

DuoLife

My Gastrin

Харчова добавка

DuoLife My Gastrin це біологічно активна добавка в рідкій формі, яка містить виключно натуральні компоненти рослинного походження, у тому числі запатентовану формулу Asafin®*, на основі смоли ферули смердючої (*Ferula assafoetida*). Формулу Asafin®* отримують за запатентованою технологією FenuMAT™*, яка забезпечує їй оптимальну якість та біодоступність. Препарат складається з натуральної сировини найвищої якості, що підтримує процеси травлення, належну перистальтику кишечника, правильне випорожнення, функцію підшлункової залози та печінки, а також функцію жовчного міхура та жовчних проток. Це цінне джерело багатьох біоактивних сполук, що містяться в стандартизованих рослинних екстрактах. Оздоровча дія компонентів, присутніх у біологічно активній добавці, була доведена клінічними дослідженнями та задокументована науковими звітами.



100% натуральних компонентів



Клінічні дослідження компонентів



Широкий спектр дії



Vegan



Синергізм дії



Gluten free

Коли приймати DuoLife My Gastrin?

Розлади травлення є однією з найчастіших нездужань шлунково-кишкового тракту, і можуть вражати навіть 60 % дорослого населення¹. Найчастіше вони з'являються в результаті помилок у харчуванні, наприклад, після споживання важкозасвоюваних продуктів (наприклад, гриби, квасоля, цибуля, капуста), їжі типу фаст-фуд, надмірно великих порцій, неправильно збалансованого харчування та недостатнього споживання продуктів, які містять клітковину. Нестравність може з'явитися також у разі неналежної гігієни споживання їжі, викликаній неправильним пережовуванням їжі та споживанням її поспіхом. Розлади травлення часто супроводжуються такими симптомами, як відчуття переповненості шлунку, запор, діарея, метеоризм, нудота, відрижка, шлункові та кишкові спазми. Ці нездужання у 20 % людей з нестравністю виникають періодично, в той час як аж 60 % людей з нестравністю мають постійні симптоми¹.

Підтримкою оптимального функціонування шлунково-кишкового тракту є правильно збалансоване харчування, належна гігієна споживання їжі та споживання відповідних біологічно активних добавок.

Біологічно активна добавка DuoLife My Gastrin призначена для підтримки оптимальних функцій організму для:

- ▶ осіб, які бажають щодня підтримувати належні функції шлунково-кишкового тракту, включаючи шлунок та кишечник;
- ▶ осіб, які піклуються про належний стан печінки, підшлункової залози, жовчного міхура та жовчних проток;
- ▶ осіб із запорами та проблемами з повільним кишковим транзитом;

- ▶ осіб з проблемою нестравності;
- ▶ осіб з проблемою метеоризму, нудотою, відрижкою та відчуттям переповненості шлунку після їжі;
- ▶ осіб з легкими спазмами шлунку та кишечника;
- ▶ осіб, які скаржаться на проблеми з травленням після вживання жирної їжі;
- ▶ осіб з проблемами шлунково-кишкового тракту на фоні запалення;
- ▶ осіб, які піклуються про правильну масу тіла;
- ▶ осіб, які піклуються про належний рівень холестерину в крові.

Як діє DuoLife My Gastrin та як його приймати?

DuoLife My Gastrin – це на 100 % натуральна біологічно активна добавка на основі високоякісних компонентів рослинного походження, включаючи запатентовану мікрокапсуловану формулу Asafin®*, отриману за запатентованою технологією FenuMAT™*.

DuoLife My Gastrin підтримує:

- ▶ правильне функціонування шлунку та кишечника;
- ▶ правильні процеси травлення та виділення шлункового соку;
- ▶ оптимальні функції печінки та захист паренхіми печінки;
- ▶ оптимальні функції підшлункової залози;
- ▶ правильне функціонування жовчного міхура та жовчних проток; виділення жовчі;
- ▶ правильне випорожнення та кишковий транзит, допомагаючи зменшити запори;
- ▶ мінімізацію метеоризму, нудоти та надмірної відрижки після їжі;
- ▶ зменшення запальних процесів у кишечнику;
- ▶ контроль ваги тіла та процес схуднення;
- ▶ відповідний рівень холестерину в крові;
- ▶ антиоксидантні процеси та виведення токсинів з організму.

Застосування:

Особи віком від 12 років: Від 25 до 50 мл один раз на день до або після основного прийому їжі. Також можна вживати по 25 мл двічі на день, до або після їжі. Кожного разу збовтувати перед прийомом. Не перевищуйте максимальну рекомендовану протягом дня дозу.

Продукт не може використовуватися як замітник збалансованого харчування. Збалансований спосіб харчування та здоровий спосіб життя мають істотне значення для правильного функціонування організму. Якщо ви маєте сумніви щодо прийому препарату, проконсультуйтеся з лікарем або фармацевтом.

25 мл = 2 столові ложки

Склад: сік сушеної сливи з концентрованого соку, Asafin®* – запатентована формула смоли з кореня ферули смердючої (*Ferula assa-foetida*) мікрокапсулованої в клітковині з гуньби сінної (*Trigonella foenum-graecum*), екстракт плодів шипшини (*Rosa canina*) 20:1 (225 мг/50 мл) стандартизований на 70 % вмісту вітаміну С, екстракт насіння фенхелю звичайного (*Foeniculum vulgare*) 4:1 (200 мг/50 мл), екстракт листя загойника (*Sideritis scardica*) 4:1 (150 мг/50 мл), екстракт листя м'яти перцевої (*Mentha piperita*) 10:1 (100 мг/50 мл), екстракт насіння розторопші плямистої (*Silybum marianum*) 5:1 (100 мг/50 мл), екстракт кореня чорної редьки (*Raphanus sativus var. niger*) 10:1 (100 мг/50 мл), екстракт листя розмарину (*Rosmarinus officinalis*) 10:1 (60 мг/50 мл), екстракт кореневища куркуми довгої (*Curcuma longa*) 10:1 (50 мг/50 мл) стандартизований на 7 % вмісту куркуміноїдів (3,5 мг/50 мл).

*Формулу Asafin® отримують за запатентованою технологією FenuMAT™. Asafin® та FenuMAT™ – товарні знаки Akay Natural Ingredients Private Limited.

Вміст в порції продукту	25 мл	50 мл
Asafin®* – запатентована мікрокапсулована формула смоли ферули смердючої (<i>Ferula assa-foetida</i>)	125 мг	250 мг
Вітамін С з екстракту шипшини (<i>Rosa canina</i>)	79 мг (99% РДН**)	158 мг (198% РДН**)

**РДН – Рекомендована добова норма для дорослих (8400 кДж/2000 ккал).

Поруч з назвою препарату рослинного екстракту вказано співвідношення 20:1, 4:1, 5:1 та 10:1 – це так званий коефіцієнт екстракції – що він означає?

Коефіцієнт екстракції (англ. drug extract ratio) визначає кількість міліграмів рослинної сировини, яку було використано для отримання одного міліграма екстракту. Якщо порція добавки об'ємом 50 мл містить, наприклад, 100 міліграмів екстракту м'яти перцевої DER 10:1 (або іншого рослинного екстракту з таким же DER), це означає, що для отримання порції було використано аж 10 x 100 мг = 1000 міліграмів (1 грам) сировини.

Asafin®*, тобто мікрокапсулована, запатентована формула ферули смердючої, що міститься в DuoLife My Gastrin, має підтверджений клінічними дослідженнями сприятливий вплив на функції шлунково-кишкового тракту.

Asafin®* – це повністю натуральна рослинна формула, яку отримують **за запатентованою технологією FenuMAT™***. Технологія включає в себе процес мікроінкапсуляції оздоровчої смоли ферули смердючої у клітковині гуньби сінної. Завдяки цьому вдається замаскувати неприємний природний смак та запах смоли, а отримані мікрокапсули сприяють тривалому, повільному вивільненню оздоровчих активних речовин, та їхньому кращому засвоєнню² (Рисунок 1).

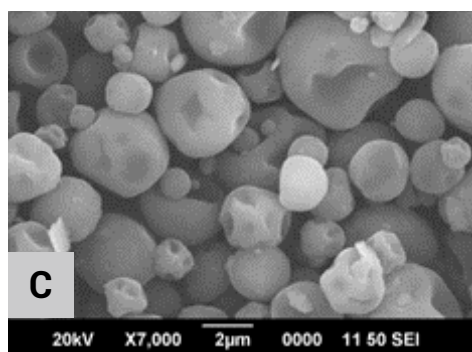
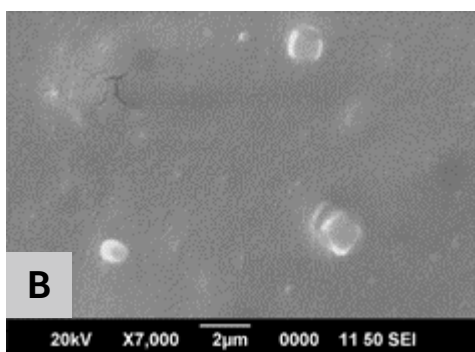


Рисунок 1: Ліворуч (B) – смола ферули смердючої у первісній формі. Праворуч (C) – мікрокапсулована запатентована формула ферули смердючої на основі технології FenuMAT™*. Зображення з електронного мікроскопа. На основі².

Ферула смердюча (*Ferula assa-foetida*), яку називають також асафетидою – це індійська лікарська рослина та приправа, відома в аюрведичній медицині протягом тисяч років; вона вже давно цінується та визнається безпечною також у Європі та Сполучених Штатах (статус GRAS, відповідність вимогам EFSA). В корінні та кореневищі ферули смердючої міститься смола, яка має науково задокументовані оздоровчі властивості. Серед багатьох різних застосувань увагу привертає **сприятливий вплив рослини на функції шлунково-кишкового тракту**, включаючи шлунок та кишечник. Асафетиди **сприяє покращенню травних процесів**, підтримує виділення слини та сприяє активації травного ферменту – амілази, що міститься в слині. Вона також сприяє більш ефективному перетравленню жирів, покращуючи виділення жовчі та стимулюючи вироблення жовчних кислот. Крім того, ферула підтримує діяльність травних ферментів підшлункової залози та тонкої кишки, завдяки чому **підтримує травлення усіх поживних речовин**. Використовується для

підтримки виділення соляної кислоти в шлунку, **сприяє регуляції випорожнення кишечника, допомагає усувати метеоризм**. Має також антиоксидантні, антимікробні та розслабляючі властивості³⁻⁴.

Asafin®* – це рослинна формула, основана на смолі ферули смердючої, **з доклінічно та клінічно доведеною ефективністю дії**^{2,5}. У дослідженнях використовувалася, зокрема, доза 250 мг формули на добу. **Порція 250 мг міститься в 50 мл біологічно активної добавки DuoLife My Gastrin**.

Клінічні дослідження показали, що **у понад 80 % осіб, які приймали формулу Asafin®* протягом 30 днів поспіль, відбулося статистично значуще** (порівняно з групою плацебо) **покращення якості життя та зменшення симптомів нестравності, таких як дискомфорт у верхніх частині шлунково-кишкового тракту (-57%), відчуття переповненості шлунку після їжі (-63%), метеоризм (-50%) та відчуття передчасної ситості (-66 %)** (Рисунок 2). Наприкінці дослідження аж **66 % осіб, які приймали формулу, не повідомили про жодні симптоми нестравності**. Але на момент залучення до досліджень всі особи в групі дослідження та в групі плацебо страждали від функціональної нестравності середньої та великої інтенсивності. Дослідження проводилися відповідно до золотого стандарту клінічних досліджень як рандомізовані, подвійно засліплені дослідження з контролем плацебо. **Під час їхнього проведення було продемонстровано також безпеку застосування формули**⁵.

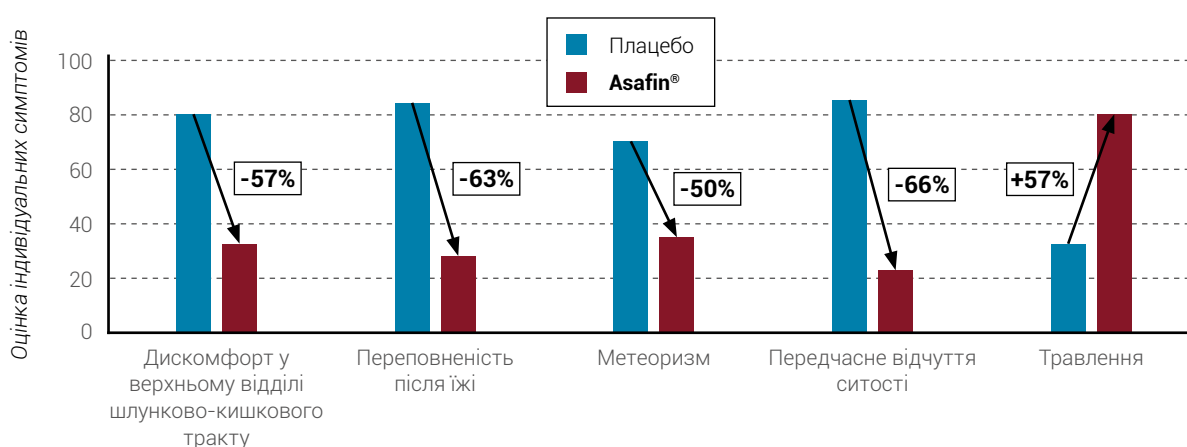


Рисунок 2. Вплив формули Asafin®* на симптоми нестравності На підставі клінічного дослідження⁵, в якому застосовувалася формула в порції 2 x 250 мг протягом 30 днів; $p < 0,01$.

Крім того, у доклінічних дослідженнях для формули Asafin®* було доведено її **дію, яка сприяє мінімізації запальних процесів у шлунково-кишковому тракті**².

Під час власних досліджень виробник формули підтвердив також її **захисну дію для мікрофлори кишечника** (Рисунок 3).

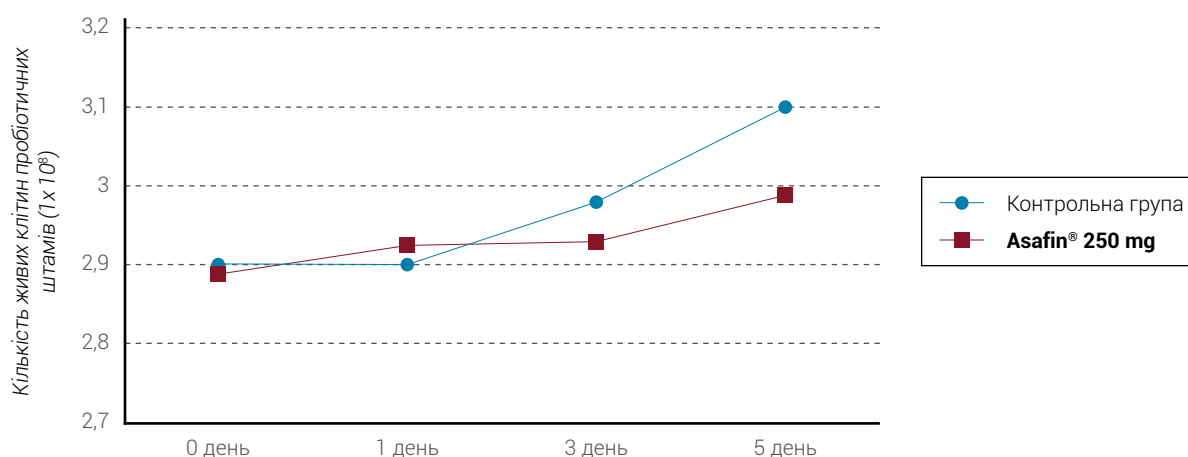


Рисунок 3. Під час використання формули Asafin®* життєздатність пробіотичних штамів *Lactobacillus acidophilus* та *Lactobacillus brevis* підтримується на високому рівні, сприяючи підтримці оздоровчих функцій кишкової мікрофлори. На основі неопублікованих власних досліджень виробника формули (застосована порція: 250 мг).

Силімарин, який походить з екстракту насіння розторопші плямистої (*Silybum marianum*) підтримує оптимальні функції печінки

Печінка є надзвичайно важливим органом для нашого організму і виконує багато важливих функцій. Вона бере участь у більшості метаболічних процесів та у виробленні жовчі, яка сприяє травленню та всмоктуванню жирів у шлунково-кишковому тракті. Печінка також бере участь у процесах нейтралізації токсинів та накопичує запаси вітамінів А, D, В12, а також заліза.

Неправильне харчування, стимулятори, певні ліки та токсини з навколишнього середовища, погіршують функції печінки. Печінка, як орган, має великі регенераційні здібності, але занадто часте піддавання її дії несприятливих факторів може обмежити ці процеси.

Активні компоненти екстракту розторопші плямистої сприяють **регенерації пошкоджених клітин печінки та її захистові**, а також підтримують **травлення та процеси очищення організму**⁶.

Силімарин, що міститься в насінні розторопші плямистої, має захисну дію на клітини печінки (гепатоцити), сприяє їхній регенерації та має антиоксидантну дію. Механізм антиоксидантної дії полягає у зменшенні вільних радикалів, утворених токсинами, які пошкоджують клітинні мембрани⁶⁻⁹. Оздоровча дія розторопші та безпека її використання задокументована численними науковими звітами та підтверджена багатьма клінічними дослідженнями^{10,11}.

Інші рослинні екстракти DuoLife My Gastrin

Рослинні екстракти, що містяться в біологічно активній добавці DuoLife My Gastrin, за принципом синергії підтримують процеси травлення, функції шлунка, кишечника, підшлункової залози, печінки, жовчного міхура та жовчних проток. Оздоровчі властивості усіх компонентів широко задокументовані науковими звітами та підтверджені багатьма доклінічними та клінічними дослідженнями^{5,12-25}.

- ▶ **Фенхель (*Foeniculum vulgare*)** сприяє полегшенню симптомів, пов'язаних з метеоризмом, спазмами шлунково-кишкового тракту та кишковими коліками.
- ▶ **Загойник (*Sideritis scardica*)** заспокоює шлунково-кишкові нездужання та сприяє захисту слизової оболонки шлунка.
- ▶ **Перцева м'ята (*Mentha piperita*)** має жовчогінні та розслаблюючі властивості, стимулює виділення шлункового соку. Вона підтримує процеси травлення, сприяє мінімізації нудоти, блювоти, метеоризму та нестравності.
- ▶ **Чорна редька (*Raphanus sativus var. niger*)** сприяє правильному функціонуванню шлунково-кишкового тракту, печінки та жовчних проток, має жовчогінну дію, регулює перистальтику кишечника, полегшує випорожнення та допомагає запобігати запорам, а також має протимікробні та антиоксидантні властивості.
- ▶ **Розмарин (*Rosmarinus officinalis*)** сприяє захисту клітин печінки від дії токсичних сполук та кисневих вільних радикалів. Він також підтримує роботу підшлункової залози, процеси травлення та захист слизової оболонки шлунку.
- ▶ **Куркума довга (*Curcuma longa*)** сприяє мінімізації запальних процесів в шлунку, кишечнику та підшлунковій залозі, полегшує симптоми нестравності та підтримує правильні функції печінки.

Чи знаєте Ви, що вітамін С, який міститься в екстракті плодів шипшини (*Rosa canina*) та екстракт листя розмарину (*Rosmarinus officinalis*) природним чином стабілізують формулу біологічно активної добавки DuoLife My Gastrin?

Розмарин – це рослина, яка здавна використовується в традиційній медицині та косметичі, а також є цінною приправою. Крім широко задокументованих оздоровчих властивостей, в якості приправи, він характеризується однією з найвищих антиоксидантних властивостей, а також антимікробною та консервуючою дією^{19,20}, тому може природним чином сприяти підтримці оптимальних фізико-хімічних та мікробіологічних параметрів готового продукту DuoLife My Gastrin.

Натуральний вітамін С, що міститься в екстракті шипшини, також природним чином стабілізує формулу біологічно активної добавки DuoLife My Gastrin.

Чи знаєте Ви, що результат дії трав'яних екстрактів, які підтримують процеси травлення, залежить від прийомів їжі? Виберіть зручний для Вас час прийому біологічно активної добавки DuoLife My Gastrin! Регулярно приймайте добавку для оптимальної підтримки функцій шлунково-кишкового тракту

Вживання рослинної сировини **перед їжею** сприяє стимуляції виділення шлункового соку та покращенню апетиту, а також регулює випорожнення, допомагаючи запобігати запорам. А прийом цих компонентів **після їжі** підтримує процеси травлення та сприяє зменшенню нездужань, пов'язаних з нестравністю, таких як відчуття переповненості шлунку, тяжкості після їжі, метеоризм, гази та відрижка.

Тому **самостійно виберіть зручний час** прийому біологічно активної добавки DuoLife My Gastrin. Якщо Вас турбують **запори та відсутність апетиту, прийміть порцію DuoLife My Gastrin перед їжею**. Якщо Ваші проблеми з нестравністю – це переважно **нездужання після їжі** (відчуття переповненості шлунку, нудота, метеоризм), **прийміть цю біологічно активну добавку після їжі**. В інших випадках приймайте її як Вам зручніше. Вирішуйте самі, що краще для Вас!

Також пам'ятайте, що **регулярний прийом добавки важливий для того**, щоб у повній мірі скористатися оздоровчими властивостями компонентів, які в ній містяться!

Що вирізняє DuoLife My Gastrin?

- ▶ **На 100 % натуральний склад** – виключно натуральні компоненти **рослинного походження**.
- ▶ Запатентована **мікрокапсулована формула Asafin®***, яку отримують за запатентованою технологією FenuMAT™*.
- ▶ Дія компонентів **підтверджена клінічними дослідженнями** та задокументована науковими звітами.
- ▶ Збережений **біологічний фон компонентів**, що полегшує вивільнення активних сполук та їхнє всмоктування в кров; застосована **технологія FenuMAT™*** покращує всмоктування формули Asafin®*.
- ▶ **Постійна дія, а не лише короткочасна**; регулярний **прийом** допомагає зберегти оптимальний стан усього шлунково-кишкового тракту.
- ▶ **Синергія дії компонентів**.
- ▶ **Продукт призначений для широкої групи споживачів: дітей віком від 12 років, дорослих та людей похилого віку**.
- ▶ **Зручна форма прийому** – рідина готова до безпосереднього вживання.
- ▶ **Продукт НЕ МІСТИТЬ штучних консервантів, наповнювачів та ГМО**.
- ▶ Біологічно активна добавка, **стабілізована природним чином вітаміном С**, який міститься в екстракті шипшини, та іншими **рослинними екстрактами, багатими на антиоксидантні сполуки**.
- ▶ **Продукт НЕ МІСТИТЬ глютену** – підходить людям, які не переносять глютен.
- ▶ **Продукт підходить для веганів та вегетаріанців**.
- ▶ Препарат стабілізований методом **ІННР™ by DuoLife** – (Innovation High Hydrostatic Process by DuoLife) на основі концепції «мінімальної обробки». Перевагою методу є висока оздоровча якість та термін придатності, а також збереження природних поживних та сенсорних якостей, на відміну від продуктів, що зберігаються за допомогою класичних методів. Використаний технологічний процес проводиться при низькій температурі, для захисту активних речовин, дозволяючи зберегти найвищу якість продукту без застосування консервантів;
- ▶ Спеціальна **скляна пляшка, призначена для фармацевтичних цілей** – темне скло захищає від світла та змін температури, є стійким до вивільнення у препарат розчинних мінеральних речовин з внутрішньої поверхні пляшки.

📖 **Бібліографія для препарату DuoLife My Gastrin знаходиться в окремій картці папки.**

Бібліографія

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., Jadczak 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.