

JUICE PLUS+®

WYJĄTKOWY SUPLEMENT DIETY





FILOZOFIA

Badania epidemiologiczne pokazują istnienie bezpośredniego związku pomiędzy zapobieganiem chorobom a dietą bogatą w składniki odżywcze pochodzenia roślinnego. Niestety, podawanie w dużych dawkach wybranych substancji (np. witaminy) nie przyniosło pozytywnych rezultatów, których należałoby oczekiwać na podstawie danych epidemiologicznych. Wprost przeciwnie: wiele badań dotyczących suplementowania diety gotowymi preparatami witamin wskazuje na ich szkodliwe działanie na zdrowie.

Okazuje się, że za pozytywny wpływ spożywania warzyw i owoców na zapobieganie chorobom odpowiadają nie tylko wybrane witaminy, ale cała

gama tzw. wtórnych substancji roślinnych (np. polifenole, karotenoidy, flawonoidy, saponiny, kumaryny, betalainy itp.). Ten fakt stał się przed niespełna 20 laty przyczynkiem do rozwoju produktów Juice PLUS+. Głównym celem stosowania Juice PLUS+ jest dostarczenie do organizmu najróżniejszych mikroelementów w postaci soku i miąższu z wybranych gatunków warzyw oraz owoców uzupełnionych o inne naturalne składniki. Dlatego Juice PLUS+ stanowi zdrową i skuteczną alternatywę dla tradycyjnych suplementów diety.



PRODUKT

+ PRODUKCJA

Podstawą produktu Juice PLUS+ są esencjonalne składniki soku i miąższu wybranych gatunków warzyw i owoców w postaci zasuszonej. Gatunki owoców (jabłka, pomarańcze, ananasy, żurawina, acerola, brzoskwinie, papaja, daktyle, śliwki), jagód (czerwone winogrona, czarne jagody, borówki, jeżyny, owoce bzu czarnego, maliny, żurawina, czerwona i czarna porzeczka) i warzyw (marchew, pietruszka, rzepa, brokuł, jarmuż, kapusta, pomidory, szpinak, czosnek) zostały wybrane ze względu na dużą zawartość substancji odżywczych i dobre źródło naturalnych przeciwutleniaczy.

Gatunki warzyw, owoców i jagód stosowane do produkcji Juice PLUS+ pochodzą w przeważającej

części z upraw Ameryki Północnej, pozostałe natomiast z upraw Ameryki Południowej oraz Europy Środkowej i Północnej.

Cały proces produkcji, począwszy od zbiorów poprzez produkcję soku, suszenie i pakowanie ma na celu zatrzymanie jak największych ilości aktywnych wtórnych substancji roślinnych.

Pełne osiągnięcie tego celu zapewnia optymalizacja wszystkich procesów i zastosowanie specjalnie do tego celu opracowanej przez firmę metody suszenia.



+ STANDARDY PRODUKCJI I ZAPEWNIENIE JAKOŚCI

W trakcie produkcji, pakowania i dostarczania Juice PLUS+ stosowane są najwyższe standardy jakości i bezpieczeństwa.

Dzięki temu konsument otrzymuje wysokiej jakości, bezpieczny produkt.

Kontrole przeprowadzane regularnie w poszczególnych zakładach produkcyjnych zapewniają, iż wymogi prawne obowiązujące w krajach, w których sprzedawane są produkty Juice PLUS+ są spełniane często nawet ponad obowiązujące normy. Kontrole te obejmują m.in. certyfikację według obowiązujących wytycznych Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP – Good Manufacturing Practice). GMP to międzynarodowe zalecenia zarówno w zakresie utrzymania wysokiej jakości procesów i warunków produkcji leków, jak i artykułów żywnościowych, w tym suplementów diety oraz produktów dietetycznych. Zakład produkcyjny w Szwajcarii wytwarzający produkty Juice PLUS+ do sprzedaży na terenie Europy posiada certyfikat GMP otrzymany od Szwajcarskiego Instytutu Kontroli Leków SwissMedic. Natomiast zakład w USA otrzymał certyfikat od NSF International na produkty sprzedawane na terenie Ameryki Północnej i Japonii oraz certyfikat od Therapeutic Goods Administration (TGA) na produkty sprzedawane na terenie Australii.

Również w Europie rozpoczęliśmy przeprowadzanie niezależnych badań nad jakością naszych europejskich owoców, warzyw i jagód w kapsułkach w jednym z niemieckich koncernów. **SGS INSTYTUT FRESENIUS** jest renomowanym i niezależnym przedsiębiorstwem zapewniającym gwarancję jakości i bezpieczeństwa. **“Fresenius Quality Seal”** – to Znak Jakości, który istnieje od ponad 30 lat w Niemczech oraz krajach sąsiednich i jest powszechnie szanowany przez konsumentów. Po dokładnej ocenie dokumentacji, kompleksowym przetestowaniu produktów i szczegółowej inspekcji naszych zakładów produkcyjnych, również europejskie kapsułki Juice PLUS+ otrzymały Znak Jakości dostarczając tym samym kolejnych dowo-

dów potwierdzających jakość wszystkich europejskich kapsułek Juice PLUS+. Aby uzyskać więcej informacji na temat Fresenius Quality Seal, odwiedź stronę www.qualitaetssiegel.net.

Produkty Juice PLUS+ mogą być także zażywane przez **zawodowych sportowców**, ponieważ firma The Juice PLUS+ COMPANY dokłada wszelkich starań, by zagwarantować, iż jej produkty nie zawierają niedozwolonych substancji dopingujących. Dlatego produkty Juice PLUS+ znajdują się na „**Liście kolońskiej**” (regularne badania na obecność niedozwolonych substancji dopingowych – patrz www.koelnerliste.com), a zakład produkcyjny posiada certyfikat potwierdzający spełnienie surowych wymagań dotyczących produktów, podlegających kontroli w zakresie doping, w ramach programu „**Informed-Sport**” (więcej informacji na stronie www.informed-sport.com).





BADANIA NAD JUICE PLUS+®

Od momentu opublikowania wyników pierwszych badań klinicznych nad Juice PLUS+ w 1996 roku przeprowadzono ponad 25 kolejnych badań klinicznych w najlepszych klinikach i na renomowanych uniwersytetach na całym świecie.

Instytucje badawcze, w których przeprowadzono badania kliniczne nad Juice PLUS+

Academisch Centrum Tandheelkunde, Amsterdam
(Akademickie Centrum Stomatologii), Holandia

Brigham Young University, Provo, USA

Charité – Universitätsmedizin, Berlin, Niemcy

Georgetown University, Waszyngton D.C., USA

King's College, Londyn, Anglia

Medizinische Universität, Graz, Austria

Medizinische Universität, Wiedeń, Austria

Tokyo Women's Medical University, Japonia

University of Arizona, USA

University of Birmingham, Anglia

University of California, Los Angeles, USA

University of Florida, USA

University of Maryland School of Medicine, USA

University of Mississippi Medical Center, USA

University of North Carolina Greensboro, USA

University of South Carolina, USA

University of Sydney, Australia

University of Texas Health Science Center, USA

University of Texas/MD Anderson Cancer Center, USA

University of Toronto, Kanada

Uniwersytet w Mediolanie, Włochy

Universität Witten-Herdecke, Niemcy

Universität Würzburg, Niemcy

Wake Forest University, USA
(wspólnie z National Institute of Health (NIH))

Yale University Griffin Hospital Prevention
Research Center, USA

Wyniki tych badań zostały opublikowane w prestiżowych międzynarodowych czasopismach specjalistycznych (recenzowanych), przeznaczonych dla naukowców, lekarzy kardiologów, a także fizjologów sportowych, dietetyków oraz innych ekspertów z branży wellness.

Czasopisma specjalistyczne zawierające publikacje dotyczące badań nad Juice PLUS+

Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition

British Journal of Nutrition

Clinical Chemistry and Laboratory Medicine

Current Therapeutic Research

Evidence Based Complementary & Alternative Medicine (eCAM)

Integrative Medicine

International Journal of Food Sciences and Nutrition

Journal of the American College of Nutrition

Journal of the American College of Nutrition

Journal of Clinical Periodontology

Journal of Human Nutrition and Dietetics

Journal of Nutrition

Medicine & Science in Sports & Exercise

Molecular Nutrition & Food Research

Nutrition Journal

Nutrition Research

Skin Pharmacology and Physiology

Journal of Pediatrics

Gynecologic Oncology

Firma The Juice PLUS+ COMPANY, badając efekty stosowania swoich produktów na ludziach, jest pionierem w branży producentów suplementów diety. Prowadzone badania, poprzedzone badaniami pilotażowymi, spełniają najbardziej wymagające kryteria naukowe; tam, gdzie jest to możliwe przeprowadzane są **randomizowane badania interwencyjne z zastosowaniem podwójnie ślepej próby, z placebo w grupie kontrolnej**.

Dzięki temu możliwe jest otrzymanie miarodajnych wyników.

Badania są przeprowadzane przede wszystkim w kierunku profilaktyki chorób, a także właściwego odżywiania organizmu.

Kierunki badań naukowych nad Juice PLUS+

- Biodostępność
- Stres oksydacyjny i ochrona komórek
- Układ odpornościowy
- Procesy zapalne
- Układ sercowo-naczyniowy
- Zdrowie płuc i palenie tytoniu
- Zdrowie zębów
- Zdrowie skóry
- Nadwaga i odchudzanie
- Jakość życia
- Sport

Produkty Juice PLUS+ przynależą do kategorii suplementów diety (artykułów spożywczych), których, ze względów prawnych, nie można wykorzystać do prowadzenia badań pod kątem określonych chorób z wyznaczeniem punktów końcowych, tak jak to ma miejsce w przypadku preparatów farmaceutycznych. Chodzi tu raczej o przyrównanie efektów działania Juice PLUS+ do efektów spożywania surowych owoców i warzyw. Najważniejszą kwestią jest ocena wpływu prawidłowego odżywiania, zoptymalizowanego przez stosowanie Juice PLUS+, na biomarkery, które odgrywają istotną rolę w profilaktyce chorób.

Poniżej omówiono wyniki badań nad koncentratami soków owocowych i warzywnych przeprowadzone na uniwersytecie w Toronto, w Kanadzie (Esfahani 2012). Na uniwersytecie tym przeprowadzono 22 badania, z czego 20 stanowią badania w zakresie Juice PLUS+! Esfahani mocno podkreśla potencjalne korzyści dla zdrowia wynikające z zażywania Juice PLUS+.

Poniżej przedstawiamy przegląd wyników badań nad Juice PLUS+. W przypadku zainteresowania szczegółowymi informacjami można zwrócić się do biura The Juice PLUS+ COMPANY w Warszawie na adres mailowy: info@nsapolska.pl.

Informacje dotyczące poszczególnych badań znajdują się również na stronie:

juiceplus.pl > Nauka



+ BIODOSTĘPNOŚĆ

Biodostępność produktu jest sprawą bardzo istotną i warunkiem jego skuteczności. Pomimo tego, iż nawet składniki odżywcze zawarte w naturalnych produktach żywieniowych cechuje ograniczona dostępność biologiczna, ten ważny aspekt jest bardzo często pomijany.

Z tego powodu szczególnego znaczenia nabierają ukierunkowane badania naukowe.

Biodostępność substancji odżywczych Juice PLUS+ została przetestowana w ramach prowadzenia różnych badań klinicznych.

Wyniki 20 badań donoszą, iż po zażyciu Juice PLUS+ obserwowany jest wzrost we krwi stężenia różnych substancji odżywczych znajdujących się w tym produkcie. Do substancji tych należą m.in. beta karoten, beta-kryptoksantyna, luteina, zeaksantyna, likopen, kwas foliowy, witamina C, tokoferol i alfa-tokoferol (witamina E).

Obserwacje były prowadzone u osób zażywających preparaty Juice PLUS+ przez okres od siedmiu dni do dwóch lat.

Wypowiedzi ekspertów dotyczące biodostępności Juice PLUS+ znajdują się m.in. w następujących publikacjach: [Canas 2012](#), [Kawashima 2007](#), [Kiefer 2004](#), [Samman 2003](#), [Leeds 2000](#), [Wise 1996](#).

+ UOGÓLNIONY PROCES ZAPALNY

Kolejnym aspektem związanym z układem odpornościowym jest uogólniony proces zapalny („systemic inflammatory load”). Z nowszych badań wynika jednoznacznie, że przewlekły bądź uogólniony proces zapalny jest powiązany z chorobami serca i układu krwionośnego oraz nowotworami. Podwyższony poziom markerów stanu zapalnego jest obserwowany także np. w przypadku zespołu metabolicznego i nadwagi.

Badania wykazały, że warzywa i owoce powodują obniżenie markerów stanu zapalnego i dzięki temu mają pozytywny wpływ na zwalczanie powyższych chorób cywilizacyjnych.

Naukowcy **University of South Carolina** zbadali wpływ na obniżenie stężenia biomarkerów uogólnionego stanu zapalnego poprzez zażywanie Juice PLUS+ u zdrowych dorosłych ([Jin 2010](#)). Już po dwóch miesiącach zażywania preparatów doszło do znacznego obniżenia stężenia we krwi różnych ważnych biomarkerów stanu zapalnego, co zostało zinterpretowane jako potencjalne korzyści z zażywania Juice PLUS+.



+ STRES OKSYDACYJNY I OCHRONA KOMÓREK

Znaczenie wolnych rodników tlenowych (ROS) w patogenezie chorób od wielu lat stanowi przedmiot intensywnych badań.

Z podwyższonym stężeniem wolnych rodników we krwi łączonych jest wiele obrazów chorób, m.in. układu krążenia, nowotworów, chorób zwyrodnieniowych, przewlekłych stanów zapalnych, niektórych chorób neurologicznych, takich jak choroba Alzheimera i Parkinsona, zaburzeń funkcjonowania układu odpornościowego, a także przedwczesnego starzenia się. Sama obecność wolnych rodników tlenowych we krwi nie jest negatywnym zjawiskiem, gdyż uczestniczą one w wielu naturalnych procesach fizjologicznych organizmu. Istotne jest natomiast zachowanie właściwej równowagi, której zachwianie, czyli nadmierna ilość wolnych rodników, prowadzi do stanu zwanego stresem oksydacyjnym. Jego konsekwencją jest uszkodzenie struktury komórek, tj. błony komórkowej, mitochondriów – i co najważniejsze – jądra komórkowego zawierającego informację genetyczną. Uszkodzenia oksydacyjne bardzo często dotyczą także białek i związków lipidowych (np. cholesterol LDL, który dopiero w stanie utlenionym odpowiada za powstanie miażdżycy naczyń).

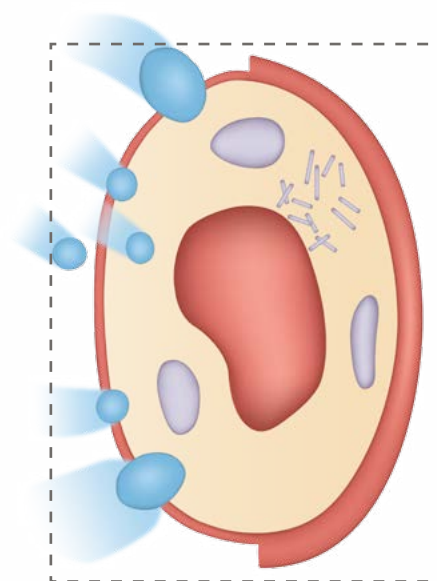
Uszkodzenie struktury komórki przekłada się na zaburzenia w funkcjonowaniu, co prowadzi do śmierci komórki (z ujawnieniem się w postaci choroby organu) lub powstaniem mutacji w genomie, co może prowadzić m.in. do zwyrodnienia złośliwego.

Ochrona w postaci przeciwutleniaczy zarówno egzogennych jak i endogennych enzymatycznych, a wraz z nią zapobieganie stresowi oksydacyjnemu, jest podstawowym elementem w zapobieganiu chorobom.

W ramach wielu badań klinicznych został zbadany wpływ Juice PLUS+ na różne markery stresu oksydacyjnego. Z badań wynika, że przyjmowanie preparatów Juice PLUS+ znacznie zmniejsza stopień utleniania białek i tłuszczów oraz stopień uszkodzenia DNA. Obniżenie stężenia utlenionego cholesterolu LDL dzięki stosowaniu Juice PLUS+ zostało wykazane w badaniach prowadzonych na uniwersytecie w Mediolanie (Novembrino 2011).

Natomiast badania przeprowadzone na **University of South Carolina** potwierdziły, że Juice PLUS+ chroni DNA zdrowych osób dorosłych (Cui 2012). Zjawisko to zaobserwowali również badacze **Brigham Young University** u osób starszych (Smith 1999), a badacze **University of Florida** u młodszych osób dorosłych (Nantz 2006).

Dalsze publikacje dotyczące stresu oksydacyjnego: Esfahani 2011, Goldfarb 2011, Lamprecht 2007 et 2009, Kawashima 2007, Bamonti 2006, Bloomer 2006.





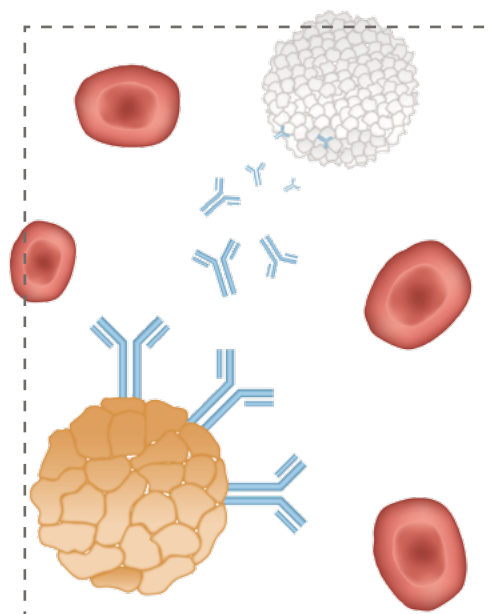
+ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Układ odpornościowy jest kluczowym systemem utrzymującym organizm w stanie zdrowia. Jego prawidłowe funkcjonowanie jest więc ważnym elementem w zapobieganiu chorobom. W przypadku grupy produktów spożywczych, którą stanowią warzywa i owoce, znany nauce jest fakt umiarkowanego wpływu na zwiększenie odporności.

Ponadto, jak wskazano powyżej, stres oksydacyjny łączy się z uszkodzeniem układu odpornościowego. Roślinne substancje wtórne obecne w surowych warzywach i owocach mają duże znaczenie jako immunomodulatory oraz przeciwutleniacze.

W ramach różnych badań testowano wpływ Juice PLUS+ na zdrowie układu odpornościowego. Wszystkie z nich potwierdziły, że Juice PLUS+ zwiększa i w dużym stopniu wspomaga odporność organizmu. Na uczelni **Charité – Universitätsmedizin** w Berlinie prowadzono badania obserwacyjne nad personelem kliniki będącym w bezpośrednim kontakcie z chorymi pacjentami w sezonie zimowym. Uczestnicy zażywający Juice PLUS+ wykazali znaczne, bo 20% skrócenie czasu występowania umiarkowanych i ciężkich objawów infekcji górnych dróg oddechowych (Roll 2011).

Wyniki dalszych badań w tym zakresie zostały opublikowane przez: Lamprecht 2007, Nantz 2006, Inserra 1999.



+ ZDROWIE UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

Zakłócenia przepływu krwi są odpowiedzialne za znaczną część chorób zwyrodnieniowych i w ponad 50% przypadków są przyczyną śmierci.

Istnieje wiele różnorodnych czynników ryzyka tych schorzeń, wśród których styl życia, a więc odżywianie i aktywność fizyczna pełnią bardzo istotną rolę. Do znanych czynników ryzyka rozwoju miażdżycy należą m.in.: podwyższony poziom homocysteiny, utlenionego cholesterolu LDL, podwyższone parametry stanu zapalnego oraz hiperlipidemia.

Obniżenie wartości homocysteiny i ochrona przed utlenianiem cholesterolu LDL stanowią ważne cele w leczeniu oraz profilaktyce wystąpienia miażdżycy naczyniowej.

Podstawą prozdrowotnych działań jest przede wszystkim optymalizacja sposobu odżywiania.

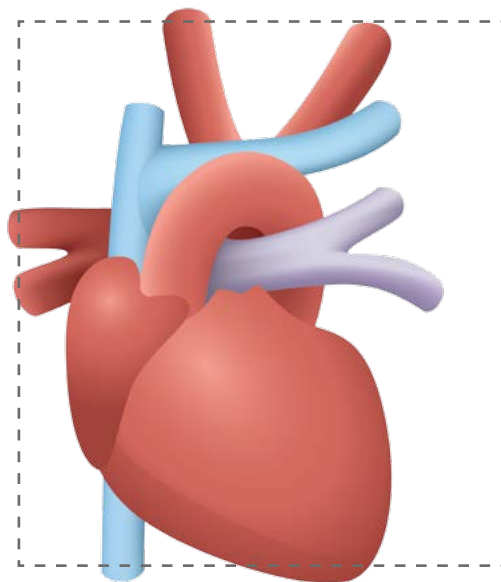
W związku z chorobami układu sercowo-naczyniowego obecnie prowadzone są także badania nad dysfunkcją śródbłonna naczyń krwionośnych. Dysfunkcja ta ma wiele przyczyn. Należą do nich nieodpowiedni tryb życia (np. palenie tytoniu), niewłaściwe odżywianie i zbyt mała aktywność fizyczna, a także niektóre schorzenia takie jak: cukrzyca, hipertonia (nadciśnienie) i hiperlipidemia. Wszystkie te czynniki powodują także zwiększenie poziomu stresu oksydacyjnego, który w powiązaniu z dysfunkcją śródbłonna odgrywa prawdopodobnie centralną patogenną rolę.

W trakcie różnych badań klinicznych próbowano ustalić wpływ stosowania Juice PLUS+ na wyżej wymienione wskaźniki zdrowia układu sercowo-naczyniowego.

Badanie z udziałem palaczy przeprowadzone na **Uniwersytecie w Mediolanie** wykazało obniżenie poziomu utlenionego cholesterolu LDL (Novembrino 2011).

Badania nad homocysteiną wykazały, że Juice PLUS+ przyczynia się do obniżenia stężenia we krwi tych potencjalnie szkodliwych aminokwasów (Samman 2003, Panunzio 2003). Badacze z **Vanderbilt University School of Medicine** ustalili, że zażywanie Juice PLUS+ wpłynęło u uczestników badania pozytywnie na wartości ciśnienia krwi (Houston 2007). Kolejne badania przeprowadzone na **University of Maryland School of Medicine** wykazały, że dzięki Juice PLUS+ tętnice zachowały swoją elastyczność nawet w przypadku spożywania tłustych posiłków (Plotnick 2003).

Inne publikacje w tym zakresie to Ather 2011 oraz Esfahani 2011.



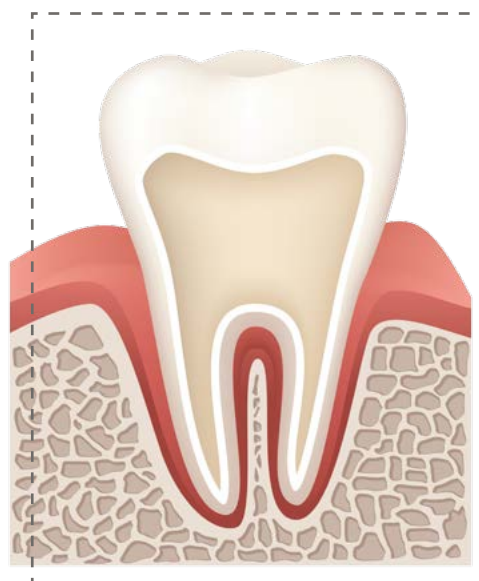
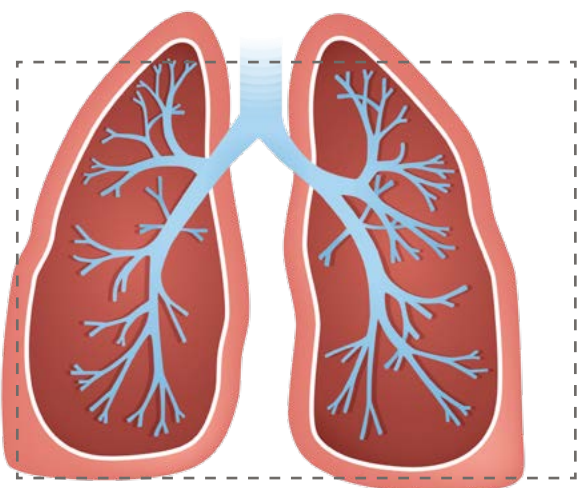


+ ZDROWIE PŁUC I PALENIE TYTONIU

Palenie tytoniu jest prawdopodobnie największym czynnikiem ryzyka odpowiedzialnym za występowanie chorób przewlekłych płuc. Dlatego jedynym rozsądnym wyjściem jest zaprzestanie palenia. Pozytywne efekty rzucenia tego nałogu są widoczne niezależnie od wieku i liczby lat palenia.

Jednak oprócz rzucenia nałogu, wciąż istotna pozostaje kwestia interwencji w zakresie medycyny żywienia u palaczy, mającej na celu zminimalizowanie uszkodzeń wywoływanych, przykładowo, przez stres oksydacyjny i uszkodzenie komórek oraz zniwelowanie zaistniałych uszkodzeń. Przeprowadzona interwencja z udziałem palaczy (ATBC i CARET), polegająca na podaniu izolowanych witamin, częściowo także w dużych dawkach, nie przyczyniła się do obniżenia ryzyka zachorowania na nowotwór. Wprost przeciwnie, nastąpiło nawet podwyższenie ryzyka wystąpienia raka płuc.

Natomiast badania z udziałem palaczy zażywających Juice PLUS+ wykazały z jednej strony obniżenie parametrów stresu oksydacyjnego (wolnych rodników malondialdehydu i utlenionego cholesterolu LDL) (Novembrino 2011), a z drugiej – pozytywne zmiany niektórych parametrów funkcjonowania płuc (natężony przepływ wydechowy FEF25 i dyfuzja tlenu węgla DLCO/VA) oraz obniżenie poziomu homocysteiny (Bamonti 2013).



+ ZDROWIE ZĘBÓW

Chroniczna paradontoza (częściej nazywana paradontozą), oprócz tego, że powoduje przedwczesne wypadanie zębów, w dużej mierze przyczynia się także do występowania procesu uogólnionego – przewlekłego stanu zapalnego wraz z jego wszelkimi negatywnymi konsekwencjami (patrz strona 7).

Z obserwacji lekarzy stomatologów wynika, że Juice PLUS+ wywiera pozytywny wpływ na różne aspekty zdrowia zębów. Wpływ ten widoczny jest szczególnie podczas leczenia po ekstrakcji zęba, w implantologii oraz wspomaganiu terapii w ramach periodontologii.

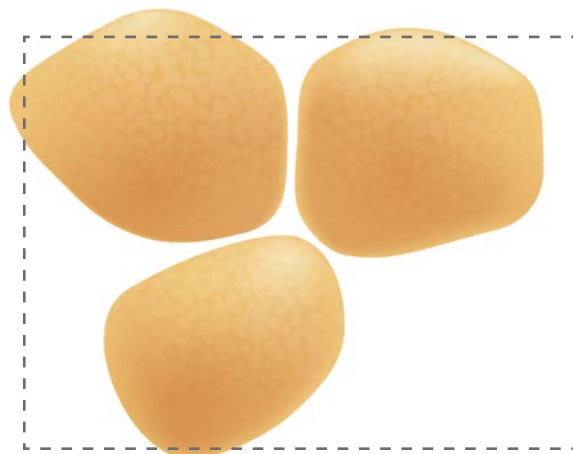
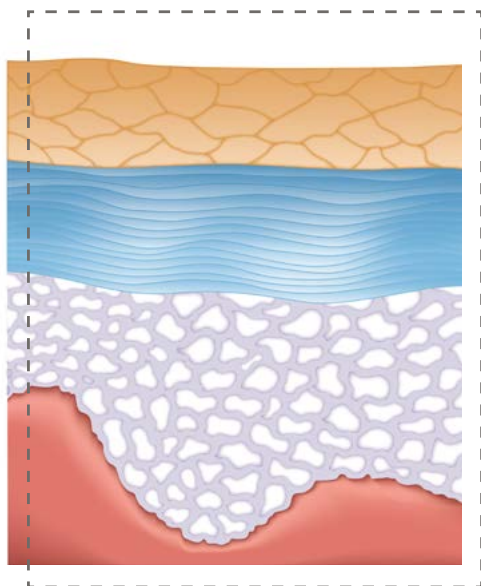
Badania kliniczne z udziałem dorosłych z paradontozą przeprowadzone na University of Birmingham w Wielkiej Brytanii, po trzech miesiącach przyjmowania Juice PLUS+ wykazały pozytywne zmiany w głębokości kieszonek zaatakowanych paradontozą, zwiększenie tkanki łącznej oraz zmniejszenie krwawienia dziąseł i wystąpienia osadu, które obok wyników niechirurgicznej terapii standardowej stanowią kolejną korzyść ze stosowania produktów Juice PLUS+ (Chapple 2011).

+ ZDROWIE SKÓRY

Dieta bogata w owoce i warzywa wpływa pozytywnie również na skórę.

Wtórne substancje roślinne, takie jak karotenoidy (zawarte np. w marchwi i pomidorach) i polifenole (zawarte np. w jagodach, zielonej herbacie i kakao) odkładają się w skórze i biorą udział w wielu procesach fizjologicznych. Pozytywne efekty znajdują odzwierciedlenie, np. w polepszeniu struktury powierzchni skóry, jej gęstości, grubości i stopnia ukrwienia.

Badania kliniczne przeprowadzone na Uniwersytecie **Witten-Herdecke w Niemczech**, w którym uczestniczyły zdrowe kobiety w średnim wieku wykazały, że po 12 tygodniach stosowania Juice PLUS+ stopień ukrwienia skóry (ilość naczyń włosowatych w skórze) wzrósł o 39% (De Spirt 2012). Ponadto z badań wynikało, że stosowanie Juice PLUS+ polepsza nawilżenie, grubość i gęstość skóry.



+ NADWAGA I REDUKCJA MASY CIAŁA

W niniejszej publikacji przybliżony zostanie pozytywny wpływ przyjmowania kapsułek Juice PLUS+ na organizm osób z nadwagą.

U osób z nadmierną masą ciała występują bardzo duże zmiany parametrów stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego, które mają wpływ na efektywność przemiany materii. Oba czynniki są ściśle związane z występowaniem zespołu metabolicznego i insulinoodporności.

Badania na **Uniwersytecie Medycznym w Graz**, w których uczestniczyły zdrowe kobiety z nadwagą znajdujące się w okresie przedmenopauzalnym wskazały na pozytywne zmiany w tym obszarze: obniżenie poziomu czynnika martwicy nowotworu alfa (TNF-alfa), całkowitej zdolności oksydacyjnej, stężenia oksydowanego cholesterolu LDL i białek karbonylowanych (Lamprecht 2013).

W ramach tych badań stwierdzono ponadto pozytywny wpływ Juice PLUS+ na mikrokążenie w skórze.

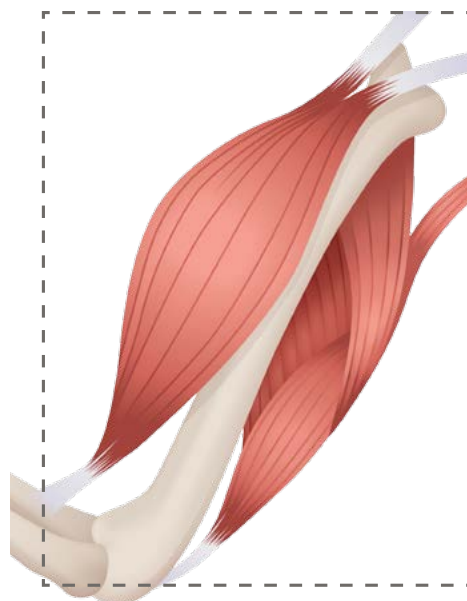
Wyniki te oraz fakt częstego występowania niedoborów mikroelementów u osób będących na diecie niskokalorycznej sugerują, iż zażywanie kapsułek Juice PLUS+ stanowi idealne uzupełnienie programu redukcji masy ciała.



+ JAKOŚĆ ŻYCIA

Odpowiednie zaopatrywanie organizmu we wszystkie istotne substancje odżywcze w znacznym stopniu przyczynia się do poprawy jakości życia. Prawidłowe komponowanie posiłków zarówno pod względem jakościowym i ilościowym stanowi podstawowy czynnik odpowiedzialny za szybką i pełną regenerację po ciężkich chorobach i zabiegach chirurgicznych. Wpływ spożywania produktów Juice PLUS+ na regenerację organizmu pokazują badania z udziałem kobiet po przebytej chorobie nowotworowej jajnika, które przeprowadzono w **M.D. Andersen Cancer Center of the University of Texas** w USA (Paxton 2012). Ze względów etycznych porównano ze sobą tylko dwa reżimy żywieniowe (brak grup, którym podano placebo). Grupa, która przyjmowała Juice PLUS+ (połączenie diety 5 garści warzyw i owoców z kapsułkami Juice PLUS+ Shape) wypadła co najmniej na tym samym poziomie w porównaniu z grupą, która stosowała reżim żywieniowy Women's Healthy Eating and Living (WHEL) (10 porcji warzyw i owoców dziennie). Natomiast w zakresie dostarczania organizmowi pełnowartościowego białka były to lepsze wyniki.

Badacze stwierdzili, że w przypadku kobiet, dla których spożycie dużych ilości warzyw i owoców stanowi kłopot, Juice PLUS+ rzeczywiście może wypełnić lukę w dostarczaniu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych.



+ SPORT

Kompleksowa opieka w sporcie wyczynowym bez zoptymalizowanego odżywiania jest dzisiaj nie do pomyślenia. Do podstawowych celów diety sportowców należy dostarczenie odpowiedniej ilości substancji odżywczych, jak również zapobieganie często występującym infekcjom wirusowym.

Nie chodzi tu zatem o bezpośrednie zwiększenie wydolności organizmu, a raczej o oddziaływanie pośrednie. Optymalizacja zdrowia, wzmocnienie układu odpornościowego pozwoli uniknąć infekcji oraz przyspieszy proces regeneracji. Dzięki temu ilość i intensywność treningów może być większa. Istotną rolę w zdrowiu sportowców odgrywają wyżej opisane aspekty tj. stres oksydacyjny, uogólniony stan zapalny, zdrowie układu sercowo-naczyniowego.

Przeprowadzono wiele badań z udziałem osób o wysokiej aktywności fizycznej oraz sportowców, którzy zażywali Juice PLUS+. Badania te wykazały, że suplementacja kapsułkami Juice PLUS+ efektywnie obniża poziom biomarkerów stresu oksydacyjnego (Lamprecht 2007 i 2009, Bloomer 2006 et Goldfarb 2011) oraz ma wpływ na zmniejszenie liczby dni bez planowanych treningów spowodowanych chorobą (Lamprecht 2007).

OBECNIE PRZEPROWADZANE LUB PLANOWANE BADANIA

Firma The Juice PLUS+ COMPANY konsekwentnie dąży do uzyskania kolejnych wyników badań przeprowadzanych przez niezależne instytucje badawcze w zakresie jej produktów. Poniższa tabela zawiera krótki przegląd tych projektów:

Centrum badawcze	Badane oddziaływanie Juice PLUS+
Wake Forest University (z dotacjami National Cancer Institute USA)*	Sposób odżywiania i różne markery zdrowia komórek u pacjentów po terapii guza głowy i karku
Universität Würzburg, Niemcy; University of Birmingham, Anglia; Akademickie Centrum Stomatologii w Amsterdamie, Holandia*	Zdrowie przyzębia (dziąseł)
University of Birmingham, Anglia*	Leczenie ran po ekstrakcji zębów mądrości
Medizinische Universität w Graz	Stres oksydacyjny u kobiet z nadwagą

*Randomizowane badania z zastosowaniem podwójnie ślepej próby, z placebo w grupie kontrolnej.

[WNIOSKI KOŃCOWE]

Wyniki dotychczasowych badań jasno wskazują na to, że proszek z warzyw, owoców i jagód Juice PLUS+ cechuje się zarówno dużą biodostępnością, jak również wywiera pozytywny wpływ na najważniejsze etapy przemiany materii. Ważną rolę przypisuje się też niezliczonym wtórnym substancjom roślinnym. W kapsułkach Juice PLUS+ składniki odżywcze, takie jak witaminy i mikroelementy są osadzone w naturalnym otoczeniu licznych roślinnych substancji wtórnych o wysokiej aktywności.

Należy zwrócić uwagę na bardzo szeroki zakres obserwowanych korzyści przy suplementacji Juice PLUS+.

Ta różnorodność wskazuje na to, że preparatów Juice PLUS+ nie można mylić z lekiem. Czynniki lecznicze najczęściej oddziałują selektywnie na określone mechanizmy i dlatego zawsze należy stosować je w zależności od wskazań i pod kontrolą lekarza. Suplement diety, jakim jest Juice PLUS+ dzięki **optymalizacji odżywiania** prowadzi do licznych pozytywnych efektów, które można wytłumaczyć jedynie w powiązaniu ze stabilizacją funkcjonowania najważniejszych układów organizmu. Dlatego należy podkreślić wysokie znaczenie stosowania preparatów Juice PLUS+ w profilaktyce oraz wspomaganiu procesu regeneracji.



PIŚMIENNICTWO

- Ather A et al. Effect of fruit and vegetable concentrates on endothelial function in metabolic syndrome: a randomized controlled trial. *Nutrition Journal* 2011; 10:72 doi:10.1186/1475-2891-10-72
- Bamonti F et al. Increased free malondialdehyde concentrations in smokers normalise with a mixed fruit and vegetable juice concentrate: a pilot study. *Clinical Chemistry and Laboratory Medicine* 2006; 44(4):391-5.
- Bamonti F et al. An encapsulated juice powder concentrate improves markers of pulmonary function and cardiovascular risk factors in heavy smokers. *Journal of the American College of Nutrition* 2013; 32:1, 18-25
- Bloomer RJ et al. Oxidative stress response to aerobic exercise: comparison of antioxidant supplements. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2006; 38:1098-1105
- Canas JA et al. Insulin Resistance and Adiposity in Relation to Serum β -Carotene Levels. *Journal of Pediatrics* 2012; 161(1):58-64
- Chapple I.L.C. et al. Adjunctive effects of a dietary supplement comprising dried whole fruit, vegetable and berry juice concentrates on clinical outcomes of treatment of periodontitis. *Journal of Clinical Periodontology* 2012; 39(1):62-72
- Cui X et al. Suppression of DNA damage in human peripheral blood lymphocytes by a juice concentrate: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Molecular Nutrition & Food Research* 2012; 56(4):666-70
- De Spirt S et al. An encapsulated fruit and vegetable juice concentrate increases skin microcirculation in healthy women. *Skin Pharmacology and Physiology* 2012; 25:2-8
- Esfahani A et al. Health effects of mixed fruit and vegetable concentrates: a systematic review of the clinical interventions. *Journal of the American College of Nutrition* 2011; 30(5):285-294
- Goldfarb AH et al. Effects of a Fruit/Berry/Vegetable Supplement on Muscle Function and Oxidative Stress. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2011; 43(3):501-508
- Houston MC et al. Juice powder concentrate and systemic blood pressure, progression of coronary artery calcium and antioxidant status in hypertensive subjects: a pilot study. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* 2007; 4(4):455-462
- Inserra PF et al. Immune function in elderly smokers and non-smokers improves during supplementation with fruit and vegetable extracts. *Integrative Medicine* 1999; 2:3-10
- Jin Y et al. Systemic inflammatory load in humans is suppressed by consumption of two formulations of dried, encapsulated juice concentrate. *Molecular Nutrition & Food Research* 2010; 54:1-9
- Kawashima A et al. Four week supplementation with mixed fruit and vegetable juice concentrates increased protective serum antioxidants and folate and decreased plasma homocysteine in Japanese subjects. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 2007; 16 (3):411-421
- Kiefer I et al. Supplementation with mixed fruit and vegetable juice concentrates increased serum antioxidants and folate in healthy adults. *Journal of the American College of Nutrition* 2004; 23:205-211
- Lamprecht M et al. Several indicators of oxidative stress, immunity and illness improved in trained men consuming an encapsulated juice powder concentrate for 28 weeks. *Journal of Nutrition* 2007; 137:2737-2741
- Lamprecht M et al. Protein modification responds to exercise intensity and antioxidant supplementation. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2009; 41:155-163
- Lamprecht M et al. Supplementation with a juice powder concentrate and exercise decrease oxidation and inflammation, and improve the microcirculation in obese women: randomised controlled trial data. *British Journal of Nutrition* 2013 Apr 16:1-11. [Epub ahead of print]
- Leeds AR et al. Availability of micronutrients from dried, encapsulated fruit and vegetable preparations: a study in healthy volunteers. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2000; 13:21-27
- Nantz MP et al. Immunity and antioxidant capacity in humans is enhanced by consumption of a dried, encapsulated fruit and vegetable juice concentrate. *Journal of Nutrition* 2006; 136:2606-2610
- Novembrino C et al. Effects of encapsulated fruit and vegetable juice powder concentrates on oxidative status in heavy smokers. *Journal of the American College of Nutrition* 2011; 30(1):49-56
- Panunzio MF et al. Supplementation with fruit and vegetable concentrate decreases plasma homocysteine levels in a dietary controlled trial. *Nutrition Research* 2003; 9:1221-1228
- Paxton RJ et al. A randomized parallel-group dietary study for stages II-IV ovarian cancer survivors. *Gynaecological Oncology* 2012; 124(3):410-416
- Plotnick GD et al. Effect of supplemental phytonutrients on impairment of the flow-mediated brachial artery vasoactivity after a single high-fat meal. *Journal of the American College of Cardiology* 2003; 41:1744-1749
- Roll S et al. Reduction of common cold symptoms by encapsulated juice powder concentrate of fruits and vegetables: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *British Journal of Nutrition* 2011; 105(1):118-122
- Samman S et al. A mixed fruit and vegetable concentrate increases plasma antioxidant vitamins and folate and lowers plasma homocysteine in men. *Journal of Nutrition* 2003;133: 2188-2193
- Smith MJ et al. Supplementation with fruit and vegetable extracts may decrease DNA damage in the peripheral lymphocytes of an elderly population. *Nutrition Research* 1999; 19(10):1507-1518
- Wise JA et al. Changes in plasma carotenoid, alpha-tocopherol, and lipid peroxide levels in response to supplementation with concentrated fruit and vegetable extracts: a pilot study. *Current Therapeutic Research* 1996; 57(6):445-461



WYDAWCA

THE Juice PLUS+ COMPANY GmbH
Kirschgartenstrasse 14
4051 Bazylea, Szwajcaria

BIURO W POLSCE
ul. Obrzeżna 5
02-691 Warszawa

KONTAKT

info@nsapolska.pl
www.juiceplus.pl