

## Wissen + Verstehen

### *Freie Radikale, unser Immunsystem und eine gesunde Ernährung mit Juice PLUS+®*

Bei solchen Infektionen sind in der Regel **Entzündungen** mit am Werk. Dabei werden bekanntlich **Radikale freigesetzt** – aggressive Moleküle, welche die Zellen selbst schädigen. Diese freien Radikale entstehen auch bei der Energiegewinnung in unserem Körper, also bei übermäßiger Belastung, zum Beispiel durch Sport. Durch Zigarettenrauch oder belastete Nahrungsmittel kann ihr Anteil ebenfalls erhöht werden.

Hier kommt den **Antioxidantien**, wie sie in Gemüse und Obst und damit auch in Juice PLUS+® reichlich enthalten sind, eine ganz zentrale Rolle zu. Sie haben die Fähigkeit, die freien Radikale zu binden und damit zu neutralisieren. Nur wenn im Körper ein Gleichgewicht zwischen Radikalen und Antioxidantien herrscht, kann das Immunsystem einwandfrei funktionieren. Die freien Radikale schwächen nämlich das Immunsystem auch direkt, indem sie Immunzellen angreifen.

Eine wissenschaftliche Studie konnte zeigen, dass die Einnahme eines Mix von **Mikronährstoffen** das Immunsystem stärkt, indem sie einen Anstieg der Immunzellen bewirkt. Als Folge davon reduzierten sich entzündliche Reaktionen im Körper, und insgesamt sank die Anzahl der Erkältungen um fast 50%.

Auch mit Juice PLUS+® würde kürzlich eine Studie<sup>1</sup> zum Thema Immunsystem durchgeführt. Die Antioxidantien haben sich nachweislich im Körper erhöht und die Studienteilnehmer in der Juice PLUS+® Gruppe litten unter signifikant weniger Krankheitstagen als die Placebo-Gruppe. Die Studie zeigt, dass die Ergänzung der Ernährung mit Juice PLUS+® Obst- und Gemüsekapselformen einen wertvollen Beitrag zur Stärkung der Abwehrkraft unseres Körpers leisten kann.

*Quellen:*  
1 Nantz M. P., Percival S. S., Immunomodulating activity of a fruit and vegetable juice concentrate in human subjects, *Experimental Biology / IUPS 2005 Late Breaking Abstracts*.

**D**ass eine gesunde Ernährung, insbesondere mit der empfohlenen Tagesmenge von fünf Portionen Obst und Gemüse, für unsere Gesundheit Gold wert ist, weiss man allgemein. Wie genau funktioniert in diesem Zusammenhang aber unser Immunsystem? Welche Mechanismen spielen dabei eine Rolle? Können diese mit Juice PLUS+® positiv beeinflusst werden? Aktuelle Studien geben mehr Aufschluss darüber.

Unsere **Immunabwehr** ist eine komplexe Angelegenheit, da sie auf vielfältige Weise damit beschäftigt ist, unseren Körper vor unverträglichen Fremdkörpern wie Bakterien oder Viren zu schützen. Eine erste Barriere bilden dabei die Haut, die Schleimhäute oder die Magensäure. Gelangen die körperfremden Substanzen dennoch in den Körper, hat das Immunsystem mehrere Abwehrmöglichkeiten. Beispielsweise durch die direkte Vernichtung der Viren oder der infizierten Zellen.

