



Livskvalitet

Nr 18, maj 2007

Netways nyhetsbrev "Livskvalitet" ger dig nyheter inom hälsa samt tips och råd från världsauktoriteten inom alternativ hälsa Dr. Joel D. Wallach m.fl. Brevet skickas gratis till alla våra kunder via e-mail eller som vanlig post i samband med beställningar. För mer information om Willamette Valley Näringsprodukter & Dr. Joel Wallach se www.netway.se. Kopiering av detta nyhetsbrev är inte tillåten utan vårt samtycke.

Fruktiga nyheter

Vi uppmanas att äta mer frukt och grönt eftersom detta bevisligen minskar risken för diverse olika sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och vissa former av cancer. Ett halvt kilo per dag skall det vara, av många olika sorters frukt och grönt. Men enligt en ny rapport från Livsmedelsverket är det bara var tionde svensk som lever upp till dessa rekommendationer och man undrar vad det kan bero på. Har myndigheterna inte nått ut med denna information? Är det besvärligt att äta så mycket frukt och grönt varje dag eller tvekar vi vid fruktdisken när priset på tomater och paprika ligger mellan 40-70 kr/kg, för att inte tala om priserna på blåbär, mango och granatäpple?

I detta nyhetsbrev:

- **Läkartidning betalar skadestånd till vitaminforskare.**
- **Dr Wallach inleder samarbete med "Juicemannen".**
- **Nya produkter, högre effektivitet och kvalité.**
- **Ny och fruktigare Livskälla Komplet.**
- **Nya produkter med "superfrukter"!**
- **Fytonäringsämnen.**

Läkartidning betalar skadestånd till vitaminforskare

I juli 2006 skrev den brittiska läkartidningen British Medical Journal – BMJ – en ärekränkande artikel om Dr Matthias Rath, en ledande vitaminforskare och lärjunge till den dubbla nobelpristagaren Linus Pauling. BMJ påstod att läkaren hade anklagats i tysk domstol för "bedrägeri". Det gällde en ung flicka som dog av cancer. BMJ's artikel misskrediterade Dr Rath och även effekten av behandlingar som bygger på resultaten från hans forskning kring naturlig cancerkontroll.

Ingen av anklagelserna var riktig och den brittiska domstolen dömde den brittiska läkartidningen att betala ett skadestånd på 100 000 pund (ca 1,3 miljoner kr) till Dr Rath.

Rath menade att artikeln var partisk och att det endast var läkemedelsföretag, med mångmiljardbe-

lopp i vinst från försäljning av cancerläkemedel, som tjänade på den. Därför hade han inget annat val än att stämna BMJ och kräva ett återtagande, en publicerad ursäkt och ersättning för skadegörelsen som artikeln orsakat.

När domstolen bedömde att BMJ's falska anklagelser vara i grövsta laget, publicerade BMJ en dementi och full ursäkt till Dr Rath. Efter årsskiftet 2007 föreslog BMJ att Dr Rath skulle acceptera de 100 000 punden utanför domstolen, troligtvis av rädsla för att Dr Raths vetenskapliga forskning om vitaminernas hälsofördelar annars skulle bli alltför uppmärksammas.

Den rättsliga processen slutade med att domstolen accepterade en förlikning och BMJ undviker därmed en full rättslig process. Men Dr Rath ger sig inte utan uppmanar BMJ att ta vara på detta tillfälle att omvärdera synen på naturliga vetenskapsbaserade behandlingsmetoder så att de behandlas likvärdigt med forskning gällande läkemedel –

oavsett om man kan patentera eller utnyttja dem i andra kommersiella intressen. Detta skulle uppskattas av tusentals läkare och miljontals patienter, enligt Dr Rath.

Dr Wallach inleder samarbete med "Juicemannen"

Jay Kordich ansluter sig nu till Dr. Wallachs team i syfte att lansera en ny produkt med några av de kraftfullaste källorna till antioxidanter man känner till från exotiska superfrukter som Acai, Mangosteen och Goji.

Under de senaste 60 åren har Kordich, även känd som "juicens fader", vikt sitt liv åt konceptet "levande föda" och färskpressade fruktjuicer. Hans budskap om hälsa, nutrition och juicens fördelar har nått ut till miljoner amerikaner genom medverkan i över 500 program som t.ex. 20/20, Late Night with David Letterman och Today Show samt tidningar som USA Today och Wall Street Journal, Peoples Magazine, Forbes, New York Time och Washington Post.

Jays första bok "The Juiceman's Power of Juicing" såldes i över två miljoner exemplar och låg etta på New York Times lista över bästsäljare.

"Det är omöjligt att äta 6 kilo grönsaker om dagen, men du kan dricka 6 kilo grönsaker", säger Jay, som lever som han lär och dricker minst fyra drinakar juice dagligen. Några av hans favoritblandningar har fått namn som "Blemma elimineraren" (morot-paprika), "Blodförnyaren" (morot-spenatsallad-kålrot-persilja) och "Anti-magsår cocktail" (tomat-vitkål-selleri).

Enligt Jay är juicepressandet här för att stanna, "amerikanerna börjar förstå vikten av frukter och grönsaker, det handlar om att utplåna sjukdomar och få våra kroppar att fungera i långt över 100 år!", säger Jay, som vid 83 års ålder känner sig lika vital som när han var 25 år, då hans engagemang för juicepressande startade, efter att ha besekrat en cancer.

Nya produkter, högre effektivitet och kvalitet

Nu effektiviseras produktleveranserna från USA och nya spännande produkter introduceras, bl.a. en ny version av Livskälla Komplet som redan finns att beställa på vår hemsida. Produkterna går i fortsättningen under varumärket Logic Nutrition™ men tillverkas fortfarande i samma fabrik som tidigare och innehåller de växtutvunna kolloida mineraler som Dr. Wallach talar om i sina föreläs-

ningar. Inget annat varumärke på den svenska marknaden får sina mineraler från samma källa som Logic Nutrition™ och vi känner inte till någon annan produkt som bevisligen innehåller över 70 olika växtutvunna mineraler.

Logic Nutrition™ har uppgraderat sin tillverkning till s.k. GMP-standard. GMP står för Good Manufacturing Practice och är en världskänd standard för kvalitetskontroll med en helhetssyn på alla delar inom tillverknings- och laboriemiljön. T.ex. ställs krav på dokumentation av varje del av verksamheten samt att maskiner, metoder och procedurer fungerar enligt rådande krav och specifikationer.

Ny och fruktigare Livskälla Komplet

Nu finns en ny och välsmakande version av vårt populära multivitamin- och mineraltillskott Livskälla Komplet. Den nya versionen är laddad med kraftfulla antioxidanter, fytonäringsämnen och aminosyror från Acai, Mangosteen, Goji och Noni. Dessa näringsrika tropiska frukter och bär har under århundraden använts av människor som en del i en hälsosam livsstil.

En dagsdos av produkten förser dig med 6750 mg av denna antioxidantblandning. Trots den tillsatta fruktjuicen innehåller produkten mindre socker än den tidigare versionen av Livskälla Komplet.

Dessutom har produkten stärkts med Druvkärneextrakt, Co-enzym Q10 samtidigt som dosen har höjts på en rad olika näringsämnen (aminosyror, vitamin A, vitamin E, vitamin C, vitamin B1, B2, B3, B6, B12, kalcium, magnesium och fosfor). Under juni månad har vi kampanjpris på 325 kr för den nya Livskälla Komplet - med frukter.

Nya produkter med "superfrukter"

Nu utökar vi produktsortimentet med en rad olika fruktjuicer från Dynamic Health Laboratories. Sedan 1993 har det GMP-godkända, USA-baserade företaget specialiserat sig på högkvalitativa exotiska juiceblandningar baserade på biodynamiskt odlade s.k. "superfrukter". Med superfrukter avser man allmänt frukter som har mycket högt antioxidantvärde. Uttrycket började användas i samband med att det amerikanska jordbruksverket undersökte styrkan på antioxidanter hos 100 livsmedel. Etta på listan kom blåbär som allmänt kom att benämnas som en "superfrukt". Senare studier har visat att flera tropiska frukter som t.ex. Acai, Mangosteen, Noni och Granatäpple har kraftiga

antioxidanter och passar bra in under uttrycket "superfrukter".

Dynamic Health:s produkter är synergistisk formulerade och integrerar gammal traditionell visdom i varje produkt som naturligtvis är fri från både tillsatt socker och syntetiska färg- och smakämnen. Nedan följer en kortare beskrivning av några av de olika frukterna och bären som har en lång traditionell användning i stora delar av världen som ett stöd i ett hälsosamt levnadssätt.

Noni Juice

Frukten från Noniväxten (*Morinda citrifolia*) har under århundraden uppskattats av bl.a. Tahitis infödda som tillskrivit frukten en mängd hälsomsiga fördelar. Ett av de mest verksamma ämnena är ett fytonäringsämne som kallas proxeronin. Proxeronin finns i nästan all frukt och grönt men förekommer i speciellt rikliga mängder i nonifrukten. Biokemisten Dr. Ralph Heinickes forskning har visat att proxeronin omvandlas till xeronin som är en vanligt förekommande substans i djur och växter och har en mycket betydelsefull roll för cellernas tillväxt och underhåll. Brist på xeronin kan leda till att kroppen får längre tid att tillfriskna efter sjukdom och skador tar längre tid att läka.



Noni innehåller dessutom naturligt förekommande mineraler, enzymer, antioxidanter, vitaminer, fytonäringsämnen och bioflavonoider. Dynamic Healths Noni Juice innehåller per portion 12 gram av 100 % ren biodynamisk odlad, EU-godkänd och certifierad noni från Tahiti. Pris: 162 kr (946 ml).

Acai Juice

Den 15-25 meter höga Acai palmen (*Euterpe oleracea*) växer i Amazonas träskmarker. De mörka, rödvioletta ca 1 cm små bären har ett upp till 10 gånger högre antioxidantvärde än röda vindruvor och innehåller upp till 10-30 gånger mer antocyanider än rött vin. Bären har under århundraden traditionellt använts av infödda i Amazonas för att få mer energi och vitalitet.



Dynamic Health:s unika blandning av juicekoncentrat från acai, granatäpple, blåbär och hallon ger en kraftfull antioxidantcocktail som är rik på vitaminerna B1, B2, B3, E och C, mineralerna kalcium, kalium och fosfor, de essentiella fettsyrorerna omega 3, 6 och 9 samt protein och fiber. Pris: 165 kr (946 ml).

Goji Juice

De 1-2 cm långa orange-röda bären från Gojiväxten (*Lycium barbarum*) har under århundraden uppskattats av människor i Himalaya och har använts inom traditionell kinesisk medicin i nästan 2000 år.

Juicen från Gojibäret (som även kallas wolfberry) är en naturlig källa till mineraler (zink, kalcium, germanium, selen, fosfor, koppar och järn), vitaminer, antioxidanter, fibrer och en mängd ami-



nosyror (bl.a. isoleucin och methion). Gojibäret innehåller dessutom unika polysackarider och fytonäringsämnen som t.ex. zeaxhantin - en viktig karetonoid som kroppen kan ta upp och använda i ögats retina som en antioxidant och skydd mot skadligt ljus. Det pågår för närvarande flera studier av Gojibärets hälsosamma effekter. Vår Goji Juice är berikad med juicekoncentrat från biodynamiskt odlade svarta körsbär samt juicekoncentrat från päron och äpple. Pris: 165 kr (946 ml).

Mangosteen Juice

Den mörklila, mandarinstore frukten från det 7-25 meter höga Mangosteenträdet (*Garcinia mangostana*) har under tusentals år uppskattats av människor i Sydostasien och har blivit känd som "Frukten drottning". Frukten är vit, mjuka och saftiga kött är sött, aromatiskt och mycket välsmakande.



Mangosteen är känd för sitt rika innehåll av en grupp fytonäringsämnen som kallas xanthoner. Forskning på xanthoner har visat att de har en mängd bioaktiva fördelar och är kraftfulla antioxidanter. I mangosteenfrukten har man upptäckt inte mindre än 43 olika xanthoner. Dessutom innehåller frukten naturligt förekommande mineraler, enzymer, vitaminer, antioxidanter, fytonäringsämnen och bioflavonoider. Dynamic Healths Mangosteen Juice innehåller en blandning av juice från körsbär, tranbär, hallon, granatäpple, fläder och blåbär. Pris: 185 kr (946 ml).

Granatäpple Juice

Granatäppleträdet (*Punica granatum*) blir 5-8 meter högt och bär frukter stora som apelsiner och innehåller en mängd frön omgivna av ett saftigt fruktkött. Superfrukten har odlats i sydostasien under årtusenden och omtalas bl.a. i Gamla Testamentet. Numera odlas frukten i flera världsdelar. Frukten är ovanligt rik på olika former av antioxidanter som kallas polyfenoler, speciellt en form



som kallas tanniner. Dessa har identifierats som en av de främsta bekämparna av oxidativ stress och fria radikaler. Rikedomen på antioxidanter gör att granatäpplet ofta hamnar i topp i analyser av antioxidanter i olika frukter och grönsaker. Studier har visat att granatäpple juice har upp till tre gånger så högt antioxidantkapacitet som rött vin och grönt te. Frukten är även rik på vitamin C och järn. Dynamic Healths Granatäppeljuice innehåller rent granatäppeljuicekoncentrat. Pris: 160 kr (473 ml).

Blåbärs Juice

Blåbär har på senare tid allt mer förknippats med god hälsa. Bärets blå färg kommer från det rika innehållet av fytonäringsämnen antocyanider, som hör till gruppen flavonoider. Enligt en nyligen publicerad studie från amerikanska jordbruksverket har vilda blåbär den högsta antioxidantkapaciteten av mer än 60 olika frukter och grönsaker. Förutom fytonäringsämnen är de organiskt odlade bären även rika på vitamin C, vitamin E och mangan. Pris: 185 kr (473 ml).



Aloe Vera Juice

Aloe Vera har under århundraden använts för sina hälsomässiga fördelar av såväl de gamla grekerna som romarna, babylonerna, indierna och kineserna. Aloe Vera innehåller över 70 aktiva ämnen, inklusive vitaminer, mineraler, fytonäringsämnen, enzymer samt 19 st. av de 20 aminosyrorna som kroppen behöver. Av dessa 19 aminosyror innehåller Aloe Vera 7 st. av de 8 aminosyror som kroppen själv inte kan tillverka. Av de hundratals olika arter av Aloe som man känner till har arten Barbadosis miller klasats som en av de mest näringsrika och använda. Dynamic Healths Aloe Vera Juice är certifierad enligt International Aloe Science Council. Pris: 117 kr (946 ml).



Fytonäringsämnen

Fytonäringsämnen, även kallade fytonutrierter eller fytokemikalier, är en samlad benämning på alla de organiska ämnen som finns i växter och som man tror är fördelaktiga för vår hälsa. Ordet "phyto" kommer från ett grekisk ord som betyder växter. Speciellt rika på fytonäringsämnen är frukter och grönsaker, spannmål, ärtväxter, nötter och teer. Till skillnad från vanliga essentiella näringsämnen som proteiner, fetter, vitaminer och mineraler anses fytonäringsämnen inte vara nödvändiga för normal kroppslig funktion.

Men allt fler studier visar på fytonäringsämnenas hälsomässiga fördelar och vissa hävdar t.o.m. att många av dessa är så viktiga för vår hälsa att de bör räknas som essentiella näringsämnen. Så sent som i fjol ansökte ett flertal företag till det amerikanska livsmedelsverket (FDA) om att få använda ett hälsopåstående om att fytonäringsämnet lykopen kan förhindra vissa former av cancer. Andra studier har visat att konsumtion av flavonoider avsevärt kan minska risken för hjärt/kärlsjukdom och att karotenoider skyddar mot ögonsjukdom. Många fytonäringsämnen fungerar som antioxidanter och har förmåga att hindra skador på celler och DNA samt minska oxidativ stress.

Idag har man upptäckt tusentals fytonäringsämnen som man delar upp i olika grupper. Av alla fytonäringsämnen känner vi kanske bäst till karotenoiderna som bl.a. är kända för att ha olika färger. Till gruppen hör bl.a. betakaroten (förstadiet till Vitamin A) och lykopen som ger morötter respektive tomater sin röda färg. Den gula färgen hos majs, avokado och ägg kommer från lutein och zeaxanthin. Båda ämnena finns även rikligt förekommande i ögats näthinna och gula fläcken där de skyddar mot skadlig strålning. Studier visar att livsmedel som är rika på dessa ämnen kan sakta ned utvecklingen av ögonrelaterade sjukdomar.

En annan stor grupp av fytonäringsämnen är flavonoider, eller bioflavonoider som de även kallas. Dessa är kända för att vara kraftfulla antioxidanter och skydda mot fria radikaler, som många anser vara en bidragande orsak till vårt åldrande. Flavonoiderna associeras även till minskad risk för hjärtkärlsjukdomar. Det finns över 5000 olika flavonoider och några av de mest kända flavonoider som vi får i oss genom livsmedel är katekiner (bl.a. epigallocatechin gallate, EGCG) som tros vara orsaken till de positiva hälsoeffekterna av mörk choklad, grönt te och rött vin. Andra kraftfulla antioxidanter inom gruppen flavonoider är antocyanider som ger frukterna deras blå, röda och lila färg. Livsmedel som är speciellt rika på antocyanider är björnbär (769 mg/100g), svarta vinbär (272 mg/100g), och blåbär (163 mg/100g).

Men enligt Livsmedelsverkets rapport får vi alltså i oss mycket mindre av dessa fytonäringsämnen genom att vi inte följer deras rekommendationer för frukt och grönsaker. Dessutom tror man att fytonäringsämnen förstörs eller försvinner under modern matproduktion och möjligtvis under kokning, för att inte tala om alla de studier som visar på att frukter och grönsaker innehåller allt mindre näringsämnen.

För information och beställningar

Telefon: 070 - 423 09 50

Internet: www.netway.se