

SOLIS

SUPERFOODS BY Lifeplus



Starten Sie durch – mit idealen Antioxidantien

Diese Mischung aus konzentrierten Extrakten zehn verschiedener Früchte, von denen jede einzelne schon für sich genommen ein „Superfood“ ist, unterstützt mit ihren zahlreichen Wirkungen die Gesundheit in vielen Systemen des Körpers. Insbesondere gilt dies für Gehirn und Augen sowie Herz-Kreislauf-, Darm- und Immun-System. Die 10 „Superfrüchte“ sind: Blaubeere, Aroniabeere (auch „Apfelbeere“ genannt), Granatapfel, schwarze Johannisbeere, schwarzer Holunder, Maqui-Beere, Açai-Beere, Brombeere, die erstaunliche afrikanische Frucht, die unter dem Namen Baobab bekannt ist, sowie Traube.

Blaubeeren (*Vaccinium cyanococcus*), eine bekannte Superfood-Frucht, die reich an Anthocyanen sind, genießen den Ruf der „Gehirnnahrung“. Der Titel einer klinischen Studie (veröffentlicht im Juli 2018), in der Extrakte aus Blaubeeren und Weintrauben (die in diesem Produkt ebenfalls enthalten sind) untersucht wurden, fasst das wie folgt zusammen: „Polyphenole aus Trauben und Blaubeeren verbessern das episodische Gedächtnis bei gesunden älteren Menschen mit geringerer Gedächtnisleistung: Eine bizenrische, randomisierte, Placebo-kontrollierte klinische Doppelblindstudie“. Die merklichste Verbesserung des Gedächtnisses trat bei den gesunden Personen im reiferen Alter mit der niedrigsten Gedächtnisleistung ein.[◇]

Wie alle Superfoods unterstützen Blaubeeren viele Funktionen, die für Gesundheit und Widerstandskräfte wichtig sind, insbesondere hinsichtlich der Reaktion des Organismus auf die Belastungen des modernen Lebens und der Alterungsprozesse. Obwohl sie süß schmecken, fördern Blaubeeren nachweislich den Blutzuckerstoffwechsel.

Außerdem haben Blaubeeren eine positive Wirkung auf die menschliche Darmflora. Laut einer aufschlussreichen schwedischen Studie erhöhen Blaubeeren, wenn sie gemeinsam mit Probiotika zu sich genommen werden, die Menge an Buttersäure (einer kurzkettigen Fettsäure) im Dickdarm. Buttersäure ist einer der wichtigsten Nährstoffe für die Zellen, die den Darm auskleiden, und laut jüngsten Erkenntnissen stärkt sie über den Blutkreislauf außerdem die Immunabwehr. Der Verzehr von Blaubeeren und Probiotika förderte eine gesunde Darmfunktion und erhöhte die Anzahl der gesunden Laktobazillenarten im Darm.[◇]

Pterostilben ist ein Antioxidans, das in Blaubeeren enthalten und ein naher Verwandter einer besser bekannten Verbindung namens Resveratrol ist. Pterostilben, Anthocyane und viele der Verbindungen in diesen Superfrüchten gehören der Familie der sogenannten Polyphenole an. Blaubeeren enthalten einen hohen Anteil von Delphinidin (einer bestimmten Art von Anthocyanen), das nachweislich einen gesunden Fettstoffwechsel sowie eine gesunde Blutzucker- und Insulinfunktion fördert. Neben dem positiven Effekt von Blaubeeren auf

die kardiovaskuläre und gastrointestinale Gesundheit, den Blutzuckerspiegel und ein gesundes Zellwachstum belegen einige Studien zudem die gesundheitsfördernde Wirkung von Blaubeeren auf Gelenke und Hirn sowie auf eine gesunde Entzündungsreaktion in Verbindung mit körperlicher Bewegung.[◊]

Aroniabeeren (*Aronia melanocarpa*), auch Apfelbeeren genannt, sind bekannt für ihren im Vergleich zu anderen Beerenarten hohen Gehalt von phenolischen Verbindungen. Aronia enthält einen hohen Anteil von Proanthocyanidinen, Flavanolen, Anthocyanen, Flavonoiden (Quercetinglykosiden), Chlorogensäuren, Kaffeesäure, Triterpenen und Ballaststoffen. Extrakte aus Aroniabeeren fördern nachweislich die Regulierung des Blutdrucks und somit eine gesunde Funktion des Herz-Kreislauf-Systems. Studien haben auch ergeben, dass Aroniabeeren und ihre Extrakte die Funktion der Endothelzellen (der Zellen, die unsere Arterien auskleiden) verbessern, indem sie ihre Produktion von Stickstoffmonoxid erhöhen. Dies ist ein wichtiges Signalmolekül, mit dessen Hilfe sich das arterielle System entspannen kann und das somit einen gesunden Blutdruck und Blutfluss fördert. Aroniabeeren fördern nachweislich einen guten Blutdruck und eine gesunde Endothel-Funktion. In Tiermodellen wurde dieser Effekt der Verbesserung der Endothel-Funktion und damit eines gesunden Blutdrucks und Blutflusses vielfach dokumentiert. Zudem haben klinische Studien am Menschen gezeigt, dass die Aroniabeere auf spezifische Weise mit dem menschlichen Mikrobiom interagiert und das Wachstum von Organismen stimuliert, die mit einer gesunden Kreislauffunktion in Verbindung stehen.[◊]

Granatäpfel (*Punica granatum*) sind schon seit biblischen Zeiten und sogar noch viel früher als Nahrungsmittel in Gebrauch. Mit über 100 sekundären Pflanzenstoffen stellen sie eine außergewöhnliche Mischung aus Polyphenolen und anderen Verbindungen dar, die den Körper vor oxidativem Stress bewahren (dafür aber oxidativen Stress in abnormen Zellen verursachen). Granatapfelsaft enthält mehr Antioxidanzien als die meisten anderen Fruchtsäfte. Seine antioxidative Wirkung ist dreimal so hoch als bei Rotwein oder grünem Tee. Neben Vitamin C und E ist Granatapfelsaft eine gute Quelle für Folsäure, Kalium und Vitamin K. Die Antioxidanzien im Granatapfelsaft können helfen, freie Radikale zu vernichten, Zellen vor Schäden zu schützen und eine gesunde Entzündungs- und Immunreaktion zu fördern.[◊]

Granatapfel Früchte sind sehr reich an Nitraten und Nitriten, die vom Körper leicht in Stickstoffmonoxid umgewandelt

werden können. Dieses primäre Signalmolekül bewirkt eine Erweiterung der Arterien und sorgt so für eine bessere Durchblutung, eine gesündere Blutdruckreaktion und eine höhere körperliche Leistungsfähigkeit – sowohl sportlich als auch sexuell. Eine Studie mit jungen männlichen Radsportlern ergab, dass diese nach der täglichen Einnahme eines Granatapfelextrakts über 2 Wochen anschließend in der Lage waren, fast 100 Sekunden länger zu trainieren, bevor sie erschöpft waren, was im anspruchsvollen Radsport den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen kann. Die starke Wirkung dieser Frucht gegen Sauerstoffradikale fördert eine gesunde Funktion bei intensiver körperlicher Belastung sowie eine gute Muskelfunktion und -erholung. Sie verbessert die Stärke des ganzen Körpers und das Gefühl der Vitalität und fördert Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, wodurch eine gesunde sportliche Betätigung unterstützt wird.[◊]

Punicinsäure, eine Fettsäure, die sich in Granatapfelkernen findet, ist einer der vielen Bestandteile des Granatapfels, die einen gesunden Blutfettspiegel erhalten, wenn dieser sich im Normalbereich befindet, und die einen gesunden Blutdruck (sofern im Normalbereich) fördern. Vielleicht noch wichtiger ist, dass Granatapfel-Polyphenole oxidativen Stress vermindern, durch den Blutfette wie LDL- und HDL-Cholesterin oxidieren können.[◊]

Es konnte auch gezeigt werden, dass Granatapfelextrakte die Lern- und Gedächtnisleistung verbessern, vor allem bei älteren Menschen. In einer klinischen Studie erhielten Personen mit schwachem Gedächtnis täglich knapp 240 ml Granatapfelsaft. Nach einer gewissen Zeit ließ sich eine signifikante Verbesserung des verbalen und visuellen Gedächtnisses nachweisen.[◊]

Die Granatapfel frucht fördert zudem gesunde Werte von Akkermansia municipihila im menschlichen Darmmikrobiom. Hohe Werte dieses Elements der komplexen menschlichen Darmflora weisen eine hohe Korrelation mit einer gesunden Entzündungsreaktion des Darms auf und fördern zudem ein gesundes Gewicht.[◊] Die vorteilhafte Wirkung von Granatapfel Früchten und -saft auf das Mikrobiom sind auf die bioaktive Verbindung Ellagitannin zurückzuführen.

Die schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) stammt von einem kleinen, winterharten Strauch, der in Mitteleuropa und Nordasien beheimatet ist. Sie wird auf der ganzen Welt angebaut und dient in vielen verschiedenen Kulturen schon lange als Nahrungsmittel. Moderne Laboratorien haben nachgewiesen, wie effizient die schwarze Johannisbeere

eine gesunde Immunantwort unterstützt und im ganzen Körper oxidativen Stress vermindert und somit in vielen Systemen des menschlichen Organismus zur Gesundheit beiträgt.[◊] Die Eigenschaften der schwarzen Johannisbeere lassen sich auf ihre biochemischen Bestandteile zurückführen, zu denen Anthocyane (insbesondere Delphinidin-3-O-Glucosid, Delphinidin-3-O-Rutinosid, Cyanidin-3-O-Glucosid und Cyanidin-3-O-Rutinosid), Flavonole (einschließlich Proanthocyanidine), Polyphenole und mehrfach ungesättigte Fettsäuren gehören. Viele wissenschaftliche Studien belegen die verschiedenen gesundheitsfördernden Anwendungsmöglichkeiten der schwarzen Johannisbeere.

Neben der inhärenten antioxidativen Wirkung aufgrund des hohen Anteils von Polyphenol- und Anthocyanin-Verbindungen regt die schwarze Johannisbeere (über bisher unbekannte Mechanismen) auch die Produktion antioxidativer Enzyme im Körper an, z. B. Glutathionperoxidase und Superoxiddismutase. Die schwarze Johannisbeere unterstützt auch das vaskuläre Endothelium und dessen wichtige Fähigkeit, Stickstoffmonoxid zu produzieren und zu modulieren, um einen gesunden Blutdruck und Blutfluss aufrechtzuerhalten.[◊]

Zudem trägt die schwarze Johannisbeere zum Gleichgewicht im oralen Mikrobiom bei und fördert so eine gesunde Mundflora.

Wie bereits erwähnt, unterstützen die schwarze Johannisbeere und ihre Extrakte eine gesunde und robuste Immunreaktion. In verschiedenen Labormodellen konnten sehr starke Reaktionen beobachtet werden, wenngleich sich diese noch nicht mit klinischen Untersuchungen am Menschen dokumentieren ließen.[◊]

Im Hinblick auf die Augengesundheit haben mehrere Studien ergeben, dass die Cyanidine in der schwarzen Johannisbeere die Regeneration von Rhodopsin (einem Pigment in der Netzhaut, das für eine gute Sehkraft entscheidend ist) und die Dunkeladaption fördern. Das wirkt sich positiv auf die Sehkraft aus. Darüber hinaus fördern Anthocyane die arterielle Entspannung, wodurch sich der Blutfluss zum Auge erhöhen und ihre Ermüdung reduzieren kann. Dies alles trägt zu einer gesunden Augenfunktion bei.[◊]

Beerensaft wird schon seit langem zur Modulation des pH-Werts im Urin eingesetzt. In einer Studie von Kebler und Mitarbeitern wurde festgestellt, dass schwarzer

Johannisbeersaft den Urin alkalisiert und die Ausscheidung von Oxalsäure erhöht.[◊]

Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*) ist ein weiteres Nahrungsmittel, das schon seit Jahrtausenden genutzt wird. Unsere Vorfahren erkannten schnell, dass schwarzer Holunder eine hohe Bedeutung bei der Förderung und Erhaltung der Gesundheit hat, insbesondere für eine gesunde Atemfunktion. Schwarze Holunderbeeren müssen gekocht werden, um giftige Lektine unwirksam zu machen. Die Trockenextrakte der gekochten schwarzen Holunderbeere behalten die komplexe polyphenolische Matrix von gekochten Beeren. Die Wirkung von schwarzem Holunder ist wahrscheinlich auf seinen hohen Polyphenol- und Anthocyan-Gehalt und seine Fähigkeit zurückzuführen, oxidativen Stress zu mindern (antioxidative Wirkung) und/oder die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO) zu erhöhen. Ähnlich wie Fruchtextrikte aus Granatapfel verbessert schwarzer Holunder also neben seiner geradezu legendären unterstützenden Wirkung auf eine robuste Immunantwort und eine gesunde Lungenfunktion auch die körperliche Aktivität, indem er bei anstrengendem Training eine gesunde Blutdruckregulierung aufrechterhält und so gegenüber Sportlern, deren Nahrung nicht mit dem Fruchtextrakt aus schwarzem Holunder ergänzt wurde, die Fähigkeit verbessert, über längere Zeiträume zu trainieren. In einer randomisierten, Placebo-kontrollierten Studie mit Sportlern, die vor einem einstündigen Trainingslauf 650 mg Extrakt aus schwarzem Holunder erhielten, zeigte sich in der Gruppe mit Nahrungsergänzung ein signifikant geringerer Milchsäureanstieg.[◊] Milchsäure wird produziert, wenn nicht genügend Sauerstoff vorhanden ist, um die Energieproduktion der Mitochondrien zu unterstützen. Die Produktion von Milchsäure bei extremer Anstrengung führt zu dem brennenden Gefühl, das in aktiven Muskeln oft zu spüren ist. Dieses schmerzhaftes Gefühl erzwingt eine Erholungsphase, in der der Körper die Milchsäure und andere Stoffwechselprodukte abbaut. Nährstoffe, die den Aufbau von Milchsäure während eines längeren anstrengenden Trainings verringern, tragen also durchaus zu einer verbesserten Trainings- und Wettbewerbsleistung bei.[◊]

Untersuchungen von Youdim et. al. (veröffentlicht im Jahr 2000 in der Zeitschrift *Free Radical Biology and Medicine* Vol. 29, Nr. 1, S. 51-60) konnten anhand von Laborkulturen menschlicher Endothelzellen (mit denen die rund 100.000 km Blut- und Lymphgefäße unseres Körpers ausgekleidet sind) tatsächlich erstmals den

Nachweis erbringen, dass die Anthocyane des Holunders in die Membranen menschlicher Endothelzellen eingebaut werden können, was den Schutz vor oxidativem Stress signifikant erhöht. Eine Ernährung und Nahrungsergänzung, die reich an Antioxidanzien ist, unterstützt außerdem eine gesunde Entzündungs- und Immunfunktion, die für die Aufrechterhaltung einer kräftigen Gesundheit und die Verlangsamung der biologischen Alterung wichtig sind.[◊]

Maqui-Beeren (*Aristotelia chilensis*) sind in Chile und Argentinien beheimatete violett-schwarze Beeren. Sie sind ausgesprochen reich an Anthocyanen, die für die dunkelblauen, violetten und schwarzen Farbtöne vieler Beerenarten verantwortlich sind. Zwar besitzen alle Anthocyane eine starke antioxidative Wirkung, aber innerhalb der Anthocyanfamilie weisen Delphinidine die stärksten antioxidativen Verbindungen auf. Die reichste natürliche Quelle für Delphinidin ist die Maqui-Beere. Mehrere gesundheitliche Vorteile des Extrakts der Maqui-Beere wurden dokumentiert. So regt sie unter anderem bei Personen mit verminderter Produktion der Tränenflüssigkeit diese an und trägt zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutzuckerspiegels bei. Ein Glykosid des Delphinidins (Delphinidin-3-O-Glucosid), das auch in Extrakten der Maqui-Beere enthalten ist, verringert nachweislich die „Klebrigkeit“ der Blutplättchen und unterstützt somit eine gesunde Blutzirkulation.[◊]

Açaí-Beeren (*Euterpe oleracea*) sind seit einem guten Jahrzehnt weltweit als Superfood bekannt. In Südamerika werden sie in den Regenwäldern des Amazonas, vor allem in Brasilien, schon lange als Nahrungsmittel verwendet. Açaí-Beeren besitzen eine dunkelviolette Haut, gelbes Fruchtfleisch und einen großen Kern. Wegen ihres großen Fruchtkerns (ähnlich wie bei einer Aprikose) sind sie technisch gesehen keine Beeren, werden aber oft als solche bezeichnet. Um sie genießbar zu machen, werden sie eingeweicht, um die zähe Außenhaut aufzuweichen, und anschließend püriert, um eine dunkelviolette Paste zu erzeugen. Frische Açaí-Beeren sind nur kurze Zeit haltbar. Deshalb sind sie außerhalb der Anbaugelände nicht frisch erhältlich. Für den Export werden sie als gefrorenes Püree, gefriergetrocknetes Pulver oder gepresster Saft vertrieben. Bei der Gefrierdrying bleibt das erstaunliche Nährstoffspektrum dieser Superfrucht besser erhalten als bei anderen Methoden.

Das Fruchtfleisch der Açaí-Beere weist einen charakteristischen Geschmack auf, der oft als Mischung aus Brombeere und ungesüßter Schokolade beschrieben wird. Im Handel wird das gefrorene Püree oft mit Koffein vermischt, um dem Verbraucher zu vermitteln, dass

die Frucht Energie liefert. Außerdem wird einigen Açaí-Pürees ein hohe Menge Zucker zugesetzt. Wie alle dunkelvioletten Lebensmittel ist die Açaí-Beere äußerst reich an Anthocyanen, enthält hohe Mengen an gesunden Fetten (6,5 %), wenig Zucker (2 %) und ist zudem reich an Spurenelementen und Makromineralien. Klinische Studien haben gezeigt, dass die antioxidativen Verbindungen in der Frucht beim oralen Verzehr hochgradig bioverfügbar sind.[◊]

Die Erforschung der Açaí-Beere am Tiermodell ergab Hinweise auf eine förderliche Wirkung bei der Gewichtsabnahme und einen signifikanten Schutz für das Gehirn, insbesondere für den Hippocampus, die Schaltzentrale des Gedächtnisses.[◊] Klinische Studien, um ähnliche positive Effekte der Açaí-Beere (Förderung eines gesunden Gewichts, einer positiven Stimmung und eines guten Gedächtnisses) beim Menschen zu belegen, stehen noch aus.

Brombeeren (*Rubus fruticosus*) sind seit mindestens 2.500 Jahren Teil der menschlichen Ernährung, wie sich durch den Fund im Mageninhalt einer alten Frau in Dänemark belegen ließ, deren konservierte Leiche in einem Moor gefunden wurde.

Wenngleich die Brombeere sehr verbreitet ist, verdient sie dennoch die Aufnahme in die Gruppe der „Superfrüchte“. Sie ist reich an Nährstoffen und weist einen hohen Gehalt an Vitamin C, Ballaststoffen, Vitamin K und Mangan auf. Eine Tasse Brombeeren enthält 62 Kalorien, 13,8 Gramm Kohlenhydrate, 1 Gramm Fett und 7,6 Gramm Ballaststoffe. Pro Tasse fallen also nur 6 Gramm „Netto-Kohlenhydrate“ an. Und diese Kohlenhydrate sind sehr „niedrig glykämisch“, was bedeutet, dass sie nur sehr langsam in Blutzucker übergehen – mit etwa einem Viertel der Geschwindigkeit von raffinierten Kohlenhydraten. Natürlich weist ihre dunkle Farbe (ein sehr dunkles Violett, das schwarz erscheint, weswegen sie auf Englisch „blackberry“ heißen) auch darauf hin, dass sie reich an Anthocyanen und anderen polyphenolischen Verbindungen sind, die für die menschliche Ernährung sehr nützlich sind.

Wie viele der in Purple Flash enthaltenen Superfoods fördern Brombeeren eine gesunde Endothelfunktion. Endothelzellen kleiden die Innenseite der Blutgefäße aus, und Moleküle wie das Cyanidin-3-O-Glucosid, die freie Radikale bekämpfen, unterstützen den Schutz dieser wichtigen Zellen sowie ihre Fähigkeit, die Produktion von Stickstoffmonoxid zu fördern, das, wie bereits erwähnt, ein wichtiges Signalmolekül bei der Koordination der Kontraktion und Entspannung der glatten Muskeln in den Arterienwänden ist, die für einen gesunden Blutfluss

sorgt. Doch die Anthocyane der Brombeere tragen nicht nur zu einer gesunden Gefäßfunktion und Blutzirkulation bei, sondern unterstützen außerdem eine gesunde DNA-Funktion.[◊]

Hinsichtlich der kognitiven Vorteile der Brombeere zeigte eine 2013 veröffentlichte Studie des USDA Human Nutrition Research Center on Aging an der Tufts University, dass polyphenolischen Verbindungen in Brombeeren eine gesunde motorische und kognitive Aktivität fördern. Ein regelmäßiger Verzehr von Brombeeren (zusammen mit anderen Beeren) kann sich als günstig zur Förderung einer guten Gedächtnisleistung und gesunder Verhaltens- und Nervenfunktionen erweisen.[◊]

Brombeeren sind eine Quelle für unlösliche und lösliche Ballaststoffe. Unlösliche Ballaststoffe in Brombeeren fördern die Absorption von Wasser im Dickdarm und machen den Stuhl voluminöser. Dies trägt zu einem regelmäßigen Stuhlgang, der Vermeidung von Verstopfung und einer allgemeinen Gesundheit der Verdauung bei. Lösliche Ballaststoffe, auch als „Präbiotika“ bezeichnet, unterstützen das Wachstum nützlicher Mikroorganismen in der menschlichen Darmflora, die, wie wir mittlerweile wissen, bei der Erhaltung der Gesundheit des Menschen mehrere Funktionen ausübt. Dank ihres geringen Gehalts von Zucker und von Eigenschaften, die auch zur Erhaltung eines gesunden Insulinspiegels beitragen, sind Brombeeren sehr nützlich für ein gesundes Gewichtsmanagement. Die wirksame Reinigung des Darms dank ihres Ballaststoffgehalts und der sehr geringe Brennwert machen Brombeeren zu einem ausgezeichneten Bestandteil einer kohlenhydratarmen Ernährung.[◊]

Der hohe Gehalt von Anthocyanen in der Brombeere macht sie zu einer herzfrendlichen Frucht. Andere nützliche Bestandteile von Brombeeren wie Magnesium und Ballaststoffe tragen zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutflusses bei und unterstützen so die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems. Das in Brombeeren enthaltene Magnesium hat außerdem eine positive Wirkung auf Blutdruck und Herzrhythmus. Die hochgradig bioverfügbaren Magnesium, Vitamin K, Kalzium und Phosphor fördern das Skelettsystem und tragen zu einer gesunden Zellfunktion bei.

Brombeeren sind außerdem eine gute Quelle für Lutein. Dieses Carotinoid ist wichtig für den Schutz des empfindlichen Makulabereichs der Netzhaut vor kurzweiligem UV-Licht. Die in Brombeeren enthaltenen Anthocyanoside und Vitamine fördern außerdem die Sehkraft im Alter.[◊]

Schließlich sind Brombeeren sehr nützlich für Schwangere. Da sie reich an reduzierten und methylierten Folsäuren sind, tragen Brombeeren zum gesunden Wachstum von Zellen und Gewebe des Fötus bei. Wichtige Mineralien wie Kalzium, Eisen, Magnesium und Phosphor, die in Brombeeren enthalten sind, unterstützen zudem den gesunden Knochenbau des wachsenden Fötus und erhalten die Gesundheit des Knochenapparats der werdenden Mutter.[◊] Während der Schwangerschaft sind Brombeeren nicht nur eine köstliche Leckerei, sondern auch eine nährstoffreiche Option zum Naschen oder zum Verfeinern von Salaten und anderen Speisen.

Baobab (*Adansonia digitata L.*), ein Kraftpaket an Nährwerten, wird in Afrika schon seit Beginn der Menschheit als Nahrungsmittel und zur Unterstützung der Gesundheit verwendet. Die Frucht ist in allen Regionen Afrikas zu finden und erfreut sich aufgrund ihres hohen Gehalts an Nährstoffen und Polyphenol zunehmender Beliebtheit. Das Fleisch der Baobab-Frucht ist reich an Procyanidinen und Flavanolglykosiden. Studien belegen, dass beim Backen von Weißbrot schon ein Anteil von 1,8 % Baobab-Fruchtfleisch ausreicht, um schnell verdauliche Stärke in Weißbrotproben deutlich zu reduzieren. Darüber hinaus erhöht Baobab-Fruchtfleisch die Bioverfügbarkeit von Mineralien aus anderen häufig kombinierten Nahrungsmitteln (wie Moringa-Blättern, einem weiteren sehr nahrhaften Grundnahrungsmittel in Teilen Afrikas).

Laborstudien im Tiermodell über Leberschädigung durch Kohlenstofftetrachlorid (einem bekannten starken Lebergift) zeigen zudem, dass der wasserlösliche Anteil der Baobab-Frucht eine gesunde Leberfunktion fördert. Der Wirkmechanismus für diesen positiven Effekt auf die Leber ist noch nicht bekannt. Vermutungen zufolge hängt er mit einer oder mehreren Verbindungen in der Baobab-Frucht zusammen (Triterpenoide, Beta-Sitosterol, Alpha- und/oder Beta-Amyrin-Palmitat oder Ursolsäure).

Baobab-Fruchtfleisch ist reich an Vitamin C, Niacin, Vitamin B6, Antioxidanzien und mehreren wichtigen Mineralien wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. 20 Gramm des getrockneten Fruchtfleischpulvers enthalten 1 Gramm Protein und 16 Gramm Kohlenhydrate, davon 9 Gramm Ballaststoffe, die als Präbiotikum (Nahrung für die menschliche Darmflora) dienen. Der faserfreie Teil des Kohlenhydrats besteht vor allem aus großen Polysaccharidmolekülen, die, wie Laboruntersuchungen gezeigt haben, eine starke (antioxidative) Wirkung bei der Bekämpfung von freien Radikalen haben und außerdem die Entzündungs- und Immunreaktion fördern.[◊]

Traubensaftpulver (*Vitis vinifera*). Trauben sind typischerweise reich an Anthocyanen, Flavanolen (insbesondere Flavan-3-ols, auch als Catechine bezeichnet), Flavonolen, Proanthocyanidinen und Stilbenen (vor allem Resveratrol, das in der Haut von Trauben in höchsten Konzentrationen vorkommt und teilweise in Saft extrahiert wird und auch in Rotwein enthalten ist). In roten Weintrauben wurden 21 Anthocyane identifiziert. Die schon in einer bescheidenen Menge von rotem Traubensaft enthaltenen Flavonoide können einen erheblichen Anteil an der täglichen Aufnahme von Polyphenolen einnehmen. Wie bei anderen roten Früchten, die reich an Anthocyan und Polyphenol sind, gibt es zahlreiche Belege dafür, dass selbst eine kleine Menge von rotem Traubensaft (30 bis 60 ml) die Endothel-Funktion und die Produktion von Stickstoffmonoxid unterstützt, was zu einer Verbesserung der durch Blutfluss erzeugten Dilatation (flow-mediated dilation, FMD) führt. Laut neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen trägt Traubensaftpulver genauso wie andere Anthocyanin-/Polyphenol-haltigen Früchte und deren Extrakte nicht nur zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems, sondern auch zu einer besseren kognitiven Leistung und Immunfunktion bei.⁹

Zusammenfassung

Zusammen bilden diese 10 „Superfood“-Inhaltsstoffe einen „Super Boost“ – eine komplexe Mischung aus Konzentraten, die aus 100 % biologischem Anbau

stammen und global und nachhaltig bezogen werden, eine unglaubliche Nährstoffdichte und einen sehr niedrigen glykämischen Index (Geschwindigkeit, mit der dieses komplexe Lebensmittel Blutzucker erzeugt) aufweisen und synergetische Wirkungen besitzen, die sich gegenseitig verstärken, sodass das Ganze größer ist als die „Summe der Teile“. Köstlich, einfach gemischt mit stillem Wasser oder Sprudel und sehr vielseitig als Ergänzung zu Smoothies, Daily BioBasics, den Lifeplus „Be“-Produkten oder sogar als Dessert-Topping! Für Purple Flash ist die Beschreibung „köstlich und nahrhaft“ wahrhaft zutreffend. Aufgrund der unzureichenden Forschungslage bezüglich des Verzehrs von Aroniabeeren und schwarzen Johannisbeeren während der frühen Schwangerschaft empfiehlt es sich, bis zur Mitte des zweiten Trimesters der Schwangerschaft auf eine Nahrungsmittelergänzung mit Purple Flash zu verzichten.

Beleben Sie Ihren Morgen, Tag oder Abend (oder alle drei), und achten Sie auf die Wirkung, die innerhalb von einigen Wochen eintritt. In Kombination mit einer vollwertigen, pflanzenreichen Ernährung, einem aktiven Lebensstil, einer guten Stressbewältigung, einer aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und einer erfüllenden Arbeit fördert Purple Flash die Gesundheit in allen Phasen des menschlichen Lebens.⁹

Supplement Facts

Serving Size One 15 cc Scoop (6.1 g)
Servings Per Container 30

| Amount Per Serving | % Daily Value |
|---------------------------|---------------|
| Calories | 26 |
| Total Carbohydrate | 6 g 2%* |
| Dietary Fiber | 0 g 0%* |
| Total Sugars | 0 g |
| Includes 0 g Added Sugars | 0%* |
| Blueberry | 1450 mg ** |
| Aronia Berry | 850 mg ** |
| Pomegranate Whole Fruit | 870 mg ** |
| Black Currant Berry | 580 mg ** |

| Amount Per Serving | % Daily Value |
|-------------------------------|---------------|
| Elderberry | 580 mg ** |
| (European Elder) Juice Powder | |
| Maqui Berry | 580 mg ** |
| Açaí Berry | 290 mg ** |
| Baobab Fruit Pulp | 290 mg ** |
| Blackberry | 290 mg ** |
| Grape Juice Powder | 290 mg ** |

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

INGREDIENTS: *†Blueberry, †Aronia (*Aronia melanocarpa* (Michx) Elliott) Berry Powder, †Pomegranate Whole Fruit, †Black Currant Berry Powder, †Elderberry Juice Powder, †Maqui (*Aristotelia chilensis* (Molina) Stuntz) Berry, †Açaí (Assai Palm; *Euterpe oleracea* Mart.) Berry, †Baobab (*Adansonia digitata* L.) Fruit, †Blackberry Powder, †Grape Juice Powder.

†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.

Dieses Produkt wurde nicht in Tierversuchen getestet.

Kühl und trocken aufbewahren

Für Veganer geeignet

Glutenfrei

ZUBEREITUNG: Einmal täglich einen gestrichenen 15-cc-Messlöffel (6,1 g) mit 120-180 ml kaltem Wasser oder einem anderen Getränk mischen.

⁹ 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.

REFERENCES:

- Bensalem, Julien et al. "Polyphenols From Grape and Blueberry Improve Episodic Memory in Healthy Elderly with Lower Level of Memory Performance: A Bicentric Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Clinical Study." *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences* vol. 74,7 (2019): 996-1007. doi:10.1093/geronol/gly166
- Wang Y et al. Dietary supplementation with blueberries, spinach or spirulina reduces ischemic brain damage. *Exp Neurol*. 2005 May;193(1):75-84
- Casadesus G et al. Modulation of hippocampal plasticity and cognitive behavior by short-term blueberry supplementation in aged rats. *Nutr. Neurosci*. 2004 Oct- Dec;7(5-6):309-16
- Schauss, Alexander. (2015). The Effect of Acai (*Euterpe* spp.) Fruit Pulp on Brain Health and Performance. 10.1016/B978-0-12-411462-3.00019-9.
- Udani, J.K., Singh, B.B., Singh, V.J. et al. Effects of Açai (*Euterpe oleracea* Mart.) berry preparation on metabolic parameters in a healthy overweight population: A pilot study. *Nutr J* 10, 45 (2011). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-45>
- American Chemical Society. "Eating berries may activate the brain's natural housekeeper for healthy aging." *ScienceDaily*. ScienceDaily, 24 August 2010.
- Tolić, Mandica-Tamara et al. "Phenolic Content, Antioxidant Capacity and Quality of Chokeberry (*Aronia melanocarpa*) Products." *Food technology and biotechnology* vol. 53,2 (2015): 171-179. doi:10.17113/ftb.53.02.15.3833
- Valcheva-Kuzmanova, Stefka V, and Anna Belcheva. "Current knowledge of Aronia melanocarpa as a medicinal plant." *Folia medica* vol. 48,2 (2006): 11-7.
- Torregrosa-García A, Ávila-Gandía V, Luque-Rubia AJ, Abellán-Ruiz MS, Querol-Calderón M, López-Román FJ. Pomegranate Extract Improves Maximal Performance of Trained Cyclists after an Exhausting Endurance Trial: A Randomised Controlled Trial. *Nutrients*. 2019; 11(4):721. <https://doi.org/10.3390/nu11040721>
- Malik, A and H Mukhtar. Prostate cancer prevention through pomegranate fruit. *Cell Cycle*. 2006 Feb; 5(4): 371-3
- Adams, LS et al. Pomegranate juice, total pomegranate ellagitannins, and punicalagin suppress inflammatory cell signaling in colon cancer cells. *J Agric Food Chem*. 2006 Feb 8; 54(3): 980-5
- Sumner MD et al. Effects of pomegranate juice consumption on myocardial perfusion in patients with coronary heart disease. *Am J Cardio*. 2005 Sep 15; 96(6): 810-4
- Bookheimer, Susan Y et al. "Pomegranate juice augments memory and fMRI activity in middle-aged and older adults with mild memory complaints." *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM* vol. 2013 (2013): 946298. doi:10.1155/2013/946298
- Coe, Shelly A et al. "The polyphenol-rich baobab fruit (*Adansonia digitata* L.) reduces starch digestion and glycemic response in humans." *Nutrition research (New York, N.Y.)* vol. 33,11 (2013): 888-96. doi:10.1016/j.nutres.2013.08.002
- Hanafy, Abeer et al. "Evaluation of Hepatoprotective Activity of Adansonia digitata Extract on Acetaminophen-Induced Hepatotoxicity in Rats." *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM* vol. 2016 (2016): 4579149. doi:10.1155/2016/4579149
- Zakay-Rones, Z et al. "Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections." *The Journal of international medical research* vol. 32,2 (2004): 132-40. doi:10.1177/147323000403200205
- Hawkins, Jessie et al. "Black elderberry (*Sambucus nigra*) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta-analysis of randomized, controlled clinical trials." *Complementary therapies in medicine* vol. 42 (2019): 361-365. doi:10.1016/j.ctim.2018.12.004
- Shukitt-Hale, Barbara et al. "Effects of blackberries on motor and cognitive function in aged rats." *Nutritional neuroscience* vol. 12,3 (2009): 135-40. doi:10.1179/147683009X423292
- Gopalan, Ashwin & Reuben, Sharon & Ahmed, Shamima & Darvesh, Altaf & Hohmann, Judit & Bishayee, Anupam. (2012). The health benefits of blackcurrants. *Food & function*. 3. 795-809. 10.1039/c2fo30058c.

VitalZentrum Thaller - Mehr Informationen und Bestellung hier: www.andreathaller.de/solis

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