

DUOLIFE

Maca

Uztura bagātinātājs

DUOLIFE Maca ir uztura bagātinātājs **no Pure Formula līnijas**, kas satur maca saknes ekstraktu koncentrētā devā. Tas ir pildīts kapsulās, kas izgatavotas no HPMC, organiskā celulozes atvasinājuma, ar aizkavētu izdalīšanās laiku.

Maca palīdz uzturēt optimālas seksuālās funkcijas un atbalsta gan sievieti, gan vīrieti auglību. Turklāt tas palīdz mazināt menopauzes un premenstruālā sindroma (PMS) simptomus sievietēm. Maca saknes ekstrakts arī atbalsta kognitīvās funkcijas, atmiņu un koncentrēšanās spējas. Palīdz saglabāt emocionālo līdzsvaru.



Vienkāršs, mērķtiecīgs sastāvs



Produkts ar saprotamu mērķi



Ērta lietošanas forma



Dabīgas sastāvdaļas

Kad lietot DUOLIFE Maca?

DUOLIFE Maca ir uztura bagātinātājs **no Pure Formula līnijas**, kas satur maca saknes ekstraktu koncentrētā devā. Pildīts kapsulās, kas izgatavotas no HPMC, organiskā celulozes atvasinājuma, ar aizkavētu izdalīšanās laiku.

Maca palīdz uzturēt optimālas seksuālās funkcijas un atbalsta gan sievieti, gan vīrieti auglību. Turklāt tas palīdz mazināt menopauzes un premenstruālā sindroma (PMS) simptomus sievietēm. Maca saknes ekstrakts atbalsta arī kognitīvās funkcijas, atmiņu un koncentrēšanos. Tas arī palīdz saglabāt emocionālo līdzsvaru.

DUOLIFE Maca uztura bagātinātājs ir paredzēts lietošanai kā atbalsts optimālām **organiisma funkcijām šādos gadījumos:**

- ▶ tiem, kas vēlas saglabāt optimālas seksuālās funkcijas;
- ▶ sievietes kam ir sūdzības par problēmām, kas saistītas ar premenstruālo sindromu (PMS);
- ▶ aktīviem cilvēkiem un sportistiem;
- ▶ tiem, kas vēlas atbalstīt muskuļu darbību un veiktspēju fiziskās aktivitātes laikā;
- ▶ tiem kam ir vēlme saglabāt pareizu ķermeņa svaru;
- ▶ tiem, kas cieš no koncentrēšanās un atmiņas problēmām;
- ▶ sievietēm menopauzes laikā, palīdzot mazināt tās simptomus (garastāvokļa svārstības, karstuma viļņus);
- ▶ tiem, kas vēlas atbalstīt asinsvadu sistēmas darbību.

Kā darbojas maca ko **satur** uztura bagātinātājs DUOLIFE Maca?

DUOLIFE Maca ir uztura bagātinātājs, kura pamatā ir augstas kvalitātes dabīgas izcelsmes sastāvdaļas – makas sakņu ekstrakts un akācijas šķiedras.

Maca ko satur **DUOLIFE Maca** atbalsta:

- ▶ seksuālās funkcijas un auglību;
- ▶ pareizas atmiņas funkcijas;
- ▶ optimālus kognitīvos procesus;
- ▶ koncentrēšanos;
- ▶ muskuļu masas veidošanas procesu;

- ▶ sniegumu fizisko aktivitāšu laikā;
- ▶ ķermeņa svara kontroli;
- ▶ antioksidantu mehānismu;
- ▶ iekaisumu mazināšanu organismā;
- ▶ sirds un asinsvadu sistēmas funkcijas;
- ▶ emocionālā līdzsvara uzturēšanu.



Lietošanas instrukcija: 2 kapsulas dienā, ēšanas laikā. Nepārsniedziet ieteicamo dienas devu. Produkts nedrīkst aizstāt daudzveidīgu uzturu. Sabalansēts uzturs un veselīgs dzīvesveids ir būtisks pareizai organisma darbībai.



DUOLIFE Maca uztura bagātinātāju var kombinēt ar:

DUOLIFE Day, Shape Code® Protein Shake, Shape Code® Slim Shake, DUOLIFE Collagen, DUOLIFE Collagen Powder, DUOLIFE My Mind, DUOLIFE Chlorofil, FIZZY EASY ENERGY COMPLEX, DUOLIFE Schisandra berry, DUOLIFE Ashwagandha, DUOLIFE Ginseng

Piesardzības pasākumi

- ▶ Nelietot, ja Jums ir paaugstināta jutība pret kādu no produkta sastāvdaļām.
- ▶ Nelietot bērniem.
- ▶ Nelietot grūtniecēm vai sievietēm, kas baro bērnu ar krūti.
- ▶ Ja Jums ir hroniska slimība vai lietojat medikamentus, pirms produkta lietošanas konsultējieties ar savu ārstu.



Sastāvdaļas – saturs dienas devā (2 kapsulas): maka saknes (*Lepidium meyenii*) ekstrakts 10:1 (300 mg), akācijas šķiedra. Apvalka sastāvdaļa: hidroksipropilmetilceluloze.

Atklājiet DUOLIFE Maca uztura bagātinātāja sastāvdaļas

Maca (*Lepidium meyenii*) sakņu ekstrakts 10:1

Maca, kas pazīstama arī kā Peru žeņšeņs, ir bumbuļveida augs, ko audzē Andu plato Peru. Maka saknes vērtīgās īpašības nosaka bioloģiski aktīvo sastāvdaļu klātbūtne: polifenoli (flavonoīdi, antociānīni), tanīni, saponīni, prostaglandīni, alkaloidi, sterīni (β -sitosterīns, kampesterols, stigmasterols) un polinepiesātināto taukskābju amīdi (macaens un macamides). Maka sakne ir arī lielisks olbaltumvielu, šķiedrvielu un daudzu vitamīnu un minerālvielu avots, ieskaitot C vitamīnu, varu un dzelzi. Turklāt tajā ir arī vairāk nekā 20 aminoskābes, tostarp visas 8 neaizvietojamās aminoskābes (leicīns, izoleicīns, valīns, lizīns, treonīns, metionīns, fenilalanīns un triptofāns).

Maca ir augs ar **adaptogēnām īpašībām**¹. Termins "adaptogēns" attiecas uz vielu, kas ļauj organismam reaģēt uz fizikāliem, ķīmiskiem un bioloģiskiem stresa faktoriem, palielinot organisma nespecifisko reakciju uz noteikta veida stresa faktoriem. Tas nozīmē, ka adaptogēns palielina ķermeņa spēju pielāgoties **pārmaiņām vides apstākļi**.

Daudzi līdz šim veiktie pētījumi liecina, ka maca sakne ir izejviela, kas atbalsta gan sieviešu, gan vīriešu seksuālās funkcijas. Tika arī atzīmēts, ka tas veicina libido uzlabošanu sievietēm, īpaši sievietēm pēc menopauzes². Maca arī palīdz uzturēt sieviešu dzimumhormonu – galvenokārt estrogēna – līdzsvaru. Šis hormons ir atbildīgs par sieviešu reproduktīvās sistēmas līdzsvaru. Hormonālā nelīdzsvarotība var būt cēlonis daudziem traucējošiem simptomiem, piemēram, meteorisms, pinnes, neregulāras menstruācijas, garastāvokļa svārstības vai svara pieaugums. Pārāk augsts vai pārāk zems estrogēna līmenis var izraisīt arī ovulācijas traucējumus un tādējādi būtiski ietekmēt auglību³⁻⁵. Turklāt, uzturot optimālu dzimumhormonu līmeni, maca palīdz sievietēm menopauzes laikā. Uztura bagātinātājs ar maca sakni var palīdzēt mazināt simptomus, kas saistīti ar menopauzi, piemēram, svīšanu naktī, karstuma viļņiem, garastāvokļa svārstībām⁶⁻⁸. Arī vīrieši vēlas izmantot maca sakņu ekstraktu. Pētījumi apstiprina, ka šī izejviela var palīdzēt uzturēt optimālas seksuālās funkcijas, palielināt libido un atbalstīt auglību, arī vīriešiem. Preklīniskie un klīniskie pētījumi liecina, ka izejviela uzlabo spermatozoīdu skaitu un

kustīgumu⁹⁻¹¹. Tiek uzskatīts, ka vislielākā ietekme uz to ir alkaloīdiem ko satur Maca sakne, kā arī veselīgas olbaltumvielas, kas bagātas ar ēteriskām aminoskābēm, tostarp arginīnu. Maca saknes ekstraktu var lietot arī sportisti.

Maca sakne ir bagāta ar sterīniem un aminoskābēm, kas var palīdzēt veidot muskuļu masu, augstais ogļhidrātu saturs ļauj papildināt enerģijas resursus, kas palīdz uzturēt ķermeņa enerģiju un izturību fizisko vingrinājumu laikā. Polisaharīdi ko satur Maca sakne, atbalsta cīņu pret hipoksiju un palīdz izvadīt organisma radītos vielmaiņas atkritumus. Pateicoties savām enerģiju un izturību vairojošām īpašībām, maca ir kļuvusi par populāru izejvielu sportistu uzturā (īpaši kultūristu vidū). Tas var būt noderīgs arī taukaidu un vispārējā ķermeņa svara samazināšanas procesā tiem, kas nodarbojas ar sportu vai ievēro svara samazinošu diētu^{12,13}.

Maca sakne tiek uzskatīta arī par dabisku barotni, kas palīdz neitralizēt kaitīgos brīvos radikāļus, tādējādi uzlabojot aizsardzību pret šūnu bojājumiem. Antioksidanta īpašības ir saistītas ar antioksidantiem, ko satur Maca sakne, tostarp fenoliem, glikozinolātiem, alkamīdiem un polisaharīdiem^{14,15}. Šīs vielas palīdz arī aizkavēt smadzeņu novecošanos, tādējādi atbalstot atmiņu, koncentrēšanos, kognitīvās funkcijas un palīdz aizsargāt neironus¹⁶⁻¹⁸.

Maca sakne, cīnoties ar brīvo radikāļu ietekmi, palīdz arī mazināt iekaisumus organismā. Visbeidzot, maca saknes ekstrakts var arī atbalstīt skeleta sistēmas veselību, uzturot kaulu blīvumu optimālā līmenī¹⁶ un asinsrites sistēmu, palīdzot pazemināt asinsspiedienu⁸.

DUOLIFE Maca uztura bagātinātājs satur arī akācijas šķiedru, kas sinerģiski atbalsta galvenās sastāvdaļas - makas sakņu ekstrakta - darbību.

Akācijas šķiedra

DUOLIFE Maca uztura bagātinātāja sastāvā esošā akācijas šķiedra ir dabiska pildviela ar vērtīgām īpašībām. Akācijas šķiedru iegūst no Āfrikā augošajiem akācijas kokiem; tā pieder pie šķīstošo šķiedru frakcijas, atbalsta maca saknes veselību veicinošo iedarbību. Turklāt šķiedrvielas tiek klasificētas kā tā sauktās prebiotikas, kas stimulē dabiskās zarnu mikrofloras attīstību; tas veicina optimālas kuņģa-zarnu trakta funkcijas, atbalsta zarnu peristaltiku, palīdzot nodrošināt regulāru zarnu kustību, novēršot meteorismu un hroniskus aizcietējumus¹⁹, kā arī atbalstot ķermeņa svara kontroles procesu. Palīdz uzturēt optimālu holesterīna līmeni asinīs²⁰.

Kas padara DUOLIFE Maca tik īpašu?

- ▶ **Vienkāršs, mērķtiecīgs sastāvs** – pamatojoties uz galveno aktīvo **vielu ar zināmām īpašībām un koncentrētu devu**.
- ▶ **Produkts ar saprotamu mērķi** – uz etiķetes ir norādīti veselības paziņojumi, kas atvieglo produkta ieteikšanu.
- ▶ **Dabīgi iegūtas sastāvdaļas**.
- ▶ **Nesatur mākslīgas pildvielas, konservantus vai nevajadzīgas piedevas**.
- ▶ **Ērta lietošanas forma** – kapsulas **no organiskās celulozes atvasinājuma (HPMC; hipromeloze; hidroksiropilmetilceluloze)** ar aizkavētu izdalīšanās laiku, atbalstot aktīvo vielu aizsardzību pret kuņģa sulas skābo pH līmeni.
- ▶ **Pure Formula līnijas vienvēidība – vienkāršs ieteikums** – 1 iepakojums satur 60 kapsulas 1 mēneša lietošanai (2 kapsulas dienā).
- ▶ Produktu var viegli pielāgot ķermeņa individuālajām vajadzībām.
- ▶ Produkts ir **BEZ LAKTOZES** un **nesatur ĢMO**.
- ▶ Produkts ir **BEZGLUTENA** – piemērots cilvēkiem ar lipekļa nepanesību.
- ▶ Produkts ir **piemērots vegāniem un veģetāriešiem**.
- ▶ Daudzvalodu etiķete.

📄 *Atsauču saraksts DUOLIFE Maca sastāvam ir atrodams saistīti atsevišķā lapā.*

Atsauces

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.