

Gesundheitsmix (Farben rot, orange und gelb):



Beeren + Gemüse + Früchte + Säfte



Gönnen Sie sich einen guten Mixer!

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf:

Brokkoli, Karotten, geschumpfte Äpfel, angeschlagene Beeren, braune Bananen, Reste, die beim Gemüserüsten anfallen. Dazu ein Gemisch verschiedener Sprossen (gekeimtes Getreide). Dazu nach Belieben Karottensaft, Sanddornsaft, Orangensaft.....und Rapsöl!

Beeren

- Dunkelviolette Beeren, Heidelbeeren, Brombeeren, sind reich an Antioxidanzien und geben einen guten Geschmack.
- Heidelbeeren stärken „müde Augen“ und verbessern die Nachtsichtigkeit.



- Über den Tag verteilt, alle 1 bis 1 ½ Stunden, einen, zwei oder drei „Bissen“ von dem dicklichen Brei in den Mund nehmen, 10x kauend einspeicheln (wichtig!) und schlucken.
oder
- ½ Stunde vor dem Essen: Vertreibt den Hunger und stärkt das Sättigungsgefühl

Philosophie:

- Das Verteidigungswerk an Antioxidanzien gegen „Freie Radikale“ (Frühstück) den Tag über unterstützen.
- Den Zuckerhaushalt regulieren, die Insulinspitzen nehmen, so Hungergefühle vermeiden

Gesundheitsdrink (Farben rot, orange und gelb):



Einmal täglich in einem grossen Glas (3 dl):

2 dl **Karottensaft** (vorzugsweise von Demeter)
 1 dl Orangensaft oder abwechslungsweise, Sanddornsaft, Preiselbeersaft, Grapefruitsaft, Mangosaft und andere Säfte je nach Ihrem Belieben

1-2 EL **Granatapfelsaft-Elixier Dr. Jacobs:**
 Hohe antioxidative Schutzwirkung

2 EL **St. Galler Rapsöl**
 Die meisten Farbstoffe sind fettlöslich und werden nur zusammen mit Fett gut aus dem Darm aufgenommen:

Mit Gabel quirlen/mischen

Es ist erwiesen, dass eine hohe Zufuhr carotinoidreicher Gemüse mit der geringsten Krebserkrankung einhergeht!

Carotinoide

Carotinoide, weit verbreitet im Tier- und Pflanzenreich, sind grundsätzlich pflanzlichen Ursprungs. Lediglich einige Bakterien und Pilze sind befähigt, Carotinoide selbst zu bilden: Bakterien (u.a. *Flavobacterium*); Pilzen (u.a. *Neurospora crassa*).

Carotinoide (frei von Sauerstoff): Hitzestabil!

Alpha-Carotin:

Beta-Carotin:

Lycopon:

Vorkommen wie Beta-Carotin (Karotten) bekanntestes Carotinoid, kommt in fast allen orangefarbenen Obst- und Gemüsesorten vor (Karotten)

Tomaten (verarbeitet), Wassermelone, rote Peperoni (rote Farbe)

Xanthophylle (sauerstoffhaltig): Hitzelabil!

Überwiegend in dunkelgrünblättrigem Gemüse:

Lutein (weitverbreitet):

Beta-Cryptoxanthin:

Zeaxanthin:

Fucoxanthin:

Violaxanthin:

Grünkohl, Petersilie, Spinat, Nüssli-Salat

Mandarine, Orange, Mango

gelber Farbstoff der Maiskörner

bräunlicher Farbstoff der Braunalgen

Abkömmling des *alpha*-Carotins

Zu den Xanthophyllabbauprodukten zählt auch der Farbstoff des Safrans, das Crocetin.

Rapsöl für eine gesunde Ernährung

Enthält hohen Anteil an gamma-Tocopherol (Vitamin E)

Rapsöl ist ein Öl, das nahezu alle Bedingungen, die man an ein Speiseöl stellt, erfüllt. Rapsöl genügt heute auch hohen geschmacklichen Ansprüchen.

1 bis 2 Esslöffel Rapsöl täglich decken bereits den grössten Teil des täglichen Bedarfs an Vitamin E und essenziellen Fettsäuren eines erwachsenen Menschen ab.

Rapsöl weist unter allen Ölen das günstigste Verhältnis von Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren auf und trägt so u.a. zu einem geringeren Erkrankungsrisiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen bei.

Kaltgepresstes St.Galler Rapsöl ausgezeichnet: Verleihung der DGF-Rapsöl-Medaille 2008



Berlin, 19. Januar 2008 – Kaum noch vorstellbar, aber vor rund 10 Jahren war Rapsöl praktisch völlig unbekannt. Die Zeiten haben sich – zum Glück – gewandelt. Rapsöl ist zu einem echten Shooting Star geworden. Dabei erfreuen sich die kaltgepressten Rapsölspezialitäten zunehmender Beliebtheit.

Die besten europäischen Rapsöle werden mit der DGF-Rapsölmedaille ausgezeichnet. Das St. Galler Rapsöl durfte diese Ehrung bereits 4x erhalten!

Bereits zum zweiten Mal hat die Deutsche Gesellschaft für Fettwissenschaft (DGF) in Zusammenarbeit mit der Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) und dem Max-Rubner-Institut – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (MRI) diese Auszeichnung verliehen. Dabei haben die Experten strenge Massstäbe angelegt. Die speziell geschulten Fachleute prüfen die sensorischen Eigenschaften anhand systematischer Kriterienkataloge. Dem „**St. Galler Rapsöl kaltgepresst**“ beschieden die Prüfer eine **herausragende Qualität**, die mit der Verleihung der DGF-Rapsöl-Medaille honoriert wurde. Das Öl darf nun ein Jahr lang mit dieser Auszeichnung beworben werden. Rapsöl wird aus den Saatkörnern der Rapspflanzen gewonnen, die im Frühjahr leuchtend gelb auf den Feldern blühen. Je nach Verarbeitung entstehen unterschiedliche Varianten mit charakteristischen Eigenschaften. Kaltgepresste native Rapsölspezialitäten werden ohne Wärmezufuhr gepresst. So bleiben typische Aroma-, Farb- und sekundäre Pflanzenstoffe bei der Ölherstellung erhalten. Mit ihrer honiggelben Farbe und ihrem sautig-nussigen Geschmack setzen sie besondere Akzente, vor allem bei der Zubereitung von Salatsaucen, Majonäsen, Dips und Marinaden. Das St. Galler Rapsöl wird von der St. Gallischen Saatzucht hergestellt. Für den Anbau verantwortlich sind innovative Landwirte aus der Region St. Gallen.

St. Galler Rapsöl:	1/2 Liter	Fr. 13.-
	1.5 Liter Petflasche	Fr. 28.-
	10 Liter Bag-in-Box	Fr. 150.-

Vitamin E gamma-Tocopherol (reichlich enthalten in Rapsöl):

In letzter Zeit werden zunehmend auch von anderen Vitamin E-Formen gesundheitliche Wirkungen bekannt. Das gilt besonders für gamma-Tocopherol. Es wirkt, wie andere Vitamin E-Formen auch, antioxidativ und antientzündlich. Schon frühere Studien zeigten, dass hohe Mengen **gamma-Tocopherol** auch das Risiko für Prostatakrebs verringern konnten. Neue Studien bestätigen nun die interessanten Funktionen von **gamma-Tocopherol**, die andere Vitamin E-Formen nicht haben. In einer experimentellen Studie konnte gamma-Tocopherol menschliche Prostata-Krebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt. Wurde die Menge erhöht, verringerte sich das Wachstum der Krebszellen, während sich die gesunden Zellen weiter normal entwickelten. Ein Mangel an gamma-Tocopherol verringert gewisse spezifische Schutzmechanismen und begünstigt einen oxidativen Stress-Zustand. Studien zeigen, dass die Wirkung von gamma-Tocopherol bezüglich Entzündungshemmung und Prophylaxe von Herz- und Krebserkrankungen dem alpha-Tocopherol überlegen ist. Die Einnahme von alpha-Tocopherol senkt die gamma-Tocopherol Spiegel! Gamma-Tocopherol kann in unserem Körper in alpha-Tocopherol umgewandelt werden.

Granatapfelsaft – köstliches Lebenselixier



Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier

Der Granatapfel, auch Paradiesapfel genannt, gilt als Symbol für ein langes, gesundes Leben. **Enthält die Inhaltsstoffe von 50 Granatäpfeln und 30 Liter Grüntee!**

Diese Flasche enthält den Saft und das Fruchtfleisch von 50 sonnengereiften Granatäpfeln – frisch gepresst, besonders schonend konzentriert und angereichert mit bioaktiven, fermentierten Granatapfelessenzen.

Das Familienunternehmen Dr. Jacob's Medical ist in Sachen Granatapfel Innovationsführer. Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier war das erste antioxidantienreiche Granatapfelprodukt in Deutschland und wurde mit dem Motto „paradiesisch gut“ als hochgesunde Gaumenfreude bekannt. Bis heute einzigartig – dank eines besonders hohen Gehalts an Antioxidantien und natürlicher Fermentationsprozesse in der Herstellung. Verantwortlich für die wertvollen Gesundheitseffekte sind besondere Pflanzenstoffe im Granatapfel, die sogenannten Polyphenole.

Empfehlung

Genießen Sie täglich mindestens 1-2 Messbecher (10-20 ml, 10ml = 1 Esslöffel) als vitalisierendes Lebenselixier und exotische Köstlichkeit in Getränken, Cocktails, Speisen in 1001 Variationen. Achten Sie auf eine ausgewogenen, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Regelmässige Prüfung der antioxidativen Kraft sowie Rückstandskontrolle auf Pestizide sichern die hohe Qualität. Geöffnet 4 Wochen haltbar. Bitte im Kühlschrank lagern. Vor Gebrauch schütteln.

Zutaten

Granatapfel (97% Saft- und Markkonzentrat; z. T. fermentiert), Zitronensaftkonzentrat, natürliches Aroma (Vanille-Extrakt), Geliermittel Pektin, Gewürze (0,1%).

Das paradiesisch gute Super-Antioxidans – hohe antioxidative Schutzwirkung

Granatapfelsaft ist reich an „Phytaminen“, pflanzlichen Schutzstoffen, insbesondere an Polyphenolen und Flavonoiden (Anthocyane und Catechine) und Tanninen (Gallo-Tannine). Polyphenole und Flavonoide schützen vor frühzeitigem Altern, sowie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

- 12-facher Gehalt an Granatapfelsaftantioxidantien (30.000 mg/l)
- 50 bis 70-fache antioxidative Kraft (TEAC Labortest) wie Rotwein oder Grüntee
- 10 ml dieses Elixiers entsprechen der antioxidativen Kraft (TEAC-Labortest) von etwa 0,5 bis 0,7 Liter Rotwein oder Grüntee oder 100 ml reinen Granatapfelsaft
- 20-fach antioxidativ stärker als reiner, unkonzentrierter Granatapfelsaft
- Bioaktive fermentierte Granatapfelessenzen

(TEAC-Labortest = Mass für antioxidative Kapazität)

Die besonderen, antioxidativen Pflanzenstoffe im Granatapfelsaft nennen sich Polyphenole. 1 Liter Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier enthält durchschnittlich 30.000 mg dieser Antioxidantien. Zum Vergleich: Der mittelste Wert von Granatapfelsäften in einer aktuellen Reihenuntersuchung (Fischer-Zorn, Ara, 2007) war 2.288 mg/l.

Granatapfelsaft – Pflanzliche Östrogene wirken vorbeugend bei Menopausebeschwerden und hormonellen Tumoren

Pflanzliche Östrogene (Phytoöstrogene) binden an Östrogenrezeptoren und entfalten so eine antiöstrogene Wirkung. Hohe Östrogen-Spiegel, man spricht von Östrogendominanz, fördern das Zellwachstum. Gerade bei hormonellen Tumoren (Brust, Prostata) hat der Granatapfel eine deutliche Schutzwirkung gezeigt.

Granatapfelsaft – Für ein gesundes Herz – Für gesunde Gefäße

Cholesterinsenkung

In Tierversuchen verhinderte Granatapfelsaft die Oxidation des LDL-Cholesterins um bis zu 90%. Hohes LDL- Cholesterin, insbesondere oxidiertes LDL, gilt als eine der Hauptursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oxidiertes LDL-Cholesterin führt zur Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und damit zu Verengungen der Blutgefäße. In einer klinischen Untersuchung beobachtete man eine Abnahme der arteriosklerotischen Ablagerungen von 30%.

Blutdrucksenkung

In einer anderen Studie beobachtete man eine Blutdrucksenkung von 5% bereits nach nur 14 Tagen Einnahme von täglich 50 ml Granatapfelsaftkonzentrat (=250ml). Die Aktivität des „Angiotensin converting Enzyms“, welches blutdrucksteigernd wirkt, verringerte sich um 36%. In einer weiteren Studie verbesserten 50 ml Granatapfelsaftkonzentrat (=250ml) täglich Blutdruck und Oxidation von LDL-Cholesterin.

Entzündungshemmung

Granatapfelsaft weist infolge hohem Gehalt an verschiedenen Bioflavonoiden eine sehr beachtliche entzündungshemmende Wirkung auf. Bioflavonoide hemmen die entzündungsfördernden Enzyme Cyclooxygenase und Lipoxygenase, die u.a. Arachidonsäure freisetzen. Arachidonsäure, die wir mit tierischen Fetten zu uns nehmen, ist gleichsam „Benzin“ für jede Entzündung. Erst unter der Mitwirkung von „freien Radikalen“ (giftigen Sauerstoff-Abfallprodukten) wird die Arachidonsäure freigesetzt und setzt so den Entzündungsvorgang in Gang. Auf diese Weise wirkt der Granatapfel auch antientzündlich und schmerzlindernd. Granatapfelblüten (Tee, ölige Extrakte) sollen angeblich blutzuckersenkend wirken.

Krebshemmung

Mittlerweile kennt man eine Vielzahl von Pflanzenschutzstoffen mit krebshemmender Wirkung. Besonders hervorzuheben sind die Flavonoide. Eine 2004 durchgeführte Studie bestätigte die ausserordentlichen, krebshemmenden Eigenschaften des Granatapfels. Granatapfelsaft-Elixier wirkt auch unterstützend bei schwer therapierbarem Prostatakrebs. Prostatakrebszellen werden mit der Zeit gegen klassische Hormonentzugstherapien resistent. Neuste Forschungsergebnisse, die ältere Studien bestätigen und ergänzen, belegen, dass Granatapfel diesen Anpassungsmechanismen der Prostatakrebszelle entgegen wirkt: Die besonderen Pflanzenstoffe des Granatapfels, so genannte Polyphenole, drosseln in der Krebszelle die Bildung der Androgenrezeptoren und der Syntheseenzyme für die Androgen-Bildung aus Cholesterin

Granatapfel beeinflusst die Schutzmechanismen der Krebszelle

Die Fermentation, Dr. Jacobs Granatapfelsaft-Elixier ist „lebendfermentiert“, steigert die Bioaktivität und Bioverfügbarkeit der Granatapfel- Polyphenole.



Die Wirkung von fermentiertem Granatapfelsaft ist bezüglich Oxidationsschutz und Krebshemmung grösser als von reinem, unbehandeltem Saft. Bei der Fermentation werden an Zuckermoleküle gebundene Flavonoide wie auch andere Substanzen freigesetzt was die Bio-Aktivität deutlich erhöht: Fermentierter Granatapfelsaft konnte in Reagenzglasversuchen die Krebsentstehung aus Krebskulturen um 46% verringern. **"NF-kappa"** reguliert die Aktivierung von verschiedenen Genen, die eine wichtige Rolle in der Immunantwort, der Entzündungsreaktion, bei der Zelladhäsion, dem Zellwachstum und der Zellentwicklung spielen."

Bedeutung von NO (Stickoxidgas)

- Produziert in allen Körperzellen
- Abwehr von Krebszellen, Viren und Pilzen
- Schutz der Gefässinnenwände (Rauchen zerstört NO und Ausdauersport erhöht NO)
- NO Mangel erhöht den Blutdruck
- Ausgangsstoff von NO ist die Aminosäure Arginin

Bedeutung von GSH (Glutathion)

- Gehört zu den wichtigsten als Antioxidans wirkenden Stoffen im Körper
- Am Glutathion-System sind 2 Enzyme beteiligt: Glutathion-Peroxidase und Glutathion-Reduktase
- Die Glutathion-Peroxidase ist Selen abhängig: Grosse Bedeutung von Selen in der Entgiftung!
- Die Glutathion-Peroxidase entgiftet Lipidperoxide (Abbauprodukte des Fettstoffwechsels (Arachidonsäure))
- Nichtabgebaute Lipidperoxide lösen in den Zellen das „Selbstmordprogramm“ aus!!!
- GSH ist zugleich Reserve für Cystein (wichtige Aminosäure)
- Reich an Glutathion: Brokkoli

GranaProstan Ferment

Kapseln mit Granatapfelmuttersaft (lebendfermentiert, gefriergetrocknet)



Für die Prostata-Gesundheit

Lebendfermentation

Hohe Bioaktivität

Frischequalität

Granatapfelsaftpolyphenole sind gut für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems und der Prostata sowie den Schutz der Zellen, können aber nicht von allen Menschen optimal aufgenommen werden.

Fermentationsprozesse:

- Setzen wertvolle Vitalstoffe des Granatapfelmuttersafts frei
- Erhöhen die Bioaktivität der Granatapfelsaftpolyphenole
- Bauen den fruchteigenen Zucker fast komplett ab
- Die Gefriertrocknung erhält die Frischequalität der Pflanzenstoffe. Unter vermindertem Druck wird bei tiefer Temperatur das Wasser entfernt. Dabei entsteht ein Pulver mit grosser Oberfläche und optimaler Löslichkeit. Dies ist für den Resorptionsvorgang eine grosse Hilfe, denn nur die Substanzen, die in den Verdauungssäften auch in gelöster Form vorliegen, werden metabolisiert bzw. resorbiert.

Empfehlung:

2 Kapseln. Bei erhöhtem Bedarf: 4 Kapseln (100 pflanzliche Kapseln, für 50-100 Tage)

Zutaten:

Granatapfelmuttersaft 84% (fermentiert, gefriergetrocknet), Hydroxypropylmethylzellulose, Traubenextrakt, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (pflanzlich), Trennmittel Siliziumdioxid, Pflanzliche Kapselhülle

Inhalt 65 g

100 Zellulose-Kapseln á 650 mg