

Zdrowie z warzyw i owoców



Krajowe i międzynarodowe organizacje prowadzą od wielu lat kampanie zachęcające do spożywania większej ilości warzyw i owoców. Zaleca się jedzenie minimum pięciu porcji świeżych warzyw i owoców dziennie (jedna porcja odpowiada 120 g). Takie są zalecenia. W praktyce niewielu z nas się do nich stosuje. Polacy, według badań, spożywają średnio półtorej porcji warzyw i owoców dziennie, zaledwie 5%

Polaków zjada zalecanych pięć porcji, 18% nie je nawet raz dziennie warzyw i owoców*.

Zdrowe odżywianie jest najskuteczniejszym sposobem zapobiegania chorobom cywilizacyjnym. Tysiące badań naukowych udowadniają, że ryzyko zachorowań na raka, choroby serca i układu krążenia, cukrzycę, artretyzm, reumatyzm, otyłość czy osteoporozę, może zostać zmniejszone przez spożycie co najmniej pięciu porcji warzyw i owoców dziennie.

Leczenie chorób cywilizacyjnych jest bardzo kosztowne. NFZ poinformował, że nakłady na refundację leków stosowanych w schorzeniach układu naczyniowego wzrosły w 2009 roku o 64 mln PLN (12,6%), w stosunku do roku poprzedniego, a w leczeniu cukrzycy 20 mln PLN (6%). Ciągle rosną też wydatki na leczenie otyłości i chorób z nią związanych. Dlatego właśnie coraz większe sumy przeznaczają się na edukację, dotyczącą zdrowego odżywiania.

Wybrane organizacje i kampanie promujące zdrowe żywienie:

1. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) - „Globalna strategia dotycząca diety, aktywności fizycznej i zdrowia”
2. Instytut Żywności i Żywienia – Narodowy Program Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i

Aktywności Fizycznej na lata 2007-2011.

3. Program „Jem kolorowo”
4. Kampania „5 razy dziennie warzywa i owoce: zainicjowana przez Fundację Promocji Zdrowia
5. Program „5 porcji warzyw, owoców lub soku”
6. Program pod hasłem „Smak Zdrowia” współtworzony przez Radę Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka

Zdrowe odżywianie bez kłopotu. Jak już pisaliśmy, niewielu z nas przestrzega zaleceń dietetyków. Mamy różne wymówki na przygotowywanie i spożywanie pięciu pełnowartościowych posiłków dziennie. Jak temu zaradzić? Najlepiej oczywiście jeść warzywa i owoce, jeśli jednak brak na to czasu, powinniśmy w inny sposób dostarczyć organizmowi potrzebnych substancji. Kupując najzdrowsze, najbezpieczniejsze, czyli naturalne suplementy diety, a więc takie, jakim jest produkt Juice PLUS +[®]. Można go stosować bez ograniczeń czasowych, przez całe życie (nie powoduje hiperwitaminozy). Produkt ten jest sproszkowanym koncentratem, pochodzącym z soku i miąższu wybranych gatunków owoców, owoców jagodowych i warzyw.



Jak powstaje naturalny suplement. Warzywa i owoce, z których produkowany jest Juice PLUS +[®], pochodzą ze starannie dobranych, kontraktowych plantacji. Zbierane są dopiero, gdy osiągną pełną dojrzałość. Następnie tłoczy się z nich sok, a potem, w opatentowanym procesie, suszy go, doprowadzając do postaci proszku. Proszek wsypuje się do kapsułek.

Proces produkcji jest stale kontrolowany; ma certyfikaty międzynarodowych organizacji, zajmujących się kontrolą produkcji.

Juice PLUS+[®] **nie zawiera:**

- genetycznie modyfikowanych organizmów

- napromieniowania
- zabronionych substancji (doping)
- substancji syntetycznych
- cukru (!)
- konserwantów
- sztucznych barwników
- chemicznych stabilizatorów
- herbicydów, insektycydów, azotanów

Juice Plus+® zawiera:

Owoce: ananasy, śliwki, daktyle, jabłka, żurawinę, wiśnie, brzoskwinie, papaję, pomarańcze.

Warzywa: marchewkę, pietruszkę, buraki, brokuły, kalafior, kapustę, pomidory, czosnek, szpinak, kleik owsiany i ryżowy.

Owoce jagodowe: winogrona Concord, borówki, czarne jagody, jeżyny, czarny bez, maliny, żurawina, czerwone i czarne porzeczki, pestki winogron.



Żadne preparaty wytwarzane syntetycznie nie oddadzą złożoności zwykłego jabłka. Do tej pory naukowcy odkryli i nazwali jedynie 5% zawartych w nim substancji, faktem jest więc, że tylko naturalne suplementy są w stanie konkurować z prawdziwymi warzywami i owocami.

Juice Plus+® Children's Health Study

Od kilku lat we wszystkich krajach, w których sprzedawany jest produkt Juice PLUS+®, przeprowadzane są badania w ramach Juice Plus+® Children's Health Study.

Program Juice Plus+® Children's Health Study jest zakrojonym na światową skalę badaniem wieloletniej obserwacji skutków stosowania Juice Plus+®. Jego celem jest sprawdzenie, jakie pozytywne oddziaływanie na zdrowie rodziny i jej sposób odżywiania ma regularne przyjmowanie suplementu Juice Plus+®.

W ramach tego programu dzieci otrzymują suplement za darmo, jeśli tylko rodzice zdecydują się dla przykładu sami stosować produkt. Takie rozwiązanie ma dwie podstawowe zalety: dzieci uczą się od rodziców zasad zdrowego odżywiania, a rodzice, wypełniając cyklicznie szczegółowe ankiety na temat stanu zdrowia i nawyków żywieniowych swoich dzieci, dostarczają niezbędne informacje potrzebne do badań w ramach Children's Health Study.

W chwili obecnej, w programie biorą udział dziesiątki tysięcy rodzin. Wszystkie one otrzymują wraz z suplementem pakiet informacji na temat zdrowego odżywiania.

Oto tylko niektóre korzyści z przyjmowania Juice PLUS+®, zaobserwowane przez uczestników programu:

76% uczestników badań deklaruje, że spożywa mniej napojów słodzonych i żywności typu fast food.

66% zjada więcej owoców i warzyw

63% uczestniczących w badaniach dzieci mniej choruje i w związku z tym opuszcza mniej dni w szkole

Celem fundacji prowadzącej to badanie jest zwiększenie w ciągu najbliższych kilku lat liczby rodzin uczestniczących w programie do pół miliona.

Badania kliniczne. Juice PLUS+® jest suplementem wszechstronnie przebadanym. Wyniki niezależnych badań naukowych zostały opublikowane w renomowanych czasopismach fachowych.

Zgodnie z wynikami tych badań, możemy śmiało stwierdzić, że produkty Juice PLUS+® odznaczają się wyjątkową efektywnością: wskutek regularnego przyjmowania suplementu wzrasta m.in. liczba komórek odpornościowych, zmniejsza się stopień podatności na infekcje, istotnie zmniejsza się zwapnienie naczyń wieńcowych serca,

obniża się ciśnienie krwi, obniża stężenie markerów stresu oksydacyjnego we krwi, który przyczynia się m.in. do powstania raka i chorób serca, zwiększa się stężenie poszczególnych witamin we krwi.

Przykładowe badania:

1. Bamonti F et al., Increased Free malondialdehyde concentrations in smokers normalise with a mixed fruit vegetable juice concentrate: A Pilot Study. Clin Chem Lab Med 2006; 44:391- 395
 2. Bloomer RJ et al., Oxidative stress response to aerobic exercise: comparison of antioxidant supplements. ACSM 2006; 38: 1098-1105
 3. Diet, nutrition and the prevention of diseases. Report of the Joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, Switzerland 28 January- 1 February 2002r
 4. Lamprecht M et al., Several Indicators of Oxidative Stress, Immunity, and Illness Improved in Trained Men Consuming an Encapsulated Juice Powder Concentrate for 28 Weeks. J Nutr 2007; Vol 137 (12): 2737-2741
 5. Nantz MP et al., Immunity and Antioxidant Capacity in Humans Is Enhanced by Consumption of a Dried, Encapsulated Fruit and Vegetable Juice Concentrate. J Nutr 2006; 136: 2606-2610
 6. Nutrient and Energy Intakes for the European Community. Report of the Scientific Committee for Food, Directorate General Internal Market and Industrial Affairs, EUR , 1992
 7. Houston MC et al., Juice Powder Concentrate and Systemic Blood Pressure, Progression of Coronary Artery Calcium and Antioxidant Status in Hypertensive Subjects: A Pilot Study. eCAM 2007 (doi:10.1093/ecam/nel108)
- Wise JA et al., Changes in Plasma Carotenoid, Alpha-Tocopherol, and Lipid Peroxides Levels in Response to Supplementation with concentrated Fruit and Vegetable Extracts: A Pilot Study. Curr Ther Res 1996;57(6): 445-461

* Źródło: Kampania „5 razy dziennie warzywa i owoce”

Gdzie szukać? Juice PLUS +[®] rozprowadzany jest drogą sprzedaży bezpośredniej. Kontakt do firmy NSA można znaleźć na stronie www.juiceplus.pl.

Więcej informacji oraz zdjęć przeznaczonych do publikacji można znaleźć na stronie www.juiceplus.pl w zakładce PRASA.

W razie pytań proszę o kontakt:

info@nsapolska.pl, tel. 22 307 44 35

Informacje o producencie. Producentem suplementu jest **Natural Alternatives International (NAI) z San Marcos w Kalifornii z oddziałem w Lugano, w Szwajcarii.**

NAI dysponuje wszelkimi niezbędnymi certyfikatami umożliwiającymi produkcję suplementu, wydanymi przez odpowiedzialne za to ośrodki:

- NSF International (odpowiedzialny za niezależne certyfikaty jakości) - certyfikat GMP (Good Manufacturing Practice)
- National Nutritional Foods Association- certyfikat GMP
- Therapeutic Goods Administration of Australia (TGA)- certyfikat GMP
- United States Pharmacopoeia (USP) - spełnia normy USP dotyczące jakości i czystości produktu
- Swiss Medic: licencja przyznana NAI- Europe do produkcji środków farmaceutycznych, opakowań, importu oraz eksportu

Ważnym czynnikiem stosowanych standardów jest regularna kontrola jakości, podczas kolejnych etapów produkcji. Odbywa się to poprzez szczegółowe metody analityczne. Procedury te gwarantują stałą jakość.

Suplement diety Juice PLUS +[®] **dystrybuowany jest przez NSA Inc. (National Safety Associates)**, które zostało założone w 1969 roku w Memphis, (stan Tennessee, USA) przez Jaya Martina. NSA jest firmą zajmującą się sprzedażą detaliczną. W latach 90-tych, NSA dostrzegło dynamiczny wzrost rynku suplementów diety i postanowiło zająć się sprzedażą właśnie takich produktów. Za cel postawiło sobie promowanie suplementów, które będą naturalne i bezpieczne.

NSA przygotowywało swój produkt i sposób jego dystrybucji przez ponad dwanaście lat.

Produkt nie jest sprzedawany w sklepach czy aptekach, ale na drodze dystrybucji bezpośredniej, w trakcie spotkań

z klientami. Na spotkaniach tych NSA od początku promuje zdrowy styl życia: ruch, a przede wszystkim – zdrowe odżywianie. NSA sprzedaje swoje produkty przez specjalnie przeszkolonych, licencjonowanych dystrybutorów. Zawsze informują oni klientów, że najlepszym sposobem na zdrowe odżywianie jest spożywanie warzyw i owoców, a dopiero wtedy, gdy nie starcza czasu na przygotowanie tak wielu wartościowych posiłków każdego dnia, wówczas najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie Juice PLUS+[®].

W 1996 roku, w Bazylei została założona spółka NSA AG. Jest to spółka-córka firmy NSA Inc. NSA AG zajmuje się produkcją licencyjną i sprzedażą produktu na rynkach europejskich - w Austrii, Francji, Niemczech, Polsce i Szwajcarii.

NSA Service sp. z o.o. z kolei jest spółką działającą w Warszawie, wykonuje usługi w zakresie sprzedaży i zarządzania na rzecz NSA AG. Właścicielem wszystkich udziałów NSA Service sp. z o. o. jest NSA AG.