

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Infos, zum Thema Gesundheit und Ernährung für Sie. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne an Freunde weiter.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Wünschen Sie sich mehr oder weniger Themen in einer Ausgabe? Welches Intervall halten Sie für optimal? **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Echte Hilfe bei Herzproblemen

Sie leiden an zunehmenden Herzproblemen und wissen nicht, was Sie weiter tun sollen? Sie nehmen Betablocker, Kalziumantagonisten und andere Medikamente, die teilweise erhebliche Einschränkungen auf Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Lebensgefühl haben? Und Sie haben noch nichts gehört von Strophantin?

Dann wird es Zeit dass Sie sich umfassen über das Thema informieren. Leider ist Strophantin als Arznei, durch eine Neuregelungen der Zulassungsbestimmungen für Medikamente, vor einigen Jahren von der Bildfläche verschwunden. Es wird seither von Ärzten nicht mehr verschrieben. Strophantin, ein Herzglykosid, ursprünglich aus Strophantus Gratus, einem afrikanischen Lianengewächs gewonnen, wurde früher als Standardmedikation zur Unterstützung und Revitalisierung des schwachen Herzens eingesetzt - und die sehr erfolgreich.

Zum Strophantin. Bereits 1924 berichtete Professor Ernst Edens (3), Ordinarius der medizinischen Universitätsklinik Düsseldorf, seinen internistischen Kollegen seine hervorragenden Erfahrungen mit Strophanthin vorstellte. Unter Anderem als Heilmittel, auch der Angina pectoris und des Herzinfarktes. **Dabei erntete er seltsamerweise nicht nur euphorische Zustimmung, wie man erwartet hätte, sondern viel Skepsis und Ablehnung! Professor Ernst Edens (3): „Die Nichtanwendung von Strophanthin kommt einem ärztlichen Kunstfehler gleich“.** Bis ca. 1975 wurde Strophanthin intravenös mit bestem Erfolg eingesetzt. Auch die ab 1947 entwickelten über die Mundschleimhaut aufgenommenen Varianten zeigen überragende Wirkungen.

Dr. Berthold Kern, der Medikamente aus Strophantus damals mit entwickelt hatte, legte in späteren Jahren eine überzeugende Statistik vor. Nach 40 Behandlungsjahren, hatte sich bei seinen ungefähr 15 000 Patienten, bei konsequenter Anwendung von Strophanthin zur Stärkung des Herzens kein Todesfall durch Herzinfarkt mehr ereignete. Ältere Ärzte kennen Strophantin aus jahrzehntelanger praktischer Erfahrung. Es galt bei den meisten Herzproblemen als hilfreich und praktisch nebenwirkungsfrei. Umso trauriger dass dieses Medikament und damit das Wissen um die Wirkung von Strophantin praktisch vollständig verschwunden. Dr. Kern hat schlüssig nachgewiesen dass die Ursache der meisten Krankheitsbilder und Symptome des Herzens nicht, oder nicht alleine in der Atherosklerose und in koronaren Gefäßverengungen bzw. Verschlüssen zu suchen ist. Sondern in einer Minderversorgung und Schädigung des Herzmuskelgewebes, vor allem in der schlecht durchbluteten linken Herzkammer. Und genau hier setzt Strophantin an und entfaltet seine Wirkung. Dies ist auch mit der Grund, wieso Strophantin wirkt.

Bis heute gibt es keinen adäquaten Ersatz für, für Strophantin. Der Grund, eine Verlängerung der Zulassung hätte Millioneninvestitionen erfordert. Außerdem stieß Strophantus schon immer auf gewaltigen Widerstand aus Richtung der Pharmalobby. **Der Grund ist klar, Strophantin ist billig und hilft!** Dieses Prinzip sollten Sie sich im Übrigen auch bei anderen Natursubstanzen merken! Wenn eine billige, da nicht patentierbare Natursubstanz von den Behörden und den wissenschaftlichen Gesellschaften der Medizin als unwirksam, oder gar giftig bzw. riskant abgelehnt wird, dann müssen

Sie sich genauestens darüber informieren. Denn mit hoher Wahrscheinlichkeit hilft es ;-)

Leider muss man zur Kenntnis nehmen, dass Medikamente oder auch einfache Natur-Substanzen die wirklich helfen nicht erwünscht sind in unserem System. Vor allem dann nicht wenn man diese nicht lizenzieren und ein Milliardengeschäft daraus machen kann! Patienten sollten sich darüber im Klaren sein, dass sie sich durch umfassende Information und entsprechende Maßnahmen vielfach selbst helfen müssen.

Informieren Sie sich auf www.stropantus.de umfassend um zu verstehen wo viele Herzprobleme tatsächlich her kommen und weshalb Strophantin in vielen, auch scheinbar aussichtslosen Fällen eine Hilfe ist. Leut Dr. Kern sollte bei Patienten mit Herzsymptomen und entgegen der heutigen Praxis, **stets zuerst eine breitgefächerte Versorgungsverbesserung des Linksmuskels angestrebt werden**. Noch vor jedem Gedanken an andere Medikationen oder invasive Koronartherapien, die am eigentlichen Problem vorbei gehen. Mit der Versorgungsverbesserung des Herzmuskelgewebes, durch antioxidantienreiche Ernährung, Bewegung (Verbesserung von Stoffwechsel und Atmung), Stressbewältigung und nicht zuletzt der ursächlichen Hilfe durch das Herzglykosids Strophantin werden andere Maßnahmen meist entbehrlich.

Zum Glück haben einige Enthusiasten, wie Dr. Debusmann oder Dr. Petry die Geschichte von Strophantin zusammen getragen und halten das Wissen darüber noch am Leben. Auf der Seite von Dr. Debusmann - <http://www.strophantus.de/> - finden Sie eine Fülle an Informationen und hilfreichen praktischen Tipps, zu Fallbeispielen, **Ärzten die Stropantim noch kennen und verschreiben, sowie zu den Beschaffungsmöglichkeiten der verschiedenen Darreichungsformen.**

Auch eine umfassende Übersicht teilweise höchst interessanter Literaturempfehlungen hat Debusmann zusammen getragen. <http://www.strophantus.de/literatur-1.html> **Hier finden Sie einige Schätze, nach deren Studium Sie besser verstehen werden wie Ihr Herz funktioniert und welches die eigentlichen Ursachen und Risiken für die Schädigung und weitere Verschlechterung der Symptomatik sind.** Hier werden Sie auf Darlegungen stoßen die Sie von keinem jungen Allgemeinarzt oder Kardiologen erfahren werden, weil dieses Wissen zwischenzeitlich als antiquiert abgetan wird. Dabei werden Sie etwa bei der Lektüre dieser Schrift http://www.strophantus.de/mediapool/59/596780/data/Rothmund_Kurzfibel.pdf viele Informationen liefern die Ihnen schlüssige Erklärungen für Ihren eingetragenen Sachverhalt liefern.

Wenn Sie schnell einen ersten Versuch machen wollen, ob Strophantin Ihnen helfen kann besorgen Sie sich eine homöopathische Strophantin Darreichung. Es gibt Tabletten, Kügelchen oder Tropfen. Für den Anfang ein guter Einstieg. Das Fantastische an Strophantin ist der Umstand, dass es anders wirkt wie Betablocker oder Digitalispräparate. **Strophantin verbessert die O₂ und Nährstoffversorgung, vor allem des Linksmuskels.**

Wichtig bei lange anhaltenden und zunehmenden Herzproblemen, neben der Intervention mit Strophantin: Vermeiden Sie alles was eine Minderversorgung und Übersäuerung des Muskels verursacht. Neben Stress-Bewältigung, ist eine antioxidantienreiche, pflanzenbasierte Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung eine optimale Grundlage für echte und maximale Erfolge.

Dean Ornish, der Autor des Buches "Revolution in der Herztherapie" zeigte mit seinem Programm was durch Lebensstiländerungen möglich ist. Sein Ziel, mithilfe ganzheitlicher Ansätze koronare Herzerkrankungen zu bessern bzw. gänzlich zu vermeiden.

Wenngleich nur ein Teil der Herzprobleme und Infarkte nach Kern einer koronaren Mangel-durchblutung zuzuschreiben ist, zeigen die Erfahrungen von Ornish doch dass durch optimierte Ernährung, mentale Therapien und Bewegung viel erreicht werden kann. Auch wenn wahrscheinlich der Effekt dieser von Ornish in seinem Programm gelehrt Maßnahmen, weniger aus einer Verringerung der Stenosen herrührt, sondern vielmehr aus einer geringeren Säurebelastung des Herzmuskelgewebes und einer besseren Versorgung desselben mit Antioxidantien und Sauerstoff.

Unser Tipp: Am besten Ornish Empfehlungen und neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Ernährungsmedizin mit dem Einsatz von Strophantin kombinieren

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf>

<http://www.strophantus.de/was-ist-strophanthin-2.html>

<https://www.topfruits.de/aktuell/?s=herzinfarkt>

<http://www.strophantus.de/buecher-und-links.html>

Obst und Gemüse für robuste Knochen

Mit Obst und Gemüse gegen Knochenschwund in der Menopause. Alleine in Deutschland leiden mehr als 6 Millionen Menschen unter Osteoporose, darunter jeder vierte menopausale Frau über 50. Lange ging man davon aus, dass die Knochengesundheit hauptsächlich von der Zufuhr an Mineralien, wie Calcium und Magnesium abhängt.

Mittlerweile weiß man, dass auch oxidativer Stress bei der Entstehung von Osteoporose eine große Rolle spielt. Wie diese bei vielen anderen neueren Krankheiten auch der Fall ist. Wenn durch allerlei Einflussfaktoren zu viele freie Radikale (= oxidativer Stress) auf unsere Knochen wirken, schädigt dies die Knochensubstanz. Eine Studie des Elsie Widdowson Laboratory weist darauf hin, dass ein gesteigerter Obst- und Gemüseverzehr bei Frauen Knochenschwund verhindern könnte. Die Forscher konnten beweisen, dass sich bei verdoppeltem Pflanzenverzehr der Mineralisierungsgrad des Rückens um 5 % erhöht. Besonders ursprüngliche und damit vitalstoffreiche Obst- und Gemüsesorten enthalten viele Antioxidantien, welche freie Radikale neutralisieren.

Unser Tipp für stabile Knochen: Essen Sie regelmäßig pflanzliche Frischkost, auch naturbelassene Trockenfrüchte, Nusskerne und Saaten wie etwa Chia haben einen hohen Antioxidantienstatus! Sorgen Sie für eine ausreichende Zufuhr an Mineralien, besonders Magnesium wird oft übersehen. **Lassen Sie nach Ihrem Vitamin D Status schauen** und streben Sie einen Vitamin D Spiegel von > 40ng/ml an.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/knochen-und-gelenke>

<https://www.topfruits.de/aktuell/arthrose-ist-keine-verschleisserkrankung/>

<https://www.topfruits.de/vitamin-d-bluttest>

Die Nieren schützen und heilen

Kann man eine Niereninsuffizienz mit einer pflanzenbasierten Ernährung vorbeugen oder gar heilen? Die drei wichtigsten Risikofaktoren für Nierenversagen sind tierische Proteine, tierische Fette und Cholesterin, da sie die Struktur der Nieren verändern.

Tierische Proteine können in den Nieren eine Hyperfiltration bewirken, welche zu erhöhtem Nierendruck führt. **Eine Studie zeigt, dass nach dem Verzehr tierischer Proteine der Druck in den Nieren bereits innerhalb weniger Stunden ansteigt!** Bei pflanzlichen Proteinen konnten diese Effekte nicht beobachtet werden. Die Forscher begründen ihre Beobachtungen damit, dass der Verzehr tierischer Proteine eine Entzündungsreaktion hervorruft. Außerdem fördern tierische Produkte die Säureproduktion in den Nieren, welche zu Schäden an den kleinen Nierenkanälchen führen können. Das selbe passiert übrigens auch am Herzen was langfristig dann in einen Infarkt münden kann.

Während tierische Produkte säurebildend sind, verhalten sich pflanzliche Lebensmittel bei der Stoffwechselung überwiegend basisch bis neutral. **Tatsächlich zeigen viele Patientengeschichten, etwa die von Sacki dramtisch positive Auswirkungen, auf die Nieren, das Herz und alle anderen Organe sowie auf das Allgemeinbefinden** bei einer Umstellung der Ernährungsweise auf pflanzliche Kost. Die Botschaft lautet also auch bei Nierenproblemen: Essen Sie mehr naturbelassene und vitalstoffreiche Pflanzenkost in jeder Zubereitungsart und halten Sie damit nicht nur ihre Nieren gesund!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/saeure-basen-haushalt>

<https://www.topfruits.de/aktuell/warum-bitterstoffe-in-der-nahrung-so-wichtig-sind-fuer-unsere-gesundheit/>

LDL Cholesterinspiegel natürlich senken

Das verblüffendes Ergebnis einer US-Studie zeigt: Getrocknete Äpfel sorgen für drastische Verbesserung des Blutbildes; wer getrocknete Äpfel den üblichen Naschereien vorzieht, tut sich etwas Gutes. Ein US-Forscherteam zeigten in einer Studie erstaunliche Ergebnisse, bei der Frauen in den Wechseljahren die über ein Jahr hinweg getrocknete Äpfel zu sich nahmen. Das Ergebnis: Getrocknete Apfelringe können Cholesterin blocken!

Die Probanden, die regelmäßig getrocknete Apfelringe aßen, veränderten ihre Blutwerte eindeutig zum Positiven. Vor allem das schlechte Cholesterin LDL, sank bei den Apfelesserinnen enorm. „**Bei den Apfel essenden Frauen fanden innerhalb von sechs Monaten unfassbare Veränderungen statt**“, so Bahram H. Arjmandi von der Florida State University. " Bei Ihnen sank der LDL-Cholesterin-Wert um 23 Prozent." Regelrecht schwärmend fügt er hinzu: „Ich hätte niemals erwartet, dass der Verzehr von Äpfeln das schlechte Cholesterin in diesem Ausmaß reduzieren würde, während das HDL-Cholesterin, oder gute Cholesterin, um rund 4 Prozent ansteigt.“

Trotz der zusätzlichen Kalorien durch den hohen Fruchtzuckeranteil der Äpfel, verloren die Frauen an Gewicht - im Schnitt rund 1,5 Kg. Arjmandi vermutet hier das sättigende Pektin der Äpfel als Ursache. Das Äpfel gesund sind, haben wir schon immer gewusst. Und diese Studie liefert uns einen weiteren Beweis dafür. Nicht nur in den Augen des Forscherteam ist es deshalb ratsam, Äpfel in den täglichen Speiseplan mit einzubauen. Das schöne an Apfelchips, sie werden in aller Regel auch von Kindern gerne geknabbert, auch wenn diese frische Äpfel nicht gerne essen.

Der Effekt den man hier mit Äpfeln gesehen hat dürfte an den besonderen Ballaststoffen in getrockneten Äpfeln liegen. In anderen Studien hat man ähnliche Effekte, etwa mit Ballaststoffen aus Hafer und anderen pflanzlichen Lebensmitteln gesehen. Die Botschaft muss deshalb lauten essen Sie mehr ballaststoffreiche Lebensmittel, nicht nur bei einem zu hohen LDL Cholesterin und zu hohen Triglycerid Werten.

Auch für die Senkung des Krebsrisikos und vieler entzündlicher Krankheiten haben Ballaststoffe ihren Nutzen in Bezug auf eine Risikoverminderung gezeigt. Und das über die unterschiedlichsten Effekte die Ballaststoffe in unserem Stoffwechsel haben. Ballaststoffe werden im Bevölkerungsdurchschnitt heute viel zu wenig verzehrt. Gründe dafür sind der zu hohe Verzehr an tierischen Lebensmitteln, die nahezu keine Ballaststoffe haben, sowie der übermäßige Konsum sehr ballaststoffarmer Weißmehlprodukte und Fertignahrungsmittel.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/trockenfruechte>
<https://www.topfruits.de/wissen/cholesterin>
<https://www.topfruits.de/aktuell/darum-sollten-sie-nuesse-das-ganze-jahr-ueber-essen/>

Senföle für saubere der Zellen

Senföle unterstützen wirken nicht nur antibakteriell und unterstützen unser Immunsystem, sie beeinflussen auch den Zucker- und Entgiftungsstoffwechsel auf Zellebene. Zu diesem Ergebnis kamem 2016 deutsch-kolumbianische Wissenschaftler, indem sie **Senföilverbindungen in Kapuzinerkresse** untersuchten.

Als Vorstufe von Senfölen kommen Senfölglykoside in der Natur hauptsächlich in Kreuzblütlern vor, wie z.B. Brokkoli (Samen / Sprossen), Radieschen, Meerrettich, Kresse oder Kapuzinerkresse. Neben den bereits bekannten antibakteriellen Eigenschaften konnten sie diesen eine antidiabetische Wirkung sowie die Fähigkeit zur Aktivierung von Entgiftungsenzymen nachweisen.

Die Forscher beobachteten, dass das freigesetzte Senföle die intrazellulären Signalwege des Botenstoffes Insulin moduliert. Gleichzeitig reduzierten sie die Produktion von Enzymen, welche für die Zuckerneubildung verantwortlich sind. Da Senföle zusätzlich die Produktion von Entgiftungsenzymen aktivieren, beugen sie oxidativem Stress vor. Insbesondere das Senföle Sulforaphan steht aktuell im Mittelpunkt der Forschung und zeigt ermutigende Ergebnisse unter anderem in der Krebsforschung.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/phytohelp-armoreolum-kapuzinerkresse-meerrettich-pulver>
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-hilfe-fuer-eine-gesunde-prostata/>

Natürlicher Schutz vor Magenkrebs

Bioaktive Substanzen in Obst und Gemüse schützen gegen Magenkrebs. Eine brasilianische Studie der Federal University of Sao Paulo zeigt, dass bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe aus ursprünglichen Obst- und Gemüsesorten bösartige Magengeschwüre reduzieren können. So hemmt der natürliche Pflanzenfarbstoff Curcumin das Wachstum von Krebszellen und induziert bei ihnen den frühzeitigen Zelltod (= Apoptose). **Ähnliche Beobachtungen machte man beim Polyphenol Resveratrol aus blauen Trauben und dem Flavonoid Quercetin aus Brokkoli oder Kirschen.**

Wieso findet man in den Mainstream Massenmedien selten Hinweise auf ein krank machendes Ernährungsverhalten und ungünstige Lebensstilfaktoren? Problematische Lebens- und Ernährungsweisen sind nur selten eine Schlagzeile wert. Das möglicherweise größte Problem ist die Auswahl der Themen, über die berichtet wird. **Obwohl ungesunde Ernährung mehr Menschenleben kostet als die meisten Epidemien oder Anschläge, wird in den Medien nur selten über die Vermeidbarkeit von Herz-Kreislauf, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten berichtet** – je "gewöhnlicher" die Todesursache, desto geringer die Aufmerksamkeit. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit und geben Sie sich nicht ausschließlich mit den Informationen zufrieden, welche die Massenmedien Ihnen servieren. Stillen Sie Ihr Wissen auf eine breitere Basis, durch eigenständige Recherchen. Informieren Sie sich kritisch bei verschiedenen Quellen und achten Sie auch auf praktische Erfahrungen der Autoren!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/krebs>

<https://www.topfruits.de/aktuell/neue-broschuere-ernaehrung-und-krebs-der-gesellschaft-fuer-biologische-krebsabwehr/>

Sie haben häufiger Verstopfung?

Leiden Sie unter Verstopfung, haben nur selten, oder zu festen Stuhlgang ? Eventuell nehmen Sie sogar häufiger Abführmittel? Dann sind Sie ein Mensch von Millionen, denen es ebenso geht. Aber das muss nicht sein, **einige einfache Verhaltenweisen bringen schnell eine deutliche Verbesserung.**

Wenn Sie an Verstopfung leiden sollten Sie als erstes eventuelle Abführmittel absetzen **und stattdessen ihren Magnesiumhaushalt verbessern** und damit gleichzeitig die Entwässerung des Verdauungsreis verringern was automatisch zu einem weicheren Stuhl und zu einer besseren Darm-passage führt.

Am besten "wirkt" in diesem Zusammenhang Magnesiumchlorid. MGCL ist eine preiswerte Lebensmittelzutat, sehr hilfreich in diesem Zusammenhang und völlig unbedenklich bei normaler Verwendung. **Gleichzeitig helfen Sie dadurch einem häufig vorhandenen Magnesiummangel ab, was zu entspannterer Muskulatur und besserem Schlaf führt.**

Details dazu wie Sie das Magnesiumsalz zu einer Lösung ansetzen, können Sie hier nachlesen. Wir empfehlen ihnen das Magnesium eher am Morgen und am Abend zu sich zu nehmen statt nur am Morgen.

Gehen Sie regelmäßig zur Toilette und programmieren Sie Ihre innere Uhr auf Stuhlgang. Auch wenns zu Anfang etwas dauert sollte man die Geduld nicht verlieren und seinen Organismus an bestimmte Zeiten für die Darmentleerung gewöhnen. Dies verbessert nachweislich die Entwicklung eines normalen und gesunden Stuhlgangs. **Lesen Sie hier weiter...:**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/magnesiumchlorid-lebensmittel>

<https://www.topfruits.de/wissen/verdauung>

Schlechte Ernährung schädlicher als Rauchen

Ungünstige Ernährung als Krankheitsrisiko ist vergleichbar mit dem Risiko durch Rauchen. Laut der amerikanischen Global Burden of Disease Study sind die meisten Todesfälle in den USA ernährungsbedingt und wären vermeidbar. **Die selben Erkenntnisse hatten Wissenschaftler wie etwa Robert Mc Carrison bereits vor hundert Jahren gewonnen, wie man etwa hier in unserer Infothek Artikel nachlesen kann.**

Den Experten zufolge ist ein fett- und zuckerreicher aber vitalstoffarmer Speiseplan Risikofaktor Nr. 1 für frühzeitiges Ableben – und damit noch schwerwiegender als Tabakkonsum und Rauchen. In den USA tötet Tabak jährlich rund 500 000 Menschen, während die Lebensmittelindustrie mit ihren gezuckerten und meist vitalstoffarmen Fertignahrungsmitteln rund 700 000 Menschen auf dem Gewissen hat.

Trotz dieser erschreckenden Erkenntnis schenkt unser Gesundheitswesen und die Schulmedizin der Bedeutung von Ernährung in der Prävention von Krankheiten kaum Beachtung. Nur die wenigsten Ärzte ziehen für Ihre Diagnostik eine inadäquate Ernährung in Betracht – anstatt der Ursache für die Beschwerden auf den Grund zu gehen, behandeln sie die Symptome mit Medikamenten oder führen riskante Operationen mit fragwürdigem Nutzen durch.

Eine stark verarbeitete Ernährung mit tierischen Proteinen und wenig Frischkost gilt als „normal“ und deshalb unbedenklich. Alles was von dieser Norm abweicht – selbst wenn es auf wissenschaftlichen Fakten aufbaut – wird zunächst kritisch beäugt und als ungewohnt, unbequem oder unbewiesen in seinem Nutzen abgetan.

Dabei wären die meisten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkte, Schlaganfälle und rund ein Drittel aller Krebsarten mit einigen einfachen Empfehlungen vermeidbar. Nicht **Rauchen und Verzicht auf anderen Suchtstoffe, moderat Bewegung, überwiegend Pflanzen basierte Kost mit vitalstoffreichen und echten LEBENSmitteln, sowie ausreichend Entspannung und Schlaf.**

Linktipps: <https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/was-krank-macht-das-hunza-experiment-von-robert-mccarrison/>

Erlebt das Fermentieren eine Wiedergeburt ?

Das Fermentieren wird in der USA zu einem neuen Trend. Zu wünschen wäre es, wenn sich das Wissen um fermentierte Lebensmittel wieder mehr verbreiten würde. Fermentiertes wurde früher in allen Kulturen reichlich verzehrt. Dabei diente das Fermentieren nicht einfach nur der Konservierung. Vielmehr sahen die Menschen schon früh auch den gesundheitlichen Nutzen dieser Kost. Fermentierte Lebensmittel stärken die Abwehr, fördern die Darmflora und leiten, paradoxerweise, überschüssige Säure aus aus gestressten Zellen aus. Damit haben fermentierte Lebensmittel ein beachtliches Potenzial für unsere Gesundheit.

Was kaum noch jemand weis. Der in den 1950er und 1960er Jahren sehr bekannte deutsche Krebsarzt Dr. Johannes Kuhl hatte sogar Ernährungsrichtlinien für Krebskranke erarbeitet, basierend auf einem hohen Anteil milchsaurer Kost. Er hat in seinem Lebenswerk die Wirkungsweise der pflanzlichen Milchsäure schlüssig dargelegt und bewiesen. Und er erzielte damit bei vielen Patienten beachtliche und nicht für möglich geglaubte Erfolge, wie in dem Titel von Ihm "Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste" nachzulesen ist.

Bei uns ist von den früher vielen bekannten milchsäuren Lebensmitteln nur noch Sauerkraut und Yoghurt in weiteren Bevölkerungskreisen bekannt. Dagegen ist in Asien Fermentiertes, wie Miso Paste oder verschiedene milchsäure Gemüse oder Pilze allgegenwärtig. **Unser Tipp: Bringen Sie wenigstens 1 oder 2 mal in der Woche fermentierte Lebensmittel auf den Tisch.** Ihre Verdauung, Ihre Darmflora und Ihr Immunsystem werden es Ihnen danken.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/fermentierte-lebensmittel-gut-fuer-die-gesundheit/>

Neue Shopfunktionen: Sind Sie zufrieden mit unseren Leistungen? Dann empfehlen Sie uns weiter. Sobald Sie eingeloggt sind können Sie unter <https://www.topfruits.de/kunden-werben-kunden/> Topfruits weiterempfehlen. Ihnen winkt dabei ein 5,-€ Gutschein für Ihren nächsten Einkauf und Ihrem Freund oder Bekannten werden 5% seines ersten Einkaufswertes bei Topfruits gutgeschrieben.

Empfehlen Sie Produkte von denen Sie besonders überzeugt sind, ganz einfach von ihrem Handy

aus weiter. Ab sofort steht Ihnen im mobilen Topfruits-Shop eine einfache Empfehlungsfunktion über Whats App zur Verfügung.

Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgendem Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

Dabei können Sie sicher sein, dass auch alle neuen Produkte unseren strengen Qualitätskriterien unterliegen, die Sie hier nachlesen können <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

Phytohelp Armoreolum, Kapuzinerkresse-Meerrettich-Pulver

Ideales naturheilkundliches Hilfsmittel. Insbesondere die enthaltenen Scharfstoffe, sogenannte Glucosinolate (oder Senfölglykoside) wirken antibakteriell und unterstützen das Immunsystem und die Entgiftung.

Feigen und Aprikosen, natur, ungeschwefelt jetzt aus 2019er Ernte

Sowohl Aprikosen als auch Feigen regulieren die Verdauung. Ein bewährtes Rezept: Abends 5 getrocknete Feigen in eine kleine Schüssel mit 1/4 Liter lauwarmem Wasser einweichen, über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Morgen das Feigenwasser trinken und die aufgeweichten Früchte gut kauen und essen.

Green Powder Smoothiepulver – reich an pflanzlichen Mikronährstoffen und gut für den Darm - 100% Natur

für unsere durchdachte Premium Rezeptur verwenden wir nur sorgfältig ausgewählte und reine Zutaten bester Qualität: Spinat, Gerstengras, Moringa, Spirulina, Inulin und Flohsamenschalen.

Frisches, rohes Sauerkraut - aus deutschem Spitzkohl

Topfruits frisches, rohes Sauerkraut wird aus dem besonders zarten Spitzkohl sehr fein geschnitten. Das macht dieses Sauerkraut zu etwas ganz besonderem für den Kenner.

Reiner Bioland Kornblumenhonig – 100% aus deutscher Kornblumentracht

Unverschnitten, deswegen leicht kristallin. Kornblumenhonig werden ähnliche Eigenschaften nachgesagt wie dem Manuka Honig.

Colon Komplex – mit Milchsäurebakterien & Flohsamen

Natürliches Darm-Präparat als 30 Tage Kur mit 14 hochdosierten Inhaltsstoffen – mit 300 mg Flohsamenschalen und 1,5 Milliarden nützliche Milchsäurebakterien pro Portion (2 Kapseln). Neue Rezeptur mit sorgfältig ausgewählten und hochdosierten Zutaten und Advanced Cleaning Formular.

Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier

Gelenkaktiv Basis, bio kbA, 100% pflanzliches Pulver als Basisversorgung

Eine ausgewogene Komposition aus Pulver von ganzen wilden Bio-Hagebutten, fein vermahlener Bio-Braunhirse und extra feinem Bio-Traubenkernmehl. Mit Topfruits Gelenaktiv-Basis Bio sorgen Sie mit reiner Natur für Funktion, Vitalität und Schmerzfreiheit Ihrer Gelenke.

Pink Powder - Premium, Pulver aus roten und blauen Bio Beeren

Unser Pink-Powder vereint 4 Sorten Vitalbeeren in einer herausragenden Premium Mischung: Himbeeren, Aroniabeeren, Acerola und Cranberries - reine Natur aus reifen und ganzen Beeren. Es steckt voller natürlicher Mikronährstoffe, ist vielseitig und einfach verwendbar für Shakes, Smoothies, Kaltschalen sowie Fruchteis. Das Pink-Powder enthält keine Trägerstoffe oder sonstige Zutaten, wurde schonend verarbeitet und ist in bester Bioqualität.

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie weitere aktuelle Gesundheitsinfos lesen. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erfahrungsberichte mit einer vitalstoffreichen Ernährung hier zu publizieren. Die besten Tipps die wir veröffentlichen werden prämiert.

Servicedokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/servicedokumente> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter Dokumente im PDF Format.

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns 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**.

TopFruits wertvolle Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de