

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 jemanden kennen, 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.

Herzliche Grüsse und allzeit viel Gesundheit

Michael Megerle

PS:

Neu, das Topfruits "Gesundheitsradio"! Ab Mitte nächster Woche hören Sie auf www.topfruits.de und künftig in 14 tägigem Turnus, unser neues "Topfruits Gesundheitsradio" mit interessanten Tipps und Infos zu aktuellen Themen rund um Vitalstoffe und ein gesundes Leben.

Phytoöstrogene – Lebensmittel mit Hormonwirkung

Wie Dr. oec. troph. Antonie Danz im Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung schreibt, werden immer mehr Frauen in den Wechseljahren Hormonpillen verschrieben. Sind hormonähnliche Pflanzenstoffe eine gute Alternative? Neueste Studien zeigen, dass phytoöstrogenreiche Nahrung vor diversen Gesundheitsproblemen und Wechseljahrsbeschwerden schützen kann. Phytoöstrogene sind sekundäre Pflanzenstoffe, die dem weiblichen Keimdrüsenhormon in ihrer Struktur sehr ähneln. Die Phytoöstrogene mit der größten Bedeutung für unseren Stoffwechsel sind Lignane und Isoflavone, die sich hauptsächlich in Leinsamen, Hülsenfrüchten und Getreide befinden.

Studien an Menschen, Tierversuche und laboranalytische Modellstudien deuten darauf hin, dass Phytoöstrogene positiv bei Gesundheitsproblemen wirken, die mit Östrogenen in Zusammenhang stehen. Dazu gehören Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose, Krebserkrankungen von Brust, Gebärmutter und Prostata sowie Hitzewallungen in den Wechseljahren. Erste Zwischenergebnisse sprechen zudem dafür, dass Brust- sowie Gebärmutterhalskrebs durch Hormonpillen wesentlich häufiger verursacht werden als bisher angenommen.

Der schwach östrogene Effekt der Phytoöstrogene wirkt sich vermutlich auch auf den Knochenstoffwechsel positiv aus und kann so einer Osteoporose vorbeugen. Nach den bislang vorliegenden Studien erhalten bzw. erhöhen Phytoöstrogene die Knochenmasse und verbessern so auch die Stabilität der Knochen. In einer Studie nahmen gesunde Frauen nach der Menopause drei Monate lang 60-70 Milligramm Isoflavone in Form von Sojaprodukten auf. Die Forscher stellten daraufhin eine gesteigerte Aktivität der knochenbildenden Zellen fest.

Wirksame Hilfe bei Hitzewallungen: Bei Frauen in den Wechseljahren führte die zusätzliche Einnahme von 45 Gramm Sojamehl oder 40 Gramm Leinsamen pro Tag dazu, dass die Hitzewallungen abnahmen. Dieser Effekt ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass die Phytoöstrogene den Serumspiegel von FSH (Follikel Stimulierendes Hormon) und LH (Luteinisierendes Hormon) senken. Die Abnahme dieser Hormone im Blut wird auch beobachtet, wenn Frauen in den Wechseljahren Hormonpräparate einnehmen.

Weitere Infos dazu unter: <http://www.ugb.de/phytoestrogene/phytoestrogene-in-lebensmittel/>

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/sojamehl-bio-kba-reich-an-pflanzlichem-eiweiss-350g-btl/>

Wertvolle Tipp aus Omas Schatztruhe: Heiße Leinsamenwickel Bei Hautentzündungen: Einfach 2 EL Leinsamen in heißes Wasser geben zum Quellen geben. Danach die Leinsamenmasse auf eine Binde auftragen und auf die betroffenen Hautstellen wickeln und ca. 30 Minuten einwirken lassen. Achtung, passen Sie auf, dass die Leinsamen etwas abgekühlt sind, aber trotzdem so warm wie verträglich auf die Haut.

Bei Bauchschmerzen: 1 Tasse Leinsamen mit 1 Tasse Wasser aufkochen, ziehen lassen, dann das Ganze auf ein Baumwolltuch und schön warm auf den Bauch legen. Jetzt machen Sie es sich richtig gemütlich für ca. 30 Minuten auf Ihrer Couch und sobald der Wickel kalt ist, nehmen sie ihn ab.

Achtung: Sollten sich Ihre Bauchschmerzen dauerhaft nicht verbessert haben, konsultieren Sie Ihren Arzt

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/leinsaat-leinsamen-braun-aus-bio-anbau-kba>

Info zu nützlichen Iphone oder Android Apps für Ihr Smartphone

Wer ein Smartphone sein eigen nennt, kann findet sowohl für Apples Iphone, als auch für Android Phones einige brauchbare Apps, die Sie bei einem gesunden Lebenswandel unterstützen können.

Jeden Tag ausreichend Wasser trinken, das ist wichtig und notwendig, jeder weis es. Oft genug vergisst man jedoch rechtzeitig "zur Flasche zu greifen" ;-). Die App "Carbodroid" hat eine konfigurierbare Erinnerungsfunktion und einige nützliche andere Einstellungen mit deren Hilfe man es besser schafft auf sein Zielpensum Drinkpensum zu kommen.

Beim Flüssigkeitsbedarf halte ich die, von manchen Autoren geforderte, Menge von 3L am Tag jedoch für überzogen. Wer viel Obst, oder Gemüse isst, oder mal einen Smoothie trinkt, deckt einen Teil seines Flüssigkeitsbedarfes bereits auf diesem Wege. Hier sollte sich deshalb jeder, abhängig von seiner Tätigkeit und seiner Ernährung, ein individuelles Ziel, von vielleicht 1,5L setzen. Alternative Apps zu dem Thema wären "Drink more Water", Water your Body etc.

Topfruits Vital-Rezeptaktion - machen Sie mit

Senden Sie uns Ihre Rezept- oder Verwendungsidee zu einem oder mehreren Topfruits-Produkten. Toll wäre mit Bild, oder wenn Sie Lust haben auch in Form eines kleinen Video. Besonders gelungene und auch für andere interessante Beiträge, veröffentlichen wir.

Wenn Ihr Beitrag veröffentlicht wird erhalten Sie von uns einen Einkaufsgutschein über 10€.

In jedem Fall nehmen Sie an der Verlosung eines Personal Blender teil, den es alle 3 Monate für die Einsender zu gewinnen gibt.

Wenn Sie also Anregungen für uns bzw. für andere Topfruits Kunden haben, dann finden Sie hier unser Formular für diese Aktion. <http://www.topfruits.de/info/rezeptideen>

MSM – Balsam für die Gelenke

Symptome wie schmerzende Knie, zwickende Gelenke oder ein Gefühl der Steifheit kennen viele Menschen. Leider ist das ein erstes Anzeichen für ein entstehendes Krankheitsbild, das alleine in Deutschland viele Millionen Menschen kennen. Nicht nur ältere Menschen, sondern mittlerweile auch immer mehr Jüngere haben Gelenkprobleme, die Praxen der Orthopäden sind randvoll, leider!

Ein sanftes Mittel aus der Natur hat sich in den letzten Jahren als sehr hilfreich erwiesen und kann möglicherweise auch Ihnen Linderung bringen! MSM (Methylsulfonylmethan), eine natürliche schwefelhaltige Verbindung.

MSM ist eine organische Schwefelverbindung die hochgradig bioverfügbar ist und außerordentliche Der Mensch muss täglich 1 Gramm Schwefel aufnehmen um gut versorgt zu sein. Dank der Zusammensetzung unserer heutigen Ernährung, der Weiterverarbeitung unserer Lebensmittel, nehmen wir oft nicht mehr genügend Schwefel zu uns. So haben viele Menschen einen akuten Schwefelmangel. Nennenswerte Mengen an Schwefelverbindungen finden sich hauptsächlich in Lauch, Knoblauch, Bärlauch und anderen Zwiebelgewächsen, aber auch in Meerrettich, Kohllarten und der Mistel. In geringeren Mengen kommt MSM in Hülsenfrüchten, Erdnüssen und Paranüssen vor..

Gleich mehrerer positive Eigenschaften zeichnen MSM aus, insbesondere was seine Eigenschaften als Gelenknährstoff angeht.

- MSM unterstützt die Gelenkbeweglichkeit
- MSM schützt vor freien Radikalen
- MSM ist essentiell für den Knochen- und Knorpelaufbau, stärkt Sehnen, Bänder und Bindegewebe
- MSM unterstützt die Regeneration der Gelenke
- MSM wirkt schmerzlindernd
- MSM wirkt entzündungshemmend, abschwellend

Was "funktioniert" MSM genau? MSM erhöht essentiell den Schwefelgehalt im menschlichen Körper. Schwefel ist hochreaktiv und wenn er den richtigen Partner hat, ein hervorragender Katalysator. So werden mit Hilfe des Schwefels wertvolle Substanzen gebildet wie z.B. das Hormon Insulin, der Schutzstoff Glutathion, die leistungstärkende Aminosäure Taurin und Cystein. Aus der Aminosäure Cystein wird das wichtige körpereigene Bindegewebe Eiweiß Kollagen und Keratin hergestellt und verschiedene Enzyme. Die antioxidativen Substanzen wie Cystein und Glutathion schützen das körpereigene Eiweiß vor der Zerstörung durch Freie Radikale.

Dank der Fähigkeit Eiweißstrukturen (Disulfid-Brücken) zu fixieren, hat Schwefel die Fähigkeit die Stabilität des Bindegewebes, der Haut und den Gelenke zu festigen. Auch Kollagen wird auf dieselbe Weise stabilisiert und widerstandsfähig gemacht so dass Haare und Nägel gefestigt werden und die Gesunderhaltung des Gelenkknorpels gewährleistet wird.

In einer publizierten Studie von 1995 wird belegt, dass die Schwefelkonzentration eines Arthrose Gelenkes um 2/3 geringer ist als bei einem gesunden Gelenk. Hier wird ganz besonders das Zellmembraneiweiß geschützt, so dass keine Entzündungen im Gewebe entstehen können. MSM sorgt auch für eine durchlässige Zellmembran, was lebenswichtig für unsere Zellen ist. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Nähr- und Vitalstoff-Aufnahme in die Zellen erfolgreich funktioniert und genauso der wichtige Abtransport von Giften / Stoffwechselabfällen aus der Zelle läuft. So nimmt es auch nicht Wunder dass MSM auch als wichtige Substanz bei Entgiftungskuren im Einsatz ist und dort gute Dienste leistet.

Viele Experten sind sich heute einig, dass die meisten Menschen heute eine unzureichende Schwefelversorgung haben. Daher ist neben einer schwefelreichen Ernährung, welche die oben genannten Nahrungsmittel berücksichtigt, eine bei Bedarf eine preiswerte und effektive Ergänzung von Schwefel, mittels MSM möglich. Zu bedenken dabei ist immer, dass Sie Ihrem Körper eine regelmäßige und langfristige Zufuhr von MSM bieten müssen, um Erfolge zu erreichen. In der DMSO Schmerzlinik, Oregon wurde eine Langzeitstudie von Prof. Stanley W. Jacob durchgeführt. Mehr als 15000 Schmerzpatienten wurden über 20 Jahre hinweg mit MSM behandelt. Das Ergebnis: Bei 70% der Erkrankten wurden die Schmerzen deutlich gelindert. Wenn das kein Erfolg ist.

Einen interessanten Artikel mit weiteren Detail-Informationen finden Sie hier

https://www.lavie.at/uploads/media/Vital_EST_Thiol_forte_Schwefelaktive_Verbindungen_2000.pdf

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

Sprache ist auch Verantwortlich für Empfindungen

Sie haben Beschwerden und Sie meinen es ist egal wie Sie über diese denken oder Reden ?

Vergleichen Sie einmal die Wirkung auf sich und Andere, wenn Sie statt "ich habe heute leichte Kopfschmerzen" sagen "Meine Psyche spielt total verrückt".

Oder wenn Sie statt der alltäglichen Aussage "Mir geht etwas ständig im Kopf herum" die Formulierung "mich quälen Stimmen in meinem Kopf" verwenden.

Auch das Einfügen des Wörtchens "noch" kann einen Satz und seine Bedeutung enorm beeinflussen: "Ich kann nicht mit meiner neuen Situation umgehen" verändert sich, wenn wir sagen: "Ich kann noch nicht mit meiner neuen Situation umgehen". Die Aussage ist dann keineswegs in Stein gemeißelt und lässt Perspektiven erscheinen, wo anders kaum welche sind.

Als kleine Übung zur Verbesserung Ihrer Sprachgewohnheiten suchen Sie am Besten für die schlimmsten ihrer Sprach- und Denkgewohnheiten 2 bis 3 Alternativformulierungen, welche die Aussage abmildern, mehr Perspektive beinhalten und bei denen Sie sich besser fühlen. Versuchen Sie diese im Austausch für Ihre alten Begriffe zu verwenden.

Dein Leben ist das Ergebnis deiner Gedanken, Worte und Gewohnheiten.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/die-selbstbemeisterung-durch-bewusste-autosuggestion-von-emil-coue-das-unterbewusstsein-ansprechen>.

Mit einem Lächeln im Gesicht haben Sie es leichter im Leben ;-)

Eine US Studie aus Ende 2012 zeigte in diesem Zusammenhang interessante Ergebnisse. Forscher versetzten die Studienteilnehmer in Stress, in dem Sie diese bestimmte Aufgaben unter Zeitdruck lösen liessen.

Die Hälfte der Teilnehmer sollten dabei bewusst lächeln.

Dabei zeigte sich dass die "Lächeln" Gruppe deutlich weniger unter Stress geriet, erkennbar an einer geringeren ansteigenden Herzfrequenz (welche uA Ausdruck von Stress ist). Was man erfahrungshalkundlich bereits seit langem weiß, wurde hier wieder bestätigt, nämlich dass man durch bewusste Verhaltensänderung, in dem Fall, durch ein Lächeln, das Unterbewusstsein und viele physiologische Vorgänge direkt beeinflussen kann. Und das völlig nebenwirkungsfrei :-)

Setzen Sie diese Erkenntnisse also täglich, immer wenn Sie dran denken, in Ihrem Alltag ein und verbessern Sie so Ihre Befindlichkeit und langfristig Ihre Gesundheit, auf einfach, kostengünstige Art und Weise. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Vitamin C und Beta-Karotin beugt Alzheimer vor

Alzheimer tritt in ihrer häufigsten Form bei Personen über dem 65. Lebensjahr auf. Leider ist sie für ca. 60 Prozent der weltweit 24 Millionen Demenzerkrankungen verantwortlich.

Jetzt haben Forscher der Universität Ulm entdeckt, dass ein Vitalstoffmangel die Alzheimer Erkrankung begünstigt. Im Test wurden die Blutwerte von 74 Alzheimer Patienten mit 158 gesunden Personen verglichen. Interessanterweise kam dabei heraus, dass die Alzheimer Patienten einen deutlich reduzierten Vitamin C und Beta-Karotin Spiegel hatten! (Journal of Alzheimer´s Disease, September 2012)

Diese beiden Vitalstoffe sind hochwirksame Antioxidantien. Eine ihrer Hauptaufgaben ist der Schutz unserer Gehirnzellen gegen die aggressiven freien Sauerstoffradikale. Heute sind die Wissenschaftler der Meinung, dass durch eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung dieser Demenzerkrankung vorgebeugt werden kann. Diese Erkenntnis ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung für ein gesundes langes vitales Leben!

Beta-Karotin ist unter anderem enthalten in: Aprikosen, Goji Beeren, Hagebutten, Sanddorn, Rotem Palmöl, Papaya, Mango, Löwenzahn, Pflaumen, Karotten, Süß-Kartoffeln,

Vitamin C ist enthalten in: Acerolakirschen, CamuCamu, Erdbeeren, Kiwis, vielen Gemüsesorten, wie Paprika und in Kräutern wie Petersilie oder Wildkräutern wie Löwenzahn ...

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/acerolafruchtpulver-natur-enth-17-nat-vitamin-c/>

Selen – ein lebensnotwendiges Spurenelement

Als essentielles Spurenelement ist Selen für uns Menschen unverzichtbar. Selen übernimmt zahlreiche Aufgaben in unserem Organismus, wie z.B. den Zell- und Energiestoffwechsel und ist wichtig für die Schilddrüse und das Immunsystem.

Aktuelle Untersuchungen haben jetzt ergeben, dass Selen möglicherweise vor Prostatakrebs schützt. Wie britische Forscher bei der Auswertung von 12 Studien mit über 13.000 Teilnehmern festgestellt haben, ist der gemessene Selenspiegel ein Barometer für den Prostatakrebs. (Hurst R et al./Am J Clin Nutr 2012;96:111-122)

Das verblüffende Ergebnis: Innerhalb des Wertes zwischen 60 und 170 ng/ml nahm das Prostataerkrankungsrisiko mit steigendem Selenwert um bis zu 25% ab! Noch deutlicher wurden die Daten bei einem fortgeschrittenen Prostatakarzinom. Hier sank das relative Risiko bei einer Selenkonzentration von 135 ng/ml auf 0,60 und bei 170 ng/ml um 0,5 gegenüber dem niedrigsten Plasma-Selen-Wert. Hierbei ist auch zu beachten, dass Hurst die Selenkonzentration in den Zehennägeln misst, was bei uns recht unüblich ist. Der optimale Wert im Plasma von 120 – 150ng/ml entspricht dem Zehennägel Wert von 140 – 170ng/ml.

Zu niedrige oder deutlich zu hohe Selenspiegel (was kaum vor kommt) können einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Ein optimaler Selenspiegel bei Krebspatienten liegt im Bereich 130 - 150 ng/ml und der sollte immer im Vollblut gemessen werden. Die eigentliche Messung wird nicht vom Arzt sondern von Speziallaboren routinemäßig durchgeführt. Die Untersuchung ist relativ günstig und liegt bei ca. 28,- €

Besonders wichtig ist die ausreichende Versorgung mit dem Antioxidanz Selen, wenn in gewissen Lebensumständen oder Situationen verstärkt Freie Radikale entstehen, wie z.B.

- durch ungesunde Ernährungsweise
- häufige Diäten
- negativer Stress
- Rauchen
- Erhöhter Alkoholkonsum
- Starke Sonneneinstrahlung
- Leistungssport
- Umweltgifte

Bei geschwächter Immunabwehr raten heute Experten neben einer vitamin- und vitalstoffreichen Ernährung, zu ausreichender Bewegung und zu Selen, um die Produktion von Antikörpern zu unterstützen.

Wir können Selen nicht selbst bilden und sind daher auf die Zufuhr von außen angewiesen. Selen ist grundsätzlich zwar in vielen Lebensmitteln enthalten, oft jedoch nur in Spuren. Besonders in Mitteleuropa ist die Versorgung eher schlecht. Deshalb weisen Wissenschaftler immer wieder auf die mangelhafte Selen-Versorgung in Deutschland hin.

Gute Quellen für Selen sind Kokosmilch, Kokosflocken, Kokosfett, Sesam und vor allem Paranüsse, Selen ist auch zu finden in Fisch, Milch, Getreide und Sonnenblumenkernen. Allerdings hängt der Selengehalt der Lebensmittel stark von den Umgebungsbedingungen und bei Pflanzen von den Bodenverhältnissen ab unter denen diese heran gewachsen sind. Aus dem Grund ist die Ermittlung des Selenspiegels fast unerlässlich, wenn man Klarheit darüber haben möchte, ob man ausreichend versorgt ist.

Risikopersonengruppen sollten ausserdem darüber nachdenken eine Grundversorgung mit Selen über Nahrungsergänzungen sicher zu stellen. Preiswerte und gut verträgliche Produkte, werden auf Basis von Selenhefe bspw. von Dr. Wolz angeboten.

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

Glukosamin & Chondroitin vitale Gelenke bis ins Alter

Gelenke sind Wunderwerke der Natur und sorgen dafür, dass wir laufen, sitzen, tanzen, uns rundherum bewegen können. Mit zunehmendem Alter verlieren wir diese Beweglichkeit, Gelenkprobleme und Schmerzen treten auf. Die natürliche Alternative zu Schmerzmitteln und Cortison ist das natürlicherweise im Körper vorkommende Glukosamin und Chondroitin. Statt nur die Auswirkungen der degenerativen Gelenkerkrankung zu bekämpfen, gleichen Glukosamin und Chondroitin den Mangel aus und der Knorpelabbau kann gestoppt und im günstigsten Fall wieder rückgängig gemacht werden. Beide Vitalstoffe ergänzen sich und packen das Problem bei der Wurzel an. Die Gelenke werden wieder optimal versorgt, die Beschwerden können abklingen und das Gute daran, es gibt keinerlei Nebenwirkungen!

Glukosamin & Chondroitin das perfekte Duo: Unsere Knochen sind im Gelenksbereich von einer festen Knorpelmasse überzogen. Zwischen den einzelnen Knorpeln ist der Gelenkspalt in der sich die Gelenkschmiere Synovia befindet. Ihre Aufgabe ist es, die Knorpelmasse mit den wichtigen Nährstoffen Glukosamin und Chondroitin zu versorgen. Sie sind wichtig für die Regeneration und die Geschmeidigkeit der Knorpelmasse. Synovia entsorgt außerdem alle Abfallprodukte des Knochenstoffwechsels. Falls einer dieser Faktoren gestört ist, treten Probleme auf.

Bereits in den 80er Jahren haben klinische Tests in den USA und Europa gezeigt, dass Glukosamin und Chondroitin bei langfristiger Einnahme abschwellend und schmerzlindernd wirken. Weiterhin hat sich gezeigt, dass sogar bereits geschädigtes Knorpel- und Sehngewebe wieder gesund wird! Dieses perfekte Duo arbeitet synergetisch extrem erfolgreich zusammen und kann so bei Gelenkproblemen helfen.

Glukosamin ist nicht nur der Grundbaustoff aller Knorpel sondern auch der Sehnen, Bänder und der Knochenstrukturen. Glukosamin spielt eine essentiell wichtige Rolle beim Wiederaufbau der Knorpel in allen Gelenken und in der Wirbelsäule. Solange wir unserem Körper die Möglichkeit geben immer aus dem Vollen zu schöpfen, so lange kann er Knorpelmasse produzieren und wir bleiben gelenkig und vital. Je weniger Glukosamin wir haben, desto schlechter werden die Knorpel ernährt und Verletzungen können nicht mehr heilen.

Chondroitin der "Geschmeidigmacher", ist strukturbildend und im Gelenkknorpel verantwortlich für die Durchlässigkeit zur Nährstoffaufnahme und Nährstoffabgabe. Bei einem Mangel an Chondroitin können Nährstoffe nicht mehr gut aufgenommen werden und so schrumpfen die Knorpelzellen, bis sie völlig absterben. Die Folge ist ein degenerierter Knorpel, der nicht mehr stoßdämpfend wirken kann und so beginnt ein oft schmerzhafter Teufelskreis.

In unserer täglichen Nahrung finden wir oft nicht genügend dieser wichtigen Regenerationsbausteine, besonders dann, wenn aufgrund bereits vorhandener Probleme ein gesteigerter Bedarf besteht. In diesem Fall sollten diese Substanzen über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel substituiert werden.

Bei dieser degenerativen und entzündlichen Problematik sind ergänzend sinnvoll, antientzündliche Vitalstoffe, wie Vitamin E und Omega 3 Fettsäuren, sowie eine ausreichende Menge an Magnesium. Darüber hinaus haben sich Substanzen aus der kalt verarbeiteten wilden Hagebutte als hilfreich erwiesen.

Wir wünschen viel Erfolg, allzeit viel Gesundheit und Schmerzfreiheit.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/chondroitin-glucosamin-topfruits-aktiv-gelenkvitalstoffe-120-veg-kapseln-a-730mg>
<http://www.topfruits.de/produkt/vita-cartilago-pro-fuer-die-unterstuetzende-knorpelernaehrung-monatspackung-mit-3-flaschen/>
<http://www.topfruits.de/produkt/hagebuttenschalen-gemahlen-natur-rohkostqualitaet-rosa-canina-hagebuttenpulver/>
<http://www.topfruits.de/produkt/magnesium-90-kauchips-mit-120-mg-reinem-magnesium-als-citrat-xyli/>

Und wieder gibts 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.

Mandelpüree (Mandelmus), bio kbA, Soyana, kalt verarbeitet - Rohkostqualität

Premium Bio-Mandelpüree aus erstklassigen Mandeln in Kaltverarbeitung hergestellt und damit in Rohkostqualität. Ein Spitzenprodukt am Rohkostmarkt, ist cremig und zart bei hervorragendem Geschmack, empfohlen und hergestellt nach den Richtlinien vom "Rohkostpapst" Urs Hochstrasser.

<http://www.topfruits.de/produkt/mandelpueree-mandelmus-bio-kba-soyana-kalt-verarbeitet-rohkostqualitaet/?cPath=-2>

Pistazien - in Rohkostqualität!

„Grünmandel“ wird die Pistazie auch genannt wegen des mandelartigen, leicht süßen Geschmacks sowie ihres grünen Inneren Bezuges. Superschöne grüne Pistazien, ohne Haut. Eine vitalköstliche Delikatesse wie man sie nicht alle Tage findet.

<http://www.topfruits.de/produkt/pistazien-natur-ohne-haut-ungeroestet-und-ungesalzen-gruene-superqualitaet/?cPath=-2>

Curryblätter

Die Blätter des in Asien beheimateten Currybaumes- bzw. Strauches werden im Handel Curryblätter genannt. Curryblätter sind in Südostasien, besonders in Indien und Sri Lanka, als Gewürz weit verbreitet. Curryblätter sind nicht zu verwechseln mit Currypulver. Bei Currypulver handelt es sich um eine Gewürzmischung basierend hauptsächlich auf Kurkuma (Gelbwurz).

In der TCM findet der Currybaum breite Anwendung. Sowohl die Blätter, wie auch die anderen Pflanzenteile werden für die unterschiedlichen Bereiche genutzt. Das Anwendungsspektrum ist dabei sehr groß.

Unter anderem werden die Blätter gegen Verdauungsstörungen in Kombination mit Ingwer eingesetzt.

Unser Tipp: Wir empfehlen die Curryblätter zur Herstellung eines Kräutertees, alleine oder in Kombination mit Ingwer.

<http://www.topfruits.de/produkt/curryblaetter-bergera-koenigii-geschnitten-getrocknet/?cPath=-2>

Artemisia / Erberrautenblätter

Die Erberraute wächst als Halbstrauch oder ausdauernde krautige Pflanze, in vielen Ländern des Balkans.

Sie wird dort wild gesammelt und dann getrocknet. Verschiedene Artemisiengewächse, so auch der Beifuss

und die Eberraute werden seit Jahrhunderten als Gewürzpflanze verwendet und auch naturheilkundlich eingesetzt. Der pharmazeutische Name der Eberraute ist Herba Abrotani. Traditionell wurde die Eberraute, wie viele Bitterkräuter, zur Unterstützung von Galle und Leber eingesetzt. In früheren Klostergärten war die Eberraute als Heilpflanze weit verbreitet.

Artemisia hat stimulierende Eigenschaften auf Leber und Galle und eignet sich, alleine oder in Kombination mit bspw. Fenchel zur Herstellung eines Kräutertees.

<http://www.topfruits.de/produkt/eberraute-artemisia-abrotanum-geschnitten-getrocknet-wildwuchs/?cPath=-2>

Pfeilwurzelmehl - Pfeilwurzel (Arrowroot, Maranta arundinacea)

Pfeilwurzelmehl ist ein feinpulvriges, rein pflanzliches Stärkeprodukt, das ideale Dickungsmitteln für Saucen, Süßspeisen und Gelees. Arrowroot Stärke ist geschmacksneutral und eingedickte Gelees bleiben klar!

Arrow Root ist leichter verdaulich als Stärke aus Weizenmehl und es ist für Weizen-Allergiker geeignet. Da Stärke aus Pfeilwurzel (Arrowroot) bereits bei etwas niedrigerer Temperatur (ca. 65 °C) wie Weizen- oder Maisstärke eindickt, wird Pfeilwurz häufig in der feinen Küche für delikate Soßen, Puddinge und Glasuren verwendet, die nicht zu heiß werden sollen und nicht kochen dürfen.

In der TCM wird Pfeilwurzelmehl als Pflege für den Darm und zur Entgiftung empfohlen.

<http://www.topfruits.de/produkt/pfeilwurzelmehl-pfeilwurzel-arrowroot-maranta-arundinacea-getrocknet-gemahlen/?cPath=-2>

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 hellsichtige 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 auch heute in der Natur-Medizin eine große Verbreitung, unter anderem 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-rechtsmilchsaeure-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.

Weitere tolle Kombinationen:

Cranberry-Hot, Cranberry Vitalbeeren mit Cayennepfeffer Cranberry-Aronia Vitalbeeren-Mix Cranberry-

Maulbeeren Vitalbeeren-Mix

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

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>

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/>

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-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>.