

## Beeren verbessern die Durchblutung

Besonders nach fettreichen Mahlzeiten wird der Stoffwechsel von Blutgefäßen beeinträchtigt. Die Beweglichkeit der Blutgefäße und damit die Durchblutung des Körpers sind dann über mehrere Stunden stark eingeschränkt. Dies ist einer der Aspekte, die beim so genannten "Französischen Paradoxon" eine Rolle spielen (siehe Seite 5). In einer Studie der Universität von Maryland unter der Leitung von Prof. GD Plotnick (2003) konnte nachgewiesen werden, dass die Einnahme von Juice PLUS+® diesen Effekt vermindert. Selbst nach einer fettreichen Mahlzeit behielten die Blutgefäße ihre Elastizität. Die Ergebnisse waren bereits durch die alleinige Einnahme der Obst- und Gemüsekapseln ausgezeichnet. Durch die aufgehoben!

Wir können daher schlussfolgern, dass die gemeinsame Einnahme aller drei Sorten Juice PLUS+® Kapseln die Durchblutung positiv beeinflusst. Das hat weitreichende Folgen für den Einsatz von Juice PLUS+®, denn die Durchblutung ist einer der wesentlichen Faktoren für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das gilt für Sportler und Menschen, die Höchstleistungen erzielen möchten, in gleicher Weise wie auch für Menschen, deren Durchblutung bereits eingeschränkt ist.

## Demenz vorbeugen

Eine Studie von G. Ravaglia (2005) konnte nachweisen, dass erhöhte Homocysteinspiegel und niedrige Folsäurekonzentrationen im Blut die Entstehung von Altersdemenz (chronische Verwirrtheit) und Alzheimererkrankungen begünstigen. Folsäure ist besonders in grünem Blattgemüse reichlich vorhanden. Da die Versorgung jedoch bekanntermaßen schlecht ist, wird die Ergänzung mit geeigneten Supplementen allgemein empfohlen.

## Moosbeeren hemmen Tumore

Wissenschaftler der Universität von Massachusetts in Dartmouth, USA, haben in neuesten Studien herausgefunden, dass Proanthocyanide aus Moosbeeren (Cranberries) das Wachstum von Lungentumoren, Dickdarntumoren und Leukämiezellen im Reagenzglas stoppen. Moosbeeren enthalten große Mengen an meisten nachweislich oxidative Prozesse hemmen. Proanthocyanide aus Traubenkernen spricht man ebenso eine Rolle bei der Hemmung von Krebs zu, obwohl sie sich von jenen unterscheiden, die man in Moosbeeren gefunden hat. Deshalb untersuchten Moosbeeren auf das Wachstum von verschiedenen Tumorzellen.

Sie konnten eine stärkere Wirkung als jene nachweisen, welche für Außerdem wirkten sie auf spezielle Tumorzellen effektiver.

## Zimt senkt den Blutzuckerspiegel

Ein beliebtes Gewürz für die Weihnachtszeit ist Zimt. Die darin enthaltenen Catechine senken gemäß einer Studie den Blutzuckerspiegel beim Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ 2). Der Arzt Alam Khan, Pakistan, und Richard Anderson des Beltsville Human Nutrition Research Centers aus Maryland, USA, konnten zusammen mit einer klinischen Studie nachweisen, dass ein Gramm Zimt den Nüchtern-Blutzucker um bis zu 29% senken kann.