

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.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Ihr
Michael Megerle

PS

Heute möchte ich Sie fragen: In welchem Zeitintervall wünschen Sie einen Topfruits Gesundheitsbrief? Schreiben Sie mir Ihre Wünsche, gerne auch zu interessierenden Themen.

Die Zistrose, das mediterrane Multitalent im Kampf gegen Grippeviren

Wenn es draußen wieder nass und kalt wird, ist die Grippe oft nicht weit. Gute Grippemittel gibt es wenige. Auf Chemiekeulen zu setzen mag helfen, doch tun wir uns damit Gutes? Neben Großmutter's Hausmitteln weckt nun eine alte Gesicht der Pflanzenheilkunde neue Hoffnung im natürlichen Kampf gegen Grippeviren: Die Zistrose.

Im Mittelmeerraum wird die Zistrose schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze verwendet. Neben dem Gebrauch als natürliches Heilmittel, wurde und wird das Harz der Zistrose dort auch zum Räuchern sowie als Schönheitselixier eingesetzt. Schon in der Bibel wurde Zistrosen-Harz erwähnt, dort unter dem Namen "Myrrhe".

In mediterranen Gefilden stellt die Zistrose einen wesentlichen Teil der Vegetation dar, vor allem in Macchia-Gebieten. Die eiförmigen bis lanzettlichen, immergrünen Blätter scheiden an ihren feinen Haaren das wertvolle Harz aus; an Sommertagen bildet sie besonders viel Harz, dann versprüht die Zistrose ihr unverkennbares Aroma.

Neueste Forschungsergebnisse bestätigen: Die Zistrose ist ein erstklassiger Bakterienkiller. Gegen Viren einschließlich Grippeviren eingesetzt, kann sie ihre antivirale Wirkung zur vollen Entfaltung bringen. Das Geheimnis der Zistrose scheint in ihrem ungewöhnlich hohen Gehalt an Polyphenolen zu liegen. Diese verhindern die Bildung freier Radikale, wirken entzündungshemmend und krebsvorbeugend.

Die Heilkraft der Zistrose bewährt sich vor allem bei verschiedensten Formen von Haut- und Schleimhauterkrankungen wie Akne, Neurodermitis, Mandelentzündung und bakteriellen Magen-Darm-Erkrankungen sowie bei Pilzinfektionen aller Art. Die Zistrose entgiftet den ganzen Organismus, schützt vor Herzinfarkt und die Haut vor Alterungsprozessen. Außerdem wirkt sie tonisierend, und stärkt das Immunsystem.

So wird die Zistrose verwendet - Innerlich: Aus Zistrose zubereiteter Tee trinkt man auf den griechischen Inseln schon seit Jahrhunderten gegen Halsweh und andere Erkältungsbeschwerden; im alten Ägypten wurde die Zistrose sogar als Mittel gegen Zahnweh empfohlen.

Äußerlich: Gegen vielerlei Hautprobleme kann man einen Sud aus Zitrose kochen, diesen äußerlich zur Waschung oder auch im getränkten Umschlag einsetzen. Manche mögen die Zistrose auch im Bad.

Optimal ist die Ergänzung mit der Einnahme von Vitamin C, bspw. aus der Acerolakirsche. Denn Forschungsergebnisse zeigen, die Vermehrung von Influenza-Viren in infizierten Zellen kann in Gegenwart von Vitamin C und anderen Polyphenolen (Grüner Tee) vollständig zum Stillstand kommen.

Linktipp: http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=cistrose&x=0&y=0
<http://www.topfruits.de/produkt/wunderpflanze-zistrose-christopher-weidner-96-seiten-zahlreiche-abbildungen>
<http://www.topfruits.de/produkt/acerolafruchtpulver-natur-enth-17-nat-vitamin-c/>

Eiweißspaltende (proteolytische) Enzyme gegen Grippeviren

Die orale Einnahme von Enzympräparaten, (z.B. Bromelain, Papain, etc.) kann den Verlauf einer Infektion mit Influenzaviren günstig beeinflussen. Bromelain, Papain haben die Fähigkeit, das für die Infektion ausschlaggebende Oberflächenmolekül Hämagglutinin vom Virus zu lösen. Das gelöste Hämagglutinin erzeugt kein Fieber, löst aber trotzdem eine Immunantwort aus, mit der erfolgreich das Virus bekämpft wird.

Wirtszellen, welche mit Bromelain in Kontakt waren, können Influenzaviren nicht binden, da Bromelain auch die entsprechenden Rezeptoren auf den Wirtszellen zerstört.

Damit ermöglicht die orale Einnahme von pflanzlichen Enzymen die Schwere der Infektion durch Influenzaviren, unabhängig welchen Stamm sie angehören, zu reduzieren bzw. den Ausbruch der Infektion zu verhindern.

Proteolytischen Enzymen sind vor allem bei Menschen mit erhöhtem Grippe-Risiko (Alter, Immunschwäche, Stress) eine Möglichkeit, sich auf einfache Weise zusätzlich zu schützen.

Beim Vergleich von Enzympräparaten ist die proteolytische Enzymaktivität entscheidend für die Qualität eines Produktes. Angegeben wird dieser Wert in FIP. Eine hohe Enzymaktivität pro Tablette ist wünschenswert, denn dies vermeidet dass man Massen von Dragees schlucken muss, wie das bei manchen Präparaten der Fall ist ;-). Zusätzlich zu speziellen Enzympräparaten ist eine Ernährung hilfreich, die enzymaktive Nahrungsmittel enthält. Besonders zu empfehlen, das gute alte Sauerkraut (frisch), oder beim Obst besonders Ananas, Kiwis und Papayas. Nur unerhitzte Nahrungsmittel enthalten wirksame Enzyme, denn Enzyme werden durch Hitze schnell geschädigt oder zerstört. Wichtig auch, Enzympräparate sollten möglichst nicht zusammen mit dem Essen eingenommen werden, da die Enzymaktivität dann weitgehend für Verdauungsprozesse verbraucht wird. Also besser ist mit 2 Stunden Abstand zu einer Mahlzeit.

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/enzymtabletten-karazym-200-st-gute-proteolytische-gesamtaktivitaet-1800-fip-pro-tablette/>
<http://www.topfruits.de/produkt/casa-sana-darmreinigung-kraeuter-und-pflanzenkonzentrat-mit-probiotischen-mikroorganismen-11>

Pasteurisation schuld an Laktose-Intoleranz?

Ein großangelegte Befragung von "Rohmilch-Trinkern" zeigt: Rohe Milch ist verträglich. Selbst Menschen, die offiziell an Laktose-Intoleranz leiden, klagen über deutlich weniger Symptome.

Im amerikanischen Bundestaat Michigan gibt es für Bauern die Möglichkeit, rohe, unpasteurisierte Milch direkt an Kunden zu verkaufen. Cowsharing nennt sich dieses Modell: Jeder Milchbauer bekommt eine Gruppe von Familien zu gewiesen, die vorher einen Vertrag mit dem Milchbauernverband von Michigan abschliessen. Offiziell ist die Abgabe von Rohmilch in den USA verboten, über diesen Ansatz können diverse Gesetzeslücken überbrückt werden.

Die Anzahl der beteiligten Haushalte war groß genug, um eine umfassende Befragung der Kunden zu starten. Mitglieder der "Weston A. Foundation", arbeiteten ein offizielles Dokument aus und leiteten die anonyme Befragung ein.

Kopien der Umfrage sowie eine kurze Einführung wurden den Familien ausgehändigt. Ein vorgestempelter Briefumschlag wurde an verschiedenen Bauernhöfen ausgelegt, die Rückantworten direkt an eine übergeordnete Adresse gesandt. Alle Beteiligten wurden aufgefordert, verschiedene Fragen über Ihr Trinkverhalten, über die Milchfarmen und über verschiedene gesundheitliche Probleme zu beantworten.

Die Umfrage startete im Sommer 2007. Insgesamt fanden 731 Umfragebögen den Weg zurück zu den Auftraggebern. Zusammen zählten die Haushalte 2, 503 Personen, 60% davon hatten Kinder, 40 % waren nur Erwachsene.

Auch wenn es unzählige Studien zur Laktose-Intoleranz gibt, zeigt keine davon den Unterschied zwischen pasteurisierter Milch und roher Vollmilch. Roh bedeutet in diesem Fall, die Milch nicht weiter zu verarbeiten oder zu kochen (pasteurisieren). Die Milch soll innerhalb von 48 Stunden nach dem Melken an den Verbraucher ausgehändigt und innerhalb von 7 - 10 Tagen konsumiert werden.

Bei der Auswertung der Antworten zeigte sich dass 118 Personen, die offizielle an Laktose-Intoleranz leiden, keine Symptome, nach dem sie auf rohe Milch umstiegen. Also 81% der Menschen, die offiziell an Laktose-Intoleranz litten.

Schlussfolgerung: Basierend auf den Umfrage-Ergebnissen wurden bei 6% der Haushalte von Ärzten eine Laktose-Intoleranz diagnostiziert. Davon konnten 81% rohe Milch trinken, ohne an den Symptome zu leiden, die pasteurisierte und homogenisierte Milch bei ihnen auslösen.

Anmerkung: Es handelte sich bei oben genannten Untersuchung um keine offizielle Studie, sondern um eine im großen Rahmen angelegte Umfrage. Dennoch sind die Ergebnisse eventuell ein Hinweis darauf, wo der Ursprung der Laktose-Intoleranz begraben liegen könnte.

Der Araber isst 4 Datteln am Abend für einen guten Schlaf.

Wussten Sie, dass Medjool-Datteln einst nur Wohlhabenden und KönigInnen vorbehalten war? Diese Zeiten sind zum Glück vorbei: Topfruits liefert Ihnen die köstliche Perle des Orients direkt ins Haus. Für königlichen Genuss, der nicht nur den Gaumen von Feinschmeckern verzückt; auch gesundheitsbewusste Menschen sind bei der Medjool-Dattel an der richtigen Adresse.

Als eine der ältesten Kulturpflanzen, bescherten Datteln schon unseren Vorfahren aus dem fernen Orient einen Reichtum, wie es ihn in den kargen Landschaften der arabischen Welt nicht oft gibt. Für Moslems

sind Datteln und Joghurt, manchmal auch Milch, traditionell das erste Gericht nach Sonnenuntergang während des Fastenmonats Ramadan. Mit der satten Fülle der Natur, diente die Dattel einst Karawanen bei ihren endlosen Touren durch die Wüste als wichtigste Energie- und Nährstoffquelle. Nicht nur deshalb ging die Dattel als "Brot der Wüste" in die Analen der orientalischen Geschichte ein; Datteln enthalten tatsächlich mehr Ballaststoffe als Vollkornbrot!

Die saftigen Medjool-Datteln enthalten weder Cholesterin noch Fett: Pur, oder als Konfekt mit Nüssen und diverse orientalischen Gewürzen sind sie das süße Highlight jeder gesunden Küche. Die Palmenfrüchte liefern neben Fruchtzucker auch alle wichtigen Mineralstoffe und Proteine, dadurch wirken sie verdauungsfördernd. In Datteln sind hohe Anteile an Vitamin C, D, Vitamine aus der B-Gruppe, Calcium und Phosphor enthalten. Trotz des Fruchtzuckeranteils, sind Datteln keine Dickmacher und enthalten deutlich weniger Kalorien als industrielle Süßigkeiten.

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/medjool-datteln-medjool-natur-extra-dicke-spitzenqualitaet-aus-neuer-ernte-2011-probier-sonderaktion/>

Apfelringe bzw. Apfelchips gegen schlechtes Cholesterin

Das verblüffendes Ergebnis einer US-Studie zeigt: Getrocknete Äpfel sorgen für drastische Verbesserung des Blutbildes; wer getrocknete Äpfel den üblichen Naschereien wie Keksen und Chips vorzieht, senkt sein Cholesterin. Schon 75 Gramm getrocknete Äpfel täglich verbessern die Blutfettwerte, stabilisieren die Gesundheit und den Kreislauf und schützen so das Herz.

Im Rahmen der Tagung "Experimental Biology 2011", stellte ein US-Forscherteam die Ergebnisse einer Studie vor, bei der Frauen in den Wechseljahren über ein Jahr hinweg getrocknete Äpfel zu sich nahmen. Das Ergebnis: Getrocknete Apfelringe können Cholesterin blocken! Die Probanden, die regelmäßig getrocknete Apfelringe aßen, veränderten ihre Blutwerte eindeutig zum Positiven. Vor allem das schlechte Cholesterin LDL, sank bei den Apfelesserinnen enorm.

„Bei den Apfel essenden Frauen fanden innerhalb von sechs Monaten unfassbare Veränderungen statt“, so Bahram H. Arjmandi von der Florida State University. " Bei Ihnen sank der LDL-Cholesterin-Wert um 23 Prozent." Regelrecht schwärmend fügt er hinzu: „Ich hätte niemals erwartet, dass der Verzehr von Äpfeln das schlechte Cholesterin in diesem Ausmaß reduzieren würde, während das HDL-Cholesterin, oder gute Cholesterin, um rund 4 Prozent ansteigt.“

In ihrer Untersuchung teilten Arjmandi und Kollegen 160 Frauen im Alter von 45 bis 65 Jahren in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe aß über ein Jahr hinweg täglich 75 Gramm getrocknete Äpfel, die andere Gruppe nahm Trockenpflaumen zu sich. Vor dem Start der Studie und jeweils nach drei, sechs und zwölf Monaten, nahmen die Forscher Blutproben der Teilnehmer und bestimmten die entsprechenden Werte. Schon nach der Hälfte der Zeit stellten die Forscher bei der Apfelgruppe weitaus günstigere Blutwerte fest. Auch die Entzündungsreaktionen im Blut, zeigten sich deutlich vermindert.

Trotz der zusätzlichen Kalorien durch den hohen Fruchtzuckergehalt der Äpfel, verloren die Frauen an Gewicht - im Schnitt rund 1,5 Kg. Arjmandi vermutet hier das sättigende Pektin der Äpfel als Ursache. Das Äpfel gesund sind, haben wir schon immer gewusst. Und diese Studie liefert uns einen weiteren Beweis dafür. Nicht nur in den Augen des Forscherteam ist es deshalb ratsam, Äpfel in den täglichen Speiseplan mit einzubauen: Sie fördern die Gesundheit, senken Cholesterin und schützen so Herz und Kreislauf; ganz getreu dem alten Sprichwort: "An apple a day, keeps the doctor way".

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/apfelchips-natur-ungeschwefelt-schonend-getrocknet-aus-aromatischen-elstarjonagold-aepfeln>

Ingwer tötet Prostatakrebszellen

Im Ayurveda traditionell angewendet ist Ingwer seit langem bekannt. Ingwer wärmt und ist als leicht scharfes Ingwerwasser im Herbst und Winter eine Wohltat.

Jetzt hat eine Gruppe von US-Wissenschaftlern Hinweise gefunden, dass schon relativ geringe Konzentrationen der im Ingwer enthaltenen Phenole das Wachstum von Krebszellen hemmen. Ingwer ist nicht nur bei Prostatakrebs hilfreich. Besonders in der Herbst- und Winterzeit, bei nasskaltem Wetter ist Ingwer sehr gut. Zum einen, weil ayurvedisches Ingwerwasser die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen kann, und zum anderen, weil man auf einfache Weise nicht mehr friert.

Substanzen aus Ingwer hatten in früheren Zellkulturexperimenten bereits das Wachstum von Brust- und Darmkrebszellen gehemmt, auch wirkten Phenolverbindungen aus Ingwer gegen Entzündungen und förderten die Apoptose.

Eine Gruppe von US-Wissenschaftlern um Professor Ritu Aneja aus Atlanta hat nun in Versuchen mit Prostatakrebszellen Hinweise gefunden, dass Phenole wie Gingerole oder Paradole synergistisch wirken und auch schon in relativ geringen Konzentrationen das Wachstum von Krebszellen hemmen.

Mehr noch: In Tierversuchen wirkte verfütterter Ingwer-Extrakt tatsächlich therapeutisch auf Prostata-tumoren.

Quelle: <http://www.aerztezeitung.de/medizin/article/670884/ingwer-toetet-prostatakrebszellen.html>

Linktip:

<http://www.topfruits.de/produkt/ingwerwurzel-getrocknet-geschaelt-fein-gemahlen-zingiber-officinale-bio-kba>

<http://www.topfruits.de/produkt/ingwerwurzel-geschnitten-getrocknet-zingiber-officinale>

Die Macht des Unterbewusstseins

Jeder Mensch beeinflusst sich ununterbrochen selbst, von der Wiege bis zur Bahre. Ständig erschaffen wir Gedanken und Gefühle, die uns prägen. Doch wie leichtfertig gehen wir mit diesen Gedankenkräften um! Anscheinend fällt es vielen leichter, schlecht zu denken und sich dadurch mies zu fühlen?

So schreibt der Arzt Erich Rauch in seinem Buch Autosuggestion und Heilung „Die bewusste Autosuggestion nach Emil Coué ist eine praktische Selbsthilfe-Methode für positive Lebensgestaltung.“ Sie ist ein einfacher Schlüssel, um die innewohnenden Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Dr. Rauch erzählt von einem Mann, der sich beim Skifahren das Bein so unglücklich brach, daß er operiert werden mußte. Weil er als Kind Rachitis hatte, heilten seine Knochen sehr schlecht. Die Ärzte rechneten mit einem langen Spitalaufenthalt, was den selbständig erwerbenden Patienten in große Existenz-ängste verfallen ließ.

In seiner Verzweiflung schrieb er Rauch einen Brief, worauf dieser antwortete: „Wenn Sie sich so in Ihr Unglück hineinsteigern und zutiefst überzeugt sind, daß Sie keinerlei Heiltendenz besitzen, dann unterstützen Sie durch Ihre negativen Selbstbeeinflussungen eine weitere schlechte Entwicklung!

Im Gegensatz dazu sollten Sie durch bewusste zuversichtliche Gedanken, Einstellungen und Worte Ihre inneren Heilkräfte mobilisieren! Sie haben jetzt den ganzen Tag Zeit, sich immer und immer wieder die bestmögliche Heilung Ihres Beines vorzustellen, sich den gesunden Zustand vor Augen zu führen und sich immer wieder laut vorzusagen, daß Sie mit Hilfe Ihrer inneren Heilkräfte schon bald wieder gut gehen werden.“

Der Mann beherzigte den ärztlichen Rat, dachte und sprach von früh bis spät vom baldigem Gesund sein. Schon die nächste Röntgenaufnahme zeigte eine positive Veränderung. Bei der übernächsten Kontrolle meinte der Chirurg gar, daß er bei einem so komplizierten Bruch selten einen so einwandfreien und günstigen Heilverlauf gesehen habe. Eine Woche später – ungewöhnlich früh – konnte der Patient mit einem Gehgips aus dem Krankenhaus entlassen werden.

Die Methode der Autosuggestion durch die bewusste Beeinflussung des Unterbewusstseins geht auf den französischen Apotheker Emile Coue zurück, der mit seiner Methode, die er zeitlebens verfeinert und optimiert hat, tausendfache Heilung, bei teils hoffnungslosen Fällen erreicht hat (sofern es hoffnungslose Fälle überhaupt gibt ;-)

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/die-heilkraft-der-gedanken-und-worte-positive-ansprache-cd-k-d-ritter/>
<http://www.topfruits.de/produkt/die-selbstbemeisterung-durch-bewusste-autosuggestion-von-emil-coue-das-unterbewusstsein-ansprechen/>

Das Synonym für Frauen- und Männergesundheit

Nur begrenzte Zeit liefern wir frische Cranberries und frische Granatäpfel. beides die reinsten Vitalstoffpakete. Cranberries sind seit langem als natürliche Hilfe bei Blasen und Harnwegeproblemen bekannt und der Granatapfel ist mit seinem hohen Gehalt an Polyphenolen, insbesondere der Ellagsäure gut untersucht im Hinblick auf die Verwendung bei Prostataproblemen.

Zum Granatapfel sind in den letzten Jahren über 150 positive wissenschaftliche Studien in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlicht worden. Danach bekämpft der Granatapfelsaft Herz-Kreislauf-Erkrankungen und senkt den Blutdruck. In einer kontrollierten Doppel-Blind Studie an 45 Teilnehmern mit Koronarer Herzkrankheit konnte z. B. bereits nach 3 Monaten eine um 17% verbesserte Durchblutung des Herzmuskels festgestellt werden.

Die Zahl der Angina-Pectoris-Anfälle halbierte sich. Der Saft hat auch eine anti-entzündliche Wirkung, was insbesondere Gelenksbeschwerden bei Arthritis lindern kann. Er kann wirkungsvoll die Entwicklung von Alzheimer-Demenz hemmen und – wenn die Mutter in der Schwangerschaft Granatapfelsaft trinkt – schützt er Neugeborene vor Gehirnschäden. Kein Wunder, dass im Osten der Granatapfel seit Jahrtausenden als Symbol der Unsterblichkeit und Fruchtbarkeit gilt und bis zum Mittelalter auch das Wappenzeichen zahlreicher Ärzteschaften in ganz Europa war.

<http://www.topfruits.de/produkt/cranberries-cranberry-moosbeere-frisch-schoene-qualitaet-340g-beutel-nur-kurze-zeit>
<http://www.topfruits.de/produkt/granatapel-granataepfel-frisch-schoene-fruechte-reich-an-ellagsaeure>

Endlich auch wieder lieferbar der Dr. Jacobs naturtrübe Granatapfelsaft 200+ : Das ist naturreiner Saft aus dem Fruchtmark vollreifer Granatäpfel, naturtrüb, ohne Zusatz von Zucker, Farb- oder Konservierungsstoffen. Granatapfel 200plus von Dr. Jacobs ist das Getränk mit dem entscheidenden Plus an wertvollen, antioxidativen Polyphenolen. Granatapfel 200plus enthält über 5000ml/l Polyphenole, das sind mehr als doppelt so viele wie der Durchschnittswert bei anderen Granatapfelsäften.

<http://www.topfruits.de/produkt/granatapel-200plus-1l-dr-jacobs-aus-vollreifen-granataepfeln-naturtrueb/>

Neue Produkte bei Topfruits

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

In den letzten Wochen haben wir einige zusätzlich Titel zu ganzheitlichen Wegen bei Krebs ins Program, genommen. Teilweise auch nur noch antiquarisch erhältliche, aber unbedingt lesenswerte Titel.

<http://www.topfruits.de/produkt/mein-kampf-gegen-den-krebs-erinnerungen-eines-arztes-josef-issels-gebraucht-zustand-gut>

<http://www.topfruits.de/produkt/spontan-heilungen-wenn-krankheiten-von-allein-verschwinden-caryle-hirshbergmarc-ian-barash-gebraucht-zustand-gut>

<http://www.topfruits.de/produkt/krebs-verstehen-und-natuerlich-heilen-ty-bollinger-gebunden-511-seiten>

<http://www.topfruits.de/produkt/chemotherapie-heilt-krebs-und-die-erde-ist-eine-scheibe-lothar-hirneise>

Chia Saat (Salvia hispanica L.), bio kbA und Rohkostqualität

Chía (Salvia hispanica L.) aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae), wurde bereits von den Azteken und Majas in Lateinamerika angebaut. Chia zeichnet sich aus als Lieferant von hochwertigem pflanzlichen Eiweiß und hat ein sehr günstiges Fettsäurespektrum, ähnlich dem von Hanf.

Chia sorgt mit seinem hohen Ballaststoffanteil für eine gesund Verdauung und hat ähnlich wie Flohsamen ein starkes Quellvermögen. Die Chia Saat sorgt so für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Es wird berichtet, dass ein Glas Orangensaft (Apfelsaft) mit einem Teelöffel, zuvor eingeweichten Samen gemischt, als Frühstück bis zum Mittag satt hält.

<http://www.topfruits.de/produkt/chia-saat-salvia-hispanica-l-bio-kba-und-rohkostqualitaet/>

ARONOX Kräuter-Aperitif mit Aronia, ohne Alkohol

ARONOX ist ein Kräuter-Aperitif mit einer feinen Kräutergeschmacksnote und der antioxidativen Power aus der Aroniabeere. Geben Sie Ihrem Immunsystem einen Schub mit einem kleinen Gläschen täglich.

Aronox enthält einen Extrakt aus Angelikawurzel, Anisfrüchten, Galgantwurzel, Ingwerwurzel, Kardobenediktenkraut, Liebstockwurzeln, Majoran, Wermut, Zimtrinde.

<http://www.topfruits.de/produkt/aronox-kraeuter-aperitif-mit-aronia-ohne-alkohol-500ml-glasflasche>

Cayenne-Pfeffer in bio kbA Qualität

Der Cayennepfeffer wird nicht, wie man vermuten könnte, aus der Frucht des Pfefferstrauches (Piperaceae) gewonnen, sondern aus einer Paprika. Als Cayennepfeffer werden fein gemahlene Chilis der Chilisorte "Cayenne" bezeichnet. Charakteristisch ist der etwas bittere Geschmack und eine starke Schärfe, die meist mit 30.000 bis 50.000 Scoville-Einheiten angegeben wird. Diese Schärfe wird durch den Stoff Capsaicin verursacht. Naturheilkundlich wird Cayenne traditionell bei Herzbeschwerden eingesetzt.

<http://www.topfruits.de/produkt/cayennepfeffer-bio-kba>

Süßlupinenmehl aus Süßlupinensamen - kontrollierter Bioanbau

Die Lupine ist verwandt mit der Erbse und mit der Bohne. Ursprünglich kam die Lupine als Wildblume aus Südamerika und enthielt giftige Alkaloide. Die als Lebensmittel kultivierten Arten sind selbstverständlich giftfrei und essbar. Bei ihnen wurden die giftigen Bitterstoffe, durch Zucht entfernt - daher der Name Süßlupine.

Die Süßlupine hat im Vergleich zu anderen Saaten einen hohen Eiweißanteil und kann so ein wertvoller Eiweißlieferant für Vegetarier sein. Sie ist glutenfrei, reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, sowie bestimmten sekundären Pflanzenstoffen.

Die Süßlupine als Mehl gemahlen ist so vielseitig wie Soja - und das ohne Risiko von Genveränderung.

<http://www.topfruits.de/produkt/suesslupinenmehl-bio-kba>

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 Risper 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.

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

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 Deutungmerkmale 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>

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 Nahrungergänzung bestellen möchten. Sie können sich dann mit dieser Funktion für ein beliebiges Produkt Startdatum und Erinnerungintervall 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>.