

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.

Tipp: Jetzt noch den Rest-Sommer nutzen, wie schnell ist es wieder kalt und lange dunkel! Bewegung im Freien ist neben einer vitalstoffreichen Ernährung ein wichtiger Baustein für Gesundheit und Vitalität bis ins Alter.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Spass und Lebensfreude.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Michael Megerle

Bauchfett fördert Entzündungsneigung

Besonders Bauchfett gefährdet nach neuen Untersuchungen die Gesundheit, besonders dann wenn es sich um ansonsten normalgewichtige Menschen handelt. Solche Menschen haben ein deutlich höheres Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, als Menschen bei denen sich das Fett an anderer Stelle am/im Körper befindet.

US Forscher um Karine Sahakyan hatten über US-Amerikaner über 18 Jahren untersucht. Dabei erstellten sie drei Gruppen mit unterschiedlichem BMI, normal, übergewichtig und fettleibig. Der BMI ist das Verhältnis von Gewicht zu Größe. Ausserdem gab es in jeder der Gruppen zwei Untergruppen in der das Verhältnis von Taille zu Hüfte eine Rolle spielte. Das Ergebnis der Untersuchung wurde auf dem Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) vorgestellt.

Dabei stellte sich ein hohes Taille-Hüft-Verhältnis als besonders riskant für eine HK ERkrankung heraus. Nach mehr als 14 Jahren waren 2562 Studienteilnehmer gestorben – darunter 1138 an einer Herz-Kreislauf-Krankheit. Das höchste Risiko aller Gruppen hatten Studienteilnehmer mit einem hohen Verhältnis von Taille zu Hüfte. Erstaunlich dabei.

Die Gesamtsterblichkeit sowie die Sterblichkeit an Herzerkrankungen war in der Gruppe mit normalem BMI und hohem Taille-Hüft-Verhältnis, sogar höher als bei Fettleibigen.

In den letzten Jahren zeigten mehrere Studien, dass Fettringe am Bauch besonders ungünstig sind. Bauchfett setzt augenscheinlich Botenstoffe frei, die chronische Entzündungen hervorrufen, welche nicht nur das Herz schädigen. Durch solche Entzündungstoffe werden auch Gefäßverengungen begünstigt ausserdem werden andauernde Mikroentzündungen mit verantwortlich gemacht für die Entstehung von Krebs und anderen Zivilisationsleiden. Warum gerade das Bauchfett solche Entzündungstoffe produziert, ist bisher nicht geklärt.

Ein gesundheitlich vorteilhaftes Verhalten sollte also vor allem die "Schwimmringe" im Auge behalten. Wichtig für die Fettverbrennung ist Muskelaufbau durch regelmässiges Training im aeroben Bereich. Als ideal hat sich eine Kombination aus Übungen wie Joga, Gerätetraining in Kombination mit einer Ausdauersportart, wie Laufen oder Radfahren erwiesen. Wichtig ist ausserdem eine zweckdienliche, nicht zu kalorienreiche Ernährung mit ausreichend Antioxidantien (gut gegen Entzündungen), Ballaststoffen und fermentierten Nahrungsmitteln.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/auf-den-spuren-der-methusalem-ernaehrung-gesund-und-allergiefrei>

Spruch: Tue deinem Leib etwas gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen (Teresa von Avila)

Antioxidantien können helfen, das Bauchspeicheldrüsenkrebs-Risiko zu mindern

Laut einer aktuellen Studie kann eine Ernährung mit hohem Antioxidantien-Gehalt, das Risiko für Bauchspeicheldrüsen-Krebs um bis zu zwei Drittel senken. In der Studie untersuchte Dr. Andrew Hart von der University of East Anglia mehr als 23000 Menschen über viele Jahre. Das Alter der Teilnehmer lag zu Beginn der Studie zwischen 40 und 74. Alle Teilnehmer führten Buch - über Menge und Art ihrer Nahrung sowie die Methode, mit der sie ihr Essen zubereiteten.

10 Jahre später wurde bei 49 (davon 55% Männer) Probanden Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert. 2010 lag die Zahl der Krebskranken aus der Gruppe bei 86 (davon 44 Männer). Nach Diagnose lebten die Teilnehmer im Schnitt noch mind. 6 Monate.

Das Ergebnis der Forscher förderte Erstaunliches zu Tage. Die Menschen mit dem höchsten Selenanteil im Essen waren nur halb so oft von Bauchspeicheldrüsenkrebs betroffen, wie diejenigen Teilnehmern mit der geringsten Zufuhr dieses Spurenelements. Bei den Teilnehmern mit dem höchsten Anteil der Antioxidantien Selen, Vitamin C und E im täglichen Programm, wurde um 67 % weniger Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert.

Vorangehende Studien zeigten weniger klare Ergebnisse. Wohl kommt es auch auf die Art an, wie die Antioxidantien konsumiert werden. Stoffe im Essen mögen sich anders verhalten, als in Form von Ergänzungsmitteln.

Ebenso zu bedenken sei, dass Essen und Krebs je nach Typ des Tumors unterschiedlich interagieren", so Vinciguerra weiter. " Der nächste Schritt wäre eine Vergleichstudie mit Antioxidantien an Patienten, die an erhöhtem Bauchspeicheldrüsenkrebs-Risiko leiden, um die aktuellen Ergebnisse zu bestätigen".

TopFruits-Tipp: Bauen Sie gezielt besonders vitalstoff- und antioxidantienreiche Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung mit ein. Beispielsweise enthalten Beeren, Nusskerne, Kakao oder bestimmte Pflanzenöle überschnittliche viele Antioxidantien - wesentlich mehr als "normales" Obst und Gemüsesorten. Kakao in bester Rohkost-Qualität, eine Fülle an verschiedenen Power-Beeren und wertvolle Pflanzenöle finden Sie bei uns in Sortiment.

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

Teure Gesundheitsreports mit zweifelhaftem Nutzen

Aggressiv und marktschreierisch wird von bestimmten Verlagen versucht Gesundheitsreports, wie den sogenannten "Berkeley Wellness Report" an den Mann/die Frau zu bringen. Ich habe einige dieser Reports eine Zeit lang unter die Lupe genommen.

Die Aussagen die in diesen Reports gemacht werden sind keineswegs so neu, zuverlässig oder vollständig wie sie dargestellt werden. Noch viel weniger berücksichtigen sie meist wenig bekannte oder ältere naturheilkundliche Erfahrungen. Die hohen Erwartungen die man mit lautmalerschen Anpreisungen weckt, werden me nicht erfüllt.

Die nicht ganz billigen Reports führen für den interessierten Menschen in den wenigsten Fällen zu mehr oder besserer Information in gesundheitlichen Dingen.

Oft wird Panik geschürt und immer wieder habe ich Beiträge gesehen die falsche, oder nur unvollständige Informationen enthielten. Also Achtung, auch Reports wie der "Berkeley Wellness Report" bieten Ihnen nicht das Ei des Kolumbus, in Gesundheitsfragen, auch wenn es in den Werbebriefen der Verlage so dargestellt wird ;-)

Nochmal Vorsicht vor Transfetten

Ernährungswissenschaftler warnen seit Langem vor den gesundheitlichen Risiken von Transfetten. Transfette kommen vor allem in Backwaren und Fastfood vor, die Quelle sind billige Backmargarine und hydrierte Backfette. Transfette kommen in der Natur nicht vor und stellen unseren Stoffwechsel vor entsprechende Probleme. Ein übermäßiger Verzehr dieser Fette erhöht das Risiko für viele zivilisatorische Krankheitsbilder einschliesslich Herzerkrankungen und Krebs.

Forscher an der University of California legen noch weitere Auswirkungen von Transfetten nahe. So soll der Verzehr von Transfettsäuren nicht nur den Cholesterinspiegel im Blut steigern, sondern auch in einem deutlichen Zusammenhang mit der Gefühlswelt stehen und aggressives Verhalten sowie Reizbarkeit begünstigen.

Eine Studie mit rund 1000 Versuchspersonen hatte zum Ergebnis: Studienteilnehmer, die häufig Nahrungsmittel mit Transfetten zu sich nahmen, verhielten sich ihrer Umwelt gegenüber deutlich aggressiver als jene, die wenig Transfette verzehrten. Dieser Zusammenhang war unabhängig von Alter, Geschlecht oder ethnischer Herkunft. Der Studie zufolge haben Transfette gar einen stärkeren Einfluss als Alkohol auf das Verhalten.

Hydrierte Fette, die oft Transfette enthalten, werden in Bäckereien und in der Nahrungsmittelindustrie vor allem deswegen eingesetzt, weil sie preiswerter sind als andere Fettarten. Angaben auf der Verpackung "enthält gehärtetes Pflanzenfett" kann auf einen hohen Gehalt an Transfetten hinweisen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, die Transfettsäuren-Aufnahme so gering wie möglich zu halten.

Topfruits Tipp: Menschen die gesund und vital bleiben möchten gehen Fertignahrungsmitteln möglichst aus dem Weg, reduzieren ihren Konsum an Fertigbackwaren und industriellen Süßigkeiten und verzichten in der eigenen Küche auf künstlich gehärtete Fette, alternativen gibt es genug.

Quelle: <http://www.welt.de/gesundheit/article108164797/Fett-in-Fastfood-kann-Menschen-aggressiv-machen.html>

Linktipp: <http://www.topfruits.de/rubrik/oele-kaltgepresst/>

<http://www.topfruits.de/produkt/kokovita-amanprana-natives-kokosoel-1000ml-glas-biokba>

Besuchen Sie Topfruits auf Facebook und bleiben Sie bestens auf dem Laufenden:

<http://www.facebook.com/Topfruits>

Anleitung zur Leber- und Gallenblasenreinigung

Der Leber - ein Entgiftungsorgan der Sonderklasse. Jeden Minute filtert Sie 1, 5 Liter Blut, produziert über einen Liter Galle und erhält viele weitere Körperfunktionen am laufen. Doch: Gallensteine können die Leber in Ihrer Funktion stark einschränken, zahlreiche Beschwerden können die Folge sein. Eine Leberreinigung ist oft der Beste und letzte Ausweg.

Die Leber ist neben dem Herzen das vermutlich wichtigste und zu gleich grösste Organ des Körpers. Kaum eine Körperfunktion, die sie nicht steuert und beeinflusst. So filtert sie das Blut, sorgt durch Ab-

sonderung von Gallenflüssigkeit für die Verstoffwechslung von Fetten und Kohlenhydraten und hat direkten Einfluss auf Wachstum und Tätigkeit jeder einzelnen Körperzelle. Viele Funktions- und Gesundheitsstörungen liegen in einem Ungleichgewicht der Leber begründet.

Das Thema "Gallensteine" wird von der Schulmedizin weitgehend ignoriert. Bis heute mangelt es an verlässlichen Tests zur Diagnose. Weit verbreitet ist die Meinung, Gallensteine seien nur in der Galle zu finden. Auf Röntgenbildern können sie nämlich nicht gesehen werden. Tatsächlich aber finden wir die meisten Steine in der Leber, wo sie die Gänge verstopfen und das "Entgiftungsorgan" in ihrer Funktion behindern.

Herzinfarkt, Diabetes und Krebs - diese und andere Krankheiten sollen laut Naturheilkundlern u.a. auf eine Verstopfung der Leber durch Gallensteine zurückzuführen sein. Die verminderte Produktion von Gallenflüssigkeit spielt dabei eine bedeutende Rolle.

Um ein gesundes Verdauungssystem zu erhalten und die Körperzellen mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, muss die Leber täglich zwischen 1,1 und 1,6 Liter Galle produzieren. Gallenflüssigkeit hält die Blutfettwerte konstant, entfernt Toxine und dient als Regulator für das Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm. Viele Menschen produzieren gerade mal den Inhalt einer Tasse oder weniger.

Der Startschuss für mehr Energie und Gesundheit. Die Leber reinigen - jetzt.

Wird die Leber von Gallensteinen befreit, verbessert sich automatisch ihre Funktion. Nicht selten verschwinden bereits lang anhaltende Symptome einfach von selbst. Eine Leberreinigung gehört zu den wirksamsten Massnahmen, um die allgemeine Gesundheit zu steigern. Durch den verbesserten Gallenfluss wird die Verdauung angekurbelt und die Energie des Körpers besser verwaltet. Vitalität und Wohlbefinden können deutlich zunehmen. Und das Beste ist: Eine Reinigungswoche, wie im nachfolgenden beschrieben, kostet fast nichts und hat keine Nebenwirkungen.

Hier einige Tipps zur Unterstützung Ihrer Leber ...

1. Essen Sie in einem gesunden Verhältnis zu Ihrem Energieverbrauch.
2. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Weißmehlprodukte, Fertignahrung, Fast Food, raffinierten Zucker und frittierte Speisen meiden
3. Verzichten Sie möglichst auf Alkohol, Tabak, Koffein und Drogen.
4. Verwenden Sie ausschließlich hochwertige Öle und Fette
5. Beschränken Sie Ihren Medikamentenverbrauch auf das absolut Nötigste! Viele Medikamente werden durch Veränderungen im Lebensstil verzichtbar.
6. Meiden Sie Konservierungstoffe, Pestizide, künstliche Farb- und Aromastoffe.

Ferner können Sie Ihrer Leber durch die richtige Nahrungswahl unterstützen. Wichtig sind ausreichend Ballaststoffe in der Nahrung. Auch basen- und kaliumreiche Speisen können helfen: brauner Reis, Aprikosen, Bananen, Feigen, Mandeln, Samen, Meeressalate, Pflaumen und Rosinen. Trinken Sie reines, gefiltertes Wasser. Essen Sie viel Obst und Gemüse aus biologischem Anbau.

Viele Aspekte unserer Gesundheit können wir direkt über Nahrung und Gewohnheiten bestimmen. Auf einige Faktoren haben wir allerdings wenig Einfluss - Toxine und Chemikalien aus der Umwelt etwa. Eine regelmäßige Reinigung des Körpers und der Leber ist daher Pflicht. Fasten- und Reinigungskuren sind ratsam.

Die Leber-Gallenblasen-Reinigung - neue Energie in einer Woche.

Hilfsmittel:

Löwenzahn, eine Handvoll täglich (auch andere und getrocknete Bitterkräuter sind geeignet, wie Bitterkraft, oder Bitterstern 7 Kräuter.

Mariendistel, 500 mg - 2000 mg täglich als Kapsel oder in Pulverform (Bitterkraft) ca. 80 Gramm (4 EL)
Bittersalz 120 ml kaltgepresstes Olivenöl Saft aus 2 Grapefruits (Falls nicht zur Stelle können sich auch Zitronen und Orangen mischen) Die Reinigung umfasst eine 7-tägige Vorbereitungszeit, endet mit einer 16 - 20 stündigen Ausscheidungsphase.

Vorbereitung (ca. 1 Woche):

- Essen Sie während der Vorbereitung nur leichte Kost: Säfte, Früchte, Haferflocken, Gedünstetes Gemüse und Reis. etc.
- Vermeiden Sie eiweisreiche, tierische Lebensmittel, Milchprodukte und frittierte Speisen.
- Verzichten Sie auf kalte und gekühlte Nahrung. Sie belastet unnötig die Leber.
- Legen Sie den Tag der Reinigung auf das Wochenende bzw. auf einen arbeitsfreien Tag.
- Vermeiden Sie wo möglich die Leber belastende Medikamente
- Vermindern sie einige Tage vor dem Ausscheidungstag ihre Fettzufuhr
- Verzichten am Tag der Reinigung komplett auf Fett. Durch den Fettmangel kommt es in der Gallenblase zu einem Stau an Gallenflüssigkeit. Später können so mehr Steine heraus gespült werden.

Anleitung:

Mindestens eine Woche vor der eigentlichen Reinigung täglich Löwenzahn, Bitterkräuterpulver und/oder Mariendistel einnehmen - als Tee, in Pulverform und zur rechten Jahreszeit auch als Smoothie. Mariendistel und Löwenzahn sind seit Jahrhunderten beliebte Zutat in Tinkturen zur Stärkung der Leber.

Am Abend der Reinigung nehmen Sie 2 Gläser Wasser mit gelöstem Bittersalz (Magnesiumsulfat) zu sich. Alternativ kann auch , in der Apotheke erhältliches "F.X. Passage SL Brausepulver", nach Anleitung verwendet werden. Dieses schmeckt deutlich besser als reines Bittersalz.
Trinken Sie das erste Glas um ca. 18 Uhr, das zweite um ca. 20 Uhr. Durch das im Bittersalz (FX Passage) vorhandene Magnesium weiten sich die Gallengänge, die Ausscheidung der Gallensteine wird weiter begünstigt.

Kurz vor dem Schlafengehen (ca. 10 Uhr) nehmen Sie das Olivenöl und den Grapefruitsaft zusammen und im Stehen zu sich. Legen Sie sich anschließend sofort ins Bett. Schon beim nächsten Toilettengang können erste Gallensteine heraus purzeln.

Am nächsten Morgen folgen zwei weitere Bittersalzlösungen. Nehmen Sie die erste zwischen 6.00 - 6.30 Uhr ein, die zweiten zwischen ca. 8.00 und 8. 30 Uhr. Ab 10 Uhr können Sie zuerst mit Säften beginnen und langsam mit Obst und dann mit leichter, veganer Kost steigern. Die folgenden Tage möglichst leicht und fettarm essen. Langsam zur normalen, gesunden Kost steigern.

Die Leber/Gallenreinigung sollte idealerweise mindesten 6 mal im Abstand von vier Wochen wiederholt werden. Je mehr die Kanäle der Leber von Gallensteinen befreit werden, desto besser kann das Entgiftungsorgan funktionieren.

Die Walnuss ein aussergewöhnliches wertvolles Naturprodukt

Dass der Verzehr von Walnüssen ein geeignetes Mittel ist, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, wurde in den letzten Jahren intensiv untersucht. Fünf amerikanische Studien zeigen, dass ein erhöhter Nussverzehr („eine Handvoll pro Tag“) das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und dadurch bedingte Todesfälle durch Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich herabsetzt, unabhängig von den sonstigen Ernährungsgewohnheiten, dem Körpergewicht oder dem Alter.

In zwölf weiteren Studien (in USA, Australien, Neuseeland, Japan, Türkei und Spanien) konnte gezeigt werden, dass ein Nusskonsum (50 gr/Tag) - auch von anderen Nüssen - ganz allgemein den Blutcholesteringehalt, hier aber insbesondere den Spiegel des „bösen“ Blutfettes LDL um 5-15% senkt, vergleichbar dem Einfluss cholesterinsenkender Medikamente.

Walnüsse sind zwar fettreich, sie enthalten dabei jedoch ein hohes Maß an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (68%), welche sich günstig auf den Blutfettspiegel auswirken, gefolgt von Paranüssen (37%), Mandeln (19%) und Pistazien (15%). Zudem erhöht der Verzehr von Walnüssen die Dehnbarkeit der Blutgefäße (Ärzte Zeitung 05.04.2004).

In den USA dürfen Walnuss-Farmer mittlerweile den günstigen Einfluss der Nüsse auf Herz, Kreislauf und Gefäße werblich nutzen (im Gegensatz zur EU). Damit sind Walnüsse eine wunderbare Zwischenmahlzeit, vielleicht mit basisch wirkenden getrockneten Beeren, Datteln, Aprikosen oder Feigen. Die griechische Küche kennt Joghurt mit Honig und Walnüssen - eine Köstlichkeit!

Übrigens: Seit Jahrhunderten gelten Walnüsse als ausgezeichnete Nahrung für's Gehirn. Früher glaubten die Mediziner, dass die Form und Farbe von Heilpflanzen, Samen, Obst oder Gemüse einen Hinweis auf die Anwendungsgebiete liefern. Demnach galten gelbe Pflanzen als hilfreich für die Galle, rote Früchte fürs Blut usw. Die Walnuss nun war stets das Paradebeispiel für diese so genannte „Signaturenlehre“, ähnelt sie doch in verblüffender Weise in ihrer Form dem menschlichen Gehirn. Ist es nicht verblüffend, dass Wissenschaftler nun dieses Anwendungsgebiet bestätigen?

Dass die ungesättigten Fettsäuren die Elastizität der Blutgefäße verbessern und die Blutfette senken, wurde gerade beschrieben. Daneben enthalten sie pflanzliches Eiweiß, die Vitamine A, B-Komplex, C und E sowie die Mineralstoffe Kalzium, Zink und Eisen. Mit dieser Mischung an Inhaltsstoffen sind Walnüsse tatsächlich eine ausgezeichnete Gehirn- und Nervennahrung. Essen Sie Walnüsse, möglichst eine Handvoll am Tag. Da frische Walnüsse sehr schnell zur Schimmelbildung neigen, müssen sie gut getrocknet und gelagert werden, kühl, luftig und trocken, beispielsweise in einem Sack oder Korb. Achten Sie auf gute Qualität und das MHD. Angebrochene Packungen mit geknackten Nüssen sollten im Kühlschrank aufbewahrt und bald verbraucht werden. Das Fruchtfleisch soll hell sein. Bei ranzigem oder muffigem Geschmack heißt es: spucken statt schlucken :-). Walnüsse sind, zusammen mit bspw. getrockneten Aprikosen und Datteln, Feigen oder anderen Trockenfrüchten auch ein wunderbarer Snack für Sportler, Kinder und Jugendliche!

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/walnusskerne-natur-extraqualitaet-handverlesen-neue-ernte>
<http://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf/>

Das Geheimnis von Glück und Zufriedenheit besteht nicht darin, nur das zu tun was man gerne macht, sondern das zu mögen was man tut. Ebenso ist es mit den anderen Umständen des Lebens die man am Besten annimmt wie sie sind, sie aber gleichwohl als die Ursachen früherer Verhaltensweisen erkennt. Es bedeutet nicht, dass man nicht bereit sein soll zu Veränderungen. Man arbeitet schliesslich im Hier und Jetzt an seiner Entwicklung und an den künftigen Umständen. Unausweichlich ;-)

Tomaten gegen erhöhten Blutdruck

Wer unter leicht erhöhtem Blutdruck leidet (zwischen 140 und 160 mmHg), sollte mehr Tomaten essen, das haben israelische Wissenschaftler fest gestellt. Die tägliche Einnahme eines Tomatenextraktes senkte dabei den Blutdruck durchschnittlich um 10 mmHg. Wenn es um die positiven Effekte der Inhaltsstoffe von Tomaten geht (die sehr vielfältig sind), sollte man berücksichtigen, ihre volle Wirkungen entfalten Tomaten erst wenn sie erhitzt werden.

kleiner Marktausblick:

Im Laufe des Oktober kommen neue Aprikosen, Feigen und Medjool Datteln. Wir empfehlen deshalb keine allzu grossen Mengen mehr zu bevorraten bevor die neuerntige Ware verfügbar ist. Die Ernte im nahen Osten und der Türkei war recht gut, wie man hört, nur sollen die Kaliber deutlich kleiner sein als im letzten Jahr. Die Preise werden vermutlich stabil bleiben.

Aktuell liefern wir auch schon wieder Apfelchips aus neuerntigen deutschen Äpfeln. Ebenso aus 2012 sind bereits Paranusskerne (Bolivien) und Walnusskerne (Chile). Viele tropische Trockenfrüchte wie Ananas, Mango oder Papaya werden ganzjährig immer wieder frisch produziert.

Wir halten Sie in jedem Fall in unseren News auf www.topfruits.de auf dem Laufenden.

Neue Produkte bei Topfruits

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

Wir freuen uns Ihnen einige neue synergistische Knabbereien, mit der Gesundheitsbeere Cranberry vorzustellen, einfach mal probieren.

Cranberry-Acerola, Cranberry Vitalbeeren mit Acerolafruchtpulver Getrocknete Cranberries (auch Kranichbeere oder Cranberry), leicht gesüßt mit natürlichem Ananaskonzentrat in einer synergistischen Rezeptur mit Acerola-Fruchtpulver . Das Süß-saure Geschmackserlebnis, 100% Natur, prall voll mit Energie und natürlichen Vitalstoffen. Unser Cranberry-Acerola Vitalsnack ist der ideale Gesundheitssnack für zwischendurch. Dieses Produkt liefern wir im praktischen wieder verschliessbaren Klarsichtbecher.

Cranberry-Hot, Cranberry Vitalbeeren mit Cayennepfeffer Getrocknete Cranberries (auch Kranichbeere oder Cranberry), leicht gesüßt mit natürlichem Ananaskonzentrat und gewürzt mit erstklassigem Bio-Cayennepfeffer. Das Süß-sauer-scharfe Geschmackserlebnis, 100% Natur. Wer scharf liebt sollte diese Komposition probieren. Cayennepfeffer wird nicht aus Pfefferkörnern, sondern aus gemahlenden scharfen Chillis hergestellt. Cayenne kann auch als Soforthilfe bei einem Kreislaufkollaps oder bei Angina pectoris gute Dienste leisten. Cayenne wirkt regulierend auf den Herzrhythmus, egal ob er zu schnell, zu langsam oder unregelmäßig ist.

Cranberry-Aronia Vitalbeeren-Mix der vitalstoffreiche Knabberspass Getrocknete Cranberries aus USA (auch Kranichbeere oder Cranberry), leicht gesüßt mit natürlichem Ananaskonzentrat (ohne Beigabe von Industriezucker) und geölt mit Sonnenblumenöl. Säuerlich, reich an sekundären Pflanzenstoffen. Zusätzlich haben wir die Cranberry ergänzt um Aroniabeeren, eine weitere Vitalbeere mit einem etwas anderen Wirkstoffspektrum, welche die Cranberry geschmacklich und ernährungsphysiologisch gut ergänzt. Probieren Sie´s aus, die Mischung schmeckt säuerlich etwas herb durch die Aroniabeere und liefert eine geballte Ladung natürlicher Vitalstoffe

Cranberry-Maulbeeren Vitalbeeren-Mix der vitalstoffreiche Knabberspass Eine feine Mischung aus getrockneten Cranberries aus USA (auch Kranichbeere oder Cranberry), leicht gesüßt mit natürlichem Ananaskonzentrat und süssen türkischen Maulbeeren. Säuerlich, reich an sekundären Pflanzenstoffen, haben wir die Cranberry ergänzt um süsse Maulbeeren, für diejenigen denen die Cranberries alleine zu herb sind. Probieren Sie´s aus, die Mischung schmeckt süss-säuerlich nicht zu herb durch die süsse Maulbeere und liefert eine geballte Ladung natürlicher Vitalstoffe

Gerstengras-Heidelbeer Vital-Riegel, a 40g, bio kbA, Unser Gerstengras Riegel - mit Heidelbeeren ist etwas besonderes, aus 100% natürlichen und vitalstoffreichen Zutaten, bio kbA ohne Farb- Konservierungs- oder Aromastoffe und ungezuckert. Natürliche Süsse durch Datteln und Aprikosen. Der Gerstengras-Heidelbeer Riegel ist einfach ein ehrliches unverfälschtes Naturprodukt.

Der Gerstengras/Heidelbeer Riegel liefert schnelle Energie und natürliche Vitalstoffe. Der Riegel ist weich im Biss, aromatisch und schmackhaft, trotz gesunder Zutaten ;-) - Liefert Power für zwischendurch, bei der Arbeit und beim Sport. Nach dem Motto Genuss ohne Reue.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/artikel/neu/>

indi Coco® - der schnelle isotonische Durstlöscher aus der grünen Kokosnuss

indi Coco® ist naturreine Erfrischung und Wohlbefinden aus dem Fruchtwasser der grünen Kokosnuss. Holen Sie sich mit indi Coco® die Karibik oder die Südsee nach Hause :-). indi Coco® wird ohne Zusatz von Konservierungs-, Farb- und Aromastoffen hergestellt, alles 100% Natur aus der grünen Kokosnuss.

Coco Drinks aus der grünen Kokosnuss, andernorts schon Kult, werden auch bei uns immer bekannter und beliebter, besonders im Sommer und besonders bei Sportlern. indi Coco® ist auch ideal für Jugendliche und Allergiker.

Gleich probieren! Den ganzen Juli zum Kennenlernpreis!

<http://www.topfruits.de/produkt/indi-coco-der-schnelle-isotonische-durstloescher-aus-der-gruenen-kokosnuss-12-x-330ml>

Bio Proteinpulver 50% aus Hanfsamen - die optimale pflanzliche Eiweißquelle

Bio Proteinpulver wird aus THC freiem Hanfsamen, schonend hergestellt. Dieses pflanzliche Eiweiß ist hochwertig, dabei ist es vegan, lactose- und glutenfrei.

Das vollständig natürliche Hanf-Protein, ist vergleichbar mit dem von Volleiweiß aus Fisch oder Fleisch. Darüber hinaus hat das Topfruits Proteinpulver aus Hanf ein ideales Nährstoffspektrum, mit einem Gehalt von 23g Kohlenhydraten, 18% wertvollen Ballaststoffen und 9g ungesättigten Fettsäuren. Dabei ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren geradezu ideal.

Aus diesem Grund kann man natürliches Hanfproteinpulver als hervorragendes Nahrungsmittel für Vegetarier und Veganer bezeichnen. Auch für Sportler ist das pflanzliche Proteinpulver ein außergewöhnliches und ehrliches Lebensmittel mit Eigenschaften die sich der Fitnessfreund wünscht.

<http://www.topfruits.de/produkt/hanfproteinpulver-50-bio-kba-100-natur>

Ginkgo-Biloba-Extrakt 100mg + Grüntee, optimale Rezeptur

Ginkgo-Biloba-Extrakt wirkt einerseits direkt auf die Nervenzellen, andererseits indirekt über das Blut, und sorgt so für die Verbesserung des Energiestoffwechsels der Nervenzellen (Neuroprotektion). Nervenzellen sind empfindlich gegen Sauerstoffmangel und deren Versorgung nimmt mit zunehmendem Lebensalter tendenziell ab. Diese Rezeptur ist mit 100mg Ginkgo und zusätzlich 300mg Grünteeextrakt (150mg Grüntee Polyphenole) besonders vorteilhaft und hat ein optimales Preis/Leistungsverhältnis.

<http://www.topfruits.de/produkt/ginkgo-100mg-plus-60-vegi-kapseln-ginkgo-biloba-u-gruente-extrakt>

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 Vitalstoffjunker, mit einem ausgesprochen hohen Anteil wertvoller Radikalfänger (Polyphenole). Kakao macht glücklich! Hochwertige ungeröstete bio kbA Qualität.

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

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 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 Mayas 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

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.

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/granatapelkerne-granatapfelsamen-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 als andere Enzympräparate am Markt 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>

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 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.

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>.