

Fiber Powder

DuoLife Fiber Powder est un complément alimentaire sous forme de sachet qui contient un complexe de fibres alimentaires solubles provenant de 4 sources (sous forme d'ingrédients de marque) et une formule de nucléotides de marque déposée provenant de la levure *Saccharomyces cerevisiae*. La préparation est composée de matières premières naturelles de la plus haute qualité et constitue une source très riche en fibres alimentaires. Les effets pro-santé des ingrédients contenus dans le complément alimentaire ont été documentés par des études cliniques.



Quand ?

Les fibres alimentaires ont une fonction nutritionnelle très importante, bien qu'elles ne soient pas digérées dans le système digestif et ne soient pas absorbées dans le système sanguin. Cependant, elles ont un effet très positif sur de nombreux processus métaboliques et physiologiques dans le corps humain et font partie de ce que l'on appelle les PREBIOTIQUES¹⁻⁵.

Le complément alimentaire DuoLife Fiber est destiné à être utilisé comme un complément de soutien pour :

- ▶ les personnes qui souhaitent soutenir une fonction digestive normale au quotidien ;
- ▶ les personnes souffrant de constipation et de problèmes de transit intestinal lent ;
- ▶ les personnes souffrant de problèmes du système digestif liés à une perturbation de la microflore intestinale naturelle ;
- ▶ les personnes qui veillent à ce que leur gros intestin soit dans un état optimal ;
- ▶ les personnes qui suivent le régime dit LOW FODMAP (cf. plus loin dans ce document) ;
- ▶ les personnes qui veillent à conserver un poids équilibré, grâce à l'action d'un produit d'aide à l'amaigrissement, permettant de réduire l'appétit et de donner une sensation prolongée de satiété ;
- ▶ les personnes souffrant de problèmes de surpoids qui souhaitent favoriser la réduction de la masse grasseuse ;
- ▶ les personnes qui veillent au niveau approprié de glucose et de cholestérol dans le sang ;
- ▶ les personnes qui veulent favoriser une santé optimale des vaisseaux sanguins et une bonne pression sanguine ;
- ▶ les personnes souhaitant soutenir les fonctions du système immunitaire ;
- ▶ les personnes qui veulent soutenir les processus de détoxification du corps ;
- ▶ les personnes qui souhaitent soutenir la fonction normale de la vésicule biliaire ;
- ▶ les personnes souffrant de brûlures d'estomac ;
- ▶ les personnes qui souhaitent favoriser une absorption optimale des minéraux au niveau des intestins ;
- ▶ les personnes qui veulent soutenir des processus antioxydants optimaux.

Comment ?

DuoLife Fiber Powder est une formule 100 % naturelle basée sur une teneur très élevée en fibres alimentaires solubles et de marque : NUTRIOSE^{®*}, SUNFIBER^{®**} et INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***} ainsi que sur une formule exclusive de levure *Saccharomyces cerevisiae* – IMMUNEL^{™***}, standardisée à 60 % de nucléotides, pour soutenir les fonctions immunitaires et digestives normales.

**DuoLife Fiber – mode d'utilisation :**

Adultes et enfants de plus de 12 ans : Ajoutez 1-2 sachets par jour à votre nourriture ou boisson et mélangez bien. A consommer directement après la préparation. Il est conseillé de prendre un verre d'eau supplémentaire ou une autre boisson. Ne pas dépasser la dose maximale recommandée par jour.

Enfants de 6 à 12 ans et femmes enceintes et allaitantes : L'utilisation du produit est autorisée seulement après consultation préalable d'un médecin. Il est recommandé d'utiliser 1/4-1 sachet par jour, selon l'âge de la personne et les recommandations du médecin.

Le produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 6 ans.

Le produit doit toujours être pris avec une quantité appropriée de liquide, car un apport insuffisant en liquide peut provoquer une constipation.

Il est nécessaire de **maintenir un INTERVALLE DE TEMPS entre les médicaments pris et la consommation de fibres**, car les aliments riches en fibres peuvent diminuer l'absorption des médicaments dans le système digestif.

Il est recommandé de prendre les médicaments 1 h avant ou au moins 2 h après la prise de fibres.

Le produit peut être utilisé par exemple pour épaissir les soupes ou les sauces et pour les plats au four.



Ingrédients : NUTRIOSE®* – une formule exclusive de fibres solubles de maïs, SUNFIBER®** – une formule exclusive de fibres solubles du haricot guar indien (*Cyamopsis tetragonolobus*) (fibre galactomannane), INAVEA™ BAOBAB ACACIA*** – une formule exclusive de fibres alimentaires solubles sous la forme d'un mélange de pulpe de fruit de baobab organique (*Adansonia digitata*) et de gomme organique d'acacia (*Acacia Seyal*), IMMUNEL™*** – une formule exclusive de levure *Saccharomyces cerevisiae* standardisée à 60 % de contenu nucléotidique.

* NUTRIOSE® est une marque déposée de la société Roquette Frères.

** SUNFIBER® est une marque déposée de la société Taiyo Kagaku Co., Ltd.

*** INAVEA™ BAOBAB ACACIA et IMMUNEL™ sont des marques déposées de la société Nexira.

Teneur en ingrédients dans une portion journalière	1 sachet (10 g)	2 sachets (20 g)
NUTRIOSE®*	4,25 g	8,5 g
SUNFIBER®**	3,1 g	6,2 g
INAVEA™ BAOBAB ACACIA***	2,5 g	5 g
IMMUNEL™***	150 mg	300 mg
Teneur maximale en fibres alimentaires	8 g	16 g

Il existe deux produits de DuoLife contenant des fibres : DuoLife Fiber Powder et DuoLife Fiber – quelle est la différence entre eux ?

DuoLife Fiber Powder soutient le fonctionnement optimal des systèmes : digestif, immunitaire et nerveux. Il est basé sur des ingrédients ayant une activité prébiotique significative. Il peut être ajouté aux liquides ou aux repas. Soutient un régime LOW FODMAP.

DuoLife Fiber aide au bon fonctionnement du système digestif et favorise l'absorption des autres nutriments du régime. Il favorise également la lutte contre l'inflammation dans l'intestin. Il est préparé sous une forme liquide pour une consommation immédiate.

Quelle quantité de fibres mangeons-nous, et quelle quantité devrions-nous manger ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'apport quotidien recommandé en fibres alimentaires pour les adultes devrait être de 20 à 40 g⁶. L'Institut de l'alimentation et de la nutrition fixe les normes pour la Pologne à 30–35 g par jour pour les adultes. Un autre indicateur de l'apport quotidien est la recommandation de 14 g de fibres/1000 kcal dans l'alimentation/jour¹. Par ailleurs, l'apport quotidien moyen en fibres en Pologne en 2016 n'était que de 15,4 g par personne⁷.

Les observations scientifiques montrent que les sociétés consommant des quantités plus importantes de fibres alimentaires (jusqu'à 30–40 g/j) présentent des taux plus faibles de problèmes digestifs, circulatoires et immunitaires et de problèmes de santé connexes^{1,7}.

DuoLife Fiber est une source riche en fibres alimentaires solubles. Quelle est la différence entre les fibres solubles et insolubles ?

Il existe deux fractions de fibres alimentaires : soluble et insoluble, dont les fonctions physiologiques sont légèrement différentes¹. Les fibres solubles sont principalement les pectines, les gommes, les mucilages végétaux, certaines hémicelluloses, les bêta-glucanes et d'autres composés hydrosolubles.

La fibre soluble :

- ▶ gonfle dans les intestins lorsqu'elle est exposée à l'eau et augmente la densité du contenu alimentaire ;
- ▶ prolonge la durée du transit intestinal ;
- ▶ nourrit les bactéries intestinales bénéfiques, stimulant le développement de la microflore du gros intestin (effet prébiotique) ;
- ▶ augmente la sensation de satiété, ce qui contribue au maintien d'un poids corporel normal et favorise la perte de poids ;
- ▶ aide à maintenir des taux normaux de cholestérol et de triglycérides dans le sang, favorisant ainsi la fonction vasculaire et une pression sanguine optimale. L'action en faveur des fonctions cardiovasculaires optimales est principalement démontrée par la fraction de fibres solubles ;
- ▶ contribue à retarder l'absorption du glucose dans l'intestin grêle et à diminuer la sécrétion d'insuline, contribuant ainsi à normaliser la glycémie ;
- ▶ allège les masses de selles, ce qui aide à prévenir la constipation ;
- ▶ favorise l'absorption des minéraux par l'intestin ;
- ▶ contribue au système immunitaire de l'organisme.

Les fibres insolubles sont principalement constituées de cellulose et de lignanes. Elles favorisent le péristaltisme dans le système digestif et augmentent la masse des selles.

Qu'est-ce que le régime LOW FODMAP ? Pourquoi les ingrédients de DuoLife Fiber sont-ils favorables à un régime LOW FODMAP ?

Il s'agit d'un régime favorable, à faible teneur en glucides à chaîne courte, mal absorbés et rapidement fermentescibles avec une pression osmotique élevée (tels que le lactose, le fructose et les polyols). Par conséquent, il aide à maintenir un état optimal du système digestif, contribuant ainsi à minimiser des troubles tels que les ballonnements et l'inconfort intestinal, notamment chez les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable ou d'une intolérance au lactose.

Les formules à base de fibres contenues dans le produit : SUNFIBER^{®**}, NUTRIOSE^{®*} et INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***} favorisent un régime LOW FODMAP, car elles sont **lentement** fermentées et elles sont douces pour les intestins. Les produits de la fermentation des fibres étant libérés lentement au fil du temps, l'utilisation de SUNFIBER^{®**} avec NUTRIOSE^{®*} et INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***} favorise la minimisation des ballonnements associés à une fermentation intestinale trop rapide (*Figure 1*).

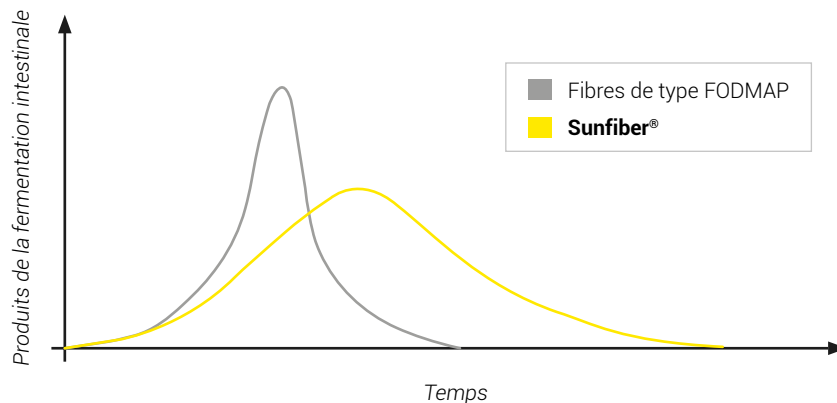


Figure 1: SUNFIBER® comme fibre bénéfique dans un régime LOW FODMAP.

Qu'est-ce qui distingue le NUTRIOSE®, une formule exclusive de fibres de maïs solubles ?

La fibre **NUTRIOSE®** dérivée du maïs n'a pas d'effet allergène contrairement aux fibres de céréales. Grâce à sa formulation microgranulée, elle est très stable et soluble, ce qui permet de l'ajouter aux plats chauds tels que les soupes. Des rapports scientifiques ont démontré des effets PREBIOTIQUES favorables à la santé sur le fonctionnement du système digestif et des effets positifs sur la fonction cardiovasculaire⁸⁻¹¹. **Les études cliniques menées pour NUTRIOSE®** (rapports de conférence) ont également indiqué des effets favorables sur les processus métaboliques et le maintien d'un poids corporel normal. 75 % des fibres de maïs sont **fermentées lentement (et donc en douceur pour les intestins)** dans le gros intestin ; en même temps, elles ne sont pas digérées par les bactéries présentes dans la bouche et ne favorisent pas la carie dentaire. La formule a un faible indice glycémique et une faible teneur en calories (2 kcal/g).

SUNFIBER®** et INAVEA™ BAOBAB ACACIA*** favorisent la multiplication de la microflore intestinale bénéfique, soutenant en synergie l'action de la formule NUTRIOSE®*.

SUNFIBER® est une gomme organique, partiellement hydrolysée, issue de haricots guar indiens, à base de galactomannanes. **Cependant, elle n'est pas identique à la gomme de guar couramment utilisée.** Contrairement à la gomme de guar « classique », elle a un poids moléculaire plus faible (20-50 kDa contre 300-8000 kDa pour la gomme non hydrolysée), et a donc une viscosité beaucoup plus faible (2000 fois plus faible) facilitant la préparation d'une formule facile à consommer, sûre même en grandes portions. En outre, contrairement à la gomme de guar, elle est obtenue par l'hydrolyse enzymatique douce à basse température (37 °C) exclusivement à partir de l'endosperme des graines.

SUNFIBER® favorise le maintien d'un fonctionnement optimal du système digestif et d'un poids corporel normal¹²⁻¹⁶, ainsi que la multiplication des bactéries intestinales bénéfiques des espèces *Bifidobacterium* et *Lactobacillus* et la production d'acides gras à chaîne courte dans le gros intestin (ce qu'on appelle les postbiotiques)¹⁷. Cela lui permet de soutenir les fonctions de l'intestin, du système immunitaire et du système nerveux¹⁸. **La portion de SUNFIBER® contenue dans 1 à 2 sachets de poudre DuoLife Fiber Powder est la portion recommandée pour maintenir les effets bénéfiques de l'ingrédient sur la santé.**

INAVEA™ est un mélange synergique de marque entièrement organique, de 2 sources de fibres alimentaires solubles issues de plantes africaines : l'acacia Seyal et le baobab.

INAVEA™ à 5g/jour (contenu dans 2 sachets DuoLife Fiber Powder) **a un effet PREBIOTIQUE documenté**, favorisant la multiplication de la microflore intestinale bénéfique, notamment l'espèce *Bifidobacterium*. En outre, INAVEA™ **soutient la fonction métabolique et aide l'organisme à lutter contre l'inflammation dans l'intestin**¹⁹⁻²¹.

SUNFIBER® et INAVEA™ présentent tous deux toutes les propriétés bénéfiques pour la santé des fibres alimentaires, ont des effets prébiotiques bénéfiques documentés et **favorisent un régime LOW FODMAP**.

NUCLÉOTIDES - un élément sous-estimé du régime à base d'aliments peu transformés

Les nucléotides de la formule **IMMUNEL™** constituent une source de molécules de signalisation et de précurseurs importants dans l'organisme et peuvent également être réutilisés pour construire de nouvelles molécules d'acide nucléique, qui font partie du noyau cellulaire. Ils constituent un élément très important, encore sous-estimé, d'un régime alimentaire peu transformé²², **essentiel aux fonctions normales des systèmes immunitaire et digestif**²³⁻²⁴. Les nucléotides de la levure *Saccharomyces cerevisiae* peuvent favoriser la régénération des cellules et des tissus endommagés, dans le système digestif, en soutenant l'immunité non spécifique et la barrière intestinale. **La portion quotidienne recommandée d'IMMUNEL™ (300 mg) est contenue dans 2 sachets de DuoLife Fiber Powder.**

Qu'est-ce qui rend DuoLife Fiber différent ?

- ▶ **Composition 100 % naturelle** avec une très haute teneur en fibre soluble ;
- ▶ Composition basée **sur des ingrédients de marque dont les effets sur la santé sont cliniquement documentés** ;
- ▶ Jusqu'à **4 sources de fibres alimentaires solubles** ;
- ▶ Le produit **convient au régime LOW FODMAP** ;
- ▶ **Synergie** d'action des ingrédients ;
- ▶ **Forme d'utilisation pratique** – portions en sachets à ajouter directement à un liquide ou à un repas ;
- ▶ Le produit **NE CONTIENT AUCUN agent de remplissage artificiel et est sans OGM** ;
- ▶ La préparation **ne contient pas d'arômes ou de parfums artificiels** ;
- ▶ Le produit **NE CONTIENT PAS de gluten** – il convient aux personnes intolérantes au gluten ;
- ▶ Le produit **convient aux végétaliens et aux végétariens**.



En achetant les produits DuoLife Fiber et/ou DuoLife Fiber Powder, vous soutenez et contribuez à la World Healthy Living Foundation.

Les activités de la Fondation WHLF sont menées par le biais de diverses solutions éducatives et avec le soutien d'experts sous la forme de publications, de conférences et de cours pratiques d'une journée, qui visent à faire prendre conscience que la santé est un processus qui dépend de notre mode de vie et de notre état d'esprit. Par ses activités, la Fondation prouve que ce domaine est entièrement sous notre contrôle, et que nos choix quotidiens jouent un rôle fondamental.

Profitez des connaissances et de l'expérience des experts ! Pour en savoir plus, consultez le site :
<http://www.whlf.eu>



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

La bibliographie de la préparation Fiber Powder se trouve sur une carte reliure séparée.