



# ENBIENSA®

orthomolekulare & holopathische Präparate in Premiumqualität

## NEWSLETTER

Lieber ENBIENSA - Partner, lieber ENBIENSA - Kunde,

die Weihnachtszeit vermittelt uns ein Bild von Familie, Tradition und Festlichkeit. Bereits die Vorweihnachtszeit ist geprägt von prunkvollen Christkindelmärkten und dem unverwechselbaren Duft nach Weihnachtsbäckereien, Glühwein und Punsch. Schlemmen und Genießen im Übermaß können aber genauso wie Hektik zu den Schattenseiten dieses Festes zählen – einmal mehr Grund, um sich auch auf seine *GesundheitsWERTE* zu besinnen!

*Das gesamte Enbiensa-Team wünscht Ihnen eine besinnlich-genussvolle Weihnachtszeit!*

In der heutigen Ausgabe möchten wir Ihnen unsere Produkte *HTP-5* und *Red Yeast* vorstellen.



Hunger oder doch Appetit?

Tipp: Langsam essen, gründlich kauen – ein Sättigungsgefühl setzt erst nach 20 Minuten ein!

HTP 5 (Hydroxy-Tryptophan aus Griffonia simplicifolia – der afrikanischen Schwarzbohne). 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP) ist ein Metabolit aus dem Stoffwechsel der essentiellen Aminosäure L-Tryptophan und eine Vorstufe von Serotonin. Serotonin ist ein Neurotransmitter. Dieser Botenstoff im ZNS ist maßgeblich an Stimmung, aber auch am Schlaf-Wach-Rhythmus, Sättigungsgefühl und Schmerzempfinden beteiligt.

HTP-5 kann ergänzend bei Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus und in der Appetitregulation sinnvoll sein. Auch Belastbarkeit, das Durchhalte- und Konzentrationsvermögen wird positiv beeinflusst. Ein erhöhter Bedarf kann durch Stress und die Einnahme oraler Kontrazeptiva bedingt sein.



*Red Yeast – neue Rezeptur!*

Durch Fermentation mit dem Pilz *Monascus purpureus* erhält der Reis seine charakteristische rote Farbe, deshalb der Name „Red Yeast“. Ende der 1970er Jahre identifizierten voneinander unabhängige Arbeitsgruppen Inhaltsstoffe in Rotem Reis, die als Monacolin K und als Statin Lovastatin am Markt bekannt wurden. Dabei wird laut neueren Daten, Monacolin K mit einer besseren Bioverfügbarkeit bewertet.

Der Inhaltsstoff hemmt das Enzym HMG-CoA Reductase und damit die Cholesterinsynthese. Folglich wird der Gesamtcholesterinspiegel und insbesondere das LDL-Cholesterin effektiv gesenkt, ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung von Herz- Kreislauferkrankungen.



### Rezepttipp:

Ein Klassiker neu interpretiert, vegan und mit einem Hauch von Exotik schmackhafte Vanillekipferl mit Cocowell-Kokosöl.

ohne Cholesterin und Transfettsäuren – positiv für Herz und Kreislauf  
gesunder Energielieferant – auch für low-carb Speisen  
Naturprodukt mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Das native Cocowell-Kokosöl aus kontrolliert biologischem Anbau wird aus vollreifen Kokosnüssen schonend und direkt vor Ort kaltgepresst.

### Rezept für ca. 20 Kipferl

#### Zutaten:

60 g Kokosöl (fettreduzierte Variante mit 2 gehäuften Esslöffeln Kokosöl & ca. 50 ml heißem Wasser)  
100 g Mandeln, Mark einer ½ Vanilleschote, 100 g Mehl (z.B.: Dinkelmehl aber auch Buchweizen-/Braunhirsemehl sind aufgrund ihrer nussigen Note geeignet), Zum Süßen: 3 EL Blütenhonig oder Agavendicksaft (alternativ eignen sich auch 8 Stück entkernte Datteln im Mixer fein vermahlen zum Süßen, sie verleihen der Nascherei eine dunkle Farbe), Vanillezucker oder alternativ Kokosmehl zum Bestreuen

#### Zubereitung:

Die Mandeln können auch ganz im Mixer zu Mehl verarbeitet werden. Kokosöl ggfs. mit heißem Wasser vermengen, Vanillemark und Mehl untermischen, zuletzt Süßungsmittel der Wahl zugeben und alles mit der Hand vermengen. Die feste Masse zu einem Block formen und zugedeckt für mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach Teig zu kleinen Rollen schneiden, daraus wie gewohnt Vanillekipferln formen. Diese werden im Ofen für rund 10 Minuten bei ca. 170 Grad langsam und nicht zu dunkel gebacken. Noch warm und bei Bedarf mit wahlweise Vanillezucker oder Kokosmehl bestreuen... und genießen...!

Tipp zum Schluss: JEDES Fett in Rezepten kann durch schmackhaftes Kokosöl ersetzt werden. Kokosöl ist jedoch meist ergiebiger.

D.h. anstatt 100 g Butter kann ca. 60 g Kokosöl und etwas Wasser verwendet werden.

## Wohl bekomms !

### Studien

- Meyers, S. (2000). Use of Neurotransmitter Precursors for Treatment of Depression. *Alternative Medicine Review* .
- Patetosos, E., & Horjales-Araujo, E. (2016). Review Article. Treating Chronic Pain with SSRIs: What Do We Know? *Pain Research and Management*.
- Timothy, C., & Birdsall, N. (1998). 5-Hydroxytryptophan: A Clinically-Effective Serotonin Precursor. *Alternative Medicine Review* .
- Barbagallo , C., Cefalù, A., Noto , D., & Averna, M. (2015). Role of nutraceuticals in hypolipidemic therapy. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*.
- Kelly, R. (2010). Diet and Exercise in the Management of Hyperlipidemia. *American Family Physician*.
- Sikka, P., Kapoor, S., Bindra, V., Sharma, M., Vishwakarma, P., & Saxena, K. (2011). Statin intolerance: Now a solved problem. *Postgraduate Medical Journal*.

© 2015 Akti-Life S.L. - ENBIENSA, GF-Martin Fond Tous,  
Calle Cabrera 11,E-07458 Can Picafort/Baleares/SPAIN  
vertreten durch: Logistik & Vertrieb M. Koisser, Mayrwiesstrasse 27, A-5300 Hallwang,  
Tel. +43(0)662-661055 E-Mail: [admin@enbiensa.ag](mailto:admin@enbiensa.ag)  
[Impressum](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#)



Be nice to the world. Please don't print this e-mail unless you really need to.