



# VITALS



## True Superfood

Groente, fruit, paddenstoelen, kiemen en greens van biologische oorsprong

### Vitals

t 075 6476050

f 075 6476055

e info@vitals.nl

w www.vitals.nl



V2023

400 gram

COMPACT  
COMPLEET  
COMPLEMENTAIR

- Brede aanvulling met vitaminen, mineralen, spoorelementen, antioxidanten en andere bioactieve stoffen uit biologische, plantaardige supervoeding
- Goed voor het fysieke en mentale welzijn
- Bevordert een goede darmwerking en stoelgang
- Ondersteunt de interne reiniging en afvoer van afvalstoffen
- Verbeterd het zuur-base evenwicht
- Bouwstenen voor opbouw en herstel van cellen en weefsels
  - Verhoogt vitaliteit en uithoudingsvermogen
  - Activeert en reguleert het afweersysteem
  - Helpt hart en bloedvaten gezond te houden
  - Beschermt bij het ouder worden

Tot supervoeding rekenen we een selecte groep (plantaardige) volwaardige voedingsmiddelen die bijzonder rijk zijn aan vitaminen, mineralen, bioflavonoïden en andere gezonde fytonutriënten. Voorbeelden zijn algen als spirulina en chlorella, groente zoals broccoli en kool en fruit zoals blauwe bes. Supervoeding kan, sterk geconcentreerd, in poedervorm worden toegevoegd aan water, sap of een smoothie. Het is een uitstekende aanvulling op onze dagelijkse voeding en helpt de inname van een breed scala aan gezondheidsbevorderende fytonutriënten op eenvoudige wijze te verhogen.

### True Superfood

True Superfood bestaat voor vrijwel 100% uit biologisch (en koosjer) gecertificeer-

de ingrediënten. Alle ingrediënten worden gevriesdroogd of koud bewerkt en True Superfood is dan ook een 'raw food'. Dit is onder andere van belang voor de werkzaamheid van enzymen en chlorofyl. Bovendien bestaat het tarwegras en gerstegras in True Superfood uit poeder van het sap van deze grassen en dat zorgt ervoor dat het alleen de gemakkelijk verteerbare nutriënten bevat en geen onverteerbare vezels. Een hoeveelheid van 6 tot 8 gram poeder komt ongeveer overeen met twee koppen verse supervoeding.

### Greens

Ruim 40% van True Superfood bestaat uit vijf verschillende 'greens': spirulina, chlorella, tarwegras, gerstegras en brandnetel(blad). Greens zijn de rijkste bronnen van het groene pigment chlorofyl en hebben daarnaast een hoog gehalte aan carotenoïden, bioflavonoïden, vitaminen, mineralen, spoorelementen, enzymen (waaronder het antioxidantenzym superoxidisedismutase), gammalinoleenzuur, alfa-linoleenzuur en andere waardevolle fytonutriënten (waaronder phycocyanine en sulfolipiden).<sup>(3-5)</sup> Greens zijn uitstekende bronnen van hoogwaardige eiwitten, belangrijk voor opbouw en herstel van cellen en weefsels. Spirulina en chlorella bevatten nucleïnezuren, bouwstenen voor RNA en DNA. Spirulina heeft een hoog gehalte aan C-phycocyanine, een eiwit met sterke celbeschermende, antioxidatieve, cholesterolverlagende en immuunregulerende eigenschappen.<sup>(3-5)</sup> De jonge scheuten van tarwe en gerst zijn zeer rijk aan enzymen en antioxidanten.<sup>(6)</sup> Door de hoge concentratie antioxidanten in greens is het lichaam beter beschermd tegen oxidatieve stress en cel- en weefselveroudering.<sup>(1,2,6)</sup>

gre

Greenfood & eiwitten

Greens hebben een gunstige invloed op de vet- en koolhydraatstofwisseling, spijsvertering, bloeddruk en bloedopbouw (hemoglobine) en stimuleren en reguleren het afweersysteem; eigenschappen die mede toe te schrijven zijn aan het hoge chlorofylgehalte.<sup>(1,2,7,8)</sup> Chlorofyl verhoogt de uitscheiding van afvalstoffen en toxines (waaronder zware metalen en PCB's) met urine en feces, gaat verzuring tegen en bevordert een gezond maag-darmkanaal, zuivere huid en frisse adem en lichaamsgeur. Mede door de voedende, reinigende, alkaliserende, afweerversterkende en celbeschermende effecten hebben greens een positieve invloed op vitaliteit en uithoudingsvermogen.

### Appel en bessen

Ruim 35% van True Superfood bestaat uit een mengsel van appel, acerolabes, wilde rijsbes (*Vaccinium uliginosum*), wilde blauwe bes (*Vaccinium angustifolium*) en wilde vossenbes (*Vaccinium vitisidaea*). Bij de appel is een gewone soort gebruikt (*Malus pumila*) maar het betreft wel een specifiek ras dat een hoger gehalte polyfenolen (quercetine, procyanidine, chlorogeenzuur, epicatechine) heeft dan gebruikelijk. Appellrassen kunnen aanmerkelijk verschillen in polyfenolgehalte.<sup>(9)</sup> Polyfenolen uit appel verhogen de antioxidantactiviteit in bloed, beschermen hart en bloedvaten, helpen bij het verlagen van de cholesterolspiegel, beschermen de maagwand, zijn goed voor de koolhydraatstofwisseling en ondersteunen het immuunsysteem.<sup>(9-11)</sup> Het concentraat van acerolabes (*Malpighia glabra*) bevat 20% natuurlijke vitamine C. Bessen bevatten zeer hoge concentraties anthocyanidinen en anthocyanen (pigmenten die planten blauw, paars of rood kleuren) en zijn de belangrijkste bron van deze bioflavonoïden. Daarnaast zijn ze een goede bron van catechines, fenolzuren, vitaminen, mineralen, spoorelementen en vezels.<sup>(12)</sup>

True Superfood bevat bessen van de wilde, kleinere soort, die nog rijker zijn aan proanthocyanidinen, anthocyanen en anthocyanidinen dan de varianten die normaliter in de winkel liggen. Deze bioflavonoïden zijn krachtige antioxidanten en vrije radicalenvangers en gaan cel- en weefselveroudering tegen. Ze beschermen onder meer bindweefsel (elastine, collageen), hart en bloedvaten (waaronder haarvaten), nieren en zenuwweefsel tegen oxidatieve beschadiging en glycatie (niet-enzymatische reactie tussen glucose en eiwitten, lipiden of nucleïnezuren) en hebben een gunstig effect op het immuunsysteem (weerstand, regulatie celdeling, helingsprocessen).<sup>(12-18)</sup> Bessen bevorderen een gezonde koolhydraat- en vetstofwisseling, verhogen de plasma-antioxidantcapaciteit, beschermen tegen lipidenperoxidatie, houden de bloedvaten soepel en gaan bloedplaatjesaggregatie tegen.<sup>(12,17)</sup> Noord-Europeanen krijgen met de voeding veel minder anthocyanidinen binnen dan Zuid-Europeanen; zo is de inname in Nederland gemiddeld 19,5 mg per dag en in Italië 44 tot 65 mg per dag.<sup>(18)</sup>

### Groente

Het mengsel met groente bestaat uit wortelsap, bietensap, tomatensap, peterselie, spinazie, kool en boerenkool. Deze bieden naast vitaminen en mineralen een breed scala aan voedingsstoffen, maar zorgen ook voor een aangename smaak zodat zoetstoffen niet nodig zijn. Wortelen zijn onder meer rijk aan bètacaroteen en vezels. Bietensap bevat veel antioxidanten. Tomatensap is rijk aan carotenoïden (lycopeen, luteïne, zeaxanthine, alfa- en bètacaroteen, alfa- en betacryptoxanthine). Peterselie is rijk aan chlorofyl en bevat vluchtige oliën (waaronder myristicine, limoneen en eugenol), carotenoïden (bètacaroteen, zeaxanthine, cryptoxanthines) en bioflavonoïden (waaronder apigenine en luteoline), die een positieve invloed hebben op afweer, ontgiftend en diurese.<sup>(19,20)</sup>



Een aantal ingrediënten van True Superfood: het poeder van gerstegrassap, spinazie, peterselie, wortelsap, appel, reishi mycelia, bessen en bietensap.

Spinazie heeft een hoge voedingswaarde en bevat naast vitamines en mineralen veel chlorofyl, carotenoiden (bètacaroteen, luteïne, zeaxanthine), eiwitten en fenol-zuren.<sup>(21)</sup> Koolsoorten (Brassicaceae) zijn rijk aan zwavelhoudende glucosinolaten en isothiocyaten (waaronder sulforafanen), carotenoiden (met name luteïne en bètacaroteen), aminozuren, fytoalexinen (zoals brassinine en camalexine), polyfenolen (waaronder ferulazuur, quercetine en kaempferol) en vezels.<sup>(21,22)</sup> Deze fytonutriënten dragen bij aan de waargenomen (gezondheids)effecten van koolsoorten, zoals de sterke antioxidantactiviteit, ondersteuning en regulering van het immuunsysteem en bescherming van hart en bloedvaten.<sup>(22)</sup> In epidemiologisch onderzoek is een geregelde consumptie van kool in verband gebracht met minder snelle cognitieve achteruitgang met het ouder worden.<sup>(23)</sup>

### Medicinale paddenstoelen, kiemen en enzymen

Het mengsel van medicinale paddenstoelen (mycelia van reishi, maitake, shiitake en cordyceps) en kiemen (broccoli-, bloemkool- en boerenkoolkiemen) is zeer rijk aan enzymen. Aan dit mengsel zijn nog een viertal enzymen toegevoegd (amylase, cellulase, lipase, protease) om de vertering en opname van True Superfood nog verder te ondersteunen. De paddenstoelen worden binnen verbouwd op biologische bruine rijst volgens farmaceutische normering. Ze zijn rijk aan eiwitten, vitamines, mineralen en fytonutriënten zoals fytoosterolen, fosfolipiden, triterpenen, nucleotiden en bètaglucanen. Medicinale paddenstoelen stimuleren en moduleren de diverse functies van het immuunsysteem.<sup>(24-28)</sup> Ze gaan oxidatieve stress tegen, zijn goed voor bloeddruk en cholesterolspiegel, beschermen de lever, stimuleren de stofwisseling, verhogen de vitaliteit en beschermen bij veroudering.<sup>(24-28)</sup>

De kiemen zijn van specifieke oude rassen die beduidend meer fytonutriënten bevatten dan hetgeen vandaag in de winkel beschikbaar is. Belangrijke inhoudsstoffen zijn enzymen, glucosinolaten en isothiocyaten. Kiemen bevatten tientallen keren meer celbeschermende glucosinolaten en isothiocyaten dan volgroeide groente.<sup>(29)</sup>

### Van de grond naar het glas

Aan elk onderdeel van het productieproces van True Superfood wordt bijzonder veel zorg besteed. Bij de selectie van de



zaden wordt waar mogelijk gewerkt met oude plantensoorten (biologische heirloom variëteiten), die niet meer gebruikt worden in de huidige grootschalige landbouw. Vervolgens worden de gewassen onbespoten en zonder kunstmest verbouwd. Ze worden geoogst als de nutritionele waarde op zijn hoogst is. Daarna worden ze bij lage temperaturen verwerkt en gedroogd. De initiële verpakking beschermt tegen zuurstof en UV licht. En tot slot zijn de opslagruimten voorzien van klimaatbeheersing.

### Duurzaamheid

De producent van True Superfood, Synergy Production, hecht grote waarde aan duurzaamheid. Zo maken zij voor hun energieverbruik 100% gebruik van windenergie. Om ook de andere manieren waarop ze het milieu belasten (zoals vervoer of verpakkingsmateriaal) te compenseren, participeren ze jaarlijks in boomplantprojecten. Daarnaast zijn de productiefaciliteiten duurzaam gebouwd. Maar ze gaan nog verder, ze gebruiken uitsluitend biologische schoonmaakmiddelen, uitsluitend gerecycled papier, uitsluitend plantaardige inkt voor hun drukwerk, enzovoort.

### Topkwaliteit

Geen enkele greenfood of superfood die nu op de markt is, komt in de buurt van de kwaliteit van True Superfood. Ten eerste is er geen product van biologische oorsprong op de markt, ten tweede wordt vaak verhitting gebruikt bij de productie van andere poeders, waardoor veel waardevolle voedingsstoffen verloren gaan. Ten derde bestaan andere producten vaak grotendeels uit goedkoop 'vulmateriaal' zoals lecithine, appelvezels (restproduct bij de productie van appelsap), bakkergist

of compleet tarwegras of gerstegras (dat hoofdzakelijk uit onverteerbare vezels bestaat). Deze ingrediënten horen niet thuis in een voedingssupplement met het predicaat geconcentreerde supervoeding. Tot slot zijn er nog producten op de markt waarbij van veel ingrediënten maar een klein beetje gebruikt wordt. Let daarop als u producten vergelijkt.

### True Superfood

**Samenstelling:** greens 42% (spirulina, sap van tarwegras [bevat mogelijk sporen van gluten], sap van gerstegras, chlorella\*, brandnetel), fruit 36% (appel, acerola-extract, rijsbes [*Vaccinium uliginosum*], blauwe bes [*Vaccinium angustifolium*], vossenbes [*Vaccinium vitis idaea*]), groente 17% (wortelsap, bietensap, tomatensap, peterselie, spinazie, boerenkool, gladde boerenkool), paddenstoelen en kiemen 5% (Reishi mycelia [*Ganoderma lucidum*], Maitake mycelia [*Grifola frondosa*], Shiitake mycelia [*Lentinula edodes*], Cordyceps mycelia [*Cordyceps sinensis*], broccolikiemen, bloemkoolkiemen, boerenkoolkiemen), enzymen (amylase\*, cellulase\*, lipase\*, protease\*).

\* = toegestane niet-biologische ingrediënten.

**Gegarandeerd vrij van:** lactose, soja, toegevoegde suikers, vulstoffen, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen. Geschikt voor vegetariërs en veganisten. Bereid zonder gentechniek.

**Gebruik:** een maatschep (10 ml = ca. 6 gram) per dag mengen met vruchtensap of yoghurt. Voeg vers fruit toe voor een supergezonde smoothie.

**Verpakking:** 400 gram  
(bestelcode V2023)

### Referenties

1. Chlorella. Natural Standard Professional Monograph, 2011.
2. Lee SH et al. Six-week supplementation with Chlorella has favorable impact on antioxidant status in Korean male smokers. *Nutrition* 2010;26:175-183.
3. Shih CM et al. Antiinflammatory and antihyperalgesic activity of C-phycoerythrin. *Anesth Analg* 2009;108(4):1303-10.
4. Strömberg I et al. Blueberry- and spirulina-enriched diets enhance striatal dopamine recovery and induce a rapid, transient microglia activation after injury of the rat nigrostriatal dopamine system. *Exp Neurol* 2005;196(2):298-307.
5. McCarty MF et al. Potential complementarity of high-flavanol cocoa powder and spirulina for health protection. *Med Hypotheses* 2010;74(2):370-3.
6. Shyam R et al. Wheat grass supplementation de-

creases oxidative stress in healthy subjects: a comparative study with spirulina. *J Altern Complement Med* 2007;13(8):789-91.

7. Marawaha RK et al. Wheat grass juice reduces transfusion requirement in patients with thalassemia major: a pilot study. *Indian Pediatr* 2004;41(7):716-20.

8. Gülçin I et al. Antioxidant, antimicrobial, antiulcer and analgesic activities of nettle (*Urtica dioica* L.). *J Ethnopharmacol* 2004;90(2-3):205-15.

9. Kahle K et al. Polyphenol profiles of apple juices. *Mol Nutr Food Res* 2005;49:797-806.

10. Lam CK et al. Apple polyphenols inhibit plasma CETP activity and reduce the ratio of non-HDL to HDL cholesterol. *Mol Nutr Food Res* 2008;52:950-958.

11. Hamauzu Y et al. Antiulcerative properties of crude polyphenols and juice of apple, and Chinese quince extracts. *Food Chemistry* 2008;108:488-495.

12. Basu A et al. Berries: emerging impact on cardiovascular health. *Nutr Rev* 2010;68(3):168-77.

13. Beaulieu LP et al. Inhibitory effect of the Cree traditional medicine wiishichimananh (*Vaccinium vitis-idaea*) on advanced glycation endproduct formation: identification of active principles. *Phytother Res* 2010;24(5):741-7.

14. Wang LS et al. Anthocyanins and their role in cancer prevention. *Cancer Lett* 2008;269:281-290.

15. Leduc C et al. Plants used by the Cree Nation of Eeyou Istchee (Quebec, Canada) for the treatment of diabetes: A novel approach in quantitative ethnobotany. *J Ethnopharmacol* 2006;105:55-63.

16. Joseph JA et al. Grape juice, berries, and walnuts affect brain aging and behavior. *J Nutr* 2009;139(9):1813S-7S.

17. Battino M et al. Bioactive compounds in berries relevant to human health. *Nutr Rev* 2009;67(Suppl 1):S145-S150.

18. Zamora-Ros R et al. Estimation of the intake of anthocyanidins and their food sources in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *Br J Nutr* 2011;Apr 12:1-10.

19. Kreydiyyeh SI et al. Diuretic effect and mechanism of action of parsley. *J Ethnopharmacol* 2002;79(3):353-7.

20. Lefort EC et al. The dietary flavonoid apigenin enhances the activities of the anti-metastatic protein CD26 on human colon carcinoma cells. *Clin Exp Metastasis* 2011;28(4):337-49.

21. Bunea A et al. Total and individual carotenoids and phenolic acids content in fresh, refrigerated and processed spinach (*Spinacia oleracea* L.). *Food Chemistry* 2008;108:649-656.

22. Jahangir M et al. Health-affecting compounds in Brassicaceae. *Comprehensive reviews in food science and food safety* 2009;8:31-43.

23. Nooyens AC et al. Fruit and vegetable intake and cognitive decline in middle-aged men and women: the Doetinchem Cohort Study. *Br J Nutr* 2011;Apr 11:1-10.

24. Zhu JS et al. The scientific rediscovery of an ancient Chinese herbal medicine: *Cordyceps sinensis*: part I. *J Altern Complement Med* 1998;4(3):289-303.

25. Zhu JS et al. The scientific rediscovery of a precious ancient Chinese herbal regimen: *Cordyceps sinensis*: part II. *J Altern Complement Med* 1998;4(4):429-57.

26. Mayell M. Maitake extracts and their therapeutic potential. *Altern Med Rev* 2001;6(1):48-60.

27. Wasser SP. Shiitake (*Lentinus edodes*). *Encyclopedia of Dietary Supplements*, 2005:653-664.

28. Lakshmi B et al. Antiperoxidative, anti-inflammatory, and antimutagenic activities of ethanol extract of the mycelium of *Ganoderma lucidum* occurring in South India. *Teratog Carcinog Mutagen* 2003;Suppl 1:85-97.

29. Fahey JW et al. Broccoli sprouts: an exceptionally rich source of inducers of enzymes that protect against chemical carcinogens. *Proc Natl Acad Sci USA* 1997;94(19):10367-10372.