

# My Mind

**DuoLife My Mind** je tekutý výživový doplnok, ktorý obsahuje prírodné zložky rastlinného pôvodu, vrátane vyhradených formúl COGNIVIA™\* a ARONVIT®, obohatený o inozitol a aktívnu formu vitamínu B12 (metylkobalamín). Prípravok tvoria najkvalitnejšie prírodné suroviny, ktoré podporujú koncentráciu, pamäť a kognitívne procesy u mladých aj starších ľudí. Je cenným zdrojom vitamínov a mnohých účinných látok obsiahnutých v štandardizovaných rastlinných extraktoch. Zdraviu prospešný účinok zložiek prítomných v tomto výživovom doplnku bol dokázaný klinickými štúdiami a doložený vedeckými správami.



## Kedy?

Problémy s pamäťou a koncentráciou trápia čoraz viac ľudí, nezávisle na veku. Odhaduje sa, že približne 50 miliónov ľudí na svete má vážne problémy s pamäťou<sup>1</sup> a čoraz väčšie množstvo ľudí sa sťažuje na poruchy súvisiace so zapamätávaním a sústredením. Pamäť je kognitívna činnosť, ktorá nám umožňuje dočasne alebo trvalo si zapamätať, uložiť a pripomenúť konkrétne informácie. Delíme ju na krátkodobú, ktorá slúži na dočasné uchovanie informácií a schopnosť vnímania, a dlhodobú, ktorá zodpovedá za uchovanie informácií, spomienok či zručností.

Príslušné oblasti v mozgu sú zodpovedné za pamäťové, kognitívne procesy, učenie sa a koncentráciu. Aby tieto procesy prebiehali správne, je potrebná správna komunikácia medzi neurónmi (nervovými bunkami) a tým aj primeraná úroveň tzv. neurotransmitterov zodpovedných za prenos nervových impulzov. Neurotransmitter acetylcholín hrá zásadnú rolu pri rozvoji krátkodobej pamäte. Dlhodobá pamäť vzniká spracovaním krátkodobej pamäte a je uložená v rôznych centrách mozgovej kôry<sup>2</sup>. Udržiavanie primeranej hladiny acetylcholínu pomáha udržiavať koncentráciu a kognitívne a výkonné funkcie ako pamäť, myslenie, porozumenie, pozornosť a orientácia. Platí to aj pre ľudí s demenciou – teda progresívnym poklesom duševnej výkonnosti. K narušeniu optimálnych funkcií neurónov môže dôjsť pri poklese množstva neurotransmitterov v mozgu, ale aj v dôsledku oxidačného stresu spôsobeného hromadením tzv. voľných kyslíkových radikálov. Podporou optimálnych funkcií nervovej sústavy je zdravý životný štýl a správna vyvážená strava, ako aj vhodná suplementácia.

### **Výživový doplnok DuoLife My Mind je určený na použitie ako prípravok podporujúci optimálne mozgové funkcie v prípade:**

- ▶ ľudí, ktorí chcú denne podporovať koncentráciu, pamäť a kognitívne procesy;
- ▶ profesionálne aktívnych ľudí;
- ▶ duševne pracujúcich ľudí, vrátane učiacich sa: študentov a žiakov;
- ▶ starších ľudí;
- ▶ ľudí s problémami s pamäťou a príznakmi demencie;
- ▶ ľudí s problémami koncentrácie, ktorí sú vystavení chronickému stresu;
- ▶ ľudí, ktorým záleží na dobrom stave nervovej sústavy;
- ▶ ľudí s poklesom energie, vitality;
- ▶ ľudí so zhoršenou náladou.

## Ako?

DuoLife My Mind je vyrobený zo 100% prírodných rastlinných extraktov a ďalších zložiek prírodného pôvodu: inozitol a vitamín B12.

### Výživový doplnok obsahuje:

- ▶ vyhradenú rastlinnú formulu **COGNIVIA™\*** založenú na dvoch druhoch šalvie s klinicky overenou účinnosťou;
- ▶ vyhradenú formulu extraktu z plodov arónie - **ARONVIT®**, štandardizovanú na 25% obsah antokyanov;
- ▶ cenné bylinné výťažky z: ovocia schizandry čínskej (*Schisandra chinensis*), z listov ginkga dvojlaločného (*Ginkgo biloba*), z koreňa rozchodnice ružovej (*Rhodiola rosea*), z listov rozmarínu (*Rosmarinus officinalis*), z líšci bakopy drobnolistej/Brahmi (*Bacopa monnieri*), z ovocia aceroly (*Malpighia glabra*);
- ▶ vyhradenú formulu na báze metylkobalamínu - aktívnej formy vitamínu B12 - **MECOBALACTIVE®\*\***;
- ▶ inozitol.

### DuoLife My Mind podporuje u mladých aj starších ľudí:

- ▶ správne funkcie pamäte;
- ▶ optimálne kognitívne procesy;
- ▶ koncentráciu;
- ▶ proces učenia sa;
- ▶ energiu a vitalitu;
- ▶ optimálny stav nervového systému;
- ▶ optimálnu náladu;
- ▶ antioxidačné procesy.

**Vďaka vlastnostiam zložiek obsiahnutých v prípravku sa pôsobenie podporujúce pamäť, kognitívne a koncentračné procesy začína a je cítiť už 1 hodinu po konzumácii jednej dávky, ktoré sa následne posilňuje každým ďalším dňom užívania doplnku!**



#### DuoLife My Mind – dávkovanie:

**Dospelí nad 12 rokov:** 25-50 ml ráno počas jedenia. Neprekračujte maximálnu odporúčanú dennú dávku.

Produkt sa nemôže používať ako náhrada pestrej stravy. Vyvážená strava a zdravý životný štýl sú dôležité pre správne fungovanie organizmu.

Ak máte pochybnosti o použití výživového doplnku, obráťte sa na svojho lekára alebo lekárnik.



**Zloženie:** ovocná šťava z plodov arónie z koncentrovanej šťavy, šťava z červeného hrozna z koncentrovanej šťavy, inozitol, COGNIVIA™\* - vyhradená formula na báze organického extraktu z listov šalvie lekárskej (*Salvia officinalis*) 5:1 a organického mikroenkapsulovaného esenciálneho oleja zo šalvie levandulolistej (*Salvia lavandulifolia*), extrakt z plodov aceroly (*Malpighia glabra*) 50:1 štandardizovaný na 50% obsah vitamínu C, extrakt z plodov schizandry čínskej (*Schisandra chinensis*) 10:1 (200 mg/50 ml) štandardizovaný na 10% obsah schizandrínu, extrakt z listov ginkga dvojlaločného (*Ginkgo biloba*) 50:1 (100 mg/50 ml), extrakt z koreňa rozchodnice ružovej (*Rhodiola rosea*) 3:1 (100 mg/50 ml), ARONVIT® - vyhradená formula extraktu z plodov arónie (*Aronia melanocarpa*) štandardizovaná na 25% obsah antokyanov, extrakt z listov rozmarínu (*Rosmarinus officinalis*) 10:1, extrakt z listov bakopy drobnolistej/Brahmi (*Bacopa monnieri*) 5:1 (50 mg/50 ml), MECOBALACTIVE®\*\* - vyhradená aktívna formula vitamínu B12 (metylkobalamín).

\* COGNIVIA™ je ochranná známka Nexira.

\*\* MECOBALACTIVE® je ochranná známka HEALTHTECH BIO ACTIVES, S.L.U.

Obsah v porcii produktu	25 ml	50 ml
Inozitol	1,5 g	3 g
COGNIVIA™* - patentovaná organická formula extraktu zo šalvie lekárskej a mikroenkapsulovaného oleja zo šalvie levandulolistej	300 mg	600 mg
Vitamín C z extraktu z plodov aceroli ( <i>Malpighia glabra</i> )	52,5 mg (66% RP*)	105 mg (131% RP*)
Vitamín B12 MECOBALACTIVE®** (metylkobalamín)	100 µg (4000% RP*)	200 µg (8000% RP*)

## Bylinný extrakt obsiahnutý v prípravku má pri svojom názve napísaný pomer **5:1, 3:1, 10:1** – ide o takzvaný pomer DER – čo to znamená?

**Index DER (ang. drug extract ratio)** určuje počet miligramov rastlinnej suroviny použitej na získanie jedného miligramu výťažku (extraktu). Ak 50 ml dávka doplnku obsahuje 100 miligramov extraktu z listov ginka dvojlaločného (alebo iného bylinného extraktu) v pomere 50:1, znamená to, že na prípravu porcie bolo použitých až 5 000 miligramov (5 gramov) suroviny.

## Čo je to COGNIVIA™\* a prečo je dôležitou zložkou DuoLife My Mind?

**COGNIVIA™\*** je organická, vyhradená, **synergická**, rastlinná formula **založená na dvoch druhoch šalvie s klinicky preukázanou účinnosťou**. V klinických testoch sa použila dávka alebo ekvivalent dávky 300-600 mg prípravku denne. **Táto porcia je obsiahnutá v 25–50 ml výživového doplnku DuoLife My Mind.**

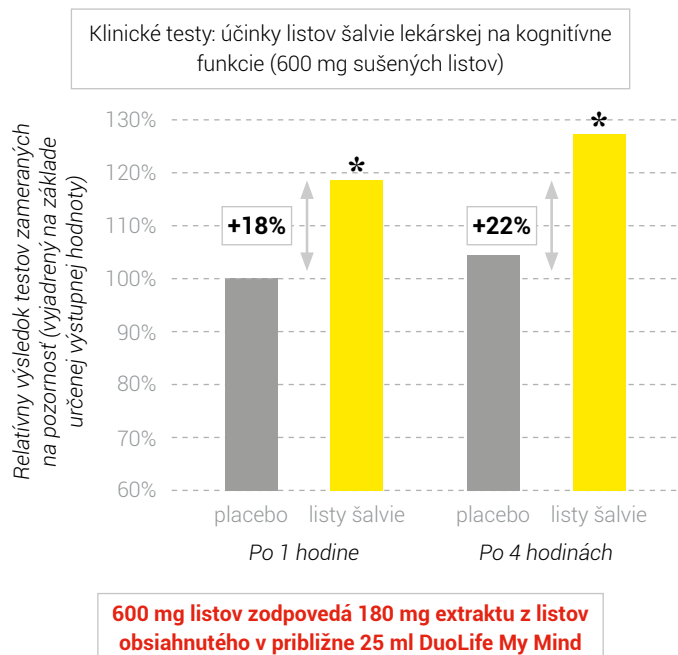
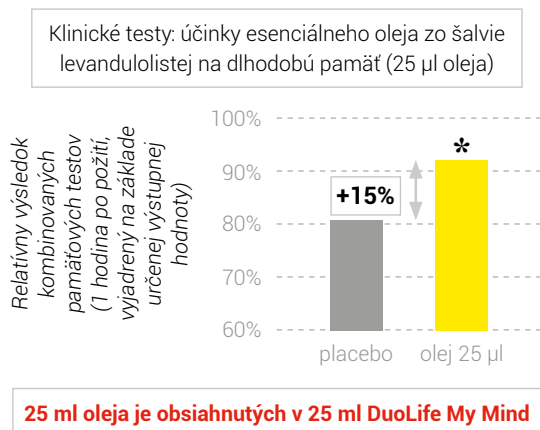
### 1 porcia (600 mg) COGNIVIA™\* obsiahnutá v 50 ml doplnku DuoLife My Mind obsahuje:

- ▶ **400 mg extraktu z listov šalvie lekárskej (*Salvia officinalis*)** – tento extrakt je cenným zdrojom zdraviu prospešných polyfenolových zlúčenín, ako je kyselina rozmarínová, apigenín, kvercetín alebo luteolín<sup>3</sup>;
- ▶ 200 mg mikroenkapsulovanej formuly na báze organickej akácievej vlákniny: mikrokapsuly obsahujú **50 mikrolitrov esenciálneho oleja zo šalvie levandulolistej (*Salvia lavandulifolia*)**. Esenciálny olej zo šalvie obsahuje zdraviu prospešné terpenoidy, najmä eukalyptol, gáfor a tiež alfa- a beta-pinén<sup>4</sup>. **Mikrokapsuly chránia účinné látky obsiahnuté v oleji pred nepriaznivou oxidáciou a zároveň umožňujú spojenie oleja s extraktom v rámci jednej práškovej formulácie.**

Šalvia sa používa celé stáročia vďaka svojim rôznym zdraviu prospešným vlastnostiam, medzi ktorými si osobitnú pozornosť zaslúži vplyv rastliny na pamäť a kognitívne funkcie<sup>3</sup>. Zástupcovia čelade hluchavkovité majú široko vedecky a klinicky zdokumentované antioxidačné vlastnosti podporujúce funkcie mozgu a celého nervového systému, posilňujú pamäť, pozornosť a učenie (nootropné účinky). Okrem toho sa ukázalo, že rôzne druhy šalvie, vrátane šalvie lekárskej a levandulolistej, môžu podporovať pamäťové funkcie u ľudí s demenciou.

Vykonal sa až **7! klinických testov**, ktoré preukázali účinky formuly na kognitívne a pamäťové funkcie u ľudí<sup>5–10a</sup>, vrátane krátkodobej aj dlhodobej pamäte. Výsledky týchto testov sú **publikované v prestížnych medzinárodných lekárskejších časopisoch s celkovým počtom viac ako 1000 citácií**, čo dokazuje veľký význam prezentovaných správ. Testy boli vykonané podľa zlatého štandardu randomizovaných testov, dvojito zaslepených s kontrolou placebo.

Výskumy preukázali, že esenciálny olej zo šalvie levandulolistej zlepšuje náladu a podporuje kvalitu a rýchlosť pamäti, najmä dlhodobej, extrakt zo šalvie prispieva k zvýšeniu koncentrácie a pozornosti. **Ukázalo sa, že formula/ekvivalenty formuly fungujú už po jednorazovom použití (1–6 hodín po konzumácii) a tento účinok sa posilňuje každým ďalším dňom používania! Testy boli realizované u mladých aj starších ľudí! (Obr. 1–3)**



Obrázok 1: Výsledky vybraných klinických testov ukazujúcich vplyv esenciálneho oleja zo šalvie levandulolistej<sup>5</sup> a sušených listov šalvie lekárskej<sup>6</sup> na dlhodobú pamäť a koncentráciu už 1–4 hodiny po konzumácii porcie. \* $p < 0,05$

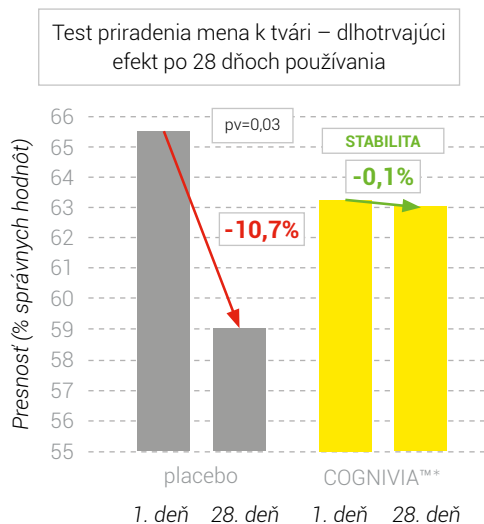
Pomocou kognitívneho testovacieho balíka COMPASS bola testovaná aj pracovná pamäť, ktorá je časťou krátkodobej pamäte, pozornosť a schopnosť analýzy údajov<sup>5–10a</sup>.

Typ testu	Okamžitý efekt		Dlhotrvajúci efekt
	1. deň	28. deň	
Corsiho test	🧠	🧠	🧠
Numerická pracovná pamäť	NS	🧠	🧠
Priradenie mena k tvári	NS	NS	🧠

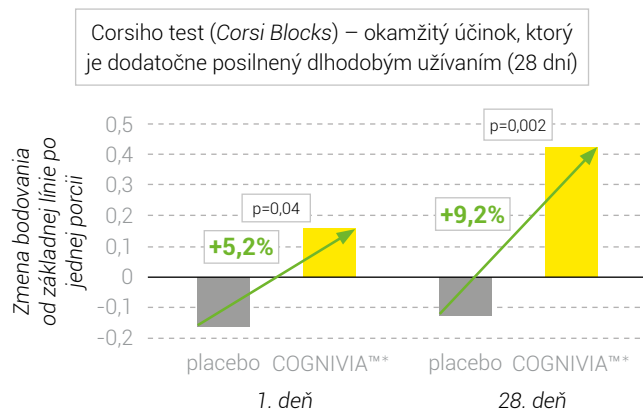
🧠 - súhrn všetkých štatisticky významných pamäťových efektov ( $p < 0,05$ )

Obrázok 2: Výskum pracovnej pamäte – účinky po skonzumovaní jednej porcie v prvý deň testov a po dlhodobom užívaní (najmenej 28 dní). Používané kognitívne testy sú súčasťou známeho balíka COMPASS a zahŕňajú: Corsiho test (Corsi Blocks), numerický test operačnej pamäte a test priradenia mena k tvári. Na základe<sup>5–10a</sup>. NS = results not significant/výsledky nie sú podstatné

**Najnovšie správy boli publikované v roku 2021<sup>10</sup>**, ukazujú synergický účinok celej formuly na kognitívne procesy, a to u mladých aj starších ľudí, ktorí prípravok užívajú ad hoc a počas 28 po sebe nasledujúcich dní.



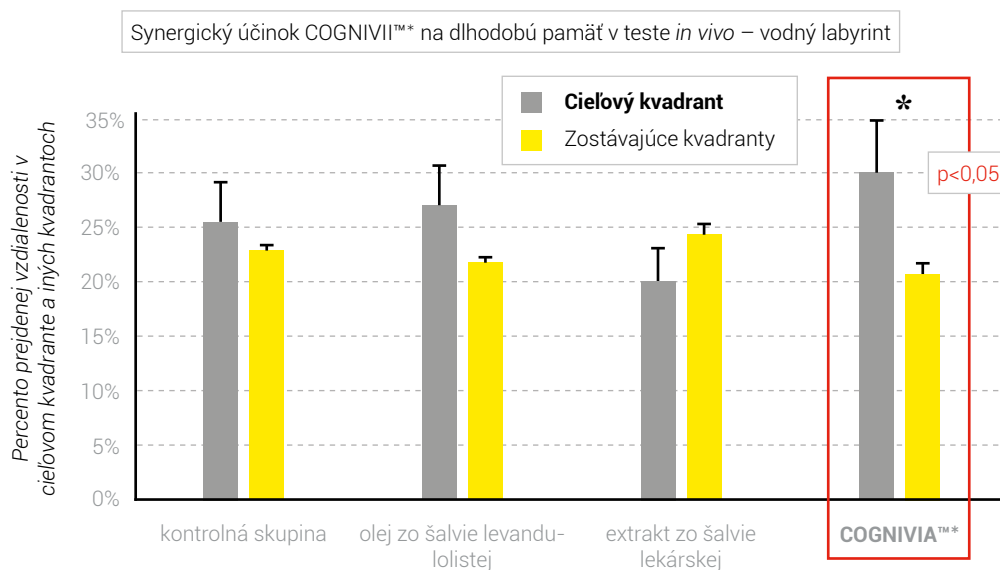
V skupine placebo bol zaznamenaný pokles dobrých indikácií po 28 dňoch testovania, na rozdiel od dlhodobého **stabilného účinku COGNIVIA™\***.



V skúmanej skupine sa zlepšenie pamäťových funkcií v teste **postupne zvyšuje a je takmer 2-krát vyššie po 28 dňoch užívania** ako v prvý deň. Výsledok testu v prvý aj 28. deň používania prípravku COGNIVIA™\* je **výrazne lepší ako v skupine placebo**.

Obrázok 3: Správy z roku 2021 ukázali účinok formuly COGNIVIA™\* na pracovnú pamäť už po jedinej aplikácii v prvý deň testov, ktorý bol postupne zosilnený s predlžovaním doby používania na 28 dní. Na základe <sup>10</sup>.

Okrem toho testy *in vivo* preukázali **priaznivý synergický účinok oboch zložiek** formuly COGNIVIA™\*. Výskumy dokazujú, že kombinácia oboch druhov šalvie má **výrazne lepší vplyv na pamäťové procesy ako jednotlivé druhy používané samostatne**. Tento efekt je viditeľný už od prvej dávky (1–6 hodín po jednorazovom užití v prvý deň výskumu) a je zosilnený každým ďalším dňom užívania<sup>11</sup> (Obr. 4).



Obrázok 4: Synergizmus účinku formuly COGNIVIA™\* - prípravok vykazuje výrazne lepší účinok na dlhodobú pamäť v testoch *in vivo* ako každá zo zložiek testovaných samostatne. Na základe <sup>11</sup>.



- i Poznámka: Fungovanie receptúry COGNIVIA™\* obsiahnutej v DuoLife My Mind** si môžete nezávisle overiť účasťou na TOTOŽNÝCH cvičeniach pamäte s tými, ktoré boli použité v klinických testoch! Vystačí si stiahnuť **aplikáciu „CogniviaApp“** (systém iOS) do telefónu a spustiť denné, krátke pamäťové testy. Vďaka tomu si účastník môže nezávisle a objektívne overiť, ako formula podporuje jeho kognitívne funkcie a každým dňom používania prispieva viac a viac k ich zlepšovaniu.

## Extrakt z rozmarínu synergicky podporuje vlastnosti formuly COGNIVIA™\*

**Rozmarín** (*Rosmarinus officinalis*) podporuje činnosti centrálného nervového systému, podporuje optimálnu pamäť, koncentráciu a kognitívne funkcie. Svojím antioxidantným účinkom navyše prispieva k ochrane neurónov pred oxidačným stresom. Zdravotný účinok suroviny bol podporený klinickými testami<sup>12</sup>.

Aktívne zlúčeniny rozmarínu zahŕňajú okrem iného **terpenoidy** - tieto zlúčeniny vykazujú **synergickú aktivitu s olejom zo šalvie levandulolistej** obsiahnutého vo formule **COGNIVIA™\***.

## DuoLife My Mind využíva až 3 adaptogénne rastlinné extrakty! Čo sú to adaptogény a aké sú ich funkcie?

Termín **adaptogén** označuje látku, ktorá umožňuje telu reagovať na fyzikálne, chemické a biologické stresory zvýšením nešpecifickej reakcie organizmu na daný typ stresora. Adaptogény zvyšujú schopnosť organizmu prispôbiť sa meniacim sa podmienkam prostredia<sup>13</sup>.

V produkte DuoLife My Mind sa adaptogénny účinok týka extraktov z rozchodnice ružovej, schizandry čínskej a bakopy drobnolistej/Brahmi.

**Rozchodnica ružová** (*Rhodiola rosea*) prispieva k zlepšeniu pamäti, reflexov a koncentrácie a znižuje únavu. Ako adaptogén pomáha zlepšovať nešpecifickú odolnosť organizmu voči stresu, prispieva k ochrane nervového systému pred poškodením<sup>13</sup>.

**Ovocie schizandry čínskej** (*Schisandra chinensis*) obsahuje schizandrín, ktorý vykazuje adaptogénne a antioxidantné účinky<sup>14, 15</sup>. Schizandra čínska prispieva k udržaniu optimálnej hladiny neurotransmiterov v centrálnom nervovom systéme, čím nepriamo prispieva k zlepšeniu učenia sa a pamäti, tiež zvyšuje bdlosť, zlepšuje koncentráciu a duševnú výkonnosť organizmu, bez efektu nervozity a podráždenia<sup>14</sup>.

**Brahmi** (bakopa drobnolistá) tiež vykazuje adaptogénne **vlastnosti**<sup>16</sup>, ktoré prispievajú k udržaniu optimálnych funkcií nervového systému. Okrem toho má antioxidantný a detoxikačný účinok, pomáha odstraňovať škodlivé produkty metabolizmu a ťažké kovy z tela<sup>17</sup>. Brahmi ovplyvňuje pamäť a kognitívne procesy, čo je široko zdokumentované vedeckými správami a **preukázané klinickými štúdiami**<sup>18-21</sup>.



## Prečo sú vitamín B12 a inozitol dôležité pre optimálne fungovanie nervového systému?

**Vitamín B12** hrá kľúčovú úlohu v procesoch pozornosti a učenia<sup>22</sup>. Nedostatok vitamínu B12 pozorujeme u ľudí s demenciou a kognitívnymi poruchami a jeho suplementácia môže u týchto ľudí výrazne podporiť pamäťové procesy<sup>23, 24</sup>. Človek si vitamín B12 nedokáže vyrobiť sám, fyziologicky jeho tvorba prebieha za účasti črevných baktérií.

Výživový doplnok DuoLife My Mind využíva vitamín B12 vo forme metylkobalamínu odvodeného z vyhradenej aktívnej formuly MECOBALACTIVE<sup>®\*\*</sup>. Vyrába sa patentovaným, bezpečným, kontrolovaným procesom založeným na myšlienke tzv. „**green chemistry**“ z východiskovej zlúčeniny - kyanokobalamínu, získaného zase v procese fermentácie (a teda je prírodného pôvodu).

**Inozitol** pôsobí antioxidantne, prispieva k ochrane neurónov a podporuje energetický metabolizmus organizmu<sup>25</sup>. Pomáha zlepšovať pohodu a náladu a pomáha regulovať cirkadiánnny rytmus. Inozitol je zložka prírodného pôvodu získaná v procese hydrolýzy kyseliny fytovej izolovanej z kukurice.

## ARONVIT<sup>®</sup> a extrakt z ginka dvojlaločného pomáhajú minimalizovať oxidačný stres a optimalizujú funkcie mozgových ciev

**ARONVIT<sup>®</sup>** je vyhradená formula založená na extrakte z arónie s vysokým štandardizovaným obsahom antokyánov - aktívnych zlúčenín, ktoré prispievajú k zníženiu škodlivých účinkov voľných kyslíkových radikálov na funkcie neurónov. Okrem toho sa ukázalo, že pravidelne užívaný extrakt z arónie má významný vplyv na pamäťové funkcie<sup>26, 27</sup>.

**Ginkgo dvojlaločné** (*Ginkgo biloba*) je cenené pre svoje ochranné vlastnosti pre nervové bunky. Čo je veľmi dôležité - vykazuje antioxidantné vlastnosti a podporuje správny stav mozgových ciev, čím prispieva k zlepšeniu cerebrálnej cirkulácie; teda podporuje zapamätanie, pozornosť a učenie sa<sup>28</sup>. **Zdraviu prospešný účinok ginka bol dokázaný stovkami klinických testov<sup>29, 30</sup>.**

Extrakt z *Ginkgo biloba* obsahuje viac ako 60 bioaktívnych zložiek. Najdôležitejšie sú však dve hlavné skupiny - flavonoidy a terpenoidy. Extrakt obsiahnutý v DuoLife My Mind je **štandardizovaný na vysoký obsah flavonových glykozidov (24%), ako aj terpénových laktónov (6%)**. To zaručuje zdraviu prospešný účinok tejto suroviny.

## Čím sa líši DuoLife My Mind?

- ▶ **100% prírodné rastlinné extrakty** s prídavkom zložiek prírodného pôvodu (inozitol a vitamín B12) **podporujúce pamäť, kognitívne procesy a koncentráciu, ktoré zároveň dodávajú energiu a vitalitu;**
- ▶ **Zloženie založené na značkových ingredienciách vrátane vyhradených formúl s klinicky overenými zdravotnými účinkami;**
- ▶ **Dočasné a chronické pôsobenie:** okamžitá **podpora pamäti a koncentrácie od prvého dňa používania, ktorá sa zväčšuje každým ďalším dňom vďaka vlastnostiam vyhradenej formuly COGNIVIA<sup>™\*</sup>**, ale aj pomocou ďalších zložiek výživového doplnku;
- ▶ **Prípravok je určený pre mládež (žiacov, študentov), dospelých a starších ľudí** - zdraviu prospešné účinky zložiek sú preukázané na širokej vekovej skupine;
- ▶ **Aplikácia „CogniviaApp“** je k dispozícii na stiahnutie do telefónu (systém iOS) a umožňuje nezávisle kontrolovať vplyv formuly COGNIVIA<sup>™\*</sup> na pamäťové procesy - testy v aplikácii sú TOTOŽNÉ s tými, ktoré boli vykonané v rámci klinických testov;
- ▶ **Až 7 klinických testov absolvovali zložky formuly COGNIVIA<sup>™\*</sup>**, ktorých výsledky sú publikované v prestížnych medzinárodných lekárskejších časopisoch – spolu je to viac ako 1000 citácií týchto správ;
- ▶ **Synergizmus** pôsobenia všetkých zložiek;
- ▶ **Aktívna forma vitamínu B12 - metylkobalamín;**
- ▶ **Pohodlná forma podania** - tekutina pripravená na priamu spotrebu;
- ▶ Produkt **NEOBSAHUJE** žiadne **umelé plnidlá a je bez GMO;**

- ▶ Prípravok **neobsahuje pridané umelé arómy a vône**;
- ▶ Výrobok **NEOBSAHUJE lepok** - je vhodný pre osoby trpiace neznášanlivosťou lepku;
- ▶ Produkt je **vhodný pre vegánov a vegetariánov**;
- ▶ Prípravok **konzervovaný metódou IHHP™ by DuoLife** – (Innovation High Hydrostatic Process™ by DuoLife) je založená 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;
- ▶ 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.

**i** Bibliografia pre prípravok DuoLife Tekutá Forma My Mind je na samostatnej karte segregátora.