

Gesundheitsbrief KW 12-2011

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 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.

Ich wünsche Ihnen einen tollen Frühling!

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Ihr
Michael Megerle

Jetzt rechtzeitig die Waffen schärfen, gegen Heuschnupfen und allergisches Asthma

Alle Jahre wieder sind Hunderttausende geplagt von den Begleiterscheinungen einer Pollenallergie. Dies führen oft so weit dass diesen Menschen das Leben richtig vermissst ist, obwohl gerade im Frühjahr, wenn die Natur erwacht, der Spass in der Natur und die angenehmen Gefühle überwiegen sollten.

Eigentlich seit langem bekannt, aber für viele anscheinend immer noch ein Geheimtipp, ist die erstaunliche Wirkung von ägyptischem Schwarzkümmel. Schwarzkümmel ist nicht zu verwechseln mit normalem Gewürzkümmel. Der wertvollste Schwarzkümmel kommt aus Ägypten. Es handelt sich dabei um kleine schwarze Samenkörner, deren Öl einen scharfen leicht brennenden Geschmack haben.

Die Inhaltsstoffe des Schwarzkümmelöl, haben augenscheinlich die Eigenschaft den überreagierenden Organismus eines Pollenallergikers zu desensibilisieren. Dadurch werden im ungünstigsten Falle die Symptome gelindert, im günstigsten Falle verschwinden Sie vollständig. Beides habe ich vielfach im persönlichen Umfeld beobachtet und von Kunden berichtet bekommen.

Beispielsweise schreibt ein Anwender: Ich kann nur jedem empfehlen das Schwarzkümmelöl zu probieren.

Ich habe seit ca. 20 Jahren Heuschnupfen und nehme jetzt im 4 Jahr Schwarzkümmelölkapseln. Ich fange Anfang Januar an und nehme sie bis Ende August durch (tägl. 2x2 Kapseln a 500mg). Seit 2 Jahren brauche ich im Sommer keine zusätzliche Medikation mehr (Antihistaminika etc.). Die Symptome sind nicht völlig verschwunden aber DEUTLICH schwächer geworden, sodaß ich ohne größere Probleme durch den Sommer komme. Einbildung kann das auch nicht sein, denn ich als Arzt stehe solchen "Behandlungsmethoden" immer eher skeptisch gegenüber - aber bei mir hat es wirklich geholfen.

Wenn man von dem oft beobachteten, natürlichen Effekt des Schwarzkümmels profitieren will, ist es wichtig, rechtzeitig, einige Wochen bis Monate vor dem ersten Pollenflug, mit der Verwendung zu beginnen und die Einnahme dauerhaft den Sommer über durchzuziehen.

Die günstigste und für Vegetarier bzw. Veganer beste Variante Schwarzkümmel zu verwenden, einfach morgens und abends einen Teelöffel vom reinen Öl nehmen.

Anschliessen kann man mit einem Glas Wasser oder Saft nachspülen, wenn einem der Geschmack unangenehm ist. Alternativ kann man das Öl, wie im obigen Kommentar, auch als Kapseln verwenden. Leider kann Öl nicht in vegetarische Kapseln abgefüllt werden, was die Verwendung von Gelatinekapseln erfordert.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/wissen/heuschnupfen>

Gegen Diabetes Typ II mit natürlichen Mitteln

Diabetes resultiert vor allem aus einem falschen Lebensstil, unausgewogene Ernährung sowie mangelnde Bewegung sind die häufigsten Ursachen für die so genannte Typ-2-Diabetes. Eine Diabetes ist verbunden mit einer Vielzahl von Folgeerkrankungen aus denen hohe Kosten und Unannehmlichkeiten für den Betroffenen resultieren. Von der Verminderung der Lebensqualität ganz zu schweigen. Wesentliche Faktoren im Bereich der Ernährung, sind der Mangel an bestimmten Naturstoffe welche die Sekretion fördern und einen normalen Zuckerstoffwechsel ermöglichen.

Ein weiterer natürlicher Joker im Kampf gegen Diabetes ist die sogenannte Bittermelone, Bittergurke oder Balsambirne (*Momordica charantia*). Die Bittermelone ist ein bis zu 30cm langes, hellgrünes Kürbisgewächs, das an 3 bis 10m hohen Ranken wächst. Die Schale ist, je nach Sorte, verschrumpelt oder ist stachelig. Ein hoher Gehalt an Bitterstoffen gab diesem Gemüse seinen Namen. In vielen Ländern Südostasiens und in der Karibik sind Bittergurken ein bekanntes Nahrungsmittel. Seit ewigen Zeiten wird die *Momordica* im Ayurveda mit Erfolg gegen Diabetes eingesetzt.

Die Hauptbestandteile der Gemüsefrüchte der Balsambirne sind unter anderem Öl, ein insulinähnliches Peptid, Glykoside (*Momordin*, *Charantin*) und ein Alkaloid (*Momordicin*). Balsambirnen sind reich an den Vitaminen A, B1, B2, C sowie an Eisen, Calcium, Phosphor, Kupfer und Kalium. Das regelmäßige Trinken des Bittergurkentees, auch *Gohyah Tee* genannt, regt den Stoffwechsel an, wodurch der Körper entschlackt wird und gleichzeitig der Zuckerstoffwechsel verbessert wird.

Die *Momordica* senkt besonders den Langzeitzuckerwert, den sog. HbA1c-Wert, signifikant. Wer einen HbA1c-Wert von mehr als 5,3 hat, sollte auf jeden Fall täglich mindestens 1 Liter 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.

Die eindeutig positive Wirkung von *Gohyah Tee* 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 in Scheiben geschnittenen, getrockneten Früchte. Die nebenwirkungsfreie, zucker-senkende Wirkung tritt aus Erfahrung beim Konsum von täglich 0,5 bis 1 Liter *Gohyah-Tee*, bereits nach 1 Monat meßbar ein und erreicht nach 3 Monaten seine optimale Wirkung.

Zubereitung der getrockneten Bittermelone als Tee (*Gohyah Tee*): 2 geh. Teelöffel oder ein gestr. Esslöffel *Gohyahtee* pro Liter, mit kochendem Wasser übergossen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Nach Wunsch kann man den Tee mit etwas Ingwer oder Honig verfeinern. Der gesamte Tagesbedarf kann bereits morgens auf einmal zubereitet und über den Tag verteilt getrunken werden. Am Besten zu oder nach den Mahlzeiten.

Wieder einmal zeigt sich auch hier Vitamin D als möglicher Problemlöser in der Prävention. Ein hoher Vitamin-D-Spiegel geht einer Auswertung von Studien zufolge mit einem halbierten Diabetesrisiko einher. Auch die Gefahr von Herzkrankheiten sinke um ein Drittel, berichten britische Forscher in dem Fachjournal "Maturitas"

Es wurden 28 Studien mit zusammen fast 100 000 Teilnehmern mittleren und höheren Alters ausgewertet. Das sogenannte metabolische Syndrom - eine Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck sowie schlechten Cholesterin- und Blutzuckerwerten - war bei Probanden mit hohem Vitamin-D-Spiegel ebenfalls nur halb so häufig wie bei Studienteilnehmern mit wenig Vitamin D im Blut.

«Gezielte Maßnahmen gegen Vitamin-D-Mangel bei Erwachsenen könnte potenziell die gegenwärtigen Epidemien von Herz- und Stoffwechselkrankheiten bremsen», kommentierte Studienleiter Oscar Franco von der Universität Warwick.

Diabetiker des Typ 2 und Menschen die eine Diabetes vermeiden wollen, sei weiterhin die Verwendung von zellschützenden Omega 3 Fettsäuren (Leinöl/Perilla-Öl) und ausreichend Bewegung, insbesondere nach dem Essen angeraten.

Die oben genannten Massnahmen, in Verbindung mit einer angemessenen Ernährung und einem ausreichenden Bewegungspensum, zeigen nach neuen Forschungsergebnissen bei Typ 2 Diabetikern, einen besseren Effekt als die klassische schulmedizinische Insulintherapie.

Buchtip: Momordica charantia: Die Balsambirne, ein Lebensmittel besonders bei Diabetes und Akne (Taschenbuch)

Link Tipps:

<http://www.topfruits.de/produkt/gohyah-vitaltee-80g-vitaltee-aus-momordica-charantia-bittermelone-balsambirne-tra-kho-qua>

<http://www.topfruits.de/produkt/momordica-charantia-die-balsambirne-ein-lebensmittel-besonders>

In eigener Sache - Ihr Feedback ist gefragt:

Wir tragen uns, aufgrund einiger Anfragen, mit dem Gedanken ein Sortiment von Ätherischen Ölen zur "Aromatherapie" anzubieten, sowie ggf. etwas Literatur dazu. Sagen Sie uns Ihre Meinung was Sie davon halten. Schreiben Sie uns einfach eine Mail.

Nutzen Sie die Sonne für Ihre Gesundheit, Hautkrebs ist kein Schicksal

Die Zahl der Hautkrebsfälle ist seit 1995 deutlich gestiegen, so das statistische Landesamt Baden Württemberg. Die Gesundheitsministerin weis gleich Rat ;-) und verweist auf den notwendigen Sonnenschutz, vor allem für Kinder. "Die Haut vergisst nichts", so heist es, "auch keinen Sonnenbrand".

Keine Rede davon, wie wichtig die Ernährung und hierbei eine gute Versorgung unseres Organismus mit wertvollen Vitalstoffen, besonders mit schützenden Antioxidantien ist.

Zweifellos ist ein Sonnenschutz und der maßvolle Umgang mit der Sonne angeraten. Und manche Extremsonnenanbeter, die ein tiefbraunes Erscheinungsbild bevorzugen tun ihrer Haut sicher langfristig keinen Gefallen.

Viel nachteiliger für unsere Gesundheit ist jedoch heute für Viele ein zu wenig an Sonne. "Angstmache" vor der Sonne ist deshalb ungerechtfertigt. Die Behauptung, die Sonne sei zu meiden um Hautkrebs zu

verhindern, ist schlicht unzutreffend. Fakt ist - Melanome treten an lichtgeschützten Stellen des Körpers um ein vielfaches häufiger auf als an Stellen die häufig dem Sonnenlicht ausgesetzt sind.

Heute sind die Menschen viel weniger der Sonne ausgesetzt wie früher, als grosse Bevölkerungsgruppen von morgens bis abends in der Gluthitze auf dem Acker standen. Ich kann nicht glauben dass die Sonne so viel aggressiver geworden sein soll. Vielmehr drängt sich mir der Verdacht auf dass in der früheren Ernährung, insbesondere der ländlichen Bevölkerung, viele Schutz- und Reparatursubstanzen enthalten waren, welche der heutigen Kost grossteils abgehen.

Für die Akteure der staatlichen Gesundheitsvorsorge scheinen alle neueren wissenschaftlichen Erkenntnisse und naturheilkundlichen Erfahrungen unbekannt zu sein!? Erkennbar daran dass man die Bedeutung der Ernährungs- und bestimmter Schutzstoffe total unterschätzt.

Ich selbst kenne einige hellhäutige Zeitgenossen, die nach Umstellung auf eine vitalstoffreichere Ernährung deutlich weniger sonnenempfindlich wurden und kaum noch einen Sonnenbrand bekommen haben.

Der Einfluss der Ernährungsgewohnheiten auf das Hautkrebsrisiko ist auch wissenschaftlich klar belegbar. So sinkt bei fettarmer Ernährung das Hautkrebsrisiko um sage und Schreibe 90%. Die selben Beobachtungen kann man, wie gesagt in Bezug auf eine an antioxidantien reiche Ernährung machen, welche die Sonnentoleranz der Haut deutlich stärkt.

Interessant zu lesen sind diesem Zusammenhang sicherlich auch die Beobachtungen und Ausführungen von Heilpraktiker Peter Kern in seinem Buch "Krebs bekämpfen mit Vitamin B17".

Link Tipps:

<http://www.topfruits.de/produkt/krebs-bekaempfen-mit-vitamin-b17-peter-kern-160s>

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

Kribbeln Ihre Hände beim Radfahren?

Die Radsaison beginnt und viele Radfahrer haben wieder Probleme mit kribbelnden Händen und eingeschlafenen Gliedmaßen. Das muss nicht sein. Schuld daran ist meist zuviel Druck auf die Nerven der Hand oder des Handgelenkes, welche dadurch geklemmt werden. Ebenso kann dieses Problem vom Rücken kommen, verursacht durch eine ungünstige Sitzhaltung. Empfehlenswert und meist der Schlüssel zum Verschwinden des Taubheitsgefühles ist das höher Stellen des Lenkers. Falls erforderlich auch durch Austausch des Vorbaus, gegen einen solchen der eine höhere Lenkerposition ermöglicht.

Ausserdem hilfreich können spezielle Ergogriffe sein, welche die Last der Hand besser auf den Griff verteilen. Eventuell nützlich sind auch Radhandschuhe mit Geelpolsterung, welche einen ähnlichen Effekt haben. Meist verschwinden die Beschwerden durch diese Massnahmen und man kann seine Radtour damit wieder unbeschwert geniessen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen gute und allzeit sturzfremde Fahrt :-)

Vitalstoffreiche und kompakte Energie sollten Sie bei Freizeitaktivitäten in der Natur immer dabei haben. Hervorragend geeignet sind dazu natürlich Nusskerne und unbehandelte Trockenfrüchte. Und nicht zu vergessen, wichtig für Ihre Gesundheit immer für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen. Nehmen Sie also genügend Wasser, oder Saftschorle auf Ihre Touren mit.

Link Tipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/energie-mix-natur-trockenfruechte-und-nusskerne-ohne-farb-oder-konservierungsstoffe>
<http://www.topfruits.de/produkt/trekking-energie-snack-natur-300g-spezialmischung-fuer-unterwegs>

Hagebutten Hoffnung bei Arthrose

Gesunde Gelenke sind die Voraussetzung für unsere Beweglichkeit. Gleichzeitig ist regelmäßige Bewegung jedoch auch die Voraussetzung für gesunde Gelenke. Sie sorgt für eine bessere Durchblutung und regt den Gelenk-Stoffwechsel an. Mindestens ebenso wichtig für die Gesundheit ist eine Ernährung, die ausreichend Schutz- und Reparaturstoffe enthält. Dies zeigen einmal mehr zwei unabhängige, in Dänemark durchgeführten, Studien zu Hagebuttenpulver. Mit erfreulichen Erkenntnissen für Arthrose- und Arthritis- Geplagte, welche bisher schulmedizinisch ausschliesslich mit oft nebenwirkungsreichen pharmazeutischen Präparaten versorgt wurden.

In der ersten Studie wurde festgestellt, dass mit der gleichzeitigen Einnahme von Hagebuttenpulver die Einnahme von Schmerzmitteln um durchschnittlich 40 % gesenkt werden konnten. In der zweiten Studie zeigte sich, dass bei den, mit Hagebuttenpulver behandelten Personen die Beschwerden im Tagesablauf deutlich abnahmen. Die Patienten konnten besser gehen, leichter ins Auto ein- und wieder aussteigen, besser einkaufen gehen sowie sich besser hinsetzen und wieder aufstehen.

Kurz zusammenfassen lässt sich die Wirkung von Hagenbuttenpulver etwa auf folgende Weise: Weisse Blutkörperchen sind am entzündlichen Prozess in den Gelenken beteiligt. Hagebuttenpulver verhindert, dass die weissen Blutkörperchen in das Entzündungsgebiet einwandern und das Knorpelgewebe weiter schädigen.

Hagebuttenpulver verhindert außerdem, dass freie Radikale gebildet werden, welche zu weiteren Schädigungen führen. Es schwächt somit insgesamt die Entzündungsreaktion in den Gelenken, oder unterdrückt sie sogar ganz. Dadurch werden die Schädigung und die Zerstörung des Knorpels gestoppt und die Schmerzen gelindert, was auch die Beweglichkeit verbessert.

Eine Therapie mit natürlichen Mitteln braucht in der Regel Geduld. Laut Professor Kharazmi können sich erste Erfolge jedoch bereits nach 3 Wochen zeigen. Nach 2-3 Monaten können die Schmerzen stark zurück gegangen sein und die Beweglichkeit kann sich wesentlich verbessert haben.

Für eine Behandlung von Arthroseschmerzen mit der Hagebutte eignet sich nur Pulver aus der wilden Hagebutte, der sogenannten Rosa Canina. Die Hagebutte muss schonend getrocknet werden, denn hohe Temperaturen zerstören den Wirkstoff.

Linktipps

http://www.just-medical.com/medreports_pdf/AD972F10E0800B49D76FED33A21F6698.pdf
<http://www.topfruits.de/produkt/hagebuttenschalen-gemahlen-natur-rosa-canina/>

Mitmachen - mehr multimendiale Inhalte bei Topfruits

Um unsere Seite für Besucher noch informativer zu machen möchten wir in Zukunft mehr multimediale Inhalte in die Topfruits-Site integrieren. Die technischen Voraussetzungen haben wir geschaffen und erste Inhalte halten wir sowohl auf Kategorie wie auch auf Produktebene bereit. Siehe bspw. hier <http://www.topfruits.de/rubrik/aroniabeeren> und hier oder hier

<http://www.topfruits.de/produkt/aroniasaft-100-bio-direktsaft-3liter-saftbox-pure-gesundheit-apfelbeere>

Wir denken dass wir mit kleinen Videos noch mehr Möglichkeiten haben das eine oder andere Produkt, dessen Nutzen und Verwendung darzustellen.

Zu diesem Zweck möchten wir, besonders Technikfreaks unter unseren Kunde animieren, Ihre Erfahrung in einem kleinen Beitrag mit einem Smartphone oder einer VideoCam zu bannen und an uns zu senden.

Für jedes gelungene Kunden-Video, das wir in unserm Shop veröffentlichen, zeigen wir uns mit einem Einkaufsgutschein über 30€ bei Ihnen erkenntlich. Themen für ein kleines Video wäre bspw. Verkostung eines Produktes, Verwendung eines Produktes in der Küche, Erfahrungsbericht bei der Verwendung in Bezug auf Ihr allgemeines Wohlbefinden etc. Beiträge mit krankheitsbezogenen Inhalten dürfen aus rechtlichen Gründen nicht publiziert werden, aber ansonsten sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wir freuen uns auf Ihre Beiträge!

Den Rest der Fastenzeit nutzen, neue Gewohnheiten in 28 Tagen

Wer hat sich nicht schon ein oder mehrmals vorgenommen, weniger zu Essen, keinen Alkohol zu trinken, früher ins Bett zu gehen, oder regelmässig Sport zu treiben. Vermutlich jeder ;-) Aber oft hats nicht so richtig geklappt mit den neuen Vorsätzen und Verhaltensweisen. Erfahrungen aus der Gehirn- und Verhaltensforschung können hilfreich sein, mehr Erfolge bei seinen Vorhaben zu erzielen.

Zum Ersten ist es wichtig innerhalb von 48 Stunden, nachdem man sich einen Vorsatz gemacht hat mit der Umsetzung zu beginnen. Tut man dies nicht, wird´s später meist auch nicht mehr in Angriff genommen.

Weiterhin scheint es so zu sein, dass es etwa 28 Tage dauert (die Rede ist oft von zwischen 20 und 30Tagen), bis neue Verhaltensweisen etwas Fuss gefasst haben. Vermutlich zusammen hängt dies mit der Entstehung neuer Vernetzungen in unserem Gehirn, welche unsere Gewohnheiten auf physischer Ebene abbilden.

Während dieser Zeit ist grösste Konsequenz und eine erhöhte Anstrengung gefragt, um bis dahin durchzuhalten, wo das neue Verhalten sich etwas verfestigt hat und der weitere Weg dann einfacher wird.

Auf diesem steinigen Weg der ersten Wochen kann es hilfreich sein, mit Erinnerungszetteln zu arbeiten die man an unterschiedlichen Stellen aufhängt. Weiters sollte man Situationen möglichst meiden, die besonders dazu verleiten in die alte Gewohnheit zurück zu verfallen. Ausserdem können Sie Ihr Unterbewusstsein zur Zielerreichung mit einspannen indem Sie autosuggestiver Techniken, oder bestimmte Entspannungstechniken anwenden.

Protokollieren Sie auch die erfolgreich zurück gelegte Strecke der Zielerreichung und motivieren Sie sich damit immer wieder neu "bei der Stange zu bleiben".

In diesem Sinne packen Sie´s an. Es braucht nicht immer den Jahreswechsel für neue Vorsätze, dort klappts meist sowieso nicht ;-) Ebso gut geeignet sind die noch verbleibenden Tage bis Ostern. Sodass Sie dann an Ostern ganz besonders stolz auf sich sein können. Viel Erfolg!

Aktion! Der DaysAgo® Digital Counter, kostenlos Testmuster anfordern

Der DaysAgo® Digital Counter ist ein neuartiges Tool das in keinem Haushalt fehlen sollte - genial einfach und genial nützlich!

DaysAgo® ist quasi eine Langzeitstoppuhr und zählt die Tage und Stunden die seit der letzten Rückstellung vergangen sind. Sehr praktisch für Lebensmittel, Säfte nach dem Öffnen und alles andere in Ihrem Leben, das nachverfolgt werden soll bzw. festen Zeitintervallen unterliegt.

DaysAgo® ist bisher einzigartig und kann überall in Beruf, Freizeit und Hobby eingesetzt werden!

Im Wohnzimmer hilft er Ihnen z.B. zu beobachten, wann Sie das letzte Mal die Pflanzen gegossen oder den Aquariumfilter gewechselt haben. Im Badezimmer lässt er Sie nachvollziehen, wann Sie Ihre Medizin oder Nahrungsergänzung das letzte Mal genommen haben oder wie lange Sie Ihre Kontaktlinsen noch tragen dürfen. Im Garten zeigt er Ihnen, vor wie vielen Tagen Sie den Gemüsegarten bepflanzt, gedüngt oder gewässert haben.

Dieses nützliche Tool sollten Sie sich unbedingt ansehen. **Fordern Sie für eine begrenzte Zeit Ihr kostenloses Testmuster an!** (Diese Aktion ist gültig bei einer Shop-Bestellung > 75€ und wenn Sie uns in einer Mail Ihre Erfahrung nach ein paar Wochen der Benutzung mitteilen). Zur Anforderung genügt ein kleiner Hinweis als Bemerkung zu Ihrer Shop-Bestellung.

Linktips:

http://www.topfruits.de/news.php?news_id=57#newsid57

<http://www.topfruits.de/produkt/daysago-wielangher-2er-set-digital-counter-genial-einfach-genial-nuetzlich>

Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

Einige neue Services in unserem Online Shop finden Sie erklärt auf der Seite

<http://www.topfruits.de/info/shopfunktionen> . Werfen Sie mal einen kurzen Blick drauf.

Die neuesten Features:

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.

Neue Produkte bei Topfruits

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

100% naturreiner Bio-Granatapfelsaft

Direktsaft aus vollreifen Bio-Granatäpfeln, ohne Zusatz von Zucker. Auch für Diabetiker geeignet. Hervorragendes Preis-Leistungsverhältnisse für hochwertige Erzeuger Erstabfüllung. In der 1L Glasflasche. <http://www.topfruits.de/produkt/bio-granatapfelsaft-100-direktsaft-aus-vollreifen-granataepfeln-1-liter>

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>

Cranberry Vegi-Kapseln 120 St. mit einem 1:25 Extrakt.

Ihre Beliebtheit verdankt die Cranberry ihrem Gehalt an natürlichen Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Inhaltsstoffe aus der Cranberry gelten als hilfreich für die Gesundheit von Harnweg und Blase.

Durch den regelmäßigen Verzehr von Cranberries kann der Anteil der sekundären Pflanzenstoffe in der Nahrung in wünschenswerter Weise erhöht werden.

<http://www.topfruits.de/produkt/cranberry-kapseln-120-stueck-vegicaps-je-400mg-125-cranberry-extrakt>

Vormerken zum Muttertag! Das Topfruits "Cranberryherz"

<http://www.topfruits.de/produkt/cranberry-herz-tolle-herzdose-gefuellt-mit-150g-cranberries-ohne-farb-oder-konservierungsstoffe>

Konjakmehl - Konjakwurzel getrocknet, gemahlen

Die gemahlene Konjakknolle wird in der asiatischen/japanischen Küche verwendet. Angerührt mit Wasser bekommt das Pulver eine geleeartiger Konsistenz, dabei ist es fast geschmacksneutral. Konjak ist ein Nahrungsmittel welches zu 75% aus unverdaulichen Kohlehydraten besteht, es hat deshalb eine sehr niedriger Energiedichte und wenig Kalorien. Das Mehl wird eher wegen seiner volumen-erzeugenden Eigenschaften geschätzt, als wegen seines Geschmacks.

Es eignet sich deshalb gut als nahezu kalorienfreies Verdickungsmittel. Bekannt ist Konjakmehl auch aus Schlankheitsprodukten, da die enorme Quellwirkung für ein lange anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt.

<http://www.topfruits.de/produkt/konjakmehl-konjakwurzel-getrocknet-gemahlen-amorphohallus-konjac-teufelszunge/>

Grünlipp Muschelkonzentrat 120 Vegikapseln a 500mg

Grünlipp Muschelkonzentrat ist eine Nahrungsergänzung zur Unterstützung der Vitalität von Knorpel und Gelenken.

Starke Belastbarkeit der Gelenke durch Übergewicht, berufliche Belastung sowie altersbedingter Verschleiß erhöhen den Bedarf an speziellen Vitalstoffen die unser Körper als Reparaturstoffe für die Regeneration benötigt.

<http://www.topfruits.de/produkt/gruenlipp-muschelkonzentrat-120-vegikapseln-a-500mg>

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>

Das Buch Ihres Lebens - 97 seitige umfangreiche astrologische Auswertung

Für Sie selbst oder als erstaunliches und überraschendes Geschenk. Viele haben erst dadurch dieses Dokument ihr eigentliches Ich entdeckt. Sie werden erstaunt sein über das was Sie lesen werden, vermutlich geht es Ihnen dabei genau so wie mir.

Das Horoskop ist ein Abbild des Sternenhimmels im Augenblick der Geburt des Menschen. Aus vielen hundert einzelnen Elementen werden die verschiedenen Deutungsmerkmale herangezogen, welche für Sie entscheidend sind. Die Astrologie hat in den letzten Jahren das Interesse der Menschen in Bewegung gebracht. Wer die Zeit erkannt hat, der weiß, daß der Mensch selbst etwas tun muß, das ihn weiterbringt. Der Kluge hat erkannt, daß er für die Evolution selbst zuständig ist. Wenn Sie mit der Astrologie in die Urtiefen Ihres Seins vordringen, erleben Sie mit Freude, wie wirkungsvoll Sie an Ihrer Evolution arbeiten und so selbst handeln können.

Ich bin sicher, Sie werden genauso erstaunt sein, wie ich es war (mm), als ich mein Exemplar gelesen habe. Ideal auch geeignet als Geschenk für einen Angehörigen den man mal verblüffen möchte.

<http://www.topfruits.astro-book.info>

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

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

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 Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service <http://www.topfruits.de/info/kundenmeinungen>.