

DUOLIFE

Ashwagandha

Suplement diety

DUOLIFE Ashwagandha to suplement diety z linii **Pure Formula** zawierający zastrzeżoną formułę ekstraktu z korzenia witanii ośpałej (ashwagandhy) w skoncentrowanej porcji. Jest ona zamknięta w kapsułkach z organicznej pochodnej celulozy (HPMC) o opóźnionym czasie uwalniania.

Ashwagandha wykazuje właściwości adaptogenne oraz wspomaga odporność organizmu na stres. Sprzyja także utrzymaniu relaksu, optymalnego nastroju w ciągu dnia oraz dobrej jakości snu w nocy. Dodatkowo wspomaga zachowanie optymalnych funkcji seksualnych zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Sprawdza się także jako wsparcie dla sportowców, sprzyjając lepszej wydajności podczas ćwiczeń fizycznych oraz efektywniejszej regeneracji po zakończonym wysiłku.

Ekstrakt z korzenia witanii ośpałej (ashwagandhy) w postaci zastrzeżonej formuły jest standaryzowany na 5% zawartość witanolidów. Dzięki standaryzacji ilość witanolidów w produkcie jest gwarantowana.



Prosty, ukierunkowany skład



Produkt o zrozumiałym przeznaczeniu



Wygodna forma stosowania



Składniki pochodzenia naturalnego

Kiedy stosować produkt DUOLIFE Ashwagandha?

DUOLIFE Ashwagandha to suplement diety z linii **Pure Formula** zawierający zastrzeżoną formułę ekstraktu z korzenia witanii ośpałej (ashwagandhy) w skoncentrowanej porcji. Jest ona zamknięta w kapsułkach z organicznej pochodnej celulozy (HPMC) o opóźnionym czasie uwalniania.

Ashwagandha wykazuje właściwości adaptogenne oraz wspomaga odporność organizmu na stres.

Sprzyja także utrzymaniu relaksu, optymalnego nastroju w ciągu dnia oraz jakościowego snu w nocy. Dodatkowo wspomaga zachowanie optymalnych funkcji seksualnych zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Sprawdza się także jako wsparcie dla sportowców, sprzyjając lepszej wydajności podczas ćwiczeń fizycznych oraz efektywniejszej regeneracji po zakończonym wysiłku.

Ekstrakt z korzenia witanii ośpałej (ashwagandhy) w postaci zastrzeżonej formuły jest standaryzowany na 5% zawartość witanolidów. Dzięki standaryzacji ilość witanolidów w produkcie jest gwarantowana.

Suplement diety DUOLIFE Ashwagandha jest przeznaczony do stosowania jako wspomagający optymalne funkcje organizmu w przypadku:

- ▶ osób z problemami z koncentracją, narażonymi na przewlekły stres;
- ▶ osób zmagających się z nerwowością, napięciem i niepokojem;
- ▶ osób chcących wspierać jakość swojego snu;
- ▶ osób chcących zachować optymalne funkcje seksualne;
- ▶ osób aktywnych fizycznie i uprawiających sport;
- ▶ osób chcących wspomagać pracę mięśni oraz wydajność podczas wysiłku;
- ▶ osób chcących wspomagać regenerację organizmu po wysiłku;
- ▶ osób, chcących utrzymać poziom glukozy we krwi na optymalnym poziomie;
- ▶ osób chcących wspierać funkcjonowanie układu krwionośnego.

Jak działa ashwagandha zawarta w suplemencie diety DUOLIFE Ashwagandha?

DUOLIFE Ashwagandha to suplement diety oparty na wysokiej jakości zastrzeżonej formule ekstraktu z korzenia witanii ospałej (ashwagandhy) standaryzowanym na 5% zawartość witanolidów. Dzięki standaryzacji ilość witanolidów w produkcie jest gwarantowana.

Ekstrakt z korzenia witanii ospałej (ashwagandhy) zawarty w **DUOLIFE Ashwagandha** wspiera:

- ▶ witalność i relaksację organizmu;
- ▶ odporność organizmu na stres
- ▶ utrzymanie optymalnego nastroju;
- ▶ prawidłowe funkcje pamięciowe;
- ▶ optymalne procesy poznawcze;
- ▶ koncentrację;
- ▶ optymalny sen;
- ▶ prawidłowe funkcje układu nerwowego i przewodzenie impulsów nerwowych;
- ▶ funkcje seksualne;
- ▶ płodność u mężczyzn;
- ▶ proces budowy masy mięśniowej;
- ▶ wydajność podczas wysiłku fizycznego;
- ▶ regenerację organizmu po wysiłku;
- ▶ funkcje układu krążenia;
- ▶ utrzymanie poziomu glukozy we krwi na optymalnym poziomie.

Sposób użycia: 2 kapsułki dziennie podczas posiłku. Nie przekraczać zalecanej maksymalnej porcji do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Suplement diety DUOLIFE Ashwagandha korzystnie jest łączyć z:

Shape Code® Protein Shake, DUOLIFE Collagen, DUOLIFE Collagen Powder, DUOLIFE Dzień, ProSelect®, ProStik®, ProCardiol®, DUOLIFE FIZZY EASY ENERGY COMPLEX, DUOLIFE My Mind, DUOLIFE Cytryniec chiński.

Środki ostrożności

- ▶ Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek składników produktu.
- ▶ Nie stosować u dzieci.
- ▶ Nie stosować u kobiet w ciąży i karmiących piersią.
- ▶ Produkt nie powinien być spożywany w przypadku stosowania leków o działaniu uspokajającym, nasennym, przeciwpadaczkowym.
- ▶ W przypadku istniejących chorób przewlekłych, jak również w przypadku przyjmowania leków, należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania produktu.

Składniki – zawartość w porcji dziennej (2 kapsułki): magnez (sole magnezowe kwasu cytrynowego) – 112,5 mg (30% RWS*), zastrzeżona formuła ekstraktu z korzenia witanii ospałej (*Withania somnifera* L.) 12:1 (200 mg) standaryzowana na 5% zawartość witanolidów (10 mg), błonnik jabłkowy, witamina B6 (pirydoksalo-5-fosforan) – 2,8 mg (200% RWS*), substancja przeciwzbrylająca: dwutlenek krzemu (z ryżu). Składnik otoczki kapsułki: hydroksypropylometyloceluloza (HPMC).

* RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal).

Zastrzeżona formuła ekstraktu z korzenia ashwagandhy (*Withania somnifera*) 12:1 standaryzowana na 5% zawartość witanolidów

Ashwagandha, znana także jako witania ospała, to roślina pochodząca z Indii. Swoje cenne właściwości zawdzięcza głównie dwóm grupom związków – witanolidom oraz glikowitanolidom. Zaliczana jest do roślin **adaptogennych**. Określenie „adaptogen” odnosi się do substancji, która pozwala organizmowi reagować na fizyczne, chemiczne oraz biologiczne czynniki stresujące poprzez zwiększenie nieswoistej odpowiedzi organizmu przeciwko danemu rodzajowi stresora. Oznacza to, że adaptogen zwiększa zdolność organizmu do przystosowywania się do zmiennych warunków środowiska.

Ashwagandha jest prawdopodobnie najbardziej znana ze swoich właściwości **wspomagających walkę ze stresem**¹. Sięgają po nią często także osoby, które chcą wspierać **jakość swojego snu**². Składniki aktywne znajdujące się w wyciągu z tej rośliny przyczyniają się do utrzymania poziomu kortyzolu (zwanego także hormonem stresu) we krwi na optymalnym poziomie. W konsekwencji ashwagandha pomaga organizmowi w **utrzymaniu stanu relaksu i odprężenia**³.

Badania dowodzą, że ashwagandha może także przyczyniać się do utrzymania optymalnej **aktywności umysłowej i poznawczej**, a także może wspomagać **pamięć i koncentrację**^{4,5}.

Po korzeń ashwagandhy chętnie sięgają także sportowcy. Wyniki wielu badań potwierdzają, że stosowanie tej rośliny może stanowić wsparcie dla organizmu podczas wysiłku fizycznego poprzez wspomaganie **utrzymania siły mięśni**, a także **wydajności podczas treningu**. Może również przyczyniać się do **minimalizacji odczuwalnego zmęczenia mięśni**, jak i dyskomfortu związanego z występowaniem tzw. zakwasów po wysiłku^{6,7}. Ponadto ashwagandha może przyczyniać się do **wzrostu masy mięśniowej**, gdyż składniki zawarte w tej roślinie wspomagają produkcję testosteronu poprzez sprzyjanie produkcji hormonu luteinizującego (LH).

Ashwagandha jest także chętnie stosowana przez osoby, które chcą zachować **optymalne funkcje seksualne** (zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn)⁸. W przypadku mężczyzn dodatkowo roślina ta wspomaga ruchliwość oraz liczbę plemników, przez co może przyczyniać się do zwiększenia **płodności**⁹.

Dodatkowo korzeń ashwagandhy może sprzyjać **utrzymaniu poziomu cukru we krwi** na optymalnym poziomie¹⁰ wspomaga **funkcje serca, naczyń krwionośnych oraz pracę układu oddechowego**. Może stanowić także wsparcie w **utrzymaniu prawidłowego stanu skóry**.

W skład suplementu diety DUOLIFE Ashwagandha wchodzi także: magnez, witamina B6 oraz błonnik jabłkowy, które na zasadzie synergizmu wspomagają działanie składnika głównego – ashwagandhy.

Magnez

Magnez sprzyja optymalnym funkcjom układu nerwowego, pomaga usprawniać pracę komórek nerwowych oraz przyczynia się do prawidłowej komunikacji między neuronami. Niedobór magnezu w organizmie może objawiać się między innymi zwiększoną pobudliwością nerwowo-mięśniową (skurcze mięśni, zwłaszcza nocne, lub drżenie powiek i warg), osłabieniem, łatwym męczeniem się, nieprawidłowościami w pracy serca, nadmierną nerwowością, spadkiem nastroju, ale też wzmożonym wypadaniem włosów, łamliwością paznokci oraz nocnymi potami związanymi ze spadkiem odporności¹¹. Magnez przyczynia się do prawidłowego działania układu sercowo-naczyniowego, wspomaga prawidłową pracę serca, wspiera funkcje naczyń i pomaga utrzymać optymalne ciśnienie krwi. Magnez stanowi wsparcie w funkcjonowaniu układu nerwowego: działa uspokajająco i odprężająco, zmniejsza nadpobudliwość komórek nerwowych, przyczynia się do poprawy pamięci i koncentracji¹²⁻¹⁵.

Witamina B6

Witamina B6 sprzyja regulacji ciśnienia krwi, prawidłowej pracy serca oraz kurczeniu mięśni. Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, pomagając minimalizować niekorzystne skutki nadmiernego stresu i wspomagając utrzymanie optymalnego nastroju. Ponadto witamina B6 wspomaga funkcje układu immunologicznego, jak również wpływa na zdrowy wygląd skóry i wspiera prawidłowy metabolizm żelaza. Co ważne, witamina B6 sprzyja efektywnemu wchłanianiu magnezu z przewodu pokarmowego, przyczyniając się

do poprawy jego biodostępności¹⁶.

Błonnik jabłkowy

Błonnik jabłkowy zawarty w suplemencie diety DUOLIFE Ashwagandha stanowi naturalną substancję wypełniającą o cennych właściwościach. Jest on substancją, której organizm nie trawi i nie wchłania, jednak wspomaga on proces trawienia i funkcjonowanie jelit. Przyczynia się to do pobudzenia perystaltyki jelit i przyspieszenia pasażu treści jelitowej a tym samym także sprzyja regulacji wypróżnień.

Co wyróżnia suplement diety DUOLIFE Ashwagandha?

- ▶ **Prosty, ukierunkowany skład** – oparty na głównym składniku aktywnym o **znanych właściwościach i skoncentrowanej porcji**.
- ▶ **Produkt o zrozumiałym przeznaczeniu** – z oświadczeniami zdrowotnymi na etykiecie ułatwiającymi rekomendację.
- ▶ **Składnik aktywny ze standaryzacją** gwarantujący deklarowaną zawartość związków aktywnych.
- ▶ **Składniki pochodzenia naturalnego**.
- ▶ **Brak sztucznych wypełniaczy, konserwantów i zbędnych dodatków**.
- ▶ **Wygodna forma stosowania** – kapsułki z **organicznej pochodnej celulozy (HPMC; hypromelozy; hydroksypropylometylocelulozy)**, o opóźnionym czasie uwalniania, wspomagające ochronę składników aktywnych przed kwasowym pH soku żołądkowego.
- ▶ **Jednolitość linii PURE FORMULA – łatwa rekomendacja** – 1 opakowanie zawiera 60 kapsułek na 1 miesiąc stosowania (2 kapsułki dziennie).
- ▶ Łatwe dostosowanie suplementu do indywidualnych potrzeb organizmu.
- ▶ Produkt **NIE ZAWIERA laktozy** i jest **wolny od GMO**.
- ▶ Produkt **NIE ZAWIERA glutenu** – jest odpowiedni dla osób nietolerujących glutenu.
- ▶ Produkt jest **odpowiedni dla wegan i wegetarian**.
- ▶ Wielojęzyczna etykieta.

i Bibliografia dla preparatu DUOLIFE Ashwagandha znajduje się w osobnej karcie segregatora.

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.