

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, dann freut uns das sehr.

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 alles Gute und einen sonnigen Herbst.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Ihr
Michael Megerle

Neue Doppelblind-Studie bestätigt die Wirkung von Granatapfel gegen Prostatakrebs

Prostatakrebs ist mit 25% aller auftretenden Tumore die häufigste Krebsart bei Männern in Deutschland – vor Darm- und Lungenkrebs. Das Prostatakarzinom ist meistens ein typisches, langsam wachsendes Alterskarzinom. Daher ist es besonders wichtig, die Zeit zur Metastasierung zu verlängern, damit der Patient möglichst lange eine hohe Lebensqualität genießt und nicht an seinem Prostatakrebs, sondern mit seinem Prostatakrebs verstirbt. Hier bieten Maßnahmen, wie regelmäßige intensive Bewegung und Ernährungsmaßnahmen einen vielversprechenden Ansatz.

Auf dem Krebskongress der American Society of Clinical Oncology (ASCO) wurden im Juni 2011 die Ergebnisse einer aktuellen Studie von Paller et al. (1) vorgestellt, die die Wirksamkeit von Granatapfel-Antioxidantien bei Prostatakrebs belegt. In der doppelblinden randomisierten Studie wurde 104 Prostatakrebspatienten nach erfolgloser Primärtherapie (PSA-Rezidiv) Granatapfel-Extrakt verabreicht und der PSA-Verdopplungszeitraum beobachtet.

Die PSA-Verdoppelungszeit wird immer häufiger als wichtiger Surrogat-Biomarker für die Mortalität beim Prostatakarzinom nach Operation oder Bestrahlung angesehen. Je langsamer der PSA-Wert (Prostata-spezifisches Antigen) ansteigt, desto länger ist in der Regel die Lebenserwartung. In der Studie hatten die Teilnehmer im Schnitt ein Alter von 74,5 Jahren und einen Prostatakrebs von mittlerer Aggressivität mit Gleason-Score 7.

Schon durch die tägliche Aufnahme von Granatapfel-Extrakt über 6 Monate verlängerte sich die mittlere PSA-Verdopplungszeit von 11,9 auf 18,5 Monate. Bei 43 % der Studienteilnehmer konnte diese Zeitspanne im Vergleich zum Ausgangswert am Beginn der Studie sogar verdoppelt werden, bei 13% wurden fallende PSA-Werte festgestellt. Signifikante Veränderungen der Testosteronwerte gab es nicht. Metastasen traten bei keinem Teilnehmer auf. Als einzige Nebenwirkung berichteten 8 % der Teilnehmer über milden bis mittlere Durchfall. Zwischen der Einnahme von Granatapfel-Extrakt mit täglich ca. 600 mg Gesamtphenole (nach Folin-Ciocalteu als Gallussäure-Äquivalent) und der dreifachen Menge ergab sich kein signifikanter Unterschied in der Wirkung.

Im dem von der Universität Hohenheim durchgeführten Test hatte GranaProstan (Dr. Jacob's Medical) von den in Deutschland erhältlichen und getesteten Granatapfel-Extrakten den höchsten Gehalt an Punicalagin A und B, das beste Preis-Polyphenol- und das beste Preis-Punicalagin-Verhältnis.

Bereits 2009 erzielten Pantuck et al. (2, 3) in ihrer Studie eine Verlängerung der PSA Verdopplungszeit von Durchschnittlich 15,4 auf 60 Monate. Die Prostatakrebs-Patienten nahmen nach einer erfolglosen schulmedizinischen Primärtherapie täglich 570 mg Granatapfel-Polyphenole (als Saft aus Konzentrat) ein.

Der Granatapfel ist ein Multi-Talent. In den letzten Jahren wurde in Hunderten von präklinischen und 16 klinischen Studien gezeigt, dass Granatapfel-Polyphenole vor oxidativem Stress, Herz-Kreislauf Erkrankungen, hohem Blutdruck, Demenz und überschießenden Entzündungsreaktionen schützen können. Der auch für Diabetiker gesunde Saft verbesserte deutlich die Durchblutung des Herzmuskels bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit und reduzierte Ablagerungen und Verkalkungen in der Halsschlagader. Er soll Magengeschwüre, Entzündungsprozesse und Gelenksbeschwerden bei Arthritis lindern, Alterungsprozessen entgegen wirken, die Entwicklung von Alzheimer-Demenz hemmen sowie Erektionsstörungen im Alter verringern.

Quelle GfbK

Linktipp: <http://www.topfruits.de/rubrik/granatapfel/>

Heilung ist immer möglich!!

Ist es denkbar, dass Menschen gesund werden, weil ihnen ein Heiler die Hände auflegt? Kann Hypnose körperliche Erkrankungen beeinflussen? Ist es möglich, dass Patienten in Träumen den Weg zur ihrer Genesung finden? Kann die Wissenschaft erklären, was bei Spontanheilungen von Krebspatienten geschieht? Sind die Wunder von heute das Wissen von morgen? Aus persönlichen Erfahrungen und Begegnungen, bewegenden Fallgeschichten und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen entsteht das zeichnet Joachim Faulstich das Bild einer Heilkunst, die unsere Vorstellung von den Möglichkeiten des Bewusstseins verändert.

Diese Heilkunst setzt auf die Fähigkeit der Selbstheilung, über die jeder Mensch verfügt, auf die unterschätzte Macht von Geist und Seele. Ein Plädoyer für eine neue Heilkunst, die Schulmedizin und altes Erfahrungswissen vereint.

Das Wohltuende an diesem Buch ist, dass es ohne esoterischen Psychokitsch auskommt und nicht zu bekehren versucht. Es wendet sich auch an diejenigen, die dem Thema des Buches skeptisch gegenüber stehen: Welche Rolle spielt das Bewusstsein bei der Heilung von Krankheiten? Joachim Faulstich nähert sich der Frage aus verschiedenen Blickwinkeln. Er bietet eine Fülle von eindrucksvollen Heilungsgeschichten, die er kritisch untersucht: Menschen, denen die Schulmedizin nicht helfen kann, werden plötzlich gesund _ warum?

Bei der Suche nach einer Antwort analysiert der Autor nicht nur die Patientengeschichten, sondern zieht spannende Forschungsergebnisse hinzu und schöpft aus seinem großen Wissen über alte Heilmethoden. Dabei ist das Buch verständlich geschrieben, kurzweilig und regt zum Nachdenken an. Im Verlauf des Buches wird immer deutlicher, dass das Bewusstsein bei Heilungen offenbar eine größere Rolle spielt als bisher angenommen. Doch es geht nicht darum, der Schulmedizin abzuschwören, sondern vielmehr darum, alte Methoden und Vorstellungen mit der modernen Sicht der Medizin zu verbinden.

Joachim Faulstich ist Autor und Regisseur wissenschaftlicher Fernsehdokumentationen. Er hat für seine Arbeit zahlreiche Preise erhalten. Seit 20 Jahren beschäftigt er sich mit alternativen Heilverfahren und aktueller Bewusstseinsforschung.

Wenn Sie jemals Zweifel hatten welchen gewaltigen Einfluss unser Geist und insbesondere unser Unterbewusstsein auf unseren Körper hat, werden Sie in dem Buch und in dem nachfolgend gefundenen Filmbeitrag eindrucksvolle Beispiele bekommen!

Video: Rätselhafte Heilung:

http://www.hronline.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?key=standard_document_36647346&jmpage=1&type=v&rubrik=6096&jm=1&mediakey=fs/horizonte/20110513_horizonte

In der nächsten Ausgabe werden wir uns dem Thema Autosuggestion und einem seiner überaus erfolgreichen Protagonisten und seiner Methode intensiv zuwenden, Émile Coué. In der Methode Coué's, "das Unterbewusstsein gezielt und in positiver Weise anzusprechen und die gesundheitlichen Wirkungsweisen desselben nicht dem Zufall zu überlassen, steckt ein enormes Heilungspotenzial. Dieses Heilungspotenzial hat Émile Coué in den frühen Jahren des 20ten Jahrhunderts vieltausendfach bewiesen.

Die Methode ist einfach und von jedem problemlos anzuwenden. Und obwohl sie auf Viele recht einfältig wirken mag, liegt gerade darin der Schlüssel zum Erfolg, im Vergleich zu moderneren, aber oft deutlich komplizierteren Methoden.

Lesen Sie das Büchlein von Emil Coue " Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion" So seltsam der Titel für heutige Ohren klingen mag, so zutreffend ist die Aussage und so zuverlässig funktioniert die Methode, wenn sie in der beschriebenen Weise angewendet wird. Das Büchlein von Coue wird die beste Investition Ihres Lebens sein, wenn sie die dort beschriebene, für jeden einfach umzusetzenden Methode anwenden. An vielen Fallbeispielen wird deutlich, welches Potenzial in der Macht des Unterbewusstseins steckt, selbst dort wo die heutige Medizin und Wissenschaft längst am Ende ist.

Merken und verwenden Sie Émile Coué's wichtigsten Satz "Es geht mir jeden Tag und in jeder Hinsicht IMMER besser und besser"

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/die-selbstbemeisterung-durch-bewusste-autosuggestion-von-emil-coue-das-unterbewusstsein-ansprechen/>

Die Inhaltsstoffe von Kakao schützen das Herz

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Schokolade haben in den letzten Jahren bereits verschiedene kleinere Studien nachgewiesen. Beispielsweise zeigte eine deutsche Langzeitstudie, die Wissenschaftler des Deutschen Institutes für Ernährungsforschung (DIFE) in Potsdam durchführten, dass nur sechs Gramm dunkle Schokolade am Tag den Blutdruck innerhalb von 48 bis 72 Stunden nachweislich senken. Das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sei bis zu 39 Prozent geringer als das von Menschen, die nur sehr wenig oder keine Schokolade äßen, schrieben die Forscher im Fachmagazin „European Heart Journal“.

Ihre italienischen Kollegen von der Katholischen Universität in Campobasso wiesen nach, dass 6,7 Gramm dunkle Schokolade täglich genügen, um das Herz-Kreislauf-System vor Entzündungen und daraus resultierenden Krankheiten zu schützen. Wissenschaftler der EASL (European Association for the Study of the Liver) zeigten sogar, dass dunkle Schokolade die ausgeprägten Probleme, die eine Leberzirrhose hervorruft, mindern kann, dazu außerdem vor allem Gefäß- und Blutdruckprobleme.

Inhaltsstoff bindet freie Radikale. Der gesundheitlich wirksame Inhaltsstoff ist das in Kakao enthaltene Flavonol. Flavonoide sind eine Gruppe von Pflanzenfarbstoffen, die vor allem in Früchten und Gemüse, aber auch in Rotwein und Tee vorkommen. Sie binden sehr reaktionsfreudige, zellschädigende Stoffe, sogenannte freie Radikale, die im engen Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen und Krebs stehen. Flavonoide sind in dunkler Schokolade besonders reichlich vorhanden, bestätigt Steffen Massberg. Bitterschokolade ist also besonders gesund. Eine direkte Vergleichsstudie zwischen Bitterschokolade und Milkschokolade existiere aber noch nicht.

Die bekannte Medizinzeitschrift „The Lancet“ steht dem Schokoladengenuss eher kritisch gegenüber. Sie warnte 2007 in einem Editorial vor dem ungebremsten Genuss von Zartbitter & Co. Da Flavonole ausgesprochen bitter schmecken, würden viele Schokoladen- und Pralinenhersteller sie während der Produktion entfernen. Außerdem sei der tatsächliche Flavonolgehalt so gut wie nie auf der Verpackung angegeben. Der Konsument wisse also nie, ob und wie viel Herzschutz er mit einem Schokoriegel oder einer Schachtel Pralinen verspeise. Fest stehe nur der Fett-, Zucker- und Kaloriengehalt.

Der Flavonolgehalt ist am Geschmack erkennbar. „Dunkle Schokolade schmeckt aber deutlich bitterer als helle Schokolade“, erklärt Steffen Masberg. Schon am bitteren Geschmack könne der Konsument also den Gehalt erkennen. Flavonoide seien zudem nicht die einzigen Stoffe, die gesundheitsfördernd wirken. Den sogenannten Phenolen, ebenfalls Stoffe, die Radikale aufnehmen, wird eine ähnliche Wirkungsweise wie den Flavonoiden zugeschrieben. Außerdem verweist der Kardiologieprofessor darauf, dass die von Oscar Franco ausgewerteten Studien mit „kommerzieller Schokolade“ durchgeführt worden seien und trotzdem die gesundheitsfördernde Wirkung gezeigt hätten.

Quelle Focus Online

Nüsse schützen vor Alzheimer-Demenz

Nüsse sind besonders reich an Vitamin E. Und das soll einer US-amerikanischen Studie nach vor der gefürchteten Alterskrankheit Alzheimer-Demenz schützen.

Ein Schreckgespenst geht um

- Die Alzheimer Demenz ist in aller Munde. Immer mehr Menschen leiden im Alter unter der Erkrankung. Derzeit sind ca. 1,2 Millionen Deutsche betroffen. Und die Zahl ist steigend. Experten befürchten, dass sie sich bis 2030 mehr als verdoppelt. Die Krankheit hat in den verschiedenen Stadien bestimmte Symptome. So ist sie anfangs geprägt von Vergesslichkeit und einer oft zeitlichen Orientierungslosigkeit. Später kommt es dann zu Problemen in der Alltagsbewältigung. Den Betroffenen fällt es schwer, allein für sich zu sorgen. Schon vermeintlich einfache Handlungen wie das An- oder Auskleiden, die tägliche Hygiene oder sogar das Essen werden den Erkrankten fast unmöglich. Im Laufe der Zeit erkennen die von Alzheimer Betroffenen selbst engste Verwandte nicht mehr, haben massive Sprachstörungen, sind desorientiert und die Vergesslichkeit steigert sich ins Unermessliche. Kein Wunder ist die Alzheimer-Demenz ein Schreckgespenst für unsere überalternde Gesellschaft.

Einfach vorbeugen

-Eine Studie der Universität Atlanta zeigt, wie man auf einfache und erstaunlich leckere Art der Demenz vorbeugen kann. Über neun Jahre lang wurden hier 1.000 über 65jährige beobachtet. Ein besonderes Augenmerk richteten die Wissenschaftler dabei auf die Ernährungsgewohnheiten der Probanden. Bei immerhin 162 der Studien-Teilnehmer zeigten sich am Ende der Untersuchung Erkrankungs-Hinweise. Aus der Alzheimer-Studie ergab sich aber auch, dass die Probanden, die über ihre Nahrung viel Vitamin E zu sich genommen haben, das geringste Risiko hatten, zu erkranken. Das Vitamin kommt in Nüssen, Samen und bestimmten Pflanzenölen vor.

- Nur natürliches Vitamin E schützt

Wer nun denkt, er könnte über entsprechende Nahrungsergänzungsmittel dem geistigen Verfall vorbeugen, irrt. Denn die Studie ergab auch, dass Vitamin E in Form eines künstlichen Präparats keinesfalls den gleichen Effekt hat. Ein Grund hierfür ist möglicherweise, dass diese Mittel in der Regel nur eine Vitamin-E-Substanz, nämlich das Alpha-Tocopherol enthält, während das natürliche Vitamin E aus acht Einzelsubstanzen besteht. Deshalb ist es ratsam Nüsse, Samen und Pflanzenöle in den täglichen Speiseplan aufzunehmen, wenn man einer Alzheimer-Demenz frühzeitig vorbeugen will.

In Kombination mit anderen Vitalstoffen wie Vitamin A, C und Selen kann Vitamin E außerdem das Risiko schwerer anderer Erkrankungen wie Krebs und Herzinfarkt reduzieren.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/rubrik/nusskerne-mehle>

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

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

Industriezucker macht krank

Das zeigte jetzt eine Studie der Princeton University, die das Verhalten von Ratten untersuchte, die mit ihrer Nahrung Zucker erhielten. Bekamen sie ihre Süßigkeit nicht mehr, wurden sie ängstlich, klapperten mit den Zähnen und zeigten auch sonst alle Anzeichen eines Entzugs, wie man ihn von Drogenabhängigen kennt. Wurden die tierischen Probanden wieder mit der Süßigkeit „verwöhnt“, schlugen sie mächtig zu, und verschlangen deutlich mehr als vor dem erzwungenen Zucker-Entzug. In der zuckerfreien Zeit steigerte sich bei den Nagern außerdem der Konsum von anderen tatsächlichen Drogen wie Alkohol. Im Gehirn konnten die Experten Veränderungen nachweisen, wie sie z. B. auch bei Kokainabhängigkeit auftreten.

Jeder ist gefährdet. Zuckersüchtig kann jeder werden. Besonders häufig „gestresste“ Menschen. Und hier sind es oft die Frauen, die zur Beruhigungsschokolade oder der Trauereiskrem greifen. Der Zusammenhang hier ist schnell geklärt. Zucker fördert kurzfristig die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und damit dessen Konzentration – ebenfalls nur kurzfristig – im Organismus. Frauen haben von Natur aus einen geringeren Serotoninspiegel und erhöhen ihn daher häufiger von außen – über glücklich machende leere Kohlenhydrate wie eben Zucker. Wie bei jeder anderen Droge ist es aber auch hier so: Die Anfangsdosis reicht nicht aus. Der Organismus verlangt nach mehr. Das Risiko zusätzlich zu anderen Drogen wie eben z. B. Alkohol zu greifen, steigt zusätzlich.

Acht goldene Tipps, die beim Zuckerentzug helfen

Tun Sie was für Ihre Gesundheit. Üben Sie Maßhalten oder gar Zucker-Verzicht. Wer dann für sich feststellt, dass das bei Schoki und Co. nicht so leicht fällt, wie vermutet, sollte sich ernste Gedanken über sein Ernährungsverhalten machen.

Trennen Sie sich von Kuchen, Keks und Karamell. Gehen Sie auf Entzug. Sie werden sehen, auch wenn die ersten Tage schwierig sind, es wird schnell leichter und das Bedürfnis nach Süßigkeiten sinkt bis fast zur Nullgrenze. Hilfreich ist es in dieser Zeit, die Naschecke zu Hause oder im Büro zu entsorgen und leer zu halten. Verzichten Sie außerdem auf jeden Fall auf Zuckerersatzstoffe, die machen es nicht besser.

Wie bei allen Abhängigkeiten, sollte man genau hinschauen, welche Auslöser und emotionalen Ursachen für das süße Verderben verantwortlich zeichnen. Reden sie drüber und schlucken Sie Konflikte nicht einfach mit süßer Limo runter.

Werden Sie zum Zucker- und Ernährungsexperten. Zucker versteckt sich hinter den verschiedensten Bezeichnungen. Wer vermutet schon unter Maltodextrin oder Melasse den süßen Übeltäter. Dieser verbirgt sich übrigens nicht nur in süßen Leckereien, sondern z. B. auch in herzhaften Fertigprodukten oder Wurst. Deshalb ist es sinnvoll, zumindest die Verpackungsangaben zu lesen, wenn man nicht gleich lieber selbst zum Kochlöffel greifen will.

Am besten ist es sicher, wenn Sie Ihre Ernährung auf vollwertig und vitalstoffreich umstellen. Wer ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist, verspürt im Gegensatz zum Mangelkandidat seltener Heißhungerattacken. Denken Sie außerdem daran, je weniger ein Nahrungsmittel behandelt wurde, desto weniger Industriezucker kann es auch enthalten. Deshalb, greifen Sie zu rohem Obst und Gemüse.

Verwenden Sie zum Kochen und Süßen Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Nelke. Ein besonderes, natürliches Süßungsmittel ist Stevia; eine Staude aus Südamerika, deren Blätter supersüß sind. Das Honigblatt süßt nebenwirkungs- und kalorienfrei. Leider ist es in Europa noch nicht als Lebensmittel zugelassen – Ausnahme: die Schweiz. Empfehlenswert ist hier das Buch „Stevia – sündhaft süß und urgesund“, das umfangreich über die Vorzüge der Pflanze informiert und über die Steine aufklärt, die dem Verbraucher bei dem Genuss in den Weg gelegt werden.

<http://www.topfruits.de/produkt/stevia-suendhaft-suess-und-urgesund>

Essen Sie in regelmäßigen Abständen - unser Organismus mag Regelmäßigkeit. Ansonsten sinkt der Blutzuckerspiegel. Die Lust auf Zucker wird dann schnell unkontrollierbar.

Trinken, trinken, trinken! Natürlich keine Limonaden, sondern viel gutes, hochwertiges Wasser oder – ungesüßte – Tees.

Sport macht glücklich. Auch wenn es oft nicht so aussieht. Wer sich bewegt, greift seltener zu Süßigkeiten.

Schlafen Sie genug? Leidet der Körper unter Schlafentzug, braucht er Energie. Und wie will er sich die beschaffen? Über Zuckerzufuhr.

Denken Sie immer daran: Zucker macht vielleicht vorübergehend glücklich, aber auch dauerhaft krank.

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

Neue Produkte bei Topfruits

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

Türkischer Bergtee (Sideritis dichotoma) (kontr. ökol.Anbau)

Der Bergtee ist eine Pflanze mit viel Aroma (zitronig-erdig). Bergtee können Sie den ganzen Tag bis zum Abend genießen. Ein Tip für Aromafreunde: Während Sie kochendes Wasser über den Bergtee gießen, riechen Sie einen Augenblick lang die duftende Maccia, wo er herkommt. Zubereitung: 1 Rispe für ca. 1/2

l Wasser. Mit kochendem Wasser überbrühen und nach ca. 2 - 3 Minuten (höchstens) abseihen. Bitte nicht auf Vorrat zubereiten, sondern immer frisch. Durch den Gerbsäuregehalt wird der Tee sonst leicht bitter. Der Bergtee ist sehr leicht und sehr ergiebig.

<http://www.topfruits.de/produkt/bergtee-natur-sideritis-dichotoma-bio-kba/>

Enzymtabletten (KaRazym®) mit optimaler proteolytische Gesamtaktivität von 1.800 FIP pro Tablette

In Bezug auf den Gehalt an Papain und Bromelain, sowie die proteolytische Gesamtaktivität mit 1.800 FIP pro Enzym-Tablette ist Karazym deutliche besser dosiert und hat damit ein ganz hervorragendes Preis-Leistungsverhältnis. Man kann so erforderlichenfalls auch höhere Dosierungen bequem einnehmen, ohne dass es zu unangenehmen Begleiterscheinungen bei der Verdauung, verursacht durch viele Füllstoffe, kommt.

<http://www.topfruits.de/produkt/enzymtabletten-karazym-gute-proteolytische-gesamtaktivitaet-1800-fip-pro-tablette/?cPath=211>

Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste - Dr. Johannes Kuhl (Nachdruck)

Dr. Johannes Kuhl hatte bereits in den 50er Jahren mit seiner Ernährungsbehandlung, basierend auf der regelmäßigen Verwendung von pflanzlichen Milchsäure-Gährungsprodukten, erstaunliche Erfolge in der Behandlung von Tumorerkrankungen erzielt. Über mehr als zwei Jahrzehnte hat Kuhl mit seiner einfachen Methode, tausenden von unheilbar Krebskranken geholfen und hat dabei eine umfangreiche Beweisführung seiner Thesen aufgebaut. Zu seiner Zeit wurde er von seinen orthodoxen, gleichwohl erfolglosen Kollegen verlacht und bekämpft. So wie das auch heute vielen Medizinern passiert, die sich erdreisten Alternativen oder Ergänzungen in der Krebstherapie aufzuzeigen.

Basierend auf den Erkenntnissen von Nobelpreisträger Warburg, hervorragende Beobachtung und eine Vielzahl praktischer Erfahrung, formuliert Kuhl seine ganzheitliche Ernährungstherapie mit Schwerpunkt auf dem Wert der pflanzlichen Milchsäure. An Patientengeschichten zeigt Kuhl den grossen Wert seiner einfachen Kostform und gibt dem Krebskranken Möglichkeiten an die Hand, wie er durch seine Ernährungsweise selbst positives für seine Gesundheit bewirken kann.

<http://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck/?cPath=-2>

Kakaopulver 100%, bio kbA, Rohkostqualität

Dieses Kakopulver hat mit industriell hergestelltem Kakopulver nichts zu tun. Rohkakaopulver das ist 100% Kakao aus besten kolumbianischen Kakao-Bohnen, geschält, entölt und gemahlen. Das bedeutet purer, herber Kakaogenuß für den Vitalstoffjunkie, mit einem ausgesprochen hohen Anteil wertvoller Radikalfänger (Poyphenole). Kakao macht glücklich! Die Kakaobohnen wurden nur fermentiert und getrocknet und eignen sich deshalb auch für eine Rohkosternährung. Vielfältige Verwendungsmöglichkeiten zur Herstellung von Shakes, roher Schokolade, oder gemischt beispielsweise mit getrockneten Cranberries. Interessante Infos zum besonderen Wert der Vitalstoffe in Kakao finden Sie in dem Bestseller von Prof. Dr. med. Richard Beliveau - "Krebszellen mögen keine Himbeeren"

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>

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-amorphosphallus-konjakteufelszunge/>

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>

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 Lecithin in besonderer Weise den Leberstoffwechsel und hat schützende Eigenschaften auf Magen und Darm.

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

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. Ideal geeignet ist diese Funktion auch damit Sie keine Saison oder neue Ernte eines Produktes mehr verpassen. Einfach ein Jahresintervall zu einem Produkt eintragen und pünktlich im September o. Oktober werden Sie bspw. an den Start der neuen Saison für Cranberries erinnert.

Topfruits auf Twitter folgen und immer top informiert sein

Wir wollen Twitter künftig für schnelle, aktuelle und nützliche Nachrichten und Informationen verwenden.

Wenn Sie unter <http://twitter.com/Topfruits> verpassen Sie bspw. keine Info mehr wenn Produkte wieder aus neuer Ernte zur verfügbar sind.

Ausserdem wird Gesundheitstipps, Rezepttipps oder ähnliches geben, probieren Sie´s aus. Ihr Topfruits Team :-)

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>.