



---

## Fuessbädli

*s'Fuessbädli*

## Juice-Rite Obst- und Gemüsekapseln

Preis pro Einheit (Stück): Fr. 49.00



**JUICE-RITE® Früchte und Gemüsekapseln Super- Aktion nur Fr. 49.00 für Duopack**



## **JUICE-RITE™ Früchte und Gemüse-Kapseln**

Juice Rite ist ein hochwertiges Produkt aus rein botanischen Extrakten von Früchten aus besten biologischen Anbaugebieten, geerntet auf dem höchsten Reifegrad.

Obst und Gemüse sind wichtige Bestandteile der täglichen Ernährung. Obst und Gemüse enthalten gesundheitsfördernde Vitamine und Mineralien. In den Juice-Rite™ Obst- und Gemüse-Kapseln ist eine Mischung aus 17 Gemüsen (Gemüse-Kapseln) und 17 Früchten (Obst-Kapseln) plus wichtige Beeren-Anthocyane, Zitrus-Bioflavonoide und Beta-Karotin enthalten.

Eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse kann die Gesundheit auf folgende Weise unterstützen:

- Mehr Energie
- Schutz gegen die Auswirkungen des Alterns
- Verbesserte Immunfunktion
- Gesünderes Aussehen der Haut
- Geringeres Risiko einiger Krebsarten
- Geringeres Risiko von Osteoporose
- Geringeres Risiko von Herzkrankheiten
- Geringeres Schlaganfallrisiko
- Geringeres Bluthochdruckrisiko
- Geringeres Diabetesrisiko und verbesserte Steuerung des Blutzucker-spiegels
- Geringeres Risiko von Linsentrübung (Grauer Star)

Die Durchschnittsperson hat ein jährliches Obst- und Gemüsedefizit, das sich zwischen 219 Portionen und 1.679 Portionen bewegt. Wie Sie wissen, ist der ausreichende Genuss von Obst und Gemüse wichtig für eine gesunde Ernährung und für die Vermeidung von Gewichtsproblemen. Während die Anzahl der Menschen, die an Übergewicht oder Fettleibigkeit leiden, ständig ansteigt, sinkt die Anzahl jener Personen, die die empfohlenen Tagesmengen von Obst und Gemüse zu sich nehmen.

Seit beinahe einem Jahrhundert sind Obst und Gemüse als gute Quellen bestimmter Nährstoffe bekannt. Es wird empfohlen, täglich fünf bis neun Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Leider konsumieren etwa 70 % der Menschen nicht die empfohlene Tagesmenge an Obst und Gemüse.

Wissenschaftler sind überzeugt, dass zwischen den von den sauerstofffreien Radikalen verursachten Schäden und den altersbedingten Beschwerden direkte Wechselbeziehungen bestehen. Daneben lässt sich durch eine überwältigende Menge von Ergebnissen nachweisen, dass eine an Obst und Gemüse reiche Ernährung hilft, den Alterungsprozess erheblich zu verzögern und die Zellen vor oxidativen Schäden zu schützen. Alle diese wissenschaftlichen Forschungsdaten haben viele anerkannte Organisationen wie die American Cancer Society, die American Heart Association und das US-Landwirtschaftsministerium dazu veranlasst, alle Menschen zur täglichen Einnahme von mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu ermutigen. Leider wird diese Empfehlung von weniger als 10 % der amerikanischen Bevölkerung wahrgenommen. Aus diesem Grund sind zahlreiche Wissenschaftler überzeugt, dass eine klinische Beziehung zwischen diesen Mängeln und der raschen Zunahme von Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes und anderer Gesundheitsprobleme in der Bevölkerung besteht.



Die gesundheitsfördernden Nährstoffe in Obst und Gemüse setzen sich aus „Phyto-Nährstoffen“ zusammen. Diese Nährstoffe haben komplexe Funktionen.

Gesundheitsfördernde Wirkung der Pflanzenchemikalien:

Über die Rolle der als 'Phytochemikalien' oder 'Pflanzenchemikalien' bezeichneten Stoffe gibt es zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten und Untersuchungen. Es handelt sich bei diesen Stoffen um in Gemüse und Obst vorhandene aktive Wirkstoffe, die den Schutz vor Krankheiten unterstützen.

Schutz und Vorbeugung:

Obst und Gemüse sind gesund, weil sie den Menschen vor bestimmten Krankheiten und Beschwerden schützen können. Die wissenschaftliche Forschung belegt, dass für den Menschen bei regelmäßigem Verzehr größerer Mengen von Obst und Gemüse ein geringeres Risiko folgender Krankheiten besteht:

- Diabetes Typ 2
- Schlaganfall
- Krebs (einige Arten)
- Herz- (Herzkranzgefäß-)erkrankungen
- Bluthochdruck

Diabetes Typ 2

Durch die reichliche Aufnahme von Obst und Gemüse kann Übergewicht und die Häufigkeit von Diabetes Typ 2 gesenkt werden. Außerdem gelten Obst und Gemüse deswegen als gesund, weil sie folgende Eigenschaften aufweisen:

- Hoher Anteil an Ballaststoffen
- Geringer Anteil an Kohlehydraten
- Niedriger glykämischer Index

Schlaganfall:

Forschungsergebnisse liefern schlagkräftige Beweise der Schutzwirkung von Obst und Gemüse.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Gefahr von Schlaganfällen niedriger ist, wenn regelmäßig reichlich Obst und Gemüse gegessen wird.

Krebs:

Schätzungen deuten darauf hin, dass mindestens 30 Prozent vieler wichtiger Krebsarten mit der Ernährung in Verbindung stehen. Durch den Genuss von reichlich Obst und Gemüse kann die Gefahr der Erkrankung an folgenden Krebsarten gesenkt werden:

- Mundhöhlenkarzinom
- Speiseröhrenkrebs
- Magenkrebs, Dickdarmkrebs
- Herzerkrankungen

Forschungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass einige Pflanzenchemikalien möglicherweise zur Vorbeugung von Herzerkrankungen (Herzkranzgefäß-erkrankungen) beitragen. Sie senken das Risiko der Erzeugung und der Ablagerung von Cholesterin in den Blutgefäßen, wo es die Blutgefäße verengt und den Blutkreislauf blockiert. Zu diesen Pflanzenchemikalien zählen:

- Antioxidative 'Pflanzenchemikalien' wie Bioflavonoide und Carotenoide
- Antioxidative Vitamine wie Vitamin C und E.
- Untersuchungen mit Folsäure belegen, dass sie möglicherweise den Anteil von Homocystein, einer als Risikofaktor für koronare Herz-krankheit in Betracht kommenden Substanz, im Blut verringert. Hauptquelle von Folsäure sind grüne Blattgemüse wie Spinat und Mangold.

Bluthochdruck:

In Obst und Gemüse finden sich die Mineralstoffe Kalium und Magnesium. Diese Mineralstoffe tragen möglicherweise zur Senkung des Blutdrucks bei und mindern das Risiko des Bluthochdrucks. Kommt dazu der Genuss von fettarmen Milchprodukten, wird diese vorteilhafte Wirkung verstärkt; außerdem wird dem Körper wertvolles Kalzium zugeführt.

Gemüse als Gruppe zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- Geringe Anteile von Fett, Salz und Zucker
- Enthält viele wichtige Vitamine und Mineralien
- Gute Ballaststoffquelle.

Vitamin- und Mineralgehalt:

Gemüse enthält viele wichtige Vitamine und Mineralien, beispielsweise:

- Vitamin A, wie Beta-Karotin und Riboflavin
- Vitamine B, C und E
- Minerale wie Folat, Magnesium, Zink und Phosphor
- Folsäure

Obst ist eine gute Quelle 'schützender' Vitamine und Mineralien. Obst als Gruppe zeichnet sich durch folgende Inhaltsstoffe aus:

- Zahlreiche Vitamine und Mineralien, geringer Fettgehalt
- Ballaststoffe
- Vitamin A (Beta-Karotin)
- Vitamin C
- Als Fruktose bezeichnete natürliche Zucker.

Welche Obst- und Gemüsesorten sind in Juice-Rite™ enthalten und wie können sie mir helfen?

Juice-Rite™ Vegetable Blend (Gemüsemischung) besteht aus einer Mischung folgender Gemüse:

**SPINAT:** Wissenschaftler haben im Spinat mindestens 13 verschiedene, als Antioxidantien und als Krebs bekämpfende Stoffe wirkende Flavonoidverbindungen entdeckt. Die Krebs bekämpfenden Eigenschaften dieser Spinatflavonoide waren so beeindruckend, dass sich die Wissenschaftler zur Erzeugung eines spezialisierten Spinatextrakts angeregt sahen, das in kontrollierten Studien verwendet werden sollte. Diese Spinatextrakte haben die Zellteilung in Magenkrebszellen (gastrischen Adenokarzinomen) verlangsamt sowie in Studien mit Mäusen die Anzahl der Hautkrebszellen (Hautpapillome) reduziert. Auch bei einer in der zweiten Hälfte der Achtzigerjahre an erwachsenen Frauen in den Neu-England-Staaten der USA durchgeführten Studie zeigte sich, dass sich das Auftreten von Brustkrebs umgekehrt proportional zum Genuss von Spinat verhielt. Laut einer in der Ausgabe September 2004 des Journal of Nutrition veröffentlichten Studie bekämpft ein im Spinat und in anderen grünen Blattgemüsen vorkommendes Carotenoid den Prostatakrebs beim Menschen auf zwei verschiedene Arten. Das im Spinat enthaltene Vitamin K ist wichtig für die Erhaltung der Knochengesundheit. Spinat ist auch ein ausgezeichnete Lieferant von Vitamin C und Vitamin A, letzteres vor allem durch die hohe Konzentration an Beta-Karotin. Diese beiden Nährstoffe sind wichtige Antioxidantien, die die Menge der Freien Radikale im Körper senken. Die Nährstoffe im Spinat helfen auch bei Beschwerden, in denen Entzündungen eine Rolle spielen. Ebenso hilft Spinat bei der Vorbeugung gegen das Dickdarmkarzinom. Das Vitamin C und das Beta-Karotin unterstützen den Schutz der Zellen des Dickdarms vor den schädlichen Auswirkungen der Freien Radikale.

**PETERSILIE:** Die ätherischen Öle der Petersilie – insbesondere Myristicin – haben in Tierstudien nachweislich die Bildung von Tumorzellen, vor allem die Bildung von Tumoren in der Lunge gehemmt. Die in der Petersilie enthaltenen Flavonoide – speziell Luteolin – wirken nachweislich als Antioxidantien, die sich mit stark reaktiven Sauerstoff enthaltenden Molekülen (den so genannten reaktiven Sauerstoff-Spezies) vereinen und der Schädigung von Zellen durch Sauerstoff vorbeugen. Neben ihren ätherischen Ölen und Flavonoiden ist die Petersilie ein ausgezeichnete Lieferant dreier wesentlicher Nährstoffe, die ebenfalls für die Vorbeugung gegen zahlreiche Krankheiten von hohem Stellenwert sind: Vitamin C, Beta-Karotin und Folsäure.

**ROSENKOHL:** Die im Rosenkohl vorkommenden Phytochemikalien verbessern die Aktivität des natürlichen Abwehrsystems des Körpers zum Schutz gegen Krankheiten, insbesondere gegen Krebs. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Sulforaphan, einer der in Rosenkohl und in anderen Kohlgewächsen vorkommenden stark wirksamen Glukosinolat-Phytonährstoffe, die Entgiftungsenzyme des Körpers möglicherweise durch Veränderung des Gen-Ausdrucks verstärkt und damit die raschere Beseitigung potenziell karzinogener Substanzen unterstützt.

**BLUMENKOHL:** Blumenkohl enthält Verbindungen, die möglicherweise vorbeugend gegen Krebs wirken. Es scheint, dass diese Verbindungen Enzyme davon abhalten, Krebs verursachende Wirkstoffe im Körper zu aktivieren, und dass sie die Aktivität von Enzymen steigern, durch die Karzinogene unwirksam gemacht und beseitigt werden.

**SELLERIE:** Sellerie enthält Vitamin C und verschiedene andere gesundheits-fördernde aktive Verbindungen, insbesondere Phthalide, die die Senkung des Cholesterinspiegels unterstützen, sowie Kumarine, die wahrscheinlich bei der Vorbeugung gegen Krebs nützlich sind.

**GRÜNKOHL:** Als Mitglied der Kohlarten (Brassicaceae) zeichnet sich Grünkohl als Anti-Krebs-Gemüse aus.

Vor allem die organischen Schwefelverbindungen in diesem Nahrungsmittel sind der Hauptgegenstand der Forschung im Bereich Phytonährstoffe. Zu diesen Verbindungen zählen die Glucosinolate und die Methylcysteinsulfoxide. Obwohl es in Pflanzen über 100 Glucosinolate gibt, kommen nur 10 - 15 in Grünkohl und in anderen Brassicaceae vor. Trotzdem scheinen diese 10-15 Glucosinolate in der Lage zu sein, die Inzidenz verschiedenster Krebsarten wie Brustkrebs und Eierstockkrebs zu mindern.

**RETTICH/RADIESCHEN:** Radieschen enthalten eine mäßige Menge an Vitamin C und weisen Eigenschaften auf, die wahrscheinlich bei Erkältung, Grippe, Fieber, Husten, Atemproblemen und Verdauungsbeschwerden eine positive Wirkung haben.

**LAUCH/PORREE:** Der reichliche Genuss von Gemüsearten wie Lauch verringert nachweislich das Gesamtcholesterin und das LDL- oder „schlechte“ Cholesterin, während er den HDL- oder „guten“ Cholesterinspiegel anhebt. Dies kann sich vor allem bei der Vorbeugung der Entwicklung oder Weiterentwicklung von Ablagerungen in den Blutgefäßen, die bei Atherosklerose oder diabetischer Herzerkrankung entstehen, als wichtig erweisen. Wenn diese Ablagerungen zu groß werden oder platzen, können sie einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall auslösen. Lauch senkt auch nachweislich den Bluthochdruck, einen weiteren Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

**GERSTE:** Gerste verleiht dem Darmtrakt einen richtiggehenden Gesundheits-schub. Gerste liefert nicht nur Masse und verkürzt die Durchgangszeit der Verdauungsprodukte, wodurch auch das Risiko von Dickdarmkrebs und Hämorrhoiden abnimmt, ihre Ballaststoffe liefern auch Nahrung für die „freundlichen“ Bakterien im Dickdarm. Wenn diese nützlichen Bakterien die unlösliche Faser der Gerste vergären, produzieren sie eine kurzkettige, als Buttersäure genannte Fettsäure, die den wichtigsten Brennstoff der Dickdarmzellen darstellt und die Gesundheit des Dickdarms fördert.

**ROTE BETE:** Dieses intensiv gefärbte Wurzelgemüse enthält wirksame Nährstoffverbindungen, die vor Herzerkrankungen, Geburtsfehler und bestimmte Krebsarten – vor allem vor Dickdarmkrebs – schützen. Die potenzielle Wirksamkeit der Roten Bete insbesondere gegen Darmkrebs wurde in mehreren Studien nachgewiesen.

**BROCCOLI:** Wie andere Kohlgemüse enthält auch der Broccoli Phyto-chemikalien – Sulforaphan und Indole – mit signifikanter Anti-Krebs-Wirkung. Untersuchungen mit Indol-3-carbinol ergaben, dass diese Verbindung die Deaktivierung eines potenten Östrogen-Stoffwechselprodukts (4-Hydroxyestron) unterstützt, welches das Wachstum von Tumoren insbesondere in den östrogenempfindlichen Brustzellen fördert; gleichzeitig steigert sie die Konzentration von 2-Hydroxyestron, einer Form des Östrogens, die gegen Krebs schützen kann. Indol-3-carbinol unterdrückt nachweislich nicht nur das Wachstum der Brusttumorzellen sondern auch die Metastasierung der Krebszellen (die Ausbreitung dieser Zellen in andere Körperteile). Wissenschaftler haben festgestellt, dass Sulforaphan die Entgiftungsenzyme des Körpers, möglicherweise durch Veränderung des Gen-Ausdrucks verstärkt und damit die raschere Beseitigung potenziell karzinogener Substanzen unterstützt.

**KAROTTEN:** Karotten sind eine ausgezeichnete Quelle antioxidativer Verbindungen und gleichzeitig das Gemüse mit dem höchsten Anteil an Provitamin A Karotinen. Die in der Karotte vorhandenen antioxidativen Verbindungen verstärken den Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fördern auch die Sehkraft, insbesondere die Nachtsicht.

**TOMATEN:** Im Bereich der Ernährungs- und Phytonährstoffforschung waren Studien über Lycopene in Tomaten das meistdiskutierte Thema der letzten fünf Jahre. Dieses in Tomaten (und in allen aus Tomaten erzeugten Produkten) vorkommende Carotenoid wurde umfassend auf seine antioxidativen und Krebs vorbeugenden Eigenschaften untersucht. Die antioxidative Funktion von Lycopene – seine Fähigkeit, Zellen und andere Strukturen im Körper vor Sauerstoffschäden zu schützen – wurde in der Forschung über den menschlichen Körper mit dem Schutz der DNA (unseres genetischen Materials) in den weißen Blutkörperchen in Verbindung gebracht. Eine weitere nachweislich von Lycopene wahrgenommene antioxidative Funktion ist die Vorbeugung von Herzkrankheiten.

**GELBE PAPRIKA:** Die leuchtend gefärbten grünen, gelben, roten oder orangefarbenen Gemüsepaprika sind ausgezeichnete Lieferanten einiger der besten Nährstoffe überhaupt. Zunächst ist die Paprika (dank ihrer Konzentration an Carotenoiden wie Beta-Karotin) eine ausgezeichnete Quelle von Vitamin C und Vitamin A, zwei hochwirksamen Antioxidantien. Durch ihre gemeinsame Wirkung neutralisieren diese Antioxidantien wirksam freie Radikale, die sich durch den ganzen Körper bewegen und dabei erhebliche Schäden an den Zellen anrichten können. Freie Radikale spielen bei der Ansammlung von Cholesterin in den Arterien, die zu Atherosklerose und Herzerkrankungen führt, bei den im Diabetes auftretenden Schäden an Nerven und

Blutgefäßen, bei der Linsentrübung des Grauen Star, bei den Schäden und Schmerzen an den Gelenken als Begleiterscheinung der Osteoarthritis und der rheumatoiden Arthritis sowie bei der Stenoseatmung und der Verengung der Luftwege durch Asthma eine wichtige Rolle. Da sie diese beiden potenten Zerstörer Freier Radikale enthält, unterstützt die Gemüsepaprika wahrscheinlich die Vorbeugung oder Minderung der Symptome dieser Beschwerden, indem sie die Quelle des Problems verschließt.

**ZWIEBEL:** In einer kürzlich durchgeführten Meta-Analyse von sieben Prospektivstudien wurde die Zwiebel als eine der wenigen Gemüse- und Obstarten herausgegriffen, die zu einer signifikanten Abnahme des Risikos von Herzerkrankungen beitrug. Von den mehr als 100.000 Teilnehmern an diesen Studien konnten jene Personen, in deren Ernährung die Zwiebel am häufigsten aufschien, eine Senkung des Risikos von Herzerkrankungen um 20 % verzeichnen. Die Zwiebel ist auch reich an Chrom, einem Spurenelement, das die Zellen bei ihrer Reaktion auf Insulin unterstützt, sowie reich an Vitamin C und an zahlreichen Flavonoiden, ganz besonders an Quercetin. Ebenso hat die Zwiebel eine Blutzucker senkende Wirkung, wirkt positiv auf das Herzkreislaufsystem, beugt dem Dickdarmkrebs vor, fördert gesunde Knochen und unterstützt die Bekämpfung von Entzündungen.

**GERUCHLOSER KNOBLAUCH:** In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass der regelmäßige Genuss von Knoblauch den Blutdruck sowie die Plättchen aggregation, den Triglyceridspiegel und den Spiegel des LDL-Cholesterins (der potenziell schädlichen Art) im Blut senkt, während er die Konzentration des HDL-Cholesterins (der schützenden Cholesterinart) im Blut und die Fibrinolyse (den Prozess der Aufspaltung von Blutgerinnseln im Körper) steigert und die Produktion von Stickoxid im Belag der Blutgefäß-wände anregt, wodurch sie sich entspannen. Aufgrund dieser nützlichen Funktionen unterstützt Knoblauch die Vorbeugung von Atherosklerose und diabetischer Herzerkrankung und mindert das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls.

**KOHL:** Kohl ist eine reiche Quelle an Antioxydanten. Diese Antioxydanten können eine krebsbekämpfende Rolle im menschlichen Körper haben. Bevölkerungen, die große Mengen dieses Gemüses verbrauchen, scheinen, niedrigere Rate vieler Arten Krebs, insbesondere des Magen-Darm-Kanals zu haben. Die Vorzüge scheinen an verschiedene verlinkte Wirkstoffen wie Glukosinolate zu haengen. Glukosinolate sind wasserlöslich und bis 50% kann beim Kochen verloren gehen, aber, wenn der Kohl gehackt wird, regst dies einen schnellen Aufstieg in Anwesenheit dieser biologisch-aktiven Mittel an - bis zu 400%. Die Forschung, die in den Krebs-Magazinen veröffentlicht werden, schlägt vor, daß der Schnitt die Abwehrmechanismen auslöst, Wie bei Insekten bekannt ist. Dieser Abwehrmechanismus regt die Bildung an Glukosinolate, Glucobrassicin und Geoglucobrassicin an. Diese Wirkstoffe scheinen, für die Anti-krebserzeugende Tätigkeit verantwortlich zu sein.

Juice-Rite™ Fruit Blend (Fruchtmischung) enthält folgende Mischung:

**PREISELBEEREN:** Preiselbeeren werden seit mehreren hundert Jahren wegen ihrer Fähigkeit zur Vorbeugung von Harnwegsinfektionen geschätzt. Die in der Ausgabe Oktober 2004 der US-Zeitschrift Journal of Science, Food und Agriculture veröffentlichten Labor-studien belegen, dass ein aus der Preiselbeere gewonnener Phytonährstoff das Herpes simplex-Virus (HSV-2) – Verursacher der Herpes genitalis – wirksam bekämpft. Nicht nur Niereninfektionen sondern die Mehrheit der Infektions-krankheiten überhaupt nehmen durch Adhäsion pathogener Organismen am Gewebe des Wirts ihren Anfang. Die Fähigkeit der Kranbeere zur Blockierung dieser Adhäsion wurde nicht nur bei E. coli, dem am häufigsten für eine Harnwegsinfektion verantwortlichen Bakterium, sondern auch bei einer Anzahl anderer häufig auftretender Pathogene nachgewiesen.

**PAMPELMUSE:** Pampelmuse ist eine ausgezeichnete Quelle von Vitamin C, einem Vitamin, das das Immunsystem unterstützt. Nahrungsmittel mit hohen Mengen von Vitamin C wie beispielsweise die Pampelmuse können Erkältungssymptome reduzieren oder deren Intensität mildern; den Ergebnissen von mehr als 20 wissenschaftlichen Studien zufolge bekämpft Vitamin C Erkältungen. Vitamin C verhindert auch Schäden, die durch Entzündungs-kaskaden auslösende Freie Radikale verursacht werden, und wird daher mit der Minderung der Intensität von Entzündungsbeschwerden wie Asthma, Osteoarthritis und rheumatoide Arthritis in Verbindung gebracht. Da Freie Radikale Cholesterin oxidieren und zu Ablagerungen führen können, die unter Umständen aufbrechen und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen, fördert Vitamin C den Gesundheitszustand des Herz-Kreislauf-Systems.

**ZITRONE:** Zitronen enthalten spezielle Flavonoidverbindungen, die antioxidative und Krebs bekämpfende Eigenschaften aufweisen. Neben ihren besonderen Eigenschaften als Phytonährstoffe sind Zitronen eine

hervor-ragende Quelle eines der wichtigsten natürlichen Antioxidantien, nämlich Vitamin C.

**ANANAS:** Die Ananas ist reich an Bromelain, einer schwefelhaltigen proteolytischen (Protein verdauenden) Enzymgruppe, die nicht nur die Verdauung unterstützt sondern auch Entzündungen und Schwellungen wirksam mindert. Experimentell wurde sie sogar als Wirkstoff zur Krebsbekämpfung eingesetzt. Die Wirkung von Bromelain hemmt unterschiedlichste Entzündungserreger. In klinischen Erprobungen an Menschen hat Bromelain signifikante entzündungshemmende Wirkung gezeigt. So hat es Schwellungen bei Entzündungszuständen wie akuter Sinusitis, Halsentzündungen, Arthritis und Gicht reduziert und den Heilungsprozess nach Verletzungen oder chirurgischen Eingriffen beschleunigt.

**ORANGE:** In kürzlich durchgeführten Studien wurden die Heilkräfte von Orangen auf die unterschiedlichen Phytonährstoffverbindungen zurück-geführt. Zu diesen Phytonährstoffen zählen Zitrus-Flavanone (bestimmte Arten von Flavonoiden, die die Moleküle Hesperetin und Naringenin enthalten), Anthocyane, Hydroxyzimtsäuren sowie eine Reihe unterschiedlicher Polyphenole. Wenn diese Phytonährstoffe in Kombination mit dem Vitamin C der Orange untersucht werden, sind die erheblichen antioxidativen Eigenschaften dieser Frucht einleuchtend. Für die Untersuchung von Phytonährstoffen in Orangen wurde jedoch noch ein weiteres in Orangen vorkommendes Flavanon, das Molekül Herperidin herausgegriffen. Dabei stellte sich in Tierstudien heraus, dass das wahrscheinlich wichtigste Flavanon in Orangen, das Herperidin, den Bluthochdruck und das Cholesterin senkt und stark entzündungshemmende Eigenschaften aufweist.

**HIMBEERE:** Als Ellagsäure enthaltendes antioxidatives Nahrungsmittel trägt die Himbeere durch Neutralisierung Freier Radikale zur Vorbeugung unerwünschter Schäden an den Zellmembranen und anderen Körperstrukturen bei. Ellagsäure ist jedoch nicht der einzige gut erforschte Phytonährstoff der Himbeere. Auch der Flavonoidgehalt der Himbeere ist ausreichend dokumentiert. Hierbei sind die wichtigsten Substanzen Quercetin, Kaempferol, die auf Cyanidin basierenden Moleküle Cyanidin-3-Glucosylrutinosid und Cyanidin-3-Rutinosid. Diese Flavonoidmoleküle werden auch als Anthocyane klassifiziert; sie zählen zu jener Substanzgruppe, die der Himbeere ihre intensive rote Farbe verleiht. Die Anthocyane der Himbeere verleihen diesen schmackhaften Beeren auch spezielle antioxidative und einige antimikrobielle Eigenschaften, besonders die Fähigkeit zur Verhinderung des übermäßigen Wachstums bestimmter Bakterien und Pilze im Körper (wie beispielsweise des Hefepilzes *Candida albicans*, einer häufigen Ursache von Vaginalinfektionen, der aber auch zum Reizdarmsyndrom beitragen kann). Darüber hinaus scheinen Forschungsergebnisse darauf hinzuweisen, dass die Himbeere Krebs hemmende Eigenschaften besitzt. Erprobungen mit Tieren lassen den Schluss zu, dass Himbeeren potenzielle Hemmer von Krebszellenwucherung und Tumorbildung in verschiedenen Bereichen des Körpers, insbesondere im Dickdarm sind.

**ERDBEERE:** Die in der Erdbeere enthaltenen Anthocyane liefern nicht nur die tiefrote Farbe sondern dienen auch als potente Antioxidantien. Auch wurde wiederholt nachgewiesen, dass sie den Schutz der Zellstrukturen im Körper und die Vorbeugung gegen Sauerstoffschäden in allen Organsystemen des Körpers unterstützen. Der spezielle Gehalt von Phenolen in den Erdbeeren macht sie gleichzeitig zu einem Herz schützenden, Krebs bekämpfenden und entzündungshemmenden Obst. Zu den entzündungshemmenden Eigenschaften der Erdbeere zählt auch die Fähigkeit der in ihr enthaltenen Phenole, die Aktivität des auch als COX bezeichneten Enzyms Cyclooxygenase zu senken. Nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente wie Aspirin oder Ibuprofen blockieren Schmerzen, indem sie dieses Enzym blockieren, das bei Überaktivität nachweislich zu unerwünschten Entzündungen wie den bei Gelenks- und Osteoarthritis, Asthma, Atherosklerose und Krebs auftretenden beiträgt. Im Gegensatz zu COX-hemmenden Medikamenten verursachen Erdbeeren allerdings keine Darmblutungen.

**WASSERMELONE:** Die Wassermelone ist nicht nur ein ausgezeichneter Durstlöscher für heiße Sommertage sondern hilft wahrscheinlich auch bei der Bekämpfung von Entzündungen, die zu Beschwerden wie Asthma, Atherosklerose, Diabetes, Dickdarmkrebs und Arthritis beitragen. Tatsächlich ist die Wassermelone voll gepackt mit einigen der wichtigsten natürlichen Antioxidantien. Die Wassermelone ist auch ein ausgezeichneter Lieferant von Vitamin C und eine sehr gute Quelle von Vitamin A, letzteres vor allem durch die hohe Konzentration an Beta-Karotin.

**HEIDELBEERE:** Die Heidelbeere ist reich an Phytonährstoffen, die als Anthocyane bezeichnet werden. Heidelbeeren neutralisieren die durch freie Radikale an der Kollagematrix von Zellen und Gewebe verursachten Schäden, die zum Grauen Star, zum Grünen Star, zu Krampfadern, Hämorrhoiden, Magengeschwüren, Herzerkrankungen und Krebs führen können. Anthocyane, die in Heidelbeeren

vorhandenen blau-roten Pigmente, verbessern die Integrität der tragenden Strukturen von Venen und des gesamten Gefäßsystems.

**ZITRONE:** Von besonderem Interesse sind die in der Zitrone enthaltenen, als Flavonglykoside bezeichneten Flavonoide, zu denen mit Kaempferol zusammenhängende Moleküle zählen. Diese Flavonoide halten nachweislich die Zellteilung vieler Krebszelllinien an, sind jedoch vor allem wegen ihrer antibiotischen Wirkung interessant.

**PFLAUME:** Pflaumen waren wegen ihres hohen Gehalts an speziellen Phytonährstoffen, den so genannten Neochlorogen- und Chlorogensäuren bereits wiederholt Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Diese in der Pflaume und Backpflaume vorkommenden Substanzen werden als Phenole bezeichnet, deren Funktion als Antioxidantien hinreichend beschrieben ist. Diese schadenhemmenden Substanzen zeigen besonders bei der Neutralisierung eines besonders destruktiven Sauerstoffradikals namens Superoxidanionenradikal hohe Wirksamkeit und sie unterstützen nachweislich auch die Vorbeugung von Sauerstoffschäden an Fetten wie beispielsweise jenen Fette, die einen erheblichen Teil unserer Gehirnzellen oder Neuronen bilden, am Cholesterin und an den Triglyceriden in unserem Blutkreislauf oder an den Fetten, aus denen unsere Zellmembranen bestehen.

**HONIGMELONE:** Dank ihres konzentrierten Gehalts an Beta-Karotin ist die Honigmelone ein ausgezeichneter Lieferant von Vitamin A. Im Körper kann Beta-Karotin zu Vitamin A umgewandelt werden; isst man also Honigmelone, dann nimmt man praktisch beide Nährstoffe zu sich. Die Honigmelone ist auch eine ausgezeichnete Quelle von Vitamin C. Während Beta-Karotin und Vitamin A fettlösliche Antioxidantien sind, wirkt Vitamin C als Antioxidans in den wasserlöslichen Bereichen des Körpers. Durch ihren Gehalt an Beta-Karotin und Vitamin C deckt die Honigmelone also alle Bereiche des Körpers gegen sauerstofffreie Radikale ab.

**KIRSCHEN:** Kirschen sind eine an Antioxidantien reiche Obstsorte. Sie helfen bei der Vorbeugung oder Reparatur der von den Freien Radikalen an den Körperzellen verursachten Schäden. Das heißt, dass Antioxidantien die Freien Radikale im Körper ersetzen, bevor letztere Schaden anrichten können. Queritrin – ein Flavonoid – ist in Kirschen reichlich vorhanden. Wissenschaftler haben festgestellt, dass es eines der wirksamsten Antikrebsmittel ist. Beim Genuss von Kirschen wird Queritrin freigesetzt und bekämpft alle krebsartigen Zellen im Körper. Kirschen enthalten auch Ellagsäure, ein natürlich vorkommendes Pflanzenphenol, das als antikarzinogene/antimutagene Verbindung bekannt ist. Einige Wissenschaftler sind überzeugt, dass Ellagsäure die beste Art der Krebsvorbeugung darstellt. Eine weitere in Kirschen vorkommende Verbindung – Perillylalkohol - ist äußerst wirksam bei der Senkung der Inzidenz aller Krebsarten. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Perillylalkohol das Wachstum der Krebszellen stoppt, da er ihnen die für ihr Wachstum notwendigen Proteine entzieht. Dies war bei allen Krebsarten wirksam, an denen Perillylalkohol getestet wurde.

**PAPAYA:** Papayas sind eine ergiebige Quelle antioxidativer Nährstoffe wie Karotine, Vitamin C und Flavonoide, B-Vitamine, Folat und Panthotensäure, der Minerale Kalium und Magnesium, sowie von Ballaststoffen. Zusammen unterstützen diese Nährstoffe die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und bieten gleichzeitig Schutz gegen Dickdarmkrebs. Außerdem ist in der Papaya das Verdauungsenzym Papain enthalten, das wie Bromelain, ein in der Ananas vorkommendes ähnliches Enzym, zur Behandlung von Sportverletzungen, anderer Traumate und von Allergien verwendet wird.

**PFIRSICHEN:** Pfirsiche sind reich an Vitamin C und Kalium, enthalten reichlich Ballaststoffe und erhebliche Anteile gesunder Kohlehydrate. Ebenso finden sich in ihnen gesundheitsfördernde Phytonährstoffe (Nährstoffe auf pflanzlicher Basis), Antioxidantien und Carotenoide. Phytonährstoffe spielen in der menschlichen Gesundheit wahrscheinlich eine Schlüsselrolle. Gegenwärtig lassen Studien den Schluss zu, dass Phytonährstoffe dabei helfen, das Risiko chronischer Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen, Arthritis und Augenleiden zu senken.

**BIRNE:** Die Ballaststoffe der Birne bewirken weit mehr als nur die Verstopfung zu verhindern und regelmäßigen Stuhlgang zu fördern. In mehreren Studien konnte der Nachweis erbracht werden, dass Ballaststoffe und Fasern hohe Cholesterinwerte senken – eine gute Nachricht für alle Menschen, für die das Risiko der Atherosklerose oder diabetischen Herzerkrankung besteht. Die Ballaststoffe binden im Dickdarm die Salze der Gallensäure und führen sie aus dem Körper ab. Da die Salze der Gallensäure aus Cholesterin bestehen, muss der Körper zur Erzeugung der auch für die Verdauung erforderlichen Gallenflüssigkeit mehr Cholesterin zerlegen. Das Endergebnis ist ein niedrigerer Cholesterinspiegel.

**ZITRUSPEKTIN:** Bereits seit langem ist bekannt, dass Zitruspektin durch Interaktionen im Dünndarm den Cholesterinspiegel im Blut senkt. Zunehmend gelangt man zur Erkenntnis, dass Pektin und andere Polysaccharide bei der Prävention von Dickdarmkrebs eine Rolle spielen. In zahlreichen Tierstudien hat sich gezeigt, dass die Einnahme modifizierter und natürlicher Zitruspektine bei einigen Krebsarten das Tumorwachstum, die Angiogenese und die spontane Metastasierung bremst.

Wer kann Juice-Rite™ einnehmen?

Alle Personen, die normal Obst und Gemüse essen oder Saft trinken, sollten Juice-Rite™ trinken können. Unsere Obst- und Gemüsekapseln sind eine einfache und bequeme Methode zur Nutzung der gesundheitlichen Vorteile von Frucht- und Gemüsesäften.

Wie viele Juice-Rite™ Kapseln sollten täglich eingenommen werden?

Die meisten Erwachsenen nehmen 2 Obstkapseln morgens und 2 Gemüsekapseln nachmittags ein. Die gemeinsame Einnahme von Obstkapseln und Gemüsekapseln wird nicht empfohlen.

Kann man mehr als die empfohlene Anzahl von Juice-Rite™ Obst- und Gemüsekapseln einnehmen?

Einige Personen nehmen mehr als die empfohlene Anzahl ein. Sportler und andere Menschen mit körperlich anstrengender Tätigkeit oder mit einer das Durchschnittsmaß übersteigenden Körpermasse entscheiden sich unter Umständen für eine höhere Dosis.

Was ist mit Tee und Kaffee?

Wir empfehlen, 30 Minuten vor Einnahme von Juice-Rite™ weder Kaffee noch Tee zu trinken, da Koffein die Wirkung der Nährstoffe blockieren kann.

Sollte eine Person, die eine Diät machen will, sich ausschließlich von Juice-Rite™ Obst- und Gemüsekapseln und Wasser ernähren?

Juice-Rite™ Obst und Gemüse ist zwar eine umfassende Nahrungsergänzung mit wenigen Kalorien, ist jedoch nicht spezifisch als Ersatz für normale Mahlzeiten oder als Produkt zur Gewichtsabnahme ausgelegt. Können Vegetarier die Kapseln einnehmen?

Die Kapseln sind pflanzlichen Ursprungs und entsprechen den Bedürfnissen von Vegetariern und Personen aus Kulturkreisen mit speziellen Ansprüchen.

Verleihen mir Juice-Rite™ Obst- und Gemüsekapseln mehr Energie?

Viele Personen, die Juice-Rite™ Obst und Gemüse über einen Zeitraum von vier bis zwölf Wochen ständig eingenommen haben, berichten von mehr Energie, Durchhaltevermögen und Ausdauer.

Helfen Juice-Rite™ Obst- und Gemüsekapseln meiner Verdauung?

Viele Anwender von Juice-Rite™ melden, dass sie weniger häufig an Verdauungsstörungen und den mit ihnen zusammenhängenden Symptomen leiden.

Kann Juice-Rite™ bei der Gewichtsabnahme helfen?

Wie bei allen Diäten besteht die beste Methode aus einer vernünftig eingeschränkten Ernährung in Kombination mit einem entsprechenden Programm körperlicher Betätigung. Einige Personen berichteten jedoch, dass Juice-Rite™ ihren Appetit gezügelt hat und sie daher abgenommen haben.

Ist Juice-Rite™ ein 100% natürliches Produkt?

Ja, Juice-Rite™ wird aus sorgfältig ausgewählten Früchten und Gemüsen erzeugt, die den höchsten Qualitätsstandards entsprechen. Juice-Rite™ ist absolut frei von zusätzlichen Chemikalien, Konservierungsstoffen, Bindemitteln, Salzen oder Zuckern. Juice-Rite™ Obst- und Gemüsekapseln enthalten keinerlei künstliche sondern ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe.

Können Kinder Juice-Rite™ Obst- und Gemüsekapseln einnehmen?

Sobald die Kinder aus dem Status eines Neugeborenen heraus sind und feste Nahrung sowie Säfte zu sich nehmen, können sie Juice-Rite™ Obst- und Gemüsekapseln einnehmen. Wenn sie die Kapsel wegen ihrer Größe nicht schlucken können, kann der Inhalt auf die Nahrung gestreut oder dem Getränk beigegeben werden. Die individuelle Dosierung ist dem jeweiligen Alter und der Körpergröße anzupassen. Bezüglich der Einnahme dieser oder anderer Nahrungsergänzung sollte man nach eigener Erkenntnis und Urteilskraft verfahren.

Einnahme:

VEGETABLE BLEND (Gemüsemischung) - Anwendung: 2 Kapseln zum Abendessen einnehmen

FRUIT BLEND (Fruchtmischung) - Anwendung: 2 Kapseln zum Frühstück einnehmen

