

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Haben Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik? Schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an.

Der alte gälischen Segen, den ich neulich in einer Grusskarte gefunden habe, hat mir besonders gefallen.

Mögen sich die Wege vor deinen Füßen ebnen, Mögest du den Wind im Rücken haben, Möge die Sonne warm auf dein Gesicht scheinen.

Mögen die Regentropfen sanft auf deine Felder fallen, und möge Gott seine schützende Hand über dich halten.

Das wünsche ich Ihnen zusammen mit meinem Team, von Herzen.

Hoffentlich sind Sie nicht allzu sehr vom "Weihnachtsstress" gepackt und es bleibt Ihnen der eine oder andere Moment zur Entspannung und Besinnung. Ich wünsch es Ihnen.

Welche Wohltat ist es, einen gezähmten Geist zu haben und das Glück der Befreiung zu schmecken. Und doch, wie schwer zu meistern, wie fein sind die Täuschungen der Gedanken. Sie zur Ruhe zu bringen und zu bändigen ist der wahre Weg zum Glück. (Buddha)

Herzliche Grüsse, alles Liebe und Gute für Sie und Ihre Familie

Ihr

Michael Megerle und das gesamte Topfruits Team

Nachfolgend noch kurz unsere Versand und Liefermöglichkeiten zu den Feiertagen und zum Jahresende.

Wir sind ganzjährig auch "zwischen den Jahren" und ohne Betriebsferien für Sie da. Ihre Online Bestellungen werden Montag bis Freitag bearbeitet und zu Ihnen auf den Weg gebracht.

Der letzte Versandtag vor den Feiertagen ist jeweils der Freitag. Bedenken Sie aber dass die "Paketlaufzeiten" vor den Feiertagen aufgrund des hohen Paketaufkommens bei den Paketdiensten durchaus einen Tag länger als gewohnt sein können. Online-Bestellungen über die Feiertage, werden umgehend nach den Feiertagen ausgeliefert.

Doch nun wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung.

Gut für Diabetiker - ab 02.12.11 sind Süßungsmittel mit Stevia zugelassen.

Ab dem 02. Dezember 2011 werden alle Stevia-Produkte verkehrsfähig, die der Spezifikation der EFSA bzw. JECFA entsprechen. Damit sind auch Tafelsüßen erlaubt, die eine Steviolglykoside als Süßstoff enthalten uA unsere Stevia-Tabs und GrooVia®.

Aktuell von der Zulassung ausgenommen sind Rohextrakte wie Stevia-Instant, Stevia-Sirup, Stevia-Dulce.

Für getrocknete Blätter der Stevia Pflanze ist leider noch keine Zulassung nach der Novel-Food-Verordnung in Sicht. Es ist hierbei abzuwarten, ob getrocknete Blätter der Stevia rebaudiana überhaupt einer Zulassung bedürfen, um als Lebensmittel zu gelten. Eine Entscheidung des Bayerischen Verwaltungsgerichtshofs steht dazu noch aus.

<http://www.topfruits.de/produkt/groovia-kristalline-tafelsuesse-mit-steviolglykosiden-400g-dose-zuckerartige-konsistenz>

Kleine Weisheit aus Ajahn Brahm "die Kuh weinte" : Die Bedeutung eines grossen Wissenschaftlers lässt sich an dem Zeitraum abmessen, in dem er den Fortschritt auf seinem Fachgebiet blockiert ;-)

Magnesium ein wichtiger Mineralstoff

Magnesium ist neben Kalzium, am Aufbau und an der Erhaltung unseres Skelett und der Zähne maßgeblich beteiligt. Magnesium spielt eine Rolle für die innere Struktur von Zellen sowie für die Zellmembranen, es steuert Magnesium Muskel- und Nervenfunktionen und ist wichtig für das menschliche Enzymsystem. Es sind über 300 Enzyme bekannt, die in irgendeiner Form Magnesium benötigen.

Bei vollwertiger, vitalstoffreicher Ernährung wird der normale tägliche Bedarf an Magnesium idR gedeckt.

Aber Achtung! Wir nehmen Magnesium nicht hauptsächlich mit den grünen Teilen der Pflanzen zu uns, also wenn wir Spinat, Kohl, Kopfsalat und andere Gemüse essen, so wie das vielfach postuliert wird. Der Wassergehalt dieser Lebensmittel ist viel zu hoch und der Magnesiumgehalt in der Trockensubstanz deshalb nur minimal.

Tatsächlich nehmen wir Magnesium hauptsächlich mit den (Vollkorn) Saaten zu uns, also mit Hafer, Hirse, Soja, Sonnenblumen, Kakao, Mandeln, Hasel- und Erdnüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide, und mit einigen (getrockneten) Früchten, wie Datteln und getrockneten Feigen.

Dennoch ist Magnesiummangel in der Bevölkerung weit verbreitet, wie offizielle Untersuchungen zeigen.

26% der Männer und 29% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr von Magnesium nicht. Die Anteile sind sowohl bei den jungen Erwachsenen als auch bei den älteren Personen höher als im mittleren Alter. Besonders auffallend ist der Anteil von 56% in der Gruppe der 14-18-jährigen Frauen, die die empfohlene Magnesiumzufuhr nicht erreichen.

Der Bedarf an Magnesium liegt für Jugendliche und Erwachsene bei 300 bis 400 Milligramm täglich. Männer benötigen etwas mehr Magnesium als Frauen. Es gibt jedoch Menschen die aus unterschiedlichen Gründen einen erhöhten Magnesium Bedarf haben, bis zum doppelten oder noch mehr. Zu dieser Gruppe zählen Sportler, Menschen mit degenerativen Erkrankungen, Herzproblemen, erhöhtem Zucker oder Alkoholkonsum.

Auch die Einnahme bestimmter Arzneimittel kann ein Grund für einen erhöhten Magnesiumbedarf sein. Zu diesen Medikamenten gehören u.a. Aminoglykoside, Amphotericin B, Cisplatin, Ciclosporin, Digoxin, orale Verhütungsmittel (Kontrazeptiva), Abführmittel, Glukokortikoide und Diuretika.

Nachgewiesenermaßen wird Magnesium am Besten in organischen Verbindungen, wie zum Beispiel Magnesiumcitrat oder Magnesiumaspartat aufgenommen. Anorganischen Magnesium-Verbindungen wie

Magnesiumkarbonat, Magnesiumoxid finden sich in Supermarkt Nahrungsergänzungen, weil diese Rohstoffe sehr billig sind.

Der Nachteil vieler der gut bio verfügbaren, organischen Mineralien ist dass der nominale Gehalt an Magnesium dabei nicht besonders hoch ist. Bei Magnesium (hydrogen) citrat bspw. ca. 8%. Das bedeutet 1g Magnesiumcitrat enthalten ca. 80mg eines Magnesium. Um 400mg Magnesium aufzunehmen muss man also ca 5g Magnesiumcitrat zu sich nehmen.

Durch den Tipp eines Kunden sind wir auf Trimagnesiumcitrat gestossen, eine organische Magnesiumform mit sehr guter Bio Verfügbarkeit und einem Magnesiumgehalt von ca 15%. Das heist von Trimagnesiumcitrat benötigt man deutlich weniger um den selben Magnesiumbedarf zu decken.

Dabei hat Tri-Magnesiumcitrat einen leicht basischen PH wert und ist nicht sauer wie Magnesiumcitrat. Einziger Nachteil des Produktes ist der etwas seltsame Geschmack, im Vergleich zu Magnesiumcitrat. Tri-Magnesiumcitrat ist jedoch ebenso einfach zu verwenden, wie Magnesiumcitrat. Mischen Sie die gewünschte Menge des Magnesium-Pulver einfach in Wasser, Fruchtsaft oder einen Shake.

Magnesiumpräparate haben eine leicht abführende Wirkung, was in Zeiten wo Stuhl-Verstopfung ein weit verbreitetes Übel darstellt, eher erwünscht ist.

Beim gesunden Menschen kann es kaum zu Magnesium-Überdosierungen kommen, zu viel aufgenommenes Magnesium wird über Nieren und Blase ausgeschieden. Bei einer verminderten Nierenfunktion kann es zu einem Überschuss an Magnesium kommen. Hier ist Vorsicht geboten.

Wenn neben Magnesium noch andere Mineralien, wie zum Beispiel Eisenpräparate, sollte zwischen den Einnahmen ein Zeitdauer von ein bis zwei Stunden vergehen, damit sich die Stoffe nicht gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen/behindern.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/trimagnesiumcitrat-magnesiumcitrat-anhydrat-usp-pheur-fein-15-mag/>
http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=magnesium&x=0&y=0

Warum Bitterstoffe in der Nahrung so wichtig sind

Haben Sie schon einmal eine Tasse ungesüßten Schafgarbentee getrunken? Schon allein bei der Vorstellung, verzieht es den meisten Menschen das Gesicht: der Tee ist bitter. Doch gerade die Bitterstoffe sind für unsere Gesundheit besonders nützlich. Sie fördern sowohl Verdauung als auch das Immunsystem, zügeln den Appetit und fördern die Aufnahme von Nährstoffen.

In vielen Kulturkreisen und naturheilkundlichen Systemen spielen Bitterstoffe eine große Rolle. Dort zählen Bitterstoffe zu den wichtigsten Grundstoffen für eine gute Gesundheit und eine hohe Lebenserwartung. Im 19. Jahrhundert machte Betram Heidelberger die Entdeckung, dass zuviel und zäher Schleim die Ursache der meisten Krankheiten sei. Seiner Ansicht nach, liegt dies hauptsächlich in einer fehlerhaften Speichel- und Schilddrüsenfunktion begründet. In erster Linie sei es der Schleim, der bei Nahrungsaufnahme Magen und Nieren zuerst verunreinige und nach und nach alle anderen Organe mit in Mitleidschaft ziehe. Ein ähnliche Theorie über die Entstehung von Krankheiten durch Schleim findet sich in der chinesischen Medizin. Bitterstoffe schaffen hier Abhilfe.

Bitterstoffe fördern die Verdauung

Ohne ein gesundes Verdauungssystem, ist wahre Gesundheit nicht möglich. In diesem Punkt sind sich die meisten Heilpraktiker und Naturärzte einig. Funktioniert die Verdauung nicht einwandfrei, stellen sich schnell Beschwerden unterschiedlichster Art ein. Magenverstimmung, Sodbrennen, Blähungen - das alles kann mit einem schlecht funktionierenden Verdauungssystem zu tun haben. Die Auswirkungen auf den Organismus können sich in unterschiedlichsten Symptomen niederschlagen, von Müdigkeit bis hin zu Angstzuständen. Selten werden diese Beschwerden von Beginn an mit dem Verdauungstrakt in Verbindung gebracht.

Eine ausgewählte Kombination von verschiedenen Bitterstoffen unterstützen die Verdauung. Im Gegensatz zu chemischen Säureblockern und anderen, ebenfalls chemischen Medikamenten, setzen Bitterstoffe direkt an der Wurzel des Problems an: der Verdauung. Sie beleben das gesamte Verdauungssystem, indem sie die Produktion der Verdauungssäfte anregen. Hierbei wird die Nahrung besser verstoffwechselt und die Nährstoffe besser verwertet. So bleiben die Darmwände geschmeidig und die Darmflora gesund, auch Ihr Immunsystem aktiviert und stabilisiert.

Bitterstoffe stimulieren die Verdauungsorgane

Sobald Sie den bitteren Geschmack auf Ihrer Zunge wahrnehmen, wird vermehrt Speichel abgesondert und über Körperreflexe die Produktion der entsprechenden Verdauungssäfte aktiviert. Die für die Assimilation von Nährstoffen wichtigen Flüssigkeiten wie Gallenflüssigkeit, Magensaft und Insulin werden freigesetzt. Bitterstoffe sind zudem in der Lage, die Darmbewegungen anzuregen. So können Nahrungsreste schneller ausgeschieden und Vitalstoffe aus der Nahrung besser verdaut werden. Bitterstoffe regen auch die Leber an, die für den Abbau von Gifstoffen zuständig ist. Bitterstoffe beginnen also schon in der Mundhöhle, Ihre Verdauung zu unterstützen.

Den ganzen Artikel lesen Sie auf unserer Infothek unter:

<http://www.topfruits.de/aktuell/id/157-Warum-Bitterstoffe-in-der-Nahrung-so-wichtig-sind/>

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/heidelbergers-7-kraeuter-stern-bitterkraeuterpulver>

<http://www.topfruits.de/produkt/schafgarbenkraut-achillea-geschnitten-bio-kba-100g/>

<http://www.topfruits.de/produkt/bitterkraft-vital-pulver-100g-fuer-12-wochen>

Epigenetik: Wie unsere Lebensweise unsere Gene beeinflusst

Das liegt an den Genen, da kann man eh nichts machen – so heißt es oft bei Krankheiten, sowohl von ärztlicher Seite als auch von der des Patienten. Forschungen aber zeigen: Die Gene sind gar nicht starr wie wir glauben, sie verändern sich je nach dem welchen Lebensstil, welche Ernährungsweise und Geisteshaltung wir pflegen.

Am 26. Juni 2000 präsentierte der damalige US-Präsident Bill Clinton das erste entzifferte Human-Genom. Wissenschaftler außer aller Welt glaubten, nun hielten sie den Geheimcode zur Heilung verschiedener Krankheiten wie Diabetis oder Alzheimer in Händen. Die Ernüchterung folgte bald: Sie hatten nur bestimmte Zahlreihen entschlüsselt, nicht aber die allumfassende Wahrheit über die Entstehung von Krankheiten.

Neuere Forschungen der “Epigenetik” am menschlichen Genom, der Gesamtheit aller Erbanlagen im Organismus, entziehen dem absoluten Determinismus der Gene weiteren Nährboden. Der Mensch besitzt in

seiner Ganzheit nicht mehr Gene als z.B. der Fadenwurm. Wenn es nur nach der Anzahl unserer Gene ginge, wären wir ein recht schlichtes und primitives Lebewesen. Wie aber sonst ist die Komplexität des menschlichen Organismus zu erklären? Viel wichtiger als die Genzahl ist, wie die Mechanismen bei der Genregulation zusammenwirken.

Epigenetik: Wie Gewohnheiten die Gene prägen

Hier betritt ein neuer Begriff das Feld, die "Epigenetik". Als relativ neue Fachrichtung der Biologie, gilt sie als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen. Sie bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen an oder aus geschaltet wird. Experten sprechen hier von Genregulation. Dabei spielen Umwelteinflüsse wie Erziehung, Ernährung oder Geisteshaltung eine wichtige Rolle. Rauchen beispielsweise, verändert die epigenetischen Markierungen am Kopf der DNA und begünstigt Gene, die gesundheitliche Beschwerden in Gang setzen. Auch Gene, die für ein langes Leben zuständig sind, können sich als Folge von zuviel Nikotindunst in den Lungen schwächer ausdrücken.

Auswirkungen auf die Nachkommen

Rauchen ist ungesund – das weiß jeder. Doch, dass wir unsere eigenen guten und schlechten Gewohnheiten auf unserer Nachkommen vererben können, wissen nur wenige. Schlechte Gewohnheiten können sich über die veränderten Genstellungen auf unsere Nachkommen übertragen und sich später auch in deren Erbgut finden. Eltern können also durch ihre Lebensweise Einfluss auf die spätere Konstitution ihrer Kinder nehmen. Ein guter Grund mehr, sich für einen gesunden und bewussten Lebenswandel zu entscheiden.

Gleiches Genom, unterschiedliche Epigenome

"Die primäre Information, die einen Menschen ausmacht, ist zwar natürlich die Gen-Sequenz, sonst wären eineiige Zwillinge nicht genetisch ident und sich äußerlich so ähnlich", weiß Thomas Jenuwein vom Max-Planck-Institut für Immunbiologie und Epigenetik. Grundlegende genetische Informationen, wie das gleiche Aussehen von Zwillingspaaren, sind also festgeschrieben. Epigenetische Veränderungen sorgen jedoch dafür, dass nur einer der Zwillinge anfälliger für Krankheiten wie etwa für Alzheimer wird.

Unterstützung findet diese These auch durch die Forschungsergebnisse spanischer Wissenschaftler, sie untersuchten genetisch gleiche Zwillingspaare im Alter von 3 bis 74 Jahren. Dabei unterschieden sich die jüngsten Zwillinge im epigenetischen Code kaum voneinander. Der Code der Älteren wich stark voneinander ab. Durch die unterschiedlichen Gewohnheiten und Lebensumstände, entwickelten sich ihre die Gene in ganz unterschiedliche Richtungen.

Gute Lebensmittel aktivieren gute Gene..... Lesen Sie hier den ganzen Artikel:

<http://www.gesundbuch.de/blog/2011/10/22/epigenetik-wie-unsere-lebensweise-unsere-gene-beinflusst/>

Gesund und vital durch basische Ernährung

Viele Zivilisationsleiden haben ihren Ursprung in einer zu säurelastigen Ernährung. Das war nicht immer so: In den letzten 100 Jahren wurden frisch zubereitete Lebensmittel, Gemüse und Obst großteils durch industriell verarbeitete Nahrungsmittel, weißen Zucker, Dosenahrung, Softdrinks etc. ersetzt. Durch die Umstellung auf eine basische Ernährung können Sie das Säure-Basen Gleichgewicht wieder herstellen, ihre Gesundheit verbessern und gleichzeitig vielen ernährungsbedingten Krankheiten zuvor kommen.

Das menschliche Blut ist basisch. Der Sauerstoff-Kohlenstoff-Austausch funktioniert im leicht basischen Milieu am besten. Darüber hält ein basisches Gewebe die Vermehrung von Mikroorganismen wie Bakterien, Virusarten, Pilze oder Parasiten in Zaum. Je weniger "Pathogene" durch die Blutbahn fließen, desto besser steht es um die Gesundheit der meisten Menschen. Ein übersäuerter Körper wird außerdem mit Krankheiten wie Osteoporose und Arthritis in Verbindung gebracht. Bei Übersäuerung und Mangelernährung muss der Körper basenfördernde Mineralien wie Kalzium und Magnesium aus den Knochen abziehen, um so den richtigen PH-Wert im Blut aufrecht erhalten zu können. Auch Krebs ist dafür bekannt, sich weitaus besser in einem sauren und sauerstoffarmen Zellmilieu zu entwickeln, als in einem basischen.

Die basische Ernährung ist bei vielen Krankheiten vielleicht mit der wichtigste Schritt in Richtung Genesung.

Grundsätzlich werden fast alle frischen Früchte- und Gemüsesorten basisch verstoffwechselt, selbst solche, die Säure enthalten. Zitronen schmecken sauer weil sie Zitronensäure enthalten, wirken aber beim Verzehr basisch auf Blut und Gewebe. Auch die frische der Lebensmittel ist wichtig, durch Konservierung oder starke Verarbeitung werden sie sauer. Zu den gesunden basische Lebensmitteln zählen brauner Wildreis, Haferflocken, Hirse, Fisch, Bohnen, Quinoa, Fenchel, Mangold, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Kamut, Beeren, Karotten, Brokkoli, Pilze, Kartoffeln, Oliven, Gurken, Salate, Salatkräuter uvm. Um ein aus dem Ruder gelaufenes Säure-Basengleichgewicht wieder herzustellen, empfehlen sich Basen-Tees, Basenbäder, Basenpulver als Zusatz zur täglichen Ernährung oder die Verwendung des Naturminerals Dolomit.

Vermeiden Sie verarbeitete und raffinierte Lebensmittel wie Dosennahrung, Fertigprodukte oder in raffinierten Ölen frittierte Snacks. Auch weißer Zucker oder andere industriell künstliche Süßstoffe wie Aspartam sind stark säurebildend. Weißbrot, Pasta, Käse, Alkohol, Softdrinks, pasteurisierte Milch und Fleisch machen den Körper sauer und sollten deshalb nur in kleinen Mengen oder gar nicht gegessen werden.

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

<http://www.topfruits.de/produkt/dol-alex-vormals-dolpes-original-dolomit-s-natuerlicher-mineralstoff-calciummagnesium-21>

Neue Produkte bei Topfruits

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

Getrocknete Granatapfelkerne, mit Fruchtfleisch

, schonend getrocknet und biokbA und Rohkostqualität. Ohne Farb- oder Konservierungsstoffe.

Genießen Sie diese besonders vitalstoffreiche Gabe der Natur in Salaten oder Müsli und verleihen Sie Currys, Chutneys oder Süßspeisen die raffinierte Note.

- Granatapfel ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien , wie der Ellagsäure
- Granatapfelsamen enthalten besonderen Fettsäuren
- Granatapfel ist mineralstoffreich (Kalium, Kalzium, Eisen)
- Granatapfelsamen sind ballaststoffreich und fördern die Verdauung
- Granatapfelsamen sind kalorienarm

Sauerkirschen, entsteint, natur, ungezuckert

Sauerkirschen schonend getrocknet auf eine Restfeuchte von ca. 20%. Eine süß-saure Delikatesse ohne Farb- und Konservierungsstoffe, wie alles bei Topfruits. Tiefdunkle, reife Früchte voller natürlicher Vital-

stoffe und natürlich ungezuckert. Wir haben lange gesucht um eine solche Qualität zu finden, zwar teurer als USA Ware, aber Sie werden trotzdem begeistert sein, wenn Sie das Besondere lieben.

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 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>

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.

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>.

Wir haben einige Buchtitel zu ganzheitlichen Wegen bei Krebs ins Program, genommen. Unter anderem die Bücher des grossen Krebsarztes Josef Issels. Teilweise gebraucht, da nur noch antiquarisch erhältliche, aber unbedingt lesenswerte.

<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>