

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend mal 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.

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

Kennen Sie jemanden der auch Bedarf für die Informationen hat? Dann geben Sie den Newsletter auch gerne weiter.

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

Dr. Hittich nervt ;-)

Fast täglich bekommen wir zwischenzeitlich Post oder e-mails von Dr. Hittich. Und das ohne dass wir bei Hittich jemals gekauft, oder einen Newsletter bestellt hätten.

Unabhängig davon, dass Hittich nur seine Produkte als das Ultimative und alles andere was es am Markt gibt als nahezu unbrauchbar, darstellt finden wir es deutlich zu penetrant wie Dr. Hittich die Konsumenten bombardiert.

Überdies ist die "reisserische" Art, in Bildzeitungsmanier, in der manches dargestellt wird, sehr fragwürdig. Es ist nicht alles Schrott was nicht das Prädikat "Dr. Hittich" trägt. Man kann auch mit anderen, als mit Dr. Hittich Produkten vital bleiben und Gesundheitsvorsorge betreiben ;-)

Ich schreibe diesen Beitrag deshalb, weil ich deutlich machen will, dass wir hier sensibler agieren. Wir möchten zwar brauchbare Informationen an unsere interessierte Leserschaft publizieren, aber nicht in einer Weise, dass es unseren Kunden lästig wird. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen anregende Lektüre.

Topinambur - eine wertvolle Wildfrucht

Topinambur ist eine Wildfrucht aus der Familie der Korbblüter. Sie sieht oberirdisch aus wie eine Sonnenblume und bildet wie die Kartoffeln unterirdisch Knollen. Die Topinamburknollen enthalten aber nicht wie die Kartoffel Stärke sondern Inulin.

Topinambur-Inulin (nicht zu verwechseln mit Insulin!) ist ein Speicherkohlenhydrat der Fructose. Der Mensch besitzt keine Enzyme um Inulin zu verdauen. Es passiert daher unversehrt den Magen- und Dünndarmbereich und gelangt in den Dickdarm.

Im Dickdarm wird das Topinambur-Inulin von den dort angesiedelten gutartigen Darmbakterien (Lakto- und Bifidobakterien) verstoffwechselt. Diese gutartigen (prebiotischen) Darmbakterien können sich gut ausbreiten zu Ungunsten von schädlichen (pathogenen wie z.B. E. Coli, Clostridien). Gleichzeitig werden bei der Verstoffwechslung von Topinambur-Inulin durch die gutartigen Bakterien sogenannte kurzkettige Fettsäuren (Milch- und Buttersäure) gebildet, die Energie für die gestressten Dickdarmzellen sind.

Dieser Prozeß wird durch die Mineralstoffe des Topinamburs wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor unterstützt. Diese Funktion ist deshalb in der heutigen Zeit so wichtig, da viele Belastungen des menschlichen (aber auch tierischen) Organismus ernährungsbedingt sind. Hat der Mensch im Laufe der Evolution noch anfangs bis zu 60% seiner lebensnotwendigen Energie aus dem Dickdarm gewonnen sind es heutzutage gerade noch 25%.

Die moderne hochenergiehaltige und leicht verdaubare Nahrung aus industriell gefertigten isolierten Zuckern, Eiweißen und Fetten werden sehr schnell vom Dünndarm aufgenommen und erhöhen den Blutzucker- und Blutfettspiegel. Allerdings steht nach der fast vollständigen Energieaufnahme des Dünndarmes im hinteren Darm kaum noch Energie für die Funktion der dort angesiedelten Darmzellen zur Verfügung.

Noch schlimmer für den Verdauungsapparat ist allerdings, dass nach der schnellen Aufnahme durch den Dünndarm sogenannte Endotoxine (Giftstoffe aus der Nahrung) des bakteriellen Eiweißabbau im hinteren Darmbereich einfluten, von den energetisch unterversorgten Dickdarmzellen nicht zurückgehalten werden können und dann über die Darmwand in die Blutbahn einfluten und den gesamten Organismus mit Giftstoffen belasten. Deshalb ist der Verzehr von Topinambur heute so wichtig für den menschlichen Organismus zum Erhalt eines gesunden mikrobiologischen Gleichgewichtes im größten Immunorgan des Menschen - im Darm! Durch diese Darmpflege wird der gesamte Organismus von schädlichen Stoffen aus der Nahrung entlastet und viele Körperorgane wie Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse in Ihren lebenswichtigen (physiologischen) Funktionen unterstützt.

Topinambur-Inulin beeinflusst daher positiv den Blutzucker-, Cholesterin- und Blutfettspiegel. Besonders für Diabetiker ist Topinambur daher zu empfehlen, da aus Langzeitbeobachtungen von Topinambur-Konsumenten bestätigt wird, dass die Insulinspritzungen verringert werden können und keine extremen Blutzuckerspitzen auftreten. Aber auch bei Verdauungsbeschwerden und Übergewicht ist Topinambur zu empfehlen, da dies gleichfalls ernährungsbürtige gesundheitliche Belastungen sind.

Besonders hilfreich ist Topinambur-Inulin als Begleitmittel bei Antibiotikaaanwendung. Antibiotika reduzieren die gesamte Mikroflora im Organismus. Um einen gesunden Aufbau zu gewährleisten und ungesunde Auswucherungen (Darmpilze) oder Resistenzen zu vermeiden ist Topinambur-Inulin bestens geeignet. Auch ist aus der Literatur bekannt, dass Inulin die Aufnahme von Kalzium fördert. Da vor allem viele ältere weibliche Mitmenschen Probleme damit haben und unter Osteoporose leiden ist Topinambur auch hier sehr hilfreich.

Abschließend gesagt ist die Wildfrucht Topinambur für den ernährungs- und umweltgestreßten Organismus sehr wertvoll. Auf Grund seiner botanischen und züchterischen Unberührtheit und seiner Herkunft aus Extremregionen (Anden) sammelt er viele wichtige Vitalstoffe, die heutzutage in der modernen (fast-/design food) Ernährung fehlen und daher für den täglichen Gebrauch sehr wichtig ist. Topinambur kann von allen Menschen aller Altersgruppen zur Gesundheitspflege verzehrt werden.

Palmölgewinnung ist nicht grundsätzlich ökologisch schädlich

Immer wieder werden ökologische Schäden und durch den massiven Anbau von Ölpalmen und der dazu erforderliche Urwaldrodung angeprangert - und das nicht zu unrecht.

Was hierbei den Raub an der Natur verursacht, ist der Anbau von Ölpalmen in Grossplantagen, zur industriellen Palmöl Gewinnung, welches in riesigen Mengen und nicht zum menschlichen Verzehr, sondern zur Energiegewinnung produziert wird!

Ganz anders die nachhaltige Produktion für Amanprana natives Premium Palmöl. Diese hat mit der industriellen Palmölproduktion nichts zu tun. Im Gegenteil die nachhaltige ökologische Kultivierung nach Bio Standards und die schonende Herstellung der Produkte sorgen für wertvolle Familien-Einkommen im Herkunftsland. Dabei ist solchermassen hergestelltes natives rotes Palmöl, ernährungsphysiologisch ausserordentlich wertvoll und in Bezug auf manche Inhaltsstoffe von kaum einem anderen Naturprodukt erreicht.

Bitte lesen Sie bei Interesse auch den nachfolgenden Bericht:

http://www.noble-house.tk/images/Print_versions_pdf/DE/Naturlich_Rote_Palm_Jan09.pdf

<http://www.topfruits.de/produkt/red-palm-amanprana-rotes-palmoel-325ml-glas-nativ/>

Karotine, Lycophene, Fettsäuren und Gewürze, eine Vitalstoffcocktail besonderer Art

Karotine sind Antioxidantien, die aggressive Sauerstoffradikale neutralisieren können. Ausser dem bekannten Beta Karotin, gibt es noch weitere Karotine wie bspw. das Beta-Cryptoxantin. Dieses Karotin hat besondere Eigenschaften die sich günstig bei entzündlichen Gelenkerkrankungen auswirken.

Besonders reich an verschiedenen Karotinen sind bestimmte pflanzliche Nahrungsmittel, wie Aprikosen, Möhren, Paprika und rotes Palmöl. In idealer Weise werden diese Natursubstanzen ergänzt durch die anti-entzündlich wirkenden Vitalstoffe in Kurkuma und Ingwer.

In idealer Weise können auch die Lycophene, ein Vitalstoff in reifen Tomaten, mit der Ernährung in diesen Kontext eingebunden werden. Lycophene werden erst durch Hitzeeinwirkung in verstärktem Maße gebildet. Gekochte Tomaten haben 3 bis 4mal soviel von dieser Substanz als rohe.

Die Wirkung und der Nutzen von Lycopenen wird durch das Vorhandensein von einfach ungesättigten Fettsäuren optimal unterstützt, wie diese auch für die optimale Aufnahme von Karotinen erforderlich sind. Solche Fettsäuren kommen verstärkt in Nusskernen, sowie Palm- Oliven- und Rapsöl vor.

Kochen Sie deshalb Sie mal wieder eine gut mit Ingwer und Kurkuma gewürzte Asiatische Gemüsepfanne und nehmen Sie zum Kochen bzw. Braten, Oliven-Raps, oder das ausserordentlich hitzestabile Rote Palmöl.

<http://www.topfruits.de/produkt/red-palm-amanprana-rotes-palmoel-325ml-glas-nativ/>

<http://www.topfruits.de/produkt/kurkumapfeffer-vitalstoffreiche-gewuerzmischung/>

Leinsamen hilfreich bei Prostatakrebs

Eine neue, randomisierte, kontrollierte Studie weist nach, dass Leinsamen, gemahlen und ins Essen oder in Getränke gemischt, das Wachstum von Prostatakrebs bremsen können. Am ASCO-Jahreskongress 2007 wurden die erstaunlichen Studienergebnisse von Wendy Demark-Wahnefried, Duke University, Durham, USA, präsentiert.

Insgesamt 161 Männer mit Prostatakrebs, bei denen eine Prostatektomie in frühestens drei Wochen geplant war, wurden randomisiert in vier Gruppen eingeteilt. 40 Patienten ergänzten ihre gewohnte Kost während 30 Tagen (median) vor der Operation täglich mit 30 g Leinsamen und 40 Männer reduzierten ihre Fettaufnahme bis auf weniger als 20% der Gesamtkalorien.

Beides zugleich führten 40 Patienten in der dritten Gruppe durch, während sich die Patienten der Kontrollgruppe wie gewohnt ernährten. Nach der Prostatektomie wurde die Teilungsrate der Tumorzellen im Labor untersucht. In den beiden Gruppen, die Leinsamen eingenommen hatten, war der Anteil von Prostatakarzinomzellen, die sich aktiv teilten, signifikant reduziert. Das Tumorzellwachstum war 30% bis 40% langsamer.

Leinsamen enthalten sehr viel Lignan, das den Androgenmetabolismus beeinflusst (Reduktion von totalem und freiem Testosteron) und zudem die Angiogenese hemmt und antimitotisch sowie antioxidativ wirkt. Leinsamen liefern zudem reichlich Omega-3-Fettsäuren, die eine wichtige Rolle bei der Zellmembransynthese und bei intrazellulären Signalwegen spielen. Bevor allerdings Leinsamen zur Bremsung des Tumorzellwachstums und zur Prostatakrebsprävention breit empfohlen werden können, sind noch weitere Studien nötig, die den Nutzen bestätigen. (Abstract 1510) Alfred Lienhard

Quelle: <http://www.medical-tribune.ch>

<http://www.topfruits.de/produkt/leinsaat-leinsamen-braun-aus-bio-anbau-kba>

<http://www.topfruits.de/produkt/leinsamenmehl-natur-teilentoelt-bio-kba>

Bei Entzündungsneigung benötigen Sie mehr Vitamin C und D als offiziell empfohlen

Entzündungen gelten als Ursache vielfältiger Krankheitsbilder, unter anderem von Krebs. Es ist deshalb immer sinnvoll und angezeigt gegen Entzündungen mit allen zur Verfügung stehenden, aber möglichst natürlichen Mitteln anzugehen.

Dabei steckt in der täglichen Nahrung, aber auch in einer sinnvollen Nahrungsergänzung ein grosses Schutz- und Heilpotenzial.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt beispielsweise täglich 100 mg Vitamin C zu sich zu nehmen und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt dagegen nur 30 mg pro Tag. Beide Zufuhrempfehlungen reichen vielleicht aus, damit man keine Skorbut bekommt, für einen wirkungsvollen Einsatz bei tatsächlichen oder vermuteten entzündlichen Prozessen reicht diese Menge jedoch nicht aus.

Japanische Forscher der Uni Osaka, fanden bei der Datenanalyse von 2000 Personen heraus, dass diejenigen mit einem hohen Vitamin C Konsum (über 300mg/Tag), etwa 50% weniger Entzündungsmarker im Blut hatten als der Durchschnitt.

In 2009 haben Forscher der Uni Columbia herausgefunden, dass durch niedrige Vitamin D Spiegel, selbst bei gesunden Menschen diverse Entzündungswerte erhöht sein können.

Die Studienleitung weist darauf hin dass die international empfohlene tägliche Zufuhrmenge von 200iE Vitamin D zu wenig ist um Entzündungen wirkungsvoll zu verhindern.

LinkTips: <http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d-das-sonnenhormon-fuer-unsere-gesundheit-und-der-schlüssel-zur-praevention-taschenbuch/>

<http://www.topfruits.de/produkt/acerolafruchtpulver-natur-enth-17-nat-vitamin-c/>

Xylitol ein gesundheitlich wertvolles alternatives Süßungsmittel

Bis in die 1960er Jahre wurde Xylitol in Deutschland, der Schweiz, der Sowjetunion und Japan bevorzugt als Süßstoff für diabetische Nahrungsmittel und als Energiequelle bei der Infusionstherapie für Patienten mit gestörter Glukosetoleranz und Insulinresistenz eingesetzt. Seitdem produzieren viele Länder wie Italien und China Xylitol für ihren eigenen Verbrauch – mit positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. In der EU, den USA und Australien ist Xylitol relativ unbekannt, weil der billige Rohr- und Rübenzucker das teurere Xylitol unwirtschaftlich macht.

Xylitol ist eine natürliche Substanz, die in faserreichem Gemüse und Obst sowie in Maiskolben und einigen Laubbaumarten wie eben Birken vorkommt. Es ist ein natürliches Zwischenprodukt, das sowohl im menschlichen und tierischen Glukosestoffwechsel als auch im Stoffwechsel einiger Pflanzen und Mikroorganismen gefunden wird.

Xylitol schmeckt wie Zucker und sieht genauso aus – aber da enden auch schon die Gemeinsamkeiten. Xylitol ist eigentlich das Spiegelbild von Zucker. Denn während Zucker unserem Körper großen Schaden zufügt, kann Xylitol ihn heilen und wiederherstellen. Es stärkt das Immunsystem, schützt vor chronisch degenerativen Krankheiten und hemmt den Alterungsprozess.

Xylitol gilt als Fünf-Kohlenstoff-Zucker, das heißt, dass er eine antimikrobielle Wirkung hat und auf diese Weise das Bakterienwachstum hemmt. Während Zucker säurebildend ist, erhöht Xylitol den basischen Wert. Alle anderen Zuckerformen, einschließlich Sorbit – ein anderer beliebter alternativer Süßstoff – sind Sechs-Kohlenstoff-Zucker, die gefährlichen Bakterien und Pilzen Nahrung bieten.

den ganzen, sehr interessanten Artikel können Sie lesen unter <http://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/xylitol-die-suesse-rettung>

LinkTip: <http://www.topfruits.de/produkt/xylitol-fein-alternatives-suessungsmittel-und-ergaenzende-zahnpflege>

Neue Produkte bei Topfruits

Xylitol, fein, alternatives Süßungsmittel gut zu den Zähnen und zum Immunsystem

Topinamburpulver, löslich - aus bio Topinambursaft

Schizandra Beeren (Schizandrae fructus) Die Beere der der 5 Geschmacksrichtungen

reines Schizandra Fruchtpulver (100% Schizandrae fructus)

Superzink, 90 Tabletten à 15 mg Zink (als Gluconat - wichtig fürs Immunsystem)

Magnesium750, 90 Kauchips mit 750 mg reinem MagnesiumCitrat

Apfelfaser, natürlicher Ballaststoff für eine gesunde Verdauung

Cistus Incanus Konzentrat Kapseln 90 Kapseln a 665mg (Cistrose, Zistrose fürs Immunsystem bei Grippe)

Dr. Jacob's Granaimun ist eine neuartige Kombination bewährter Wirkstoffe: Fermentierte Granatapfel- und Holunderbeeren-Polyphenole, Vitamin D, Zink und Selen. Diese Mikronährstoffe sind wichtig für das Immunsystem sowie die antioxidativen Schutzsysteme des Körpers – synergistisch in der Wirkung, angenehm im Geschmack.

Rotklee Blütenextrakt, 60 vegetarische Kapseln a 400mg reinem Extrakt (Bei Haut und Wechseljahres Problemen)

Kakaobohnen gehackt, Rohkost, zum Knabbern und fürs Müsli, wertvoll fürs Herz

Amla-Mus mit Kräutern CHYAVANPRASH - 350g - Ayurvedische Stärkung

Goji Saft 100% Fruchtsaft in bio kbA Qualität, reich an Beta Carotin und wertvollen Antioxidantien

Hanfnüsse geschält in bio kbA Rohkostqualität, glutenfrei - der vitalstoffreiche Knabberspass

Maronimehl, fein, bio kbA - glutenfrei

Aktiver Manuka-Honig aus Neuseeland - natürlich entzündungshemmend

Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

Verpassen Sie nun nie mehr den Saisonsstart, oder die Neu-Verfügbarkeit eines Produktes. Wenn ein Produkt saisonal nicht lieferbar ist, finden Sie nun anstelle dem Warenkorb Button einen solchen mit dem Text "Benachrichtigen".

Durch Klicken darauf können Sie eine automatische Benachrichtigung veranlassen, falls sich der Lieferstatus des Produktes ändert und dieses wieder lieferbar ist. In Ihrem Kundenmenü haben Sie jederzeit einen Überblick über die aktiven Benachrichtigungen und können diese dort auch wieder deaktivieren.

Lassen Sie sich über neue Produkte, das Eintreffen neuerntiger Ware, oder andere interessante Dinge rund um das Thema gesunde und vitalstoffreiche Ernährung informieren. Unter <http://twitter.com/topfruits> können Sie sich auf dem Laufenden halten lassen.

Merkzettel: Einfache Wiederbestellung. Im Warenkorb haben Sie bei jedem Produkt die Möglichkeit diesen in ihren Merkzettel zu übernehmen. Sie können dadurch bei ihrem nächsten Besuch, schon einmal gekaufte Produkte schnell wieder finden und diese bei Bedarf neu bestellen.

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie aktuelles und informatives zu Topfruits lesen. Ausserdem haben Sie dort die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren.

Schriftgrösse im Topfruits Shop grösser oder kleiner einstellbar:
Rechts oben im Seitenkopf des Topfruits Online Shops findet sich ein Funktions-Link "Schrift grösser/kleiner" <http://www.topfruits.de/?css=xl> . Damit ist es möglich die Schriftgrösse des Shops, nach eigener Vorliebe, grösser oder kleiner zu machen. Dabei "merkt" sich unser Shop Ihre letzte Einstellung und verwendet diese bei erneutem Aufruf des Topfruits Shop´s automatisch wieder.

Servicedokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/servicedokumente> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter Dokumente im PDF Format.

PS: Damit Sie nie mehr eine Aktion verpassen, finden Sie uns jetzt auf Twitter: www.twitter.com/topfruits

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. Rechtschreib- & Grammatikfehler sind beabsichtigt und unterliegen dem Copyright des Verfassers :-)