

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.

Wir bedanken uns an dieser Stelle für die Zusammenarbeit in 2012 und wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit, sowie Gesundheit und Glück im neuen Jahr.

Herzliche Grüsse und alles Gute

Michael Megerle

Bessere Stimmung und Gesundheit durch viel Bewegung auch im Winter

Im Winter ist es oft ungemütlicher draussen und die Tage sind nur noch kurz. Wenn Ihnen Bewegung im Freien jetzt weniger Spass macht, beginnen Sie doch ein kleines Fitnessprogramm zuhause. Ein paar selbst zusammen gestellten Gymnastik- oder Yogaübungen sind jeden Tag und bei jedem Wetter, mit nur geringen Hilfsmitteln einfach durchzuführen. Sie werden fest stellen dass Sie im Laufe der Zeit beweglicher und energiegeladener werden. Sie wissen ja, Bewegung ist neben einer vitalstoffreichen Ernährung die wichtigste Säule für Gesundheit und Vitalität.

Untersuchungen haben gezeigt, dass auch langjährige Bewegungsmuffel ihre Trainingsfähigkeit nicht verlieren und durch regelmässiges Trainieren jederzeit in der Lage bleiben einen kardialen Fitnesslevel zu erreichen, der dem einer deutlich jüngeren, untrainierten Person entspricht. Es ist also nie zu spät und der Beginn eines Fitnessstrainings lohnt sich jederzeit.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Spass und Lebensfreude.

Hier noch einmal die enormen Vorteile eines moderaten Fitnessstrainings, bestehend aus täglich 10 Minuten Stretching/Yogaübungen und mind. 3 mal wöchentlich 30 - 45 Minuten Ausdauertraining im aeroben Bereich.

Bessere und entspanntere Stimmungslage

Verbesserte kognitive Fähigkeiten

Bessere Verdauung

Besseres Immunsystem und Widerstandskraft gegen Infekte Bessere Grundausdauer im Alltag (Treppensteigen, mit den Kinder/Enkeln spielen) Leichteres Erreichen- bzw. Erhalten des Normal/Idealgewichtes Besser ausgebildete Muskulatur, dadurch geringere Belastung der Gelenke Aufhalten von degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates Bessere Durchblutung von Bindegewebe und Gelenken, dadurch bessere Vitalstoffversorgung derselben.

Weniger Verspannungs- und so vorhanden Gelenkschmerzen

Bei einem derartig überwältigendem Nutzen von ausreichend und regelmäßiger Bewegung fragt man sich warum sich so viele Menschen lieber mit ihren Wehwehchen herumplagen, statt ein kleines Fitnessprogramm in ihren Alltag zu integrieren :-)

Linktipp: <http://www.topfruits.de/rubrik/vitalsnacks-muesli/>
<http://www.topfruits.de/rubrik/geschenkideen/>

Trügerische Hoffnung durch Chemotherapie

Eine Chemotherapie wird auch Patienten verordnet, bei denen keine Chance auf Heilung besteht, weil eine Tumorerkrankung bereits zu weit fortgeschritten ist. Viele Ärzte lassen ihre Patienten darüber jedoch im Unklaren und diese wiegen sich dann in Sicherheit und versäumen möglicherweise wertvolle Zeit um zusätzliche Möglichkeiten in Betracht zu ziehen.

Wissenschaftler des Bostoner Krebsforschungsinstitutes untersuchten fast 1200 Patienten mit Metastasen im ganzen Körper, die sich einer Chemotherapie unterzogen. Bis zu 80% dieser Menschen waren davon überzeugt, die Behandlung führe zur Heilung. Dabei spielte der Bildungsstand des Patienten keine Rolle.

Anhand dieser Untersuchung zeigt sich einmal mehr, dass jeder Betroffene gut beraten ist sich von Anfang an gut zu informieren. Möglichst frühzeitig sollte man auch die Breite der ganzheitlichen und naturheilkundlichen Therapieoptionen in Betracht ziehen. Erfahrungsgemäss sinken die Chancen solcher Interventionen in dem Mass wie man zuwartet und so der Krankheit weitere Möglichkeiten gibt sich auszubreiten. Das alleinige Verlassen auf eine Chemotherapie oder Bestrahlung hat oft fatale Folgen.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/phillip-day-krebs-stahl-strahl-chemo-co>
<http://www.topfruits.de/produkt/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-beliveaugingras-kurkuma-gruente-etc/>

Buchvorstellung: "Biologische Krebsbehandlung heute"

Diagnose Krebs: Können wir es uns heute noch erlauben die biologische Krebstherapie ins Abseits zu stellen?

Der Ratgeber „Biologische Krebsbehandlung heute“ zeigt eine neue Sichtweise auf.

Jedes Jahr erkranken über 400.000 Menschen in Deutschland neu an Krebs, mehr als 200.000 Menschen sterben daran. Experten schätzen, dass die Zahl der Krebserkrankungen bis zum Jahr 2030 um 50 Prozent zunehmen wird. Können wir es uns hierbei noch erlauben die klassische Schulmedizin als einzige Therapiemöglichkeit anzusehen? Ist es nicht an der Zeit umzudenken und nicht nur die Krankheit, sondern den ganzen Menschen zu behandeln?

Als Einstieg in die biologische Krebstherapie ist das Buch „Biologische Krebsbehandlung heute“ ein Ratgeber, der umfassend und ganzheitlich über alle aktuellen biomedizinischen Behandlungsmöglichkeiten informiert und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Krebserkrankung und Vorbeugung enthält. Angefangen von der Ursachenbeseitigung über Ernährungsgrundsätze bis hin zur komplexen biologischen Krebsbehandlung zeigt das Buch mit dem Untertitel „Sag‘ JA zum LEBEN!“ Möglichkeiten auf, wie Betroffenen geholfen werden kann. Es motiviert dazu neuartige Therapien in Erwägung zu ziehen und ein neues Verständnis für Heilung zu entwickeln. Daneben gibt es Fakten und Hintergründe mit Buchempfehlungen, wertvolle Tipps, Praxisbeispiele sowie weiterführende Informationen und Adressen zu Organisationen und Verbänden. Übersichtlich und verständlich aufgebaut eignet sich das Buch als Wegweiser nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige und Therapeuten.

Das Buch macht Mut der eigenen Intuition zu folgen und Entscheidungen für sich und sein Leben zu treffen.

Information zu den Autoren Die Buchautoren Dr. med. Uwe Reuter und Dr. med. Ralf Oettmeier sind beide Ärzte für spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren, Homöopathie, Ernährungsmedizin und Biolo-

gische Krebstherapie. Sie sind diplomierte Fastenärzte nach F.X. MAYR und Inauguratoren der Procain-Basen-Infusion und Thermokochsalztherapie.

Beide Ärzte bringen als Mitbegründer bzw. Ausbildungsleiter der Akademie im LEBEN für ganzheitliche Medizin, Mitbegründer des Institutes für innovative Medizin, Forschung und Kommunikation und des Medizinverbundes im LEBEN für Biologische Medizin u. a. Diagnose- und Therapieverfahren wie Homöopathie, Chirotherapie, Kinesiologie, Physioenergetik, Psychoenergetische Medizin und SkaSys bei chronischen Krankheiten und Krebs zur Anwendung. Dr. Reuter und Dr. Oettmeier leiten eine Klinik für Biologische Medizin und behandeln dort seit über 15 Jahren Patienten im Rahmen der Biologischen Krebstherapie. Die Klinik befindet sich in der altertümlichen Residenzstadt Greiz, im thüringischen Vogtland .

Biologische Krebsbehandlung heute ist ein leicht verständlicher Wegweiser für Betroffene, Angehörige und zur Vorbeugung.

Es ist auch als Hörbuch erhältlich.

"Wir brauchen mehr Menschen, die in einer Regenpfütze sehen, dass sich darin die Sonne spiegelt".

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/biologische-krebsbehandlung-heute-sag-ja-zum-leben-reuter-oettmeier-mit-cd/>

Studie über Kurkuma und Aroniabeere

Forscher vom Departement of Natural Science der Middlesex University in England machten erstaunliche Entdeckungen zu Kurkuma und Ariona-Beeren. So sind beide "Superfoods" im Verbund anscheinend eine zusätzliche Chance gegen Krebs. Dabei besitzen sie das Potential, Krebszellen und Tumore an ihrer Ausbreitung zu hindern.

Die britischen Forscher veröffentlichten ihre Studie im Journal „Oncology Reports“. Vorallem die Wirkstoff-Komponenten beider Superfoods standen im Mittelpunkt, nämlich die Anthocyane und Curcumin. Aroniabeeren enthalten Anthocyanin, ein wichtiger sekundärer Pflanzenstoff. Kurkuma wirkt mit dem Inhaltstoff Curcumin, der wegen seiner entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt wird.

„Das Anliegen dieser Studie war es, vorangegangene Studien zum therapeutischen Potenzial von Kurkuma und Aronia zu ergänzen und zu zeigen, ob sie den Zelltod dieser Krebsart auslösen können“ so die Autoren aus England. „Allgemein kann man sagen, dass sowohl Curcumin, als auch Aroniabeeren-Extrakt womöglich gegen Krebs wirken, in dem die Genstellung MMP reduzieren, und so den Tod der Zellen auslösen und den Krebs in seiner Ausbreitung hindern.“

Linktipps:<http://www.topfruits.de/produkt/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-beliveaugingras-kurkuma-gruente-etc/>

<http://www.topfruits.de/rubrik/aroniabeeren/>

<http://www.topfruits.de/produkt/kurkumapfeffer-curcuma-longa-vitalstoffreiche-gewuerzmischung-bio-kba/>

Aktives Älterwerden - wie? 10 Ziele helfen dabei

1. Körpergewicht: Machen sie sich das Leben leicht.

Ziele: BMI zwischen 18,5 und 24,9 Fettabbau an Bauch und Hüften. Die Bilanz zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch – vor allem durch körperliche Aktivität, Sport und Training – bestimmt über Gewichtszunahme beziehungsweise -abnahme! Es gibt keine Gewichtsreduktion ohne Ernährungseinschränkung!

2. Ernährung: Gesund, genüsslich und schlau (=bewegungsangepasst).

Ziele: Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index, ausreichend Proteine, die richtigen Fette, genügend Ballaststoffe, reichlich Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, Antioxidantien und Phytosterole (=mediterrane Kost).

Für gesundes „Sporteln“ ist eine optimale Versorgung mit Haupt- und Begleitnährstoffen wichtig!

3. Zuckerstoffwechsel: Sie sind schon süß genug.

Ziele: Normalisierung des Blutzucker-Nüchternwertes, Senkung des Insulinspiegels, Erhöhung der Insulinsensibilität Körperliche Aktivität und Sport können den Zuckereinstrom in die Zellen erhöhen und damit Präventiv und therapeutisch einer Insulinresistenz und damit Diabetes entgegen wirken. Die perfekte Vorsorge ist eine tägliche Bewegungseinheit.

4. Fettstoffwechsel: Nur die guten Fette dürfen auf den Teller.

Ziele: Gesamtcholesterin unter 200mg/dl, LDL-Cholesterin unter 100mg/dl, HDL-Cholesterin über 40mg/dl (Männer), über 50mg/dl (Frauen), Triglyceride unter 150 mg/dl. Abgesehen von der richtigen Ernährung: Der Fettstoffwechsel lässt sich durch regelmäßigen und ständigen Ausdauersport günstig beeinflussen.

5. Blutdruck: Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.

Ziel: Blutdruck unter 135/85 mm Hg. Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport, insbesondere Ausdauertraining im extensiven Bereich sind nachhaltig im Stande, den Blutdruck zu erniedrigen beziehungsweise stabil zu halten.

6. Blutgerinnung: Verhindern Sie, dass Ihr Blut dickflüssig wird.

Ziele: Reduzierung der Gerinnungsneigung, Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes Durch regelmäßiges Ausdauertraining können beide Ziele gefördert beziehungsweise erreicht werden, wodurch auch gegen Arteriosklerose vorgebeugt wird.

7. Immunsystem: Nichts gefallen lassen – die Abwehrkräfte steigern.

Ziele: Steigerung der Infektabwehr, Verminderung des Krebsrisikos. Regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere moderates Ausdauertraining vermag beide Ziele positiv zu beeinflussen. Die Infektrate der oberen Luftwege sinkt. Nachgewiesen sind Schutzeffekte insbesondere gegen Darm- und Brustkrebs.

8. Stütz- und Bewegungsapparat: Aufrecht durchs Leben.

Ziele: Kräftigung der Muskulatur, Vermeidung muskulärer Dysbalancen und Einseitigkeiten, Erhöhung der Knochenmasse, Verminderung des Risikos für Knochenbrüche Unser „Fahrgestell“ soll uns bis ins hohe Alter tragen und fortbewegen. Dazu müssen Knochen, Gelenke, Sehnen und Muskeln gut zusammenspielen. Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen können dem Muskelabbau, ver-

schiedenen Haltungsverfehlern und Osteoporose vorbeugen. Zusammen mit Spielsportarten erhalten Sie damit Ihre Mobilität, Beweglichkeit und Lebensqualität bis ins höhere Lebensalter.

9. Rauchen: Blauer Dunst ade.

Ziel: Vollständige Aufgabe des Rauchens

Rauchen ist ein wesentlicher Risikofaktor für Arteriosklerose bedingte Herz-Kreislaufkrankungen und natürlich für Lungenkrebs. Langfristiges Rauchen verringert die durchschnittliche Lebenserwartung um etwa 10 Jahre! Körperliche Aktivität und Sport bieten viele Anreize, die vom Rauchen ablenken und helfen, das Rauchen aufzugeben.

10. Psyche: Produktion von Glückshormonen anwerfen.

Ziele: Verbesserung der Stimmungslage, Positiver Einfluss auf die Leistung des Zentralnervensystems
Durch körperliche Aktivität können stimmungsaufhellende Botenstoffe (z.B. Serotonin) freigesetzt werden. Sport in der Gruppe hebt die Laune noch einmal. Die Kombination von körperlicher Aktivität und Erholungsphase, eventuell verstärkt durch Sauna oder andere Annehmlichkeiten, tragen wesentlich zu echter Entspannung und Gesundheitsstabilität bei.

Quelle: Aktiv ins Alter Springer Verlag Wien/NewYork

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

Vorsicht vor Vitalstoffmängeln bei Medikamenteneinnahme

Arzneimittel können bei Dauereinnahme Ihren Vitalstoffhaushalt stören. So raubt Ihnen z. B. das Schmerzmittel Acetylsalicylsäure (ASS) auf Dauer das wichtige Vitamin C. Medikamente beeinflussen signifikant Ihren Vitalstoffhaushalt und erhöhen Ihren Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen.

Unterschiedliche Medikamentengruppen haben ihre spezielle Wirkung auf den Vitalstoffhaushalt. Wenn Sie dauerhaft Medikamente einnehmen, sollten Sie deshalb unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen, welche Vitalstoffpräparate Sie einnehmen sollten, um einem Mangel vorzubeugen.

Abführmittel (Laxantien) sind ein starker Vitalstoffräuber, ständig eingenommen beschleunigen sie die Ausscheidung der Nahrung aus dem Darm, sodass die darin enthaltenen Vitalstoffe nicht richtig ausgenutzt werden. Bei Dauereinnahme von Abführmitteln kommt es zu einem massiven Mangel an praktisch allen Vitalstoffen. Besonders gefährlich ist die verringerte Aufnahme von Kalium. Das fatale fehlt Kalium, wird zum einen der Darm noch träger, sodass viele Menschen die Abführmitteldosis erhöhen, zum anderen schwächt der Kaliummangel den Herzmuskel. Schwächezustände, Luftnot, Wassereinlagerungen und Herzrhythmusstörungen können die Folgen sein.

Lipidsenker stören die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine. A, D, E und K sind fettlöslichen Vitamine, ausserdem die Substanzgruppe der Carotinoide. Alle Medikamente, die die Fettaufnahme im Darm verringern, wie die Orlistate (z. B. Xenical®) und die Lipidsenker (z. B. Colestyramin oder Colestipol), stören auch die Aufnahme dieser fettlöslichen Vitamine. Ohne Fett als Trägersubstanz können sie nicht ins Blut aufgenommen werden.

Wer Cholesterinsenker einnimmt, produziert weniger Coenzym Q 10. Medikamente zur Senkung des Cholesterins LDL (bspw. Statine) hemmen die LDL-Produktion in der Leber. Dabei wird auch die körper-

eigene Synthese des Coenzym Q 10, das die Zellatmung unterstützt, beeinträchtigt. Das schwächt v. a. den Herzmuskel.

Säurepuffer gegen Sodbrennen fressen Eisen und Zink. Zur Neutralisierung einer überhöhten Magensäureproduktion werden häufig Säurepuffer eingesetzt (z. B. Rennie®, Kompensan®). Sie alle bilden mit Eisen und Zink schwer lösliche Komplexe und entziehen dem Körper einen Grossteil dieser wichtigen Mineralstoffe. Außerdem blockieren sie Vitamin C.

Kortison hemmt die Kalziumaufnahme. Dass die Einnahme von Kortikoiden (z.B. Kortison) langfristig zu Osteoporose führt, ist allgemein bekannt. Denn es hemmt die Kalziumaufnahme im Darm und beschleunigt die Ausscheidung dieses wichtigen Knochenbausteins über die Niere. Aber nicht alle Ärzte wissen, dass Kortison auch den Vitamin-C- und den Vitamin-B6-Spiegel senkt. Beide sind wichtige Bausteine für die Kollagenfasern, die nicht nur die Spannkraft der Haut erhalten, sondern auch das Stützgerüst der Knochen bilden.

Diuretika sind Medikamente zur Entwässerung. Mit dem Wasser verschwinden auch Kalium und Zink. Ähnlich wie die Abführmittel verursachen auch die Entwässerungsmittel einen Kaliumverlust, nämlich über den Urin. So gehen auch Magnesium und Zink verloren. Mittel mit dem Wirkstoff Furosemid verbrauchen zudem viel Vitamin B1 und kaliumsparende Diuretika Folsäure.

Schmerzmittel stören die Resorption von Vitamin C. Acetylsalicylsäure (ASS) hemmt bei Dauereinnahme, die Aufnahme des wichtigen Antioxidans Vitamin C. Paracetamol führt zu einem Mangel an den Vitaminen B1, K und Niacin. Die gleichen Nebenwirkungen haben auch manche Antidepressiva, Beruhigungs- und Schlafmittel aus der Gruppe der Barbiturate.

Metformin raubt Diabetikern das wichtige Vitamin B12. Ausgerechnet das Nerven-Vitamin B12, das Diabetiker gegen die häufigen Gefühlsstörungen in den Füßen und Beinen besonders nötig brauchen, fällt dem Blutzuckersenkler Metformin zum Opfer. Da Metformin auch den Folsäure- Spiegel senkt, steigt das erhöhte Arteriosklerose-Risiko weiter.

Auch andere Medikamente, wie z. B. Antibiotika, Tuberkulosemittel und Immunsuppressiva, stören die Vitalstoffversorgung. Falls Sie auf das eine oder andere Medikament angewiesen sind, sollten Sie deshalb, bei der Blutuntersuchung, unbedingt die Vitalversorgung ermitteln lassen und im Auge behalten. Achten Sie auf eine vitalstoffreiche Kost und ergänzen Sie ggf. den einen oder anderen Vitalstoff gezielt, wenn sich im Blutbild ein Mangel zeigt, oder Sie sich nicht wohl fühlen.

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

GfbK Neuauflage, kostenlose Broschüre „Ernährung und Krebs“

Im August hat die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr ihre Broschüre „Ernährung und Krebs“ neu aufgelegt.

Darin informiert sie unter anderem über eine vollwertige ausgewogene Ernährung, gibt Informationen zu antikrebs-aktiven Pflanzenstoffen, der Ernährung bei Chemotherapie und bei Brustkrebs.

Vollwertig, abwechslungsreich und frisch. Die passende Ernährung ist eine wichtige Säule der ergänzenden Krebstherapie. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfbK) hat ihre Broschüre „Ernährung und Krebs“ neu aufgelegt

Als „Nebenwirkungsfreie Therapieoption“ bezeichnet Professor Dr. Ingrid Gerhard eine gesunde Ernährung. Gesund heißt, so abwechslungsreich und frisch wie möglich vollwertige Nahrungsmittel zu essen, meint die Gründerin des „Netzwerk Frauengesundheit“ und Vorsitzende des Wissenschaftlichen Beirates der GfBK. Das stärkt die Abwehrkräfte und stabilisiert das Immunsystem, mindert Nebenwirkungen der Chemo- oder Strahlentherapie. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) in Heidelberg ist die Ernährungstherapie deshalb ein wesentlicher Teil einer ganzheitlichen Krebsbehandlung.

Die „Entgleisung der Zellteilung“ bei Krebserkrankungen „kann besonders durch eine präventive Ernährungsweise in erheblichem Maße unterbunden werden“, heißt es im Bericht des World Cancer Research Fund von 2007. Die Wissenschaftler empfehlen pflanzliche Lebensmittel, denn diese enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, wichtige Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa Carotinoide, Polyphenole und Sulfide.

Die sekundären Pflanzenstoffe spielen als Schutzstoff vor Krebs eine Schlüsselrolle. Sie sind in Knoblauch wie in Soja, in Brokkoli, Ingwer und Möhren, in Granatapfel aber auch in Weizen, Vollreis und vielen anderen Lebensmitteln. „Wer regelmäßig Früchte, Gemüse, Salat, Kräuter, Vollkorngetreide und Ölfrüchte zu sich nimmt, senkt das Krebsrisiko“, sagt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK).

Die Broschüre kann bei der GfBK als A5 Format angefordert oder unter dem folgenden Link als PDF herunter geladen werden: <http://www.biokrebs.de/images/stories/download/broschueren/Ernaehrung-und-Krebs.pdf>
Wer noch mehr über dieses Thema wissen will liest eines der folgenden Bücher

Liktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/gesunde-ernaehrung-bei-krebs-kretschmer-herzog-neuaufgabe/?cPath=195>
<http://www.topfruits.de/produkt/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-beliveaugingras-kurkuma-gruente-etc/>

Hier noch zwei super leckere Rohkost Rezeptidee mit Medjool Datteln

Damit zaubern Sie jedem Ihrer Gäste ein Grinsen ins Gesicht ;-)

Cashew-Dattel-Creme (für 4 Portionen) Die vegetarische Verführung, klasse Nachspeise, köstlicher Brotaufstrich

200 g Cashewkerne
150 g Medjool-Datteln
75 ml Orangensaft
1 Prise Vanille
1 Prise Zimt
1 Prise Salz

Zubereitung: Cashewkerne in eine kleine Schüssel geben und so viel Wasser dazugeben, dass es fingerbreit über den Cashewkernen steht. 12 Stunden einweichen lassen. Wasser abgießen, 75 ml Orangensaft dazu gießen. Medjool-Datteln entsteinen und grob hacken. Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab fein mixen. Servieren und genießen

Mascarpone Medjool Datteln (für 2 Personen)

400 g Medjool Datteln
100 g Walnüsse
200 g Mascarpone

Zubereitung: Die Medjoll Datteln entsteinen und dann jeweils mit einem halben Löffel Mascarpone füllen. Dann drücken Sie eine halbe Walnuss auf die Füllung, fertig ist der kleine Snack. Sieht lecker aus und schmeckt lecker!

Topfruits wünscht Ihnen einen guten Appetit und beste Gesundheit!

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.

Galgantwurzel Gemahlen - echter Galgant

Galgant gehört zu den wichtigsten Hildegard von Bingen Gewürzen, die es häufig verwendet hat um eine gute Verdauung zu erzielen, oder bei Koliken. Die heilsichtige Äbtissin bezeichnete den Galgant als »Gewürz des Lebens«. Die Angaben Hildegards sind denkbar einfach: »Wer im Herzen Schmerzen empfindet, esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant und es wird besser«. Galgant hat aber auch in der Natur-Medizin eine große Verbreitung. Besonders in der fernöstlichen Heilkunst nutzt man Galgant zum Behandeln von Magenleiden, zum Lösen von Magen- und Darmkrämpfen und schätzt seine antibakterielle Wirkung.

Verantwortlich für die Eigenschaften des Galgant sind die im Wurzelspross vorhandene ätherische Öl mit den enthaltenen Gingerolen, Galangol, Flavonoiden und Gerbstoff. Neben der Verdauungsförderung, wirken die Inhaltsstoffe auch krampflösend. Galgant findet deshalb seine Verwendung bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl sowie bei leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich.

Dr. Jacob's Lactacholin mit 40% L-(+)-Milchsäure

Dr. Jacob's Lactacholin mit 40% L-(+)-Milchsäure, Cholin und allen B-Vitaminen unterstützt optimal den Energie- und Leberstoffwechsel, indem es das Dickdarmmilieu und den Eiweiß-Stoffwechsel zu regulieren hilft.

Dr. Jacobs Lactacholin kann als Ersatz für das ehemals von Dr. Johannes Kuhl angebotene Milchsäure Präparat Viscolacticum verwendet werden. Viscolacticum war eine von Dr. Kuhl entwickelte milchsäurehaltige Zubereitung für diätetische Zwecke, welche unseres Wissens leider nicht mehr angeboten wird.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/lactacholin-dr-jacobs-100ml-40-rechtmilchsaeure-plus-b-vitamine-und-cholin>
<http://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck/>

Neue und überraschende Cranberry Mischungen

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

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.

<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 Vitalstoffjunkie, mit einem ausgesprochen hohen Anteil wertvoller Radikalfänger (Poyphenole). 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/>

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/granatapfelkerne-granatapfelsamen-getrocknet-biokba>

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-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-geschwulste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>

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>.