

DUOLIFE

Ashwagandha

Doplňěk stravy

DUOLIFE Ashwagandha je doplňěk stravy z řady **Pure Formula**, který obsahuje patentovanou složku výtažku z kořene vitánie snodárné (ashwagandhy) v koncentrované dávce. Je uzavřena v kapslích s derivátem organické celulózy (HPMC) s postupným uvolňováním.

Ashwagandha vykazuje adaptogenní vlastnosti a podporuje obranyschopnost organismu vůči stresu. Podporuje také relaxaci, optimální náladu během dne a kvalitní spánek v noci. Navíc podporuje udržení zdravé sexuální funkce u mužů i u žen. Funguje také jako podpora pro sportovce, jelikož přispívá k lepšímu výkonu během tréninku a účinnější regeneraci po cvičení.

Výtažek z kořene vitánie snodárné (ashwagandhy) ve formě patentované složky je standardizován na 5% obsah vitanolidů. Díky standardizaci je množství vitanolidů ve výrobku zaručeno.



Jednoduché, cílené složení



Výrobek má jasně definovaný účel



Pohodlný způsob podávání



Složky přírodního původu

Kdy užívat DUOLIFE Ashwagandha?

DUOLIFE Ashwagandha je doplňěk stravy z řady **Pure Formula**, který obsahuje patentovanou složku výtažku z kořene vitánie snodárné (ashwagandhy) v koncentrované dávce. Je uzavřena v kapslích s derivátem organické celulózy (HPMC) s postupným uvolňováním.

Ashwagandha vykazuje adaptogenní vlastnosti a podporuje obranyschopnost organismu vůči stresu. Podporuje také relaxaci, optimální náladu během dne a kvalitní spánek v noci. Navíc podporuje udržení zdravé sexuální funkce u mužů i u žen. Funguje také jako podpora pro sportovce, jelikož přispívá k lepšímu výkonu během tréninku a účinnější regeneraci po cvičení.

Výtažek z kořene vitánie snodárné (ashwagandhy) ve formě patentované složky je standardizován na 5% obsah vitanolidů. Díky standardizaci je množství vitanolidů ve výrobku zaručeno.

Doplňěk stravy DUOLIFE Ashwagandha je určen k podpoře správných tělesných funkcí u:

- ▶ lidí s poruchou koncentrace vystavené chronickému stresu;
- ▶ lidí, kteří se potýkají s nervozitou, napětím a úzkostí;
- ▶ lidí, kteří chtějí podpořit kvalitu svého spánku;
- ▶ lidí, kteří si chtějí udržet zdravé sexuální funkce;
- ▶ fyzicky aktivních a sportujících lidí;
- ▶ lidí, kteří chtějí podpořit funkci svalů a výkonnost při cvičení;
- ▶ lidí, kteří chtějí podpořit regeneraci po cvičení;
- ▶ lidí, kteří si přejí udržet optimální hladinu glukózy v krvi;
- ▶ lidí, kteří chtějí podpořit fungování oběhového systému.

Jak funguje ashwagandha obsažená v doplňku stravy DUOLIFE Ashwagandha?

DUOLIFE Ashwagandha je doplněk stravy založený na vysoce kvalitní patentované složce výtažku z kořene vitánie snodárné (ashwagandhy) standardizované na 5% obsah vitanolidů. Díky standardizaci je množství vitanolidů ve výrobku zaručeno.

Výtažek z kořene vitánie snodárné (ashwagandhy) obsažený v **DUOLIFE Ashwagandha** podporuje:

- ▶ vitalitu a relaxaci těla;
- ▶ odolnost organismu vůči stresu
- ▶ udržení dobré nálady;
- ▶ správnou funkci paměti;
- ▶ kognitivní procesy;
- ▶ koncentraci;
- ▶ kvalitu spánku;
- ▶ normální činnost nervového systému a vedení nervových vzruchů;
- ▶ sexuální funkce;
- ▶ plodnost u mužů;
- ▶ proces budování svalové hmoty;
- ▶ výkonnost při fyzické námaze;
- ▶ regeneraci po zátěži;
- ▶ kardiovaskulární funkce;
- ▶ udržení optimální hladiny glukózy v krvi.



Způsob užití: 2 kapsle denně během jídla. Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Výrobek není určen jako náhrada pestré stravy. Pro správné fungování organismu je důležitá vyvážená strava a zdravý životní styl.



Doplňěk stravy DUOLIFE Ashwagandha je vhodné kombinovat s:

Shape Code® Protein Shake, DUOLIFE Collagen, DUOLIFE Collagen Powder, DUOLIFE Den, ProSelect®, ProStik®, ProCardiol®, DUOLIFE FIZZY EASY ENERGY COMPLEX, DUOLIFE My Mind, DUOLIFE Schisandra Berry.

Upozornění

- ▶ Neužívejte v případě přecitlivělosti na kteroukoli ze složek výrobku.
- ▶ Přípravek by neměly užívat děti.
- ▶ Přípravek by neměly užívat těhotné a kojící ženy.
- ▶ Výrobek byste neměli konzumovat, užíváte-li léky s tišícími, uspávacími a antiepileptickými účinky.
- ▶ Máte-li chronické onemocnění nebo užíváte-li léky, poraďte se před užitím přípravku se svým lékařem.



Složení – obsah v jedné denní dávce (2 kapsle): hořčík (hořečnaté soli kyseliny citronové) – 112,5 mg (30% RHP*), patentovaná složka výtažku z kořene vitánie snodárné (*Withania somnifera* L.) 12:1 (200 mg) standardizovaná na 5% obsah vitanolidů (10 mg), jablečná vláknina, vitamin B6 (pyridoxal-5-fosfát) – 2,8 mg (200% RHP*), protispěková látka: oxid křemičitý (z rýže). Složení obalu kapsle: hydroxymethylpropylcelulóza (HPMC).

* RHP – Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8400 kJ/2000 kcal).

Patentovaná složka výtažku z kořene ashwagandhy (*Withania somnifera*) 12:1 standardizovaná na 5% obsah vitanolidů

Ashwagandha, známá také jako vitanie snodárná, je rostlina pocházející z Indie. Za své cenné vlastnosti vděčí především dvěma skupinám sloučenin: vitanolidům a glykovitanolidům. Je klasifikována jako **adaptogenní** rostlina. Výraz „adaptogen“ označuje látku, která umožňuje tělu reagovat na fyzikální, chemické a biologické stresory zvýšením nespecifické reakce organismu na příslušný typ stresoru. To znamená, že adaptogen zvyšuje schopnost organismu přizpůsobit se měnícím se podmínkám prostředí.

Ashwagandha je pravděpodobně nejznámější pro své **účinky proti stresu**¹. Často ji také využívají lidé, kteří chtějí podpořit **kvalitu svého spánku**². Účinné látky obsažené ve výtažku z této rostliny přispívají k udržení správné hladiny kortizolu (známého také jako stresový hormon) v krvi. Díky tomu pomáhá ashwagandha tělu **udržovat stav pohody a relaxace**³.

Výzkum prokázal, že ashwagandha může také přispívat k udržení správné **duševní a kognitivní činnosti** a může podporovat **paměť a koncentraci**^{4,5}.

Sportovci také rádi využívají kořen ashwagandhy. Výsledky několika studií potvrzují, že užívání této rostliny může podpořit organismus během cvičení tím, že pomáhá **udržovat svalovou sílu a výkonnost během tréninku**. Může také přispět k **minimalizaci svalové únavy** a nepohodlí spojeného s bolestmi svalů po cvičení^{6,7}. Kromě toho může ashwagandha přispívat k **růstu svalové hmoty**, protože složky této rostliny napomáhají produkci testosteronu tím, že podporují produkci luteinizačního hormonu (LH).

Ashwagandhu s oblibou užívají také lidé, kteří si chtějí udržet **zdravé sexuální funkce** (jak ženy, tak muži)⁸. U mužů rostlina navíc podporuje počet a pohyblivost spermií, a může tak přispívat ke zvýšení **plodnosti**⁹.

Kromě toho může kořen ashwagandhy přispívat k **udržení správné hladiny** cukru v krvi¹⁰, podporuje **srdeční, cévní a dýchací funkce**. Může také podporovat **udržení zdravého stavu pokožky**.

Doplňek stravy DUOLIFE Ashwagandha obsahuje také hořčík, vitamin B6 a jablečnou vlákninu, které synergicky podporují účinek hlavní složky – ashwagandhy.

Hořčík

Hořčík podporuje optimální funkci nervového systému, pomáhá zlepšovat funkci nervových buněk a přispívá ke správné komunikaci mezi neurony. Nedostatek hořčíku v organismu se může projevovat mimo jiné zvýšenou nervosvalovou dráždivostí (svalové křeče, zejména v noci, nebo třes víček a rtů), slabostí, častou únavou, poruchami srdeční činnosti, nadměrnou nervozitou, zhoršenou náladou, ale také zvýšeným vypadáváním vlasů, lámavostí nehtů a nočním pocením, které je spojeno se sníženou imunitou¹¹. Hořčík přispívá k normálnímu fungování kardiovaskulárního systému, podporuje správnou činnost srdce, podporuje funkci cév a pomáhá udržovat optimální krevní tlak. Hořčík podporuje fungování nervového systému: má uklidňující a relaxační účinky, snižuje hyperaktivitu nervových buněk a přispívá ke zlepšení paměti a soustředění¹²⁻¹⁵.

Vitamin B6

Vitamin B6 podporuje regulaci krevního tlaku, normální činnost srdce a svalové kontrakce. Přispívá k normálnímu fungování nervového systému, pomáhá minimalizovat nepříznivé účinky nadměrného stresu a pomáhá udržovat optimální náladu. Kromě toho vitamin B6 podporuje funkci imunitního systému, má vliv na zdravý vzhled pokožky a podporuje normální metabolismus železa. Důležité je, že vitamin B6 podporuje účinné vstřebávání hořčíku z trávicího traktu, čímž přispívá ke zlepšení jeho biologické dostupnosti¹⁶.

Jablečná vláknina

Jablečná vláknina obsažená v doplňku stravy DUOLIFE Ashwagandha je přírodní objemové činidlo s cennými vlastnostmi. Jedná se o látku, kterou tělo nestráví ani nevstřebá, ale napomáhá trávení a funkci střev. Přispívá

ke stimulaci střevní peristaltiky a urychluje průchod střevního obsahu, a tím také podporuje regulaci vyprazdňování.

Čím se odlišuje doplněk stravy DUOLIFE Ashwagandha?

- ▶ **Jednoduché, cílené složení** – na bázi hlavní účinné látky **se známými vlastnostmi a v koncentrované dávce**.
- ▶ **Výrobek má jasně definovaný účel** – na etiketě jsou uvedena zdravotní prohlášení, která usnadňují doporučení.
- ▶ **Standardizovaná účinná látka** zaručující deklarovaný obsah účinných látek
- ▶ **Složky přírodního původu**.
- ▶ **Bez umělých plnidel, konzervantů a přídavných látek**.
- ▶ **Pohodlný způsob podávání** – kapsle **z organických derivátů celulózy (HPMC; hypromelóza; hydroxymethylpropylcelulóza)** s postupným uvolňováním, které pomáhají chránit účinné látky před kyselým pH žaludečních šťáv.
- ▶ **Jednotnost řady PURE FORMULA – jednoduché doporučení** – 1 balení obsahuje 60 kapslí na 1 měsíc užívání (2 kapsle denně).
- ▶ Snadné přizpůsobení doplňku individuálním potřebám organismu.
- ▶ Výrobek **NEOBSAHUJE laktózu** ani **GMO**.
- ▶ Výrobek **NEOBSAHUJE lepek** – je vhodný pro osoby s intolerancí lepku.
- ▶ Výrobek je **vhodný pro vegany a vegetariány**.
- ▶ Vícejazyčná etiketa.

 *Bibliografie týkající se přípravku DUOLIFE Ashwagandha se nachází na samostatném listu pořadače.*

Ashwagandha

Bibliografie

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.) DuRoi) 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.