

Fiber

DuoLife Fiber je tekutý výživový doplnok, ktorý obsahuje komplex rozpustných vláknin až zo 4 zdrojov a patentovanú, značkovú receptúru rastlinných extraktov: ASTRAGIN® – podporuje vstrebávanie živín z tráviaceho traktu a BOSWELLIN® – podporuje zníženie zápalových procesov v črevách. Prípravok je zložený z prírodných surovín najvyššej kvality a je bohatým zdrojom vlákniny. Zdravie podporujúce účinky zložiek obsiahnutých vo výživovom doplnku boli zdokumentované klinickými testami.



Kedy?

Hoci sa vláknina v tráviacom trakte nestrávi a nevstrebáva sa do krvi, má veľmi dôležitú funkciu. Má však veľmi pozitívny vplyv na mnohé metabolické a fyziologické procesy v ľudskom tele a patrí medzi tzv. PREBIOTIKÁ¹⁻⁵.

Výživový doplnok DuoLife Fiber je určený na použitie ako podporná liečba v prípade:

- ▶ osôb, ktoré chcú denne podporovať normálnu funkciu tráviaceho traktu;
- ▶ osôb, ktoré chcú podporiť správne vstrebávanie živín z tráviaceho traktu;
- ▶ osôb s problémami v tráviacom trakte spojenými s poruchami prirodzenej črevnej mikroflóry alebo so zápalovými problémami;
- ▶ osôb so zápchou a problémami so spomaleným prechodom črevami;
- ▶ osôb, ktoré sa starajú o udržanie zdravej telesnej hmotnosti, vďaka tomu, že výrobok podporuje proces chudnutia, pomáha znižovať chuť do jedla a poskytuje dlhodobý pocit sýtosti;
- ▶ osôb, ktoré dodržiavajú takzvanú LOW FODMAP diétu;
- ▶ osôb, ktoré sa starajú o správnu hladinu glukózy a cholesterolu v krvi;
- ▶ osôb, ktoré dodržiavajú tzv. LOW FODMAP diétu a chcú podporiť optimálne zdravie ciev a zdravý krvný tlak;
- ▶ osôb, ktoré chcú podporiť detoxikačné a antioxidačné procesy v tele.

Ako?

DuoLife Fiber je 100 % prírodná formula založená na vysokom obsahu rozpustnej značkovej vlákniny a ďalších zložiek, ako sú ASTRAGIN® – patentovaná formula rastlinných extraktov z nepravého ženšenu (*Panax notoginseng*) a astragalu (*Astragalus membranaceus*) a BOSWELLIN® – patentovaná formula extraktu indického kadidla (*Boswellia serrata*).



DuoLife Fiber – spôsob použitia:

Dospelí nad 18 rokov. 50 ml denne spolu s jedlom. Odporúča sa zapíť ďalším pohárom vody alebo iným nápojom. Neprekračujte maximálnu odporúčanú dennú dávku.

Produkt by ste mali vždy zapíť dostatočným množstvom tekutín, pretože ich nedostatok môže spôsobiť zápchu.

Medzi **užívanými liekmi a príjmom vlákniny by sa mal dodržiavať ODSŤUP**, pretože potraviny bohaté na vlákninu môžu znížiť vstrebávanie liekov z tráviaceho traktu.

Lieky môžete užívať 1 hodinu pred alebo aspoň 2 hodiny po príjme vlákniny.



Zloženie: jablková šťava, jablkové pyr, citrónová šťava z koncentrovanej šťavy, SUNFIBER®* – patentovaná formula rozpustnej vlákniny z indických bôbov guar (*Cyamopsis tetragonolobus*) (galaktomanánová vláknina), FIBREGUM™** – patentovaná receptúra rozpustnej akácievej vlákniny, šťavy z plodov yuzu (*Citrus junos*), citrusového pektínu, BOSWELLIN®*** – patentovaná receptúra extraktu z indického kadidla (*Boswellia serrata*) 10: 1 štandardizovaný na 30 % obsahu kyseliny boswellovej, extrakt z koreňa konjaku (*Amorphophallus konjac*) štandardizovaný na 95 % obsahu glukomananu, ASTRAGIN® – patentovaná formula z *Panax notoginseng* extraktu *Astragalus membranaceus*.

* SUNFIBER® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Taiyo Kagaku Co., Ltd.

** FIBREGUM™ je ochranná známka spoločnosti Nexira.

*** BOSWELLIN® je ochranná známka spoločnosti Sabinsa Europe GmbH.

Obsah zložiek v dennej dávke výrobku	50 ml
SUNFIBER®*	3,6 g
FIBREGUM™**	1 g
Pektín z citrusových plodov	150 mg
BOSWELLIN®***	100 mg
Extrakt z koreňa konjaka	50 mg
ASTRAGIN®	35 mg
Celkový obsah vlákniny	4,3 g

K dispozícii sú dva produkty Duolife s vlákninou: DuoLife Fiber a DuoLife Fiber Powder - aký je medzi nimi rozdiel?

DuoLife Fiber podporuje správne fungovanie tráviaceho traktu a podporuje vstrebávanie ďalších živín zo stravy. Podporuje tiež boj proti zápalom v črevách. Pripravuje sa v tekutej forme na priamu konzumáciu.

DuoLife Fiber Powder podporuje optimálnu funkciu tráviaceho traktu, imunitného systému a nervového systému. Je založený na zložkách s výrazným prebiotickým účinkom. Môže sa pridávať do tekutín alebo jedál. Podporuje LOW FODMAP diétu.

Bylinný extrakt obsiahnutý v prípravku má pri svojom názve napísaný pomer **10:1 - ide o takzvaný pomer DER - čo to znamená?**

Indikátor DER (ang. *drug extract ratio*) určuje počet miligramov rastlinnej suroviny použitej na získanie jedného miligramu extraktu.

Koľko vlákniny jeme a koľko by sme jej mali jesť?

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) by mal byť odporúčaný denný príjem vlákniny pre dospelých 20-40 g⁶. Inštitút pre potraviny a výživu uvádza pre Poľsko normu 30-35 g na deň pre dospelých. Ďalším ukazovateľom denného príjmu je odporúčanie 14 g vlákniny/1000 kcal stravy/deň¹. Pritom priemerný denný príjem vlákniny v Poľsku v roku 2016 bol len 15,4 g na osobu⁷.

Vedecké pozorovania ukazujú, že komunity, ktoré konzumujú viac vlákniny (až 30-40 g/deň), majú nižší výskyt tráviacich, obehových a imunitných ťažkostí a súvisiacich zdravotných problémov^{1, 7}.

DuoLife Fiber je bohatým zdrojom rozpustnej vlákniny. Aký je rozdiel medzi rozpustnou a nerozpustnou vlákninou?

Existujú dve frakcie vlákniny: rozpustná a nerozpustná, ktoré majú mierne odlišné fyziologické funkcie¹. Rozpustnú vlákninu tvoria najmä pektíny, gummy, rastlinné slizy, niektoré hemicelulózy, beta-glukány a iné vo vode rozpustné zlúčeniny.

Rozpustná vláknina:

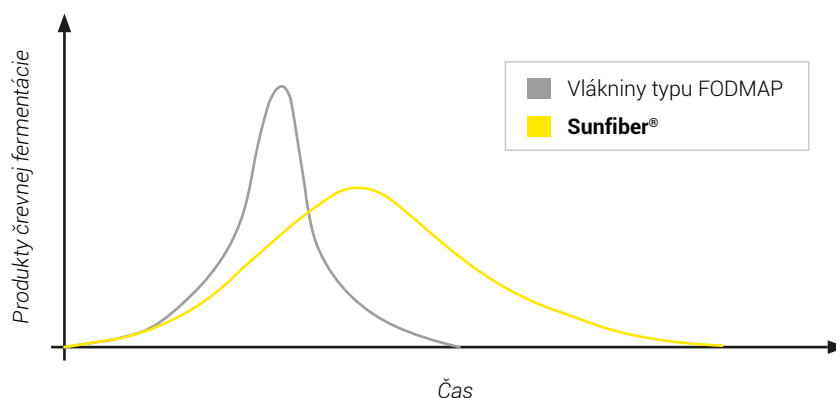
- ▶ napučiava v črevách pod vplyvom vody a zvyšuje hustotu tráviaceho obsahu;
- ▶ zvyšuje čas črevného tranzitu;
- ▶ vyživuje prospešné črevné baktérie a stimuluje rozvoj črevnej mikroflóry (prebiotický účinok);
- ▶ zvyšuje pocit sýtosti, pomáha udržiavať zdravú telesnú hmotnosť a podporuje chudnutie;
- ▶ pomáha udržiavať normálnu hladinu cholesterolu a triglyceridov v krvi, podporuje funkciu ciev a optimálny krvný tlak. Priaznivé účinky na optimálnu funkciu kardiovaskulárneho systému vykazuje najmä rozpustná vláknina;
- ▶ pomáha oddialiť vstrebávanie glukózy v tenkom čreve a znížiť vylučovanie inzulínu, čím pomáha normalizovať hladinu cukru v krvi;
- ▶ uvoľňuje fekálne masy, čím pomáha predchádzať zápche;
- ▶ podporuje vstrebávanie minerálov z čreva;
- ▶ má priaznivý vplyv na odolnosť organizmu.

Nerozpustnú vlákninu tvoria najmä celulóza a lignín. Jej funkciou je najmä podpora peristaltiky a zväčšený objem stolice.

Čo je to LOW FODMAP diéta? Prečo zložky DuoLife Fiber podporujú LOW FODMAP diétu?

Ide o stravu s nízkym obsahom sacharidov s krátkym reťazcom, ktoré sa zle vstrebávajú a rýchlo fermentujú a majú vysoký osmotický tlak (napr. laktóza, fruktóza a polyoly). Vďaka tomu pomáha udržiavať optimálny stav tráviaceho traktu a prispieva k minimalizácii takých ťažkostí, ako je nadúvanie a črevné ťažkosti, najmä u ľudí so syndrómom dráždivého čreva alebo intoleranciou laktózy.

Zložky na báze vlákniny obsiahnuté vo výrobku, najmä SUNFIBER®, podporujú LOW FODMAP diétu, pretože sú **pomaly** fermentované, šetrné k črevám. Produkty fermentácie vlákniny sa časom uvoľňujú pomaly, preto používanie SUNFIBER® pomáha minimalizovať nadúvanie spojené s príliš rýchlou črevnou fermentáciou (obrázok 1).



obrázok 1: SUNFIBER® ako prospešná vláknina v LOW FODMAP diéte.

Patentované prípravky BOSWELLIN®*** a ASTRAGIN® podporujú činnosť čriev a prospešné vlastnosti vlákniny SUNFIBER®* a FIBREGUM™**.

Vláknina obsiahnutá v **SUNFIBER®** a **FIBREGUM™** podporuje optimálnu funkciu tráviaceho traktu, podporuje peristaltiku čriev, reguluje pohyb čriev, pomáha predchádzať plynatosti a chronickej zápche⁸. Podporuje množenie prospešných črevných baktérií rodu *Bifidobacterium* a *Lactobacillus* a produkciu mastných kyselín s krátkym reťazcom v hrubom čreve (tzv. postbiotiká)⁹.

SUNFIBER® je organická, čiastočne hydrolyzovaná guma z indických guarových bôbov na báze galaktomannanov. **Nie je však rovnaká ako bežne používaná guarová guma.** Na rozdiel od „klasickej“ guarovej gummy má nižšiu molekulovú hmotnosť (20-50 kDa oproti 300-8000 kDa v prípade nehydrolyzovanej gummy), a preto má oveľa nižšiu viskozitu (2000-krát nižšiu), čo uľahčuje prípravu ľahko konzumovateľnej receptúry, ktorá je bezpečná aj vo veľkých dávkach. Okrem toho sa na rozdiel od guarovej gummy získava miernou enzymatickou hydrolyzou pri nízkej teplote (37 °C) výlučne z endospermu semien. **SUNFIBER® má klinicky a predklinicky zdokumentované priaznivé PREBIOTICKÉ zdravie prospešné účinky a vyznačuje sa pomalou fermentáciou, šetrnou k črevám.**

FIBREGUM™ je patentovaná rozpustná vláknina **získaná z akácií pestovaných v Afrike.**

Kyseliny boswellové získané z patentovanej receptúry extraktu z indického kadidlovníka (*Boswellia serrata*) – **BOSWELLIN®** – podporujú boj proti zápalom v čreve a pomáhajú zmierniť príznaky spojené so zápalovými črevnými ťažkosťami^{10,11}.

ASTRAGIN® je patentované zloženie (patent US8197860 B2, patenty v konaní US 13/444765, US 13/444770, US 12/424193 US 12/345218) **s biologickým účinkom zdokumentovaným 16 in-vitro a 8 in-vivo¹²⁻¹⁴. Podľa výsledkov tohto výskumu je synergické zloženie:**

- ▶ **podporuje vstrebávanie peptidov, aminokyselín, mastných kyselín, vitamínov a fytonutrientov z tráviaceho traktu**, takže DuoLife Fiber je výhodné používať s jedlom a ďalšími výživovými doplnkami DuoLife, ako aj kokteilmami z radu Shape Code®;
- ▶ podporuje regeneráciu poškodeného črevného epitelu;
- ▶ podporuje boj proti zápalom v črevách;
- ▶ podporuje funkciu a množenie črevnej mikrofóry;
- ▶ podporuje imunitnú funkciu črevného epitelu.

Glukomanány z extraktu koreňa konjaku a citrusový pektín sú tiež súčasťou rozpustnej vlákniny a vykazujú cenné zdravie prospešné účinky.

Glukomanány obsiahnuté vo výrobku boli extrahované z koreňa rastliny *Amorphophallus konjac*¹⁵ (známej ako konjak alebo Riviera wonderfruit) a vykazujú všetky zdravie prospešné vlastnosti charakteristické pre rozpustnú vlákninu. Glukomanány v tráviacom systéme viažu vodu a podporujú dlhodobý pocit sýtosti, vďaka čomu sú obzvlášť užitočné pri regulácii hmotnosti a chudnutí^{16,17}.

Pektín získaný z citrusových plodov podporuje zníženie hladiny cholesterolu a lipidov v krvi a pomáha znižovať vstrebávanie glukózy a hladinu inzulínu v plazme. Okrem toho pektín viaže ťažké kovy a vytvára ochrannú bariéru čriev proti patogénnej mikrofóre. Zistilo sa tiež, že podporuje boj organizmu proti zápalom¹⁸.

V čom je DuoLife Fiber iný?

- ▶ **100 % prírodné zloženie** s veľmi vysokým obsahom rozpustnej vlákniny;
- ▶ Zloženie **založené na značkových zložkách s klinicky preukázanými zdravie prospešnými účinkami na podporu zdravia;**
- ▶ **Až 4 zdroje rozpustnej vlákniny;**
- ▶ **Ďalšie komponenty** na báze rastlinných extraktov, **podpora vstrebávania živín z tráviaceho traktu a boj proti zápalovým procesom v čreve;**
- ▶ Vhodné pre **LOW FODMAP diétu;**
- ▶ **Synergia zložiek;**
- ▶ **Pohodlná forma podania** – tekutina pripravená na priamu spotrebu;

- ▶ Trvanlivosť výrobku zaisťuje metóda **IHHP™ by DuoLife** – (Innovation High Hydrostatic Process™ by DuoLife) založené na koncepcii „minimálneho spracovania“. Výhodou metódy je vysoká zdravotná kvalita a trvanlivosť, ako aj zachovanie prírodných výživových a zmyslových vlastností v porovnaní s výrobkami konzervovanými klasickými metódami. Použitý technologický proces prebieha pri nízkej teplote (na ochranu účinných látok) a je založený na princípe synergie pôsobenia mnohých fixačných faktorov, čo umožňuje zachovať najvyššiu kvalitu výrobku bez použitia konzervačných látok;
- ▶ Produkt **NEOBSAHUJE** žiadne **umelé plnidlá a je bez obsahu GMO**;
- ▶ Neobsahuje **pridané umelé arómy a vône**;
- ▶ Produkt **NEOBSAHUJE glutén** – je vhodný pre ooby s neznášanlivosťou lepku;
- ▶ Produkt je **vhodný pre vegánov a vegetariánov**;
- ▶ Špeciálna fľaša **zo skla na farmaceutické účely** – tmavé sklo chráni pred svetlom a zmenami teploty a je odolné voči uvoľňovaniu rozpustných minerálnych látok z vnútorného povrchu fľaše do prípravku.



Kúpou produktov DuoLife Fiber a/alebo DuoLife Fiber Powder podporíte nadáciu World Healthy Living Foundation a prispějete k jej rozvoju.

Aktivity nadácie WHLF sa realizujú prostredníctvom rôznych vzdelávacích riešení a s podporou odborníkov vo forme publikácií, prednášok a jednodňových praktických kurzov, ktorých cieľom je zvýšiť povedomie o tom, že zdravie je proces, ktorý závisí od nášho životného štýlu a stavu mysle. Nadácia svojou prácou dokazuje, že túto oblasť máme úplne pod kontrolou a že naše každodenné rozhodnutia majú kľúčový význam.

Využite znalosti a skúsenosti odborníkov! Viac informácií nájdete na: <http://www.whlf.eu>



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

i Bibliografiu pre prípravok Fiber nájdete na samostatnej karte segregátora.