

DUOLIFE

Ashwagandha

Doplnok stravy

DUOLIFE Ashwagandha je doplnok stravy z radu **Pure Formula** obsahujúci patentovanú receptúru extraktu z koreňa withanie opojnej (ashwagandha) v koncentrovanej dávke. Je zapuzdrený v kapsulách s derivátom organickej celulózy (HPMC) s oneskoreným uvoľňovaním.

Ashwagandha má adaptogénne vlastnosti a podporuje odolnosť organizmu voči stresu. Pomáha tiež udržiavať relaxáciu, optimálnu náladu počas dňa a dobrú kvalitu spánku v noci. Okrem toho podporuje udržanie optimálnych sexuálnych funkcií u žien aj mužov. Pomôže tiež ako podpora pre športovcov, podpora lepšieho výkonu počas fyzického cvičenia a efektívnejšia regenerácia po cvičení.

Extrakt z koreňa ashwagandhy vo forme patentovaného vzorca je štandardizovaný na 5% s withanolidmi. Vďaka štandardizácii je zaručené množstvo withanolidov v produkte.



Jednoduché ciele
zloženie



Výrobok so zrozumiteľným
účelom



Pohodlná forma
použitia



Zložky prírodného
pôvodu

Kedy používať DUOLIFE Ashwagandha?

DUOLIFE Ashwagandha je doplnok stravy z radu **Pure Formula** obsahujúci patentovanú receptúru extraktu z koreňa withanie opojnej (ashwagandha) v koncentrovanej dávke. Je zapuzdrený v kapsulách s derivátom organickej celulózy (HPMC) s oneskoreným uvoľňovaním.

Ashwagandha má adaptogénne vlastnosti a podporuje odolnosť organizmu voči stresu. Pomáha tiež udržiavať relaxáciu, optimálnu náladu počas dňa a kvalitný spánok v noci. Okrem toho podporuje udržanie optimálnych sexuálnych funkcií u žien aj mužov. Pomôže tiež ako podpora pre športovcov, podpora lepšieho výkonu počas fyzického cvičenia a efektívnejšia regenerácia po cvičení.

Extrakt z koreňa ashwagandhy vo forme patentovaného vzorca je štandardizovaný na 5% s withanolidmi. Vďaka štandardizácii je zaručené množstvo withanolidov v produkte.

Doplnok stravy DUOLIFE Ashwagandha je určený na použitie ako podpora optimálnych funkcií tela pre:

- ▶ ľudí s problémami koncentrácie, ktorí sú vystavení chronickému stresu;
- ▶ ľudí zápasiaci s nervozitou, napätím a úzkosťou;
- ▶ ľudí, ktorí chcú podporiť kvalitu svojho spánku;
- ▶ ľudí, ktorí chcú zachovať optimálnu sexuálnu funkciu;
- ▶ fyzicky aktívne a športujúce osoby;
- ▶ ľudí, ktorí chcú podporovať prácu svalov a výkon počas cvičenia;
- ▶ ľudí, ktorí chcú podporiť regeneráciu tela po cvičení;
- ▶ ľudí, ktorí chcú udržiavať hladinu glukózy v krvi na optimálnej úrovni;
- ▶ ľudí, ktorí chcú podporiť fungovanie obehového systému.

Ako funguje ashwagandha obsiahnutá vo výživovom doplnku DUOLIFE Ashwagandha?

DUOLIFE Ashwagandha je výživový doplnok založený na vysoko kvalitnom, patentovanom zložení extraktu z koreňa ashwagandhy štandardizovaného na 5% obsah withanolidov. Vďaka štandardizácii je zaručené množstvo

withanolidov v produkte.

Extrakt z koreňa ashwagandhy obsiahnutý v **DUOLIFE Ashwagandha** podporuje:

- ▶ vitalitu a relaxáciu organizmu;
- ▶ odolnosť organizmu voči stresu;
- ▶ udržiavanie optimálnej nálady;
- ▶ správnu funkcie pamäte;
- ▶ optimálne kognitívne procesy;
- ▶ koncentráciu;
- ▶ optimálny spánok;
- ▶ správne funkcie nervového systému a vedenie nervových vzruchov;
- ▶ sexuálne funkcie;
- ▶ plodnosť u mužov;
- ▶ proces budovania svalovej hmoty;
- ▶ výkon počas fyzickej námahy;
- ▶ regeneráciu tela po cvičení;
- ▶ funkcie obehového systému;
- ▶ udržiavanie hladiny glukózy v krvi na optimálnej úrovni.

i **Užívanie:** 2 kapsuly denne pri jedle. 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.

i **Výživový doplnok DUOLIFE Ashwagandha je vhodné kombinovať s:**
Shape Code® Protein Shake, DUOLIFE Collagen, DUOLIFE Collagen Powder, DUOLIFE Deň, ProSelect®, ProStik®, ProCardiol®, DUOLIFE FIZZY EASY ENERGY COMPLEX, DUOLIFE My Mind, DUOLIFE Schisandra Berry.

Preventívne opatrenia

- ▶ Nepoužívajte v prípade precitlivenosti na ktorúkoľvek zložku produktu.
- ▶ Nie je vhodný pre deti.
- ▶ Nie je vhodný pre tehotné a dojčiace ženy.
- ▶ Prípravok by sa nemal konzumovať v prípade užívania sedatív, hypnotík alebo antiepileptík.
- ▶ V prípade existujúcich chronických ochorení, ako aj v prípade, že užívate lieky, sa pred použitím produktu poraďte s lekárom.

i **Zloženie - obsah v dennej dávke (2 kapsuly):** horčík (horečnaté soli kyseliny citrónovej) - 112,5 mg (30% RP*), patentovaná receptúra extraktu z koreňa withanie opojnej (*Withania somnifera* L.) 12:1 (200 mg) štandardizovaná na 5 % obsah withanolidov (10 mg), jablková vláknina, vitamín B6 (pyridoxal-5-fosfát) - 2,8 mg (200% RP*), protihrudkujúca látka: oxid kremičitý (z ryže). Zloženie obalu kapsuly: hydroxymetylpropylcelulóza (HPMC).

* RP – Referenčný príjem priemerného dospelého (8 400 kJ/2000 kcal).

Spoznajte zloženie doplnku stravy DUOLIFE Ashwagandha

Patentovaná receptúra extraktu z koreňa ashwagandhy (*Withania somnifera*) 12:1 štandardizovaná na 5% obsahu withanolidov

Ashwagandha, tiež známa ako withania opojná, je rastlina pôvodom z Indie. Za svoje cenné vlastnosti vďaka najmä dvom skupinám zlúčenín: withanolidom a glykovitanolidom. Je klasifikovaná ako **adaptogénna** rastlina. Pojem „adaptogén“ sa týka látky, ktorá umožňuje telu reagovať na fyzikálne, chemické a biologické stresory posilnením nešpecifickej reakcie tela na tento typ stresora. To znamená, že adaptogén zvyšuje schopnosť tela

prispôbiť sa meniacim sa podmienkam prostredia.

Ashwagandha je pravdepodobne najznámejšia pre svoje vlastnosti **boja proti stresu**¹. Často ju užívajú aj ľudia, ktorí chcú podporiť **kvalitu svojho spánku**². Účinné látky nachádzajúce sa v extrakte z tejto rastliny prispievajú k udržaniu hladiny kortizolu (tiež nazývaného stresový hormón) v krvi v optimálnej úrovni. V dôsledku toho ashwagandha pomáha telu **udržiavať stav relaxácie a pokoja**³.

Výskum ukazuje, že ashwagandha môže tiež prispieť k optimálnej **duševnej a kognitívnej** aktivite a môže tiež podporovať **pamäť a koncentráciu**^{4,5}.

Po koreni ashwagandhy siahajú takisto športovci. Výsledky mnohých štúdií potvrdzujú, že použitie tejto rastliny môže podporiť telo počas fyzického cvičenia podporou **udržiavania svalovej sily**, ako aj **výkonu počas tréningu**. Môže tiež prispieť k **minimalizácii vnímanej svalovej, únavy**, ako aj nepohodlia spojeného s výskytom tzv. bolesti po cvičení^{6,7}. Okrem toho ashwagandha môže prispieť **k rastu svalovej, hmoty**, pretože zložky obsiahnuté v tejto rastline podporujú produkciu testosterónu podporou produkcie luteinizačného hormónu (LH).

Ashwagandhu dychtivo používajú aj ľudia, ktorí si chcú udržať **optimálnu sexuálnu** funkciu (u žien aj mužov)⁸. V prípade mužov táto rastlina navyše podporuje pohyblivosť a počet spermií, čo môže prispieť k zvýšeniu **plodnosti**⁹.

Okrem toho koreň ashwagandhy môže **pomôcť udržať hladinu cukru v krvi** na optimálnej úrovni¹⁰, podporuje **funkcie srdca, krvných ciev a pracudýchacieho systému**. Môže byť tiež podporou pri **udržiavaní správneho stavu pokožky**.

Doplňok stravy DUOLIFE Ashwagandha ďalej obsahuje: horčík, vitamín B6 a jablkovú vlákninu, ktoré synergicky podporujú pôsobenie hlavnej zložky – Ashwagandha.

Horčík

Horčík podporuje optimálne funkcie nervového systému, pomáha zlepšovať prácu nervových buniek a prispieva k správnej komunikácii medzi neurónmi. Nedostatok horčíka v organizme sa môže prejaviť okrem iného zvýšenou nervovosvalovou dráždivosťou (svalové kŕče, najmä v noci alebo chvenie viečok a pier), slabosťou, ľahkou únavou, poruchami srdca, nadmernou nervozitou, horšou náladou, ale tiež zvýšeným vypadávaním vlasov, lámavosťou nechtov a nočným potením spojeným so zníženou imunitou¹¹. Horčík prispieva k správnej činnosti kardiovaskulárneho systému, podporuje správnu činnosť srdca, funkcie ciev a pomáha udržiavať optimálny krvný tlak. Horčík podporuje činnosť nervovej sústavy: pôsobí upokojujúco a uvoľňujúco, znižuje hyperaktivitu nervových buniek, prispieva k zlepšeniu pamäti a koncentrácie^{12–15}.

Vitamín B6

Vitamín B6 podporuje reguláciu krvného tlaku, správnu funkciu srdca a svalovú kontrakciu. Prispieva k správnejmu fungovaniu nervového systému, pomáha minimalizovať negatívne účinky nadmerného stresu a pomáha udržiavať optimálnu náladu. Okrem toho vitamín B6 podporuje funkcie imunitného systému, ako aj prispieva k zdravému vzhľadu pokožky a podporuje správny metabolizmus železa. Dôležité je, že vitamín B6 podporuje efektívnu absorpciu horčíka z gastrointestinálneho traktu, čím prispieva k zlepšeniu jeho biologickej dostupnosti¹⁶.

Jablková vláknina

Jablková vláknina obsiahnutá v doplnku výživy DUOLIFE Ashwagandha je prírodná výplň s cennými vlastnosťami. Je to látka, ktorú telo nestrávi a neabsorbuje, ale podporuje tráviaci proces a fungovanie čriev. To prispieva k stimulácii črevnej peristaltiky a zrýchleniu črevného priechodu, a tým tiež podporuje reguláciu pohybov čriev.

Čím sa odlišuje doplnok stravy DUOLIFE Ashwagandha?

- ▶ **Jednoduché ciele zloženie** – založené na hlavnej aktívnej zložke **so známymi vlastnosťami a koncentrovanej dávke**.
- ▶ **Výrobok so zrozumiteľným účelom** – so zdravotnými vyhláseniami na etikete na uľahčenie odporúčania.

- ▶ **Aktívna zložka so štandardizáciou** – zaručuje deklarovaný obsah účinných látok.
- ▶ **Zložky prírodného pôvodu.**
- ▶ **Bez umelých plnív, konzervačných látok alebo zbytočných prísad.**
- ▶ **Pohodlná forma použitia** – kapsuly **vyrobené z organického derivátu celulózy (HPMC)**; hypromelóza; hydroxypropylmetylcelulóza), s oneskorenou dobou uvoľňovania, podporujúce ochranu účinných látok pred kyslým pH žalúdočnej šťavy.
- ▶ **Jednotnosť rady PURE FORMULA – jednoduché odporúčanie** – 1 balenie obsahuje 60 kapsúl na 1 mesiac užívania (2 kapsuly denne).
- ▶ Jednoduché prispôsobenie doplnku individuálnym potrebám organizmu.
- ▶ Produkt **NEOBSAHUJE laktózu** a je **bez GMO**.
- ▶ Výrobok **NEOBSAHUJE lepok** – je vhodný pre osoby trpiace intoleranciou lepku.
- ▶ Produkt je **vhodný pre vegánov a vegetariánov**.
- ▶ Viacjazyčný štítok.

i Bibliografia pre prípravok DUOLIFE Ashwagandha je na samostatnej karte segregátora.

Bibliografia

1. Pratte, M. A., Nanavati, K. B., Young, V., & Morley, C. P. (2014). An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (*Withania somnifera*). *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *20*(12), 901-908.
2. Salve, J., Pate, S., Debnath, K., Langade, D., & Langade, D. G. (2019). Adaptogenic and anxiolytic effects of ashwagandha root extract in healthy adults: a double-blind, randomized, placebo-controlled clinical study. *Cureus*, *11*(12).
3. Lopresti, A. L., Smith, S. J., Malvi, H., & Kodgule, R. (2019). An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (*Withania somnifera*) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine*, *98*(37).
4. Pingali, U., Pilli, R., & Fatima, N. (2014). Effect of standardized aqueous extract of *Withania somnifera* on tests of cognitive and psychomotor performance in healthy human participants. *Pharmacognosy research*, *6*(1), 12.
5. Choudhary, D., Bhattacharyya, S., & Bose, S. (2017). Efficacy and safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) root extract in improving memory and cognitive functions. *Journal of dietary supplements*, *14*(6), 599-612.
6. Wankhede, S., Langade, D., Joshi, K., Sinha, S. R., & Bhattacharyya, S. (2015). Examining the effect of *Withania somnifera* supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, *12*(1), 43.
7. Sandhu, J. S., Shah, B., Shenoy, S., Chauhan, S., Lavekar, G. S., & Padhi, M. M. (2010). Effects of *Withania somnifera* (Ashwagandha) and *Terminalia arjuna* (Arjuna) on physical performance and cardiorespiratory endurance in healthy young adults. *International journal of Ayurveda research*, *1*(3), 144.
8. Dongre, S., Langade, D., & Bhattacharyya, S. (2015). Efficacy and safety of Ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract in improving sexual function in women: a pilot study. *BioMed research international*, 2015.
9. Mahdi, A. A., Shukla, K. K., Ahmad, M. K., Rajender, S., Shankhwar, S. N., Singh, V., & Dalela, D. (2011). *Withania somnifera* improves semen quality in stress-related male fertility. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011.
10. Durg, S., Bavage, S., & Shivaram, S. B. (2020). *Withania somnifera* (Indian ginseng) in diabetes mellitus: a systematic review and meta analysis of scientific evidence from experimental research to clinical application. *Phytotherapy research*, *34*(5), 1041-1059.
11. Al Alawi, A. M., Majoni, S. W., & Falhammar, H. (2018). Magnesium and human health: perspectives and research directions. *International journal of endocrinology*, 2018.
12. Ascherio A, Rimm EB, Giovannucci EL, et al. A prospective study of nutritional factors and hypertension among US men. *Circulation* 1992; *86*: 1475-84.
13. Ma J, Folsom AR, Melnick SL, et al. Associations of serum and dietary magnesium with cardiovascular disease, hypertension, diabetes, insulin, and carotid arterial wall thickness: the ARIC study. *Atherosclerosis Risk in Communities Study*. *J Clin Epidemiol* 1995; *48*: 927-40.
14. Joffres MR, Reed DM, Yano K. Relationship of magnesium intake and other dietary factors to blood pressure: the Honolulu Heart Study. *Am J Clin Nutr* 1987; *45*: 469-75.
15. Abbott LG, Rude RK. Clinical manifestations of magnesium deficiency. *Miner Electrolyte Metab* 1993; *19*: 314-22.
16. Qian, B., Shen, S., Zhang, J., & Jing, P. (2017). Effects of vitamin B6 deficiency on the composition and functional potential of T cell populations. *Journal of immunology research*, 2017.