

# Fiber

**DuoLife Fiber** este un supliment alimentar în formă lichidă, ce conține un complex de fibre alimentare solubile, provenind din 4 surse precum și formule patentate, cu marcă înregistrată, de extracte vegetale: ASTRAGIN® – care susține absorbția ingredientelor nutritive din tractul digestiv și BOSWELLIN® – care favorizează limitarea proceselor inflamatorii din intestine. Preparatul este compus din materii prime naturale de cea mai înaltă calitate și constituie o sursă bogată de fibre alimentare. Acțiunea favorabilă sănătății a ingredientelor conținute în suplimentul alimentar a fost documentată prin cercetări clinice.



## Când?

Fibrele alimentare îndeplinesc o funcție nutritivă foarte importantă, chiar dacă nu sunt digerate în tractul digestiv și nu sunt asimilate în fluxul sanguin. Exercițiu însă o influență extrem de pozitivă asupra multor procese metabolice și fiziologice din organismul uman, fiind inclus între așa-numitele PREBIOTICE<sup>1-5</sup>.

### Suplimentul alimentar DuoLife Fiber este destinat folosirii drept preparat adjuvant, în cazul:

- ▶ persoanelor care doresc să susțină zilnic funcțiile optime ale tractului digestiv;
- ▶ persoanelor care doresc să susțină asimilarea corectă a componentelor nutritive din tractul digestiv;
- ▶ persoanelor cu probleme ale tractului digestiv, legate de tulburări ale microflorei intestinale naturale sau de probleme pe fondul inflamațiilor;
- ▶ persoanelor cu constipație și probleme de tranzit intestinal încetinit;
- ▶ persoanelor care se îngrijesc de greutatea optimă a corpului, datorită acțiunii produsului de susținere a procesului de slăbire, ce sprijină reducerea apetitului și oferă o senzație prelungită de sațietate;
- ▶ persoanelor care urmează așa-numita dietă LOW FODMAP;
- ▶ persoanelor care au grijă de nivelul adecvat al glucozei și colesterol în sânge;
- ▶ persoanelor care doresc să susțină condiția optimă a vaselor sanguine și tensiunea arterială optimă;
- ▶ persoanelor care doresc să susțină curățarea organismului de toxinele acumulate, precum și procesele antioxidante.

## Cum?

DuoLife Fiber reprezintă 100% compoziție naturală, bazată pe un conținut ridicat de fibre alimentare solubile, cu marcă înregistrată, dar și pe componente suplimentare precum ASTRAGIN® – formulă brevetată de extracte vegetale din ginseng fals (*Panax notoginseng*) și rădăcină de Astragalus (*Astragalus membranaceus*), precum și BOSWELLIN® – formulă brevetată a extractului de tămâie indiană (*Boswellia serrata*).



### DuoLife Fiber – mod de utilizare:

**Adulți peste 18 ani:** 50 ml zilnic, în timpul mesei. Se recomandă consumul cu un pahar suplimentar de apă sau altă băutură. Nu depășiți doza maximă recomandată pentru consum în timpul unei zile.

Produsul trebuie întotdeauna consumat cu o cantitate adecvată de lichide, deoarece aportul insuficient de lichide poate provoca constipație.

Trebuie **menținut un INTERVAL între consumul medicamentelor și administrarea porției de fibre**, deoarece hrana bogată în fibre poate reduce asimilarea medicamentelor din tractul digestiv.

**Se recomandă administrarea medicamentelor cu 1 h înainte sau cel puțin 2 h după consumarea fibrelor.**



**Ingrediente:** suc de mere, piure de mere, suc de lămâie din suc concentrat, SUNFIBER®\* – formulă brevetată de fibre solubile din fasole guar indiană (*Cyamopsis tetragonolobus*) (fibră galactomannan), FIBREGUM™\*\* – formulă brevetată de fibre solubile de salcâm, suc din fructe yuzu (*Citrus junos*), pectină din fructe citrice, BOSWELLIN®\*\*\* – formulă brevetată a extractului de tămâie indiană (*Boswellia serrata*) 10:1 standardizată la 30% conținut de acizi boswellici, extract din rădăcină de konjac (*Amorphophallus konjac*) standardizat la 95% conținut de glucomanan, ASTRAGIN® – formulă brevetată a extractului din ginseng fals (*Panax notoginseng*) și rădăcină de Astragalus (*Astragalus membranaceus*).

\* SUNFIBER® este marcă înregistrată a Taiyo Kagaku Co., Ltd.

\*\* FIBREGUM™ este marcă înregistrată a Nexira.

\*\*\* BOSWELLIN® este marcă înregistrată a Sabinsa Europe GmbH.

Conținutul ingredientelor într-o doză zilnică de produs	50 ml
SUNFIBER®*	3,6 g
FIBREGUM™**	1 g
Pectină din fructe citrice	150 mg
BOSWELLIN®***	100 mg
Extract din rădăcină de konjac	50 mg
ASTRAGIN®	35 mg
<b>Conținut total de fibre alimentare</b>	<b>4,3 g</b>

Sunt disponibile două produse DuoLife cu conținut de fibre: DuoLife Fiber și DuoLife Fiber Powder – care este diferența dintre ele?

**DuoLife Fiber** susține funcționarea corectă a tractului digestiv și sprijină asimilarea altor ingrediente nutritive din dietă. Favorizează, de asemenea, lupta cu stările inflamatorii din regiunea intestinală. Este preparat sub formă lichidă pentru consumul direct.

**DuoLife Fiber Powder** sprijină funcțiile optime ale tractului digestiv, sistemului imunitar și nervos. Este bazat pe ingrediente cu aport prebiotic semnificativ. Poate fi adăugat în băutură sau mâncare. Sprijină dieta LOW FODMAP.

## Extractul din plante conținut în preparat are înscris, lângă denumire, **raportul de 10:1 – așa-numitul indice DER – ce înseamnă?**

Indicele DER (eng. *drug extract ratio*) determină cantitatea de miligrame de materie primă vegetală folosită pentru obținerea unui miligram de extract.

## Câte fibre consumăm și cât ar trebui să consumăm?

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (WHO), consumul zilnic recomandat de fibre alimentare pentru persoane adulte ar trebui să atingă 20–40 g<sup>6</sup>. Institutul pentru Alimente și Nutriție indică norma pentru Polonia la nivelul 30–35 g zilnic pentru persoanele adulte. Un alt indicator al consumului zilnic este recomandarea de 14 g fibre/1000 kcal în dietă/zi<sup>1</sup>. Cu toate acestea, consumul mediu zilnic de fibre în Polonia în 2016 a fost de doar 15,4 g pentru 1 persoană<sup>7</sup>.

Observațiile științifice arată că societățile care consumă o cantitate mai mare de fibre alimentare (până la 30–40 g/zi) au un procent mai mic de probleme digestive, circulatorii și imunitare, precum și, legate de acestea, de probleme de sănătate<sup>1,7</sup>.

## DuoLife Fiber este o sursă bogată de fibre alimentare solubile. Ce diferențiază fibrele solubile de cele insolubile?

Se evidențiază două fracții ale fibrelor alimentare: solubile și insolubile cu funcții fiziologice ceva mai diferite<sup>1</sup>. Fibrele solubile sunt în principal pectine, gume, mucilagii vegetale, anumite hemiceluloze, beta-glucan și alți compuși solubili în apă.

### **Fibre solubile:**

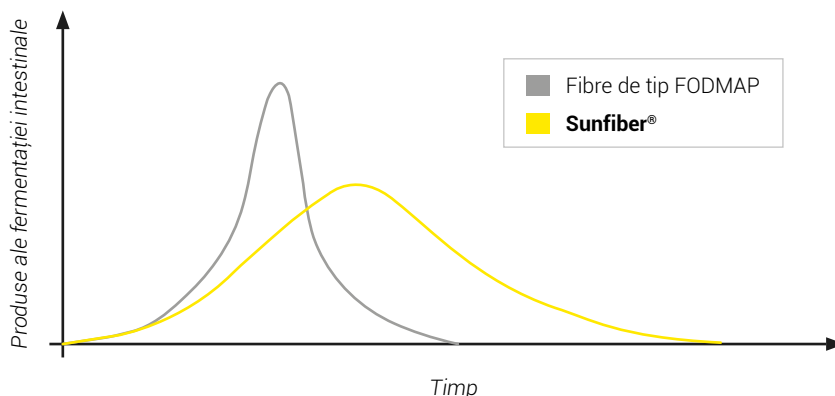
- ▶ se umflă în intestine în contact cu apa și cresc vâscozitatea materiei digestive;
- ▶ măresc durata tranzitului intestinal;
- ▶ sunt un nutrient pentru bacteriile intestinale utile, stimulând dezvoltarea microflorei bacteriene a intestinului gros (acțiune prebiotică);
- ▶ crește senzația de sațietate, ajutând la menținerea greutății corecte a corpului și favorizând slăbirea;
- ▶ ajută la menținerea nivelului corect al colesterolului și trigliceridelor din sânge, susținând funcțiile vaselor sanguine și tensiunea arterială optimă. Activitatea care facilitează funcțiile optime ale sistemului circulator este prezentă în special la fracția fibrelor solubile;
- ▶ favorizează întârzierea procesului de absorbție a glucozei în intestinul subțire și diminuarea sintezării insulinei, ajutând astfel la reglarea nivelului de zahăr din sânge;
- ▶ relaxează masele fecale, ajutând astfel la prevenirea constipațiilor;
- ▶ facilitează absorbția elementelor minerale din intestin;
- ▶ influențează pozitiv imunitatea organismului.

**Fibrele insolubile** sunt în principal celuloza și lignina. Funcția acestora este mai ales aceea de a susține peristaltismul tractului digestiv și mărirea masei fecale.

## Ce este dieta LOW FODMAP? De ce ingredientele DuoLife Fiber favorizează dieta LOW FODMAP?

Aceasta este o dietă cu un conținut redus benefic de carbohidrați cu lanț scurt, cu absorbție redusă și fermentare rapidă, cu presiune osmotică ridicată (precum lactoza, fructoza sau polioli). Datorită acestui fapt favorizează menținerea condiției optime a tractului digestiv, contribuind la minimalizarea unor tulburări precum flatulența și disconfortul intestinal, mai ales la persoanele cu sindromul intestinului iritabil sau intoleranță la lactoză.

Formulele incluse în produs, pe bază de fibre, și mai ales SUNFIBER®, favorizează dieta LOW FODMAP, pentru că se supun **în mod lent** fermentației, delicat pentru intestin. Produsele fermentației fibrelor sunt eliberate lent în timp, de aceea folosirea SUNFIBER® favorizează minimalizarea flatulențelor provocate de fermentația intestinală prea rapidă (Desen 1).



Desen 1: SUNFIBER® cu rol de fibre benefice în dieta LOW FODMAP.

Formulele brevetate BOSWELLIN®\*\*\* și ASTRAGIN® sprijină funcțiile intestinale și proprietățile benefice ale fibrelor SUNFIBER®\* și FIBREGUM™\*\*.

Fibrele conținute în **SUNFIBER®** și **FIBREGUM™** favorizează funcțiile optime ale tractului digestiv, sprijină peristaltismul intestinal, reglează defecarea, ajută în prevenirea flatulențelor precum și a constipațiilor cronice<sup>8</sup>. Susține înmulțirea bacteriilor intestinale benefice de tipul *Bifidobacterium* și *Lactobacillus*, precum și producția acizilor grași cu lanț scurt în intestinul gros (așa numite postbiotice)<sup>9</sup>.

**SUNFIBER®** este o gumă organică, parțial hidrolizată din fasole guar indiană, bazată pe galactomannani. **Nu este însă identică cu guma guar utilizată uzual.** Spre deosebire de „clasică” gumă guar, are o masă moleculară mai mică (20–50 kDa față de 300–8000 kDa la guma nehidrolizată), de aceea este caracterizată printr-o vâscozitate mult mai redusă (2000 de ori mai mică) ce facilitează prepararea unei formule ușor consumabile, sigură chiar și în porții mari. În plus, spre deosebire de guma guar, este obținută printr-un proces delicat de hidroliză enzimatică la temperatură redusă (37°C) exclusiv din endospermul semințelor. SUNFIBER® **deține documentație clinică și pre-clinică a acțiunii PREBIOTICE benefice pentru sănătate**, fiind caracterizată în totalitate **de o fermentație lentă, delicată pentru intestine.**

**FIBREGUM™** este o formulă brevetată de **fibre de salcâm solubile, obținute din salcâmi ce cresc în Africa.**

**Acizii boswellici** care provin din formula brevetată a extractului din tămâie indiană (*Boswellia serrata*) – **BOSWELLIN®** – facilitează lupta cu stările de inflamare din zona intestinală, ajutând la atenuarea simptomelor ce însoțesc tulburările intestinale pe fond inflamator<sup>10,11</sup>.

**ASTRAGIN®** este o formulă patentată (Patent US8197860 B2, Patente în curs US 13/444765, US 13/444770, US 12/424193 US 12/345218) **cu acțiune biologică documentată de 16 studii in-vitro și 8 studii in-vivo<sup>12-14</sup>. În conformitate cu rezultatele acestor studii, formula sinergică:**

- ▶ **favorizează absorbția peptidelor, aminoacizilor, acizilor grași, vitaminelor și fitocompușilor din tractul digestiv**, de aceea DuoLife Fiber este benefic să fie folosit împreună cu hrana sau cu alte suplimente alimentare DuoLife, precum și cu cocktailurile din seria Shape Code®;
- ▶ susține regenerarea epiteliului intestinal deteriorat;
- ▶ facilitează lupta cu stările inflamatorii din regiunea intestinală;
- ▶ susține funcțiile și înmulțirea microflorei intestinale;
- ▶ susține funcțiile imunitare ale epiteliului intestinal.

**Glucomanani din extractul din rădăcină de konjac și pectina de citrice sunt de asemenea incluse între fracțiile fibrelor solubile și prezintă proprietăți valoroase benefice sănătății.**

**Glucomanani** conținuți în produs au fost obținuți din rădăcina plantei *Amorphophallus konjac*<sup>15</sup> (denumită konjac sau limba diavolului) și prezintă toate proprietățile benefice sănătății caracteristice fibrelor alimentare solubile. În sistemul digestiv, glucomanani leagă apa, favorizând senzația prelungită de sațietate, de aceea sunt în mod special utili în cazul controlului greutateii și slăbirii<sup>16,17</sup>.

**Pectinele obținute din fructele citrice** favorizează reducerea nivelului colesterolului și lipidelor din sânge și ajută la diminuarea absorbției glucozei și concentrației insulinei în plasmă. În plus, pectinele leagă metalele grele și creează o barieră de protecție a intestinelor împotriva microflorei ce provoacă diverse boli. A fost confirmată, de asemenea, acțiunea lor de susținere a luptei sistemului cu stările inflamatorii<sup>18</sup>.

## Ce diferențiază DuoLife Fiber?

- ▶ **100% compoziție naturală** cu un conținut foarte ridicat de fibre solubile;
- ▶ Conținut **bazat pe ingrediente de marcă cu acțiune benefică sănătății documentată clinic**;
- ▶ Cu **4 surse de fibre alimentare solubile**;
- ▶ **Componente suplimentare** pe bază de extracte vegetale, **ce sprijină asimilarea ingredientelor nutritive din tractul digestiv precum și lupta cu procesele inflamatorii din intestine**;
- ▶ Produs **adecvat pentru dieta LOW FODMAP**;
- ▶ **Sinergia** acțiunii ingredientelor;
- ▶ **Mod confortabil de utilizare** – lichid pregătit pentru consumul direct;
- ▶ Preparat **realizat prin metoda IHHP™ by DuoLife** – (Innovation High Hydrostatic Process™ by DuoLife) bazată pe conceptul de „prelucrare minimă”. Avantajul metodei este calitatea ridicată pentru sănătate și sustenabilitatea, precum și conservarea valorilor nutriționale și senzoriale naturale, în comparație cu produsele obținute prin metode clasice. Procesul tehnologic utilizat este desfășurat la o temperatură scăzută (pentru protecția ingredientelor active) și se bazează pe principiul sinergiei acțiunii mai multor substanțe de fixare, permițând menținerea calității maxime a produsului fără utilizarea conservanților.
- ▶ Produsul **NU CONȚINE** agenți artificiali **de umplere și nu conține GMO**;
- ▶ Preparatul **nu conține adaos de substanțe artificiale cu gust și arome**;
- ▶ Produsul **NU CONȚINE gluten** – este adecvat pentru persoane cu intoleranță la gluten;
- ▶ Produsul este **adecvat pentru vegani și vegetarieni**;
- ▶ Flacon **special din sticlă destinată scopurilor farmaceutice** – sticla închisă la culoare protejează împotriva luminii și a modificărilor de temperatură, este rezistentă la eliberarea în preparat a substanțelor minerale solubile de pe suprafața internă a sticlei.



### **Cumpărând produsele DuoLife Fiber și/sau DuoLife Fiber Powder, sprijiniți și contribuiți la dezvoltarea World Healthy Living Foundation.**

Activitățile Fundației WHLF se desfășoară printr-o varietate de soluții educaționale și cu sprijinul experților sub forma publicațiilor, prelegerilor și a cursurilor practice de o zi, menite să conștientizeze oamenii că sănătatea este un proces dependent de stilul nostru de viață și starea de spirit. Prin activitățile sale, Fundația demonstrează că această zonă este complet sub controlul nostru, iar alegerile noastre zilnice sunt de o importanță cheie.

**Profitați de cunoștințele și experiențele Experților! Mai multe la: <http://www.whlf.eu>**



WORLD HEALTHY LIVING  
FOUNDATION

**i** Bibliografia pentru preparatul Fiber se află într-o filă separată a dosarului.

## Bibliografie

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-technologie-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., ... & Krieglstein, 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<sup>+</sup>/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<sup>+</sup>/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/Postepy Higieny i Medycyny Doswiadczalnej*, 68.