

TopMix - Lebenselixiere

Teil 1 - Anwendung

"Die Menschen gehen lieber zugrunde, als dass sie ihre Gewohnheiten ändern"

Leo Tolstoi, 1817 - 1875



Kreation und Bild: Samira Signer

Werfen Sie Ihr Herz über den Zaun und springen ihm nach: Nehmen Sie sich die Zeit

Top Mix - Lebenselixiere...Ihrer Gesundheit zuliebe!

Inhalt

INHALT	1
1 TOPMIX - LEBENSELIXIERE - DIE PHILOSOPHIE.....	3
1.1 Empfehlung an Frühstücksmuffel.....	4
1.2 Empfehlung an Gemüsemuffel.....	4
1.3 Empfehlung an Übergewichtige	4
1.4 Empfehlung an Süßigkeiten-Süchtige.....	4
1.5 Empfehlung an Vergessliche	4
1.6 Warum Fruchtsäfte ungesund sind	5
1.7 Warum Ballaststoffe gesund sind.....	6
1.7.1 Wirkung der Nahrungsfasern im Allgemeinen	7
1.8 Warum die erste Portion vor dem Frühstück?.....	8
2 TOPMIX - LEBENSELIXIERE: JEDEN TAG ANDERS.....	9
2.1 Mixer - Variante gross	9
2.2 Mixer - Variante klein für den Tagesbedarf.....	10
3 BASISZUTATEN - IMMER MÖGLICHST SAISONAL	11
4 WEITERE ZUTATEN (VORSCHLÄGE)	12
4.1.1 Lassen Sie bei den Zutaten Ihrer Phantasie freien Lauf	13
4.1.2 Einheimische und exotische Früchte aller Art.....	14
4.1.3 Ein Lob auf die Himbeere – Krebshemmung.....	15
4.2 Granatapf-Elixier Dr. Jacobs	16
4.3 St.Galler Rapsöl.....	18
5 TOPMIX - LEBENSELIXIERE: ZUBEREITUNG.....	20
6 TOPMIX - ANWENDUNG	21
7 VARIANTE 1 - REINER TOPMIX.....	22

7.1	Grundmischung (in Mixer geben und quirlen).....	23
8	VARIANTE 2 - EINE TOPGESUNDE KOMBINATION	24
8.1.1	Zutaten (Beispiele)	25
9	VARIANTE 3 - MEHR ZUTATEN	26
10	VARIANTE 4 - TOPMIX MIT INDIVIDUELLEN ZUTATEN.....	27
10.1	Amino-Mix.....	29
10.2	AlpinaMed IQ.....	29
10.3	Weitere individuelle Zutaten (Beispiele).....	29
10.4	Säfte zum Verdünnen (Vorschläge).....	29
11	VARIANTE 5 - FÜR MÜESLI-LIEBHABER	30

1 TopMix - Lebenselixiere - Die Philosophie



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Ein reichhaltiges TopMix - Lebenselixier mit verschiedenen Früchten, Beeren und auch Gemüse, stellt mit seinen tausenden von bioaktiven Stoffen, dem Rapsöl und dem Granatapfel-Elixier ein wahrer Lebensquell dar. Da vermag eine einfache Mischung, Orangensaft mit Karottensaft, in keinsten Art und Weise mitzuhalten. Die Wirkung lässt nicht lange auf sich warten, spürbar an den wieder erwachten Lebensgeistern, sichtbar nach bereits drei Monaten an einer schöneren Haut. Die geistige Auffrischung äussert sich in einer merklich verbesserten Denkfähigkeit und Wachheit.

2 bis 4-mal 1 dl über den Tag verteilt sorgt für ganztägige Hirnenergie und geistige Frische

1.1 Empfehlung an Frühstücksmuffel

- Lernen Sie frühstücken mit einem Glas TopMix - Lebenselixier vor dem Gang aus dem Haus, nicht gestürzt, sondern schluckweise mit Bedacht *gegessen*

1.2 Empfehlung an Gemüsemuffel

- Im TopMix - Lebenselixier mit reichhaltig wohlschmeckenden Beeren wird der Gemüseanteil kaum mehr wahrgenommen

1.3 Empfehlung an Übergewichtige

- Einnahme ½ Stunde vor dem Essen oder wenn die Abendmahlzeit das Hauptproblem darstellt bis 3 dl gegen Abend

1.4 Empfehlung an Süßigkeiten-Süchtige

- TopMix - Lebenselixier als „Zwischenmahlzeit“, alle 1 bis 2 Stunden oder nach Bedarf

1.5 Empfehlung an Vergessliche

- Zugabe von Weizenkeimlingen, Bierhefe und Nüsse nicht „vergessen“!
=Hirnfutter!
- Es scheint erwiesen, dass Acetylcholin bei Lernvorgängen eine massgebliche Rolle einnimmt. Bausteine für Acetylcholin sind enthalten in *Weizenkeimen, Nüssen, Leber, Eigelb, Käse, Vollkornprodukten und Haferflocken*

1.6 Warum Fruchtsäfte ungesund sind

- Schneller Blutzuckeranstieg, weil beim Pressen viele Ballaststoffe, welche dem raschen Zuckeranstieg entgegenwirken, verloren gehen
- Verlust auch an wertvollen, sekundären Pflanzenschutzstoffen^{1/2}
- Alle unter 1.7 genannten Vorteile fallen weg
- *Auf Grapefruit und Grapefruitsaft verzichten:*
 - Grapefruits werden verstoffwechselt durch das Enzym CYP 3A4, welches sich in der Leber und in der Darmwand befindet*
 - Nehmen Patienten Grapefruits zu sich, wird dieses Enzym gehemmt und der Abbau gewisser Medikamente verlangsamt, sodass diese je nach Menge nicht mehr optimal abgebaut werden. Dies kann zu Nebenwirkungen führen*

¹ Changes in Consumption of Sugary Beverages and Artificially Sweetened Beverages and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes: Results From Three Large Prospective U.S. Cohorts of Women and Men. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31582428/>.

² Skip the juice, go for whole fruit. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2013/08/reduce-type-2-diabetes-risk/>.

1.7 Warum Ballaststoffe gesund sind

- Mehr Ballaststoffe (Obst/Gemüse)
 - deutliche Risikoreduktion für Herz-Kreislauferkrankungen³
- Es sind vor allem die löslichen Ballaststoffe, welche das Cholesterin senken, z. Bsp. Flohsamenschalen
- Ballaststoffe binden im Darm Cholesterin und Gallensalze, behindern so die Wiederaufnahme aus dem Darm in Richtung Leber
- In der Leber stehen somit weniger Gallensalze zur Verfügung. Zu deren Herstellung wird Cholesterin benötigt → Unterbrechung des entero-hepatischen Kreislaufs
- Nachts füllt sich die Gallenblase und morgens, bei der ersten Mahlzeit des Tages, werden Cholesterin und Gallensalze in den Darm ausgeschüttet und im unteren Teil wieder rückresorbiert
 - Die morgendliche Einnahme von Ballaststoffen, Obst und Gemüse, Flohsamenschalen, wirkt dieser Rückresorption durch Bindung stark entgegen.
- Ballaststoffreiche Kost muss länger gekaut werden
 - regt Speichelproduktion an. Der Speichel puffert Säuren im Mundraum
 - kann so das Kariesrisiko der Zähne senken
- Wirksamer Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen:
 - Das Risiko, an Herz-Kreislauf-, Infektions- oder Atemwegserkrankungen zu sterben, sinkt durch einen regelmässigen Konsum von Ballaststoffen deutlich. Männer: 24 bis 56%. Frauen: 34 bis 59%⁴
- Ballaststoffe regen die Verdauung an, binden Wasser
 - beugen so Verstopfung vor, regeln den Stuhlgang
- Lösliche Ballaststoffe, ebenfalls wasseranziehend
 - werden im Dickdarm von Bakterien zerlegt = Futter für die Darmflora

³ Pictinen P. et al.: Intake of dietary fiber and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men. The Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention Study. *Circulation*. 1996(11): S. 2720-2727.

⁴ Dietary fiber intake and mortality in the NIH-AARP diet and health study. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21321288/>.

1.7.1 Wirkung der Nahrungsfasern im Allgemeinen

- Rascheres Sättigungsgefühl dank Füllung des Magens: Weniger Hunger!
- Raschere Passage des Nahrungsbreis durch den Dickdarm
- Schnellere Ausscheidung von zellschädigenden, krebsfördernden Stoffen
- Druckminderung im Darm: Weniger Divertikulose (Darmausstülpungen)
- Vermehrte Knetwirkung, der Darm arbeitet effizienter
- Stuhlweichmacher, weniger Hämorrhoiden
- Vermehrung der „guten“ Bakterien Masse (Nährstoffe für Bakterien)
- Reduktion von Fäulnis- und Gärungsbakterien: Stuhl nicht mehr stinkend!
- Schutzwirkung gegen halbverdaute Proteine und Antigene
- Bindung von Toxinen (Darmgifte belasten das Immunsystem!)
- Hemmung der Aufnahme von Aluminium durch die Darmwand
- Schonwirkung auf das Immunsystems: 80% des Immunsystem befinden sich im Darm!
- Schutz vor Dickdarmkrebs: Weniger Ballaststoffe → mehr Krebs!
- Cholesterinsenkung um ca. 15%!
- Bindung von Gallensäuren → weniger Cholesterin, weniger Gallensteine
- Hemmung der Zuckeraufnahme durch die Darmwand

1.8 Warum die erste Portion vor dem Frühstück?

- Dank dem Zusatz von Rapsöl über Stunden verlangsamte Resorption der TopMix Bestandteile → so auch verlangsamter, aber beständiger Zuckerfluss ins Hirn → mehr Energie vormittags. Merke: Das Hirn verbraucht täglich rund eine Handvoll Würfelzucker!
 - *Gut zu wissen: Langsam resorbierbare Kohlenhydrate sind Katalysatoren für die Fettverbrennung.*
 - Über Stunden verlangsamte Resorption der im TopMix enthaltenen Antioxidantien: Antioxidantien «killen» freie Radikale! Merke: Freie Radikale lösen aus der Zellwand die darin gebundene Arachidonsäure (reichlich enthalten in tierischen Fetten). Die so «befreite» Arachidonsäure führt zu Schmerz, Entzündung und Thrombose!
 - Nachts füllt sich die Gallenblase. Morgens, bei der ersten Mahlzeit des Tages, wird die Galle mit dem darin enthaltenen Cholesterin und den Gallensalzen in den Darm ausgeschüttet und im unteren Darmabschnitt wieder rückresorbiert. Die morgendliche Einnahme von Ballaststoffen, Obst und Gemüse, Flohsamenschalen, wirken dieser Rückresorption durch Bindung stark entgegen → senken so den Cholesterinspiegel im Blut.
 - Einnahmen auch tagsüber nach Belieben, oder gegen Abend
 - vermitteln Sättigungsgefühl
 - dämpfen Hungergefühl
- vor dem Griff nach einer Zigarette!!!**

2 TopMix - Lebenselixiere: Jeden Tag anders

Volles Leben - Volle Kraft

Gönnen Sie sich einen guten Mixer (nicht „Saftpresse“!)

2.1 Mixer - Variante gross



Mit farbigem Gemüse, bunten Früchten, Beeren, wertvollem St.Galler Rapsöl und gehaltvollem Granatapfelsaftelixier.

Es geht nicht darum, den ganzen Tag zu essen, sondern vielmehr, das so beim Frühstück geschaffene hohe Plateau an Antioxidantien, Mineralien und Nahrungsfasern über den Tag zu erhalten.

Stündlich einige „Bissen“ von diesem breiigen Getränk in den Mund nehmen und mindestens 10-mal kauen: *Einspeicheln verdaut die Kohlenhydrate bereits im Mund!*

2.2 Mixer - Variante klein für den Tagesbedarf

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf!

Saftpresse: Nur Flüssigkeit, mehr oder weniger zuckerhaltig

→ Rascher Insulianstieg → Insulin speichert überflüssigen Zucker im Fettgewebe

Mixer: Flüssigkeit, mehr oder weniger zuckerhaltig! Reichlich wertvolle Ballaststoffe, welche auch die Zuckerresorption verlangsamen

→ Insulianstieg geringer



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Kitchen Aid

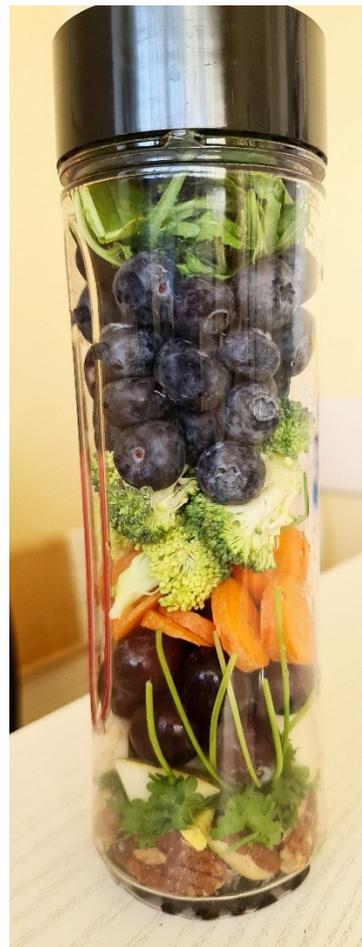


Bild: Marisa Bichsel - Ein bunter Mix

3 Basiszutaten - Immer möglichst saisonal

Beispiele



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

Beeren aller Art: Blaue und rote Beeren:

Gut fürs Gedächtnis

Brokkoli (ungekocht)

Karotten (ungekocht)



Bilder: Erdbeeren und Heidelbeeren: Ulead Pick-a-Photo

Immer gut: Der tägliche Apfel

4 Weitere Zutaten (Vorschläge)

- Birnen
- Äpfel
- Melonen
- Ananas
- Orangen
- Mandarinen
- Zitronen
- Bananen
- Beeren
- Mango
- Papaya
- Nüsse
- Spinatblätter
- Ruccola



Bild: Samira Signer



Bild: Gemüsekunst - Eveline Kuhn

Ausführliche Info: TopMix-Lebenselexiere - Teil 2 - Wissenswertes

4.1.1 Lassen Sie bei den Zutaten Ihrer Phantasie freien Lauf



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Al Qasr, Abu Dhabi, 2013



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Hotel Beatus, Merligen - 2017

4.1.2 Einheimische und exotische Früchte aller Art



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Passionsfrucht, Mangostene, Longane, Schlangenfrucht, Baumtomate (Tomarillo), Baby-Bananen
Legian Villa, Bali, März 2012



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Früchte Arrangement, Al Qasr, Abu Dhabi, 2013

4.1.3 Ein Lob auf die Himbeere – Krebshemmung

Die Ellagsäure in Himbeeren verhindert die Entartung von Zellen und hilft, geschädigte Zellen zu vernichten. So werden etwa Gebärmutterhals-, Eierstock- und Darmkrebs gehemmt. Zudem wirken weitere Inhaltsstoffe der Himbeeren, die Proanthocyanidine zusätzlich gegen Krebszellen⁵.



Bild: Theo Crazzolaro - Eigenes Werk - Himbeere vor schwarzem Hintergrund
CC BY-SA 4.0 - File:Himbeere.jpg - Erstellt: 5. Juli 2015

⁵ Prof. Dr. med. Richard Béliveau /Dr. med. Denis Gingras (2017): Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen. Verlag: Kösel.
Textquelle: Die 10 effektivsten Anti-Krebs Lebensmittel.
<https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/berlin-buch/unser-angebot/unsere-fachbereiche/onkologisches-zentrum-berlin-buch/die-10-effektivsten-anti-krebs-lebensmittel/>

4.2 Granatapfelelixier Dr. Jacobs



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

- Fördert den Zelluntergang
- Fördert die Re-Differenzierung der Zelle
- Hemmt die Gefäßneubildung in der Krebsgeschwulst
- Hemmt Krebswachstum und Krebsinvasion
- Blockiert krebsfördernde Enzyme
- Bindet krebsfördernde Metalle
- Hemmt die Entzündung (NF-Kappa)
- Antioxidativer Zellschutz (NO, GSH)

Ausführliche Info: TopMix-Lebenselixiere - Teil 2 - Wissenswertes



Kreation und Bild: Samira Signer - Granatapfelsaft - Istanbul 2022

4.3 St.Galler Rapsöl



11

Weist unter allen Ölen das günstigste Verhältnis von Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren auf

- *Rapsöl enthält Vitamin E gamma, welches stark entzündungs- und krebshemmend wirkt*
- *Hohe Mengen an Vitamin E gamma senken das Risiko für Prostatakrebs*
- *In einer experimentellen Studie konnte Vitamin E gamma menschliche Prostatakrebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt*

Ausführliche Info: TopMix-Lebenselixiere - Teil 2 – Wissenswertes



Bild. Erika Eichhorn - Rapsblüten

5 TopMix - Lebenselixiere: Zubereitung

- Alle Zutaten fein zerkleinert in den Mixer geben
- St.Galler Rapsöl hinzufügen (nicht sparen!)

- Je nach Konsistenz der Zutaten Flüssigkeit dazu geben (notwendig zur Zerkleinerung im Mixer): Demeter Karottensaft, Mangosaft, Preiselbeersaft oder andere
- *Spezielle Empfehlung: Jeweils 1 Teelöffel Vitamin C-Pulver hinzufügen (Schutz vor Oxidation)*
- Je nach gewünschter Feinheit bis mehrere Minuten auf kleiner Stufe mixen
- TopMix - Lebenselixier in ein geeignetes Gefäss füllen
- Im Kühlschrank bis zu 2 Tagen haltbar (falls längere Aufbewahrung im Kühlschrank → ohne Rapsöl, dieses erst vor dem Genuss begeben)
- Überschüssige oder grössere Mengen einfrieren (ohne Öl)

6 TopMix - Anwendung

- *Wichtig: Erstes Glas morgens vor dem Frühstück*

- 2 bis 4-mal 1 dl über den Tag verteilt nach Gutdünken einnehmen
 - jeweils in den Vormittags- und Nachmittagsstunden
 - Wenn eine Gewichtsreduktion angestrebt wird:
Einnahme vor den Mahlzeiten (Sättigungsgefühl!)
 - Bei Süßgelüsten oder Hungeranfällen: Jederzeit

TopMix - Lebenselixiere

-Mindestens 1-mal täglich ca. 2 bis 3 dl

Brokkoli

-½ kg pro Woche, aufgeteilt auf Tage, möglichst ungekocht

(Hitzebehandlung zerstört 20% der Antioxidantien)

-Als Krebsprophylaxe: So viel und so oft wie möglich und verträglich

Granatapfel-Elixier Dr. Jacobs

-10 bis 20 ml (½-1 Messbecher) pro Tag in TopMix einrühren

-Variante: Gesondert in Schafsjoghurt einnehmen

St.Galler Rapsöl

-0.3 bis 0.5 Liter pro Woche

-In TopMix einrühren

-In Salatsaucen Rapsöl dem Olivenöl vorziehen

7 Variante 1 - Reiner TopMix

Alle Zutaten - auch Rapsöl, Granatapfel-Elixier und Vitamin C-Pulver - direkt in den Mixer geben.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Variante 1: Nur TopMix

7.1 Grundmischung (in Mixer geben und quirlen)

Beispiel

Wassermelone	Enthält viel Lycopin: Krebshemmung, Hautschutz, Gefässschutz
Heidelbeeren	Erfrischt und stärkt müde Augen
Himbeeren	Entzündungshemmung, Beruhigung Harn- und schweisstreibend
Gurken <u>mit</u> Schalen!	Lutein ist nur in der Schale enthalten → Lutein beugt Makuladegeneration vor
Brokkoli	Stark krebshemmende Eigenschaften
Äpfel	Dem Apfel gehört die Welt Von nichts viel, aber von allem etwas!
St.Galler Rapsöl	<i>Enthält Vitamin E gamma:</i> <i>Entzündungshemmung, Krebshemmung</i>

8 Variante 2 - Eine topgesunde Kombination

TopMix mit ganzen Beeren, Schafsjoghurt und Curcuma



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Variante 2: TopMix mit ganzen Beeren, Schafsjoghurt und Curcuma

8.1.1 Zutaten (Beispiele)

Schafsjoghurt	-Enthält viel CLA-konjugierte Linolsäure, welche die Wärmebildung im Körper und so die Gewichtsreduktion fördert
Curcuma als Saft oder liposomal (Gelbwurz):	<p>-Fördert Gallenfluss, verbessert die Verdauung</p> <p>-Entzündungshemmung</p> <p>-1 Messlöffel (Curcuma liposomal) täglich (pur oder eingerührt in Schafsjoghurt oder in die TopMix-Elixiere)</p> <p>-Niemals in Pulverform! Keine Zugabe von Pfeffer (Piperin): Piperin führt zu einer raschen Aufnahme von Curcumin mit eventuellen Nebenwirkungen.</p> <p>Curcuma in flüssiger oder liposomaler Form wird besser resorbiert und hält länger an</p>
Ganze Beeren	Blaue und rote Beeren: Gut fürs Gedächtnis
Nüsse	Nach Belieben

9 Variante 3 - Mehr Zutaten

Jetzt mit mehr Beeren, ganzen Fruchtstücken, beispielsweise Ananas oder Äpfel, reichlich Schafsjoghurt, Curcuma und Nüssen.

TopMix (im Bild nicht sichtbar) befindet sich am Boden der Schüssel.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Variante 3: TopMix mit mehr Zutaten

Curcuma nicht mehr als Pulver verwenden sondern immer in flüssiger oder liposomaler Form.

10 Variante 4 - TopMix mit individuellen Zutaten

TopMix mit individuellen Zugaben: Aminosäuren, Magnesium und «Hirnfutter»



- Amino-Mix Pulver in ein grosses Glas geben:
1-mal 2 Messlöffel (= ½ Tagesportion)
- AlpinaMed IQ: 1 Sticks dazugeben



- St.Galler Rapsöl dazugeben: reichlich!
- Jetzt alles gut durchmischen
- Dank dem Rapsölzusatz keine Verklumpung!



- **TopMix dazugeben:** Menge nach Belieben,
mindestens 1 Deziliter
- Je nach Konsistenz verdünnen, zum Beispiel mit
Demeter Karottensaft, Heidelbeersaft, Ingwersaft,
Kurkumasaft oder auch Mangosaft
- Granatapfel-Elixier 10-20 ml hinzufügen



Alle Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

- Einnahme morgens vor dem Frühstück
- Einnahmen auch tagsüber nach Belieben, zum Beispiel gegen Abend
 - vermittelt Sättigungsgefühl
 - dämpft Hungergefühl

10.1 Amino-Mix

- Enthält alle essentiellen, aber auch halb-essentielle und weitere Aminosäuren
- Die essentiellen Aminosäuren kann der Körper selbst nicht herstellen und müssen *immer* zugeführt werden

10.2 AlpinaMed IQ

- Der Schlüssel zu mehr Hirnleistung!
- Phosphatidylserin (pflanzlich), Lecithin, Schwarzhafereextrakt, Vitaminkomplex und Dextrose

10.3 Weitere individuelle Zutaten (Beispiele)

- Nachtkerzenöl Kapseln (Epogam)⁶: Täglich 1-mal 6 Kapseln, öffnen und in den TopMix geben
- Vitamin D-Supplementation: Wochendosis in den TopMix geben
- Kaloba: 1x30 Tropfen (Coronaschutz, killt Viren und auch Bakterien)

10.4 Säfte zum Verdünnen (Vorschläge)

- Karottensaft von Demeter, Mangosaft
- Preiselbeersaft, Sanddornsaft
- Kokoswasser, Aloe Vera Saft

⁶ Nachtkerzenöl enthält gamma-Linolensäure → entzündungs- und krebshemmend

11 Variante 5 - Für Müesli-Liebhaber

Power Booster für ein frisches Hirn

Enthält reichlich die anregenden Hirnbotenstoffe Asparaginsäure, Glutaminsäure und Arginin

➤ <i>Beruhigung</i>	➤ <i>Rekonvaleszenz</i>
➤ <i>Schlaf</i>	➤ <i>Nervosität</i>
➤ <i>Müdigkeit</i>	➤ <i>Unruhe</i>
➤ <i>Erschöpfung</i>	➤ <i>Schlaflosigkeit</i>
➤ <i>Schwächezustände</i>	➤ <i>Rastlosigkeit</i>



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Ausführliche Info: TopMix-Lebenselixiere - Teil 2 - Wissenswertes