

SOLIS

SUPERFOODS BY Lifeplus



Reine starke Pflanzenkraft für Vitalität und natürliches Wohlbefinden

Das Superfood-Pulver Lifeplus Solis Green Medley ist eine komplexe Rezeptur aus nährstoffreichem grünem Blattgemüse, kombiniert mit anderem Gemüse und Pflanzenextrakten, darunter Adaptogene wie Maca, Rosenwurz und Chinesisches Spaltkörbchen (Schisandra). Gefriergetrocknete Früchte spenden auf natürliche Weise Geschmack. Gemeinsam unterstützen diese Inhaltsstoffe aus sechs verschiedenen Kategorien alle Systeme des menschlichen Körpers.

Die sechs primären Kategorien lauten:

- Nährstoffreiches grünes Blattgemüse
- Gemüse-Allerlei
- Pflanzenextrakte
- Adaptogene
- Nichtglykämischer Süßstoff
- Pflanzliche Geschmacksstoffe

Nährstoffreiches grünes Blattgemüse

Das nährstoffreiche grüne Blattgemüse umfasst Spirulina und Chlorella (einzellige Algen mit breitem und umfangreichem Nährstoffprofil), Kelp, eine komplexe Meerespflanze, die in großen „Wäldern“ in den unberührten Gewässern des Nordatlantiks geerntet wird, sowie aus Brennesseln, Brunnenkresse, Löwenzahn und Moringa hergestellte Blattpulver.

Spirulina ist eine blau-grüne Alge, die einigen Ruhm erlangte, nachdem sie von der NASA erfolgreich als Nahrungsergänzungsmittel für Astronauten auf Weltraummissionen eingesetzt wurde. Diese Alge wird seit Urzeiten als Nahrungsmittel genutzt, unter anderem auch von den Azteken. Spirulina ist die getrocknete Biomasse von *Arthrospira platensis*, einem sauerstoffhaltigen, photosynthetischen Bakterium (klassifiziert als Cyanobakterium, in der

Regel aber als Mikroalge bezeichnet), das weltweit in Süß- und Meeresgewässern vorkommt. Für Menschen stellt sie ein wichtiges Grundnahrungsmittel dar, das ohne nennenswerte Nebenwirkungen als Protein- und Vitaminquelle verwendet werden kann. Neben ihrem hohen Protein-Gehalt (bis zu 70 %) enthält sie auch Vitamine, insbesondere B12, Beta-Carotin und Mineralstoffe (vor allem Eisen). Zudem ist sie reich an Phenolsäuren, Tocopherolen und Gamma-Linolensäure. Spirulina hat keine Zellulose-Zellwände und ist daher leicht verdaulich. Sie ist als ideales Nahrungsmittel für die unterversorgte Bevölkerung in nichtindustrialisierten Ländern im Gespräch, die immer wieder Hungersnöte oder Nährstoffmangel erleben. Viele ihrer Merkmale fördern gesunde Mastzellen. (Hypersensible Mastzellen sind für viele allergische Symptome verantwortlich.) Durch ihre ausgeprägte antioxidative Wirkung fördert

sie gesunde Entzündungs- und Immunreaktionen und unterstützt die Entgiftung des Körpers von Schwermetallen, insbesondere Arsen. Darüber hinaus fördert sie gesunde Blutfette und einen gesunden Glukosestoffwechsel sowie eine gesunde Herz-Kreislauf-Funktion.[◊]

Chlorella gehört zu den ältesten Mikroalgenarten in der menschlichen Ernährung. Kommerziell wurde sie erstmals 1961 von Nihon Chlorella Inc. in Japan genutzt. Chlorella wurde ursprünglich zur Verwendung als Reformkost kultiviert. Das lag vor allem an der Erkenntnis, dass sie Beta-1,3-Glucan enthält, eine Substanz, die eine gesunde Immunfunktion fördert.[◊] In Massenproduktion gewonnene Chlorella-Biomasse ist hervorragend zum Verzehr als gesundes Lebensmittel geeignet. Beim Anbau unter kontrollierten und geschützten Bedingungen ist sie reich an wertvollen sekundären Pflanzenstoffen und frei von Schadstoffen.

Chlorella liefert wertvolle Nährstoffe zur Entgiftung vieler Umweltschadstoffe, darunter Pilzgifte (Mykotoxine), Dioxine, Cadmium und andere Schwermetalle (inklusive Methylquecksilber). Sie bindet Endotoxine von schädlichen Bakterien im menschlichen Mikrobiom. Darüber hinaus unterstützt sie gesunde Blutfette und fördert nachweislich eine gesunde Leberfunktion – und zwar sogar bei Menschen, deren Leber durch übermäßigen Alkoholkonsum und/oder schlechte Ernährung belastet ist. Beides kann zu Fettansammlungen in der Leber führen, welche eine Leberentzündung verursachen können. Untersuchungen an Rauchern zeigen eine deutliche Reduzierung von oxidativem Stress und die Förderung einer gesunden Entzündungs- und Immunantwort. Nachgewiesen ist außerdem die gesundheitsfördernde Wirkung der Chlorella auf Blutdruck, Glukosestoffwechsel und Herz-Kreislauf-Funktion. In Tiermodellen zu neurodegenerativen Erkrankungen zeigte sich die Unterstützung einer gesunden Hirnfunktion und kognitiven Funktion durch Chlorella. Der Verzehr von Chlorella in der Schwangerschaft ist nicht nur gefahrlos möglich, sondern Chlorella unterstützt nachweislich die Gesundheit von Frauen mit Risiko für Anämie, Eiweiß im Urin und Ödemen (allesamt Symptome einer als Präeklampsie bezeichneten Komplikation der Schwangerschaft). Chlorella ist

zudem eine wichtige Quelle für die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, welche die Gesundheit der Augen fördern, insbesondere die Gesundheit der Makula, einem wichtigen und empfindlichen Teil der Netzhaut.[◊]

Alle Mikroalgen sollten unbedingt in Bioreaktoren oder anderen geschützten Räumen gezüchtet werden, da es bei der Kultivierung von Mikroalgen im Freien (etwa in Teichen) oder der Ernte aus natürlichen Quellen wie Seen leicht zur Kontaminierung mit Cyanobakterien kommen kann, welche die giftige Aminosäure BMAA (Beta-Methyl-Amino-Alanin) enthalten. BMAA ist bekanntermaßen in vielen natürlichen Gewässern und daraus hergestellten Produkten enthalten und wird mit einer Vielzahl von neurodegenerativen Erkrankungen beim Menschen in Verbindung gebracht.

Alle Lifeplus-Mikroalgen werden in Bioreaktoren produziert, wo sie mit vielen Nährstoffen und hochreinem Wasser angereichert werden und vor der Verunreinigung durch BMAA-haltige Cyanobakterien und sämtlichen sonstigen Umweltschadstoffen geschützt sind.

Kelp (Knotentang) ist ein großer brauner Seetang, der weltweit in flachem, nährstoffreichem Salzwasser in Küstennähe wächst. Er ist eine natürliche Quelle für B-Vitamine und die Vitamine A, C, D und E. Zudem ist er reich an Mineralstoffen und liefert Zink, Jod, Magnesium, Eisen, Kalium, Kupfer und Calcium. Kelp enthält von allen natürlichen Nahrungsmitteln die höchste Konzentration von Calcium – 10 Mal so hoch wie in Milch.

Das Spurenelement Jod ist lebenswichtig für die Funktion der Schilddrüse, die bei der körperlichen Entwicklung und beim Stoffwechsel eine zentrale Rolle spielt. Viele Menschen sind von jodreichem Salz auf Meersalz umgestiegen, das normalerweise nicht mit Jod angereichert ist, und laufen daher Gefahr, an Jodmangel zu leiden. Nahrungsergänzungsmittel enthalten Jod in der Regel in Form von Kaliumjodid. Dieses wird vom Körper etwas anders verarbeitet als molekulares Jod (zwei aneinander gebundene Jodatome), wie es in Seetang und anderen Meerespflanzen vorkommt. Eine Studie aus dem Jahr 2008 zeigte, dass Jod aus Kelp oxidativen Stress reduziert, indem es auf wirksame Weise freie Radikale aus menschlichen Blutzellen entfernt.[◊]

Eine Studie der Universität Newcastle ergab zudem, dass Alginat – eine in Seetang enthaltene gallertartige Verbindung – die Verdauung und Aufnahme von Fetten deutlich reduzieren. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass eine tanghaltige Ernährung die Gesundheit von Haaren fördert, da Tang Nährstoffe enthält, die am Haarwachstum beteiligt sind und den Haarschaft stärken.[◊]

Die Blätter von Brennessel, Brunnenkresse, Löwenzahn und Moringa sind sehr nährstoffreich und gelten seit Menschengedenken als besonders gesundheitsfördernde Lebensmittel.[◊] Frische Brennessel hat bei Kontakt mit der bloßen Haut eine „brennende“ oder „stechende“ Wirkung. Beim Trocknen, Gefriertrocknen oder Kochen verschwindet jedoch diese Reizwirkung, mit der die Pflanze sich schützt.

Die Blätter der **Brennessel** sind eine wahre Fundgrube an Nährstoffen: Vitamin A, C und K sowie mehrere B-Vitamine, Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium und Natrium, gesunde Fette wie Linolsäure, Palmitinsäure, Stearinsäure und Ölsäure, alle essentiellen Aminosäuren, Polyphenole wie Kämpferol, Quercetin, Kaffeesäure, Cumarine und andere Flavonoide sowie wichtige Carotinoide wie Beta-Carotin, Lutein, Luteoxanthin und viele weitere.

Wie viele andere polyphenolreiche Pflanzen fördern Brennesseln eine gesunde Entzündungs- und Immunantwort und die Stabilisierung von Mastzellen, deren Hyperaktivität Allergien wie Heuschnupfen und Asthma auslösen kann. Laut klinischen Studien fördern die Blätter der Brennessel einen gesunden Blutdruck und Glukosestoffwechsel sowie eine gesunde Leberfunktion, insbesondere wenn die Leber Belastungen durch Entzündungen und/oder Toxine und Schwermetalle ausgesetzt ist. Allerdings wurden diese Wirkungen bislang nur am Tiermodell beobachtet.[◊]

Brunnenkresse gehört zur Gattung Brassica der kohlartigen Gemüse, wie auch Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli und Weißkohl. Die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Pflanzen bei der Bekämpfung krebsfördernder Substanzen in Umwelt und Lebensmitteln ist hinlänglich bekannt. Sie schützen die DNA vor Genotoxizität, wie in vielen Experimenten

am Tiermodell nachgewiesen wurde. Brunnenkresse ist ein weniger verbreitetes Blattgemüse, das eine gehörige Portion Nährstoffe liefert. Brunnenkresse galt lange als Unkraut, wurde erstmals zu Beginn des 19. Jahrhunderts in Großbritannien kultiviert und wird heute weltweit in Wasserbeeten angebaut. Brunnenkresse ist besonders reich an Vitamin K. Eine Tasse enthält die gesamte empfohlene Tagesdosis dieses fettlöslichen Vitamins. Darüber hinaus ist sie reich an Mineralstoffen, vor allem Calcium, Magnesium, Phosphor und Kalium, die den Knochenbau unterstützen, und trägt daher zur Förderung der Knochengesundheit bei.

Zudem ist Brunnenkresse sehr reich an Glucosinolaten, die ihr den pfefferartigen Geschmack verleihen und für viele ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften verantwortlich sind. Wie anderes nährstoffreiches grünes Blattgemüse ist sie besonders effizient bei der Bekämpfung von freien Radikalen (antioxidative Wirkung) und fördert eine gesunde Entzündungs- und Immunantwort, gesunde Blutfette sowie einen gesunden Blutzuckerstoffwechsel und Blutdruck. (Sie ist besonders reich an Nitraten, die eine gesunde Produktion von Stickoxid fördern. Dieses wiederum erhält die Gesundheit von Arterien, Kreislauf und Blutdruck aufrecht.) Außerdem ist sie reich an den Carotinoiden Zeaxanthin und Lutein, die für eine gesunde Netzhaut-/Sehfunktion wichtig sind. Dies alles macht die äußerst kalorienarme Brunnenkresse zu einem überaus nährstoffreichen grünen Lebensmittel.[◊]

Wenn **Löwenzahn** mitten im gepflegten Rasen sprießt, wird er oft als Ärgernis empfunden. Dabei wäre es viel besser, ihn für den abendlichen Salat zu ernten, anstatt ihn mit Unkrautvernichtungsmittel zu übergießen! In der traditionellen Kräutermedizin erfreut sich Löwenzahn aufgrund seiner vielfältigen gesundheitsfördernden Eigenschaften großer Beliebtheit. Löwenzahnblätter können gekocht oder roh verzehrt werden und sind eine hervorragende Quelle für die Vitamine A, C und K. Außerdem enthalten sie Vitamin E, reduzierte Folate und geringe Mengen anderer B-Vitamine. Des Weiteren enthalten Löwenzahnblätter eine beträchtliche Menge an Mineralstoffen, einschließlich Calcium, Eisen, Kalium und Magnesium. Genauso wie Brunnenkresse sind Löwenzahnblätter eine gute Quelle für Calcium, Magnesium, Kalium und Vitamin K und

tragen somit auch zu einem gesunden Knochenbau bei. Wie die anderen Mitglieder dieses „Teams“ sind Löwenzahnblätter wirkungsvolle Antioxidantien, die für gesunde Blutfette und eine gute Entzündungsreaktion sorgen und somit eine gesundheitsfördernde Wirkung auf Blutzuckerstoffwechsel, Entzündungs- und Immunfunktion, Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System ausüben. Mit anderen Worten: Sie tragen dazu bei, Entzündungen zu bekämpfen, nachdem diese ihre heilende Wirkung verrichtet haben. Löwenzahnblätter unterstützen außerdem auf besonders wirksame Weise die Verdauung und fördern eine gesunde Darmflora. Schließlich trägt Löwenzahn zur Verringerung von Fettablagerungen in der Leber bei, wodurch er sie vor Toxinen schützt und somit die Gesundheit der Leber fördert.[◊]

Moringa-Blätter stammen von einem schnell wachsenden Baum, der vor allem in Indien und Afrika, wo er ursprünglich beheimatet ist, seit Jahrtausenden kultiviert und als Nahrungsmittel verwendet wird. Die Blätter werden getrocknet und pulverisiert und wegen ihres bemerkenswerten Nährstoffprofils als Nahrungsmittel verwendet: 25 % pflanzliches Eiweiß, einschließlich aller neun essentiellen Aminosäuren, 24 % Ballaststoffe, reiche Quelle für die Vitamine A, E und K sowie Calcium und Eisen, äußerst wirksame Antioxidantien, einschließlich Vitamin C, Carotinoide, Quercetin und Chlorogensäure (eines der wichtigsten Antioxidantien im Kaffee). Moringa ist ein sehr potentes Antioxidans, dessen Wirkungsgrad nahezu dem von grünem Matcha-Tee entspricht.

Des Weiteren fördert Moringa einen gesunden Blutzuckerstoffwechsel. In einer Studie mit 30 Frauen führte die tägliche Einnahme von 1,5 TL (7 Gramm) Moringa-Blattpulver über drei Monate zu einer Senkung des Nüchtern-Blutzuckers um durchschnittlich 13,5 %. Eine weitere kleine Untersuchung mit sechs Diabetikern ergab, dass die Zugabe von 50 Gramm Moringa-Blättern zu einer Mahlzeit den Anstieg des Blutzuckers um 21% reduzierte. Nach Ansicht von Wissenschaftlern hängen diese Effekte wahrscheinlich mit pflanzliche Verbindungen, den Isothiocyanaten, zusammen.[◊]

Wie viele der anderen Komponenten in Green Medley fördert Moringa gesunde Blutfette, und Tierstudien

deuten darauf hin, dass es eine gesunde Entzündungs- und Immunantwort unterstützt. Ähnlich wie bei mehreren anderen Formen des nährstoffreichen grünen Blattgemüses gibt es in der Forschung Hinweise dafür, dass Moringa den Abbau von Schwermetallen, insbesondere von Arsen, unterstützen kann. Untersuchungen an Ratten legen nahe, dass es durch eine Erhöhung des Testosteronspiegels die sexuelle Funktion verbessern kann, wenngleich dieser Effekt in Studien am Mensch noch nicht nachgewiesen werden konnte.[◊]

Gemüse-Allerlei

Die Green Medley-Komponente **Gemüse-Allerlei** besteht aus **Grünkohl**, **Spinat**, **Petersilie** in Pulverform und **Brokkolisprossenpulver**. Auch diese Gemüsesorten bieten ähnliche Vorteile wie die des bereits beschriebenen nährstoffreichen grünen Blattgemüses. Die meisten Menschen sind mit Grünkohl, Spinat und Petersilie zwar recht vertraut, doch allzu häufig steht es nicht auf ihrem Speiseplan.

Brokkolisprossenpulver verdient jedoch eine besondere Erwähnung, da es die reichste natürliche Quelle einer als Sulforaphan bezeichneten Verbindung ist. Brokkolisamen und Brokkolisprossen enthalten die Vorstufen von Sulforaphan in ungefähr der 50-fachen Menge im Vergleich zu Brokkoliröschen (dem Teil des Brokkolis, der am häufigsten verzehrt wird). Um das Sulforaphan aus seinen Vorläuferverbindungen freizusetzen, ist das Enzym Myrosinase erforderlich. Brokkolisprossen enthalten Myrosinase, und sie ist auch im Grünkohlpulver der Komponente Gemüse-Allerlei von Green Medley enthalten. (Sämtliche Angehörigen der Brassica-Familie liefern dieses Enzym in unterschiedlichen Mengen.) Alle Komponenten in Green Medley tragen also dazu bei, Sulforaphan zu produzieren und im Körper freizusetzen.

Die mannigfaltige gesundheitsfördernde Wirkung von Sulforaphan ist in Studien belegt. In Untersuchungen an Mensch und Tier hat sich gezeigt, dass es sich positiv auf den Glukosestoffwechsel (Quelle: <https://stm.sciencemag.org/content/9/394/eaah4477.short>), die gesunde Leberfunktion, die neurologische Funktion (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4217462/>) und die Immunfunktion auswirkt.

Bei Ratten mit Bluthochdruck ist oral verabreichtes Sulforaphan sehr wirkungsvoll zur Wiederherstellung eines normalen Blutdrucks. Außerdem fördert es wie viele der Inhaltsstoffe in Green Medley als starkes Antioxidans eine gesunde Entzündungsreaktion. Zudem aktiviert Sulforaphan den sogenannten Nrf2-Pfad, der im Körper eine starke antioxidative Reaktion anregt – ein Effekt, den auch verschiedene andere natürliche Stoffe wie Curcumin, Resveratrol und Vitamin D bewirken. Diese Stimulation des Nrf2-Pfads im menschlichen Körper durch Sulforaphan trägt auch zum Schutz vor Hautalterung durch Sonnenstrahlen (Photoaging) durch den UV-Anteil des Sonnenspektrums bei und unterstützt somit die Gesundheit der Haut. ◊

Pflanzenextrakte

Der Bereich **Pflanzenextrakte** von Green Medley enthält 7 Inhaltsstoffe: **Acker-Schachtelhalm** (*Equisetum arvense*), **Aloe vera** (*Aloe barbadensis*), **Mariendisteleextrakt** (*Silybum marianum*), **Hagebutte** (*Rosa canina*), **Kletten-Labkraut** (*Galium aparine*), **Indischer Wassernabel** (*Centella asiatica*) und **Ingwer** (*Zingiber officinale*).

Der **Acker-Schachtelhalm** ist reich an bioverfügbarem Silizium, einem wichtigen Mineralstoff für Bänder, Haare, Haut und Nägel. Er fördert auch die Entgiftung, insbesondere über die Nieren, und unterstützt die Nieren bei der Ausscheidung von überschüssiger Flüssigkeit. ◊

Aloe vera erzeugt ein durchsichtiges Gel, aus dem sich bei Gefriertrocknung ein Pulver herstellen lässt, das reich an Polysacchariden mit hohem Molekulargewicht ist. Diese bestehen hauptsächlich aus einem Zucker namens Mannose. Diese Polysaccharide nehmen im Körper Wasser auf und binden sich an gereizte Schleimhäute, wo sie Wachstumsfaktoren stabilisieren und so eine gesunde Gewebereparatur fördern. Aloe vera wird seit Jahrtausenden genutzt. Das frische Gel ist bekannt dafür, dass es rasch für Linderung sorgt, wenn es bei Verbrennungen auf die Haut aufgetragen wird. Genauso wohltuend ist es zum Einnehmen für unsere „innere Haut“, die unseren Darmtrakt auf seiner gesamten Länge von 9 Metern auskleidet. ◊

Am bekanntesten ist **Mariendisteleextrakt** für seine gesundheitsfördernde Wirkung der Leberfunktion. Außerdem wird es schon seit langem zur Förderung einer gesunden Hirnfunktion eingesetzt, insbesondere im Alter. Die Wirkung wurde bereits in Laborstudien nachgewiesen, aber es gab dazu noch keine klinischen Studien am Menschen. Labor- und Tierstudien deuten auch darauf hin, dass Mariendisteleextrakt (Silymarin) sich positiv auf eine gesunde Knochenfunktion auswirken kann, aber auch das wurde am Mensch noch nicht untersucht. Eine klinische Studie ergab, dass es die Milchproduktion bei stillenden Müttern nach einer Einnahme von 2 Monaten um 60 % steigern kann. Darüber hinaus kann Silymarin nachweislich die Gesundheit der Haut fördern. In einer Studie stellte sich bei Probanden mit Akne, die 8 Wochen lang 210 mg Silymarin pro Tag einnahmen, eine rund 50 %-ige Verbesserung der Akne ein. Wie viele Komponenten von Green Medley wirkt sich Mariendisteleextrakt auch positiv auf den Blutzucker aus, wenngleich noch weitere Studien erforderlich sind, um diese Wirkung sicher abzuklären. Und wie viele andere Inhaltsstoffe in diesem Produkt fördert es nachweislich gesunde Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride. ◊

Die **Hagebutte** ist eine der reichsten Quellen für Vitamin C und enthält – Gramm für Gramm – mehr als 60 Mal so viel wie Orangen. Zudem enthält sie Phenole, Flavonoide, Ellagsäure und Lycopin sowie weitere wichtige Nährstoffe wie Vitamin E und sogar Omega-3-Fettsäuren, die allesamt zu ihren starken antioxidativen Eigenschaften beitragen. Seit langem bekannt ist die gesundheitsfördernde Wirkung der Hagebutte auf die Gelenke und unsere Immunfunktion, insbesondere auf die Produktion und Funktion einer Art von weißen Blutkörperchen, den Lymphozyten, die maßgeblich zur Immunabwehr beitragen. Wie viele andere Inhaltsstoffe in Green Medley wirkt sich die Hagebutte außerdem gesundheitsfördernd auf Blutfette, den Blutzuckerstoffwechsel und die Haut aus. ◊

Kletten-Labkraut dient Kräuterkundlern seit jeher zur Unterstützung eines gesunden Lymphsystems (das sowohl für die Entgiftung des Körpers als auch zur Förderung einer gesunden Immunfunktion verantwortlich ist) und zur Förderung einer gesunden Nierenfunktion. Außerdem trägt es zur Beruhigung von

Darmtrakt und Harnwegen bei. Kletten-Labkraut-Tee fördert zudem einen gesunden Blutdruck.[◊]

Indischer Wassernabel (Gotu Kola) wird häufig als „Pflanze der Langlebigkeit“ verehrt. In der traditionellen ayurvedischen, chinesischen und indonesischen Kultur ist Indischer Wassernabel seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel. Traditionell wird dieser Pflanze die Fähigkeit zugeschrieben, die Gesundheit von Haut, Gehirn, Leber und Nieren zu fördern – und einige moderne wissenschaftliche Studien scheinen dies zu belegen.[◊]

Bei Menschen fördert Indischer Wassernabel nachweislich die kognitive Gesundheit, und bei Mäusen zeigte sich, dass sich mit seiner Hilfe die kognitive Gesundheit im Alter erhalten lässt.

Mäuse, denen unter Schlafentzug an fünf aufeinanderfolgenden Tagen Indischer Wassernabel verabreicht wurde, zeigten signifikant weniger angstähnliches Verhalten als diejenigen, die das Pflanzenmittel vor dem Schlafentzug nicht erhielten. Außerdem wurden eine höhere motorische Aktivität und eine geringere oxidative Schädigung verzeichnet.[◊]

Indischer Wassernabel scheint sich außerdem gesundheitsfördernd auf Venenfunktion und Durchblutung auszuwirken.[◊]

In Tiermodellen scheint Indischer Wassernabel die Gelenkgesundheit zu fördern.[◊]

Ingwer ist eine aus China stammende blühende Pflanze. Er gehört zur Familie der Zingiberaceae und ist eng verwandt mit Galgant, Kurkuma und Kardamom. Seine Wurzel wird häufig als Gewürz genutzt. Seine Einsatzgebiete sind vielfältig: Förderung der Verdauung, Bekämpfung von Übelkeit, Stärkung des Immunsystems, um nur einige zu nennen. Gingerol ist die wichtigste bioaktive Verbindung in Ingwer und für viele seiner heilenden Eigenschaften verantwortlich. Es besitzt eine starke antioxidative Wirkung und fördert eine gesunde Entzündungs- und Immunreaktion.[◊]

Ingwer fördert eine gesunde Muskelfunktion bei ungewohnten oder starken Belastungen, die ansonsten zu Muskelschmerzen führen würden. Am stärksten ist der Effekt, wenn Ingwer mehrere Wochen vor Beginn eines intensiven Trainings kontinuierlich eingenommen

wird. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Ingwer tritt nicht nur bei der Muskelfunktion, sondern auch bei der Funktion der Gelenke auf.[◊]

Dank seiner starken Wirkung bei der Bekämpfung von freien Radikalen fördert Ingwer zudem einen gesunden Blutzuckerstoffwechsel, gesunde Blutfette und trägt zum Schutz der Blutfette vor Oxidation bei. Er fördert auch die gesunde Verdauung, Darmperistaltik und Menstruation (ein Gramm pro Tag während der ersten drei Tage der Menstruation). Des Weiteren unterstützt er eine gesunde Mundflora.[◊]

Ingwer fördert die Gesundheit des Gehirns und der kognitiven Funktion. In einer Studie mit 60 Frauen mittleren Alters konnten positive Effekte von Ingwerextrakt auf Arbeitsgedächtnis und Reaktionszeit nachgewiesen werden. Zahlreiche Tierstudien zeigen, dass Ingwer während des gesamten Alterungsprozesses eine gesunde Gehirnfunktion fördert.[◊]

Adaptogene

Die aus der Andenregion stammende **Maca-Wurzel** (*Lepidium meyenii*), wird schon seit mindestens 2000 Jahren angebaut. Für die dortigen Ureinwohner ist sie seit jeher ein Grundnahrungsmittel. Aus botanischer Sicht gehört sie der Familie der Kreuzblütengewächse an, zu der auch Kohl, Brokkoli, Blumenkohl und Wasserkresse zählen. Als Kraut wird Maca als „Adaptogen“ klassifiziert, was bedeutet, dass es Funktionen normalisieren und die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress jeglicher Art erhöhen kann.[◊] Normalisierung bedeutet, dass zu hohe physiologische Parameter gesenkt und zu niedrige erhöht werden.

Die Maca-Wurzel ist reich an Ballaststoffen und enthält eine große Anzahl essentieller Aminosäuren, Fettsäuren und weitere Nährstoffe, darunter Vitamin C, Kupfer, Eisen und Calcium. Neben diesen wesentlichen Nährstoffen enthält die Wurzel bioaktive Verbindungen, die positiv auf den menschlichen Körper wirken, was in den letzten 20 Jahren auf der ganzen Welt zu einem beachtlichen Anstieg ihres Verzehrs geführt hat. 1961 wurden die ersten Sekundärmetaboliten bestimmt, wobei das Vorhandensein von Glykosiden, Tanninen,

Alkaloiden und Saponinen sowie später auch von Macamidinen und Macaenen dokumentiert wurde. Bei Untersuchungen an Mensch und Tier hat sich gezeigt, dass Maca die Hirngesundheit und kognitive Funktion fördert, oxidativen Stress reduziert, eine gesunde Entzündungsreaktion unterstützt und die Gesundheit der Haut bei UV-Strahlung in großer Höhe fördert. In Tiermodellen zu Diabetes konnte Maca einen gesunden Glukose- und Insulinstoffwechsel, einen gesunden Fettstoffwechsel im Blut, eine effiziente Bekämpfung von freien Radikalen und eine gesunde Produktion endogener Antioxidantien wie Glutathion unterstützen. In Tiermodellen unterstützte Maca eine gesunde Gehirnfunktion, was sich anhand der räumlichen Lernfähigkeit und Gedächtnisfunktionen nachweisen ließ. Bei Mensch und Tier steigerte Maca das sexuelle Verlangen (nach achtwöchiger täglicher Einnahme) sowie Fruchtbarkeit, Spermienzahl und Ejakulationsvolumen. Bei Sportlern erhöhte Maca nach ergänzender 60-tägiger Einnahme von 1,5 g Maca die körperliche Leistung um 10 %, während ihr Sauerstoffverbrauch um 30 % anstieg. Untersuchungen an Ratten, die gezwungen wurden, bis zur Erschöpfungsgrenze zu schwimmen, zeigten, dass die Ratten, die 30 Tage lang ergänzend Maca erhalten hatten, länger schwimmen konnten und geringere Marker für oxidativen Stress (Superoxid-Dismutase- und Katalase-Enzyme, Lactatdehydrogenase, Lipidperoxide) aufwiesen. Außerdem waren in der Maca-Gruppe die antioxidative Wirkung und die Fähigkeit zur ATP-Produktion höher.⁹

Rhodiola bzw. Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) erhielt seinen Namen vom schwedischen Naturwissenschaftler Carl von Linné. Er veröffentlichte seine Beschreibung dieser Pflanze im Jahr 1725. In der asiatischen Heilkunde ist Rosenwurz aus der Arktis seit Langem bekannt. Chinas Kaiser entsandte Expeditionen nach Sibirien, um diesen Wurzelextrakt zu erhalten. Die Sibirier brachten das Kraut auf alten Handelswegen nach Georgien im Kaukasus und tauschten es dort gegen Wein, Honig, Knoblauch und Obst. Auch die Wikinger sollen das Kraut zur Steigerung ihrer Ausdauer, Geistes- und Körperkraft verwendet haben. In den letzten fünfzig Jahren haben Forscher in den Wurzeln dieser Pflanze ein wahres Füllhorn von wirkungsstarken **Adaptogenen** nachgewiesen. Diese

Substanzen fördern die allgemeine Widerstandskraft gegen physische, mentale, emotionale und umweltbedingte Stressfaktoren, ohne dabei jedoch normale biologische Messwerte oder Funktionen zu beeinträchtigen. Nur bei der richtigen Art (es gibt viele Arten von Rosenwurz), dem Anbau in der richtigen, kalten Gebirgsumgebung und der Ernte zum richtigen Zeitpunkt kann bei sorgfältiger Extraktion unter strenger Qualitätskontrolle das genaue Verhältnis der sechs einzelnen Gruppen komplexer Phytonährstoffe gewährleistet werden, das für die Entfaltung des gesamten Wirkungsspektrums erforderlich ist.⁹

Untersuchungen in Russland und in Bulgarien legen den Schluss nahe, dass ein Extrakt aus Rosenwurz aus der Arktis ein fettabbauendes Enzym aktivieren kann, die sogenannte *hormonsensitive Lipase*. Dieses Enzym wird normalerweise erst nach mindestens einer Stunde körperlicher Betätigung, etwa einem flotten Spaziergang, aktiviert und bleibt dann rund zwölf Stunden lang wirksam. Klinische Studien aus der Sowjetära belegen, dass die Kombination von Extrakt aus Rosenwurz und körperlicher Aktivität ein wichtiges Mittel zur Aktivierung dieser Lipase darstellt und somit zum verstärkten Abbau von gespeichertem Fett beiträgt. Im Rahmen einer klinischen Blindstudie in Bulgarien erhielten 121 Testpersonen Rosenwurzelextrakt oder ein Placebo. Im Ruhezustand und nach einer Stunde körperlicher Betätigung wurde der Fettsäurespiegel gemessen. Bei den Personen, die Rosenwurz zu sich genommen hatten, wurde im Ruhezustand ein um 6 % höherer Fettsäurespiegel gemessen; nach körperlicher Betätigung lag der Fettsäurespiegel um 44 % höher als bei der Vergleichsgruppe. Das lässt auf eine gesteigerte Aktivierung von Lipase (einem fettabbauenden Enzym) schließen, wenn körperliche Betätigung mit der Einnahme von Rosenwurz kombiniert wird. Auch Synergieeffekte bei kalorienreduzierter Ernährung wurden nachgewiesen. Eine weitere placebokontrollierte Blindstudie mit 130 übergewichtigen Patienten im Georgischen Staatskrankenhaus (in der ehemaligen Sowjetunion) belegte, dass bei Einnahme von *R. rosea*-Extrakt in Tablettenform eine durchschnittliche Gewichtsreduzierung von 9,5 kg (eine Verringerung des Körperfetts um 11 %) erzielt wurde. In der Vergleichsgruppe mit identischer Ernährung, in der

statt der Tablette ein Placebo verabreicht wurde, lag der durchschnittliche Gewichtsverlust nur bei 4 kg.[◊]

Eine Studie untersuchte die Wirkung von Rosenwurzextrakt bei 100 Probanden mit lebens- und arbeitsbedingtem Stress, die vier Wochen lang 400 mg pro Tag einnahmen. Innerhalb von drei Tagen traten Verbesserungen der Stresssymptome wie Müdigkeit, Erschöpfung und Angstzustände auf und hielten während der gesamten Studie an. Rosenwurz lindert nachweislich die Symptome von Burnout, oft eine Folge von chronischem Stress. In einer Studie an 118 Personen mit stressbedingtem Burnout verbesserte Rosenwurz viele damit verbundene Symptome. In einer vierwöchigen Studie an 60 Personen mit stressbedingter Erschöpfung wurde die Wirkung von Rosenwurz auf die Lebensqualität und die Symptome der erschöpfungsbedingten Konzentrationsstörungen untersucht. Die Teilnehmer wurden randomisiert und erhielten täglich 575 mg Rosenwurz oder ein Placebo. Im Vergleich zur Placebo-Gruppe wurden positive Effekte auf das Maß an Konzentrationsvermögen und Erschöpfung festgestellt.

In mehreren randomisierten, placebokontrollierten Studien mit *Rhodiola rosea* wurde nicht nur dessen stimmungsaufhellende Wirkung dokumentiert, sondern auch der positive Effekt auf eine gesunde Gehirnfunktion unter Stress, etwa bei Ärzten in der Nachtschicht und bei Militärskadetten im Nachtdienst. Rosenwurz verbessert nachweislich die körperliche Leistungsfähigkeit und verringert die empfundene Anstrengung.[◊]

Chinesisches Spaltkörbchen (*Schisandra chinensis*). Seine traditionelle Verwendung als Tonikum in China führte zur Erforschung dieses Effekts, vor allem in der ehemaligen Sowjetunion, wo es als „Adaptogen“ definiert wurde, also als Substanz, welche die allgemeine Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen physikalisch-chemische oder biologische Stressfaktoren stärkt und die allgemeinen physiologischen Anpassungsreaktionen des Körpers auf Stress jeglicher Art verbessert.[◊]

Zahlreiche Studien der 1950er Jahre belegen, dass ein Extrakt der getrockneten Frucht die gesunden

geistigen und körperlichen Vorgänge im Menschen unterstützt. In diesen Studien wurde eine Verbesserung bei Tätigkeiten festgestellt, die Konzentration, Koordination und Ausdauer erfordern. Beispielsweise wurde in einer Studie an Telegrafisten die müdigkeitsvorbeugende Wirkung des Chinesischen Spaltkörbchens (5-10 mg/kg) nachgewiesen, durch die sich die Korrektheit beim Senden und Empfangen von telegrafischen Nachrichten um 22 % erhöhte. In einem anderen Experiment wurde gesunden jungen männlichen Erwachsenen ein Schisandra-Präparat verabreicht (ohne Angabe von Dosis und Art der Verabreichung). Anschließend wurden sie aufgefordert, einen dünnen Faden in eine Nadel einzufädeln, während sie gleichzeitig über Kopfhörer Informationen aufnehmen sollten. Im Vergleich zu anderen Stimulanzien (undefiniert) wurde bei Einnahme des Chinesischen Spaltkörbchens ein höherer Anstieg von Genauigkeit und Qualität der Verrichtung der Aufgabe verzeichnet (Sandberg 1993).[◊]

In einer anderen Untersuchung wurden bei Sportlern wie Langstreckenläufern, Skifahrern und Turnern nach Einnahme von Schisandra (1,5 bis 6 Gramm pro Tag) über einen Zeitraum von 2 Wochen eine geringere Ermüdung und eine schnellere Erholung nach dem Training festgestellt (Lupandin und Lapaev 1981).[◊]

Bei mehreren kleinen Doppelblindstudien wurde Stickstoffmonoxid (NO) im menschlichen Speichel als Maß für das adaptogene Potenzial bei schwerer Belastung gemessen. Dabei stieg die Konzentration von NO im Speichel von Sportanfängern nach dem Training an. Das Niveau von NO im Speichel von gut trainierten Sportlern war schon zu Beginn hoch und stieg nach dem Training nicht weiter an. Über 8 Tage wurden zweimal täglich Tabletten mit dem Extrakt des Chinesischen Spaltkörbchens verabreicht (91,1 mg standardisiert für 3,1 mg Schisandrin und γ -Schisandrin). Sowohl bei Anfängern (n = 17) als auch bei trainierten Sportlern (n = 46) wurde ein statistisch signifikanter Anstieg der Konzentration von NO (Stickstoffmonoxid) vor dem Training festgestellt (P < 0,05).[◊]

Schisandrin C, eine Verbindung in Schisandrin-Fruchtextrakt, fördert nachweislich eine gesunde Leberfunktion.

36 Frauen in der Menopause wurden ein Jahr lang beobachtet, während ihnen Schisandrin-Fruchtextrakt verabreicht wurde. Die Forscher fanden heraus, dass Schisandrin Herzklopfen, Hitzeschübe und Schweißausbrüche signifikant reduziert.[◊]

Nichtglykämischer Süßstoff

Süßkraut (*Stevia rebaudiana*) – Die moderne wissenschaftliche Forschung untermauert den historischen Ruf von Süßkraut, einen gesunden Blutzucker- und Insulinspiegel zu fördern. Stevioside (die für den süßen Geschmack von Süßkrautextrakt verantwortlichen Stoffe) erhöhen die Empfänglichkeit für Insulin und verlangsamen die Produktion von Zucker durch die Leber, die sogenannte „Gluconeogenese“. Eine wichtige Erkenntnis einer Studie über Stevioside lautete, dass sich bei Probanden, die Süßkraut zu sich nahmen, ein Sättigungsgefühl schon nach weniger Kalorien einstellte und sie nicht dazu neigten, zur Kompensation über den Tag verteilt mehr Nahrung zu sich zu nehmen.

Pflanzliche Geschmacksstoffe

Zitronengras, Zitrone, natürliches Zitronenaroma, gefriergetrocknetes Himbeerpulver, gefriergetrocknetes Ananaspulver.

Häufig wird Zitronengras (auch als Citronella bekannt) genutzt, um in Tees und Speisen einen Zitronengeschmack zu erzeugen (in der asiatischen Küche kommt es häufig als Aromastoff zum Einsatz). Doch Zitronengras ist auch für sich genommen ein bemerkenswertes Kraut. Als starkes Antioxidans besitzt es eine gesundheitsfördernde Wirkung auf Entzündungs- und Immunreaktion, Verdauung, Blutdruck und Blutfette. Als Tee wird es oft zur

Entgiftung genutzt. Natürliches Zitronenaroma wird aus Zitronen gewonnen, und Zitronen sind an sich schon ein gesundes Lebensmittel. Gefriergetrocknete Himbeeren und Ananas sorgen nicht nur für Geschmack, sondern auch für eine niedrige Kohlenhydratdichte und eine hohe Dichte an Nährstoffen, insbesondere von polyphenolischen Verbindungen. Gefriergetrocknete Ananas enthält außerdem aktives Bromelain, ein starkes proteinverdauendes Enzym mit gesundheitsfördernder Wirkung auf Entzündungsreaktion und Kreislauf.[◊]

Zusammenfassung

Gemeinsam ergeben alle 27 Inhaltsstoffe von Green Medley eine kraftvolle und vielseitige Superfood-Mischung, mit der sich das Nährstoffprofil jeder Ernährung – vorzugsweise einer vollwertigen, pflanzlichen Ernährung – deutlich verbessern lässt. Das größte Manko der Ernährung der meisten Menschen ist der Mangel an Vielfalt. Im Durchschnitt nimmt ein Mensch der westlichen Welt fünf Lebensmittel zu sich. Bei der Analyse des Mageninhalts von gut erhaltenen Urmenschen wurden Hunderte von verschiedenen Nahrungsmitteln gefunden. Sie waren zwar anfällig für Verletzungen und Infektionen, wodurch sich ihr Leben oft verkürzte, doch alle Hinweise deuten darauf hin, dass sie weitaus stärker, robuster und widerstandsfähiger gegenüber rauen Umweltbedingungen waren als wir, ihre heutigen Nachkommen. Eine größere Vielfalt an Lebensmitteln, insbesondere unter Beachtung ihrer bemerkenswerten Wirkung auf die körpereigene Widerstandskraft, zusammen mit einer Ernährung aus natürlichen, pflanzlichen Vollwertprodukten, einem aktiven Lebensstil, einer möglichst umfassenden Vermeidung von Giftstoffen, regen sozialen Kontakten und hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln wie den Superfood-Mischungen von Lifeplus ist ein Weg zu einem längeren und vitaleren Leben.[◊]

REFERENCES:

- Huang, Haohai et al. "Quantifying the effects of spirulina supplementation on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure." *Diabetes, metabolic syndrome and obesity : targets and therapy* vol. 11 729-742. 14 Nov. 2018, doi:10.2147/DMSO.S185672
- Kulshreshtha, Archana et al. "Spirulina in health care management." *Current pharmaceutical biotechnology* vol. 9,5 (2008): 400-5. doi:10.2174/138920108785915111
- Okamoto, Tomohiro et al. "Dietary Spirulina Supplementation Protects Visual Function From Photostress by Suppressing Retinal Neurodegeneration in Mice." *Translational vision science & technology* vol. 8,6 20. 20 Nov. 2019, doi:10.1167/tvst.8.6.20
- Merchant, R E, and C A Andre. "A review of recent clinical trials of the nutritional supplement *Chlorella pyrenoidosa* in the treatment of fibromyalgia, hypertension, and ulcerative colitis." *Alternative therapies in health and medicine* vol. 7,3 (2001): 79-91.
- Prabsattroo, Thawatchai et al. "Moringa oleifera extract enhances sexual performance in stressed rats." *Journal of Zhejiang University. Science. B* vol. 16,3 (2015): 179-90. doi:10.1631/jzus.B1400197
- Vergara-Jimenez, Marcela et al. "Bioactive Components in Moringa Oleifera Leaves Protect against Chronic Disease." *Antioxidants (Basel, Switzerland)* vol. 6,4 91. 16 Nov. 2017, doi:10.3390/antiox6040091
- Kregiel, Dorota et al. "Urtica spp.: Ordinary Plants with Extraordinary Properties." *Molecules (Basel, Switzerland)* vol. 23,7 1664. 9 Jul. 2018, doi:10.3390/molecules23071664
- Bakhshaei, Mehdi et al. "Efficacy of Supportive Therapy of Allergic Rhinitis by Stinging Nettle (*Urtica dioica*) root extract: a Randomized, Double-Blind, Placebo- Controlled, Clinical Trial." *Iranian journal of pharmaceutical research : IJPR* vol. 16,Suppl (2017): 112-118.
- Otlés, Semih, and Buket Yalcin. "Phenolic compounds analysis of root, stalk, and leaves of nettle." *TheScientificWorldJournal* vol. 2012 (2012): 564367. doi:10.1100/2012/564367
- Sun Hee Lee, Hae Jin Kang, Hye-Jin Lee, Myung-Hee Kang, Yoo Kyoung Park, Six-week supplementation with *Chlorella* has favorable impact on antioxidant status in Korean male smokers, *Nutrition*, Volume 26, Issue 2, 2010, Pages 175-183, ISSN 0899-9007, <https://doi.org/10.1016/j.nut.2009.03.010>.
- Guo, Shan-Shan et al. "Preservation of Cognitive Function by *Lepidium meyenii* (Maca) Is Associated with Improvement of Mitochondrial Activity and Upregulation of Autophagy-Related Proteins in Middle-Aged Mouse Cortex." *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM* vol. 2016 (2016): 4394261. doi:10.1155/2016/4394261
- Qin Yang, Wenwen Jin, Xueyuan Lv, Pengfei Dai, Yanxiao Ao, Wenjing Wu, Wenjing Deng & Longjiang Yu (2016) Effects of macamides on endurance capacity and anti-fatigue property in prolonged swimming mice, *Pharmaceutical Biology*, 54:5, 827-834, DOI: 10.3109/13880209.2015.1087036
- Maharjan H. Radha, Nampoothiri P. Laxmipriya, Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of *Aloe vera*: A systematic review, *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, Volume 5, Issue 1, 2015, Pages 21-26, ISSN 2225-4110, <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2014.10.006>.
- Marta Klimek-Szczykutowicz, Agnieszka Szopa, Halina Ekiert, Chemical composition, traditional and professional use in medicine, application in environmental protection, position in food and cosmetics industries, and biotechnological studies of *Nasturtium officinale* (watercress) – a review, *Fitoterapia*, Volume 129, 2018, Pages 283-292, ISSN 0367-326X, <https://doi.org/10.1016/j.fitote.2018.05.031>.
- Heibatollah Sadeghi, Mostafa Mostafazadeh, Hossein Sadeghi, Moslem Naderian, Mehrzad Jafari Barmak, Mohammad Sharif Talebianpoor & Fouad Mehraban (2014) In vivo anti-inflammatory properties of aerial parts of *Nasturtium officinale*, *Pharmaceutical Biology*, 52:2, 169-174, DOI: 10.3109/13880209.2013.821138
- Ilina, Tetiana et al. "Phytochemical Profiles and In Vitro Immunomodulatory Activity of Ethanolic Extracts from *Galium aparine* L." *Plants (Basel, Switzerland)* vol. 8,12 541. 25 Nov. 2019, doi:10.3390/plants8120541
- Li, Yonghong et al. "*Rhodiola rosea* L.: an herb with anti-stress, anti-aging, and immunostimulating properties for cancer chemoprevention." *Current pharmacology reports* vol. 3,6 (2017): 384-395. doi:10.1007/s40495-017-0106-1
- Darbinyan, V & Aslanyan, Gayane & Amroyan, E & Gabrielyan, E & Malmström, C & Panossian, Alexander. (2007). Clinical trial of *Rhodiola rosea* L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nordic journal of psychiatry*. 61. 343-8. 10.1080/08039480701643290.
- A. Panossian, G. Wikman, J. Sarris: Rosenroot (*Rhodiola rosea*): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. In: *Phytomedicine*. 17, Nr. 7, Juni 2010, S. 481–93. doi:10.1016/j.phymed.2010.02.002. PMID 20378318
- Puttarak, P., Dilokthornsakul, P., Saokaew, S. et al. Effects of *Centella asiatica* (L.) Urb. on cognitive function and mood related outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sci Rep* 7, 10646 (2017).
- Wimgo, Fonyuy E et al. "The Physiological Effects of Dandelion (*Taraxacum Officinale*) in Type 2 Diabetes." *The review of diabetic studies : RDS* vol. 13,2-3 (2016): 113-131. doi:10.1900/RDS.2016.13.113
- Li, Yanyan, and Tao Zhang. "Targeting cancer stem cells with sulforaphane, a dietary component from broccoli and broccoli sprouts." *Future oncology (London, England)* vol. 9,8 (2013): 1097-103. doi:10.2217/fo.13.108
- Li, Yanyan et al. "Sulforaphane, a dietary component of broccoli/broccoli sprouts, inhibits breast cancer stem cells." *Clinical cancer research : an official journal of the American Association for Cancer Research* vol. 16,9 (2010): 2580-90. doi:10.1158/1078-0432.CCR-09-2937
- Fahey, J W et al. "Broccoli sprouts: an exceptionally rich source of inducers of enzymes that protect against chemical carcinogens." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* vol. 94,19 (1997): 10367-72. doi:10.1073/pnas.94.19.10367
- Houghton, Christine A. "Sulforaphane: Its "Coming of Age" as a Clinically Relevant Nutraceutical in the Prevention and Treatment of Chronic Disease." *Oxidative medicine and cellular longevity* vol. 2019 2716870. 14 Oct. 2019, doi:10.1155/2019/2716870
- Nowak, Adriana et al. "Potential of *Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill. in Human Health and Nutrition: A Review of Current Knowledge and Therapeutic Perspectives." *Nutrients* vol. 11,2 333. 4 Feb. 2019, doi:10.3390/nu11020333
- Park, Jinkee et al. "Effect of *Schisandra Chinensis* Extract Supplementation on Quadriceps Muscle Strength and Fatigue in Adult Women: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial." *International journal of environmental research and public health* vol. 17,7 2475. 4 Apr. 2020, doi:10.3390/ijerph17072475
- Panossian, Alexander & Georg, Wikman. (2008). Pharmacology of *Schisandra chinensis* Baill.: An overview of Russian research and uses in medicine. *Journal of ethnopharmacology*. 118. 183-212. 10.1016/j.jep.2008.04.020.
- Bode AM, Dong Z. The Amazing and Mighty Ginger. In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011.
- Mashhadi, Nafiseh Shokri et al. "Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: review of current evidence." *International journal of preventive medicine* vol. 4,Suppl 1 (2013): S36-42.
- Cohen, Marc. "Rosehip - an evidence based herbal medicine for inflammation and arthritis." *Australian family physician* vol. 41,7 (2012): 495-8.
- Petcharat, L et al. "The effectiveness of a standardized rose hip powder, containing seeds and shells of *Rosa canina*, on cell longevity, skin wrinkles, moisture, and elasticity." *Clinical interventions in aging vol.* 10 1849-56. 19 Nov. 2015, doi:10.2147/CI.A.S90092
- Shah, Gagan et al. "Scientific basis for the therapeutic use of *Cymbopogon citratus*, stapf (Lemon grass)." *Journal of advanced pharmaceutical technology & research* vol. 2,1 (2011): 3-8. doi:10.4103/2231-4040.79796

Supplement Facts

Serving Size One 15 cc Scoop (5.7 g)

Servings Per Container 30

Amount Per Serving	% Daily Value	Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	24	Pineapple Fruit	180 mg **
Total Carbohydrate	6 g 2%*	Cleavers Herb Aerial Parts	150 mg **
Dietary Fiber	0 g 0%*	Horsetail Aerial Parts	150 mg **
Total Sugars	0 g	Dandelion Leaf	120 mg **
Includes 0 g Added Sugars	0%*	Gotu Kola Aerial Parts	120 mg **
Chlorella Single Cellular Algae	540 mg **	Rhodiola Rosea Root	120 mg **
Moringa Leaf	540 mg **	Broccoli Sprout	114 mg **
Spirulina Phytoplankton	540 mg **	Kelp Whole Plant	60 mg **
Microalgae		Schizandra Berry	60 mg **
Nettle (Stinging) Leaf	480 mg **	Ginger Rhizome	30 mg **
Raspberry Fruit	420 mg **	Milk Thistle Seed	30 mg **
Maca Root	300 mg **	Rose Hips (Dog Rose) Fruit	30 mg **
Spinach Leaf	300 mg **	Lemon Grass Leaf	18 mg **
Aloe Vera Leaf	240 mg **	Parsley Leaf	18 mg **
Kale Leaf	240 mg **		
Watercress Leaf	240 mg **		
Lemon (Whole Fruit)	210 mg **		

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
**Daily Value not established.

INGREDIENTS: †Chlorella Single Cellular Algae, †Moringa (*Moringa oleifera* L.) Leaf, †Spirulina Phytoplankton Microalgae, †Nettle Leaf, †Natural Lemon Flavor, †Raspberry Fruit, †Maca (*Lepidium meyenii* Walp.) Root, †Spinach Leaf, †Aloe Vera Leaf, †Kale Leaf, †Watercress Leaf, †Lemon Whole Fruit, †Pineapple Fruit, †Cleavers Herb Aerial Parts, †Horsetail Aerial Parts, †Dandelion Leaf, †Gotu Kola Aerial Parts, †Rhodiola Rosea Root, †Broccoli Sprout, †Kelp Whole Plant, †Schizandra Berry, †Ginger Rhizome, †Milk Thistle Seed, †Rose Hips Fruit, †Lemon Grass Leaf, †Parsley Leaf, †Stevia Leaf Extract.

†certified organic ingredient.

US.SF2.MOD 2

Falls Sie regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, wenden Sie sich (wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln) zunächst an den behandelnden Arzt. Dies gilt auch während der Schwangerschaft und Stillzeit oder wenn Sie eine Schwangerschaft planen.

Dieses Produkt wurde in einer Anlage hergestellt, in der auch Fisch-, Schalentier-, Soja- und Milchprodukte verarbeitet werden.

Nicht in Tierversuchen getestet.

Kühl und trocken aufbewahren.

Für Veganer geeignet

Glutenfrei

ZUBEREITUNG: Einmal täglich einen gestrichenen 15-ml-Messlöffel (5,7 g) mit 120-180 ml kaltem Wasser oder einem anderen Getränk mischen.

† Die hier aufgeführten Aussagen wurden nicht von der Food and Drug Administration, der zuständigen US-amerikanischen Aufsichtsbehörde, geprüft. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, akuten oder vorbeugenden Behandlung von Erkrankungen konzipiert.

Lifeplus International • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • www.lifeplus.com

Diese Informationen sind ausschließlich zur Nutzung und Verbreitung in den USA bestimmt.

© 2021 Lifeplus International. Alle Rechte vorbehalten.

6651 —DE-0321
US.SF2.MOD 2