

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.

Sie erhalten das Informationsschreiben, weil Sie diesen Gesundheitsbrief selbst für diese Mailadresse abonniert haben.

Kennen Sie jemanden der ebenso Bedarf für die Informationen hat? Dann geben Sie den Topfruits-Gesundheitsbrief 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

Immunsystem - natürliche Entzündungshemmung und Virenbekämpfung

Mikronährstoffe und Polyphenole bekämpfen Viren und Entzündung von Dr.med. Jonas Bökelmann

Ob nun Vogelgrippe oder Schweinegrippe – viel Ängste, Panikmache und entsprechende Ressentiments sind mit diesen Begriffen verbunden. Denn alle paar Jahre scheint ein neues Grippe-Killervirus die Menschheit zu bedrohen. Fakt ist, dass auch die gewöhnliche saisonale Grippe nicht selten zu ernsthaften Komplikationen führt. Das Gefährliche an der echten Grippe sind u.a. die bakterielle Sekundärinfektion, die häufig auf eine Grippeerkrankung folgt. In den geschwächten Organismus können Bakterien leichter eindringen und zu weiteren Krankheiten führen, wie Gehirnentzündungen (Enzephalitiden), Entzündungen der Skelettmuskulatur (Myositis) sowie Herzmuskelentzündungen (Myokarditiden).

Diese Komplikationen befallen vermehrt Menschen mit schwerwiegenden Grunderkrankungen wie chronischen Herz-Lungen-Erkrankungen, Diabetes oder Immundefekten und Personen, die sich während und nach der Erkrankung überfordern und sich keine Ruhe gönnen. Bei jungen Erwachsenen mit voll intaktem Immunsystem kann die Grippe einen sogenannten Zytokin-Sturm auslösen. Diese gefährliche Überreaktion des Immunsystems kann schwerwiegend bis tödlich verlaufen. Sinnvoll sind Substanzen, die einerseits eine antivirale, antibakterielle Wirkung haben und andererseits immunmodulierend wirken, d.h. sie stärken das geschwächte Immunsystem und verhindern gleichzeitig eine überschießende Entzündungsreaktion. Solche Stoffe sind z B. Polyphenole, Zink, Vitamin D und Selen.

Die Eintrittspforte der Viren, die z. B. ein hustender Zeitgenosse in feinsten Tröpfchen verstreut, sind in die Schleimhautzellen von Mund und Nase. Dort vermehren sie sich mit hoher Geschwindigkeit und die Folgen zeigen sich innerhalb weniger Tage – als grippaler Infekt oder echte Grippe (Influenza). Der lymphatische Rachenring („Mandeln“) dient als erste zentrale Abwehrbarriere gegenüber der Invasion von Viren und Bakterien aus der Mund- und Nasenhöhle. Hier gilt es anzusetzen.

Ein Schutz der Schleimhaut im Hals- und Rachen-Raum bieten z. B. antibakteriell, antiviral und antioxidativ wirksame Polyphenole. Polyphenole sind besondere Pflanzenstoffe, die im Granatapfel, der Zistrose oder der Holunderbeere vorkommen. Granatapfel-Polyphenole, die in ihrer fermentierten Form besonders wirkungsvoll sein sollen, verfügen über eine breite Wirkung gegen Krankheitserreger. Sie töten Grippevi-

ren ab, hemmen ihre Vermehrung und unterstützen sogar die Wirkung von Grippemedikamenten wie Tamiflu. Auch hemmen sie auf natürliche Weise das Entzündungsgeschehen und wirken so einem Zytosturm entgegen.

Zistrosen-Polyphenole wirken günstig bei der Reduktion von Erkältungssymptomen (z. B. Cistus Konzentrat Kapseln). Antioxidative Schutzsubstanzen wie z.B. Vitamin C, Selen und Granatapfel-Polyphenole stärken auch die Aktivität von Immunzellen, die für ihre Schlagkraft und ihr Überleben auf antioxidativen Reserven angewiesen sind.

Sonnenmangel bahnt der Grippe den Weg – wir brauchen das Sonnenvitamin D

Jeweils in den Monaten nach der Wintersonnenwende schlägt die Grippe am heftigsten zu. Der Grund: Die geringe Sonneneinstrahlung lässt die Vitamin-D-Blutspiegel in den Keller sinken. Das Sonnenvitamin ist derart wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren Studien vom „antibiotischen Vitamin“ spricht. In klinischen Studien hat Vitamin D die Häufigkeit von Grippeinfektionen drastisch gesenkt.

Vitamin C sowie die Spurenelemente Zink und Selen sind für das Immunsystem von großer Bedeutung. Dabei unterdrückt Zink nicht das Immunsystem, sondern verbessert seine Reaktionslage bei Erkältungen und Infektionserkrankungen, auch bei Kindern. Vermeiden Sie aber eine Überdosierung. Bei Selenmangel ist die Infektanfälligkeit höher, die Krankheitsverläufe sind gravierender. Vitamin C verbessert die Widerstandsfähigkeit des Immunsystems.

Für die beschriebenen Wirkstoffe ist eine lokale Anwendung an der Hauptverteidigungsfront gegen die Infektion, also im Hals- und Rachen-Raum, besonders sinnvoll. Fermentierte Granatapfel-Polyphenole, Holunderbeeren, Vitamin D, Zink und Selen (z. B. alle fünf kombiniert in Dr. Jacob's Granaimun-Tropfen) sowie hochdosiertes Vitamin D (z. B. in Vitamin D3 Dr. Wolz) sind natürlich keine Wundermittel. Doch sie können helfen, das Immunsystem zu stärken, Infektionserkrankungen vorzubeugen sowie den Krankheitsverlauf abzumildern.

Sehr wichtig zur Vorbeugung ist natürlich auch die Lebensweise: Ein vollwertige Ernährung mit viel Obst und Gemüse, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung bilden eine gute Grundlage für ein schlagkräftiges Immunsystem. Wechselgüsse nach Pfarrer Kneipp, Heiß-Kalte-Wechselduschen und Nasenbäder mit Salzwasser härten ab und stärken die Abwehrkräfte. Oft vergessen wird, dass man im Winter Hals, Kopf und Füße warm halten muss, weil Unterkühlung häufig der Auslöser von Erkältungen ist. Denn der angenehmste Infekt ist nach wie vor der, der gar nicht erst ausbricht.

Linktipps:

<http://www.topfruits.de/rubrik/immunpower>

<http://www.topfruits.de/produkt/granaimun-dr-jacobs-100ml-granatapel-spurenelemente-vitamin-d>

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-1000-ie-plus-dr-wolz-60-kapseln>

<http://www.topfruits.de/produkt/immunkomplex-dr-wolz-250ml-mit-natuerlichen-ss-d-glucanen>

Hier noch was zum Lachen: <http://www.swr3.de/spass/comix/-/id=47438/did=932504/9wktol/index.html>

Die sieben Weltwunder

Die Schüler einer Schulklasse wurde gebeten zu notieren was sie die 7 Weltwunder wären.

Folgende Rangliste kam zustande: Die Pyramiden, Taja Mahal, Grad Canyon, Panamakanal, Empire State Building, St. Peters Dom, Chinesische Mauer.

Eine Schülerin war noch am Arbeiten, deshalb fragte die Lehrerin ob diese Probleme mit der Fragestellung hätte.

Darauf die Schülerin: "Ich konnte meine Entscheidung noch nicht treffen, es gibt so viele Wunder."

Die Lehrerin: "Nun, sagen Sie einfach was Sie bisher haben, vielleicht können wir helfen."

Die junge Frau zögerte zuerst und las dann vor: "Für mich sind das die 7 Weltwunder - Sehen, Hören, Fühlen, Lachen und Lieben"

Im Zimmer wurde es daraufhin ganz still.

Aus Chakrade Heilbotschaften von Ebo Rau und Helga Schäferling

Immunsystem stimulieren mit Vitalpilzen

Präparate aus so genannten medizinischen Pilzen, Heil- oder Vitalpilzen werden in der traditionellen chinesischen Medizin seit mehreren tausend Jahren verwendet und seit längerem in Japan in der Krebstherapie eingesetzt.

Von großem Interesse ist dabei ihr Gehalt an bestimmten Polysacchariden den BetaGlucanen. Diese langkettige Zuckerverbindungen besitzen eine abwehrstärkende Wirkung, die aussergewöhnlich ist, indem sie verschiedene Zellen des Abwehrsystems stimulieren, so z.B. natürliche Killerzellen oder Fresszellen. In den letzten Jahren wurden verstärkt Anstrengungen unternommen, diese Wirkmechanismen mit naturwissenschaftlichen Methoden zu verstehen. Besonders die Polysaccharide wurden eingehend untersucht. Laboruntersuchungen und einzelne Studien bestätigten die im Tierversuch beobachteten Effekte einer Anti-Tumorwirkung und Immunstärkung. Beispielsweise konnte die mittlere Überlebenszeit von Patienten mit fortgeschrittenem Magenkrebs durch eine Chemotherapie mit Lentinan (Shitake) nahezu verdoppelt werden. Diese Ergebnisse unterstreichen die Vermutung, dass durch Heilpilze die Empfindlichkeit von Tumorzellen gegenüber Chemotherapeutika erhöht werden kann. In Japan ist Lentinan (Shitake) sogar für die Anwendung bei Patienten mit Magen- oder Darmkrebs offiziell zugelassen.

Heilpilze werden in der Krebstherapie vorwiegend präventiv und kurativ im Sinne einer Abwehrstärkung eingesetzt. Heilpilze können in jeder Krankheitsphase eingesetzt werden. Hochdosiert können Sie während einer Chemotherapie oder Bestrahlung verabreicht werden, um die Nebenwirkungen zu vermindern und den Abfall von bestimmten Blutzellen, den Leukozyten, zu stoppen. Auch bei Schwäche, dem sog. Fatigue-Syndrom können Heilpilze eine Hilfe sein. Bei Krebserkrankungen werden am häufigsten Agaricus, Maitake, Reishi und Shitake eingesetzt.

<http://www.topfruits.de/rubrik/vitalpilze-algen>

Heil- und Vitaltees, wertvoll zum Schutz der Gesundheit

Um seine Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern, benötigen wir eine tägliche Flüssigkeitsmenge von mindestens 2 – 2,5 Liter (abhängig vom Körpergewicht und der Umgebungstemperatur). Ein Mehrbedarf entsteht durch starkes Schwitzen, bei Erkrankungen mit Fieber über 38 Grad Celcius, aber auch unter Chemo- und Strahlentherapie.

Einen Teil des Flüssigkeitsbedarfs sollte man durch so genannte „Heiltees“ zu decken, vorrangig um den Körper zu entgiften und die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Um zu starke Entgiftungsreaktionen zu vermeiden, beginnen Sie mit maximal 0,2 Liter pro Tag, und steigern Sie die Menge allmählich. Hat sich der Körper an diese entgiftende Flüssigkeitszufuhr gewöhnt, können bedenkenlos bis zu zwei Liter über den Tag verteilt getrunken werden.

Als Basis empfehlenswert ist Grüntee oder Rooibos. Bei Teesorten, die sauer verstoffwechselt werden, ist eher Zurückhaltung angezeigt. Dazu gehören: Früchtetees, Malve- und Hagebuttentee. Auf aromatisierte Teemischungen sollte man ganz verzichten. Bitterkräuter als Tee haben eine besondere Funktion für die Bauchspeicheldrüse und den Leber- und den Zuckerstoffwechsel. Hier werden mit Aufgüssen aus Heidelbergers 7 Kräuter oder Bitterkraft sehr gute Erfolge in der Regeneration erzielt.

Auch „Heiltees“ aus anderen Medizinkulturen bzw. Ländern können ergänzend getrunken werden: Dazu zählen z. B. „Lapacho-Tee“, Katzenkralle, Gohyah (Bittermelone), Jiaogulan (5 Blatt Ginseng), „Essiac-Tee“ (Indianer Vitaltee).

Die Tees sollten am besten ungesüsst, bestenfalls wenn man mag mit einem Löffel Honig, oder mit Stevia gesüsst getrunken werden. Zu beachten sind die Zubereitungs- und Ziehzeiten. In der Regel sollen Vitaltees, die aus gesundheitlichen Gründen genossen werden, etwas länger ziehen um die Inhaltsstoffe besser im Tee verfügbar zu machen. Besser als Teebeutel sind deshalb auch lose Tees, die man schwimmend ziehen lässt und dann abseiht, oder in einem Teei oder grossen Mehrfachteebeutel mit heissem Wasser übergiesst und so ziehen lässt. Ein zweiter Aufguss ist vielfach möglich.

<http://www.topfruits.de/rubrik/vitaltees-stevia>

Alzheimer-Risiko reduziert durch entzündungshemmende Substanzen

Medikamente, welche Alzheimer ursächlich bekämpfen, gibt es leider nicht.

Verschiedene Forschungsarbeiten zeigen jedoch dass entzündungshemmende Substanzen vorbeugend wirken und die Erkrankung im Frühstadium sogar eindämmen können. Empfohlen wird statt entzündungshemmender Medikamente eher eine vitalstoffreiche Ernährung, unter Verwendung von pflanzlichen Ölen, insbesondere Leinöl, als Quelle wertvoller OMEGA 3 Fettsäuren. Manche Naturprodukte enthalten entzündungshemmende Substanzen natürlicherweise und solche gilt es gezielt in die Ernährung einzubinden.

Ebenso ist eine Anhäufung pathologischer Eiweiße, die sich im Gehirn ablagern, als Mit-Auslöser der Zerstörung von Nervenzellen im Gespräch. Hier haben Labor- und Tierversuche gezeigt, dass Epi-gallo-catechin-gallat(EGCG) aus Grünem Tee unlöslichen Ablagerungen angreift und diese sogar teilweise auflöst. Auch Curcumin aus der Gelbwurz hat in einer Studie in den USA gezeigt dass es in der Lage ist in der selben Weise zu wirken.

Vitamin D Mangel vorbeugen, eine wichtige Gesundheitsvorsorge

Inzwischen belegen viele Studien nicht nur die zentrale Funktion für den Kalzium- und Knochenstoffwechsel, sondern auch sehr gute antioxidative und antientzündliche Effekte von VitaminD.

Gleichzeitig muss in Mitteleuropa mit einer Mangelversorgung gerechnet werden, insbesondere in der dunklen Jahreszeit.

Ein Vitamin D Mangel kann unter anderem die Entstehung hormonabhängiger Tumoren fördern. Ausserdem ist Vitamin D unbedingt notwendig um Herz-Kreislauf Erkrankungen, MS, degenerativen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und entzündlichen Darmerkrankungen vorzubeugen. Neuere Studien belegen die Schlüsselfunktion von Vitamin D in der Krebsprävention, aber auch einen Nutzen in der Therapie.

Durch eine Vitamin D Zufuhr von 1000 IE konnte das Risiko für ein Kolonkarzinom auf die Hälfte gesenkt werden. Durch die tägliche Einnahme von 2000 IE konnte das Risiko sogar auf ein Drittel gesenkt werden!

Ebenso sah man in anderen Untersuchungen, dass Vitamin D in ähnlicher Weise im Zusammenhang mit anderen Krebsarten eine Rolle spielen kann, insbesondere auch bei hormonabhängigen Krebsarten.

Quelle und weitere Infos: Deutsche Zeitschrift für Onkologie 03-2010

Links:

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-1000-ie-plus-dr-wolz-60-kapseln>

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

Jetzt wieder lieferbar

Von unseren beliebten Ananasscheiben, natur, aus Equador, ist jetzt wieder eine neue Lieferung in hervorragender Qualität eingetroffen. Nicht zu trocken und super-aromatisch. Genau so wie sie sein sollen - ein besonderer Genuss.

<http://www.topfruits.de/produkt/ananas-getrocknet-ganze-ringe-naturbelassen-aromatische-spitzenqualitaet/>

Bio Drachenfrucht (Dragonfruit, Pitahaya), rot, neue Lieferung eingetroffen

Die rotfleischige Pitahaya welche sich insbesondere durch einen aussergewöhnlichen Gehalt an gesundheitlich wertvollen Polyphenolen auszeichnet ist deshalb hierzulande bisher eher unbekannt. Frische Drachenfrüchte bestehen zu über 90 % aus Wasser, sie enthalten viel Eisen, Calcium und Phosphor, ausserdem Vitamine B, C und E. Probieren Sie diese erstaunliche und aussergewöhnliche

Frucht - viele Kunden war vom Fleck weg begeistert von Aussehen, Geschmack und Konsistenz dieses tollen "Gesundheitssnacks". Dementsprechend schnell war die erste Lieferung ausverkauft.

<http://www.topfruits.de/produkt/drachenfrucht-dragonfruit-pitahaya-rot-natur-getrocknet-bio-kba-probieren>

Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

In den letzten Wochen haben wir uns dank unserem neuen Programmierer mächtig ins Zeug gelegt. Wir können Ihnen daher einige sinnvolle und praktische neue Shop Funktionen anbieten.

Abo Benachrichtigung: Wenn Sie am Shop angemeldet sind, können Sie in Ihren Kontoeinstellungen Abo Benachrichtigungen für beliebige Artikel konfigurieren. Wie das aussieht sehen Sie auf diesem Screenshot http://topfruits.de/images/produktabo_screenshot.jpg.

Dies ist besonders praktisch, wenn Sie jeden Sie bspw. jeden Monat eine Tüte Müsli, oder ein eine bestimmte Nahrungsergänzung bestellen möchten. Sie können sich dann mit dieser Funktion für ein beliebiges Produkt Startdatum und Erinnerungsintervall konfigurieren. Sie bekommen dann automatisch zum gewünschten Zeitpunkt eine Benachrichtigung.

Weitere neue Services in unserem Online Shop finden Sie zusammen gefasst auf der Seite <http://www.topfruits.de/info/shopfunktionen> . Werfen Sie mal einen kurzen Blick drauf.

Neue Produkte bei Topfruits

Alle neuen Produkte finden Sie unter dem folgenden Link <http://www.topfruits.de/artikel/neu>

Kurkumapfeffer, 120 vegi Kapseln a 520mg aus Curcuma longa und Piper nigrum (Bio)

Kurkumapfeffer jetzt auch in vegetarischen Kapseln erhältlich. So können Sie dieses hocheffektive Gewürz und Gesundheitselixier täglich zu sich nehmen, auch ohne dass es grade in der Küche passt.

<http://www.topfruits.de/produkt/kurkumapfeffer-120-vegi-kapseln-a-520mg-aus-curcuma-longa-und-piper-nigrum-bio>

Björkaska Birkenasche Extrakt - zur Optimierung des Basenhaushaltes

Ebba Waerland schrieb in der deutschen Zeitschrift "Waerlands Monatshefte", dass die aus der Moräne um den Polarkreis herum gewonnene Asche sich als ausserordentlich reich an wichtigen Substanzen gezeigt hat. Untersuchungen haben auch ergeben, dass Birkenasche aus den südlichen Teilen Finnlands, dem übrigen Skandinavien und Deutschland nicht dieselbe wertvolle und ausschlaggebende Zusammensetzung hat, wie die aus den nördlichen Teilen Finnlands.

Die Herstellung des eigentlichen Birkenasche-Extrakt beruht auf einer alten lappländischen Tradition. Der Extrakt wird aus reiner Birkenasche von der Moräne um den Polarkreis herum in Lappland erzeugt. Die gesiebte Birkenasche wird mit Wasser in einem komplizierten, mehrstufigen und aufwendigen Verfahren erhitzt, wobei der Asche die wertvollen Bestandteile entzogen werden. Nach dem Kühlen wird der Extrakt in Flaschen abgefüllt. Die Verwendung ist sehr ergiebig.

<http://www.topfruits.de/produkt/bjoerkaska-ulmiana-birkenasche-extrakt-arctic-500ml-flasche>

Lecitinpulver aus Raps - der Tipp für Vegetarier

Lecitin Pulver ist ein aus Raps hergestelltes Lecitin, geprüfte Qualität, ohne Gentechnik, frei von Farb - Konservierungs- oder Aromastoffen. Meist wird Lecitin das zur Nahrungsergänzung angeboten wird, aus Soja gewonnen, was aus unterschiedlichen Gründen für uns nicht in Frage kommt!

Vegetarier, bzw. Veganer müssen besonders auf eine ausreichende Versorgung mit Lecitin achten. Bei einer Lecitinunterversorgung kann der zusätzliche Verzehr von 10g Lecitin am Tag, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördern. Darüber hinaus verkürzt Lecithin die Erholungszeit nach sportlicher Betätigung.

Die Lecitin Bestandteile wie Phospholipide, Cholin oder Inositol, sind wichtige Bestandteile der Gehirn- und Nervenzellen. Lecitin fördert in besonderer Weise den Leberstoffwechsel und hat schützende Eigenschaften auf Magen und Darm.

<http://www.topfruits.de/produkt/lecitin-leciflor-lecitinpulver-aus-raps>

Beeren-Mix, natur, Vitalbeerenmischung ohne Farb- oder Konservierungsstoffe

Aus der Schatzkammer von Mutter Natur. Eine kraftvolle und schmackhafte Knabber-Mischung aus ganz besonderen Beeren, voller antioxidativer Power. Alle Früchte sind 100% Natur, ohne Farb- oder Konservierungsstoffe.

Manche Beeren, wie die Aroniabeere sind aufgrund ihres Gerbsäuregehaltes bei den Kunden zum Knabbern nicht so beliebt, obwohl sie gesundheitlich sehr wertvoll sind. Mit unserem Beerenmix haben wir eine Mischung aus gesundheitlich wertvollen Beerenfrüchten, die sich auch geschmacklich hervorragend ergänzen. Jeder Kunde der die Mischung bisher probiert hat war begeistert.

Zutaten : Aroniabeeren, Kapstachelbeeren (Physalis), Cranberries, Goji Beeren, Maulbeeren, blaue Weinbeeren.

<http://www.topfruits.de/produkt/beeren-mix-natur-vitalbeerenmischung-ohne-farb-oder-konservierungsstoffe>

Paramirum Vitalöl auf rein pflanzlicher Basis - mit Curcuma

Paramirum ist eine besondere Komposition etherischer und fette Öle, synergistisch zusammengestellt sichert es die hohe Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe.

Extrakt der Curcumawurzel in Kombination mit natürlichem Vitamin E leisten einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung des antioxidativen Status des Menschen und sichern somit die Leistungsfähigkeit des Immunsystems. Das kräftige Aroma durchdringt die Schleimhäute von Mund und Rachen und verleiht wohlthuende Frische.

Dieses Produkt haben wir nun auch in Kapselform im Programm, für Menschen die den Geschmack der etherischen Öle im Mund nicht vertragen.

<http://www.topfruits.de/produkt/paramirum-vitaloel-mit-curcuma-60-kapseln/>
<http://www.topfruits.de/produkt/paramirum-vitaloel-auf-pflanzlicher-basis-mit-curcuma>

Super 7 Direktsaft, alles Gute aus 7 Früchten ...mehr

... darauf haben alle Vitalstoff und Gesundheitsfreaks gewartet. Ein 100% Direktsaft aus den besten Vitalfrüchten- und Beeren die der Markt zu bieten hat. 3 Liter Vitalgenuss aus Aronia-Direktsaft, Acai-Fruchtmark, Cranberry-Direktsaft, Granatapfel-Direktsaft, Goji-Direktsaft, Heidelbeer-Direktsaft und Roter Trauben-Direktsaft.

Das Ergebnis ist ein ausgesprochen wohlschmeckender Saft, der die Tugenden von sieben besonderen Früchten aus der ganzen Welt in sich vereint.

Die wertvollen Inhaltsstoffe in diesem Premiumprodukt sind aufgrund der besonderen Früchte so konzentriert, daß es ausreicht ein kleines Glas (ca. 100 ml) am Tag zu trinken, um sich gut zu versorgen.

<http://www.topfruits.de/produkt/super-7-3liter-saftbox-100-direktsaft-aus-acai-aronia-cranberry-goji-granatapel-heidelbeere-trauben>

Walnussöl (Walnusskernöl), kalt gepresst, bio kbA

Sorgfältig kalt gepresstes Öl aus Bio Walnusskernen, es ist also native Extra und bio kbA. Diese exquisite Öl entsteht durch rein mechanische Pressung ohne Zusätze und Wärmezufuhr. Das Öl wird nach dem Pressen nur filtriert und kommt dann ohne weitere Behandlung in die Flasche. So bleiben die typische Farbe, das charakteristische Aroma und die wertvollen Vitalstoffe vollständig erhalten.

Kalt gepresstes Öl aus Walnüssen enthält besonders viele ungesättigte Fettsäuren, natürliches Lecithin und B Vitamine, besonders B6. Dieses Vitamin schützt die Nervenzellen, weshalb Walnüsse als Hirnnahrung gelten. Zudem enthält Walnussöl viel Gamma-Linolensäure.

Hagebuttenschalen, fein gemahlen

Wertvoll bei Arthrose. Zur Herstellung eines Aufgusses, zum Mischen in Obst oder Gemüse Smoothies, oder auch zum Direktverzehr. Empfohlen werden 5g Pulver täglich.

Siehe auch hier <http://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/kurzportraet/heckenrose.html>

<http://www.topfruits.de/produkt/hagebuttenschalen-gemahlen-natur-rosa-canina/>

Die Getrocknete Ingwerwurzel, fein gemahlen, oder geschnitten.....

eignet sich hervorragend zum geschmacklichen Abrunden von exotischen Gerichten und Wintertees aus Beeren und Kräutern, für Süßspeisen, und natürlich zur Herstellung eines wärmenden Ingwerwassers. Im Gegensatz zur Verwendung der frischen Wurzel, die hauptsächlich in der Küche Verwendung findet, entfaltet die getrocknete Ingwerwurzel schneller und besser ihren besonderen und pikant scharfen Geschmack. Ingwer ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin nicht wegzudenken und hat eine jahrtausendealte Tradition.

Ingwer kann ausserdem erfolgreich gegen Reisekrankheit eingesetzt werden. Seit Jahrhunderten ist Ingwer zu diesem Zweck bereits in der Seefahrt bekannt.

Die Verwendung des getrockneten Ingwer ist sehr ergiebig. Man kann etwa rechnen, dass für 1kg geschälten und getrockneten Ingwer fast 10kg frische Ingwerwurzel benötigt werden.

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

Weizenkeimöl, kalt gepresst

Kalt gepresstes Weizenkeimöl ist ein reines, naturbelassenes Produkt, das aus den Keimlingen des Weizen (Triticum L.) durch kalte Pressung gewonnen wird. Weizenkeimöl zeichnet sich durch einen besonders hohen, natürlichen Gehalt an Tocopherol (Vitamin E) aus. Weizenkeimöl wird für die vitalstoffreiche Ernährung, zu gezielten Nahrungsergänzung und in der Naturkosmetik als Hautpflegeöl (-komponente) angewendet.

Natürliches Vitamin E aus Weizenkeim-Öl ist deutlich gesünder als synthetisch hergestelltes Vitamin E. Oft werden jedoch aus Preisgründen in vielen Nahrungsergänzungen synthetische Tocopherole verwendet. Künstliches Vitamin E enthält jedoch meist nur bestimmte Tocopherol Varianten und entfalten so nicht das gesamte Wirkungsspektrum des natürlich vorkommenden Vitamin E.

<http://www.topfruits.de/produkt/weizenkeimoel-kalt-gepresst-naturbelassen-nicht-desodoriert>

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.