

SOLIS

Superfoods by LIFEPLUS®



Golden Milk

Konzentratpulver mit Kokosmilch,
Gewürzen, Ashwagandha-Wurzelextrakt und Glycin

Die Inspiration für die beruhigende Lifeplus Solis Golden Milk stammt aus Rezepten, die in die Antike zurückreichen. Die Ursprünge dieses ebenso einfachen wie bewährten Getränks liegen in der ayurvedischen Kultur, doch heute hat es die ganze Welt erobert. In Indien heißt es haldi doodh, in Europa Kurkuma-Milch. Die traditionellen Zutaten sind ungesüßte Milch, Kurkumapulver, schwarzer Pfeffer, geriebener Ingwer und Honig.

Wir haben das überlieferte Rezept überarbeitet: Anstelle von Milch verwenden wir Kokosmilch, und wir haben weitere synergetische Inhaltsstoffe hinzugegeben. Damit erschließt sich der köstliche Geschmack der traditionellen Gewürzmischung ganz zeitgemäß einem breiteren Publikum.

Dieses Superfood in Form eines reichhaltigen, beruhigenden und wärmenden Getränks soll einen gesunden Blutzuckerspiegel fördern und die Widerstandskraft aufbauen. Genießen Sie dieses warme, köstliche und nährstoffreiche Getränk zu jeder Tageszeit. Golden Milk etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen fördert einen tiefen und gesunden Schlaf.♦

Kurkuma-Pulver (*Curcuma longa*) wird seit drei- bis viertausend Jahren in östlichen Kulturen und im traditionellen indischen Heilungssystem Ayurveda eingesetzt.

Die hellgelben Teile des Kurkuma-Wurzelpulvers sind die Curcuminoide. Ihre wissenschaftliche Erforschung begann Mitte des 20. Jahrhunderts, gefolgt von Methoden zur Extraktion und Konzentration dieser Verbindungen, die oft auch einfach als Curcumin bezeichnet werden. Curcumin stellt einen kleinen Anteil am Kurkuma-Wurzelpulver.

Für den langfristigen Einsatz von Kurkuma-Wurzelpulver aus zertifiziertem Bio-Anbau wurden nicht nur in interventionellen placebokontrollierten klinischen Studien vielfältige Gesundheitsvorteile nachgewiesen, sondern auch aus der Beobachtung von Bevölkerungsgruppen, die über lange Zeit kontaminationsfreies Kurkuma-Wurzelpulver als Teil der täglichen Ernährung zu sich nehmen. Eine bedeutende Eigenschaft vieler der mehr als zweihundert bekannten Verbindungen in Kurkuma ist die antioxidante Wirkung: Sie fördert den Abbau von übermäßigem oxidativem Stress, dem wir in der modernen Welt durch verarbeitete Nahrungsmittel, künstliche elektromagnetische Felder, Rauchen, Stress und vielem mehr ausgesetzt sind. Kurkuma unterstützt auch die Gelenk-, Herz- und Hirngesundheit (und damit die kognitive Gesundheit und ausgewogene Stimmung).♦

Sie regt die Gallenproduktion an und unterstützt die gesunde Funktion der Bauchspeicheldrüse, die unerlässlich für eine gesunde Verdauung ist.♦ Kurkuma unterstützt die Gesundheit von Verdauung, Blutzuckerspiegel, Haut, Blutdruck und Cholesterinspiegel.♦

Kurkuma-Wurzelpulver unterstützt die Milzfunktion. Es unterstützt eine gesunde Menstruationsfunktion bei Frauen und eine gesunde Schilddrüsenfunktion bei

beiden Geschlechtern. Die umfassende Unterstützung gesunder physiologischer Funktionen durch Kurkuma scheint auch die schnellere Genesung nach einem chirurgischen Eingriff oder einer schweren Erkrankung zu fördern.♦

Aufgrund der weltweit steigenden Nachfrage nach Kurkumawurzel und dem verstärkten Verbraucherinteresse am knallgelben Pulver kommt es allerdings auch immer öfter zur Versetzung von Kurkumapulver mit Kreide und Speisestärke. Noch besorgniserregender ist die Beigabe von Schadstoffen wie Bleichromat und/oder einem nicht zugelassenem gelben Azofarbstoff namens Metanilgelb, für die in Tierversuchen sowohl Neurotoxizität (Gehirn und Nerven) als auch Hepatotoxizität (Leber) nachgewiesen wurden. Durch die Beisetzung derartiger Stoffe erhalten minderwertige Chargen von Kurkumawurzel und Kurkuma-Wurzelpulver eine leuchtend gelbe Farbe.

In Lifeplus-Produkten gibt es kein verfälschtes Kurkuma-Wurzelpulver: Wir prüfen alle in Lifeplus-Produkten verwendeten Rohstoffe in unserem hochmodernen Analyselabor.

Kokosmilch (und Kokosmilchpulver) wird aus dem weißen Fleisch reifer Kokosnüsse gewonnen. Zwar wird im klassischen indischen Rezept für goldene Milch Kuhmilch verwendet, aber heutzutage meiden viele Menschen Molkereiprodukte. Wir verwenden daher für Lifeplus Solis Golden Milk Kokosmilchpulver, das Stabilität, einen köstlichen Geschmack und gesundheitliche Vorteile bietet. Die Wirkstoffe in Kurkuma sind fettlöslich. Eine gesunde Fettquelle – wie Kokosmilchpulver – verbessert daher die Bioverfügbarkeit dieser lipidlöslichen Verbindungen und bietet zusätzliche Vorteile, die ohne die Fette verloren gehen würden.

Kokosmilch ist reich an Kokosöl mit einem erheblichen Anteil (60–75 %) mittelkettiger Triglyceride (MCTs) mit einer Kettenlänge von sechs bis zwölf Kohlenstoffatomen. Obwohl es sich dabei um gesättigte Fettsäuren handelt, werden sie im Körper anders verarbeitet als langkettige gesättigte Fettsäuren (18-22 Kohlenstoffatome) aus Rindfleisch, Schweinefleisch und Huhn.

Untersuchungen an Tieren und am Menschen ergeben, dass MCTs zur Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts und zur Unterstützung eines gesunden Stoffwechsels beitragen. Darüber hinaus wurde nachgewiesen, dass MCTs die Ausdauer verbessern, indem sie einen erhöhten mitochondrialen Stoffwechsel und die mitochondriale Biogenese unterstützen.♦

Kokosmilch enthält Antioxidantien in Form von Polyphenolen (mit einem weitaus größeren Anteil als Ziegen- oder Kuhmilch) und kann somit zur Verringerung von oxidativem Stress beitragen.♦

Ein weiterer wichtiger Aspekt: MCTs in Kokosmilch

unterstützen ein gesundes Darmmikrobiom, dem in immer mehr wissenschaftlichen Untersuchungen eine bedeutende Rolle für fast jedes System im menschlichen Körper bescheinigt wird.♦

Ashwagandha (*Withania somnifera*) gehört zu den besonderen Kräutern, die als Adaptogene bezeichnet werden. Der Begriff „Adaptogene“ wurde in den 1960er Jahren von einem russischen Wissenschaftler geprägt und beschreibt Pflanzen und pflanzliche Extrakte, die im Körper die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress jeder Art erhöhen. Diese Genies der Pflanzenwelt wissen immer genau, was zu tun ist – sie wirken ganz nach Bedarf anregend oder beruhigend auf Körperfunktionen.

KSM-66®-Ashwagandha-Wurzelextrakt wurde in mehr klinischen Studien am Menschen untersucht als jeder andere Typ von Ashwagandha-Wurzelextrakt. Jede Portion Solis Golden Milk liefert 300 mg dieses wertvollen Extrakts – in vielen dieser klinischen Studien wurden 300 mg des Extrakts zweimal täglich verabreicht, mit beeindruckenden Ergebnissen bei vielen Anwendungen. Dazu zählen der Umgang mit Stress und Ängsten, die Unterstützung der kardiorespiratorischen Ausdauer, die Gewichtskontrolle im Zusammenhang mit Stress, das gesunde Gedächtnis, der erholsame Schlaf, die gesunde Schilddrüsen- und Nebennierenfunktion sowie gesunde Reaktionen des Blutzuckerspiegels. Eine weitere klinische Studie ergab, dass KSM-66®-Ashwagandha-Wurzelextrakt zur gesunden Fortpflanzung und sexuellen Funktion beiträgt. Er unterstützt außerdem ein gesundes Altern und eine gesunde Lebens-/Gesundheitsspanne, weil er eine gesunde Telomerasefunktion unterstützt. Dies ist wichtig für den Erhalt gesunder Telomere, deren Länge bestimmt, wie lange sich jede unserer Körperzellen teilen kann.♦

Shiitake-Pilze (*Lentinus edodes*) sind in asiatischen Kulturen seit Tausenden von Jahren als Nahrung und Medizin bekannt. Sie wachsen in asiatischen und japanischen Wäldern auf gefallenen oder absterbenden Hartholzbäumen.

Shiitake zählt zu den fünf am häufigsten angebaute essbaren Pilzen der Welt, derzeit auf Platz 2 hinter weißen Champignons. Er gewinnt weiterhin weltweit an Beliebtheit, sowohl als essbarer Pilz mit fleischähnlichem Geschmack und Mundgefühl als auch wegen seiner Rolle als Nahrungsergänzungsmittel mit der umfassend belegten Fähigkeit, die gesunden Funktionen vieler Systeme im menschlichen Körper zu unterstützen.

Shiitake-Pilze sind reich an B-Vitaminen und eine ausgezeichnete Quelle von Vitamin D2 (Ergosterin) und verschiedenen Formen der leistungsstarken Klasse der Polysaccharide, die als Beta-Glucane bezeichnet werden.

In vorwiegend präklinischen Forschungsmodellen wurde nachgewiesen, dass die Zugabe von Shiitake-Pilzpulver zu fettreichen Diäten ein gesundes Gewicht sowie den Erhalt

eines bestehenden gesunden Niveaus an Blutlipiden unterstützt. Weitere Untersuchungen, ebenfalls vorwiegend präklinische Modelle, ergaben, dass Shiitake-Pilze eine gesunde Herz- und Gefäßfunktion unterstützen, darunter auch die gesunde Thrombozytenfunktion.♦

Darüber hinaus unterstützen diese Pilze auch ein gesundes Darmmikrobiom und eine gesunde Leberfunktion. Shiitake-Pilze sind eine reichhaltige Quelle von B-Vitaminen und unterstützen einen gesunden Energiepegel, gesunde Gehirnfunktionen und eine gesunde Mundflora. Präklinische Modelle deuten darauf hin, dass Shiitake-Pilze sowohl als Nahrungszutaten als auch in Neutrazeptika eine gesunde Zellteilung unterstützen.♦

Der Shiitake-Pilzextrakt in Solis Golden Milk stammt aus dem Fruchtkörper von Shiitake-Pilzen, die auf ihrem natürlichen Hartholzsubstrat angebaut werden. Ständerpilze (einschließlich Shiitake) gehören zu den Basidiomyceten und bestehen aus drei Hauptteilen: Myzelium, Fruchtkörper und Sporen. Es ist viel einfacher und kostengünstiger, Myzelienkulturen anzulegen und für das Endprodukt zu extrahieren, als die spezifischen Bedingungen zu schaffen, die erforderlich sind, damit die Myzelien den empfindlichen Fruchtkörper ausbilden. Warmwasserextrakte dieser sorgfältig getrockneten empfindlichen Fruchtkörper ergeben den pulverförmigen Inhaltsstoff, der eine hochkonzentrierte Quelle der aktiven Verbindungen aus dem Shiitake-Fruchtkörper ist.

Die chemische Analyse zeigt, dass Pilze und ihre Extrakte einen hohen Beta-D-Glucan- und einen sehr geringen Stärkeanteil aufweisen. Extrakte aus Myzelienkulturen (im Pilzanbau weit verbreitet) hingegen weisen nur einen geringen Beta-Glucangehalt und einen hohen Stärkeanteil auf. Myzelienkulturen werden auf Getreidekörnern produziert (statt auf dem natürlichen Substrat der jeweiligen Pilzsorte) und verfügen nicht über die Vorstufen, die zur Produktion wichtiger Sekundärmetaboliten wie Triterpenoiden erforderlich sind. Im Gegensatz dazu weisen Fruchtkörper, die auf ihren natürlichen Substraten angebaut werden, und deren Extrakte einen sehr hohen Gehalt an diesen Vorstufen vor. Das Wasser, das bei der Reinigung und Verarbeitung dieses wertvollen Pilzextrakts verwendet wird, wird mit einem Ultrafiltrationssystem gereinigt. Aus dem Warmwasserextrakt wird das getrocknete Pulver gewonnen und in Reinraumumgebungen verpackt.

Glycin gilt als bedingt essentielle Aminosäure, denn unter bestimmten Bedingungen wie schnellem Wachstum oder hoher Belastung kann der Körper ausreichende Mengen an Glycin für alle seine Bedürfnisse nicht selbst herstellen, sodass es verstärkt durch die Ernährung und/oder Nahrungsergänzung zugeführt werden muss.

Glycin stellt 20 % der Aminosäuren in den Gesamtproteinen des Körpers. Kollagen ist das im Körper am häufigsten vorkommende Protein und macht den

Großteil des Bindegewebes aus. Jede dritte Aminosäure im Kollagen besteht aus Glycin, und Glycinrückstände halten die Dreifachhelix des Kollagen zusammen.

Im Gehirn spielt Glycin eine wichtige Rolle als Neurotransmitter und ist an der Steuerung der Nahrungsaufnahme und des Verhaltens beteiligt. Es trägt maßgeblich zur Homöostase im ganzen Körper und im Gehirn bei. Glycin ermöglicht die Konjugation von Gallensalzen beim Menschen und spielt damit indirekt eine entscheidende Rolle bei der Absorption und Verdauung von fettlöslichen Vitaminen und anderen Lipiden und bei der Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe.

Auch bei der Erzeugung von RNS, DNS, Kreatin, Serin und Häm (das Hämoglobin bildet) wird Glycin verwendet. Glycin spielt eine entscheidende Rolle bei Schutz, Wachstum und Entwicklung von Zellen, beim Stoffwechsel und beim Überleben von Menschen (und vielen anderen Säugetieren). Darüber hinaus unterstützt es gesunde Magen- und Gefäßfunktionen.♦

Wenn Glycin vor dem Schlafengehen eingenommen wird, wirkt es beruhigend auf das Gehirn und unterstützt einen gesunden Schlaf, indem es die Körpertemperatur leicht senkt. Durch die Unterstützung eines gesunden Schlafs kann Glycin dazu beitragen, die Müdigkeit während des Tages zu reduzieren und die kognitiven Funktionen im gesamten Tagesverlauf zu unterstützen.♦

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass Glycin die Herzgesundheit unterstützt und zudem den Umgang des Körpers mit Stickoxid verbessern kann, einem wichtigen Molekül, das einen gesunden Blutfluss und Blutdruck unterstützt.♦

Glycin unterstützt die skeletomuskuläre Gesundheit, insbesondere im reiferen Alter oder wenn der Körper unter hoher Belastung steht, und die gesunde Wirkung von Krafttraining auf die Muskeln.♦

Ingwerwurzel (*Zingiber officinale*) ist nicht nur ein sehr beliebtes Gewürz, sondern wird auch seit Tausenden von Jahren in der Naturheilkunde verwendet, insbesondere in der traditionellen Medizin des Orients. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Ingwerwurzel Hunderte von Verbindungen und aktiven Metaboliten enthält. Die meisten klinischen Studien und Laborstudien konzentrierten sich dabei auf zwei Gruppen von Verbindungen in der Ingwerwurzel: die Gingerole und die Shogaole.

Seit Beginn des einundzwanzigsten Jahrhunderts werden insbesondere die Wirkmechanismen und -ziele von Ingwer und seinen verschiedenen Verbindungen erforscht. Ingwerwurzel ist ein starkes Antioxidans, das nur von bestimmten Beeren und von Granatapfel übertroffen wird. In Tiermodellen wurde eine Verringerung der Marker für altersbedingten oxidativen Stress nachgewiesen. Studien zeigen, dass Ingwer und

seine Bestandteile sich im Gastrointestinaltrakt (GI) ansammeln und dessen Motilität unterstützen. Das entspricht der überlieferten Verwendung von Ingwer zum Lindern von Übelkeit und zur Unterstützung der Magen-Darm-Gesundheit. In Tiermodellen zeigte sich eine unterstützende Wirkung für einen gesunden Fettstoffwechsel im Blut. Eine ganze Reihe von Untersuchungen an Tiermodellen deutet darauf hin, dass Ingwer auch die gesunde Lungenfunktion, Thrombozytenaktivierung, Gelenke sowie die Gehirn- und Gedächtnisfunktion unterstützt. 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. ♦

Es gibt starke Hinweise darauf, dass Ingwer zum Erhalt einer gesunden Mundflora und damit von gesunden Zähnen und gesundem Zahnfleisch beitragen kann.²¹ Sowohl aus Tiermodellen als auch aus der klinischen Forschung am Menschen geht hervor, dass Ingwer in Kombination mit einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil das Wahren eines gesunden Gewichts unterstützen kann. ♦

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. ♦

Zimt (*Cinnamomum*) stammt aus der getrockneten Innenrinde mehrerer immergrüner Baumarten, die in ganz Asien wachsen. Er wird seit der Antike sowohl für seinen Geschmack als auch für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt. Zimt ist reich an hochwirksamen polyphenolischen Antioxidantien. Der charakteristische Geruch und Geschmack von Zimt geht auf eine ölige Verbindung namens Zimtaldehyd zurück, von der Wissenschaftler annehmen, dass sie für viele der starken Wirkungen von Zimt auf die Gesundheit und den Stoffwechsel verantwortlich sind. Aus einer Studie, in der die antioxidante Wirkung von 26 Gewürzen verglichen wurde, ging Zimt als klarer Sieger hervor und übertraf sogar Gewürze wie Oregano und Knoblauch. Zimt ist so wirksam, dass er sogar als natürlicher Konservierungsstoff für Lebensmittel verwendet werden kann.

Zimt ist eines der wirksamsten natürlichen Produkte zur Unterstützung des Glukosestoffwechsels, vor allem weil er dabei hilft, eine bereits gesunde Insulinsensitivität aufrechtzuerhalten. Er reduziert aber auch die Menge des im Darm absorbierten Zuckers. Zimt unterstützt den Erhalt eines bestehenden gesunden Niveaus an Blutlipiden und einen bestehenden gesunden Spiegel an Lipoprotein hoher Dichte („gutes“ Cholesterin). In Tiermodellen unterstützt Zimt wirksam eine gesunde Gehirnfunktion, was allerdings noch nicht an Menschen

untersucht wurde. Laborexperimente zeigen auch, dass Zimt eine gesunde Resistenz gegen abnormales Zellwachstum fördert, was ebenfalls noch nicht bei Menschen beurteilt wurde. Zimt unterstützt eine gesunde Mundflora. ♦

Schwarzer Pfeffer (*Piper nigrum*) ist eines der gängigsten Gewürze weltweit. Er wird aus gemahlene Pfefferkörnern gewonnen. Pfefferkörner sind die getrockneten Beeren der Rebe *Piper nigrum*. Als Gewürz wird er für seinen scharfen und leicht würzigen Geschmack geschätzt, der gut zu vielen Gerichten und anderen Gewürzen passt.

Schwarzer Pfeffer wird seit Tausenden von Jahren in der alten und modernen ayurvedischen Medizin verwendet, wahrscheinlich aufgrund seiner hohen Konzentration an starken und nützlichen pflanzlichen Verbindungen. Die drei Hauptkomponenten der Phytochemie von schwarzem Pfeffer sind ätherische (flüchtige) Öle, Oleoresine und Alkaloide. Insgesamt wurden 21 Alkaloide identifiziert. Das aktivste Alkaloid mit der höchsten Konzentration ist Piperin, das zwischen 2 und 10 Prozent des Gesamtgewichts des Pfefferkorns ausmachen kann.²⁴

Die ätherischen Öle machen 2 bis 3 Prozent des Gesamtgewichts des schwarzen Pfefferkorns aus und enthalten wertvolle bioaktive Verbindungen, darunter 3-Caren, D-Limonen, Caryophyllen und β -Pinen.

Wie viele der pflanzlichen Inhaltsstoffe von Solis Golden Milk weist auch schwarzer Pfeffer ein hohes Maß an aktiver Bekämpfung freier Radikale auf, also eine starke antioxidante Wirkung. In einer zehnwöchigen Studie wiesen Ratten bei einer fettreichen Ernährung unter Beigabe von ganzem schwarzem Pfeffer oder extrahiertem Piperin wesentlich weniger Zellschäden durch freie Radikale auf als Ratten, die nur die fettreiche Ernährung erhielten.

Eine umfassende Auswertung der wissenschaftlichen Literatur im Jahr 2014 ergab eine Vielzahl von Wirkungen sowohl des schwarzen Pfeffers als auch seines Hauptalkaloids Piperin, darunter die Unterstützung von gesundem Blutdruck, Lungenfunktion, kognitiver Funktion, Fruchtbarkeit, Magen-Darm-Funktion, Zellteilung, Stimmungsregulierung, Cholesterinspiegel im gesunden Bereich, Hirnfunktion, Stoffwechselfunktionen, Thrombozytenfunktion und Körpertemperatur. ♦

Piperin, das Alkaloid, das den größten Anteil am schwarzen Pfeffer ausmacht, erhöht durch verschiedene Mechanismen die Bioverfügbarkeit vieler therapeutisch wichtiger Nährstoffe. Es beeinflusst die Membrandynamik und die Durchlässigkeit an der Absorptionsstelle und hemmt bestimmte Stoffwechsellzyme sowohl in der Leber als auch im Körpergewebe. Es verlängert die Plasmahalbwertszeit von wichtigen Nährstoffen wie Beta-Carotin und Coenzym Q-10 und kann die Absorption von Curcumin um bis zu 2000 % erhöhen.

Viele Curcumin-Neutrazeptika enthalten zur Förderung der Absorption große Mengen an Piperin. Die Einnahme von Piperin in derart hoher Dosierung (sie entspricht einem halben Gramm schwarzem Pfeffer) in Kombination mit Medikamenten, insbesondere solchen, die von den Leberenzymen 3A4 und 2C9 verstoffwechselt werden, kann Toxizität erzeugen, wenn die Blutkonzentrationen bestimmter Medikamente wie Digitalis oder Digoxin durch die Wechselwirkung mit Piperin und den Enzymen, die Medikamente in der Leber verstoffwechseln, signifikant erhöht wird. Wer derartige Medikamente nimmt, sollte daher die Einnahme großer Mengen an Piperin vermeiden.

Der schwarze Pfeffer in unserer Solis Golden Milk-Formel verursacht dieses Problem nicht, denn er stammt aus biologischem und nachhaltigem Anbau, wird sofort nach der Ernte getrocknet und dann zu ganzem schwarzem Pfefferpulver gemahlen. Der Anteil ist optimal dosiert, um ein harmonisches Aroma und wichtige nützliche biologische Synergien zu erzeugen.

Lúcuma (*Pouteria lucuma*) ist die Frucht eines in Südamerika beheimateten Baumes. Das Fruchtfleisch ist weich und gelb, und sein süßlicher Geschmack wird oft als eine Mischung aus Süßkartoffeln und Butterscotch beschrieben. Außerhalb von Südamerika wird Lúcum in der Regel in getrockneter Pulverform eingenommen. Lúcum wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Heilkunde Südamerikas eingesetzt. Wegen ihres süßen Geschmacks wird sie häufig als gesündere Alternative zu raffiniertem Zucker und anderen beliebten Süßstoffen verwendet. Lúcum ist reich an Antioxidantien wie Carotinoiden und Flavonoiden und wird aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts gepriesen – bei einem Drittel der Frucht in Pulverform handelt es sich um lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Ihre löslichen Ballaststoffe (Präbiotika) unterstützen ein gesundes Darmmikrobiom und liefern kurzkettige Fettsäuren, die der Hauptnährstoff für unsere Darmzellen sind. Die Carotinoide der Lúcum gehören hauptsächlich der als Xanthophylle bekannten Familie an, von denen insbesondere die Augengesundheit profitiert.◊

Kardamom (*Elettaria cardamomum*) gehört neben Kurkuma und Ingwer zur Familie der Zingiberaceae. Kurkuma und Ingwer stammen aus der Wurzel, Kardamom hingegen aus den gemahlten Samen der Pflanze. Diese drei Gewürze ergänzen einander sehr harmonisch, und wie Kurkuma und Ingwer ist auch Kardamom häufig sowohl in überlieferten als auch in modernen Rezepten für goldene Milch zu finden.

Kardamom ist extrem reich an Antioxidantien. Kardamom unterstützt nachweislich einen bereits gesunden Blutdruck und Flüssigkeitshaushalt.

Kardamom wird seit Jahrtausenden zur Unterstützung einer gesunden Verdauung verwendet und häufig mit anderen Gewürzen wie Ingwer kombiniert. Eine Untersuchung an Nagetieren ergab, dass Kardamom in Kombination mit Kurkuma und einem weiteren Gewürz dazu beiträgt, selbst bei hochdosiertem Aspirin eine gesunde Magenfunktion aufrechtzuerhalten.◊

Ein weiterer gesundheitlicher Vorteil dieses erstaunlichen Gewürzes ist die Unterstützung der Mundgesundheit und der gesunden Mundflora. Kardamom hat einen leicht minzigen Duft und Geschmack. In einigen Kulturen ist es üblich, nach einer Mahlzeit einen Kardamomsamen zu kauen, um Mundgeruch vorzubeugen. Diese Wirkung wurde in Laborstudien zur Wirkung von Kardamom auf Bakterien aus der menschlichen Mundflora bestätigt.◊

Kardamom wird seit jeher zur Unterstützung einer gesunden Atemfunktion verwendet; erste Untersuchungen an Tiermodellen bestätigen diesen Ansatz.◊ Aus Tierstudien geht hervor, dass dieses Gewürz zur gesunden Leberfunktion und zur ausgeglichenen Stimmungslage beitragen könnte.◊

Muskat (*Myristica fragrans*) ist ein beliebtes Gewürz aus den Samen eines indonesischen tropischen immergrünen Baums. Wie viele der Gewürze in diesem Rezept wird auch Muskat seit Jahrtausenden als Nahrung, Gewürz und Medizin verwendet.

Muskat ist besser für seinen Geschmack bekannt als für seine gesundheitlichen Vorteile, aber er enthält eine beeindruckende Vielzahl an starken Verbindungen, die, wie die anderen elf Zutaten in diesem Rezept, zu Ihrer allgemeinen Gesundheit beitragen können.◊

Die Muskatnuss ist wie nahezu alle pflanzlichen Inhaltsstoffe dieses Produkts reich an pflanzlichen Verbindungen, durch deren Zusammenspiel ein starkes Antioxidantiennetz im gesamten Körper entsteht.

Muskat hat einen hohen Anteil von ätherischen Ölen – 16 Prozent. Diese Terpene und Phenylpropanoide weisen eine sehr hohe antioxidante Aktivität auf. Muskat enthält auch Pflanzenpigmente wie Cyanidine und phenolische Verbindungen wie Protocatechu-, Kaffee- und Ferulasäure sowie Hunderte anderer Verbindungen, von denen viele als starke Antioxidantien wirken.

In einer Tierstudie wurden Ratten mit dem Arzneistoff Isoprenalin behandelt. Diese adrenalinähnliche Substanz wird in der Medizin zur Stimulation bei einer sehr langsamen Herzfrequenz sowie manchmal als Bronchodilatator verwendet und löst bekanntermaßen hohen oxidativen Stress aus. Im Versuch wurde einer Gruppe Ratten eine Stunde vor der Verabreichung von Isoprenalin ein wässriger Muskatextrakt eingeflößt. Die Untersuchung der Lebern von Ratten, die nur Isoprenalin erhielten, zeigte beträchtliche Verfettung,

Nekrose, großflächige Lymphozyteninfiltration, rasante Degeneration und den Verlust von Zellgrenzen. Keine dieser Veränderungen trat bei Ratten in der Gruppe auf, die vor der Behandlung mit Isoprenalin den wässrigen Muskatextrakt erhalten hatten.

Wie bei anderen Gewürzen in der Formel für Solis Golden Milk deutet die Laborforschung auch bei Muskat auf ein großes Potenzial zur Förderung der Mundgesundheit hin.♦

Weitere Tierstudien legen den Schluss nahe, dass Muskatnuss eine gesunde Funktion der Bauchspeicheldrüse und die ausgeglichene Stimmung unterstützen könnte, was allerdings bislang nicht am Menschen untersucht wurde.♦

Stevia- (*Stevia rebaudiana*) oder Süßkraut-Blattextrakte werden in Südamerika seit Jahrtausenden verwendet. Untersuchungen ergaben, dass sich bei Probanden, die Süßkraut zu sich nahmen, ein Sättigungsgefühl schon nach weniger Kalorien einstellte und sie nicht dazu neigten, dies durch eine erhöhte Nahrungsaufnahme im weiteren Tagesverlauf auszugleichen.

--

Die klassische Golden Milk hat sechs Zutaten, aber unser Produkt enthält zwölf Inhaltsstoffe. Solis Golden Milk wird in unserem hochmodernen Analyselabor in unserer Produktionsstätte in Batesville, Arkansas, umfassend auf Schwermetalle und viele andere Umweltschadstoffe getestet.

Aus der wissenschaftlichen Auswertung der Studien zu den einzelnen Inhaltsstoffen dieser Formel, die auf verschiedenen überlieferten Rezepten basiert, geht hervor, dass sich die biologischen Aktivitäten vieler dieser zwölf Inhaltsstoffe überschneiden. Dies führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Synergien der Inhaltsstoffe. Diese Synergien sind ein grundlegender Aspekt bei der Entwicklung aller Lifeplus-Produkte.

Rühren Sie einen Messlöffel Solis Golden Milk-Pulver in warme Milch Ihrer Wahl und nehmen Sie sich eine kurze Auszeit, um sich zu entspannen. Das könnte Ihnen helfen, sich gelassener und dem Alltag besser gewachsen zu fühlen. Die Vorteile dieses Superfood-Pulvers sind kumulativ. Das bedeutet: Je länger und regelmäßiger Sie es konsumieren, desto mehr Vorteile könnten Sie erzielen.

REFERENCES:

- 1 <https://www.discovermagazine.com/lifestyle/30-health-benefits-of-turmeric>
- 2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5805166/>
- 3 <https://www.jocpr.com/articles/study-of-antioxidant-activity-and-physicochemical-properties-of-coconut-milk-pati-santan-in-malaysia.pdf>
- 4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4882694/>
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3199106/>
- 6 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15630278/>
- 7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3443885/>
- 8 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30806258/>
- 9 https://www.researchgate.net/publication/8150887_Hepatoprotective_Effect_ofExtracts_from_Lentinus_edodes_Mycelia_on_Dimethylnitrosamine-Induced_Liver_Injury
- 10 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11682586/>
- 11 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21966183/>
- 12 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16566671/>
- 13 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5350494/>
- 14 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22293292/>
- 15 <https://link.springer.com/article/10.1111/j.1479-8425.2006.00193.x>
- 16 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15331379/>
- 17 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28375879/>
- 18 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S106345841401276X>
- 19 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11755028/>
- 20 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>
- 21 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18814211/>
- 22 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29393665/>
- 23 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003790/>
- 24 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405830018300880>
- 25 <https://www.mdpi.com/2227-9717/7/2/56>
- 26 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15231065/>
- 27 <https://www.longdom.org/open-access/a-review-on-therapeutic-potential-of-piper-nigrum-l-black-pepper-the-king-of-spices-2167-0412.1000161.pdf>
- 28 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9619120/>
- 29 <https://www.pharmacytimes.com/view/piperine-drug-interactions>
- 30 <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-lucuma#1>
- 31 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25183139/>
- 32 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353705/>
- 33 https://www.researchgate.net/publication/269560739_Pharmacological_basis_for_the_medicinal_use_of_cardamom_in_asthma
- 34 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4542401/>
- 35 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28073098/>
- 36 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3891177/>
- 37 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3434417/>
- 38 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16579733/>
- 39 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31063201/>
- 40 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2900484/>

Supplement Facts

Serving Size One 15 cc Scoop (6.0 g)

Servings Per Container 30

Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	21
Total Fat	1 g 1%*
Trans Fat	0 g
Sodium	27 mg 1%*
Total Carbohydrate	3 g 1%*
Dietary Fiber	1 g 4%*
Total Sugars	1 g
Includes 0 g Added Sugars	0%*
Coconut milk powder	1800 mg **
Turmeric root powder	1200 mg **
Glycine	900 mg **

Amount Per Serving	% Daily Value
Lucuma fruit powder	900 mg **
Shiitake mushroom powder	474 mg **
Ashwagandha root extract	300 mg **
Cinnamon bark powder	240 mg **
Ginger root powder	120 mg **
Cardamom seed powder	60 mg **
Nutmeg seed powder	30 mg **
Black pepper powder	3 mg **

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

INGREDIENTS: †Coconut milk, †turmeric root, glycine, †lucuma (*Pouteria lucuma*) fruit, †shiitake (*Lentinus edodes*) mushroom, KSM-66™ ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract, †cinnamon bark, †ginger root, †cardamom seed, †nutmeg seed, †black pepper seed, †stevia leaf extract.

†certified organic ingredient.

US MOD 1

Falls Sie regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung stehen, wenden Sie sich (wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln) zunächst an Ihren behandelnden Arzt. Dies gilt auch bei geplanter Schwangerschaft, während der Schwangerschaft und Stillzeit. Dieses Produkt wurde in einer Anlage hergestellt, in der Fisch-, Schalentier-, Soja- und Milchprodukte verarbeitet werden.

Nicht an Tieren getestet - vegan

Kühl und trocken aufbewahren

Verzehrempfehlung: Ein- oder zweimal täglich einen gestrichenen 15-cc-Messlöffel (6,0 g) in 120-180 ml (4-6 oz) warme Milch, Milchalternative oder Speisen Ihrer Wahl einrühren.

†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.

© 2022 Lifeplus International. All rights reserved.

6673 — DE-1022
US MOD 1