

DUOLIFE

# Ashwagandha

Uztura bagātinātājs

**DUOLIFE Ashwagandha** ir uztura bagātinātājs no **Pure Formula sērijas** kas satur īpašu ziemas ķiršu (ashwagandha) sakņu ekstrakta formulu koncentrētā devā. Tas ir pildīts HPMC kapsulās, kas izgatavotas no organiskas celulozes atvasinājuma, ar aizkavētu atbrīvošanas laiku.

Ashwagandha raksturo adaptogēnas īpašības, palīdzot ķermenim pielāgoties stresa ietekmei. Tas arī veicina relaksāciju, nodrošinot optimālu garastāvokli dienas laikā un labu miega kvalitāti naktī. Turklāt tas atbalsta optimālas seksuālās funkcijas gan vīriešiem, gan sievietēm. Tas ir izcils atbalsts arī sportistiem, uzlabojot veiktspēju fiziskajās aktivitātēs un veicinot efektīvāku reģenerāciju pēc treniņiem.

Ziemas ķiršu (ashwagandha) sakņu ekstrakts patentētā formā ir standartizēts līdz 5% withanolīdu saturam. Pateicoties standartizācijai, produkta sastāvā garantēts noteikts vitanolīdu daudzums.



Vienkāršs mērķtiecīgs sastāvs



Produkts ar saprotamu mērķi



Ērta lietošanas forma



Dabiski iegūtas sastāvdaļas

## Kad lietot DUOLIFE Ashwagandha?

**DUOLIFE Ashwagandha** ir uztura bagātinātājs no **Pure Formula sērijas**, kas satur īpašu ziemas ķiršu (ashwagandha) sakņu ekstrakta formulu koncentrētā devā. Tas ir pildīts HPMC kapsulās, kas izgatavotas no organiskas celulozes atvasinājuma, ar aizkavētu atbrīvošanas laiku.

Ashwagandha raksturo adaptogēnas īpašības, palīdzot ķermenim pielāgoties stresa ietekmei. Tas arī veicina relaksāciju, nodrošinot optimālu garastāvokli dienas laikā un labu miega kvalitāti naktī. Turklāt tas atbalsta optimālas seksuālās funkcijas gan vīriešiem, gan sievietēm. Tas ir izcils atbalsts arī sportistiem, uzlabojot veiktspēju fiziskajās aktivitātēs un veicinot efektīvāku reģenerāciju pēc treniņiem.

Ziemas ķiršu (ashwagandha) sakņu ekstrakts patentētā formā ir standartizēts līdz 5% withanolīdu saturam. Pateicoties standartizācijai, produkta sastāvā garantēts noteikts vitanolīdu daudzums.

**DUOLIFE Ashwagandha uztura bagātinātājs ir paredzēts, lai veicinātu optimālu organisma funkciju atbalstu šādos gadījumos:**

- ▶ cilvēkiem ar koncentrācijas problēmām, kuri ir pakļauti hroniskam stresam;
- ▶ cilvēkiem, kas cīnās ar trauksmi, nervozitāti, nemieru;
- ▶ cilvēkiem, kuri vēlas uzlabot sava miega kvalitāti;
- ▶ cilvēkiem, kuri vēlas uzturēt optimālas seksuālās funkcijas;
- ▶ aktīviem cilvēkiem un sportistiem;
- ▶ cilvēkiem, kuri vēlas atbalstīt muskuļu darbību un veiktspēju fiziskās aktivitātēs;
- ▶ cilvēkiem, kuri vēlas atbalstīt ķermeņa reģenerāciju pēc fiziskās aktivitātes;
- ▶ cilvēkiem, kuri vēlas uzturēt optimālu asins glikozes līmeni;
- ▶ cilvēkiem, kuri vēlas atbalstīt asinsvadu sistēmas darbību.

## Kā darbojas ashwagandha, ko satur DUOLIFE Ashwagandha uztura bagātinātājs?

**DUOLIFE Ashwagandha** ir uztura bagātinātājs bagātinātājs, kas balstīts uz augstas kvalitātes patentētu formulu, kas izgatavota no ziemas ķiršu (ashwagandha) sakņu ekstrakta, standartizēta līdz 5% vitanolīdu saturam. Pateicoties standartizācijai, produkta sastāvā garantēts noteikts vitanolīdu daudzums.

Ziemas ķiršu (ashwagandha) ekstrakts, ko satur **DUOLIFE Ashwagandha**, atbalsta:

- ▶ ķermeņa vitalitāti un relaksāciju;
- ▶ ķermeņa imunitāti pret stresu.
- ▶ optimālu garastāvokļa uzturēšanu;
- ▶ pareizu atmiņas funkciju;
- ▶ optimālus kognitīvos procesus;
- ▶ koncentrāciju;
- ▶ optimālu miegu;
- ▶ normālu nervu sistēmas darbību un nervu impulsu vadīšanu;
- ▶ seksuālās funkcijas;
- ▶ auglību vīriešiem;
- ▶ muskuļu masas veidošanas procesu;
- ▶ veiktspēju fiziskās aktivitātēs;
- ▶ ķermeņa regenerāciju pēc fiziskās aktivitātes;
- ▶ sirds un asinsvadu sistēmas funkcijas;
- ▶ optimāla asins glikozes līmeņa uzturēšanu.

**Lietošanas instrukcija:** 2 kapsulas dienā, ēdienreizes laikā. Nepārsniedziet ieteicamo diennakts devu. Uztura bagātinātāji nevar aizstāt pilnvērtīgu uzturu. Sabalansēts uzturs un veselīgs dzīvesveids ir pamats pareizai organisma funkcionēšanai.

### **DUOLIFE Ashwagandha uztura bagātinātāju var kombinēt ar:**

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

Piesardzības pasākumi

- ▶ Nelietot, ja Jums ir paaugstināta jutība pret kādu no produkta sastāvdaļām.
- ▶ Nelietot bērniem.
- ▶ Nelietot grūtniecēm vai sievietēm, kas baro bērnu ar krūti.
- ▶ Produktu nedrīkst lietot kopā ar sedatīviem, miega līdzekļiem un pretepilepsijas līdzekļiem.
- ▶ Ja Jums ir hroniska slimība vai lietojat medikamentus, pirms produkta lietošanas konsultējieties ar savu ārstu.

**Sastāvdaļas – saturs dienas devā (2 kapsulas):** magnijs (citronskābes magnija sāļi) – 112,5 mg (30% NRV\*), patentēta arānijas somnifera (*Withania somnifera* L.) sakņu ekstrakta formula, 12:1 (200 mg), standartizēts līdz 5% ar anolīdu saturu (10 mg), ābolu šķiedrām, B6 vitamīnu (piridoksāla 5'-fosfātu) – 2,8 mg (200% NRV\*), pretsalīpes viela: silīcija dioksīds (no rīsiem). Kapsulas sastāvdaļa: hidroksipropils metilceluloze (HPMC).

\* NRV – uzturvielu atsauces vērtība vidusmēra pieaugušam cilvēkam.

Atklājiet DUOLIFE Ashwagandha uztura bagātinātāja sastāvu.

Patentētā ashwagandha (*Withania somnifera*) sakņu ekstrakta formula, 12:1, standartizēta līdz 5% vitanolīdi saturam.

**Ashwagandha**, arī zināma kā ziemas ķirsis, auglis, kas aug Indijā. Tā vērtīgās īpašības galvenokārt ir saistītas ar divām vielu grupām: vitanolīdi un glikovitanolīdi. To klasificē kā adaptogēnu augu. „Adaptogēns” ir termins, kas attiecas uz vielu, kas ļauj ķermenim reaģēt uz fiziskiem, ķīmiskiem un bioloģiskiem stresa faktoriem, palielinot ķermeņa nespecifisko reakciju uz konkrēta veida stresa faktoru. Tas nozīmē, ka adaptogēns palielina ķermeņa spēju pielāgoties mainīgajiem vides apstākļiem.

Ashwagandha ir, iespējams, viszināmākā ar savām īpašībām, kas atbalsta cīņu pret stresu<sup>1</sup>. To bieži izvēlas tie, kuri vēlas uzlabot savu miega kvalitāti<sup>2</sup>. Šī auga ekstrakta aktīvās sastāvdaļas palīdz uzturēt optimālu kortizola (arī pazīstams kā stresa hormons) līmeni asinīs. Tā rezultātā ashwagandha palīdz ķermenim uzturēt relaksācijas un miera stāvokli<sup>3</sup>.

Pētījumi pierāda, ka ashwagandha var arī veicināt optimālās garīgās un kognitīvās aktivitātes uzturēšanu, kā arī atbalstīt atmiņu un koncentrāciju<sup>4,5</sup>.

Sportisti arī labprāt izmanto ashwagandha sakni. Vairāku pētījumu rezultāti liecina, ka šī auga izmantošana var atbalstīt ķermeni fiziskajās aktivitātēs, veicinot muskuļu spēka uzturēšanu, kā arī veikspēju treniņos. Tas var arī palīdzēt samazināt pieredzējušu muskuļu nogurumu un diskomfortu saistībā ar muskuļu sāpēm pēc vingrinājuma<sup>6,7</sup>. Turklāt ashwagandha var veicināt muskuļu masas palielināšanos, jo tajā esošie komponenti atbalsta testosterona ražošanu, veicinot luteinizējošā hormona (LH) ražošanu.

Ashwagandha labprāt izmanto arī tie, kuri vēlas uzturēt optimālas seksuālās funkcijas (gan sievietēm, gan vīriešiem)<sup>8</sup>. Vīriešiem šis augs palīdz papildus atbalstīt spermatozoīdu mobilitāti un skaitu, kas var veicināt auglības uzlabošanu<sup>9</sup>.

Turklāt ashwagandha sakne var palīdzēt uzturēt optimālu asins glikozes līmeni<sup>10</sup> un atbalstīt sirds, asinsvadu un elpošanas sistēmas darbību. Tas arī var palīdzēt uzturēt veselīgu ādas stāvokli.

DUOLIFE Ashwagandha uztura bagātinātājs satur arī magniju, vitamīnu B6 un ābolu šķiedru, kas sinerģiski uzlabo galvenās sastāvdaļas - ashwagandha - darbību.

## Magnijs

**Magnijs** veicina optimālu nervu sistēmas darbību, palīdz uzlabot nervu šūnu funkciju un veicina pareizu saziņu starp neironiem. Magnija deficīts organismā var izpausties, izraisot palielinātu neuromuskulāro uzbudināmību (muskuļu spazmas, īpaši naktī, vai mirgošanu acu plakstiņiem un lūpām), vājumu, vieglu nogurumu, sirds darbības traucējumus, pārmērīgu nervozitāti, pasliktinātu garastāvokli, palielinātu matu izkrišanu, trauslus nagus un svīšanu naktī, kas saistīta ar samazinātu imunitāti<sup>11</sup>. Magnijs veicina normālu kardiovaskulārās sistēmas darbību, atbalsta normālu sirds veselību, veicina asinsvadu darbību un palīdz uzturēt optimālu asinsspiedienu. Magnijs nodrošina atbalstu nervu sistēmas darbībā: tas iedarbojas nomierinoši, samazina nervu šūnu hiperaktivitāti un veicina atmiņas un koncentrēšanās spēju uzlabošanu<sup>12-15</sup>.

## B6 vitamīns

**Vitamīns B6** veicina asinsspiediena regulēšanu, pareizu sirds funkciju un muskuļu saraušanos. Tas palīdz nodrošināt nervu sistēmas pareizu darbību, mazinot pārmērīga stresa negatīvos efektus un uzturot optimālu garastāvokli. Turklāt vitamīns B6 atbalsta imūnsistēmas darbību, veicina veselīgu ādas izskatu un palīdz pareizai dzelzs metabolisma funkcijai. Būtiski ir tas, ka vitamīns B6 veicina magnija efektīvu uzsūkšanos no gremošanas trakta, palīdzot uzlabot tā biopieejamību<sup>16</sup>.

## Ābolu šķiedra

**Ābolu šķiedra**, kas atrodama DUOLIFE Ashwagandha pārtikas bagātinātājā, ir dabiska sabiezinoša viela ar

vērtīgām īpašībām. Šī viela netiek sagremota vai uzsūkta ķermenī, taču tā atbalsta gremošanas procesu un zarnu darbību. Tādēļ tā veicina peristaltikas palielināšanos un paātrina zarnu tranzītu, veicinot regulāru zarnu kustību.

## Kas padara DUOLIFE Ashwagandha uztura bagātinātāju tik īpašu?

- ▶ **Vienkāršs, mērķtiecīgs sastāvs** – balstīts uz galveno aktīvo **sastāvdaļu ar zināmām īpašībām un koncentrētu devu**.
- ▶ **Produkts ar saprotamu mērķi** – uz etiķetes ir norādīti veselības paziņojumi, kas atvieglo produkta ieteikšanu.
- ▶ **Standartizēta aktīvā sastāvdaļa** - garantija deklarētā aktīvā savienojuma saturam.
- ▶ **Dabīgi iegūtas sastāvdaļas**.
- ▶ **Nesatur mākslīgas pildvielas, konservantus vai kaitīgas piedevas**.
- ▶ **Ērta lietošanas forma - kapsulas, izgatavotas no organiskas celulozes atvasinājuma** (HPMC; hipromeloze; hidroksipropilmetilceluloze) ar aizkavētu atbrīvošanas laiku, kas atbalsta aktīvo sastāvdaļu aizsardzību pret kuņģa sulas skābo pH.
- ▶ **PURE FORMULA līnijas viendabīgums - viegla ieteikšana** - 1 iepakojumā ir 60 kapsulas uz 1 mēnesim (2 kapsulas dienā).
- ▶ Produktu var viegli pielāgot ķermeņa individuālajām vajadzībām.
- ▶ Produkts ir **BEZ LAKTOZES** un bez GMO.
- ▶ Produkts ir **BEZ GLUTĒNA** - piemērots cilvēkiem ar lipekļa nepanesību.
- ▶ Produkts ir **piemērots vegāniem un vegetāriešiem**.
- ▶ Daudzvalodu etiķete.

**i** Atsauču saraksts DUOLIFE Ashwagandha sastāvam ir atrodams saistīti atsevišķā lapā.

## Atsauces

---

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.