

DUOLIFE

Maca

Doplnok stravy

DUOLIFE Maca je doplnok stravy z radu **Pure Formula** s obsahom extraktu z koreňa maca v koncentrovanej dávke. Je zapuzdrený v kapsulách s derivátom organickej celulózy (HPMC) s oneskoreným uvoľňovaním.

Maca pomáha pri udržiavaní optimálnej sexuálnej funkcie a podporuje plodnosť u žien aj mužov. Okrem toho pomáha zmierniť príznaky menopauzy a predmenštruačného syndrómu (PMS) u žien. Extrakt z koreňa Maca tiež podporuje kognitívne funkcie, pamäť a koncentráciu. Pomáha tiež udržiavať emocionálnu rovnováhu.



Jednoduché ciele
zloženie



Výrobok so zrozumiteľným
účelom



Pohodlná forma
použitia



Zložky prírodného
pôvodu

Kedy užívať prípravok DUOLIFE Maca?

DUOLIFE Maca je doplnok stravy z radu **Pure Formula** s obsahom extraktu z koreňa maca v koncentrovanej dávke. Je zapuzdrený v kapsulách s derivátom organickej celulózy (HPMC) s oneskoreným uvoľňovaním. Maca pomáha pri udržiavaní optimálnej sexuálnej funkcie a podporuje plodnosť u žien aj mužov. Okrem toho pomáha zmierniť príznaky menopauzy a predmenštruačného syndrómu (PMS) u žien. Extrakt z koreňa Maca tiež podporuje kognitívne funkcie, pamäť a koncentráciu. Pomáha tiež udržiavať emocionálnu rovnováhu.

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

- ▶ ľudí, ktorí si chcú zachovať optimálnu sexuálnu funkciu;
- ▶ žien sťažujúcich sa na ťažkosti súvisiace s predmenštruačným syndrómom (PMS);
- ▶ fyzicky aktívne a športujúce osoby;
- ▶ ľudí, ktorí chcú počas cvičenia podporovať svalovú prácu a výkon;
- ▶ ľudí, ktorí si chcú udržiavať zdravú telesnú hmotnosť;
- ▶ ľudí s problémami koncentrácie a pamäti;
- ▶ žien po menopauze, pričom pomáha zmierniť príznaky (zmeny nálady, návaly horúčavy);
- ▶ ľudí, ktorí chcú podporiť fungovanie obehového systému.

Ako funguje maca obsiahnutá v doplnku stravy DUOLIFE Maca?

DUOLIFE Maca je doplnok stravy založený na kvalitných zložkách prírodného pôvodu - extrakte z koreňa maca a akácievej vláknine.

Maca obsiahnutá v **DUOLIFE Maca** podporuje:

- ▶ sexuálne funkcie a plodnosť;
- ▶ správne funkcie pamäte;
- ▶ optimálne kognitívne procesy;
- ▶ koncentráciu;
- ▶ proces budovania svalovej hmoty;
- ▶ výkon počas fyzickej námahy;
- ▶ kontrolu hmotnosti;
- ▶ antioxidantné mechanizmy;
- ▶ zníženie zápalov v organizme;

- ▶ funkcie obehového systému;
- ▶ udržiavanie emocionálnej rovnováhy.

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 **Doplnok stravy DUOLIFE Maca sa najlepšie kombinuje s:**
DUOLIFE Deň, Shape Code® Protein Shake, Shape Code® Slim Shake, DUOLIFE Collagen, DUOLIFE Collagen Powder, DUOLIFE My Mind, DUOLIFE Chlorofil, FIZZY EASY ENERGY COMPLEX, DUOLIFE Schizandra, DUOLIFE Ashwagandha, DUOLIFE Ginseng

Preventívne opatrenia

- ▶ Nepoužívajte v prípade alergie na ktorúkoľvek zložku.
- ▶ Nie je vhodný pre deti.
- ▶ Nie je vhodný pre tehotné a dojčiace ženy.
- ▶ 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):** Extrakt z koreňa macy (*Lepidium meyenii*) 10:1 – 300 mg, akáciová vláknina. Zloženie obalu kapsuly: hydroxymetylpropylcelulóza (HPMC).

Spoznajte zložky doplnku stravy DUOLIFE Maca

Extrakt z koreňa macy (*Lepidium meyenii*) 10:1

Maca, tiež známa ako peruánsky Ginseng, je hľuzová rastlina pestovaná na andských náhorných plošinách Peru. Cenné vlastnosti koreňa macy určuje prítomnosť biologicky aktívnych zložiek: polyfenoly (flavonoidy, antokyány), triesloviny, saponíny, prostaglandíny, alkaloidy, steroly (β -sitosterol, kampesterol, stigmasterol) a amidy polynenasýtených mastných kyselín (makaény a makaamidy). Koreň macy je tiež výborným zdrojom bielkovín, vlákniny a mnohých vitamínov a minerálov, najmä vitamínu C, medi a železa. Okrem toho obsahuje aj viac ako 20 aminokyselín – vrátane všetkých ôsmich esenciálnych aminokyselín (leucín, izoleucín, valín, lyzín, treonín, metionín, fenylalanín a tryptofán).

Maca je rastlina s **adaptogénnymi vlastnosťami**¹. 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.

Mnohé štúdie, ktoré sa doteraz uskutočnili, označujú koreň macy ako surovinu **podporujúcu sexuálne funkcie**, a to u žien aj mužov. Zistilo sa, že pomáha **zvyšovať libido u žien**, najmä u žien po menopauze². Maca tiež pomáha **udržiavať rovnováhu ženských pohlavných hormónov** – hlavne estrogénu. Je to hormón zodpovedný za reguláciu ženského reprodukčného systému. Hormonálna nerovnováha môže byť príčinou mnohých nepríjemných symptómov, ako je nadúvanie, akné, nepravidelná menštruácia, zmeny nálad alebo priberanie. Príliš vysoké alebo príliš nízke hladiny estrogénu môžu tiež spôsobiť poruchy ovulácie, a preto môžu mať **významný vplyv na plodnosť**³⁻⁵. Okrem toho maca tým, že udržiava hladinu pohlavných hormónov na optimálnej úrovni, poskytuje podporu ženám v období menopauzy. Suplementácia koreňa Maca môže pomôcť zmierniť sprievodné príznaky menopauzy, ako je nočné potenie, návaly tepla, zmeny nálady⁶⁻⁸. Extrakt z koreňa Maca je obľúbený aj u mužov. Výskumy potvrdzujú, že táto surovina môže pomôcť udržať **optimálne sexuálne funkcie, podporovať libido a podporovať plodnosť aj u mužov**. Predklinické a klinické štúdie naznačujú podporný účinok suroviny na vlastnoti spermií – počet a pohyblivosť spermií⁹⁻¹¹. Predpokladá sa, že najväčší vplyv na to majú alkaloidy obsiahnuté v koreni macy a kompletný proteín, bohatý na esenciálne aminokyseliny vrátane arginínu. Po extrakte z koreňa macy môžu siahnuť aj športovci. Steroly a aminokyseliny, na ktoré je koreň macy bohatý, môžu **podporovať budovanie svalov** a vysoký obsah uhlíhydrátov umožňuje doplniť energetické zdroje tela, čo pomáha **udržiavať energiu a vytrvalosť** organizmu pri fyzickej námahe. Polysacharidy obsiahnuté v koreni macy podporujú boj proti hypoxii organizmu a podporujú odstraňovanie metabolických odpadov produkovaných organizmom.

Vďaka svojim energizujúcim vlastnostiam a vlastnostiam zvyšujúcim výdrž sa maca stala veľmi obľúbenou surovinou v strave športovcov (najmä medzi kulturistami). Môže byť nápomocný aj pri **processe znižovania telesného tuku** a celkovej telesnej hmotnosti u fyzicky aktívnych ľudí na redukčnej diéte^{12,13}.

Koreň Maca je tiež považovaný za prírodný prostriedok, ktorý pomáha neutralizovať škodlivé voľné radikály, čím pomáha chrániť bunky pred poškodením. Antioxidačné vlastnosti macy vyplývajú z antioxidantov obsiahnutých v jej koreni, napr. fenoly, glukozinoláty, alkamidy a polysacharidy^{14,15}. Tieto látky podporujú okrem iného oddialenie starnutia mozgových buniek, čo následne **podporuje pamäť, koncentráciu, kognitívne funkcie a chráni neuróny**¹⁶⁻¹⁸. Koreň Maca tým, že bojuje proti pôsobeniu voľných radikálov, tiež prispieva k **znižovaniu zápalov v organizme**.

Nakoniec, extrakt z koreňa maca môže tiež podporovať zdravie kostí udržiavaním hustoty kostí na optimálnej úrovni a **zdravie obehového systému** tým, že pomáha znižovať krvný tlak⁸.

Doplňok stravy DUOLIFE Maca obsahuje aj vlákninu z akácie, ktorá synergicky podporuje pôsobenie hlavnej zložky - extraktu z koreňa maca.

Vláknina z akácie

Vláknina z akácie obsiahnutá v doplnku výživy DUOLIFE Maca je prírodná objemová látka s hodnotnými vlastnosťami. Vlákna z akácie sa získava z akácie rastúcej v Afrike; patrí do rozpustnej vláknitej frakcie, podporuje zdravie a prospešný účinok koreňa maca. Okrem toho je vláknina zaradená medzi takzvané probiotiká, ktoré stimulujú rozvoj prirodzenej črevnej mikroflóry; podporuje optimálne funkcie tráviaceho traktu, podporuje peristaltiku čriev, podporuje reguláciu vyprázdňovania a predchádza plynatosťou a chronickej zápche¹⁹ a podporuje proces regulácie hmotnosti. Prispieva tiež k udržiavaniu optimálnej hladiny cholesterolu v krvi²⁰.

Čím vyniká DUOLIFE Maca?

- ▶ **Jednoduché ciele zloženie** – založené na hlavnej aktívnej zložke **so známymi vlastnosťami a koncentrovanej dávke**.
- ▶ **Produkt s pochopiteľným účelom** – so zdravotnými tvrdeniami na etikete na uľahčenie odporúčania.
- ▶ **Zložky prírodného pôvodu**.
- ▶ **Bez umelých plnív, konzervačných látok alebo zbytočných prísad**.
- ▶ **Pohodlná forma užívania** – kapsuly **vyrobené z organického derivátu celulózy (HPMC; hypromelóza; hydroxypropylmetylcelulóza)**, s oneskoreným uvoľňovaním, podporujúce ochranu účinných látok pred kyslým pH žalúdočnej šťavy.
- ▶ **Jednoduchosť rady PURE FORMULA – jednoduché odporúčanie** – 1 balenie obsahuje 60 kapsúl na 1 mesiac užívania (2 kapsuly denne).
- ▶ **Jednoduché prispôbenie doplnku individuálnym potrebám organizmu**.
- ▶ Produkt **NEOBSAHUJE laktózu** a je **bez GMO**.
- ▶ Výrobok **NEOBSAHUJE lepok** – je vhodný pre osoby trpiace neznášanlivosťou lepku.
- ▶ Produkt je **vhodný pre vegánov a vegetariánov**.
- ▶ Viaczajčný štítok.

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

Bibliografia

1. Todorova, V., Ivanov, K., & Ivanova, S. (2021). Comparison between the biological active compounds in plants with adaptogenic properties (*Rhaponticum carthamoides*, *Lepidium meyenii*, *Eleutherococcus senticosus* and *Panax ginseng*). *Plants*, 11(1), 64.
- Machowicz, P., Ręka, G., Maksymowicz, M., Piecewicz-Szczęsna, H., & Smoleń, A. (2021). Effect of spirulina supplementation on systolic and diastolic blood pressure: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*, 13(9), 3054.
2. Brooks, N. A., Wilcox, G., Walker, K. Z., Ashton, J. F., Cox, M. B., & Stojanovska, L. (2008). Beneficial effects of *Lepidium meyenii* (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content. *Menopause*, 15(6), 1157-1162.
3. Sánchez, J. M. L., Serrano, Z. A., Durán, J. A., Morales, H. S. G., & Álvarez, P. B. M. (2017). Peruvian maca and possible impact on fertility. *J. Nutr. Health Food Eng*, 6(5), 00217.
4. Shin, B. C., Lee, M. S., Yang, E. J., Lim, H. S., & Ernst, E. (2010). Maca (*L. meyenii*) for improving sexual function: a systematic review. *BMC complementary and alternative medicine*, 10, 1-6.
5. Dording, C. M., Schettler, P. J., Dalton, E. D., Parkin, S. R., Walker, R. S., Fehling, K. B., ... & Mischoulon, D. (2015). A double-blind placebo-controlled trial of maca root as treatment for antidepressant-induced sexual dysfunction in women. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
6. Meissner, H. O., Mscisz, A., Reich-Bilinska, H., Mrozikiewicz, P., Bobkiewicz-Kozłowska, T., Kedzia, B., ... & Barchia, I. (2006). Hormone-Balancing Effect of Pre-Gelatinized Organic Maca (*Lepidium peruvianum* Chacon):(III) Clinical responses of early-postmenopausal women to Maca in double blind, randomized, Placebo-controlled, crossover configuration, outpatient study. *International journal of biomedical science: IJBS*, 2(4), 375.
7. Johnson, A., Roberts, L., & Elkins, G. (2019). Complementary and alternative medicine for menopause. *Journal of evidence-based integrative medicine*, 24, 2515690X19829380.
8. Stojanovska, L., Law, C., Lai, B., Chung, T., Nelson, K., Day, S., ... & Haines, C. (2015). Maca reduces blood pressure and depression, in a pilot study in postmenopausal women. *Climacteric*, 18(1), 69-78.
9. Gonzales, G. F., Cordova, A., Vega, K., Chung, A., Villena, A., Góñez, C., & Castillo, S. (2002). Effect of *Lepidium meyenii* (MACA) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *andrologia*, 34(6), 367-372.
10. Lee, M. S., Lee, H. W., You, S., & Ha, K. T. (2016). The use of maca (*Lepidium meyenii*) to improve semen quality: a systematic review. *Maturitas*, 92, 64-69.
11. Melnikovova, I., Fait, T., Kolarova, M., Fernandez, E. C., & Milella, L. (2015). Effect of *Lepidium meyenii* Walp. on semen parameters and serum hormone levels in healthy adult men: a double-blind, randomized, placebo-controlled pilot study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
12. Stone, M., Ibarra, A., Roller, M., Zangara, A., & Stevenson, E. (2009). A pilot investigation into the effect of maca supplementation on physical activity and sexual desire in sportsmen. *Journal of ethnopharmacology*, 126(3), 574-576.
13. Jiannine, L. M., & Antonio, J. (2019). The effects of *Lepidium meyenii* on grip strength, fatigue, and sexual behavior. *Journal of Exercise and Nutrition*, 2(1).
14. Sandoval, M., Okuhama, N. N., Angeles, F. M., Melchor, V. V., Condezo, L. A., Lao, J., & Miller, M. J. (2002). Antioxidant activity of the cruciferous vegetable Maca (*Lepidium meyenii*). *Food chemistry*, 79(2), 207-213.
15. Korkmaz, S. (2018). Antioxidants in maca (*Lepidium meyenii*) as a supplement in nutrition. *Antioxidants in Foods and its Applications*, 138-154.
16. Jivad, N., & Rabiei, Z. (2014). A review study on medicinal plants used in the treatment of learning and memory impairments. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 4(10), 780-789.
17. Guo, S. S., Gao, X. F., Gu, Y. R., Wan, Z. X., Lu, A., Qin, Z. H., & Luo, L. (2016). Preservation of cognitive function by *Lepidium meyenii* (maca) is associated with improvement of mitochondrial activity and upregulation of autophagy-related proteins in middle-aged mouse cortex. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2016.
18. Pino Figueroa, A., Nguyen, D., & Maher, T. J. (2010). Neuroprotective effects of *Lepidium meyenii* (Maca). *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1199(1), 77-85.
19. Min, Y. W., Park, S. U., Jang, Y. S., Kim, Y. H., Rhee, P. L., Ko, S. H., ... & Chang, D. K. (2012). Effect of composite yogurt enriched with acacia fiber and *Bifidobacterium lactis*. *World Journal of Gastroenterology: WJG*, 18(33), 4563.
20. Jensen, C. D., Spiller, G. A., Gates, J. E., Miller, A. F., & Whittam, J. H. (1993). The effect of acacia gum and a water-soluble dietary fiber mixture on blood lipids in humans. *Journal of the American College of Nutrition*, 12(2), 147-154.