

Juice PLUS⁺ FÖREBYGGGANDE Plus +

FÖR DETALJERAD INFORMATION WWW.ONJUICEPLUS.COM • 2013 FORSKNINGSGÅVA



FORSKNINGSGÅVA

16 år av klinisk forskning

Mer om JuicePlus+
och:
Oxidativ stress
Upptagningsförmåga
av näringsämnen
Immunförsvar
DNA-skydd
Hjärt- och kärl
Systemisk Inflammation
Hud
Munhälsa

Vi har sagt det förut och vi säger det igen: JuicePlus+ är den näringsmässiga produkt som det är gjord mest forskning på på marknaden idag.

Sedan den första kliniska forskningsstudien publicerades, som involverade JuicePlus+ 1996, har mer än 20 kliniska studier utförts på JuicePlus+ av forskare vid ledande sjukhus och universitet världen över. Dessa studier har publicerats i ett stort antal vetenskapligt granskade tidskrifter med fokus på näringslära, motion, fysiologi, kardiologi och andra discipliner. Ännu fler kliniska studier med Juice Plus+ pågår nu.

Oxidativ stress reduktion

Bakgrund

Fria radikaler finns överallt i kroppen. Var och en av våra celler bombarderas med cirka 10,000 "träffar" varje dag av fria radikaler. Detta är ett problem, eftersom fria radikaler är beprövade bidragsgivare för tidigt åldrande och till kroniska sjukdomar såsom cancer, hjärtsjukdomar och stroke.

Så länge kroppen har tillräckligt med antioxidanter för att neutralisera dessa fria radikaler, är allt bra. Emellertid, när kroppens antioxidativa kapacitet överväldigas av fria radikaler, inträder det ett tillstånd av **oxidativ stress**.

Eftersom fria radikaler ständigt genereras, så är regelbundet dagligt intag av **antioxidanter** från en mängd olika frukter och grönsaker viktigt. Juice Plus+ innehåller antioxidanter och andra fytonäringsämnen från en mängd olika frukter och grönsaker.

Kliniska studier

Flera vetenskapligt kliniska studier har undersökt effekten av Juice Plus+ på olika nivåer/sorter av oxidativ stress. Dessa visar att Juice Plus+ signifikant minskar oxidationen av proteiner, fetter och DNA.

Slutsats

Juice Plus+ reducerar oxidativ stress.

Fria Radikaler

Fria Radikaler - En mycket reaktiv molekyler som orsakar skada på fetter, proteiner och DNA, även känd som en oxidant.

Oxidativ Stress

Fysiologisk stress orsakad av de kumulativa skadorna av fria radikalerna (oxidanter), och uppstår när de blir otillräckligt neutraliserade av antioxidanter.

Antioxidanter

En substans, såsom E-vitamin, C-vitamin eller betakaroten, som skyddar celler från de skadliga effekterna av oxidativ stress.

Upptagningsförmåga av Näringsämnen

Bakgrund

Bara för att en näringsprodukt innehåller antioxidanter betyder detta inte att de kommer att kunna utnyttjas av kroppen. För att bevisa att en produkt ger antioxidanter måste det bevisas att dessa faktiskt finns i blodet.

Kliniska studier

Flera vetenskapligt kliniska studier har undersökt **biotillgängligheten** av antioxidanter som finns i Juice Plus+. De har dokumenterat signifikanta öknings i blodnivåer av olika antioxidanter och andra fytonäringsämnen inklusive C-vitamin, E-vitamin, folat och betakaroten.

Slutsats

JuicePlus+ levererar nyckelantioxidanter och andra fytonäringsämnen som tas upp av kroppen.

Juice PLUS[®]

Vetenskapligt Klinisk forskning gjord på JuicePlus+ har genomförts vid:

Academic Center of Dentistry,
Amsterdam, The Netherlands

Brigham Young University

Charité University Medical Centre,
Berlin, Germany

Georgetown University, USA

King's College, London, England

Medical University of Graz, Austria

Tokyo Women's Medical
University, Japan

University of Arizona, USA

University of Birmingham, England

University of California,
Los Angeles, USA

University of Florida, USA

University of Maryland, School
of Medicine, USA

University of Milan, Italy

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 Andersson, USA

University of Toronto, Canada

University of Witten-Herdecke

University of Würzburg, Germany

Vanderbilt University,
School of Medicine

Wake Forest University (with the
NCI-National Institutes of Health)

Yale University-Griffin Hospital,
Prevention Research Center, USA

Biotillgänglighet

Tillgängligheten av näringsämnen i blodet där kroppen kan använda dem.

Immunförsvar

Bakgrund

Immunförsvaret är ansvarigt för att hålla kroppen fri från skada/sjukdom - särskilt från bakterier och patogener. Tyvärr är den genomsnittliga vuxna människan inte immun mot de kalla, våta vintermånaderna här i Norden. I själva verket, att känna sig lite hängig, vissen, trött och nere under vintermånaderna är del av de flesta människors vardag dessa månader.

Kliniska studier

Flera kliniska studier har undersökt effekten av JuicePlus+ på immunförsvar. Alla av dem fann att Juice Plus+ stöder flera nyckelkomponenter som inverkar på immunförsvaret. En färsk studie, utförd av forskare vid **Charité University Medical Centre i Berlin**, studerade vårdpersonal med direkt patientkontakt under den kalla vintern. Individer som tog Juice Plus+ hade en signifikant 20% minskning av dagar med måttliga till svåra övre luftvägssymtom.

Slutsats

JuicePlus+ stöder ett hälsosamt friskt immunförsvar.

DNA skydd

Bakgrund

DNA innehåller den genetiska koden som tillåter kroppen att skapa nya celler. När de utsätts för oxidativ stress, kan DNA skadas, och potentiellt förändra de instruktioner som används för cellreplikation. DNA-skador är teoretiserade att vara en viktig anledning till varför vi åldras.

Kliniska studier

Den senaste studien vid **University of South Carolina** fann att Juice Plus+ skyddade DNA hos friska vuxna, som tidigare hade observerats av forskare på **Brigham Young University** i en äldre befolkning och av forskare vid **University of Florida** bland unga vuxna.

Slutsats

JuicePlus+ hjälper till att skydda DNA.

Kardiovaskulär/Hjärtats välbefinnande och hälsa

Bakgrund

Det kardiovaskulära systemet består av hjärtat och ett nätverk av blodkärl, vars uppgift är att transportera blod i hela kroppen. De blodkärl som transporterar blod till hjärtat kallas vener. De som transporterar bort blod från hjärtat kallas artärer. Kapillärerna, som ansluter till venerna och artärerna, är den plats där näringsämnen och syre släpps av och koldioxid och avfall plockas upp.

Juice PLUS+

Vetenskapliga studier om JuicePlus+ har publicerats i:

*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 American College
of Cardiology*

*Journal of 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*



Kliniska studier

Flera kliniska studier har undersökt hur JuicePlus+ påverkar olika indikatorer på hjärtats välbefinnande och hälsa.

En nyligen publicerad studie om rökare vid **universitetet i Milano** i Italien hittade en minskning av oxiderat LDL-kolesterol, en framväxande markör för utveckling av tilltäppta blodkärl. Studier som forskade på **homocystein** (homocystein är en av de 20 aminosyror och förhöjda nivåer av homocystein är förknippade med hjärtinfarkt, stroke, och blodproppar) fann att JuicePlus+ minskade blodnivåer av denna potentiellt skadliga aminosyra. En studie utförd av forskare vid **Vanderbilt University School of Medicine** konstaterade förbättringar i **blodtryck** hos dem som åt JuicePlus+. En annan studie, utförd av forskare vid **University of Maryland School of Medicine**, visar att JuicePlus+ bidragit till att bibehålla elasticiteten i artärerna, även efter en fettrik måltid.

Slutsats

JuicePlus+ stöder kardiovaskulär/hjärtats välbefinnande och hälsa.

Homocystein

en aminosyra som bildas av kroppen under normal ämnesomsättning som negativt kan påverka hjärt- och kärlhälsan.

Blodtryck

mängden kraft som utövas mot blodkärlen när blod pumpas genom dem.

Reduktion av systemisk inflammation

Bakgrund

Inflammation kännetecknas vanligtvis av fyra fenomen: smärta, värme, rodnad och svullnad. Det finns två typer av inflammation: akut/lokal, som en reaktion på en skada eller infektion, och kronisk/systemisk, såsom ofta observeras i ohälsosamma förhållanden som fetma eller rökning. Medan akut/lokal inflammation kan ses av blotta ögat och kännas, är kronisk/systemisk inflammation osynlig och ofta smärtfri. Framväxande vetenskap visar att systemisk inflammation är associerad med dåliga hälsa och dåliga hälsomässiga resultat.

Kliniska studier

Forskare vid University of South Carolina bestämde sig för att undersöka om JuicePlus+ kunde bidra till att mildra systemisk inflammation. Efter bara två månader, minskade JuicePlus+ signifikant nivåerna av flera viktiga biomarkörer för inflammation, och samtidigt ökade dem en viktig markör för kroppsligt självförsvar som kallas superoxid dismutas.

Slutsats

JuicePlus+ minskar biomarkörer för systemisk inflammation.

*JuicePlus+® är det
näringstillskott, som det
forskats mest om på
marknaden i dag.*



Huden

Bakgrund

Ordentlig cirkulation är viktigt för frisk hud, eftersom det säkerställer leverans av näringsämnen och syre till hudens vävnad, vilket ger en frisk lyster.

Kliniska studier

I en studie av friska medelålders kvinnor, fann forskare vid University of **Witten-Herdecke** i Tyskland att JuicePlus+ ökade hudens cirkulation i kapillärerna med 39%. JuicePlus+ ökade också hudhydratiseringen, hudens tjocklek och hudens densitet. Kvinnor som tog placebo, däremot, fick faktiskt minskad hudcirkulation i slutet av 12-veckors studien.

Slutsats

JuicePlus+ stödjer frisk hälsosam hud.

.....

Munhälsa

Bakgrund

Friskt tandkött är viktigt för att skydda tandroten och underliggande ben från förstörelse och slutligen tandlossning. Friskt tandkött utgör också en viktig barriär mellan bakterier som lever i munnen och resten av kroppen.

Kliniska studier

En studie av vuxna med näringsmässigt uppfyllda krav (dvs inte undernärda) med kronisk parodontit (tandlossning) vid **University of Birmingham**, England fann att JuicePlus+ - när de läggs till till standard "djup-rengörings" behandling - minskade djupet på tandköttsfickor, minskade blödning i tandköttet samt minskade plack ackumulering vid sidan av de effekter man såg av rengöringen i sig självt.

Slutsats

JuicePlus+ stöder friskt hälsosamt tandkött.

.....



Den "gyllene standarden" av vetenskapliga bevis

Det är imponerande att JuicePlus+ har varit föremål för mer än 20 publicerade vetenskapliga forskningsrapporter. Men vad som verkligen sticker ut är kvaliteten på dessa studier.

I medicinsk forskning, så är vissa typer av studier ansedda att vara "gyllene standarden" av vetenskapliga bevis, och ger resultat som hålls fri från fördomar. Dessa studier kännetecknas av följande fem egenskaper:

1. Kliniska

En klinisk studie utförs på människor, i motsats till djur, celler eller provrör.

2. Placebokontrollerad

En placebokontrollerad studie testar effekterna av ett s.k. aktivt piller eller ingripande mot ett identiskt s.k. "dummy piller" (utan verkan).

3. Dubbel-blinda (Double-blind)

När varken forskarna eller de deltagande i studien vet

vem som tar emot det aktiva pillret eller ingripandet och vem som tar emot placebo. Då kallas studien för "dubbelblind"/double-blind.

4. Randomiserad

I en randomiserad studie, tilldelas ämnen en av flera studiegrupper slumpmässigt, och detta hjälper till att försäkra att de resulterande grupperna har liknande egenskaper.

5. Expertgranskade (Peer-reviewed)

En professionell eller vetenskaplig tidskrift där varje artikel har granskats av andra experter på området, och tillåter dem att utvärdera giltigheten av en studie innan den publiceras, är känd som "expertgranskade".

Alla de 20+ studier på JuicePlus+ är mänskliga kliniska studier och de allra flesta är placebokontrollerade, dubbel-blinda och randomiserade.

Nyligen publicerad forskning vid M.D. Anderson visar att JuicePlus+ hjälper "överbrygga gapet" för canceröverlevande

Befolkningsstudier har visat att högre konsumtion av frukt och grönsaker är förknippat med en förbättrad prognos för canceröverlevande. Men få människor - inklusive canceröverlevande - klarar faktiskt av gällande riktlinjer för frukt och grönsakskonsumtion. Därför teoretiserade forskare vid **University of Texas M.D. Anderson Cancer Center** att JP kan bidra till att "överbrygga klyftan" mellan vad canceröverlevande bör äta och vad de faktiskt äter.

I denna studie var kvinnor som hade överlevt äggstockscancer slumpmässigt utvalda till en av de två kostintervention grupperna. Den första gruppen blev tillsagd att följa Women's Healthy Eating and Living (WHEL) kost, som innehåller 10 portioner frukt och grönsaker per dag. Den andra gruppen blev tillsagd att äta 5 portioner frukt/grönsaker om dagen, men också att ta JuicePlus+ frukt- och grönsakskapslar samt JuicePlus+ Complete dryck. Eftersom detta var en kostintervention, var ingen placebo möjlig med denna studiedesignen.

Efter 6 månader visade resultaten att "5-om-dagen" gruppen, som även tog JuicePlus+ var i princip ekvivalent med WHEL "10-om-dagen" gruppen, genom olika åtgärder som bedömts. Till exempel så ökade/förhöjde båda kostgrupper blodets nyckelantioxidanter och fytonäringsämnen, båda kostgrupper upprätthölls liknande nivåer av en viktig markör för cellulär hälsa, och båda grupper bibehöll "hälsorelaterade livskvalitet status" av deltagarna.

Dessutom hade patienter efter "5-om-dagen" kost med JuicePlus+ produkter bättre proteinstatus än dem som följde "10-om-dagen" kosten. Studien visar också att soja är en säker proteinkälla för överlevande av äggstockscancer.

Precis som vi alltid har förespråkade, konstaterade forskarna att JuicePlus+ inte är tänkt att ersätta frukt och grönsaker konsumtionen hos oss människor utan att komplettera den. För de kvinnor som hade svårt att äta 10 portioner frukt och grönsaker varje dag, hjälpte JuicePlus+ verkligen till att "överbrygga gapet".