

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.

Wenn Sie die Informationen für nützlich erachten und Sie kennen jemanden der ebenso Bedarf dafür 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 noch einen sonnigen Frühling.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Michael Megerle

Nahrungsergänzungsmittel in der konventionellen Krebstherapie

In der ergänzenden Krebstherapie spielen Antioxidantien (Radikalfänger) und Stoffe zum Zellschutz eine wichtige Rolle. Antioxidantien schützen die gesunden Zellen vor der zerstörerischen Wirkung durch freie Radikale, die bei einer Chemotherapie oder Bestrahlung in großen Mengen entstehen und viele der Nebenwirkungen verursachen.

Diese Schutz- und Heilstoffe sind natürlichen Ursprungs und werden vom Körper ganz oder als Bausteine mit der Nahrung aufgenommen, sofern diese Nahrung ausreichend Vitalstoffe enthält. Die bekanntesten Antioxidantien sind die Vitamine A, C, D und E, das Beta-Karotin, das Spurenelement Selen, Glutathion als Co-Enzym sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie die Anthocyane, Flavone und andere.

Tumorpatienten brauchen einen besonderen Schutz durch diese Antioxidantien, die als sogenannte Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe wichtige Stoffwechselfunktionen erfüllen. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sollte durch eine vitalstoffreiche Ernährung gedeckt werden. Je abwechslungsreicher, frischer und hochwertiger unsere Nahrung ist, um so mehr dieser Wirkstoffe sind darin enthalten.

Herausragend in ihrer antioxidativen Wirkung, beim Aufbau der Zelle, als Zellschutzstoff sind die Antioxidantien Anthocyane, Beta-Carotin, Vitamin A, C, D, E und die Spurenelemente Kupfer, Zink und besonders Selen. Sie helfen außerdem, Giftstoffe abzubauen, hemmen die Nitrosaminbildung im Magen-Darm-Trakt und schützen Leber, Schleimhäute und Haut.

Durch Untersuchungen ist bekannt, dass der Bedarf an Antioxidanzien während belastender Therapien, insbesondere während Strahlen- oder Chemotherapie, ansteigt. Dies wird noch dadurch verstärkt, dass durch Schädigungen der Darmschleimhaut essentielle Nährstoffe nur ungenügend aufgenommen werden können. Daher kann in der Genesungszeit und während aggressiver Therapien der Bedarf so hoch sein, dass er nicht allein durch die Ernährung zu decken ist. Dann ist es sinnvoll, Mikronährstoffe zusätzlich als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

So sollten vor allem die Vitamine A, als Beta-Carotin, Vitamin D, Vitamin E (Weizenkeimöl), Vitamin C (Acerola), sowie die Spurenelemente Selen und Zink beinhalten. Bei einigen Mikronährstoffen kann während belastenden Therapien auch eine erhöhte Zufuhr nötig sein. Optimal ist es, wenn mit der zusätzlichen

Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bereits vor der Behandlung mit aggressiven Therapien begonnen wird, um vorhandene Defizite auszugleichen und die körperlichen Reserven aufzufüllen. Je nach Ernährungszustand und Nebenwirkungen kann auch die Gabe von anderen Mikronährstoffen, wie z.B. Coenzym Q 10, L-Carnitin, Omega-3-Fettsäuren (Leinöl) oder Aminosäuren sinnvoll sein. Insbesondere die Gabe von Vitamin D gewinnt in der biologischen Krebsmedizin immer mehr an Bedeutung, da viele Krebspatienten einen Vitamin-D-Mangel aufweisen.

Quelle: gfbk Heidelberg www.biokrebs.de

Linktipps: <http://www.topfruits.de/rubrik/nahrungsergaenzung>

Natürlich entgiften mit Chlorella und Spirulina

Ähnlich wie Gräser sind Algen nahezu perfekte Nahrungsergänzungsmittel. Sie haben fast alle essentiellen Nähr- und Vitalstoffe. Süßwasseralgen enthalten relativ viel pflanzliches Eiweiß (ca. 60 %) mit allen essentiellen Aminosäuren. Der Fettgehalt ist sehr gering, aber die lebensnotwendigen Omega-3- und Omega-6-Fette sind enthalten. Die Kohlenhydrate gehen langsam ins Blut. Der Blutzuckerspiegel wird durch Süßwasseralgen lange Zeit konstant gehalten.

Neben dem hohen Chlorophyllgehalt weisen Algen weitere sekundäre Pflanzenstoffe auf. Vor allem die „Nervenvitamine“ (B-Vitamine) und das β -Carotin als wichtiges Antioxidans. Auch Zink, Selen, Eisen, Kalzium, Chrom, Magnesium und weitere Mineralien haben die Einzeller zu bieten.

Ausleitung über den Darm ist intelligenter als über die Nieren: Es gibt gleich mehrere Gründe, weshalb sich Algen hervorragend zur Entgiftung eignen. Durch den Aufbau ihrer Zellmembranen können die blaugrünen Einzeller, vor allem Chlorella, hervorragend Schwermetalle, Pestizide und andere Toxine binden. Über den Darm können diese Gifte dann problemlos unseren Körper wieder verlassen. Es ist viel intelligenter, über den Darm als über die Nieren zu entgiften. Die Nieren können durch Schwermetalle dauerhaft geschädigt werden. Die Darmschleimhaut kann sich hingegen innerhalb von wenigen Tagen wieder regenerieren.

Algen helfen auch, den Darm zu regenerieren. Sie können krankmachende Bakterien und Pilze (Candida albicans) aus dem Darm vertreiben. Dies ist überaus wichtig, wenn der Darm chronisch entzündet ist. Algen kann man sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung verzehren. Im letzteren Fall sollten Sie jedoch viel trinken und zusätzlich noch weitere Ballaststoffe einsetzen.

Süßwasseralgen stärken ebenso die Leber-Entgiftungsfunktion. Auch die schwefelhaltigen Aminosäuren in den Algen tragen zur Entgiftung bei. Glutathion und Superoxid-Dismutase (SOD = ein Enzym) sind die wichtigsten körpereigenen Entgiftungsstoffe. Algen erhöhen sowohl den Glutathion-Spiegel als auch den Wert von SOD. SOD wurde 1989 im Blut entdeckt. Der normale Blutspiegel liegt bei 50 bis 80 Mikrogramm/ml. Ein Absinken dieses Wertes gilt als eine der Hauptursachen für Krebs. Anders ausgedrückt: Chlorophyllhaltige Pflanzen gehören zu den besten Lebensmitteln, um sich vor Krebs zu schützen.

Dieser Beitrag ist ein Auszug aus dem Buch „Gesund werden & gesund bleiben! Die besten Naturheilmittel für Ihre Hausapotheke!“ von Reiner Otto Schmid, Verlag Ernährung & Gesundheit. Inning am Ammersee, 14,80 Euro. ISBN 978-3927676-20-6.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/chlorella-vulgaris-pyrenoidosa-400mg-presslinge-natur-ohne-hilfsstoffe-naturland-bio-qualitaet/>

Ballaststoffe schützen die Bauchspeicheldrüse

Ballaststoffe sind wertvolle Bestandteile einer vollwertigen Ernährung. Bedauerlicherweise kommen Ballast- oder Faserstoffe, wie sie auch genannt werden in der modernen Kost immer weniger vor. Und das obwohl man immer mehr Zusammenhänge erkennt, zwischen verschiedensten gesundheitlichen Problemen und einer ballaststoffarmen Nahrung.

Eine italienische Studie fand eine neue Schutzwirkung von Ballaststoffen gegen Krebs heraus. Bei Menschen mit der größten Zufuhr von Ballaststoffen war das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs um 60 % reduziert, berichten Forscher aus Aviano in Norditalien. Dabei hatten unlösliche Ballaststoffe, einen besseren Effekt als lösliche. Bauchspeicheldrüsenkrebs ist die vierthäufigste auf Krebs zurückzuführende Todesursache, gleichzeitig hat dieser Krebs eine sehr ungünstige Prognose.

Ballaststoffe können die Gesundheit der Bauchspeicheldrüse über verschiedene Wege beeinflussen. Zum Beispiel über eine Beeinflussung des Insulin-Stoffwechsels, oder über hormonelle Signalwege die im Zusammenhang mit Entwicklung von Tumoren in der Bauchspeicheldrüse stehen. Andere Untersuchungen legen nahe dass die gewonnen Erkenntnisse auch auf andere Krebsarten, wie insbesondere auch den weit verbreiteten Darmkrebs, übertragbar sind.

Eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen wird auch mit einer Reihe von anderen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Forscher des US National Cancer Institute berichteten im vergangenen Jahr darüber, dass eine erhöhte Aufnahme von Ballaststoffen das Risiko für einen Tod durch Herz-Kreislauf-, Infektions- und Atemwegs-erkrankungen reduziert (Archives of Internal Medicine, doi: 10.1001/archinternmed.2011.18).

Die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile einer erhöhten Aufnahme von Ballaststoffen haben inzwischen auch das Verbraucherbewusstsein erreicht. Eine Umfrage des "International Food Information Council" im Jahre 2008 fand heraus, dass 77% der Menschen aktiv versuchen, zusätzlich täglich Ballaststoffe zu konsumieren.

Lesen Sie auch hier: <http://www.topfruits.de/info/kolumne> - "Was ist eine ausgewogene Ernährung" und <http://www.topfruits.de/aktuell/id/169-Ballaststoffe-In-diesen-Lebensmitteln-sind-sie-enthalten/>

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/bio-kokos-mehl-dr-goerg-rohkost-ballaststoffe-fuer-eine-geregelte-verdauung/>
<http://www.topfruits.de/produkt/traubenkernmehl-extra-fein-aus-bio-trauben-kba-natuerliche-vitalstoffe-aus-dem-herz-der-traube/>
<http://www.topfruits.de/produkt/erdmandel-tigernuts-chufas-gemahlen-naturbelassen/>

Sind bittere Aprikosenkerne oder Bittermandeln giftig ?

Immer mal wieder wird das Schreckgespenst über die Giftigkeit von Pfirsich-, Aprikosen-, oder Mandelkernen in Ämtern und den Medien thematisiert.

Was aber sind die Fakten?

Cyanogene Glycoside sind Substanzen die in vielen Pflanzen und Früchten in grösseren oder kleineren Mengen vor kommen. Das Cyanglycosid in Rosengewächsen nennt man Amygdalin. Der menschliche Organismus ist bei normaler Stoffwechsellage mit dieser Substanzgruppe gut vertraut und hat Entgiftungsmechanismen entwickelt, welche die durch enzymatische Spaltung, gering frei werdende Cyanidmenge abbaut. Das bei diesem Prozess u.A. entstehende Thiocyanat ist eine orthomolekulare Substanz und für die Zellatmung wertvoll. Siehe <http://aprikosen.info/thiocyanat.PDF>

Hier noch die fachliche Stellungnahme eines Chemikers zu Amygdalin:

Amygdalin (B17) ist eine stabile Additionsverbindung von Blausäure (HCN) an Benzaldehyd ($C_6H_5CH=O$), die mit 2 Zuckermolekülen stabil abgesättigt ist. Formel als Anlage. Es ist falsch, etwa anzunehmen B17 enthalte Cyanid in der üblichen instabilen ionischen Form CN^- (Cyanidanion), wie sie etwa in Kaliumcyanid vorliegt, das bereits durch die Magensäure zu Blausäure (HCN) gespalten wird.

Vielmehr ist die Cyanidgruppe durch eine stabile C-CN-Atombindung an Benzaldehyd gebunden, und daraus kann nicht durch Säure Cyanid CN^- bzw. Blausäure HCN freigesetzt werden. Insofern ist es völlig irreführend zu sagen, Amygdalin haltige Naturprodukte enthielten Cyanid (Blausäure).

B17 ist in Reinsubstanz selbst bei intravenöser Verabreichung von etwa 5 oder gar 10 g völlig harmlos, also ohne Nebenwirkungen (dies entspräche dem Amygdalingehalt von ca. 5000 g bitteren Aprikosenkernen = ca. 10.000 Kerne). Bereits in den siebziger Jahren beschrieb der US-Toxikologe Dr. Bruce Halstead in seinem "Textbook of Toxicology", dass etwa Aspirin, Zucker, Salz toxischer sind als Amygdalin. Diese Tatsache wurde zwischenzeitlich sogar gerichtlich bestätigt.

Die LD50-Dosis (also die Dosis bei welcher 50% der Versuchstiere sterben) liegt bei Ratten denen Amygdalin oral verabreicht wurde zwischen 600mg/kg und 880mg/kg Körpergewicht, je nachdem in welchem Maße das abbauende Enzym Beta-Glucosidase zusätzlich mit aufgenommen wurde. Bei einem angenommenen hohen 8%-igen Amygdalinanteil in Aprikosenkernen entspricht das ungerechnet zwischen 7500mg und 11000mg Aprikosenkerne/ kg Körpergewicht was sich bezüglich der 'Gefährlichkeit' ziemlich in der Mitte zwischen Traubenzucker und Kochsalz bewegt: Der LD50-Wert von Traubenzucker beträgt 25800mg/kg. Er ist also 1/3 so gefährlich wie Aprikosenkerne.

Der LD50-Wert (des unverständlicher Weise immer noch nicht apothekenpflichtigen) Kochsalz liegt andererseits bei im Vergleich zu Aprikosenkernen 3 mal so giftigen 3000mg/kg.

Das offiziell dargestellte grosse Gefährdungspotenzial ist deshalb weder bei reinem Amygdalin, noch bei Bittermandeln oder bitteren Aprikosenkernen vorhanden. Probleme könnte es in seltenen Fälle bei Menschen geben, wo durch physiologische Störungen der Entgiftungsprozess nicht normal funktioniert, wo der Mensch allergisch reagiert oder wo die Entgiftungskapazität des Organismus überschritten wird. Dies wird nach meiner Erfahrung jedoch schnell festgestellt, durch Unwohlsein oder leichten Schwindel. Wenn man den Verzehr einstellt normalisiert sich das Befinden schnell und es gibt auch keine irreversiblen Nebenwirkungen eines solchen Zustandes

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/phillip-day-krebs-stahl-strahl-chemo-co/>
<http://www.topfruits.de/produkt/laetрил-im-kampf-gegen-krebs-von-john-a-richardson-patricia-irving-griffin-b17/>

Atem ist Leben

Viele Bücher sind bereits geschrieben worden über den Wert einer „richtigen“ Atmung für unsere Gesundheit. Unsere immer hektischere und schnelllebige Zeit sorgt tendenziell für einen immer flacher werdenden Atem, welcher das Atemvolumen nur noch teilweise ausnutzt. Dies ist sehr ungünstig für die Sauerstoffversorgung unserer Organe und Gewebe, was letztlich den Alterungsprozess beschleunigt.

Im WEB bin ich bei G. Eggetsberger auf eine einfache Atem-Übung gestossen die sich jeder einmal am Tag gönnen sollte. Machen Sie die Übung bspw. ein paar Minuten bevor Sie schlafen gehen, insbesondere wenn Sie schlecht einschlafen.

Auch am Morgen taugt die Übung um dem Körper eine Sauerstoffdusche zu geben und energiegeladen in den Tag zu starten.

Linktipp: http://eggetsberger.net/chill_out_start.html

Ingwer gegen Brechreiz bei Chemo

Eine Studie aus Neu-Dehli untersuchte den Einfluss von Ingwer auf Brechreiz und Erbrechen während der Chemotherapie bei Kindern und Jugendlichen (Pillai AK/Pediatr Blood Cancer 2011). 31 Patienten im Alter von 8 – 18 Jahren erhielten wegen malignem Osteosarkom zwei häufig in diesem Zusammenhang verwendete Zytostatika (Cisplatin und Doxorubicin). Zusätzlich zu den beiden üblichen schulmedizinischen Arzneien zur Vorbeugung der Übelkeit und Erbrechen nahmen die Patienten entweder Ingwerpulver oder Stärkepulver (als Placebo) ein.

Mit dem Ingwerpulver trat akuter Brechreiz unmittelbar nach der Chemotherapie nur bei 56 Prozent der Studienteilnehmer auf im Vergleich zu 95 Prozent in der Placebo-Gruppe.

Dass Ingwer bei Brechreiz wirkungsvoll ist, ist schon seit Längerem bekannt. Die Ergebnisse von bisherigen Studien zu diesem Thema waren jedoch teilweise widersprüchlich. Mit dieser Untersuchung wurde nun erneut der Nutzen von Ingwer zur Vorbeugung von Übelkeit und Erbrechen während der Chemotherapie bei Kindern und Jugendlichen bestätigt.

Die inneren Werte der Kokosnuss

Seit Jahrtausenden ist die Kokosnuss die wichtigste Nutzpflanze der Tropen. Die Kokosnuss ist dabei für 400 Millionen Menschen DIE entscheidende Fett- und Eiweißquelle! Kalt gewonnenes Kokosöl und Mus aus dem Fruchtfleisch hat dabei ganz besondere Eigenschaften die im Folgenden beschrieben werden sollen.

Kokosöl besteht zwar zu ca. 95% aus gesättigten Fettsäuren, was man bisher als eher ungünstig beurteilt hat. Aktuelle Studienergebnisse widerlegen jedoch die lange propagierte Annahme, man solle gesättigte Fettsäuren generell meiden.

Zwischenzeitlich weis man, es besteht ein großer Unterschied in der Art der gesättigten Fettsäuren, so wie es unterschiedliche ungesättigte Fettsäuren gibt (Omega-3, Omega-6, Omega-9), gibt es auch unterschiedliche gesättigte Fettsäuren. Im Kokosöl dominiert mit bis zu ca. 60% die mittelkettige Laurinsäure, diese Fettsäure hat eine ganze Reihe von Vorzügen:

Kokosmark und -Öl hat durch seine Fettsäurestruktur die folgenden Eigenschaften:

einen positiven Einfluss auf das LDL/HDL-Verhältnis, d.h. das Risiko für Gefäßverkalkung und Herzinfarkt nimmt ab

Mittelkettige Fettsäuren haben weniger Kalorien als andere Fette und heben den Grundumsatz. Vor allem im Austausch gegen einfache Kohlenhydrate, wie Zucker und Weißmehl, sind sie eine wertvolle Abnehmhilfe

Kokosöl ist sehr leicht verdaulich und schont die oft gestresste Bauchspeicheldrüse, da keine Bauchspeicheldrüsen Enzyme zur Verdauung der MCT's benötigt werden. Kokosöl oder Mark ist deshalb ideal für Menschen mit einem geschwächten Verdauungssystem und einer geschwächten Bauchspeicheldrüse.

Bestimmte krankmachende Bakterien, Viren, Pilze reagieren äußerst empfindlich auf mittelkettige Fettsäuren, werden in der Verbreitung gehemmt. Die Laurinsäure hilft nachweislich bei der Bekämpfung von Candida albicans, Helicobacter pylori, Staphylococcus aureus, Grippe und Herpesviren, Hautparasiten und Zecken.

Äußerlich wirkt Kokosöl hervorragend auf Haut und Haare. Es schützt vor entzündlichen Reaktionen, Falten, Haarschuppen, Hautkeimen und Austrocknen.

Es ist äußerst hitze-, licht- und sauerstoffstabil. Diese Eigenschaften verhindern die Oxidation der Fettsäuren und deren Umwandlung zu gesundheitsschädlichen Trans-Fettsäuren. Es ist daher ideal zum Kochen, Braten, Backen, Frittieren.

Weiteres Plus: Es ist unanfällig gegenüber gesundheitsschädlichen freien Radikalen. Eingebaut in die Zellmembran oder aufgetragen auf der Haut verhindert Kokosöl zerstörerische Angriffe auf die Zellen und vorzeitige Alterung.

Eine positive Wirkung von Kokosöl für unser Wohlbefinden ist eng verbunden mit einer schonenden und sachgerechten Verarbeitung optimaler Rohstoffe. Hohe Qualität kann nur entstehen, wenn Wertminderung bei der Auswahl der Rohstoffe sowie bei der Herstellung konsequent vermieden werden.

Linktipp: http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=kokos&x=0&y=0
<http://www.topfruits.de/produkt/das-kokosbuch-ratgeber-natuerlich-heilen-und-geniessen-mit-kokosoel-und-co/>

Selen-Hefe kann Gelenkentzündungen reduzieren

Eine neue Studie aus Brasilien zeigt, Selen kann Gelenkentzündungen im Zusammenhang mit Arthritis reduzieren. Eine inaktive Hefe, angereichert mit organischem Selen, kann die Menge an entzündungs verursachenden Verbindungen in Gelenkgewebe von Labor-Mäusen und Ratten reduzieren, und die Ansammlung von Flüssigkeit in den Pfoten reduzieren (abschwellen).

Die Verbesserung verschiedener entzündlicher und funktioneller Parameter in diesen Arthritis-Tiermodellen könnte auch für Patienten mit rheumatoider Arthritis interessant sein", sagte der Forscher aus der "Universidade Federal de Minas Gerais".

Selen ist ein essentieller Mikronährstoff und gilt als wichtiges Antioxidans. Studien legen nahe, dass erhöhte Selen-Plasmaspiegel das Risiko für die Entwicklung verschiedener Krebsarten, einschließlich Blase, Prostata und Schilddrüse, reduzieren und die krankheitsfreie Zeit verlängern.

Das Spurenelement Selen kommt von Natur aus im Boden vor und wird von Pflanzen und Bakterien aufgenommen, von wo es in die menschliche Nahrungskette gelangt - durch den Verzehr von pflanzlichen oder tierischen Produkten (welche das Selen wiederum mit dem Futter aufnehmen).

Selen ist im Körper Teil von weit über 50 unterschiedlichen Proteinen, und es ist für Vielzahl enzymatischer Prozesse wichtig, einschließlich dem Aufbau der Herzmuskeln und der Reifung von gesunden Spermien. Allerdings bleibt die Krebsprävention und Therapie begleitenden Verwendung eine der wichtigsten Vorteile von Selen. Selen ist das einzige Mineral, das einen von der "Food and Drug Administration (FDA)" qualifizierten und zugelassenen Health Claim für die allgemeine Reduktion der Inzidenz von Krebs hat.

In dieser neuen Studie testeten die brasilianischen Forscher die Wirkung verschiedenen Dosierungen des Selen in Form von angereicherter Hefe (0,01, 0,1, 1 und 10% in der Nahrung) an Mäusen und Ratten. Dabei konnte Selen in allen Dosierungen die Anzahl der Entzündungszellen in den Knie-Hohlräumen reduzieren. Weitere Studien sollten untersuchen, ob die gewonnenen Ergebnisse auf den Menschen übertragen werden können.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/selen-100g-ace-dr-wolz-60-kapseln/>
<http://www.topfruits.de/produkt/paranusskerne-paranuesse-wildwuchs-bio-kba-bolivien-neue-ernte-2011-natuerliche-selenquelle/>

Vitale Dips, Saucen und Deserts...

Eine kleine Anregung für die Vitalstoff und Gesundheitsküche.

Mouse au Chocolate zum Wohlfühlen:

2 gut-reife Avocados
1 EL rohes Kakaopulver
1 EL Agavendicksaft (nach Geschmack)
1 Prise Salz

Mit einem grossen Löffel Fruchtfleisch aus den halbierten Avocado entnehmen und zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben. Pürieren Sie die Zutaten zu einer cremigen Konsistenz. Anschließend zum Kühlen in den Kühlschrank stellen. Optional können sie auch Obst oder einen Esslöffel Kokosmus untermischen.

Lubrikator für die optimale Fettversorgung (Buchtip: Befreite Ernährung - Christian Opitz)

2 EL geschälte Hanfsamen
1 EL Kokosmus oder natives Kokos-Öl (alt. Rohmilchbutter)
1 Apfel
1 Banane
eine Handvoll Mandeln
1- 2 TL Honig oder Agavendicksaft
Saft ½ Zitrone

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und cremig pürieren. Ideal als komplette Mahlzeit oder als energispendender Snack für Zwischendurch geeignet.

Aioli-Vital

4 EL Mandelpüree (am Besten mit dem Personal Blender aus ungeschälten natur Mandeln selbst pürieren)
2 EL Zitronensaft
50 cl Wasser
½ TL Salz
2 Knoblauchzehen, gepresst

Zutaten in eine Schale geben und zusammen verrühren. Diese Aioli eignet sich hervorragend als Dip für Leinracker oder Gemügesticks. Oder verwenden die Aioli einfach als Alternative zu Ketchup und anderen vorgefertigten Saucen.

Wir wünschen ein tolles Geschmackserlebnis und allzeit viel Gesundheit.

Neue Produkte bei Topfruits

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

Selen 100µg - als Natriumselenit

Viele Menschen in Mitteleuropa zeigen einen Selenmangel, da Selen in unseren Böden nur sehr wenig vorkommt. Unser Selen 100µg ist die preiswerte und effektive Selenquelle für den erhöhten Bedarf.

Das bietet eine ausreichende Selenversorgung:

- allgemeine Unterstützung des Immunsystems
- antioxidativer Schutz vor freien Radikalen
- gute Sauerstoffverwertung der Zelle

Inhaltsstoffe pro Kapsel : Selen als Natriumselenit 100 µg, Chrompiccolinat 0,17mg

<http://www.topfruits.de/produkt/selen-100g-60-kapseln-als-natriumselenit/?cPath=-2>

Rohe ungeschälte Kakao Bohnen....

... das ist purer, herber Kakaogenuß für den Vitalstoffjunkie, mit einem ausgesprochen hohen Anteil wertvoller Radikalfänger (Poyphenole). Kakao macht glücklich! Hochwertige ungeröstete bio kbA Qualität.

Die Kakaobohnen sind unfermentiert und nur getrocknet und eignen sich deshalb auch für die Rohkosternährung. Vielfältige Verwendungsmöglichkeiten, zur Herstellung von Rohkakao-Pulver, roher Schokolade, oder einfach so zum Knabbern (Vorsicht bitter :-), oder gehackt und gemischt beispielsweise mit getrockneten Cranberries. Auch ein Löffel gehackte Kakaobohnen einfach ins Müsli macht sich sehr gut. Aber Vorsicht, wenn Sie Ihre Müsli mit Milch machen dann geht der Wert der Antioxidantien weitgehend verloren, weil diese an das Milcheiweiß gebunden werden.

Interessante Infos zum besonderen Wert der Vitalstoffe in Kakao finden Sie in dem Bestseller von Prof. Dr. med. Richard Beliveau - "Krebszellen mögen keine Himbeeren"

<http://www.topfruits.de/produkt/kakao-bohnen-bio-kba-rohkost-spitzenqualitaet-der-herbe-vitalstoff-boost/>

Bio Kokosmus, von Dr. Goerg - 100% Mus aus frischem Kokosmark

Mehr Kokosnuss und Kokosgenuss geht nicht! Dr. Goerg Kokosmus ist die Kombination aus dem Besten, was eine Kokosnuss zu bieten hat. Ganz frisches Fruchtfleisch wird zu einem cremigen Mus verarbeitet und ohne Zusatz von Wasser, Emulgatoren, Bleich- oder Dickungsmitteln in Gläser gefüllt. Das ist 100 % reine Kokosnuss! Das Mus lässt sich vielseitig in Küche und Kosmetik einsetzen und verfeinert Backwaren und Süßspeisen genauso wie Currys und Getränke. Zart schmelzend und nussig, ist es eine exotische Gaumenfreude für Feinschmecker.

<http://www.topfruits.de/produkt/kokosmus-natur-von-dr-goerg-500ml-glas-biokba-100-kokosnuss/>

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 gesunde 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/>

Schwarze Oliven, bio kbA , Rohkostqualität, mild nur leicht gesalzen

Vita Verde Rohkost Oliven, das sind mehr als 70 optimal gereifte, schwarze Thumba-Oliven, von Hand selektiert, leicht luftgetrocknet und ohne zusätzliche Flüssigkeit verpackt. Durch die natürliche Trocknung werden die reifen schwarzen Oliven leichter. Dafür werden sie sowohl vom Aroma, als auch vom Vitalstoffgehalt deutlich gehaltvoller und konzentrierter. Trocknen und leicht salzen ist die einzige Möglichkeit, die Oliven ohne erhitzen und somit ohne Denaturierung in Rohkostqualität haltbar zu machen. Die Vita Verde Rohkost Oliven haben einen ehrlichen, ursprünglicher, authentischer Geschmack! Oliven sind eine gesunde Quelle für Kraft, Energie und Nährstoffe. Ideal geeignet zum Vesper oder als Snack zwischendurch.

<http://www.topfruits.de/produkt/oliven-schwarz-bio-kba-rohkost-mild-leicht-gesalzen-200g-btl/>

VITA - Cartilago PRO, für die unterstützende Knorpelernährung

Die wichtigsten Verbindungsglieder im menschlichen Körper sind Gelenke, Knorpel, Sehnen und Bänder. Um gesund und funktionsfähig zu bleiben, ist viel Bewegung sowie eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit natürlichen Nähr- und Vitalstoffen von grosser Bedeutung. VITA-Cartilago PRO ist für Menschen, die ihre Ernährung und damit auch die Ernährung ihrer Gelenkknorpel auf natürliche und gesunde Weise fördern möchten, sowie sportlich aktive Menschen wie z.B. Ausdauersportler, aber auch Freizeitsportler

VITA - Cartilago PRO ist ein der Nahrungsergänzung dienendes hochwertiges Saftkonzentrat aus rein natürlichen Inhaltsstoffen, das dem Körper wertvolle Nährstoffe für den Gelenkknorpel zur Verfügung stellt und so die Knorpelernährung unterstützt. Die flüssige Form der Darreichung garantiert eine optimale Aufnahme aller Inhaltsstoffe im Organismus.

<http://www.topfruits.de/produkt/vita-cartilago-pro-fuer-die-unterstuetzende-knorpelernaehrung-monatspackung-mit-3-flaschen/>

Getrocknete Granatapfelkerne, mit Fruchtfleisch, biokbA und Rohkostqualität.

Fruchtig frische, aromatische süß-saure Samen. 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

Die Granatapfelsamen werden mit dem umhüllenden Fruchtfleisch getrocknet, welches einen Grossteil der Vitalstoffe enthält. Zu Anfang der Saison ist dieses Fruchtfleisch rot und wird später, im Laufe der Lagerung dunkler, was aber keinen Einfluss auf die innere Qualität hat.

<http://www.topfruits.de/produkt/granatpfelkerne-granatpfelsamen-getrocknet-biokba>

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>

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>

Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungbehandlung 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-Gärungsprodukten, 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.

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.

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>.

Dieser E-Mail Newsletter ist aus recycelten Buchstaben früherer Newsletter und alter Mails hergestellt und zu 100% digital abbaubar ;-)
Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren gesunden Menschenverstand.