

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen ziehen können, ist unser Ziel erreicht. Kennen Sie jemanden der auch Bedarf für die Informationen hat? Dann geben Sie den Newsletter auch gerne weiter.

Sie erhalten diese Informationen weil Sie diesen Gesundheitsbrief in Ihrem Topfruits Account selbst abonniert haben.

Wenn Sie keine weitere Verwendung für die Infos aus unserem Gesundheitsbrief haben, dann bestellen Sie diesen unter folgendem Link jederzeit ab: http://www.topfruits.de/account_newsletters.php

Haben Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik? Schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Ihr
Michael Megerle

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr seit 1982 für eine integrative Krebsmedizin

Diagnose Krebs – kaum eine Erkrankung löst mehr Unsicherheiten und Ängste aus. In dieser schwierigen Situation, steht die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr seit 1982 allen Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite. Ärztliche Berater und erfahrene Mitarbeiter informieren und begleiten Patienten auf ihrem Heilungsweg – menschlich, ganzheitlich und unabhängig.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr hat 25 000 Mitglieder und Förderer und ist damit die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Heilverfahren bei Krebs im deutschsprachigen Raum. Unsere Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert.

Krebs hat viele verschiedene Ursachen. Eine örtliche Therapie allein ist nicht ausreichend. Nur die Behandlung des ganzen Menschen als körperliche, seelische und geistige Einheit unterstützt langfristig den Heilungsprozess.

Deswegen fördern die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr eine Medizin für den ganzen Menschen, in der sich biologische Heilverfahren und schulmedizinische Behandlungswege sinnvoll ergänzen.

Weitere Infos finden Sie unter www.biokrebs.de. Telefonische Beratung erfolgt unter 06221-13802-0

Informative GfBK-Broschüre: Ernährung und Krebs - Schaffe einfach und leicht verständlich einen Orientierung in Bezug auf eine vorteilhafte Ernährungsweise für Krebskranke. Bestens geeignet sind verschiedene dieser Richtlinien natürlich auch zur Prävention ;-)
http://www.biokrebs-heidelberg.de/user/download/2004_Ernaehrung.pdf

Marinade senkt Krebsrisiko bei Konsum von Grillfleisch

Grillen ist des Deutschen liebste Beschäftigung in den Sommermonaten. Gut durchgebratenes Fleisch, am besten mit einer leicht verkohlten Note, lässt die Gaumen der Grillfans höherschlagen. Doch leider beherr-

bergt Grillfleisch eine Reihe krebserregender Stoffe in hohen Konzentrationen. Dazu gehören beispielsweise Nitrosamine oder heterozyklische aromatische Amine (HCA).

Die heterozyklischen aromatischen Amine entstehen beim Grillen oder Braten hauptsächlich bei Temperaturen jenseits der 190,5°C. Je länger das Fleisch den hohen Temperaturen ausgesetzt ist, desto mehr dieser ungewünschten Stoffe werden gebildet. Besonders kontaminiert sind die so beliebten Krusten am Fleisch oder die angeklebten Reste in der Bratpfanne.

Die vermeintlich krebsauslösende Wirkung der HCAs wurde bisher vorwiegend in Tierversuchen evaluiert. Die Wahrscheinlichkeit, dass dieser negative gesundheitliche Aspekt auch auf den Menschen zutrifft, ist laut mehrheitlicher wissenschaftlicher Meinung jedoch sehr hoch. Vor allem der Magen-Darmtrakt, also jener Bereich des Körpers, der unmittelbaren Kontakt mit den Aminen hat, soll gefährdet sein. Aktuelle Studien konnten auch einen Zusammenhang zwischen HCAs und Prostatakrebs bei Ratten feststellen.

Ein Wissenschaftler der Universität Arkansas versuchte mit möglichst einfachen Mitteln die Bildung der heterozyklischen Amine während des Grillens zu reduzieren. Dazu nutzte er die Tatsache, dass Antioxidantien die Bildung der HCAs vermindern bzw. eliminieren können. Man müsste also vor oder während des Verzehr von Grillfleisch nur reichlich Antioxidantien zu sich nehmen.

Der Leiter der Studie, begann also mit verschiedenen Marinaden zu experimentieren. Die Inhaltsstoffe von Grillmarinaden setzen sich aus Gewürzen wie Basilikum, Rosmarie, Salbei, Bohnenkraut, Majoran, Oregano und Thymian zusammen. Viele dieser Kräuter beinhalten neben dem guten Geschmack drei der potentesten Antioxidantien: Carnosol, Carnosolsäure und Rosmarinsäure.

Können Marinaden wirklich das Krebsrisiko beim Grillen beeinflussen? Um diese Frage zu klären, maß Smith den Gehalt an HCAs von Grillsteaks mit oder ohne Marinade nach dem Grillen. Die Ergebnisse waren erstaunlich: Die marinierten Steaks wiesen im Schnitt 87% weniger krebserregende Stoffe (HCA) auf als nicht-mariniertes Fleisch!

Die Marinade mit Rosmarie und Thymian war dabei am effektivsten. Doch auch die zwei anderen getesteten Gewürzmischungen (mit Oregano, Thymian, Knoblauch und Zwiebeln bzw. Oregano, Knoblauch, Basilikum und Petersilie) wiesen ähnlich gute Ergebnisse auf.

Wer also auf Nummer sicher gehen will, legt sein Fleisch vor dem Grillen in eine Würzmarinade, am besten hergestellt auf Wasser und nicht auf Ölbasis, wie das echte brasilianische Grillprofis machen. Ausserdem kann davon ausgegangen werden dass antioxidantien reiche Beilagen zusammen mit dem Ge-grillten verzehrt ähnlich positive Schutzeffekte haben wie das Marinieren. Also denken Sie nicht nur ans Stangenweissbrot sonder auch an einen ordentlichen Teller mit Tomaten- oder Paprikasalat den Sie zu Ihrem Grillsteak verzehren sollten ;-)

Quelle: Food Safety Consortium Newsletter

Den Fettstoffwechsel verbessern durch Bitterstoffe

Bestimmte Bitterstoffe aus Pflanzen werden naturheilkundlich seit langer Zeit erfolgreich eingesetzt um die Verdauung und insbesondere den Fettstoffwechsel zu verbessern. Bitterkräuter, wie Angelika- oder Enzianwurzel, Artischoke oder Mariendistel, am besten als alkoholfreies Pulver, dauerhaft vor dem Essen eingenommen, kann viele unangenehme Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen, Verstopfung oder Völlegefühl bessern oder verhindern.

In der Folge einer besseren Drüsensekretion und damit Verdauung wird als positive Langfristbeobachtung oft ein deutlich gestärktes Immunsystem und eine gesteigerte allgemeine Vitalität beobachtet. Leider kommen Bitterstoffe, trotz ihrer positiven Wirkungen, in modernen Nahrungsmitteln kaum noch vor. Aus dem Grund sollte der gesundheitsbewusste und informierte Konsument heute gezielt auf spezielle Bitterkräutermischungen zurückgreifen und seiner Gesundheit damit auf einfache und kostengünstige Art und Weise etwas gutes tun - und das zudem völlig nebenwirkungsfrei.

<http://www.topfruits.de/produkt/bitterkraft-vital-pulver-100g-fuer-12-wochen/>

<http://www.topfruits.de/produkt/heidelbergers-7-kraeuter-stern-vitalkraeuterpulver/>

Gohyah Tee (Momordica charantia, Bittermelone) bei Diabetes

Die sog. Bittermelone oder Balsambirne MOMORDICA ist in vielen tropischen Ländern ein geschätztes Gemüse. MOMORDICA senkt besonders den Langzeitzuckerwert, den sog. HbA1c-Wert, signifikant bei jedermann. Wer einen HbA1c-Wert von mehr als 5,3 hat, sollte auf jeden Fall täglich mindestens 1 Liter MOMORDICA-Tee trinken und sich des Alkohols und der Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index strikt enthalten. Ab einem HbA1c-Wert von über 6 beginnt unwiderruflich die Schädigung sämtlicher Blutgefäße und Nervenzellen und eine lebenslange ärztliche Kontrolle ist angesagt.

Seit Menschengedenken wird MOMORDICA in Indien und auf den Philippinen mit großem Erfolg gegen Diabetes eingesetzt. Diabetes-Patienten, die konsequent einen Liter MOMORDICA-Tee täglich trinken, müssen ihre synthetische Insulindosis unbedingt herunterfahren. MOMORDICA läßt sich als gängiges, noch nicht gentechnisch manipuliertes Gemüse nicht patentieren und paßt somit absolut nicht in die Produktpalette der an permanenter Gewinnvervielfachung interessierten Pharma-Industrie!

Die eindeutig positive Wirkung gegen Diabetes wurde auch in wissenschaftlichen Untersuchungen vornehmlich in besagten Ländern bestätigt. Seine Anwendung bei Diabetes wird seit langem von der Vereinigung philippinischer Gemeindeärzte empfohlen.

Verwendet werden die zerkleinerten Früchte der Bittermelone MOMORDICA. Die Trocknung und Anwendung als Tee erlaubt es, die Wirkungen dieser Pflanze global zu nutzen. Die absolut nebenwirkungsfrei zuckersenkende Wirkung tritt aus Erfahrung beim Konsum von täglich 1 Liter MOMORDICA-Tee bereits nach 1 Monat meßbar ein und erreicht nach 3 Monaten seine optimale Wirkung. Autor: Reiner Grißhammer

Darüber hinaus haben sich für Diabetiker des Typ 2 die Verwendung von zellschützenden Omega 3 Fettsäuren und regelmässige Bewegung, insbesondere nach dem Essen, als überaus positiv erwiesen. All diese Massnahmen zusammen genommen haben, in Verbindung mit einer intelligenten Ernährung, nach neuen Forschungsergebnissen, einen besseren Effekt als die klassische schulmedizinische Insulintherapie.

Links:

http://www.topfruits.de/product_info.html/products_id/2119

Buchtipp:

Momordica charantia: Die Balsambirne, ein Lebensmittel besonders bei Diabetes und Akne (Taschenbuch) <http://www.topfruits.de/produkt/momordica-charantia-die-balsambirne-ein-lebensmittel-besonders/>

Aktion: Bis zum 30. Juni "Was geht schief beim Fisch"

GRATIS Buch im Wert von 16,95 beim Kauf von:

ODER 1 Glas Cocos-Öl 1600ml + 1 Flasche Okinawa Omega 500ml ODER 2 Gläser Cocos-Öl 1600ml

Unterwasser-Topfotograf DOS WINKEL hat als 'Botschafter der Meere' im Laufe der letzten 25 Jahre in der Welt unter dem Meeresspiegel drastische Veränderungen gesehen. Fischbestände, Mangrove-Wälder und Korallenriffe verschwinden. Der britische Wissenschaftsjournalist Charles Clover scheint mit seinem Buch 'Leer' und dem Film 'The end of the line' Recht zu bekommen. Das Buch von Dos Winkel 'Was geht schief beim Fisch?!' zählt 240 Seiten an prachtvoller Unterwasserfotografie und Tipps wie wir die Meere und ihre Bewohner retten können. Ein besonderes Dokument, das man gelesen haben muss.

Der Autor zeigt insbesondere auch auf warum der Verzehr von Fischöl in Bezug auf Gesundheits- und auf Umweltaspekt gar keine so gute Idee ist. Im Pflanzenreich stehen mit Lein- und Perillaöl gute Alternativen zur Deckung des notwendigen Bedarfes an zellschützenden ungesättigten Fettsäuren bereit.

http://www.noble-house.tk/images/advertenties_beelden/Amanprana%20ADV%20Fisch%20Dos%20Winkel.pdf

Bestimmen Sie Ihre Belastung mit schädlichen freien Radikalen

Freie Radikale verursachen Zellstress und können bei dauerhafter Einwirkung Schädigungen bis hin zu Krebs verursachen.

Der OxiScore™ Urin Test zur Ermittlung Ihrer Belastung mit freien Radikalen..... ermöglicht schnell, einfach und sehr genau Ihren oxidativen Stress-Level, der durch Freie Radikale im Körper entsteht, festzustellen.

Die Funktionsweise: Wenn Freie Radikale eine Zelle angreifen, veranlassen sie einen besonderen Teil der Zellmembran abzubrechen. Diese beschädigten Zellwandpartikel werden Malondialdehyde (MDA) genannt. MDA wird durch das Blut gesammelt, sickert dann durch die Nieren und lagert sich in der Blase ab.

OxiScore misst die Menge des MDA im Urin und so die Rate der durch Freie Radikale entstandenen Schäden in Ihrem Körper. Je mehr MDA in Ihrem Urin gemessen wird, desto größer ist der durch freie Radikale verursachte Schaden. Damit ist der OxiScore Test eine wertvolle Hilfe zur Kontrolle des Vitalstoffgehaltes Ihrer Ernährung, aber auch geeignet als wertvolle Erfolgskontrolle eines Nahrungsergänzungsprogramms.

<http://www.topfruits.de/produkt/oxiscore-freie-radikale-test-set-2er-packung-anwendung-einfach-und-schnell/?cPath=214>

Buchtipps

Buch Cranberry Powerfrucht. Das große Heilbuch zu der neuen Heilbeere“

Nicht nur bei jähem Einbruch von Eiseskälte können wir uns heftiges Ziehen im Blasenbereich und häufigen Harndrang zuziehen; auch wenn wir uns barfüßig bewegen oder unsere Kehrseite auf kalte Sitzgelegenheiten platzieren. Welche Frau kennt nicht die glühenden Schwerter, die den Unterleib durchbohren? Wohl dem, der dann gleich ein Glas Cranberrysaft zur Hand hat. Denn das herbe Früchtchen hilft überaus rasch.

Bei der Frage, welche Wirkstoffe das Beerenwunder möglich machen, ragen die sekundären Pflanzenstoffe himmelhoch heraus. Denn diese Phytostoffe sind dazu geeignet, unser Immunsystem das ganze Jahr über zu stärken und Infekte, Pilze, Herpes oder Warzen zu minimieren. Mit Cranberries kann uns kaum eine Krise knicken, wenngleich genügend Gefahren lauern: Gerade wenn wir das seelische Wintertief und die Frühjahrsmüdigkeit überwunden haben, öffnet der Badespaß den Bakterien Tür und Tor. So manches meist weibliche Wesen plagt dann die Blase. Doch neuerdings können wir die Risiken minimieren, die der Spaß nun mal birgt. Selbst Salmonellen im Softeis und die damit verbundene Diarrhöe oder Schlimmeres können wir abblocken.

Wie es mit den Escherichia coli aufräumt bzw. das Anhaften der Kolibakterien an der Blasenwand und somit eine drohende Infektion im Vorfeld verhindert, grenzt an ein Wunder. Im Buch Cranberry Powerfrucht. Das große Heilbuch zu der neuen Heilbeere“ erfährt der interessierte Leser zudem, wie Cranberries vor Arteriosklerose, Herz-Kreislaufkrankungen, Karies, Krebs, Magengeschwüren, Parodontose, Thrombose... schützen.

Vor allem munden die getrockneten Beeren in leckeren Müslis, Craniolis, immunstärkenden Suppen und Salaten.

<http://www.topfruits.de/produkt/cranberry-powerfrucht-das-grosse-handbuch-zu-der-neuen-heilbeere-marianne-meyer/>

Topfruits Service weiter ausgebaut

Ab sofort können Kunden aus Deutschland beim Bestellvorgang als Zahlungsart auch Postnachnahme wählen. Der Versand erfolgt in diesem Fall umgehend und Sie bezahlen den Betrag an den Postzusteller bei Entgegennahme der Ware. Die dafür erhobene NN Gebühr wird während dem Bestellvorgang angezeigt.

Topfruits Sortiment weiter ausgebaut

Wandern und andere Aktivitäten im Sommer fordern Energie. Der Topfruits Trekking Energie-Snack, ist die natürliche Snack-Spezialmischung für Unterwegs. Abgestimmt auf die besonderen Bedürfnisse beim Wandern und anderen Outdoor Aktivitäten. Der Topfruits Trekking Energie-Snack enthält einige unserer beliebtesten Trockenfrüchte, Nusskerne und Saaten. Der Trekking Energie-Snack liefert dauerhaft Energie und wertvolle Mineralstoffe.

Alle Früchte und Kerne sind 100% Natur, ungezuckert, ungeröstet und ohne Farb- oder Konservierungsstoffe. So haben Sie auf kleinem Raum die maximalen Vitalstoffe für Ihre Aktivitäten in der Natur. Weitere Vorteile: Vakuumverpackt, kleines Packmaß, wieder verschliessbarer Beutel.

Zutaten in veränderlichen Gewichtsanteilen: Aprikosen, Ananasringe, Berg-Kugelfeigen, Bananen, Cranberries, Papayastücke, Mangoscheiben, Paranusskerne, Aprikosenkerne, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne. Alle Zutaten getrocknet und unbehandelt.

Aronia-Synergie ist eine intelligente Komposition aus mikronisierten Getrockneten Beeren der schwarzen Eberesche (*Aronia Melanocarpa*), in optimaler Kombination mit dem natürlichem Vitamin C und anderen Vitalstoffen aus naturreinem Sanddornpulver + präbiotische Ballaststoffe aus Chicoreewurzel für eine gesunde Darmflora und dadurch gute Verstoffwechslung der Vitalstoffe.

<http://www.topfruits.de/produkt/aronia-synergie-antioxidantien-aus-aronia-und-sanddorn-vitalitaet-aus-100-natur/?cPath=220>

KnobiVital mit Aroniabeere ist das erste und bisher einzige Gesundheitsgetränk, das die altbewährten gesundheitsfördernden Stoffe des Knoblauchs mit denen der Aroniabeere vereint. "KnobiVital" ist auch in einer Komposition mit Granatapfel und Zitrone erhältlich. Knoblauch unterstützt Verdauungsvorgänge, fördert die Entgiftung, steigert die Abwehrkräfte und trägt dazu bei, den Blutdruck und Cholesterinspiegel zu senken. Dem Allicin kommt eine antioxidative Wirkung zu, etwa vergleichbar derjenigen wie Vitamin C und E, die als Antioxidanzien schädliche freie Radikale "fressen".

Das Originalrezept von "KnobiVital" aus dem Schwarzwald wurde wie ein Geheimnis von Generation zu Generation weiter gereicht. "KnobiVital" verursacht keine Ausdünstungen durch die Haut!

http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=knobi&x=0&y=0

Miso (Reismiso), Bio Qualität, 2 Jahre im Holzfass gereift, unpasteurisiert. Ideal zum Würzen und salzen von Suppen, Saucen und Salaten. Miso ist die vitalstoffreiche alternative zum Salz. Hinweis: Um wertvolle Enzyme zu erhalten, erst ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren dazu geben.

Miso fördert durch natürliche Verdauungsenzyme, Milchsäurebakterien, salzresistente Hefe und Mikroorganismen den Stoffwechsel und eine gesunde Verdauung. Miso ist ein wichtiger, pflanzlicher Lieferant von Vitamin B12, enthält auch andere Vitamine wie z. B. B1, B2, B3, D, A, E, sowie wertvolle Mineralien, darunter Calcium und Lecithin. Miso hilft saures Blut zu neutralisieren und stärkt so die Widerstandskraft des Körpers. Die im Miso enthaltene Milchsäure regt den Stoffwechsel an und fördert den Entgiftungsvorgang im Organismus.

<http://www.topfruits.de/produkt/miso-reismiso-im-380g-glas-bio-2-jahre-im-holzfass-gereift-unpasteurisiert/?cPath=212>

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns bitte gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Unsere kostenfreie Bestell- und Servicehotline nutzen Sie unter 0800-1828300

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft ! Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele für ein gesundes Leben nützliche Produkte zu fairen Preisen.