

Fiber

DuoLife Fiber je doplněk stravy v tekuté formě, který obsahuje komplex rozpustné vlákniny pocházející z až 4 zdrojů a chráněné značkové směsi rostlinných výtažků: ASTRAGIN® – podporující vstřebávání živin z trávicího ústrojí a BOSWELLIN® – podporující omezování zánětlivých procesů ve střevech. Obsahuje nejvyšší přírodní složky a je bohatým zdrojem vlákniny. Zdraví prospěšné účinky složek, které tento doplněk stravy obsahuje, byly prokázány klinickými testy.



Kdy?

Přestože není stravitelná v trávicím traktu a nevstřebává se do krevního oběhu, plní vláknina ve výživě velmi důležitou úlohu. Má velmi pozitivní vliv na řadu metabolických a fyziologických pochodů v lidském organismu a patří tak mezi tzv. PREBIOTIKA¹⁻⁵.

Doplněk stravy DuoLife Fiber je určen k podpůrnému používání:

- ▶ u lidí, kteří chtějí každý den podpořit optimální fungování trávicího ústrojí;
- ▶ u lidí, kteří chtějí podpořit správné vstřebávání živin z trávicího ústrojí;
- ▶ u lidí s potížemi trávicího ústrojí, které souvisejí s poruchami přirozené střevní mikroflóry nebo s problémy se zánětlivým pozadím;
- ▶ u lidí trpících zácpami a potížemi s pomalou funkcí střev;
- ▶ u lidí snažících se udržet správnou hmotnost, pomocí podpory procesu hubnutí, omezování chutě k jídlu a zajištění delšího pocitu sytosti;
- ▶ u lidí dodržujících tzv. dietu LOW FODMAP;
- ▶ u lidí, kteří si hlídají správnou hladinu glukózy a cholesterolu v krvi;
- ▶ u lidí, kteří chtějí podpořit optimální stav cév a správný tlak krve;
- ▶ u lidí, kteří chtějí podpořit detoxikaci organismu od nahromaděných toxinů a antioxidační procesy.

Jak?

DuoLife Fiber to je 100% přírodní složení, jehož základ tvoří vysoký obsah rozpustné značkové vlákniny a dalších složek jako ASTRAGIN® – vyhrazená formule rostlinných výtažků z ženšenu nepravého (*Panax notoginseng*) a kozince blanitého (*Astragalus membranaceus*) a BOSWELLIN® – vyhrazená formule výtažku z kadidlovníku pilovitého (*Boswellia serrata*).

**DuoLife Fiber – způsob použití:**

Dospělí starší 18 let: 50 ml denně během jídla. Je doporučeno zapít sklenicí vody nebo jiného nápoje. Nepřekračujte doporučenou maximální denní dávku.

Přípravek vždy užívejte s dostatečným množstvím tekutin, protože nedostatečný příjem tekutin může způsobit zácpu.

Mezi **užívanými léky a přijímáním vlákniny je nutné ponechat INTERVAL**, protože strava bohatá na vlákninu může omezovat vstřebávání léků z trávicího traktu.

Léky užívejte 1 hod. před, nebo alespoň 2 hod. po vláknině.



Složení: jablečná šťáva, jablečné pyré, šťáva z koncentráту citrónové šťávy, SUNFIBER®* – jablečná šťáva, jablečné pyré, šťáva z koncentrátu citrónové šťávy (*Cyamopsis tetragonolobus*) (galaktomanany), FIBREGUM™** – vyhrazená formule rozpustné akátové vlákniny, šťáva z plodů yuzu (*Citrus junos*), pektin z citrusových plodů, BOSWELLIN®*** – vyhrazená formule z výtažku z kadidlovníku pilovitého (*Boswellia serrata*) 10:1 se standardizovaným 30% obsahem boswellových kyselin, výtažek z kořene konjace (*Amorphophallus konjac*) se standardizovaným 95% obsahem glukomananů, ASTRAGIN® – vyhrazená formule z výtažku z ženšenu nepravého (*Panax notoginseng*) a kozince blanitého (*Astragalus membranaceus*).

* SUNFIBER® je registrovaná obchodní známka společnosti Taiyo Kagaku Co., Ltd.

** FIBREGUM™ je obchodní známka společnosti Nexira.

*** BOSWELLIN® je obchodní známka společnosti Sabinsa Europe GmbH.

Obsah složek v denní dávce výrobku	50 ml
SUNFIBER®*	3,6 g
FIBREGUM™**	1 g
Pektin z citrusových plodů	150 mg
BOSWELLIN®***	100 mg
Výtažek z kořene konjace	50 mg
ASTRAGIN®	35 mg
Celkový obsah vlákniny	4,3 g

K dispozici jsou dva produkty DuoLife, které obsahují vlákninu: DuoLife Fiber a DuoLife Fiber Powder – čím se liší?

DuoLife Fiber podporuje správnou funkci trávicího ústrojí a vstřebávání dalších živin ze stravy. Podporuje také boj se zánětlivými stavy v oblasti střev. Je v tekutém stavu určeném pro přímé užití.

DuoLife Fiber Powder podporuje optimální fungování trávicího ústrojí, imunitního a nervového systému. Jeho základ tvoří složky s významnými prebiotickými účinky. Je možné jej přidávat do nápojů a jídel. Podporuje dietu LOW FODMAP.

Bylinný výtažek, který tento přípravek obsahuje, má vedle názvu uveden **poměr 10:1, což je tzv. koeficient DER. Co znamená?**

Koeficient DER (ang. *drug extract ratio*) uvádí počet miligramů rostlinné suroviny použitý k získání jednoho miligramu výtažku.

Kolik vlákniny přijímáme, a kolik by to mělo správně být?

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by měl doporučený denní příjem vlákniny u dospělých činit 20–40 g⁶. Ústav pro potraviny a výživu uvádí normy pro Polsko na úrovni 30–35 g denně u dospělých. Další doporučenou hodnotou je 14 g vlákniny/1000 kcal obsažených ve stravě na den¹. V roce 2016 činila průměrná denní spotřeba v Polsku ale pouhých 15,4 g na 1 člověka⁷.

Vědecká pozorování ukazují, že komunity přijímající větší množství vlákniny (až 30–40 g/den) mají menší procento výživových, oběhových a imunitních potíží a s tím souvisejících zdravotních problémů^{1,7}.

DuoLife Fiber je bohatý zdroj rozpustné vlákniny. Čím se liší rozpustná vláknina od nerozpustné?

Jsou rozlišovány dvě frakce vlákniny: rozpustná a nerozpustná s trochu odlišnou fyziologickou funkcí¹. Rozpustná vláknina to jsou hlavně pektiny, gumy, rostlinné slizy, některé hemicelulózy, betaglukany a další ve vodě rozpustné sloučeniny.

Rozpustná vláknina:

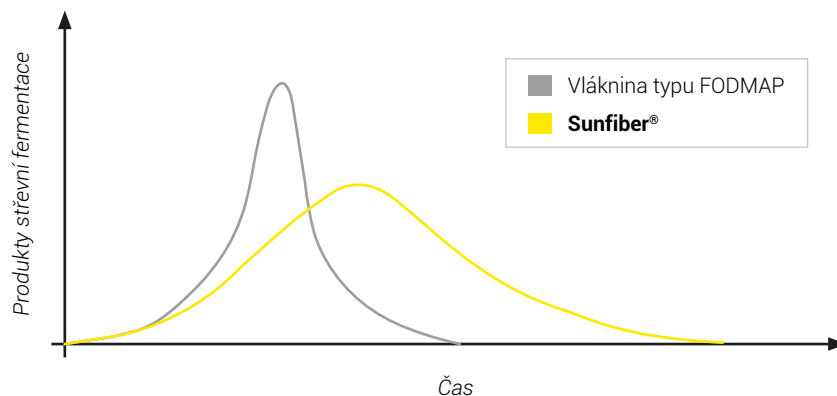
- ▶ bobtná ve střevech vlivem vody a zvyšuje hustotu tráveného materiálu;
- ▶ prodlužuje dobu průchodu střevy;
- ▶ je výživou pro prospěšné střevní bakterie, stimuluje růst bakteriální mikroflóry tlustého střeva (prebiotické účinky);
- ▶ zvyšuje pocit sytosti, pomáhá tak udržovat správnou hmotnost a podporuje hubnutí;
- ▶ pomáhá udržet správnou hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi, podporuje funkci cév a optimální krevní tlak. Prospěšné účinky na optimální funkci oběhového systému má hlavně rozpustná frakce vlákniny;
- ▶ zpomaluje proces vstřebávání glukózy v tenkém střevě a omezuje vylučování inzulínu, díky čemuž pomáhá normalizovat hladinu cukru v krvi;
- ▶ uvolňuje stolici, čímž zabraňuje vzniku zácpy;
- ▶ podporuje vstřebávání minerálních složek ze střeva;
- ▶ má příznivý vliv na imunitu organismu.

Nerozpustná vláknina je hlavně celulóza a ligniny. Její funkcí je hlavně podpora peristaltiky trávicího ústrojí a zvětšení objemu stolice.

Co to je dieta LOW FODMAP? Proč složky DuoLife Fiber podporují dietu LOW FODMAP?

Jedná se o dietu s příznivě nízkým obsahem sacharidů s krátkými řetězci, které se špatně vstřebávají a rychle fermentují, s vysokým osmotickým tlakem (jako je laktóza, fruktóza nebo polyoly). Díky tomu podporuje udržení optimálního stavu trávicího ústrojí a přispívá k minimalizaci takových obtíží, jako je nadýmání a střevní diskomfort, zejména u lidí se syndromem dráždivého tračníku nebo intolerancí laktózy.

Obsažené v produktu formule na bázi vlákniny, hlavně pak SUNFIBER®, podporují dietu LOW FODMAP, protože podléhají **pomalé** fermentaci, která je prospěšná pro střeva. Produkty fermentace vlákniny se uvolňují pomalu, proto užívání SUNFIBER® minimalizuje nadýmání spojené s příliš rychlou střevní fermentací (Obrázek 1).



Obrázek 1: SUNFIBER® jako prospěšná vláknina při dietě LOW FODMAP.

Vyhrazené formule BOSWELLIN®*** a ASTRAGIN® podporují funkci střev a prospěšné vlastnosti vlákniny SUNFIBER®* a FIBREGUM™**.

Vláknina obsažená v **SUNFIBER®** a **FIBREGUM™** podporuje optimální fungování trávicího ústrojí, podporuje střevní peristaltiku, reguluje vyprazdňování, pomáhá předcházet nadýmání a chronickým zácpám⁸. Podporuje růst prospěšných střevních bakterií rodu *Bifidobacterium* a *Lactobacillus* a tvorbu mastných kyselin s krátkými řetězci v tlustém střevě (tzv. postbiotik)⁹.

SUNFIBER® je organická, částečně hydrolyzovaná guma z indických guarových bobů, jejímž základem jsou galaktomanany. **Není ale totožná s všeobecně používanou guarovou gumou.** Oproti "klasické" guarové gumě má nižší molární hmotnost (20–50 kDa oproti 300–8000 kDa u nehydrolyzované gumy), proto se vyznačuje nižší adhezivitou (2000krát nižší), usnadňující přípravu snadněji požitelných přípravků, které jsou bezpečné i ve větším množství. Oproti guarové gumě je navíc získávána pomocí šetrného procesu enzymatické hydrolyzy při nízké teplotě (37 °C) výlučně z endospermu zrn. **SUNFIBER® má klinicky a preklinicky prokázané prospěšné PREBIOTICKÉ zdraví prospěšné účinky**, vyznačuje se úplnou **pomalou fermentací, která je šetrná pro střeva.**

FIBREGUM™ je vyhrazená formule rozpustné **akátové vlákniny, která je získávána z akátů rostoucích v Africe.**

Boswellové kyseliny pocházející z vyhrazené formuly výtažku z kadidlovníku pilovitého (*Boswellia serrata*) – **BOSWELLIN®** – podporují boj se zánětlivými stavy v oblasti střeva, pomáhají zmírňovat známky provázející střevní obtíže zánětlivého původu^{10,11}.

ASTRAGIN® je patentovaná formule (patent US8197860 B2, patenty v řízení US 13/444765, US 13/444770, US 12/424193 US 12/345218) **s biologickými účinky, které byly prokázány 16 studiemi in-vitro a 8 studiemi in-vivo**^{12–14}. **Podle výsledků těchto studií synergická formule:**

- ▶ **podporuje vstřebávání peptidů, aminokyselin, mastných kyselin, vitamínů a fyto složek z trávicího traktu**, proto je vhodné DuoLife Fiber užívat při jídle a společně s dalšími doplňky stravy DuoLife a shaky z řady Shape Code®;
- ▶ podporuje regeneraci poškozeného střevního epitelu;
- ▶ podporuje boj se zánětlivými stavy v oblasti střev;
- ▶ podporuje funkci a růst střevní mikroflóry;
- ▶ podporuje imunitní funkce střevního epitelu.

Glukomanany z výtažku z kořene konjacu a citrusové pektiny patří také k frakci rozpustné vlákniny a mají cenné zdraví prospěšné vlastnosti.

Glukomanany, které tento produkt obsahuje, jsou získávány z kořene rostliny *Amorphophallus konjac*¹⁵ (označované také jako konjac nebo zmijovec indický) a mají všechny zdraví prospěšné vlastnosti, které jsou charakteristické pro rozpustnou vlákninu. V trávicím traktu vážou glukomanany vodu a podporují delší pocit sytosti, díky čemuž jsou zvláště vhodné v případě udržování hmotnosti a pro hubnutí^{16,17}.

Pektiny získávané z citrusových plodů podporují snižování hladiny cholesterolu a lipidů v krvi a pomáhají snížit vstřebávání glukózy a koncentraci inzulinu v krevní plazmě. Pektiny navíc vážou těžké kovy a vytvářejí

bariéru chránící před choroboplodnou mikroflórou. Také byly prokázány jejich účinky v oblasti boje organismu se zánětlivými stavy¹⁸.

Čím se DuoLife Fiber vyznačuje?

- ▶ **100% přírodní složení** s velmi vysokým obsahem rozpustné vlákniny;
- ▶ Složení **založené na značkových složkách s klinicky prokázanými zdraví prospěšnými účinky**;
- ▶ Až **4 zdroje rozpustné vlákniny**;
- ▶ **Doplňkové složky** na bázi rostlinných výtažků, **podporující vstřebávání živin z trávicího traktu a boj proti zánětlivým stavům ve střevě**;
- ▶ Vhodné **pro dietu LOW FODMAP**;
- ▶ **Synergické** účinky složek;
- ▶ **Komfortní způsob užívání** – tekutina určená pro přímé užívání;
- ▶ Trvanlivost produktu je **zajištěna metodou IHHP™ by DuoLife** – (Innovation High Hydrostatic Process™ by DuoLife) která je založená na koncepci „minimálního zpracování“. Výhodou této metody je vysoká zdravotní kvalita a trvanlivost přípravku a také uchování přirozených výživových i sensorických vlastností oproti produktům s trvanlivostí zajištěnou klasickými způsoby. Použitý technologický proces probíhá při nízké teplotě (pro ochranu aktivních složek) a je založen na synergickém působení mnoha faktorů zajišťujících trvanlivost, což umožňuje udržet nejvyšší kvalitu produktu bez použití konzervačních látek;
- ▶ **Výrobek NEOBSAHUJE umělá plnidla a neobsahuje GMO**;
- ▶ Výrobek **neobsahuje přidaná umělá dochucovadla a aromatizující látky**;
- ▶ Výrobek **NEOBSAHUJE lepek** – vhodné pro osoby s intolerancí na lepek;
- ▶ Vhodné pro **vegetariány a vegany**;
- ▶ Speciální **láhev ze skla pro farmaceutické účely** – tmavé sklo chrání před světlem a výkyvy teploty, je odolné proti uvolňování minerálních látek z vnitřního povrchu láhve do přípravku.



Nákupem produktů DuoLife Fiber a DuoLife Fiber Powder podpoříte nadaci World Healthy Living Foundation a přispějete k jejímu rozvoji.

Nadace WHLF vykonává svou činnost prostřednictvím různorodých vzdělávacích řešení a pomocí expertů formou publikací, přednášek a jednodenních praktických workshopů, které se zaměřují na uvědomění, že zdraví je proces, který závisí na našem životním stylu a stavu mysli. Nadace svým působením prokazuje, že tuto oblast máme plně pod kontrolou a klíčový význam zde mají naše každodenní rozhodnutí.

Využijte znalosti a zkušenosti expertů! Více na: <http://www.whlf.eu>



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

Bibliografie týkající se přípravku Fiber se nachází na samostatném listu pořadače.

Bibliografie

1. Anderson, J. W., Baird, P., Davis, R. H., Ferreri, S., Knudtson, M., Koraym, A., ... & Williams, C. L. (2009). Health benefits of dietary fiber. *Nutrition reviews*, 67(4), 188-205.
2. Lasota, B. (2014). Żywieniowe i funkcjonalne właściwości błonnika pokarmowego. *Journal of NutriLife*, 7.
3. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2017) Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
4. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2019) Zioła w medycynie. Choroby układu krążenia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
5. Slavin, J. L. (2005). Dietary fiber and body weight. *Nutrition*, 21(3), 411-418.
6. Bojarowicz, H., & Dźwigulska, P. (2012). Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie. *Hygeia Public Health*, 47(4), 433-441.
7. Kołodziejczyk, P., & Michniewicz, J. (2018). Ziarno zbóż i produkty zbożowe jako źródła błonnika pokarmowego. *Żywność: nauka-technologia-jakość*, (3 (116)), 5-22.
8. 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.
9. Pylkas, A. M., Juneja, L. R., & Slavin, J. L. (2005). Comparison of different fibers for in vitro production of short chain fatty acids by intestinal microflora. *Journal of medicinal food*, 8(1), 113-116.
10. Siddiqui, M. Z. (2011). Boswellia serrata, a potential antiinflammatory agent: an overview. *Indian journal of pharmaceutical sciences*, 73(3), 255.
11. Anthoni, C., Laukoetter, M. G., Rijcken, E., Vowinkel, T., Mennigen, R., Muller, S., ... & Krieglstein, C. F. (2006). Mechanisms underlying the anti-inflammatory actions of boswellic acid derivatives in experimental colitis. *American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology*, 290(6), G1131-G1137.
12. Chang, T. C., Huang, S. F., Yang, T. C., Chan, F. N., Lin, H. C., & Chang, W. L. (2007). Effect of ginsenosides on glucose uptake in human Caco-2 cells is mediated through altered Na⁺/glucose cotransporter 1 expression. *Journal of agricultural and food chemistry*, 55(5), 1993-1998.
13. Wang, C. W., Huang, Y. C., Chan, F. N., Su, S. C., Kuo, Y. H., Huang, S. F., ... & Chang, T. C. (2015). A gut microbial metabolite of ginsenosides, compound K, induces intestinal glucose absorption and Na⁺/glucose cotransporter 1 gene expression through activation of cAMP response element binding protein. *Molecular nutrition & food research*, 59(4), 670-684.
14. Lee, S. Y., Tsai, W. C., Lin, J. C., Ahmetaj-Shala, B., Huang, S. F., Chang, W. L., & Chang, T. C. (2017). Astragaloside II promotes intestinal epithelial repair by enhancing L-arginine uptake and activating the mTOR pathway. *Scientific reports*, 7(1), 1-11.
15. Nishinari, K. (2000). Konjac glucomannan. In *Developments in food science* (Vol. 41, pp. 309-330). Elsevier.
16. Onakpoya, I., Posadzki, P., & Ernst, E. (2014). The efficacy of glucomannan supplementation in overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of the American College of Nutrition*, 33(1), 70-78.
17. Keithley, J. K., Swanson, B., Mikolaitis, S. L., DeMeo, M., Zeller, J. M., Fogg, L., & Adamji, J. (2013). Safety and efficacy of glucomannan for weight loss in overweight and moderately obese adults. *Journal of obesity*, 2013.
18. Wikiera, A., Irla, M., & Mika, M. (2014). Prozdrowotne właściwości pektyn. *Advances in Hygiene & Experimental Medicine/Postępy Higieny i Medycyny Doswiadczalnej*, 68.