

Fiber

DuoLife Fiber jest suplementem diety w formie płynnej, zawierającym kompleks rozpuszczalnego błonnika pokarmowego, pochodzącego aż z 4 źródeł oraz zastrzeżone, brandowane formuły ekstraktów roślinnych: ASTRAGIN® – wspomagający wchłanianie składników odżywczych z przewodu pokarmowego i BOSWELLIN® – sprzyjający ograniczeniu procesów zapalnych w jelitach. Preparat jest skomponowany z najwyższej jakości naturalnych surowców i stanowi bogate źródło błonnika pokarmowego. Działanie prozdrowotne zawartych w suplemencie diety składników zostało udokumentowane badaniami klinicznymi.



Kiedy?

Błonnik pokarmowy (włókno pokarmowe) pełni bardzo ważną funkcję żywieniową, mimo iż nie jest trawiony w przewodzie pokarmowym i nie ulega wchłanianiu do krwiobiegu. Wywiera on jednakże bardzo pozytywny wpływ na wiele procesów metabolicznych i fizjologicznych w organizmie człowieka i jest zaliczany do tak zwanych PREBIOTYKÓW¹⁻⁵.

Suplement diety DuoLife Fiber jest przeznaczony do stosowania jako wspomagający w przypadku:

- ▶ osób, które na co dzień chcą wspierać prawidłowe funkcje przewodu pokarmowego;
- ▶ osób chcących wspierać prawidłowe przyswajanie składników odżywczych z przewodu pokarmowego;
- ▶ osób z problemami ze strony przewodu pokarmowego, związanymi z zaburzeniami naturalnej mikroflory jelitowej lub z problemami na tle zapalnym;
- ▶ osób z zaparciami i kłopotami ze spowolnionym pasażem jelitowym;
- ▶ osób dbających o prawidłową wagę ciała, dzięki działaniu produktu wspierającemu proces odchudzania, pomagającemu obniżyć apetyt i dającemu przedłużone uczucie sytości;
- ▶ osób stosujących tzw. dietę LOW FODMAP;
- ▶ osób dbających o prawidłowy poziom glukozy i cholesterolu we krwi;
- ▶ osób chcących wspierać optymalną kondycję naczyń krwionośnych i prawidłowe ciśnienie krwi;
- ▶ osób chcących wspierać oczyszczanie organizmu z nagromadzonych toksyn oraz procesy antyoksydacyjne.

Jak?

DuoLife Fiber to w 100% naturalny skład, oparty na wysokiej zawartości rozpuszczalnego, brandowanego błonnika pokarmowego oraz dodatkowych komponentów takich jak ASTRAGIN® – zastrzeżona formuła ekstraktów roślinnych z żeń-szenia fałszywego (*Panax notoginseng*) i traganka błoniastego (*Astragalus membranaceus*) oraz BOSWELLIN® – zastrzeżona formuła ekstraktu z kadzidłowca indyjskiego (*Boswellia serrata*).



DuoLife Fiber – sposób użycia:

Dorośli powyżej 18 lat: 50 ml dziennie wraz z posiłkiem. Zaleca się popić dodatkową szklanką wody lub innego napoju. Nie przekraczać zalecanej maksymalnej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Produkt należy zawsze przyjmować z odpowiednią ilością płynów, gdyż ich zbyt mała podaż może powodować zaparcia.

Należy **zachować ODSTĘP pomiędzy zażywaniem leków a przyjmowaniem porcji błonnika**, gdyż pokarm bogaty w błonnik może zmniejszać wchłanianie leków z przewodu pokarmowego.

Leki zaleca się stosować 1 h przed lub przynajmniej 2 h po spożyciu błonnika.



Składniki: sok jabłkowy, przecier jabłkowy, sok z owoców cytryny z zagęszczonego soku, SUNFIBER®* – zastrzeżona formuła rozpuszczalnego błonnika z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonolobus*) (włókno galaktomannanowe), FIBREGUM™** – zastrzeżona formuła rozpuszczalnego błonnika akcyjowego, sok z owoców yuzu (*Citrus junos*), pektyna z owoców cytrusowych, BOSWELLIN®*** – zastrzeżona formuła ekstraktu z kadzidłowca indyjskiego (*Boswellia serrata*) 10:1 standaryzowana na 30% zawartość kwasów bosweliowych, ekstrakt z korzenia konjak (*Amorphophallus konjac*) standaryzowany na 95% zawartość glukomannanów, ASTRAGIN® – zastrzeżona formuła ekstraktu z żeń-szenia fałszywego (*Panax notoginseng*) i traganka błoniastego (*Astragalus membranaceus*).

* SUNFIBER® jest zarejestrowanym znakiem towarowym Taiyo Kagaku Co., Ltd.

** FIBREGUM™ jest znakiem towarowym Nexira.

*** BOSWELLIN® jest znakiem towarowym Sabinsa Europe GmbH.

Zawartość składników w porcji dziennej produktu	50 ml
SUNFIBER®*	3,6 g
FIBREGUM™**	1 g
Pektyna z owoców cytrusowych	150 mg
BOSWELLIN®***	100 mg
Ekstrakt z korzenia konjak	50 mg
ASTRAGIN®	35 mg
Całkowita zawartość błonnika pokarmowego	4,3 g

Dostępne są dwa produkty DuoLife zawierające błonnik: DuoLife Fiber i DuoLife Fiber Powder – jaka jest różnica między nimi?

DuoLife Fiber wspomaga prawidłową pracę przewodu pokarmowego oraz wspiera przyswajanie innych składników pokarmowych z diety. Sprzyja także walce ze stanami zapalnymi w obrębie jelita. Jest przygotowany w formie płynnej do bezpośredniego spożycia.

DuoLife Fiber Powder wspiera optymalne funkcje przewodu pokarmowego, układu odpornościowego i nerwowego. Jest oparty na składnikach o znaczącym działaniu prebiotycznym. Może być dodawany do płynu lub posiłku. Wspiera dietę LOW FODMAP.

Zawarty w preparacie wyciąg ziołowy ma obok nazwy zapisany **stosunek 10:1 – to tak zwany wskaźnik DER – co oznacza?**

Wskaźnik DER (ang. *drug extract ratio*) określa ilość miligramów surowca roślinnego, użytego do otrzymania jednego miligrama wyciągu (ekstraktu).

Ile błonnika spożywamy, a ile powinniśmy spożywać?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecane dzienne spożycie błonnika pokarmowego u osób dorosłych powinno wynosić 20–40 g⁶. Instytut Żywności i Żywienia podaje normy dla Polski na poziomie 30–35 g dziennie dla osób dorosłych. Innym wskaźnikiem dziennego spożycia jest zalecenie 14 g błonnika/1000 kcal w diecie/dobę¹. Tymczasem średnie dzienne spożycie błonnika w Polsce w 2016 roku wynosiło tylko 15,4 g na 1 osobę⁷.

Obserwacje naukowe pokazują, że społeczeństwa spożywające większą ilość włókna pokarmowego (do 30–40 g/d) mają mniejszy odsetek kłopotów pokarmowych, krążeniowych i odpornościowych oraz związanych z tym problemów zdrowotnych^{1, 7}.

DuoLife Fiber jest bogatym źródłem rozpuszczalnego błonnika pokarmowego. Czym różni się błonnik rozpuszczalny od nierozpuszczalnego?

Wyróżnia się dwie frakcje błonnika pokarmowego: rozpuszczalną oraz nierozpuszczalną o nieco odmiennych funkcjach fizjologicznych¹. Błonnik rozpuszczalny to przede wszystkim pektyny, gumy, śluzы roślinne, niektóre hemicelulozy, beta-glukany i inne związki rozpuszczalne w wodzie.

Błonnik rozpuszczalny:

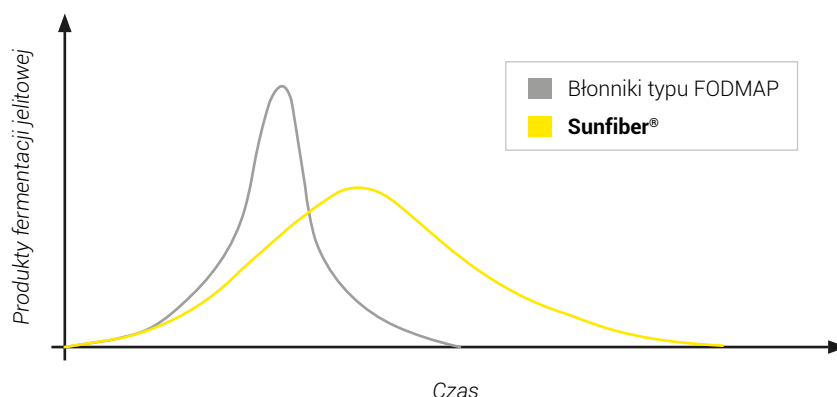
- ▶ pęcznieje w jelitach pod wpływem wody i zwiększa gęstość treści pokarmowej;
- ▶ wydłuża czas pasaży jelitowego;
- ▶ stanowi pożywkę dla pożytecznych bakterii jelitowych, stymulując rozwój mikroflory bakteryjnej jelita grubego (działanie prebiotyczne);
- ▶ zwiększa uczucie sytości, pomagając w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i sprzyjając odchudzaniu;
- ▶ pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, wspierając funkcje naczyń krwionośnych i optymalne ciśnienie krwi. Działanie sprzyjające optymalnym funkcjom układu krążenia wykazuje głównie frakcja błonnika rozpuszczalnego;
- ▶ sprzyja opóźnieniu procesu wchłaniania glukozy w jelicie cienkim i zmniejszaniu wydzielania insuliny przez co pomaga w normowaniu poziomu cukru we krwi;
- ▶ rozluźnia masy kałowe, przez co pomaga zapobiegać zaparciom;
- ▶ sprzyja wchłanianiu składników mineralnych z jelita;
- ▶ korzystnie wpływa na odporność organizmu.

Błonnik nierozpuszczalny to głównie celuloza i ligniny. Jego funkcja to przede wszystkim wsparcie perystaltyki przewodu pokarmowego i zwiększenie masy kału.

Co to jest dieta LOW FODMAP? Dlaczego składniki DuoLife Fiber sprzyjają diecie LOW FODMAP?

Jest to dieta o korzystnej niskiej zawartości krótkołańcuchowych węglowodanów słabo wchłanianych i szybko fermentujących, o wysokim ciśnieniu osmotycznym (takich jak laktoza, fruktoza czy poliole). Dzięki temu sprzyja utrzymaniu optymalnej kondycji przewodu pokarmowego, przyczyniając się do minimalizacji takich dolegliwości jak wzdęcia i dyskomfort jelitowy, zwłaszcza u osób z zespołem jelita nadwrażliwego czy nietolerancją laktozy.

Zawarte w produkcie formuły na bazie błonnika, a zwłaszcza SUNFIBER® sprzyjają diecie LOW FODMAP, ponieważ ulegają **powolnej** fermentacji, łagodnej dla jelit. Produkty fermentacji błonnika są powoli uwalniane w czasie, dlatego stosowanie SUNFIBER® sprzyja minimalizacji wzdęć związanych ze zbyt szybką fermentacją jelitową (Rysunek 1).



Rysunek 1: SUNFIBER® jako korzystny błonnik w diecie LOW FODMAP.

Zastrzeżone formuły BOSWELLIN®*** i ASTRAGIN® wspomagają funkcje jelit i dobroczynne właściwości błonników SUNFIBER®* i FIBREGUM™**.

Błonnik zawarty w **SUNFIBER®** i **FIBREGUM™** sprzyja optymalnym funkcjom przewodu pokarmowego, wspomaga perystaltykę jelit, reguluje wypróżnienia, pomaga zapobiegać wzdęciom oraz chronicznym zaparciom⁸. Wspiera namnażanie pożytecznych bakterii jelitowych z rodzaju *Bifidobacterium* i *Lactobacillus* oraz produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych w jelicie grubym (tzw. postbiotyków)⁹.

SUNFIBER® to organiczna, częściowo hydrolizowana guma z indyjskiej fasoli guar, oparta na galaktomannach. **Nie jest jednakże tożsama z powszechnie stosowaną gumą guar.** W przeciwieństwie do „klasycznej” gumy guar, ma niższą masę cząsteczkową (20–50 kDa wobec 300–8000 kDa dla niehydrolizowanej gumy), dlatego cechuje się znacznie niższą lepkością (2000 razy niższą) ułatwiającą przygotowanie formuły łatwej do spożycia, bezpiecznej nawet w dużych porcjach. Ponadto, w odróżnieniu od gumy guar jest otrzymywana w łagodnym procesie hydrolizy enzymatycznej w niskiej temperaturze (37°C) wyłącznie z bielma nasion. **SUNFIBER® ma udokumentowanie klinicznie i przedklinicznie korzystne PREBIOTYCZNE działanie prozdrowotne,** cechuje się całkowitą **powolną fermentacją, łagodną dla jelit.**

FIBREGUM™ to zastrzeżona formuła rozpuszczalnego **błonnika akacjowego, pozyskanego z akacji rosnących w Afryce.**

Kwasy bosweliowe pochodzące z zastrzeżonej formuły ekstraktu z kadzidłowca indyjskiego (*Boswellia serrata*) – **BOSWELLIN®** – sprzyjają walce ze stanami zapalnymi w obrębie jelita, pomagając łagodzić objawy towarzyszące dolegliwościom ze strony jelit na tle zapalnym^{10,11}.

ASTRAGIN® jest opatentowaną formułą (Patent US8197860 B2, Patenty w trakcie US 13/444765, US 13/444770, US 12/424193 US 12/345218) **o działaniu biologicznym udokumentowanym 16 badaniami in-vitro i 8 badaniami in-vivo**^{12–14}. **Zgodnie z wynikami tych badań** synergistyczna formuła:

- ▶ **sprzyja absorpcji peptydów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych, witamin i fitoskładników z przewodu pokarmowego,** dlatego DuoLife Fiber korzystnie jest stosować z posiłkiem oraz innymi suplementami diety DuoLife, a także koktajlami z linii Shape Code®;
- ▶ wspiera regenerację uszkodzonego nabłonka jelitowego;
- ▶ sprzyja walce ze stanami zapalnymi w obrębie jelit;
- ▶ wspiera funkcje i namnażanie mikroflory jelitowej;
- ▶ wspiera funkcje odpornościowe nabłonka jelitowego.

Glukomannany z ekstraktu z korzenia koniak i pektyny cytrusowe są także zaliczane do frakcji błonnika rozpuszczalnego i wykazują cenne właściwości prozdrowotne.

Glukomannany zawarte w produkcie zostały pozyskane z korzenia rośliny *Amorphophallus konjac*¹⁵ (zwanej konjak lub dziwidło Riviera) i wykazują wszystkie właściwości prozdrowotne charakterystyczne dla rozpuszczalnego błonnika pokarmowego. W układzie pokarmowym glukomannany wiążą wodę sprzyjając przedłużonemu uczuciu sytości, dzięki czemu są szczególnie przydatne w przypadku kontroli wagi i odchudzania^{16, 17}.

Pektyny pozyskane z owoców cytrusowych sprzyjają obniżeniu poziomu cholesterolu i lipidów we krwi oraz pomagają zmniejszyć wchłanianie glukozy i stężenie insuliny w osoczu. Ponadto pektyny wiążą metale ciężkie i tworzą barierę ochronną jelit przed chorobotwórczą mikroflorą. Potwierdzono również ich działanie wspierające walkę ustroju ze stanami zapalnymi¹⁸.

Co wyróżnia DuoLife Fiber?

- ▶ **100% naturalny skład** z bardzo wysoką zawartością błonnika rozpuszczalnego;
- ▶ Skład **oparty na składnikach brandowanych z udokumentowanym klinicznie działaniem prozdrowotnym**;
- ▶ **Aż 4 źródła rozpuszczalnego błonnika pokarmowego**;
- ▶ **Dodatkowe komponenty** na bazie ekstraktów roślinnych, **wspierające przyswajanie składników odżywczych z przewodu pokarmowego oraz walkę z procesami zapalnymi w jelicie**;
- ▶ Produkt **odpowiedni dla diety LOW FODMAP**;
- ▶ **Synergizm** działania składowych;
- ▶ **Wygodna forma stosowania** – płyn gotowy do bezpośredniego spożycia;
- ▶ Preparat **utrwalony metodą IHHP™ by DuoLife** – (Innovation High Hydrostatic Process™ by DuoLife) opartą na koncepcji „minimalnego przetwarzania”. Zaletą metody jest wysoka jakość zdrowotna i trwałość oraz zachowanie naturalnych walorów odżywczych i sensorycznych w porównaniu z produktami utrwalanymi metodami klasycznymi. Wykorzystany proces technologiczny przeprowadzany jest w niskiej temperaturze (dla ochrony składników aktywnych) i bazuje na zasadzie synergii działania wielu czynników utrwalających, pozwalając zachować najwyższą jakość produktu bez stosowania substancji konserwujących;
- ▶ Produkt **NIE ZAWIERA** sztucznych **wypełniaczy i jest wolny od GMO**;
- ▶ Preparat **nie zawiera dodatku sztucznych substancji smakowych i zapachowych**;
- ▶ Produkt **NIE ZAWIERA glutenu** – jest odpowiedni dla osób nietolerujących glutenu;
- ▶ Produkt jest **odpowiedni dla wegan i wegetarian**;
- ▶ Specjalna **butelka ze szkła przeznaczonego do celów farmaceutycznych** – ciemne szkło chroni przed światłem i zmianami temperatury, jest odporne na uwalnianie do preparatu rozpuszczalnych substancji mineralnych z wewnętrznej powierzchni butelki.



Kupując produkty DuoLife Fiber i/lub DuoLife Fiber Powder, wspierasz i przyczyniasz się do rozwoju Fundacji World Healthy Living Foundation.

Działania Fundacji WHLF realizowane są za pośrednictwem różnorodnych rozwiązań edukacyjnych oraz przy wsparciu Ekspertów w formie publikacji, wykładów i jednodniowych, praktycznych zajęć, które mają na celu uświadomienie, że zdrowie to proces zależny od naszego stylu życia i stanu umysłu. Fundacja poprzez swoją działalność udowadnia, że obszar ten pozostaje całkowicie pod naszą kontrolą, a nasze codzienne wybory odgrywają kluczowe znaczenie.

Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia Ekspertów! Więcej na: <http://www.whlf.eu>



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

Bibliografia

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., ... & Kriegelstein, 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.