

DUOLIFE

# Maca

Suplement diety

**DUOLIFE Maca** to suplement diety z linii **Pure Formula** zawierający ekstrakt z korzenia maca w skoncentrowanej porcji. Jest on zamknięty w kapsułkach z organicznej pochodnej celulozy (HPMC) o opóźnionym czasie uwalniania.

Maca pomaga w zachowaniu optymalnych funkcji seksualnych oraz wspomaga płodność zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Ponadto sprzyja łagodzeniu objawów menopauzy oraz zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS) u kobiet. Ekstrakt z korzenia maca wspomaga także funkcje poznawcze, pamięć oraz koncentrację. Pomaga również zachować równowagę emocjonalną.



Prosty, ukierunkowany skład



Produkt o zrozumiałym przeznaczeniu



Wygodna forma stosowania



Składniki pochodzenia naturalnego

## Kiedy stosować produkt DUOLIFE Maca?

**DUOLIFE Maca** to suplement diety z linii **Pure Formula** zawierający ekstrakt z korzenia maca w skoncentrowanej porcji. Jest on zamknięty w kapsułkach z organicznej pochodnej celulozy (HPMC) o opóźnionym czasie uwalniania.

Maca pomaga w zachowaniu optymalnych funkcji seksualnych oraz wspomaga płodność zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Ponadto sprzyja łagodzeniu objawów menopauzy oraz zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS) u kobiet. Ekstrakt z korzenia maca wspomaga także funkcje poznawcze, pamięć oraz koncentrację. Pomaga również zachować równowagę emocjonalną.

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

- ▶ osób chcących zachować optymalne funkcje seksualne;
- ▶ kobiet narzekających na dolegliwości związane z zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS);
- ▶ osób aktywnych fizycznie i uprawiających sport;
- ▶ osób chcących wspomagać pracę mięśni oraz wydajność podczas wysiłku;
- ▶ osób chcących utrzymać prawidłową masę ciała;
- ▶ osób z problemami z koncentracją i pamięcią;
- ▶ kobiet w okresie menopauzy, sprzyjając łagodzeniu objawów (wahania nastroju, uderzenia gorąca);
- ▶ osób chcących wspierać funkcjonowanie układu krwionośnego.

## Jak działa maca zawarta w suplemencie diety DUOLIFE Maca?

**DUOLIFE Maca** to suplement diety oparty na wysokiej jakości składnikach pochodzenia naturalnego – ekstrakcie z korzenia maca oraz błonniku akacjowym.

Maca zawarta w **DUOLIFE Maca** wspiera:

- ▶ funkcje seksualne i płodność;
- ▶ prawidłowe funkcje pamięciowe;
- ▶ optymalne procesy poznawcze;
- ▶ koncentrację;

- ▶ proces budowy masy mięśniowej;
- ▶ wydajność podczas wysiłku fizycznego;
- ▶ kontrolę masy ciała;
- ▶ mechanizmy antyoksydacyjne;
- ▶ redukcję stanów zapalnych w organizmie;
- ▶ funkcje układu krążenia;
- ▶ utrzymanie równowagi emocjonalnej.

**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 Maca korzystnie jest łączyć z:**

DUOLIFE Dzień, Shape Code® Protein Shake, Shape Code® Slim Shake, DUOLIFE Collagen, DUOLIFE Collagen Powder, DUOLIFE My Mind, DUOLIFE Chlorofil, FIZZY EASY ENERGY COMPLEX, DUOLIFE Cytryniec chiński, DUOLIFE Ashwagandha, DUOLIFE Żeń-szeń

**Środki ostrożności**

- ▶ Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników produktu.
- ▶ Nie stosować u dzieci.
- ▶ Nie stosować u kobiet w ciąży i karmiących piersią.
- ▶ 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):** ekstrakt z korzenia maca (*Lepidium meyenii*) 10:1 (300 mg), błonnik akacjowy. Składnik otoczki kapsułki: hydroksypropylometyloceluloza (HPMC).

## Poznaj składniki suplementu diety DUOLIFE Maca

### Ekstrakt z korzenia maca (*Lepidium meyenii*) 10:1

**Maca**, znana również jako żeń-szeń peruwiański, jest rośliną bulwiastą uprawianą na andyjskich płaskowyżach Peru. Cenne właściwości korzenia maca są zdeterminowane obecnością składników biologicznie aktywnych: polifenoli (flawonoidy, antocyjany), garbników, saponin, prostaglandyn, alkaloidów, steroli ( $\beta$ -sitosterol, kampesterol, stygmasterol) oraz amidów wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (makaeny i makamidy). Korzeń maca jest także doskonałym źródłem białka, błonnika oraz wielu witamin i minerałów, w tym przede wszystkim, witaminy C, miedzi i żelaza. Dodatkowo zawiera również ponad 20 aminokwasów – w tym wszystkie 8 niezbędnych aminokwasów (leucyna, izoleucyna, walina, lizyna, threonina, metionina, fenyloalanina i tryptofan).

Maca jest rośliną o **właściwościach adaptogennych**<sup>1</sup>. 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.

Wiele przeprowadzonych dotychczas badań wskazuje korzeń maca jako surowiec stanowiący **wsparcie funkcji seksualnych**, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Zauważono, że sprzyja on **zwiększeniu libido u kobiet**, szczególnie tych po okresie menopauzy<sup>2</sup>. Maca sprzyja także **zachowaniu równowagi żeńskich hormonów płciowych** – głównie estrogenu. Jest to hormon odpowiedzialny za regulację żeńskiego układu rozrodczego. Brak równowagi hormonalnej może być przyczyną wielu uciążliwych objawów takich jak np. wzdęcia, trądzik, nieregularne miesiączki, wahania nastroju czy przyrost masy ciała. Zbyt wysoki bądź niski poziom estrogenu może być także przyczyną zaburzeń owulacji, a co za tym idzie, może mieć znaczący **wpływ na płodność**<sup>3-5</sup>. Ponadto maca, utrzymując poziom hormonów płciowych na optymalnym poziomie, stanowi wsparcie dla kobiet w okresie menopauzy. Suplementacja korzeniem maca może wspomagać **łagodzenie objawów towarzyszą-**

**cych menopauzie** takich jak nocne poty, uderzenia gorąca, wahania nastroju<sup>6-8</sup>. Po ekstrakt z korzenia maca, równie chętnie sięgają także mężczyźni. Badania potwierdzają, że surowiec ten może sprzyjać zachowaniu **optymalnych funkcji seksualnych, działać wspomagająco na libido oraz wspomagając płodność także u mężczyzn**. Badania przedkliniczne oraz kliniczne sugerują działanie wspomagające surowca na **parametry spermy** – ilość oraz ruchliwość plemników<sup>9-11</sup>. Uważa się, że największy wpływ na to mają zawarte w korzeniu maca alkaloidy oraz pełnowartościowe białko, bogate w niezbędne aminokwasy – w tym argininę. Po ekstrakt z korzenia maca mogą sięgać także sportowcy. Sterole i aminokwasy, w które bogaty jest korzeń maca, mogą **wspomagać budowę mięśni**, a wysoka zawartość węglowodanów pozwala uzupełnić zasoby energetyczne organizmu, co wspomaga **utrzymanie energii i wytrzymałości** organizmu podczas wysiłku fizycznego. Polisacharydy zawarte w korzeniu maca wspomagają walkę z niedotlenieniem organizmu oraz sprzyjają usuwaniu odpadów metabolicznych wyprodukowanych przez organizm. Ze względu na swoje właściwości energetyzujące oraz wspomagające wytrzymałość maca stała się bardzo popularnym surowcem w diecie sportowców (szczególnie wśród kulturystów). Może być ona także pomocna podczas **procesu redukcji tkanki tłuszczowej** i ogólnej masy ciała u osób aktywnych fizycznie, będących na diecie redukcyjnej<sup>12,13</sup>.

Korzeń maca uznawany jest także za naturalny pomagający neutralizować szkodliwe wolne rodniki, a tym samym wspomagając ochronę komórek przed uszkodzeniami. Właściwości przeciwutleniające maca wynikają z zawartych w jej korzeniu antyoksydantów m.in. fenoli, glukozynolanów, alkamidów i polisacharydów<sup>14,15</sup>. Substancje te wspomagają między innymi opóźnianie starzenia komórek mózgu, co w konsekwencji **wspiera pamięć, koncentrację, funkcje poznawcze oraz sprzyja ochronie neuronów**<sup>16-18</sup>. Korzeń maca, walcząc z działaniem wolnych rodników, przyczynia się także do **redukcji stanów zapalnych w organizmie**.

Wreszcie ekstrakt z korzenia maca może też wspomagać **kondycję układu kostnego**, zachowując gęstość kości na optymalnym poziomie<sup>6</sup>, oraz **układu krążenia**, wspomagając obniżanie ciśnienia krwi<sup>8</sup>.

W skład suplementu diety DUOLIFE Maca wchodzi także błonnik akacjowy, który na zasadzie synergizmu wspomaga działanie składnika głównego – ekstraktu z korzenia maca.

## Błonnik akacjowy

**Błonnik akacjowy** zawarty w suplementie diety DUOLIFE Maca stanowi naturalną substancję wypełniającą o cennych właściwościach. Błonnik akacjowy jest pozyskiwany z akacji rosnących w Afryce; należy do frakcji błonnika rozpuszczalnego, wspomaga prozdrowotne działanie korzenia maca. Ponadto błonnik zaliczany jest do tak zwanych prebiotyków stymulujących rozwój naturalnej mikroflory jelitowej; sprzyja optymalnym funkcjom przewodu pokarmowego, wspomaga perystaltykę jelitową, wspierając regulację wypróżnień i zapobieganie wzdęciom oraz chronicznym zaparciom<sup>19</sup>, a także wspomagając proces kontroli masy ciała. Sprzyja także utrzymaniu optymalnego poziomu cholesterolu we krwi<sup>20</sup>.

## Co wyróżnia DUOLIFE Maca?

- ▶ **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.
- ▶ **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 Maca znajduje się w osobnej karcie segregatora.

## 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.