 6.500) sind neutral. Qi-Boards von Amanprana (Bovis 17.000) verstärken die Energie der Nahrung.

Die besonderen Eigenschaften des Qi-boards. Jedes Qi-Board wird individuell in Handarbeit gefertigt und verfügt über eine einzigartige Holzstruktur und Form. Geleimte oder gepresste Holzabfälle werden nicht verwendet. Alle Qi-Boards sind aus einem Stück gefertigt. Ihre Messer werden nie wieder stumpf, denn Kampferlorbeer ist weich genug, um die Klinge nicht zu beschädigen und hart genug, um das tiefe Eindringen des Messers zu verhindern. Das Qi-Board passt perfekt zum Slow-Food-Gedanken: es unterstützt Sie darin, ihre Mahlzeiten bewusst und mit Liebe zuzubereiten und diese zu genießen.

Eine Uni-Studie zeigt, dass Bakterien und Schimmel auf dem Amanprana Qi-Board 3 bis 5 Mal weniger schnell wachsen als auf drei anderen Sorten Schneidebrettern. Daher liefert das Qi-Board für die Nahrungsmittel- und Küchenhygiene einen nützlichen Beitrag. Der Kampfer im Qi-Board verhindert nämlich das Wachstum von Keimen, Schimmel und Bakterien, er wirkt antimikrobiell.

Je niedriger der Wachstumsfaktor, desto hygienischer

Wachstumsfaktor	**Kampferlorbeer Qi-board**	Zeder Schneidebrett	Kunststoff Schneidebrett	Glas Schneidebrett
Schimmel	**3,3**	8,9	9,7	5,7
Bakterien	**0,07**	1,7	7,3	3,8

Das biologische Olivenöl Hermanos Catalan von Amanprana wurde beim Wettbewerb BIOC 10 für die beste Qualität biologischen Olivenöls extra vergine in 2010 mit Gold ausgezeichnet. Hermanos Catalan wurde als „beste Olivenöl extra vergine aus Spanien“ im April 2011 preisgekrönt. ▶

2 Olivenöle nativ extra.

2 BIO AWARDS

Die Gebrüder Catalan gehen sorgsam mit ihren wertvollen Oliven um. Sie stellen ihr Olivenöl mit Liebe selbst her. Die Qualität beginnt bereits bei ihren Olivenbäumen, die doppelt so viel Platz bekommen. Jedem Baum stehen 36 Quadratmeter zur Verfügung. Ein sehr mildes, harmonisches Olivenöl mit besonderer Geschmacksnote und intensivem Terroir. Empfohlen für kalte Zubereitungen und die feine Küche. Herkunft: La Rioja, Spanien. 100% Arbequina. Hersteller: Almazara Ecológica de la Rioja. 500ml. **Bovis 13.700, 10 Yang, GI 0**

Die Qualität von Verde Salud steht schwarz auf weiß auf der Flasche. 100% Picual. Es stammt aus einem Olivenhain gelegen in einem Naturpark in Andalusien (kontrollierte Herkunftsbezeichnung Sierra Mágina). Da es besonders gefiltert ist, kann es Brat- und Backtemperaturen über 180°C gut vertragen. Verde Salud, das fruchtige Native Olivenöl mit der bitteren, gesunden Geschmacksnote. Hersteller: Trujal de Mágina. 750ml. **Bovis 12.400, 10 Yang, GI 0**

Walnussöl nativ extra

Franck Monsallier, Gewinner der Goldmedaille des „Salon des Huiles du Monde“, baut in seinen Obstgärten vier verschiedene Sorten Walnüssen für eine zartes, reines Perigord-Aroma an. Diese Nüsse werden für das Walnussöl von Amanprana niemals erwärmt oder geröstet. Mit einer Granitmühle werden die Nüsse zu einer feinen homogenen Masse fein vermahlen. Danach wird in der Presse, die Franck Monsallier selbst entworfen hat, das Öl ohne Wärme aus der Masse gewonnen. Das Resultat ist ein Öl mit weniger als 2 mg Peroxidation und einem Säuregehalt von weniger als 0,5%, also ein ausgezeichnetes Produkt. Köstlich auf Brot, zu Salaten, Pasta, Vinaigretten,... und zur Abrundung all Ihrer Gerichte. 250ml. **Bovis 14.000, -50 Yin, GI 0, Omega-3 reich**

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Die Flüssigkeit, die sich im Körper außerhalb der Zellen befindet (extrazellulare Flüssigkeit) enthält die gleichen Mineralien, die sich im Meer befinden. Das Meer ist, wie wir alle wissen, der Anfang alles Lebens auf der Erde. Meeresalgen speichern Mineralien. Die Mineralien in Meeresalgen können auf einfache Weise aufgenommen werden. Amanprana füllte drum bewusst den ORAC Mix mit 3 Sorten und Farben Meeresalgen an.*

Amanprana ORAC Mix mit Kräutern, Sumac, Meeresalgen und Fleur de Sel

Die Anforderungen für diese neue Supernahrung waren hoch. Amanprana wollte in erster Linie einen ORAC Mix aus Kräutern mit sehr vielen Antioxidantien (hoher ORAC-Wert) und Mineralien mit einem perfekten und herrlichen Geschmack kombinieren. Ein herrlicher Geschmack, der zu sehr vielen Gerichten passt. Chantal Voets, Chefin und Mitgründerin von Amanprana, stellte noch höhere Anforderungen an die Entwicklung. Sie entschloss sich, drei Sorten Meeresalgen in drei Farben und Fleur de Sel an das Produkt hinzuzufügen. Das Resultat bestand aus zwei Variationen: Chili (pikant) und Lavandou (sanft).

Warum ORAC Mix?
Wir sind, was wir essen und verdauen. ORAC gibt an, wie viel Antioxidantien in der Nahrung enthalten ist. Antioxidantien helfen uns beim Schutz gegen äußere Einflüsse (Sauerstoff). Wir sind immer häufiger äußeren Einflüssen ausgesetzt, beispielsweise Stress, Strahlung und Giftstoffe aus unserer Umgebung, sowohl im Haus, wie auch außer Haus, usw…. Daher benötigen wir mehr Antioxidantien, die uns helfen beim Schutz gegen Alterung (Oxidation) und Wohlfahrtbeschwerden. Obst, Gemüse, Getreide und Samen enthalten jeweils viele Antioxidantien, Kräuter jedoch sind die allerbesten Lieferanten von Antioxidantien.

Basiskräutermix hat sehr viel ORAC
Für den Basismix wählten wir die 10 besten Kräuter mit hohen ORAC-Werten. Chantal kombinierte sie zu 2 herrlichen ORAC Mixen. Als Basiskräuter wählten wir Gewürznelken (290 283 ORAC), Oregano (175 295 ORAC), Rosmarin (165 280 ORAC), Thymian (157 380 ORAC), Zimt (131 420 ORAC), Vanille (122 400 ORAC), Kurkuma (127 068 ORAC), Salbei (119 929 ORAC), Szechuan-Pfeffer (118 400 ORAC) und Sumac-Samen (86 800 ORAC).

▲ *Inzwischen beinhaltet unsere Nahrung kaum noch Mineralien. Unsere Nahrung kommt immer häufiger von mineralarmen Böden. Gezüchtetes Gemüse enthält oft weniger als 50% der Mineralien im Vergleich zu wild wachsenden Gemüsesorten. Salat, Tomaten, Spinat und Kohl enthalten heutzutage 70% weniger Mineralien als in 1948. Bohnen in der Dose enthalten durchschnittlich 25% weniger Mineralien als frische Bohnen, etc… Kräuter und Meeresalgen sind die reichste Mineralquelle für unsere Nahrung.*

3 Meeresalgen für die Mineralen und alkalische Wirkung
Wir wählten Meersalat (grün), Nori (rot) und Dulse (braun). Diese getrockneten Meeresalgen beinhalten 15 bis 25% Mineralen und 5% Meersalz. Der Körper kann Mineralien nicht selber produzieren und unser Gemüse, Obst und Getreide wird immer mineralärmer. Meeresalgen enthalten alle 31 Mineralien, die der Körper braucht. Mineralien sorgen für Strukturelemente in unserem Körper und Gewebe. Sie helfen dabei, die elektrischen Impulse der Nerven zu übertragen und sind die Katalysatoren für Enzym-Prozesse in unserem Körper. Meeresalgen haben darüber hinaus eine alkalische Wirkung auf den Körper. Meeresalgen entsäuern den Körper.

Fleur de Sel?
Fleur de Sel entsteht am frühen Morgen, in einer Kombination von sanftem Wind und heißer Sonne. Dann entsteht ein Salzkristall, welches durch seinen Geschmack und die einzigartige Kristallstruktur sehr beliebt ist. Dabei wird kein Jod zugefügt. Fleur de Sel ist 100% natürlich und 100% handgeschöpft.

Lavandou und Chili ORAC Mix
Lavandou ist der sanfte ORAC Mix mit einem subtilen Duft von Lavendel und 28% Fleur de Sel. Chili ist der pikante ORAC Mix mit Chili, Cayenne & 20% Fleur de Sel. Beide Variationen können reichlich auf allen Mahlzeiten verwendet werden. Der Anteil Fleur de Sel (Salz) ist niedrig. Es ist also möglich, eine 3 bis 5-fache Menge zu verwenden. Für mehr ORAC, Mineralien und um den Körper zu entsäuern.

ORAC 81 500

Bovis 14000
+20 yang
GI 10

ORAC 107 900

Bovis 14500
+10 yang
GI 10

▲ *Smoothie mit Ananas und Spirulina: Zutaten für 4 Gläser (200 ml). Zutaten: 1 Esslöffel Amanprana Kokosfasern, Saft von 5 Orangen, Saft von 2 rosa Grapefruits, 2 Ananas (oder 1 große Ananas), 2 Datteln, 8 Spirulina-Tabletten. Zubereitung: Nehmen Sie eine große Kanne (oder einen Blender) und gießen Sie den Saft der Orangen und Grapefruits hinein. Entfernen Sie die Kerne aus den Datteln und hacken Sie diese fein. Die Ananas schälen und in feine Würfel schneiden. Danach die Spirulina-Tabletten hinzufügen. Mixen Sie alle Zutaten gut mit dem Stabmixer oder Blender. So erhalten Sie ein Getränk mit einem hohen Fasergehalt: 1 EL Kokosfasern beinhaltet 10g Ballaststoffe/Glas.*

Ihr Körper ist der Meister

Körper und Geist streben nach Gleichgewicht und Gesundheit – nach Selbstregulation auch Homöostase genannt. Dieses natürliche Streben ist ein Überlebensmechanismus jedes Lebewesens. Im Laufe von Millionen Jahren der Evolution ist es gewachsen, hat sich angepasst und perfektioniert. Körper und Geist erreichen Gleichgewicht und Gesundheit, wenn wir ihnen ausreichend Nährstoffe liefern und Entspannung verschaffen. Wir brauchen uns aber nicht mit Hilfe einer Rechenmaschine ernähren, sondern müssen Körper und Geist genügend Vitamine, Mineralien, essentielle Fettsäuren, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Antioxidantien usw. zuführen. Den Rest erledigt der Körper selbst. Bei kleinen Ungleichgewichten weiß er sich selbst zu helfen. Er scheidet aus, was zu viel ist und verwertet das wieder, womit er vorsichtig umgehen muss. Über Mängel müssen wir uns allerdings sehr wohl Sorgen machen. Ein Mangel an einem Nährstoff bringt negative Folgen für Körper und Geist mit sich, weil alles miteinander verbunden und voneinander abhängig ist. Von Magnesium ist beispielsweise bekannt, dass es an 400 Prozessen in unserem Körper beteiligt ist. Und das gilt für viele Nährstoffe. Daraus leitet sich eines der Basisprinzipen von Amanprana ab oder wie Herman Le Compte es ausdrückt: „Alterung erfolgt schneller, wenn die Mängel größer sind." Amanprana vertraut auf die Selbstregulation des Körpers.

Ballaststoffspitzenreiter in Übersicht	Kokosmehl	Weizenkleie	Leinsamen	Getrocknete Pflaumen	Haferkleie
g Ballaststoffe/100g	61g	30g	35g	16g	16g
Wovon löslich	6g	3g	9g	11g	8g
Nicht löslich	55g	27g	26g	5g	8g
Phytinsäure	wenig	ja	ja	nein	ja
Gluten	nein	ja	nein	nein	ja
Cyanid	nein	ja	ja	nein	ja
10 g Ballaststoffe	1 Esslöffel	2 Löffel	2 Löffel	4 Löffel	4 Löffel
10 g Ballaststoffe	30 cal	72 cal	114 cal	150 cal	253 cal

Glutenfreies Bio-Kokosfaser Mehl von Amanprana für eine gute Verdauung und mit wenig Kalorien

Für eine reibungslose Verdauung brauchen Sie bei jeder Mahlzeit 10 g Ballaststoffe, viel Wasser und Bewegung. Viele Menschen erreichen diese Menge nicht und haben oft ein drückendes Gefühl im Bauch und einen unregelmäßigen und/oder harten, mit Beschwerden verbundenen Stuhlgang. Die regelmäßige Zugabe von Kokosmehl (Ballaststoffe) zu den Mahlzeiten sorgt für eine reibungslose Verdauung und eine flachen Bauch. Bei zu flüssigem Stuhlgang können Sie ebenfalls Kokosfasern einnehmen, jedoch mit wenig Wasser. Weiterhin reinigt Kokosmehl den Darm und unterstützt so Abwehrkräfte und Vitalität. Es sorgt auch dafür, dass toxische Stoffe und Cholesterin schneller den Körper verlassen und trägt so zur Gesundheit bei. 1 Esslöffel voll Kokosmehl enthält nur 30 Kalorien und 10 g Ballaststoffe. Kokosmehl von Amanprana zeichnet sich durch einen leckeren Kokosgeschmack aus. Es hat viel weniger Kalorien als andere ballaststoffreiche Produkte, enthält aber bedeutend mehr Ballaststoffe. Kokosmehl enthält kein Gluten, das den Darm reizen könnte, keine Phytinsäure, die die Mineralaufnahme behindert und kein Cyanid, das die Kalorienverbrennung verringert. Stattdessen sind 8 essentielle Eiweiße und gesunde MCT (mittellange Fettsäureketten) enthalten, die die Mineralstoffaufnahme fördern. Kurzum: Kokosmehl ist Natur pur, gesund, schmackhaft, 100% pflanzlich. **Nehmen Sie 3x täglich zu jeder Mahlzeit 1/2 oder 1 Esslöffel** • als Ballaststoffgetränk: 1/2 oder 1 Esslöffel in einem Glas (25cl) Wasser, Saft, Shake, Smoothie, Schokoladenmilch, Tee oder Kaffee • als Ballaststoffstreu: 1/2 oder 1 Esslöffel in Soßen, Joghurt, Müsli, Haferflocken, Desserts oder über Ihre Mahlzeit • **als glutenfreies Backmehl** mit vielen Ballaststoffen für Brot, Gebäck, Kekse, Snacks, usw. Ersetzen Sie 10 bis 15% Ihres herkömmlichen Mehls durch Kokosmehl (Ballaststoffe) und fügen eventuell noch etwas Wasser hinzu. Als 0,5kg- oder 1kg-Packung.

Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40

FAIR TRADE
Bio Kokosmehl aus "fairem Handel" für eine nachhaltige, ethische, soziale Welt

▲ *Rohe vegetarische Kofta-Kugeln: Zutaten: 1 Tasse eingeweichte Walnüsse, 1 Tasse eingeweichte Paranüsse, 1 Tasse Pinienkerne, 1 EL weißes Miso, 0,5 Tasse Edelhefeflocken, 0,5 Tasse getrocknete Tomaten, 1 TL Himalaya-Salz, 0,5 TL Pfeffer, 1 Tasse frische gehackte Kräuter (Basilikum, Petersilie, Koriander), 1 EL rohe Weizenkeime Amanprana, 3 Stängel feingeschnittener Staudensellerie, 1 kleine feingeschnittene rote Paprika.*

Zubereitung: Gießen Sie das Einweichwasser der Nüsse weg und spülen Sie diese sorgfältig ab. Zerkleinern Sie die Nüsse mit dem Mixer zusammen mit den anderen Zutaten außer Sellerie und Paprika zu einem glatten und festen Teig. Mischen Sie mit der Hand den fein gehackten Sellerie und die rote Paprika unter den Teig. Formen Sie Bällchen und lassen Sie diese ca. 3 Stunden im Ofen oder Dehydrator bei max 38 °C trocknen.

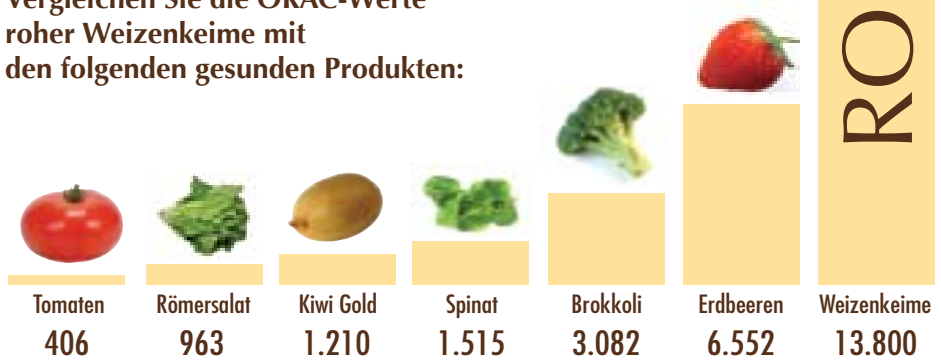
Weizenkeimen	100 g*	%Etm
B1Thiamin	1,8 mg	128%
B2 Riboflavin	0,8 mg	50%
B3 Niacin	10 mg	55%
B6 Pyridoxin	1 mg	50%
B9/B11 Folsäure	500 mcg	50%
Vit E (6 Sorten)	25 mg	250%
Zn Zink	14 mg	93%
Cu Kupfer	0,7 mg	63%
Mn Mangan	20,3 mg	579%
Fe Eisen	9,3 mg	66%
Mg Magnesium	325 mg	108%
Cr Chrom	70 mcg	56%
Se Selen	113 mcg	161%
P Phosphor	1000 mg	125%
Alpha-Liponsäure	800 mg**	
B5 Pantothen	1,4 mg	23%
B12 Cobalamin	0,2 mcg	20%
K Potasium	957 mg	24%
Ca Kalzium	71 mg	9%
Lecithin	2g	

**Breitspektrum-Antioxidant, keine ETM; im Allgemeinen wird 100mg empfohlen

Rohe Nahrung?

Rohkost sind frische, gekeimte, mit Hilfe von Bakterien kultivierte oder getrocknete Lebensmittel, die nie über 40 °C erwärmt wurden. Rohe Nahrung beinhaltet viele Enzyme, hat einen hohen Bovis-Wert und sehr viel Lebenskraft „Chi“. Ergänzen Sie darum ihren Speiseplan wann immer möglich mit Rohkost, weil wir viel zu oft erhitzte Mahlzeiten essen. Wenn man Lebensmittel über 40 °C erhitzt, werden die Enzyme inaktiv, reduziert sich die Lebenskraft, wird der Bovis-Wert vermindert und gehen Nährstoffe verloren. Eine Mischung aus rohen und erhitzten Lebensmitteln (Makrobiotik) mit vielen rohen Lebensmitteln im Sommer und erhitzten Lebensmitteln im Winter ist eine gesunde Mischung.

Vergleichen Sie die ORAC-Werte roher Weizenkeime mit den folgenden gesunden Produkten:



Warum Amanprana ORAC 13.800
Bio-Weizenkeime Ihre Mahlzeiten aufwerten

Weizenkeime enthalten die Essenz des Lebens. Aus dem Keim des Weizenkorns entsteht eine neue Pflanze. In ihm sind Vitamine, Mineralien, Eiweiße, gesunde Omega-3/6/9-Fettsäuren, Ballaststoffe und weitere wichtige Nährstoffe und Antioxidantien wie Lezithin und 800mg Alpha-Liponsäure pro 100g enthalten. Streuen Sie Weizenkeime in Getränke, Müsli, Suppe, Yoghurt, Soßen, Nudelgerichte, Reis, Kartoffeln und über Gemüse, Salate und Brot (nicht mit erhitzen, erst danach hinzufügen) oder nehmen Sie Weizenkeime einfach so zu sich, 1 bis 6 Esslöffel und mehr pro Tag. Sie verleihen Ihren Gerichten einen köstlichen und süßen Geschmack. Die Verpackung schützt die Keime vor Sauerstoff und Licht. Bio-Kontrolle durch BE-BIO-02. 0% genetisch manipuliert und 0% radioaktiv bestrahlt. Erhältlich in **2 Varianten von 400g. Roh: 13.800 ORAC, 100% Natur, 100% active Enzyme. Amanprana ist wahrscheinlich der Einzige, der eine rohe Variante der Weizenkeime im Sortiment hat. Veredelt: 12.900 ORAC, thermisch entbittert, aber nicht geröstet.**

Nährstoffe Amanprana Bio-Weizenkeime pro 100g: Verbrennungswert 291kcal / 1226kJ • Fett 28 g • Kohlenhydrate 24 g wovon Zucker 12 g • Fett 9,2 g • Fett mehrfach ungesättigt 5,9g • wovon Omega-3 5,4g • wovon Omega-6 0,5g • Fett einfach ungesättigte Omega-9 1,5g • Fett gesättigt 1,8 g • Ballaststoffe 25 g • Natrium 5 mg • Wasser 9g • Allergie-Information: Enthält Weizen und ist reich an Gluten. **Bovis 11.350, +30 Yang, GI 40**

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Wenn wir alle mehr vegetarisch und weniger Fleisch essen würden, würden wir den natürlichen Reichtum des Regenwaldes viel besser schützen. Wenn wir kein Fleisch konsumieren würden, gäbe es genügend landwirtschaftliche Gründe, um die wachsende Bevölkerung gesund zu ernähren. Amanprana bringt das erste nachhaltige und ethische rote Palmöl auf den Markt.*

Amanprana ist das erste nachhaltige und ethische rote Palmöl

Retten Sie den Regenwald und die Biodiversität in Kolumbien
Amanprana unterstützt über den World Land Trust die kolumbische Umweltorganisation ProAves. Diese schützt den Lebensraum von Vögeln (z.B. dem Gelbohrsittich) und Amphibien, die vom Aussterben bedroht sind. Ihr Ziel ist es, den natürlichen Reichtum und die Biodiversität von Kolumbien intakt zu halten, indem sie Wildschlag und Entwaldung stoppt. www.proaves.org.

Retten Sie 1 Baum im Regenwald
Unter der Patenschaft von Sir David Attenborough setzt sich der World Land Trust (WLT) dafür ein, den Regenwald und seine 10 Millionen Pflanzen und Tiere zu schützen. Ihr Kauf des roten Palmöls von Amanprana hilft dem WLT, Stücke des Regenwaldes zu kaufen. Pro Liter wird 1 Baum gerettet. www.worldlandtrust.org

Unterstützen Sie die Menschenrechte in Kolumbien
Rotes Palmöl von Amanprana stammt von Familien kleiner kolumbianischer Palmenzüchter in der Region Magdalena und Bolivar. Sie erhielten unter anderem dank der Anfrage von Amanprana ein Biozertifikat. Die kleinen ‚Allianzen für den Frieden' sind ein Modell für die wirtschaftliche Entwicklung armer Gemeinschaften.

Qualität und Nachhaltigkeit gehen Hand in Hand
Die Allianzen erhalten eine Prämie für Bio, Unterricht, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Die Palmfrüchte kommen von kleinen Allianzen zu Daabon, wo sie gemäß den Regeln der Kunst gepresst werden. Kurzum: Alle Beteiligten sind glücklich: Sie, die Züchter und Amanprana.

▲ *Die beste und gesündeste Weise, Zwiebeln zu schmoren ist mit rotem Palmöl. Rezept: 1 Teelöffel Palmöl in die Pfanne geben und auf niedriger Flamme erhitzen. Schmoren Sie die Zwiebelringe, bis sie goldgelb sind.*

Herrlich und gesund Braten und Wokken mit rotem Palmöl

Gesundheit mit rotem Palmöl
Karotten enthalten Beta-Carotin. Rotes Palmöl auch. Tatsächlich enthält Red Palm 10 Mal mehr Carotine als Karotten. Tomaten enthalten Lycopin-Carotin. Red Palm auch. In Red Palm befinden sich eigentlich 30 Mal mehr Carotine als in Tomaten. Red Palm ist darüber hinaus sehr reich an Vitamin E (7 Arten). Rotes Palmöl ist die reichste Quelle von Tocotrienolen, einem spezifischen Vitamin E, das die Alterung der Augen und der Haut durch die Sonne bis zu 30 Mal besser verhindert als andere E-Vitamine. Vitamin E und Carotine sind natürliche Antioxidantien, die Körper, Geist und Haut gegen die Alterung schützen.

Mmmmm!
Rotes Palmöl verleiht Ihren Gerichten den typisch afrikanischen und lateinamerikanischen Geschmack und eine schöne Goldfärbung: Moambe, Reis, geschmorte Zwiebel, Kartoffeln und Spiegeleier. Tipp: Rotes Palmöl mit Spinat ist Supernahrung für die Augen. 100% natürlich, 100% bio, 100% nachverfolgbar, gesund und lecker.

Erhältlich in 325ml und 1600ml. **Bovis 11.500, 55 Yang, GI 0**

NACHHALTIG
info www.noble-house.tk

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▼ *Die meisten Margarinensorten haben Palmöl als Basis. Die Früchte der Palme sind wegen der Carotine rot. Aber... Warum sieht man nirgendwo rote Margarine? Antwort: Weil in Margarinen raffiniertes Palmöl verwendet wird. Zahlreiche Nährstoffe, einschließlich der roten Carotine, Sterole und Vitamin E werden aus dem Rohstoff raffiniert und als Nahrungsergänzung verkauft.*

▲ *Ersetzen Sie Margarine durch Ölmischungen extra vergine Kokos+Oliven und Kokos+Oliven+Palmöl von Amanprana. Wenn Sie im Kühlschrank bewahrt werden, können Sie diese immer sofort verwendet werden. Herrlich gesund auf dem Butterbrot.*

FAIR TRADE
Bio Kokosöl aus "fairem Handel" für eine nachhaltige, ethische, soziale Welt

Die Vorteile von nativen Ölen und die Nachteile von raffinierten Ölen

Biologische und native Öle	Raffinierte Öle
+ enthalten gesunde Nährstoffe	- rauben gesunde Nährstoffe
+ versorgen den Körper	- rauben Vitalität
+ verschaffen dem Körper Lebenskraft	- verursachen Beschwerden durch Mangelerscheinungen
+ enthalten Vitamin E, schützen vor Alterung	- rauben Vitamin E
+ liefern Mineralien, wie Magnesium, Eisen, Kalzium	- rauben Mineralien und vermindern die Vitalität
+ enthalten Carotinoide, die positiv auf Haut und Augen wirken	- rauben Carotenoide, schlecht für Haut und Augen
+ enthalten keine Solvente und keine chemischen Konservierungsmittel (E320)	- enthalten schädliche Solvente, die Körper und Geist belasten
+ liefern Lezithin für eine bessere Reizübertragung	- enthalten kaum Lezithin
+ enthalten pflanzliche Sterole für einen guten Cholesterinspiegel	- enthalten kaum Sterole
+ enthalten Enzyme und fördern die Verdauung	- rauben Enzyme
+ liefern Gefäß schützende Polyphenole	- enthalten kaum Polyphenole
+ liefern Chlorophyll, unterstützen den Körper bei der Entgiftung und verbessern den Sauerstofftransport	- enthalten kaum Chlorophyll, steigern die Giftanreicherung und verringern den Sauerstofftransport

Ölmischung extra vergine aus 3 Welten köstlich auf Brot, zum Backen und Braten

Mit Kokos+Oliven und Kokos+Oliven+Palmöl kombiniert Amanprana die besten kaltgepressten Öl aus drei Welten: kalt gepresstes Kokosöl aus den Philippinen, natives Olivenöl extra vergine aus Spanien und nicht raffiniertes Palmöl aus Kolumbien. Da die Fette in ihrem natürlichen Zustand über einzigartige Komponenten verfügen, fördern sie unsere Gesundheit und Vitalität. Streichen Sie sie einfach statt Margarine auf Ihr Brot. Natives Kokosöl extra beinhaltet jede Menge Fettsäuren und MCT. Es ist leicht verdaulich und wirkt. Das Olivenöl extra vergine beinhaltet viele Polyphenole. Diese gelten als wichtigste Komponenten des gesunden mediterranen Lebensstils. Natives Rotes Palmöl extra liefert sehr viel Vitamin E und Carotin, die eine äußerst positive Wirkung auf Körper, Geist und Haut haben. Die Ölmischungen beinhalten von Natur aus viele Sterole, die nicht gesondert zugefügt werden müssen. Wenn die Öle im Kühlschrank bewahrt werden, sind ist Kokos+Oliven und Kokos+Oliven+Palmöl sofort streichfähig. Nutzen Sie die Öle für Wokgerichte und zum Braten. Gesunde Küche kann so einfach sein. Erhältlich in 325ml und 1600ml.

Gesunde Öle von Amanprana haben eine reine Qualität. Sie enthalten 0% Transfette.
Kokos+Oliven: Bovis 13.100, 45 Yang, GI 0;
Kokos+Oliven+Palm: Bovis 12.600, 50 Yang, GI 0

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Alfred Vogel: „Ich bin 100-prozentig davon überzeugt, dass die Natur uns alles bietet, was wir brauchen, um unsere Gesundheit zu schützen und zu bewahren.“ Bart Maes: „Je näher bei der Natur, je weniger bearbeitet oder raffiniert unsere Nahrung ist, desto besser ist sie für den Menschen.“*

▲ *Im Sanskrit, der klassischen indischen Schriftsprache, bedeutet „aman“ Frieden oder Ruhe, „prana“ deutet auf Lebenskraft. Daher serene Lebenskraft. Der Elefant symbolisiert eine unterschwellige, nicht-aggressive Kraft und verkörpert Weisheit, Verträglichkeit und Frieden. Er ist das Symbol für Glück. Elefanten sind Pflanzenfresser und Essen kein Fleisch oder keinen Fisch. Sie töten nicht. Eine schöne Philosophie für die nächsten Generationen.*

4 Basisregeln zu Öl von Bart Maes

1. Gesunde Öle sind ebenso wichtig wie Gemüse und Obst: Die Zeit, in der wir dachten, dass Öle nur Hilfsmittel zur Zubereitung der Mahlzeiten waren, gehört der Vergangenheit an. Die Energie aus Ölen wurde bis dato unterbewertet, Eiweiß dagegen überbewertet.

2. Die Qualität der Öle ist wichtiger als die Sorte: Benutzen Sie nur native Öle. Raffinierte Öle sind sogar schädlicher als raffinierte Zucker. Sie erkennen raffinierte Öle daran, dass sie einen neutralen Geschmack haben oder durch Raffinierung geruchlos geworden sind. Margarine wird oft Plastikbutter genannt. Benutzen Sie nie Margarine! Es ist eine billige Imitation aus dem zweiten Weltkrieg als Butter zu teuer war. Die gesunden Bestandteile des Öls werden an die Pharmaindustrie teuer verkauft. Der Abfall wird geruchlos gemacht, raffiniert und entfärbt und dient als Basis für Margarine.

3. Variieren Sie mit Ölen, so, wie Sie auch mit Gemüse und Obst variieren: Eine Karotte ist nicht dasselbe wie ein Kopfsalat. Sich nur von Karotten zu ernähren, wäre zu einseitig. Dieses Prinzip gilt auch für Öle. Sorgen Sie für Abwechslung – auch bei Ölen – so lautet die Schlussfolgerung.

4. Einige Öle können Sie erhitzen, andere sind nur für kalte Gerichte geeignet: Öle mit vielen MUFS (mehrfach ungesättigten Fettsäuren) dürfen nur für kalte Zubereitungen benutzt werden. Werden sie erwärmt, bilden sich schädliche Stoffe. Öle, die erhitzt werden können, enthalten möglichst wenig MUFS.

Verarbeitung oder Raffination von Lebensmitteln ist Hauptgrund für Wohlstandskrankheiten.

Brauchen wir auch gesättigte Fette?

Öl, jede Pflanze, jedes Tier und jeder Mensch besteht aus einer Kombination von gesättigten sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren

In unserem Körper haben wir mehr als 30 Fettsäuren, die alle ihre spezifische Funktion ausüben. Daher ist Abwechslung bei nativen Ölen genauso wichtig wie bei frischem Gemüse und Obst. In einen gesunden Ernährungsplan gehören zweimal mehr gesunde Fette als Eiweiße. Die meisten Gesundheitsorganisationen empfehlen, dass 30% unserer Kalorien aus gesunden Fetten stammen müssen, gleichmäßig verteilt aus den drei Sorten. Ein Drittel dieser gesunden Fette muss aus gesättigten Fetten stammen. Lange wurde angenommen, dass gesättigte Fette keine spezifische Rolle erfüllen und eher negative Auswirkungen auf die Gesundheit ausübten. Diese Behauptung ist überholt.

Untersuchungen in den letzten 15 Jahren haben die spezifische Rolle von gesättigten Fetten hinreichend aufgezeigt

Gesättigte Fette: 1) sind für die Kalzium- und Magnesiumaufnahme unerlässlich, 2) schützen die Omega-Fettsäuren, 3) umgeben und unterstützen unsere Pumpe*, 4) sind die einzigen Fette in unserem Atmungsapparat* und sorgen für eine bessere Atmung, 5) verstärken unsere Abwehrkräfte. Inzwischen wissen wir, dass 45 bis 50% des Fettes in der Muttermilch aus gesättigten Fetten besteht; dass Franzosen, Polynesier, Menschen aus Thailand und den Philippinen, deren Ernährung reich an gesättigten Fetten ist, Blutgefäße in gutem Zustand haben; dass gesättigte Fette, wie unter anderem in Kokos- und Palmkernöl sichere Fette sind, da sie nicht oxidieren können; und dass gute Fette das Risiko für Falten und Alterung verringern.

** Die Gesetzgebung verbietet uns, die Dinge bei ihrem wirklichen Namen zu nennen.*

▲ *Kartoffelpüree mit Kräutern und Kokosöl (für 4 Personen). Zutaten: Kokosöl extra vergine von Amanprana, 8 Kartoffeln, frische Kräuter, wie beispielsweise Koriander, Minze, Petersilie usw., eine Prise Cayennepfeffer und nicht raffiniertes Meersalz. Zubereitung: Kochen Sie die Kartoffeln, bis sie weich sind. Währenddessen hacken Sie die Kräuter (und eventuell auch eine Knoblauchzehe). Die Kartoffeln noch heiß durch eine Presse drücken. Danach Kräuter und Gewürze mit einem Esslöffel Kokosöl unter die Kartoffeln mischen.*

▲ *Karottenpüree mit Kokosöl (für 4 Personen): Zutaten: Kokosöl extra vergine von Amanprana, 8 Kartoffeln, ein Bündel Karotten, eine Prise Cayennepfeffer, eine Prise nicht raffiniertes Meersalz und frische Blattpetersilie. Zubereitung: Kochen Sie die Kartoffeln und Möhren bis sie weich sind und drücken sie diese durch die Presse oder stampfen sie diese klein. Fügen Sie einen Esslöffel Kokosöl zu und eventuell eine geriebene Knoblauchzehe hinzu. Gut vermischen und mit frischer Blattpetersilie garniert servieren*

Natives Kokosöl extra und desodoriertes bio-Kokosöl: der Unterschied

▲ *Kopra mit Schimmel für desodoriertes Kokosöl.*

Desodoriertes Kokosöl wird aus „Kopra“ hergestellt. In Asien werden die Kokosnüsse bei kleinen Betrieben in der Sonne für Kopra getrocknet oder geräuchert. Man riecht den penetranten Geruch von Kopra bereits aus der Ferne. Hühner, Vögel, Ziegen und Hunde laufen über die trockenen Kokosnüsse. Durch das feuchte Klima und den Niederschlag trocknen die Kokosnüsse nur langsam, schimmeln und fermentieren. Die Kopra wird dann an eine Raffinerie geliefert. Dort wird sie gepresst, raffiniert, gebleicht und desodoriert. Danach vermutet niemand, dass dieses geruchslose Kokosöl von stinkender, verschimmelter und unhygienischer Kopra stammt. Amanprana sah dieses Verfahren in Indonesien, Sri Lanka, auf den Philippinen und anderen Ländern. Durch die hohen Temperaturen beim Pressen karamellisiert der enthaltene Zucker, welcher sich dann mit den Proteinen (Maillard-Reaktion) verbinden. Das braune Kokosöl wird danach mit Aktivkohle-Filtern gebleicht. Der Gestank wird unter hohem Druck mit Dampf aus dem Öl gepresst. Das ist ein preiswertes Verfahren, weil man große Mengen ohne Rücksicht auf die Gesundheit produzieren kann. Während der Raffination werden nicht nur Schimmel und Bakterien zerstört, sondern auch die vielen Nährstoffe.

▲ *Frisch geriebene Kokosnüsse für Kokosöl extra vergine.*

Kokosöl extra vergine besteht aus frisch geschälten Kokosnüssen, die sofort zerkleinert werden und bei niedriger Temperatur in Trockenschränken getrocknet werden. Diese Kokosraspel werden für Kokosöl extra vergine (VCOextra) kalt gepresst.

Die Vorteile von nativem Kokosöl

1. Sowohl Kokos- als auch Palmkernöl enthalten viele gesunde MCTs. Dies sind mittellange Fettsäurenketten (Medium Chain Triglycerids), die kaum als Fett gespeichert werden, sondern zuerst zusätzliche Energie liefern.
2. Sie sind leicht verdaulich und besonders gut geeignet für Menschen, die Probleme mit der Fettverdauung haben.
3. Sie verbessern nicht nur die Kalzium- und Magnesiumaufnahme, sondern auch die Aufnahme von allen fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und die Aufnahme von den 600 verschiedenen Carotinoiden, die in nahezu allen Gemüsesorten vorkommen.
4. Sie verbessern die Darmflora, halten die Wände des Verdauungstrakts geschmeidig und fördern die Nährstoffverwertung.
5. Sie verringern das Hungergefühl und Heißhungeranfälle, enthalten weniger Kalorien als andere Öle und steigern die Kalorienverbrennung.
6. Sie unterstützen ein schönes Aussehen und halten Sie jung.
7. Sie versorgen die Zähne durch ihre MCT-Fette.
8. Sie senken den glykämischen Index der Nahrung, wodurch sich Stimmungsschwankungen reduzieren und der Zuckerspiegel stabiler bleibt. Sie passen daher ausgezeichnet in eine zuckerarme Ernährung oder Diät.
9. Sie steigern die Kondition und sind daher besonders gut für Ausdauersportler geeignet.
10. Sie enthalten viel Laurinsäure sowie Caprin-, Capryl-, Capron- und Myristinsäuren, die die Abwehrkräfte steigern und Viren und Bakterien* inaktivieren oder bekämpfen.
11. Ideal als Massageöl, Gleitmittel, Zahnpasta, natürliches Deodorant. Es wird häufig zur Körper- und Haarpflege benutzt.
12. Kokos- und Palmkernöl sind die idealen Träger für essentielle Öle. Die molekulare Struktur von Kokos- und Palmkernöl ist viel feiner als die Struktur anderer Öle. Ein essentielles Öl, das mit Kokos- oder Palmkernöl als Träger gemischt ist, dringt sehr viel schneller und tiefer über die Haut in den Körper. Das essentielle Öl wirkt daher schneller und effizienter. Durch die Caprin-, Caprylsäure, Capronsäure und Myristinsäure aus dem Kokos- und Palmkernöl wird die Wirkung noch erhöht.

▲ *Wie Fair Trade ist Ihr Öl? Das von uns gewählte Essen hat einen großen Einfluss auf die Chancen der lokalen Bevölkerung. Die immer billiger werdende Nahrung missbraucht Arbeitsleistungen. Amanprana beabsichtigt, Rohstoffe auf ethische Weise zu kaufen. Wir sind nicht perfekt, arbeiten jedoch in der guten Richtung. Unser Kokosöl, Kokosmehl, Kakao und unsere Vanille sind bereits Fair Trade.*

▲ *Was ist Fair Trade? Bauern, Handwerksbetrieben und anderen kleinen Unternehmen in Entwicklungsländern beim Export mit einer guten Sozialpolitik helfen. Den Menschen selber, ihrem Dorf oder ihrer Region genügend Arbeitsgelegenheit und Wohlfahrt schenken. Preise zahlen, die nicht durch Spekulanten bestimmt sind, sondern in einem guten Verhältnis zu den tatsächlichen Produktionskosten stehen. Auch die Umwelt und eine biologische Produktionsweise spielen eine Rolle.*

Gesundes braten, backen und wokken mit Kokosöl extra vergine

Kokosöle extra vergine sind die sichersten Öle zum Braten oder Erhitzen. Sie sind gesund und verlieren ihre gesunden Eigenschaften kaum, auch wenn sie oft erhitzt werden. Durch ihren reichen Gehalt an gesättigten Fetten werden sie praktisch nicht toxisch. Man kann die Öle während einer Periode von 1 bis zu 2 Jahre verwenden, wenn man sie regelmäßig filtert. Sie sind sehr leicht verdaulich und sorgen für einen angenehmen sanften Geschmack für Ihre Mahlzeiten oder Pommes Frites.

Mit Amanprana unterstützen Sie das Fair Trade Kokosprojekt

Amanprana ist Partner von Peter Paul und Ecocert auf den Philippinen. Ecocert ist eine französische Organisation, die biologische und Fair-Trade-Produkte zertifiziert. Peter Paul ist eines der ersten Kokos-Unternehmen, welches direkt nach der spanischen Besetzung selbstständig aufgebaut wurde. Das Unternehmen beschäftigt 2.000 Mitarbeiter. Die biologischen Kokosnüsse werden durch 305 Kleinbauern in der Provinz Lezons geliefert. Im Jahr 2009 starteten wir zusammen ein Fair Trade Projekt. Dort werden 3% der Vergütungen in einen Gemeinschaftsfonds übertragen. Diese Mittel werden für Bildung und Gesundheit, Umweltschutz, ein Kokos Saatgut-Programm, eine bessere Infrastruktur für die Bauern, Arbeiter und Lieferanten und ein Prämien-Programm für die Arbeiter genutzt. Darüber hinaus zahlen wir für die Kokosnüsse einen Preis, der 10% höher als üblich ist. Seit 10 Jahren gibt es auch ein Bildungsprogramm für die Kinder und Angehörigen der Arbeitnehmer. Im Jahr 2010 haben 40 Schülerinnen und Schüler dieses Programm genutzt. Peter Paul unterstützt ebenfalls ein örtliches Krankenhaus, welches sowohl den Arbeitnehmern, als auch der Allgemeinheit zur Verfügung steht.

Welches ist das geeignetste Back-, Wok- und Frittieröl?

Allgemeine Regel: je weniger Omega-Fettsäuren ein Öl enthält, welches erhitzt wird, desto besser. Omega-reiches Öl darf man nicht erhitzen. Amanprana empfiehlt nur „extra vergine“ Öl oder Ölmischungen an. Sie sollten niemals geruchslose, geruchsentfernte oder raffinierte Öle verwenden, wie beispielsweise 95 % aller Supermarktöle. Sie sollten auch niemals gehärtete oder teilweise gehärtete Öle oder Fette verwenden. **Öle, die nicht geeignet sind um zu erhitzen (von sehr schlecht bis schlecht):** Distel, Sonnenblume, Traubenkern, Hanf, Soja, Mais, Kürbiskern, Rübsamen oder Canola und Erdnuss. **Öle, die geeignet sind um einmalig zu erhitzen, vorzugsweise nicht mehrmals (von gut bis sehr gut bei einmaliger Verwendung):** Butter, Distel und Sonnenblume mit viel Ölsäuren, Sesam, Avocado, Macadamia, Oliven, Cashew, Gänsefett, Schweinefett und rotes Palmöl. **Öle, die geeignet sind um mehrmals zu erhitzen, 7 - 10-mal (von gut bis sehr gut):** geklärte Butter (Ghee), Babassu, Capu assu, Shea-Butter, Schafsfett, Rinderfett und Kakaobutter. **Öle, die geeignet sind um oft zu erhitzen (nur wenn sie regelmäßig gefiltert werden, dann bleiben sie stabil):** Kokosöl und Palmkernöl.

Bis zu welcher Temperatur erhitzen?
Der Ratschlag, bei hohen Temperaturen schnell zu backen, braten oder frittieren ist absolut falsch. Langsamer und auf niedrigen Temperaturen backen ist besser für deine Gesundheit. Die maximale Back-, Wok- oder Frittiertemperatur sollte 180°C nicht überschreiten. Erhitzen verändert sowohl das Öl/Fett, wie auch die Struktur der Nahrung. Ab 180°C oder ab dem Moment, wenn das Öl anfängt zu qualmen, entstehen giftige Stoffe. Diese Stoffe entstehen auf jeden Fall im Öl oder Fett und ebenfalls in der Nahrung. Obwohl manche Öle oder Fette besser für höhere Temperaturen geeignet sind, erhöhen die giftigen Stoffe, die beim Erhitzen entstehen, sich immer vielfältig im Verhältnis zur Temperatur des Öls oder Fetts, wenn es auf Temperaturen von mehr als 180°C erhitzt wird.

Erhältlich in 325ml und 1600ml.
Bovis 13.700, 70 Yang, GI 0

FAIR TRADE
Bio Kokosöl aus “fairem Handel” für eine nachhaltige, ethische, soziale Welt

Ayurveda-Rezepte
www.noble-house.tk

▲ *Ayurveda ist das Wissen, wie du leben solltest (glücklich sein) aufgrund deiner eigenen besonderen Konstitution. In dem ayurvedischen Text Charaka Samhita, ca. 100 Jahre v. Chr., wird Ayurveda wie folgt beschrieben: "Es wird Ayurveda genannt, weil es uns mitteilt, welche Substanzen, Eigenschaften und Handlungen unser Leben verbessern und welche nicht."*

Ayurveda: Wissen, wie man leben sollte

Ayurveda probiert uns mitzuteilen, wie wir selber die beste Wahl treffen können, um unser Potenzial so weit wie möglich zu verwirklichen. Im Charaka Samhita lesen wir: "Das Leben aller Lebewesen ist auf Nahrung basiert. Teint, Klarheit, eine gute Stimme, ein langes Leben, Begriff, Glück, Erfüllung, Kraft und Intelligenz stammen alle aus der Nahrung."

Ayurveda kennt 2 Begriffe: Prana (Lebenskraft) und Agni (verzehrendes Feuer). Ayurveda probiert, die vitalen Energien zu ernähren, damit unser Leben durch Gesundheit und Wunder gekennzeichnet wird. Nur frische, farbige, geschmackvolle, gesunde und einfach verdaubare Nahrung gibt Leben, gibt Prana, gibt Lebensatem. Wenn unser Prana gesund ist, ist unsere Blutzirkulation gut und sind wir warm, unser Abwehrsystem ist stark und wir sind geschützt, unsere Atmung ist flexibel und wir sind inspiriert, unsere Muskeln sind stark, unsere Energie ist lebendig, wir sind lebenslustig, unser Appetit und unsere Verdauung sind in Ordnung und wir werden ernährt. Prana ist heilsam und essenziell.

Aufgrund der ayurvedischen Lehre ist die Verdauung ein Feuer, welches im Sanskrit Agni genannt wird. Die Verdauung formt den Mittelpunkt deiner Gesundheit. Ayurveda behauptet sogar, dass jede Krankheit eine schlechte Verdauung als Ursache hat. Wenn dein Agni gesund ist, ist dein Immunsystem in Ordnung, hast du strahlende Augen und strahlt dein ganzer Körper eine warme Glut aus. Ein gesundes Verdauungsfeuer lässt dich buchstäblich glühen. Agni erwärmt. Denke an die Sonne. Die Sonne ist warm, brennt und transformiert, genau wie Agni. Eine gesunde Verdauung transformiert. Wenn deine Verdauung gut ist, sorgt sie für ein gutes Gefühl, Selbstvertrauen, Glück, Optimismus und Enthusiasmus. Wir erhalten Energie, Leidenschaft und die Fähigkeit, ein Gleichgewicht zu finden.

Wenn die Nahrung nicht verdaut wird, weil die Verdauung nicht richtig funktioniert, entsteht eine Unbalance und wird der Körper durch die Nahrung verstopft. Im Ayurveda nennt man das Ama. Diesen Begriff kann man als "giftige Stoffe oder unverbrauchte Stoffe" beschreiben, die aufgrund der ayurvedischen Lehre durch deinen Körper nicht aufgenommen oder durch deinen Geist nicht verarbeitet werden. Diese Stoffe belasten deinen Körper, du kannst sie nicht verwenden. Sie verursachen einen Stau und eine Stagnierung der Körperfunktionen. Sie behindern Veränderungen, Wachstum und Evolution. Sie führen zu Entzündungen, Blockaden und Irritationen.

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Amanprana und Slow Food haben viel gemeinsam. Beide Organisationen finden die Herkunft unserer Nahrung wichtig. Biodiversität wird sehr hoch angesehen. Sie lehnen genetisch manipulierte Organismen (GMO) ab. Die Welt ändern beginnt bei deiner Nahrungswahl. Wir beabsichtigen, Nahrung und Nachhaltigkeit in Harmonie mit der Natur zu kombinieren.*

Slow Food

Bart Maes und Chantal Voets, die Gründer von Amanprana, sind seit dem 31. August 2009 Mitglieder von „Slow Food". Den ersten Kontakt mit der Organisation hatten sie bereits vor 10 Jahren und auch bei ihrem Besuch des "Salons del Gusto" und Terra Madre in Turin in 2006 begeisterte sie diese Lebensweise. Slow Food wurde in 1986 als eine „ökologisch-gastronomische" (Wein und Nahrung) Organisation durch den Nahrungsaktivisten **Carlo Petrini** in der kleinen norditalienischen Stadt Bra gegründet. Slow Food bedeutete gute Küche, einen entspannten Lebensstil, eine hohe Lebensqualität und Schutz unseres bedrohten Planeten. 100.000 Mitglieder in 132 Ländern teilen die Sichtweise von Slow Food. Die Organisation steht für den Schutz traditioneller und nachhaltiger Qualitätslebensmittel, ursprüngliche Pflanzenzucht und Herstellungsverfahren und die Bewahrung der biologischen Vielfalt von Kulturpflanzen und wilden Sorten. **Vandana Shiva**, Vize-Präsident von Slow Food, ist eine weltweit renommierte Umwelt-Aktivistin. Sie kämpft gegen genetisch geänderte Organismen von Monsanto und informiert Kleinbauern in Indien über die Vorteile des ökologischen Landbaus. Die von ihr gegründete Organisation Navdanya in Indien kämpft für die Erhaltung der biologischen Vielfalt und die Rechte der Bauern.

▲ *Carlo Petrini*

▲ *Vandana Shiva*

Die Messe mit dem Thema Slow Food „Salone del Gusto & Terra Madre" findet in italienischen Turin statt, vom 25. bis zum 29. Oktober 2012.

Slow Food

▲ *Für das Ölziehen wird häufig Sesam- oder Sonnenblumenöl verwendet, weil sie billig sind. Sie oxidieren jedoch zu schnell durch den Sauerstoff, der beim Ölziehen im Mund vorhanden ist. Amanprana verwendet 3 extra native Öle: Kokosöl, das antiseptisch ist, eine stärkere Saugwirkung sowie eine kleine Molekularstruktur hat (und so die Hautschranke durchdringt); Olivenöl, das reich an Chlorophyll ist und den Mundgeruch schnell beseitigt und schließlich Hanföl, das eine therapeutische Wirkung und einen leckeren Geschmack hat.*

Amanprana Mundöl für Mundhygiene und Detox

Mundhygiene

Beim Zähneputzen werden nur 60% der Zahnfläche und 10% der gesamten Mundhöhle erreicht. In unserem Mund leben 10 Milliarden Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze und Protozoa). Sie können das Zahnfleisch entzünden und Zahnplaque sowie Karies verursachen. Durch die schlechte Mundhygiene können diese Mikroorganismen über Zahnabszesse, Löcher und Zahnfleischentzündungen in die Blutbahn gelangen, wo sie die Organe und Zellen schädigen können (Herdinfektionen). Dies trifft auf jeden Fall dann zu, wenn die schlechte Mundhygiene mit einer geringen Widerstandsfähigkeit, Müdigkeit, ungesunder Ernährung und Stress einhergeht. So stellte bereits Hippokrates fest, dass Arthritis durch Ziehen eines schlechten Zahns geheilt werden kann. Endokarditis ist eine Entzündung der Herzinnenhaut durch Streptokokken (Bakterien). Arthritis ist eine entzündliche Erkrankung der Gelenke, die durch Bakterien ausgelöst wird; bei den Nieren wird diese Entzündung Nephritis genannt. Eine gute Mundhygiene wird das Herdinfektionsrisiko – und somit schwere Infektionsfolgen – drastisch reduzieren. Die Beziehung zwischen Zahn- und Zahnfleischentzündungen einerseits und Infektionen der Lungen und Atemwege andererseits wurde ausführlich nachgewiesen. Bei schwangeren Frauen mit Zahnfleischentzündung ist das Risiko, Frühgeborene oder Babys mit Untergewicht zur Welt zu bringen, 7,5-mal größer. Zahnfleischentzündungen können Darmprobleme verursachen. Mehr als 200 Studien haben die Beziehung zwischen Diabetes und Zahnfleischentzündungen nachgewiesen. Zähneputzen allein reicht nicht aus.

Eine optimale Mundhygiene wird mit Amanprana Mundöl garantiert. Das essentielle Öl aus Nelken, Zimt und Oregano und das Kokosöl sorgen für eine ausreichende antiseptische Wirkung, um eine bakterielle Überwucherung auszuschließen. Mundöl ist in zwei Sorten erhältlich: „Menta“ mit Minze und „Foeniculum“ mit Fenchel. Diese sorgen für einen langfristigen leckeren Geschmack und einen frischen Atem. 1 Kaffeelöffel (5 ml) Öl in den Mund nehmen und 2 bis 5 Minuten lang spülen und gurgeln. Für eine vollständige Mundhygiene führen Sie das Ölziehen jedes Mal nach dem Zähneputzen durch.

▲ *Unser Körper, und nicht das Öl, ist „der Held“: Er sorgt für die Regenerierung. Durch das Ölziehen werden allerdings die Kräfte im Körper aktiviert. Ölziehen trägt jedoch nur zum Teil zu unserer Gesundheit bei. Ein gesunder Lebensstil und eine gesunde Ernährung sind dabei unentbehrlich. Empfohlene Literatur: „Oil Pulling Therapy, all disease starts in the mouth. Detoxifying and healing the body through oral cleansing“ von Dr. Bruce Fife.*

„Ölziehen“ zur Entgiftung

Bereits vor 2000 Jahren wurde das Ölziehen in den ayurvedischen medizinischen Texten „Charaka-Samhita“ und „Sushrutas Arthashastra“ beschrieben. Die Anhänger der Ayurveda reinigten ihren Mund durch Gurgeln mit pflanzlichem Öl, nicht nur für die Mundhygiene, sondern auch, um den Körper wieder gesund zu machen. Mehr als 30 verschiedene Leiden konnten damit geheilt werden. Dr. Karach konnte während eines Kongresses in der Ukraine eine Gruppe von Krebsspezialisten und Bakteriologen von der Heilwirkung des Ölziehens überzeugen und entriss die heilsame Methode somit der Vergesslichkeit.

Das Ölziehen ist eine ayurvedische Entgiftungsmethode, bei der das Öl in den Mundraum und durch die Zähne gezogen und gedrückt wird. Dabei entfernt das Ölziehen Giftstoffe und Mikroorganismen aus dem Körper. Der Körper bekommt die Gelegenheit, sich selbst zu regenerieren. Ölziehen bringt Meridiane (Energieströme) im Körper in Gang und kann Blockaden lösen. Die Zunge ist ein Entgiftungsorgan. Weißer Zungenbelag weist darauf hin, dass sich der Körper entgiften will. Ölziehen beschleunigt und aktiviert die Entgiftung.

Spülen Sie 1 Esslöffel (15 ml) Öl 20 bis 30 Minuten lang durch den Mund. Saugen, pressen, säuseln, kauen, spülen, ziehen und gurgeln. Von links nach rechts, von oben nach unten. Nicht herunterschlucken, sondern ausspucken. Führen Sie das Ölziehen jede Woche oder während einer Entgiftungskur jeden Tag durch. Vorzugsweise am Morgen und auf nüchternen Magen, nach dem Zähneputzen. Wenn Sie mehrmals pro Tag Öl ziehen, dann tun Sie dies vorzugsweise vor der Mahlzeit.

Zutaten: aromatisierte Ölmischung: 49,2% Olivenöl[XB], 40% Hanföl[XB], 9,2% Kokosöl[XB], 0,6% Zimt[SB], 0,4% Nelke[SB], 0,4% Minze[SB] (in Menta), 0,4% Fenchel[SB] (in Foeniculum), 0,2% Oregano[SB]. [X]=Extra natives Öl, [S]=essentielles Öl, [B]=BE-BIO-02. 100% Bio, 100% aktiv, 100% natürlich, 100% Liebe. Erhältlich in 500ml-Flasche

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Nur, wenn man es essen kann, kann man es auf die Haut auftragen. Das ist das Motto von Amanprana. Die Haut spielt eine schützende, aber auch absorbierende Rolle. Körperpflegeprodukte werden teilweise vom Körper aufgenommen. Amanprana nährt, schützt, hydratiert und reinigt die Haut und findet ihren Weg in jede Zelle unseres Körpers. Und die Aromen sind herrlich.*

▲ *Ätherische Öle nennen wir 'ätherisch', weil sie für die Pflanze lebensnotwendig sind. Sie säubern, entgiften und transportieren Sauerstoff und Abfall. Essentielle Öle gehen Bindungen mit Schwermetallen und toxischen Stoffen ein und leiten diese ab. Sie können in unserem Körper als Neurotransmitter, Steroide, Enzyme und als Moleküle mit Botschaft fungieren.*

Fest für Ihre Haut, Wellness für Ihr ICH

Dana Van Oeteren, Entwicklerin der Amanprana-Kosmetiklinie: „Jeder kann die Pflegeprodukte von Amanprana auf eine eigene und einzigartige Art und Weise interpretieren. So können sie eine bestimmte Stimmung und ein Gefühl hervorrufen, das sehr persönlich ist und von den Absichten abhängt, die man damit verbindet. Sie wirken nicht nur nährend und bringen die Elastizität, Zartheit und Feuchtigkeit der Haut wieder ins Gleichgewicht. Sie können auch emotionell eine enorme Unterstützung bieten. Jeder Inhaltsstoff mit seinen jeweiligen Eigenschaften wird vollauf in unseren Körper aufgenommen und genutzt. Selbst bis zur kleinsten Zelle, um dort zu wirken."

Bei Amanprana geht Gesundheit vor allem

Unsere Amanprana-Kosmetiklinie enthält 100% natürliche Inhaltsstoffe, die sehr sorgfältig auf Basis ihres Geruchs, ihrer Wirkung und ihrer qualitativen Eigenschaften ausgewählt wurden. Es wurden keine überflüssigen Bearbeitungsvorgänge und Hinzufügungen von Isolaten oder Chemikalien angewendet. So bleiben die hunderten wertvollen Komponenten erhalten. Es ist eine Synergie der Elemente möglich. Erst dann kommen die heilenden und energetischen Eigenschaften der Pflegeöle gänzlich zur Geltung. Die Wirkung und der Geruch von Pflanzen werden durch hunderte Bruchteile bestimmt, und wenn wir diese Bruchteile isolieren würden, würden der Zusammenhang und die heilende Wirkung fehlen, wie es in der Parfum- und Kosmetikindustrie nur allzu häufig vorkommt. Amanprana enthält hunderte Stoffe, die ausschließlich von Natur aus vorhanden sind und einander ergänzen, neutralisieren, ausgleichen und harmonisieren.

Natürliche Intelligenz und Lebenskraft

Unsere Amanprana-Gesichtsöle, Körperöle und Scrubs verfügen über Lebenskraft (Prana), weil die Basisöle kaltgepresst werden. Essentielle Öle verfügen über eine ‚homeostatische Intelligenz". Sie erfüllen die Aufgabe zuerst in der Pflanze und danach im Mensch. Sie machen einen sauren Körper basischer und haben die Intelligenz, um schlechte Bakterien abzutöten und die guten zu erhalten. Im Gegensatz zu Antibiotika stärken sie das Immunsystem und bekämpfen auch Viren und Schimmel. Die Pflegeöle von Amanprana haben also diese homeostatische Intelligenz.

Die Begründer der Aromatherapie, wie beispielsweise Gattefossé, Maury, Buckle, Clarke, Tisserand und Price haben genügend Beweise erbracht, dass ätherische Öle über die Haut unseren Körper und unseren Geist erreichen. Über die Haarfollikel und die Schweißdrüsen erreichen sie die Blutgefässe und das Lymphsystem. Wenn man ätherische Öle auf die Hand massiert, ist dieses in ca. 30 Minuten in der Haut aufgenommen und nach einer Stunde sind sie bereits im Harn nachweisbar. In ca. 12 Stunden sind sie in jeder Zelle unseres Körpers aufgenommen. Gleichzeitig können sie sich mit den Hautfettzellen binden und werden sie freigegeben, wenn der Körper dies benötigt.

Violettes Glas schützt die kostbaren Inhaltsstoffe

Sonnenlicht besteht aus sichtbarem Licht (Regenbogenspektrum) und unsichtbarem Licht (ultraviolett und infrarot). In sichtbarem Licht verlieren essentielle Öle ihren Geruch und ihre heilenden Eigenschaften. Das unsichtbare Licht konserviert und aktiviert dahingegen die Ölmoleküle. Violettes Glas bietet die Lösung: es lässt unsichtbares Licht durch und hält sichtbares Licht gänzlich zurück. Braunes Glas und Kunststoff können dies nicht. Violettes Glas ist folglich besser für die Erhaltung der Qualität, des Geschmacks und Duftes.

Glasröhrchen im Fläschchen

Monomere aller Arten von Kunststoffen migrieren in Fetten, Ölen oder ölreichen Produkten. Sie stören das Hormongleichgewicht, und selbst die kleinsten Teilchen sind krebserregend. Darum verwenden wir bei Amanprana keinen Kunststoff, sondern ein Glasröhrchen im Fläschchen.

SUPER NAHRUNG
info www.noble-house.tk

▲ *Amanprana bietet eine einzigartige Auswahl an Düften und Wirkungen, die als "Gesichtsöl", "Körperöl" oder "Scrub" verwendet werden können. Sie enthalten alle eine qualitativ hochwertige Basis aus kaltgepresstem extra nativem Mandelöl und extra nativem Olivenöl. Unser Mandelöl aus 98% intakten Süßmandeln aus Andalusien pressen wir selbst. Unser Olivenöl ist ein extra natives Olivenöl der Brüder Catalan aus La Rioja, reich an Chlorophyll, Antioxidantien und mit einem milden Geschmack und Geruch. Diese Basisöle werden mit rotem Palmöl angereichert, das 4 Tocotrienole (Vitamin E) und ein breites Spektrum von Carotinen enthält, die die Haut mit Leib und Seele schützen. Sie verleihen Ihrer Haut die nährenden und wieder herstellenden Bestandteile, die sie verdient, und sorgen für eine ausgezeichnete Basis als Träger der duftenden essentiellen Öle. 100% natürlich, 98 bis 100% bio, 100% aktiv und 100% essbar (außer Pazzionata, das nicht essbar ist, aber wohl mit 100% Liebe).*

Amanprana
Gesichtsöl, Körperöl und Scrub

Gesichtsöl als Verwöhnung für Ihr Gesicht und als natürliches Parfum
Erhältlich in: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Pazzionata, Vanilla, Torso, Babynero und Babaluna. Verwenden Sie unser „Gesichtsöl" auf Ihrem Gesicht. Pflegen Sie Ihre Gesichtshaut, weil diese ihre Geschmeidigkeit, Feuchtigkeit oder Elastizität durch äußere Einflüsse verliert. Verreiben Sie etwas „Gesichtsöl" auf Ihrem Hals, Ihrem Nacken, Ihren Wangen und sogar Ihren Ohren und lassen Sie sich vom einzigartigen Duft umhüllen. Oder verwenden Sie sie zum Massieren Ihrer Hände und Füße, und lassen Sie auf diesem Wege die essentiellen Öle eindringen und ihre unterstützende Wirkung entfalten.

Körper- oder Massageöl für Gleichgewicht zwischen Körper und Geist
Erhältlich in: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula, Vanilla, Aceite de Almendra, Babynero und Babaluna. Verwenden Sie diese als Pflegeöl für den ganzen Körper, nach dem Duschen oder Baden und am besten auf der noch feuchten Haut, damit sie besser eindringen können. Oder als Massageöl, um sich herrlich zu entspannen oder sich von Stress zu befreien. Es stimuliert die Durchblutung, wodurch das Gewebe mit neuem Blut versorgt wird und dadurch extra Sauerstoff und Nährstoffe erhält. Auch die Zirkulation des Lymphsystems wird stimuliert und die Ableitung von Abfallstoffen gefördert. Probieren Sie auch unser "Aceite de Almendra". Dies ist ein qualitativ hochwertiges, extra natives Mandelöl mit extra nativem rotem Palmöl und Weizenkeimöl. Ideal, um auf sanfte Art und Weise Make-up zu entfernen. Ideal als Basisöl, um Ihr eigenes Körper- oder Massageöl herzustellen. Fügen Sie 0,5 bis 3% Ihres bevorzugten essentiellen Öls hinzu.

Scrub für geschmackvolle und zarte Haut
Erhältlich in: Jasminum, Rosas, Nerolina, Lavandula und Vanilla. Sehr zartes Ergebnis. Die Zusammensetzung von nährenden Ölen und Kokosblütenzucker (Gula Java) bildet einen angenehmen und leckeren "Scrub", der die Haut superzart macht. Verwenden Sie diesen Scrub während der Dusche und massieren Sie die Haut zart oder kräftig, um die toten Hautzellen der obersten Hautschicht zu entfernen und die Blutzirkulation zu stimulieren. Je mehr Wasser Sie während des Scrubbens verwenden, desto zarter sie sich anfühlen wird. Wenn Sie weniger Wasser verwenden, werden Sie mehr Hautzellen entfernen und die Blutzirkulation besser stimulieren. So erhalten Sie ein zarteres Ergebnis. Spülen Sie den Körper danach mit warmem Wasser, und tupfen Sie die Haut nach dem Duschen mit einem Handtuch trocken. Geben Sie dem Öl die Chance, weiter einzudringen und genießen Sie den angenehmen Duft und das zarte Ergebnis.

❤ Entspannend: Lavandula, Rosas, Jasminum, Pazzionata, Nerolina, Babaluna, Babynero ❤ Erfrischend und anregend: Torso, Nerolina, Rosas, Pazzionata, Vanilla ❤ Gleichgewicht und emotionelle Unterstützung: Rosas, Lavandula, Jasminum, Tosro, Nerolina, Babaluna, Babynero, Vanilla ❤ Gute Nachtruhe: Lavandula, Jasminum, Pazzionata, Rosas, Babaluna, Babynero, Vanilla ❤ Warme Geborgenheit: Pazzionata, Jasminum, Vanilla, Babynero, Babaluna ❤ Aphrodisiakum: Pazzionata, Jasminum, Rosas, Vanilla

98,32-100% Bio, 100% activ, 100% natürlich, 100% Liebe. Gesichtsöle: 50ml, Körperöle: 200ml, Scrubs: 300g. www.noble-house.tk für 23 Seiten extra Information und Inhaltsstoffe

▲ *Nichts ist so empfindlich wie die Haut unserer Babys und Kleinkinder. Speziell für sie entwickelten wir ein Tages- und Körperöl, das noch milder ist. Mit etwas weniger essentiellen Ölen. Amanprana wählte für ihre empfindliche Haut essentielle Öle, die auf ihr Alter und ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Natürlich 100% biologisch, 100% wirksam, 100% natürlich, 100% essbar und selbstverständlich 0% chemisch.*

▲ *Schwangerschaftsstreifen vermeiden, vermindern oder lindern. Werdende Mütter können die heilsame Wirkung dieser Öle vollauf nutzen, um ihr wachsendes Bäuchlein mit diesem beruhigenden und ausgewogenen Öl zu verwöhnen, weil es die Elastizität und Geschmeidigkeit der Haut fördert und das Emotionale mehr ins Gleichgewicht bringen kann. Dieses Öl hält die Haut elastisch und verringert dadurch das Risiko von Schwangerschaftsstreifen (erhältlich als Gesichtsöl und als Körperöl).*

Gesichtsöl für ihr Gesicht, Körperöl für ihren Körper

„Was man nicht essen kann, trägt man nicht auf die Haut auf". Diese Aussage klingt vielleicht verrückt, aber sicherlich nicht unlogisch! Bekannte Babyprodukte beim Apotheker enthalten Aromastoffe und andere Chemikalien. Wenn wir dann für unsere Babys und Kleinkinder eine bewusste Wahl treffen müssen, ist Amanprana naheliegend. Die Zusammensetzungen aus extra nativem Mandelöl, extra nativem rotem Palmöl und essentiellen Ölen nähren, schützen, lindern und hydratieren die Haut. Die Dosis an essentiellen Ölen ist an das junge Alter angepasst. Amanprana entwickelte 2 Sorten: Babynero für Babys und Babaluna für Kleinkinder. Beide sind in einem Gesichtsöl (speziell für das Gesicht und natürlich zu parfümieren) und einem Körperöl (mit einem milden Duft) erhältlich.

Babynero Pflege für Babys

Die Haut von Babys und Kleinkindern ist empfindlicher. Babynero ist ein sonniges, fröhliches und warmes Öl, das für Babys und alle darauffolgenden Altersgruppen verwendet werden kann. Verwenden Sie dieses Öl, um Ihr Baby herrlich nach dem Bad einzucremen, um die Babyhaut zart und geschmeidig zu halten. Massieren Sie Ihren Säugling und schaffen Sie damit von klein auf ein intensives Band zwischen Eltern und Kind. Wissenschaftliche Forschung weist nach, dass Säuglinge ein starkes Bedürfnis an warmem und liebevollem Kontakt haben, dass sie sich folglich schneller entwickeln und sich glücklicher fühlen. Geben Sie etwas Babynero auf ein Wattepad, um den empfindlichen Babypopo zu pflegen.

Babaluna Wellness für Kleinkinder

Babaluna ist mit seinen essentiellen Ölen aus Lavendel, Kamille, Rosenholz und Rose ein sehr interessantes Öl zum Verwöhnen von Kleinkindern. Ab 18 Monaten kann dieses Öl der empfindlichen Haut, die allzu häufig verschiedenen äußeren Einflüssen ausgesetzt ist, die Pflege bieten, die sie benötigt. Sicherlich für trockene und empfindliche Haut hat dies einen großen Nutzen, weil es eine beruhigende und lindernde Wirkung hat und die Genesung der Haut fördert, z.B. bei Röte, Akne, Ekzem und anderen Hautentzündungen. Babaluna hat auch emotionell eine sehr bedeutende und beruhigende Wirkung.

Kleine Kinder müssen von jung auf sehr viele Reize aus ihrer Umgebung verarbeiten. Sie müssen in sehr kurzer Zeit enorme Mengen neuer Information speichern, die sie ihrerseits entdecken und annehmen müssen. Dadurch kann selbst das kleinste Kind unruhig werden, was sich in Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Stress äußern kann. Lassen Sie dieses Öl die Gemüter beruhigen und das Emotionale durch die harmonisierende und entspannende Wirkung für Körper und Geist zur Ruhe bringen. Verwenden Sie es nach dem Duschen oder Baden und nehmen Sie sich die Zeit für eine entspannende Massage, um völlig zur Ruhe kommen zu können. Dies ist auch ein sehr entspannendes Öl vor dem Schlafengehen, weil es eine gute Nachtruhe fördern kann. (erhältlich als Gesichtsöl und als Körperöl)

100% Bio, 100% activ, 100% natürlich, 100% Liebe. Gesichtsöle (50ml) und Körperöle (200ml).

▲ *Der englische Romanautor James Hilton schrieb in 1933 sein Buch ‚Lost Horizon'. Seitdem ist Shangri-la das Synonym für ein irdisches Paradies geworden. In diesem irdischen Paradies genießen wir die ewige Jugend. Wenn wir ein bestimmtes Alter haben, gelangen wir in das irdische Paradies und behalten das Alter für ewige Zeiten. Wir altern nicht. Wow. Wer möchte nicht ewig jung aussehen?*

Shangri-la ewige Jugend ORAC Serum
Für die Augenkontur und das Gesicht

Augenkontur- und Gesichtsserum mit 0% chemischen Stoffen
Was bedeutet altern? Alterung ist Oxidation. Oxidation entsteht durch einen Mangel in der Nahrung, durch Oxidation und durch äußere Einflüsse, beispielsweise Sonnenstrahlung, Rauchen und chemische Stoffe. Konstanter Stress und Austrocknung sind ebenfalls ein Grund für die Alterung. Natürlich sind wir alle mit einer bestimmten Konstitution geboren, die wir berücksichtigen müssen. Können wir 100 Jahre alt werden mit einer ewig jungen Haut? Können wir die Haut verjüngen? Shangri-la Augenkontur und Gesichtsserum für die ewige Jugend kann Ihnen helfen. Für eine sichtbar jüngere Haut. Falten, graue Haut und Pigmentflecken sind das Resultat der Alterung. Eine hängende Haut rund um die Augen und die Kieferlinie sind dies ebenfalls. Der heutige Mensch kann 100 - 120 Jahre alt werden. Die Art der Hautalterung wird hautsächlich durch Ihren Lebensstil und die Versorgung der Haut bestimmt. Bei Amanprana ist unser Motto: „Alles, was man nicht essen kann, verwendet man auch nicht auf der Haut". Warum? Weil genügend bewiesen ist, dass die Mittel, die wir auf die Haut auftragen, auch in die Haut einziehen. Manche Inhaltsstoffe werden über die Blutbahn und das Lymphe-System in den Körper befördert. Darum ist Shangri-la 100% Supernahrung. 100% Ölextrakte von Pflanzen, Früchten und Kräutern. Shangri-la enthält 0% chemische Stoffe. Shangri-la nährt die Haut & den Körper und belastet sie nicht. Die Haut kann sich regenerieren und verjüngen. Shangri-la hilft.

Ein jüngeres Gesicht und Augenkonturen durch hohen ORAC
Shangri-la ist speziell für die empfindlichen Augenkonturen entwickelt, damit Ihre Augen wieder strahlen. Shangri-la ist ein tief wirksames Serum, welches alle Hautlagen durch die kleine molekulare Struktur der essentiellen Öle stärkt. Shangri-la ist Supernahrung. Es aktiviert die Blutzirkulation und das Lymphe-System. Dadurch kann die Haut die Toxine und Abfallstoffe schneller entfernen. Shangri-la verbindet und verstärkt alle Elemente der Hautstruktur. Das Resultat ist glattere Gesichtszüge und ein strahlender Teint. Die Haut wird straffer und sichtbare Zeichen von Ermüdung mildern sich. Shangri-la hilft dabei, die Elastizität der Haut zu erhalten indem es der Haut gesunde Fettsäuren aus Pflanzen-, Frucht- und Kräuterextrakten zuführt. Shangri-la ist ein außergewöhnlich konzentriertes Serum, enthält 100 % aktive Nährstoffe ohne einen Tropfen Wasser. Shangri-la schützt die Haut und wirkt gegen Alterung durch die hohe Konzentration der ORAC-Einheiten. ORAC-Einheiten sind Antioxidantien, welche die Oxidation (Alterung) der Haut verzögern und helfen, den sichtbaren Schaden zu regenerieren! Shangri-la gibt Ihrer Haut den natürlichen jugendlichen Ausdruck zurück und besänftigt die Anzeichen der Alterung. Shangri-la verspricht Ihnen eine jüngere Haut.

3 in 1 Rasieröl
Glatt rasieren, nähren und Aftershave

"Ich rasierte mich immer mit einem Rasierapparat. Damit hatte ich jedoch niemals ein sehr glattes Resultat. Meine Haut war oft rot und irritiert. Eines Tages fing ich an, ein Rasiermesser zu verwenden. Das war bereits eine Verbesserung. Schneller, glatter und weniger Irritationen", sagt Bart Maes, Gründer von Amanprana. "Ich suchte natürliche Rasierseifen und Rasiercremes, fand sie jedoch nicht. Ebenfalls gab es kein natürliches Aftershave ohne Alkohol. Schließlich hatte ich die Idee, ein Rasieröl zu entwickeln, dass 100% natürlich, 100 % biologisch, Irritationen vermeiden, super glatt rasieren, die Haut nähren und als Aftershave die Haut besänftigen und parfümieren sollte. So wurde das 3 in 1 Rasieröl von Amanprana kreiert. Wir verwendeten Supernahrung als Inhaltsstoffe, um ein Pflegeprodukt für eine äußerst glatte Rasur zu entwickeln."

Super glatt rasieren
Das 3 in 1 Rasieröl sorgt dafür, dass die Rasur sanfter, glatter, schneller und einfacher geschehen kann, indem man eine glatte Barriere zwischen der Haut und dem Rasiermesser kreiert. Durch das Rasieröl ist die Haut sanft und glatt. Das Rasiermesser kann auf einfache Weise über die Haut gleiten, dadurch kommen Schnitte oder Kratzer nicht so häufig vor.

Die Haut nähren und Aftershave
Das Kokos-, Oliven- und rotes Palmöl in Kombination mit den 7 essentiellen Ölen im Amanprana Rasieröl sorgen für eine gute Pflege, Nahrung, einen guten Schutz und einen sanften Duft der Haut. Sie spenden Feuchtigkeit, erneuern, stabilisieren und nähren die Haut. Sie besänftigen und vermindern Irritationen. Sie brauchen also keine Rasiercreme, Rasierseife oder Aftershave mehr.

3 in 1 Rasieröl für den Mann und die Frau
Das Rasieröl wurde entwickelt, um Unisex verwendet zu werden, also für den Mann und die Frau. Es ist geeignet, um das Gesicht, den Körper oder die intimen Körperbereiche zu rasieren. Ohne Chemikalien oder Konservierungsstoffe. Mit dem 3 in 1 Rasieröl sehen Sie genau, wo Sie sich rasieren.

Gedruckt mit pflanzlicher Tinte auf nicht gebleichtem und recyceltem Papier

Foto WWF • Marathon Advertising +32 (0)3 653 33 77

▲ *Aktion gegen Thunfischfang des WWF: "Würdest du mich mehr lieben, wenn ich ein Panda wäre?" Greenpeace, Sea Shepherd, WWF und Sea First Foundation mit Dos Winkel läuten die Alarmglocken. Alle Thunfische sind stark mit dem Aussterben bedroht. Esse keinen Thunfisch.*

Amanprana und ‚Rettet das Meer'

STOPP Überfischung: 70% aller Fischarten ist überfischt. Nur 3% der Arten ist nicht gefährdet. **STOPP** illegale Fischerei: Die Fangquoten der kommerziellen Fischerei sind zu hoch, die Fischpopulation kann sich nicht erholen. Darüber hinaus wird einer von zwei Fischen illegal gefangen. **STOPP** das Fällen der Mangrovenwälder für Garnelenfarmen. Mangrovenwälder sind wichtige Brutplätze für Fische und schützen die Inseln und Korallenriffe. **STOPP** das Aussterben der Korallen durch die Erwärmung des Meeres und durch zerstörerische Fangmethoden mit Schleppnetzen. **STOPP** schmerzhafte Tötungsmethoden. Kabeljau und Hering sterben durch Ersticken erst nach 20 bis 60 Minuten. Viele Fische werden lebend ausgenommen und fühlen die Schmerzen noch 10 bis 50 Minuten. **STOPP** den Fischfang. Für jeden Fisch, der gefangen wird, wird ebenfalls ein anderer Fisch gefangen, getötet und wieder zurück ins Wasser geworfen. Alle 2 Minuten stirbt ein Delfin, Tümmler und Wal in den Netzen der Fischer. **STOPP** Fischerei-Subventionen. Die Fischer haben eine Stimme, die Fische jedoch nicht. Momentan arbeiten zu viele Menschen in der Fischerei. Laut Angaben des WWFs tragen die Fischerei-Subventionen in großem Maße zu schweren Umweltschäden im Meer bei. **STOPP** die Natur zerstörende Fangmethoden. Schleppnetze zerstören den Meeresboden. Wissenschaftler vermuten, dass 98% des marinen Lebens auf dem Meeresboden stattfindet. **STOPP** die industrielle Fischerei im Pazifik und rund um den afrikanischen Kontinent. Europa ist der größte Räuber. Charles Clover nennt die Fischereirechte vor Afrika Neokolonisation. **STOPP** den massenhaften Konsum von Kunststoff. Kunststoff verschwindet nicht. Es landet schließlich im Boden, in der Luft oder im Meer. Wissenschaftler erklären, dass man sechs Mal mehr kleine Kunststoff-Teilchen als Plankton in den Ozeanen findet. Kunststoff-Teilchen wirken wie Xeno-Östrogene. Unter Einfluss von Chemikalien entwickeln weibliche Schnecken Penisse. **STOPP** die rücksichtslose Ausbeutung der Tiefsee. 1.500 Forscher fordern den Stopp die Tiefseefischerei. **STOPP** die Verschmutzung der Meere. Die Nordsee war einst einer der saubersten und reichsten Fischgründe, jetzt ist sie eine schlammige industrielle Brühe und ihr Boden eine leere Wüste. **STOPP** die Fischfarmen. Sie verschmutzen das Ökosystems und verbrauchen viel zu viel Fischmehl von kleinen wilden Fischen. **STOPP** Sushi und Sashimi mit Thunfisch, sonst ist der atlantische Blauflossen-Thunfisch laut Angaben des WWFs im Jahr 2015 definitiv vom Erdboden verschwunden. Seitdem 1.1.2011 spendet Amanprana 10% ihres Gewinns an Aktionen mit dem Thema: „Rettet das Meer". Weitere Informationen über "Rettet das Meer" auf **www.noble-house.tk**

Noble-House nv • Baillet Latourlei 97 • B-2930 Brasschaat, Belgien
Tel 00 32 (0)3 653 25 41 • info@noble-house.tk
Weitere Informationen, Rezepte und Nachrichte: www.noble-house.tk