

DuoLife

# My Gastrin

Suplement Diety

**DuoLife My Gastrin** jest suplementem diety w formie płynnej, zawierającym wyłącznie naturalne składniki pochodzenia roślinnego, w tym zastrzeżoną formułę Asafin<sup>®</sup>, opartą na gumożywicy z zapalniczki cuchnącej (*Ferula assa-foetida*). Formuła Asafin<sup>®</sup> jest otrzymywana w opatentowanej technologii FenuMAT<sup>™</sup>, gwarantującej jej optymalną jakość i biodostępność. Preparat jest skomponowany z najwyższej jakości naturalnych surowców wspomagających procesy trawienne, prawidłową perystaltykę jelit, prawidłowe wypróżnianie, pracę trzustki i wątroby oraz funkcje pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Stanowi cenne źródło wielu związków bioaktywnych, zawartych w standaryzowanych ekstraktach roślinnych. Działanie prozdrowotne obecnych w suplementie diety składników zostało udowodnione badaniami klinicznymi i udokumentowane doniesieniami naukowymi.



100% naturalnych składników



Badania kliniczne składników



Szerokie spektrum działania



Vegan



Synergizm działania



Gluten free

## Kiedy stosować DuoLife My Gastrin?

Zaburzenia trawienia są jednymi z najczęstszych dolegliwości przewodu pokarmowego i mogą dotyczyć nawet 60% dorosłej populacji<sup>1</sup>. Najczęściej pojawiają się w wyniku błędów dietetycznych np. po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów (takich, jak grzyby, fasola, cebula, kapusta), pożywienia typu fast-food, zbyt obfitych porcji, nieodpowiednio zbilansowanej diety i zbyt małej podaży błonnika z pożywieniem. Niestrawność może pojawiać się także w przypadku niewłaściwej higieny posiłków, spowodowanej nieodpowiednim przeżuwanieniem pokarmów i spożywaniem ich w pośpiechu. Zaburzeniom trawienia często towarzyszą takie objawy, jak: uczucie pełności, zaparcia, biegunki, wzdęcia, nudności, odbijania, skurcze ze strony żołądka i jelit. Dolegliwości te u 20% osób z niestrawnością występują okresowo, natomiast aż 60% osób z niestrawnością ma objawy stałe<sup>1</sup>.

Wsparciem dla optymalnego funkcjonowania przewodu pokarmowego jest prawidłowo zbilansowana dieta, odpowiednia higiena posiłków oraz odpowiednia suplementacja.

**Suplement diety DuoLife My Gastrin jest przeznaczony do stosowania jako wspomagający optymalne funkcjonowanie organizmu w przypadku:**

- ▶ osób, które chcą na co dzień wspierać prawidłowe funkcje przewodu pokarmowego, w tym żołądka i jelit;
- ▶ osób dbających o prawidłowy stan wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych;
- ▶ osób z zaparciami i kłopotami ze spowolnionym pasażem jelitowym;
- ▶ osób z problemem niestrawności;
- ▶ osób z problemem wzdęć, nudności, odbijania i uczucia nadmiernej pełności po posiłkach;
- ▶ osób z lekkimi dolegliwościami skurczowymi ze strony żołądka i jelit;
- ▶ osób narzekających na kłopoty trawienne po spożyciu tłustych posiłków;
- ▶ osób z problemami ze strony przewodu pokarmowego na tle zapalnym;

- ▶ osób dbających o prawidłową wagę ciała;
- ▶ osób dbających o prawidłowy poziom cholesterolu we krwi.

## Jak działa DuoLife My Gastrin i jak stosować produkt?

DuoLife My Gastrin to w 100% naturalny suplement diety oparty na wysokiej jakości składnikach pochodzenia roślinnego, w tym zastrzeżonej mikrokapsułkowanej formule Asafin<sup>®\*</sup>, otrzymywanej w opatentowanej technologii FenuMAT<sup>™\*</sup>.

DuoLife My Gastrin wspiera:

- ▶ prawidłową pracę żołądka i jelit;
- ▶ prawidłowe procesy trawienne i wydzielanie soków trawiennych;
- ▶ optymalne funkcje wątroby i ochronę miąższu wątroby;
- ▶ optymalne funkcje trzustki;
- ▶ prawidłową pracę pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych; wydzielanie żółci;
- ▶ prawidłowe wypróżnianie i pasaż jelitowy, pomagając zmniejszyć zaparcia;
- ▶ minimalizację wzdęć, nudności i nadmiernego odbijania po posiłkach;
- ▶ redukcję procesów zapalnych w obrębie jelit;
- ▶ kontrolę masy ciała i proces odchudzania;
- ▶ prawidłowy poziom cholesterolu we krwi;
- ▶ procesy antyoksydacyjne i usuwanie toksyn z organizmu.

### **Sposób użycia:**

**Osoby powyżej 12 lat:** 25 do 50 ml raz dziennie, przed lub po głównym posiłku. Można także stosować dwa razy dziennie po 25 ml, przed lub po posiłkach. Przed użyciem każdorazowo wstrząsnąć. 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. W razie wątpliwości dotyczących stosowania suplementu należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

25 ml = 2 łyżki stołowe



**Składniki:** sok z suszonej śliwki z zagęszczonego soku, Asafin<sup>®\*</sup> – zastrzeżona formuła gumożywicy z korzenia zapalniczki cuchnącej (*Ferula assa-foetida*) mikrokapsułkowanej w błonniku z kozieradki pospolitej (*Trigonella foenum-graecum*), ekstrakt z owoców dzikiej róży (*Rosa canina*) 20:1 (225 mg/50 ml) standaryzowany na 70% zawartość witaminy C, ekstrakt z nasion kopru włoskiego (*Foeniculum vulgare*) 4:1 (200 mg/50 ml), ekstrakt z liści gojnika/szałwii libańskiej (*Sideritis scardica*) 4:1 (150 mg/50 ml), ekstrakt z liści mięty pieprzowej (*Mentha piperita*) 10:1 (100 mg/50 ml), ekstrakt z nasion ostropestu plamistego (*Silybum marianum*) 5:1 (100 mg/50 ml), ekstrakt z korzenia czarnej rzodkwi (*Raphanus sativus var. niger*) 10:1 (100 mg/50 ml), ekstrakt z liści rozmarynu (*Rosmarinus officinalis*) 10:1 (60 mg/50 ml), ekstrakt z kłącza kurkumy/ostryżu długiego (*Curcuma longa*) 10:1 (50 mg/50 ml) standaryzowany na 7% zawartość kurkuminoidów (3,5 mg/50 ml).

\*Formuła Asafin<sup>®</sup> jest otrzymywana w opatentowanej technologii FenuMAT<sup>™</sup>. Asafin<sup>®</sup> i FenuMAT<sup>™</sup> są znakami towarowymi Akay Natural Ingredients Private Limited.

| Zawartość w porcji produktu  | 25 ml                             | 50 ml                               |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Asafin <sup>®*</sup> – zastrzeżona mikrokapsułkowana formuła gumożywicy z zapalniczki cuchnącej ( <i>Ferula assa-foetida</i> ) | 125 mg                            | 250 mg                              |
| Witamina C z ekstraktu z owoców dzikiej róży ( <i>Rosa canina</i> )  | 79 mg<br>(99% RWS <sup>**</sup> ) | 158 mg<br>(198% RWS <sup>**</sup> ) |

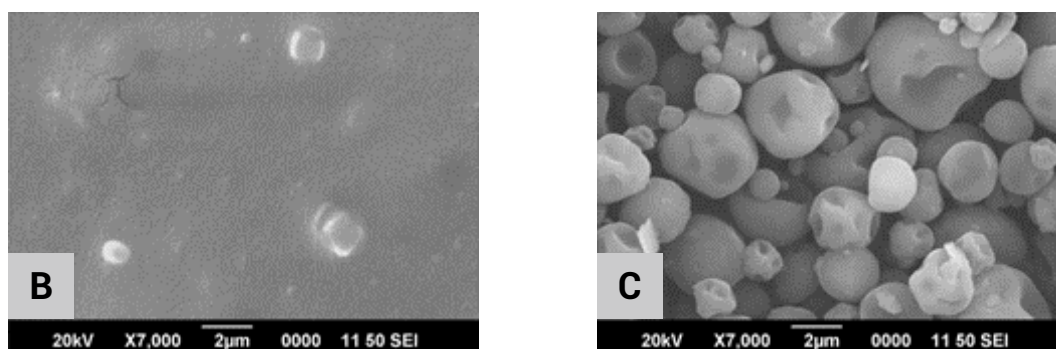
\*\*RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal).

## Zawarty w preparacie wyciąg ziołowy ma obok nazwy zapisany **stosunek 20:1, 4:1, 5:1 oraz 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). Jeśli porcja 50 ml suplementu zawiera np. 100 miligramów wyciągu z mięty pieprzowej DER 10:1 (lub innego wyciągu ziołowego o takim samym DER), oznacza to, że do otrzymania porcji użyto aż 10 x 100 mg = 1000 miligramów (1 gram) surowca.

Asafin®\* czyli mikroksułowkowana, zastrzeżona formuła zapalniczki cuchnącej zawarta w DuoLife My Gastrin ma potwierdzony badaniami klinicznymi dobroczynny wpływ na funkcje przewodu pokarmowego

**Asafin®\*** jest w pełni naturalną formułą roślinną, otrzymywaną w **opatentowanej technologii FenuMAT™\***. Technologia obejmuje proces mikroksułowkowania prozdrowotnej gumożywicy z zapalniczki cuchnącej w błonniku z kozieradki pospolitej. Dzięki temu możliwe jest zamaskowanie nieprzyjemnego naturalnego smaku i zapachu gumożywicy, a powstałe mikroksułowki sprzyjają przedłużonemu, powolnemu uwalnianiu prozdrowotnych związków aktywnych i lepszemu ich przyswajaniu<sup>2</sup> (Rysunek 1).



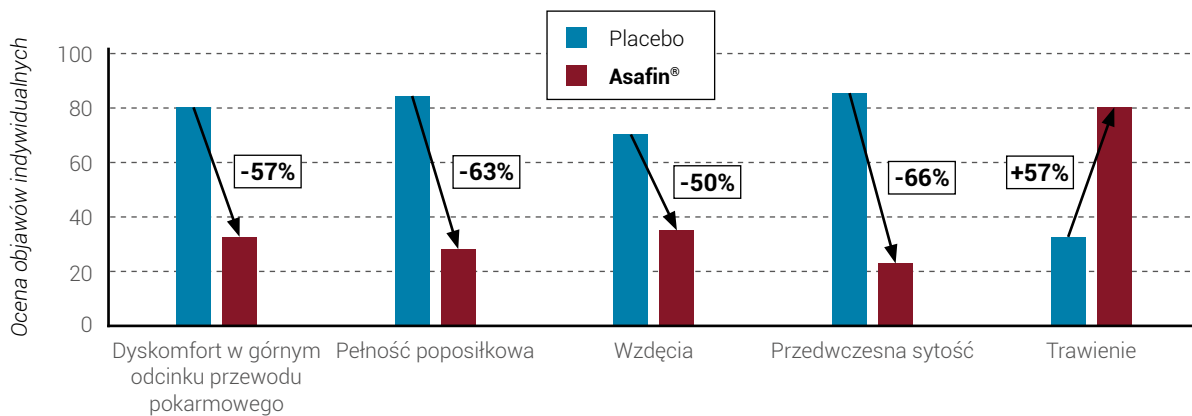
Rysunek 1: Po lewej (B) – gumożywica z zapalniczki cuchnącej w formie wyjściowej. Po prawej (C) – mikroksułowkowana formuła zastrzeżona zapalniczki cuchnącej oparta na technologii FenuMAT™\*. Obraz z mikroskopu elektronowego. Na podstawie<sup>2</sup>.

**Zapalniczka cuchnąca (*Ferula assa-foetida*)**, zwana też asafetydą, jest indyjską rośliną leczniczą i przyprawą znaną w medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat; od dawna cenioną i uznaną za bezpieczną także w Europie i Stanach Zjednoczonych (status GRAS, spełnione wymogi EFSA). W korzeniach i kłączach zapalniczki cuchnącej zawarta jest gumożywica, posiadająca szeroko udokumentowane naukowo właściwości prozdrowotne. Spośród wielu różnych zastosowań, uwagę zwraca **dobroczynny wpływ rośliny na funkcje przewodu pokarmowego**, w tym żołądka i jelit. Asafetyda **przyczynia się do poprawy procesów trawiennych**, wspomaga wydzielanie śliny i sprzyja aktywacji enzymu trawiennego – amylazy zawartej w ślinie. Przyczynia się również do efektywniejszego trawienia tłuszczów, poprzez poprawę wydzielania żółci i stymulację produkcji kwasów żółciowych. Ponadto, zapalniczka wspiera aktywność enzymów trawiennych trzustki i jelita cienkiego, dzięki czemu **wspomaga trawienie wszystkich składników odżywczych**. Znajduje zastosowanie jako wspomagająca wydzielanie kwasu solnego w żołądku, **sprzyja regulacji wypróżnień, pomaga likwidować wzdęcia**. Wykazuje także właściwości antyoksydacyjne, przeciwdrobnoustrojowe i rozkurczające<sup>3-4</sup>.

**Asafin®\*** jest formułą roślinną opartą na gumożywicy z zapalniczki cuchnącej **o przedklinicznie i klinicznie udowodnionej skuteczności działania**<sup>2, 5</sup>. W badaniach stosowano między innymi porcję 250 mg formuły na dobę. **Porcja 250 mg jest zawarta w 50 ml suplementu diety DuoLife My Gastrin.**

Badania kliniczne wykazały, że **u ponad 80% osób przyjmujących formułę Asafin®\* przez 30 kolejnych dni, nastąpiła statystycznie istotna (w porównaniu do grupy placebo) poprawa jakości życia i redukcja objawów niestrawności takich jak: dyskomfort w górnej części przewodu pokarmowego (-57%), uczucie pełności poposiłkowej (-63%), wzdęcia (-50%) i uczucie przedwczesnej sytości (-66%)** (Rysunek 2). Pod koniec badania aż **66% z osób przyjmujących formułę nie zgłaszało żadnych symptomów niestrawności**. Natomiast w mo-

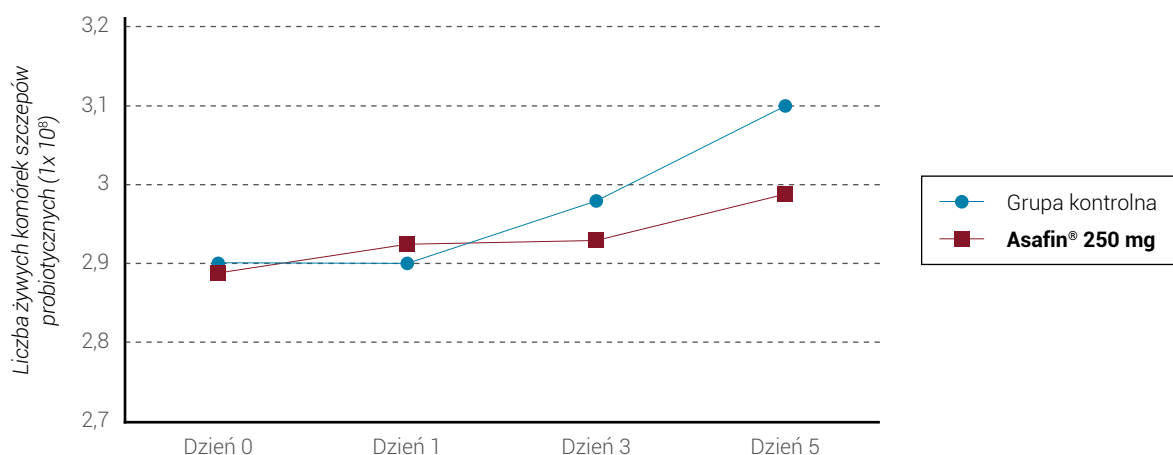
mencie rekrutacji do badań wszystkie osoby w grupie badanej i w grupie placebo cierpiały na średnio i mocno nasiloną niestrawność czynnościową. Badania prowadzono zgodnie ze złotym standardem badań klinicznych jako próby randomizowane, podwójnie zaślepione, z kontrolą placebo. **W ich toku wykazano także bezpieczeństwo stosowania formuły<sup>5</sup>.**



Rysunek 2. Wpływ formuły Asafin®\* na objawy niestrawności. Na podstawie badania klinicznego<sup>5</sup>, w którym formułę stosowano w porcji 2 x 250 mg przez 30 dni; p<0,01.

Ponadto w testach przedklinicznych dla formuły Asafin®\* udowodniono jej **działanie sprzyjające minimalizacji procesów zapalnych w obrębie przewodu pokarmowego<sup>2</sup>.**

W toku badań własnych wytwórca formuły potwierdził także jej **działanie ochronne dla mikroflory jelitowej** (Rysunek 3).



Rysunek 3. W trakcie stosowania formuły Asafin®\* żywotność szczepów probiotycznych *Lactobacillus acidophilus* oraz *Lactobacillus brevis* pozostaje zachowana na wysokim poziomie, sprzyjając utrzymaniu dobroczynnych funkcji mikroflory jelitowej. Na podstawie nieopublikowanych badań własnych producenta formuły (zastosowana porcja: 250 mg).

## Sylimaryna pochodząca z ekstraktu z nasion ostropestu plamistego (*Silybum marianum*) wspomaga optymalne funkcje wątroby

Wątroba jest narządem niezwykle ważnym dla naszego organizmu i pełni wiele istotnych funkcji. Bierze udział w większości procesów metabolicznych oraz w produkcji żółci, która ułatwia trawienie i wchłanianie tłuszczów w przewodzie pokarmowym. Wątroba uczestniczy również w procesach neutralizacji toksyn oraz magazynuje zapasy witamin A, D, B12 i żelaza.

Nieprawidłowa dieta, używki, niektóre leki i toksyny pochodzące ze środowiska upośledzają funkcje wątroby. Wątroba jako organ wykazuje duże zdolności regeneracyjne, jednak zbyt częste wystawianie jej na niekorzystne czynniki może ograniczać te procesy.

Składniki aktywne ekstraktu z ostropestu plamistego sprzyjają **regeneracji uszkodzonych komórek wątrobowych i ochronie wątroby**, a także wspomagają **trawienie i procesy oczyszczania organizmu**<sup>6</sup>.

Zawarta w nasionach ostropestu plamistego sylimaryna wykazuje działanie ochronne dla komórek wątroby (hepatocytów), sprzyja ich regeneracji oraz wykazuje działanie przeciwutleniające. Mechanizm działania antyoksydacyjnego polega na redukcji wolnych rodników wytworzonych przez toksyny uszkodzające błony komórkowe<sup>6-9</sup>. Działanie prozdrowotne ostropestu i bezpieczeństwo jego stosowania jest udokumentowane licznymi doniesieniami naukowymi oraz udowodnione wieloma badaniami klinicznymi<sup>10,11</sup>.

## Pozostałe ekstrakty roślinne w DuoLife My Gastrin

Ekstrakty roślinne zawarte w suplemencie diety DuoLife My Gastrin na zasadzie synergizmu wspierają procesy trawienne, funkcje żołądka, jelit, trzustki, wątroby, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Właściwości prozdrowotne wszystkich składników są szeroko udokumentowane doniesieniami naukowymi oraz udowodnione wieloma badaniami przedklinicznymi i klinicznymi<sup>6,12-25</sup>.

- ▶ **Koper włoski (*Foeniculum vulgare*)** sprzyja łagodzeniu objawów związanych ze wzdęciami, skurczami przewodu pokarmowego i kolkami jelitowymi.
- ▶ **Gojnik/szałwia libańska (*Sideritis scardica*)** łagodzi dolegliwości żołądkowo-jelitowe i sprzyja ochronie śluzówki żołądka.
- ▶ **Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)** wykazuje właściwości żółciopędne i rozkurczające, pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Wspomaga procesy trawienne, sprzyja minimalizacji nudności, wymiotów, wzdęć i niestrawności.
- ▶ **Czarna rzodkiew (*Raphanus sativus var. niger*)** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, wątroby i dróg żółciowych, działa żółciopędnie i żółciotwórczo, reguluje perystaltykę jelit, ułatwia wypróżnianie i pomaga zapobiegać zaparciom, wykazuje właściwości przeciwdrobnoustrojowe i antyoksydacyjne.
- ▶ **Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*)** sprzyja ochronie komórek wątrobowych przed działaniem związków toksycznych i wolnych rodników tlenowych. Wspomaga także pracę trzustki, procesy trawienne i ochronę błony śluzowej żołądka.
- ▶ **Kurkuma/Ostryż długi (*Curcuma longa*)** sprzyja minimalizacji procesów zapalnych w obrębie żołądka, jelit i trzustki, sprzyja łagodzeniu objawów niestrawności, a także wspiera prawidłowe funkcje wątroby.

Czy wiesz, że witamina C zawarta w ekstrakcie z owoców dzikiej róży (*Rosa canina*) i ekstrakt z liści rozmarynu (*Rosmarinus officinalis*) w naturalny sposób stabilizują recepturę suplementu diety DuoLife My Gastrin?

Rozmaryn lekarski jest rośliną od dawna wykorzystywaną w tradycyjnej medycynie i kosmetyce, a także cenną przyprawą. Oprócz szeroko udokumentowanych naukowo właściwości prozdrowotnych jako przyprawa cechuje się jedną z najwyższych aktywności antyoksydacyjnych i działaniem przeciwdrobnoustrojowym i konserwującym<sup>19,20</sup>, dlatego może w naturalny sposób sprzyjać utrzymaniu optymalnych parametrów fizykochemicznych i mikrobiologicznych gotowego produktu DuoLife My Gastrin.

Zawarta w ekstrakcie z dzikiej róży naturalna witamina C również w sposób naturalny stabilizuje recepturę suplementu diety DuoLife My Gastrin.

Czy wiesz, że efekt działania wyciągów ziołowych wspierających procesy trawienne jest zależny od posiłków? Dobierz dogodną dla Ciebie porę przyjmowania suplementu diety DuoLife My Gastrin! Stosuj suplement regularnie dla optymalnego wsparcia funkcji układu pokarmowego

Stosowanie surowców ziołowych **przed posiłkiem** sprzyja pobudzeniu wydzielania soków trawiennych i poprawie apetytu oraz regulacji wypróżnień, pomagając zapobiegać zaparciom. Natomiast przyjmowanie tych

składników **po jedzeniu** wspomaga procesy trawienne i sprzyja zmniejszeniu dolegliwości związanych z niestrawnością takich jak uczucie pełności i ciężkości po posiłku, wzdęć, gazów i odbijania.

Dlatego **samodzielnie wybierz dogodną porę** przyjmowania suplementu diety DuoLife My Gastrin. Jeśli dokuczają Ci **zaparcia i brak apetytu, sięgnij po porcję DuoLife My Gastrin przed posiłkiem**. Jeśli twoje kłopoty z niestrawnością to głównie **dolegliwości poposiłkowe** (uczucie pełności, nudności, wzdęcia), **zastosuj suplement diety po spożytym posiłku**. W pozostałych przypadkach stosuj, jak Ci wygodniej, zdecyduj co dla Ciebie najlepsze!

Pamiętaj także, że **regularne stosowanie suplementu, jest ważne** dla pełnego skorzystania z prozdrowotnych walorów składników w nim zawartych!

## Co wyróżnia DuoLife My Gastrin?

- ▶ **W 100% naturalny skład** – wyłącznie naturalne składniki **pochodzenia roślinnego**.
- ▶ Zastrzeżona **mikrokapsułkowana formuła Asafin®\***, otrzymywana w opatentowanej technologii FenuMAT™\*.
- ▶ Działanie składników **udowodnione badaniami klinicznymi** i udokumentowane doniesieniami naukowymi.
- ▶ Zachowane **tło biologiczne składników**, ułatwiające uwalnianie związków aktywnych i ich wchłanianie do krwiobiegu; zastosowana **technologia FenuMAT™\*** poprawia wchłanianie formuły Asafin®\*.
- ▶ **Działanie przewlekłe, a nie tylko doraźne**; stosowanie **regularne** pomaga zachować optymalną kondycję całego układu pokarmowego.
- ▶ **Synergizm działania składowych**.
- ▶ **Produkt przeznaczony dla szerokiej grupy odbiorców: dzieci od 12. roku życia, dorosłych i osób starszych**.
- ▶ **Wygodna forma stosowania** – płyn gotowy do bezpośredniego spożycia.
- ▶ **Produkt NIE ZAWIERA sztucznych konserwantów, wypełniaczy i jest wolny od GMO**.
- ▶ Suplement diety **naturalnie stabilizowany** zawartą w **ekstrakcie z dzikiej róży naturalną witaminą C** oraz innymi **ekstraktami roślinnymi bogatymi w związki przeciwutleniające**.
- ▶ **Produkt NIE ZAWIERA glutenu** – jest odpowiedni dla osób nietolerujących glutenu.
- ▶ **Produkt odpowiedni dla wegan i wegetarian**.
- ▶ 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, pozwalając zachować najwyższą jakość produktu bez stosowania substancji konserwujących.
- ▶ 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.

**i** Bibliografia dla preparatu DuoLife My Gastrin znajduje się w osobnej karcie segregatora.

## Bibliografia

---

1. Dane statystyczne: źródła: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Główny Urząd Statystyczny oraz <https://medlineplus.gov/healthstatistics.html>
2. Vijayastelar, L., Jismy, I. J., Joseph, A., Maliakel, B., Kuttan, R., & Krishnakumar, I. M. (2017). Beyond the flavor: a green formulation of *Ferula asafoetida* oleo-gum-resin with fenugreek dietary fibre and its gut health potential. *Toxicology Reports*, 4, 382-390.
3. Amalraj, A., & Gopi, S. (2017). Biological activities and medicinal properties of *Asafoetida*: A review. *Journal of traditional and complementary medicine*, 7(3), 347-359.
4. Iranshahy, M., & Iranshahi, M. (2011). Traditional uses, phytochemistry and pharmacology of *asafoetida* (*Ferula assafoetida* oleo-gum-resin)—A review. *Journal of ethnopharmacology*, 134(1), 1-10.
5. Mala, K. N., Thomas, J., Syam, D. S., Maliakel, B., & Krishnakumar, I. M. (2018). Safety and efficacy of *Ferula asafoetida* in functional dyspepsia: a randomized, double-blinded, placebo-controlled study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018.
6. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2017) *Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
7. Tamayo, C., & Diamond, S. (2007). Review of clinical trials evaluating safety and efficacy of milk thistle (*Silybum marianum* [L.] Gaertn.). *Integrative cancer therapies*, 6(2), 146-157.
8. Nurzyńska-Wierdak, R., Dyduch, J., Sawicka, A., Łabuda, H., & Buczkowska, H. (2018). *Ostropest plamisty* (*Silybum marianum* [L.] Gaertn.)—fitochemia i efekty terapeutyczne. *Annales Horticulturae*, 28(4), 15-32.
9. Flora, K., Hahn, M., Rosen, H., & Benner, K. (1998). Milk thistle (*Silybum marianum*) for the therapy of liver disease. *The American journal of gastroenterology*, 93(2), 139-143.
10. Tamayo, C., & Diamond, S. (2007). Review of clinical trials evaluating safety and efficacy of milk thistle (*Silybum marianum* [L.] Gaertn.). *Integrative cancer therapies*, 6(2), 146-157.
11. Boerth, J., & Strong, K. M. (2002). The clinical utility of milk thistle (*Silybum marianum*) in cirrhosis of the liver. *Journal of Herbal Pharmacotherapy*, 2(2), 11-17.
12. Tadić, V. M., Jeremic, I., Dobric, S., Isakovic, A., Markovic, I., Trajkovic, V., ... & Arsic, I. (2012). Anti-inflammatory, gastroprotective, and cytotoxic effects of *Sideritis scardica* extracts. *Planta medica*, 78(05), 415-427.
13. Najda, A. (2017). Skład chemiczny i działanie przeciwutleniające ekstraktów z *Mentha x piperita* L. *Postępy Fitoterapii*, 18(4), 251-258.
14. Shah, P. P., & Mello, P. M. D. (2004). A review of medicinal uses and pharmacological effects of *Mentha piperita*.
15. Grzeszczuk M., Jadczyk D., 2009, Estimation of biological value of some species of mint (*Mentha* L.), *Herba Polonica*, vol. 55 (3), pp. 193–199.
16. Castro-Torres, I. G., Naranjo-Rodríguez, E. B., Domínguez-Ortíz, M. Á., Gallegos-Estudillo, J., & Saavedra-Vélez, M. V. (2012). Antilithiasic and hypolipidaemic effects of *Raphanus sativus* L. var. *niger* on mice fed with a lithogenic diet. *Journal of Biomedicine and Biotechnology*, 2012.
17. Castro Torres, I. G., De la O Arciniega, M., Gallegos Estudillo, J., Naranjo Rodríguez, E. B., & Domínguez Ortíz, M. Á. (2014). *Raphanus sativus* L. var. *niger* as a source of phytochemicals for the prevention of cholesterol gallstones. *Phytotherapy Research*, 28(2), 167-171.
18. Lugasi, A., Dworschák, E., Blazovics, A., & Kery, A. (1998). Antioxidant and free radical scavenging properties of squeezed juice from black radish (*Raphanus sativus* L. var. *niger*) root. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 12(7), 502-506.
19. Kowalska, K., & Olejnik, A. (2010). Rosemary—a herb of therapeutic potential. *Postępy Fitoterapii*.
20. Klančnik, A., Guzej, B., Kolar, M. H., Abramovič, H., & MOŽINA, S. S. (2009). In vitro antimicrobial and antioxidant activity of commercial rosemary extract formulations. *Journal of Food Protection*, 72(8), 1744-1752.
21. Amin, A., & Hamza, A. A. (2005). Hepatoprotective effects of *Hibiscus*, *Rosmarinus* and *Salvia* on azathioprine-induced toxicity in rats. *Life sciences*, 77(3), 266-278.
22. Ng, Q. X., Soh, A. Y. S., Loke, W., Venkatanarayanan, N., Lim, D. Y., & Yeo, W. S. (2018). A meta-analysis of the clinical use of curcumin for irritable bowel syndrome (IBS). *Journal of clinical medicine*, 7(10), 298.
23. Jakubczyk, K., Drużga, A., Katarzyna, J., & Skonieczna-Żydecka, K. (2020). Antioxidant potential of curcumin—a Meta-analysis of randomized clinical trials. *Antioxidants*, 9(11), 1092.

24. Qin, S., Huang, L., Gong, J., Shen, S., Huang, J., Ren, H., & Hu, H. (2017). Efficacy and safety of turmeric and curcumin in lowering blood lipid levels in patients with cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrition journal*, 16(1), 1-10.
25. Maheshwari, R. K., Singh, A. K., Gaddipati, J., & Srimal, R. C. (2006). Multiple biological activities of curcumin: a short review. *Life sciences*, 78(18), 2081-2087.