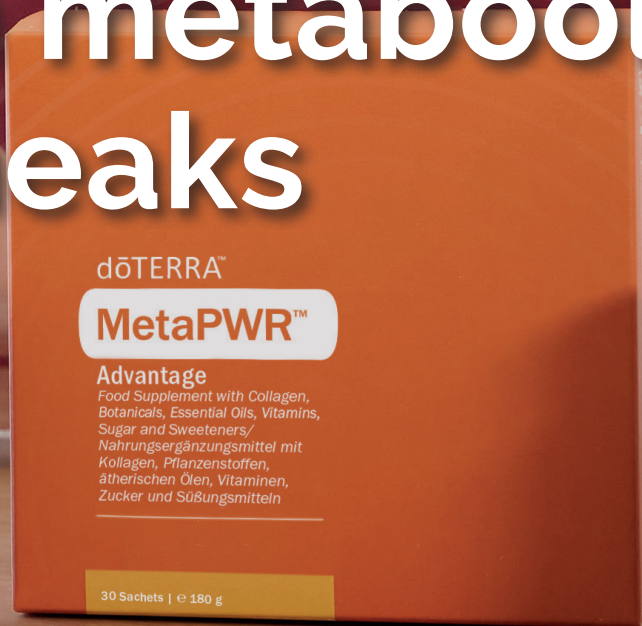


dōTERRA™
MetaPWR™

3 sammust koosnev
süsteem metaboolse
tervise heaks





Sisukord

1. samm: MetaPWR™-i eeterlike õlide segu. 01
2. samm: MetaPWR Assist. 03
3. samm: MetaPWR Advantage. 04
4. samm: MetaPWR-i süsteemi kasutamine igapäevaelus 07

1. samm: MetaPWR™-i eeterlike õlide segu

Mis on MetaPWR-i süsteem?

MetaPWR-i süsteem aitab oma elupäevi veeta võimalikult vitaalselt, sest toetab ainevahetust ning annab energiat ja tervist. Iga süsteemi kuuluv kindla otstarbega toode toetab ja täiustab teiste toodete toimet. MetaPWR-i süsteemi näol on terviku mõju tõesti suurem kui selle üksikutel komponentidel. Optimaalset ainevahetust ei saavutata muidugi üleöö, vaid selleks tuleb teha tarku ja tervislikke eluviisivalikuid. MetaPWR-i süsteem aitab teil heaolu tagava eluviisi mõju suurendada ja optimeerida.

Mida MetaPWR tähendab?

Vahest mõtlete, mida see MetaPWR üldse tähendab? Sõnaosa „meta“ tuleb sõnast „metabolism“, sest MetaPWR-i süsteem on mõeldud just metaboolse tervise toetuseks. Eesliide „meta“ viitab ka millelegi üldisele või piire ületavale. Täheühend P-W-R viitab ingliskeelsele sõnale „power“ ehk „jõud“, aga on ühtlasi akronüüm sõnadest „personal wellness realised“ (isikliku heaolu keskne eluviis).

Mida kujutab endast MetaPWR-i eeterlike õlide segu?

MetaPWR-i eeterlike õlide segu sisaldab tasakaalustatud suhtes Grapefruiti (greibi), Lemoni (sidruni), Pepperminti (piparmündi), Gingeri (ingveri) ja Cinnamoni (kaneeli) CPTG™ eeterlike õlide kaitstud segu. Seda eeterlike õlide segu leidub kõikides MetaPWR-i toodetes, sealhulgas MetaPWR Assistis ja MetaPWR Advantage'is.

Eelkliinilised uuringud on näidanud, et Grapefruit (greibiõli), mis sisaldab looduslikult palju limoneeni, võib sissevõtmisel toetada normaalset ainevahetust. Ka Lemoni (sidruni) õlis on palju limoneeni. Peppermint (piparmündiõli) aitab manustamisel parandada kehalist sooritust.

Kui eespool nimetatud viis eeterlikku õli õiges vahekorras kokku segada, võib sündida midagi võimsat. Selle kaitstud eeterlike õlide segu igapäevase tarvitamisega toetate oma metaboolset tervist.



MetaPWR™-i eeterlike õlide segu

Milline on MetaPWR-i eeterlike õlide segu lõhn?

MetaPWR-i eeterlike õlide segu aroomis on tunda tasakaalustatud tsitrus- ja vürtsilõhna kerge mündise alatooniga.

Kuidas MetaPWR-i eeterlike õlide segu kasutada

MetaPWR-i eeterlike õlide segu tarvitatakse seepidist metaboolse tervise toetuseks.

MetaPWR-i eeterlike õlide segu on saadaval mitmel kujul, et seda saaks mugavalt manustada võimalikult paljud inimesed. Lisaks 15 ml pudelile pakume MetaPWR-i taimetoitlastele ja ketodieedil inimestele sobivate terakeste ja geelkapslite kujul. Terakesed ja geelkapslid muudavad MetaPWR-i sissevõtmise eriti lihtsaks.

Kuna teil on nii palju võimalusi manustada MetaPWR-i eeterlike õlide segu mugavalt nii kodus kui ka kodust väljaspool, on isikliku heaolu eesmärkide täitmine nüüd palju lihtsam.

Kasutussoovitused

- Lisage paar tilka MetaPWR-i segu joogiveele.
- Võtke üks terake või geelkapsel vajaduse järgi.



2. samm: MetaPWR™ Assist

Tasakaalus veresuhkur

Veresuhkru tase on üks olulisemaid tervisenäitajaid. Selle taseme kõikumine on loomulik ning sõltub söödud toidust ja liikumisaktiivsusest. Taseme ülemäärane tõus ja suur langus annavad märku ainevahetushäirest.

Paljudele meeldib Ameerika mägedel kihutada. Üles ronimise ootus ja laskumise elevus toovad kaasa ootusärevil sõitjate pikad järjekorrad. Kord või paar aastat Ameerika mägedel kihutamine ei tee teile pikas plaanis midagi, nagu ka üksikud veresuhkru taseme kõikumised. Mured võivad tekkida siis, kui Ameerika mägedes kihutada nädalast nädalasse mitu korda päevas. Aja jooksul võib liiga kõrge veresuhkru tase avaldada organismile kahjulikku mõju.

Veresuhkrut aitavad tervislikul viisil reguleerida terviktoit ja korrapärane kehaline aktiivsus. Kui arvestada, et kõigest 20%-l Euroopa täiskasvanud elanikkonnast on kardiometaboolne tervis korras, siis kuluks enamikule meist pisut tuge ära.

Mis on MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist on osa MetaPWR-i süsteemist, mis koosneb metaboolset tervist toetavatest toodetest. See tugineb MetaPWR-i eeterlike õlide segule, mida täiendavad taimsed koostisosad ja fütotoitained.

Hiljuti korraldatud eelkliinilises topeltpimedas platseebokontrollitud uuringus jälgiti 15 katsealust, kes võtsid enne einet MetaPWR Assisti. Esialgsed tulemused näitasid, et see aitas kaasa süsivesikurohke toidu seedimisele. Leiu kinnituseks on vaja kliinilisi uuringuid.

Kuidas MetaPWR Assist töötab?

MetaPWR Assist sisaldab looduslikke ühendeid, mis toetavad kliiniliste tõendite põhjal normaalset ainevahetust. Mooruspuu leheekstrakt aitab säilitada organismis süsivesikute ainevahetuse tasakaalu.* MetaPWR Assisti üks põhikoostisosi Peppermint (piparmündiõli) soodustab seedimist ning toetab maksa ja sapiteede talitlust.*

Kui võtate MetaPWR Assisti koos einega, aitab mooruspuuekstrakt organismil söödud süsivesikuid paremini energiaks muundada. Loomulikult peab MetaPWR Assisti kasutama koos tervisliku tasakaalustatud toitumisega. Soovitame hea tervise tagamiseks süüa toit- ja kiudainerikkaid liitsüsivesikuid.

Kasutussoovitus

- Võtke MetaPWR Assisti päeva kõige toekama või kõige süsivesikurikkama söögikorra ajal.



* Tervisealased väited ootavad alles Euroopa Liidu ja Euroopa Toiduohutusameti heakskiitu.

3. samm: MetaPWR™ Advantage



Mis on MetaPWR Advantage?

Kui enamik inimesi arvab, et vanus mõjutab ainevahetust (mis on mingil määral õige), siis tegelikult mõjutab ainevahetus ka tervena vananemist. MetaPWR-i süsteem ja eelkõige selle komponent MetaPWR Advantage mõjutavad ainevahetuse ja vananemise vahelist seost NAD⁺, NADH ja kollageeni abil.

Mis on NAD⁺ ja NMN?

Nikotiinamiidmononukleotiid ehk NMN on oluline nikotiinamiidadeniindunukleotiidi (NAD⁺) biosünteesi prekursor. NAD⁺ on kõigis keharakkudes leiduv koensüüm.

Ehkki NAD⁺ täidab kehas mitut ülesannet, on sellest kõige olulisem seotud ainevahetuse ja mitokondrite talitlusega. NAD⁺ muundab toidu energiaks ja kaitseb rakusiseseid energia tootjaid. Kui organismis ei ole piisavalt NAD⁺, ei tooda rakud ellujäämiseks ja oma ülesannete täitmiseks piisavalt energiat. 50. eluaastasessse jõudes on NAD⁺ tase langenud umbes pooleni sellest, mis see oli 20-aastaselt, mis toob kaasa raskused kaalu kontrolli all hoidmisega ja vähenenud energilisuse.

Eelkliinilised uuringud on näidanud, et NMN-i lisaks manustamine võib suurendada NAD⁺ kogust organismis, tänu millele funktsioneerivad keharakud ja elundkonnad paremini – nii nagu nooruses –, kuid kliinilised uuringud peavad seda leidu veel kinnitama. MetaPWR Advantage sisaldab pärmipulbrist saadud NMN-i, mis aitab loomulikult suurendada NAD⁺- ja NADH-taset organismis.

MetaPWR™ Advantage

Mis on kollageen?

Tänu kollageenile on nahk elastne ja pingul ning lihaskiud ja sidekude toetatud. Organism toodab kollageeni ise, kuid selle hulk väheneb vanuse kasvades. Toidulisanditega saab organismis leiduvat kollageeni täiendada, kuid selleks ei sobi kõik kollageeniliigid. Enamikus kollageeniga toidulisandites leidub vaid üht või kaht liiki kollageeni peptiide (enamjaolt selliseid, mis mõjutavad naha välimust, elastsust ja kortsude teket).

MetaPWR Advantage sisaldab koos nende levinud kollageeniliikidega kokku üheksat liiki ainulaadseid kollageeni peptiide. Kollageen on kehas kõige levinum proteiin ja selle 28 eri liiki täidavad kõik olulisi ülesandeid. Seega paneme MetaPWR Advantage'i puhul suurt rõhku sellele, kui olulist rolli mängib kollageen kogu organismi jaoks.

MetaPWR Advantage sisaldab üheksat liiki kollageeni.

- **I tüüpi kollageen** on seotud naha välimusega.
- **II tüüpi kollageen** on seotud luude kaitsega ja moodustab kõhrkude.
- **IV tüüpi kollageen** on peamine valk membraanis, mis seob marrask- ja pärisnahka, muutes membraani tugistruktuuri paremini vormitavaks.
- **V tüüpi kollageen** on seotud kollageenikiudude korrapärase paiknemisega ning stabiliseerib I ja II tüüpi kollageeni struktuuri.
- **VI tüüpi kollageen** tagab rakkude mehaanilise talitluse, toetades lihastööd ja kaitstes rakumembraani. Lisaks pärsib see kollageenitüüp oksüdatiivseid kahjustusi ja loomulikku rakusurma.
- **IX tüüpi kollageen** oluline kõhrkoe koostisosa, mida leidub eelkõige kasvuplaatide, liigeste ja lülisamba vaheketaste kõhrkoerakkudes.
- **XXV tüüpi kollageen** pärsib amüloid-β peptiidi fibrillatsiooni.
- **Col1a2 proteiin** on fibrilliin.
- **Valkude sortimise eest vastutav proteiin 37A** on seotud rakkude arengu ja eristumisega.



Kõik kollageeniliigid annavad oma panuse naha paksuse, elastsuse ja niisutatuse parandamiseks, tugevdavad veresooni, toetavad sidekudet ja suurendavad üldist vitaalsust.

Kui segada hüdrolüüsitud pulbri kujul MetaPWR Advantage'it jaheda või leige veega, manustatakse seda vedelikuna, mis tähendab, et organism saab stabiilsed lagundamata toitained kergesti omastada. Enamik eelpakendatud vedelaid kollageenivorme steriliseerivad veepõhise manustamise meetodi pastöriseerimise teel, mis tapab küll kahjulikud bakterid, aga ka kasulikud toimeained, nagu vitamiinid, flavonoidid ja polüfenoolid. Steriliseerimisest hoolimata säilivad sellised tooted lühemat aega kui pulbri kujul manustatav MetaPWR Advantage. Lisaks suurendab raske vedeliku transportimine ümber terve maakera süsinikujalajälge. Kui segate MetaPWR Advantage'i pulbri veega, imendub see sama hästi kui vedeliku kujul tooted, kuid selles säilivad muidu pastöriseerimise käigus hävinevad kasulikud ained (lisaks ei sisalda toode nii palju suhkrut kui eelpakendatud mahlad tavaliselt).

MetaPWR™ Advantage

Meie kollageeni hangitakse pealekauba kestlikult püütud külmaveekaladest. Seda hüdrolüüsivad (eelseedivad) endo- ja eksonukleaasi ensüümid proteaasid. Need ensüümid tekitavad optimaalseks imendumiseks tillukesi tripeptiidilõike, mis koosnevad kolmest aminohappejärjestusest. Muud turul pakutavad kollageeniliigid, mis saadakse kas maal või meres elavatest loomadest, sisaldavad üldjuhul 15–35% tripeptiide. MetaPWR Advantage'i kollageenisaldus ületab 70% ja selle tripeptiidilõike omastab organism paremini (mõnel juhul tervelt 12 korda paremini).

MetaPWR Advantage'i teised koostisosad

MetaPWR Advantage sisaldab veel resveratrooli, õunaekstrakti, riisikeramiide, punase apelsini ekstrakti, astelpaju, biotiini, hüaluroonhapet ja liposoomset C-vitamiini.

Esialgsete uuringutulemuste põhjal võib väita, et punase apelsini ekstrakt ja astelpaju on mõlemad polüfenool-antioksidandid, kuid selle kinnituseks on vaja kliinilisi uuringuid. Antioksidandid võitlevad vabade radikaalidega ning ennetavad rakkude oksüdatiivseid kahjustusi ja stressi.

Rakuvälise maatriksi põhikomponent hüaluroonhape tagab naha tervise ja terviklikkuse. Sel on ainulaadne võime vett omastada ja talletada, takistades nii naha kuivamist ja kahjustumist.

Liposoomne C-vitamiin soodustab fibroblastide tegevust uue kollageeni sünteesimisel ja stabiliseerib hüdroksülatsiooni teel kehas leiduvaid kollageenifibrille.

Kuidas MetaPWR Advantage'it kasutada

MetaPWR Advantage on meeldiva apelsini-sidrunimaitsega pulber, mida segatakse 150–240 ml külma või leige, aga kindlasti mitte kuuma veega. Loksutage pulbrit hoolikalt šeikeris veega või segage seda smuutisse ja jooge kohe.

Võtke MetaPWR Advantage'it parima tulemuse saavutamiseks vähemalt kord päevas. MetaPWR Advantage'it võib sisse võtta mis tahes ajal, kuid enamik inimesi eelistab seda teha hommikuti. MetaPWR Advantage'it ei pea tarbima koos toiduga.

Pikendage tervena elatud eluiga, toetage oma metaboolset tervist ja nautige toote teisi sisemisi või väliseid hüvesid.

Kas kollageen on saadaval ka taimse või veganvariandina?

Kui see on võimalik, püüab dōTERRA pakkuda ka toidulisandite taimseid variante. Kui te ei soovi isiklike veendumuste või toitumispiirangute tõttu kala- või mereloomatooteid tarbida, siis huvitab teid kindlasti, kas MetaPWR Advantage'it müüakse ka taimsena. Kollageeni sünteesitakse loomade organismis, seega seda muudest allikatest ei saa. Turul müüakse küll tooteid vegankollageeni nime all, kuid lähemal uurimisel selgub, et kollageen koosneb sellisel juhul veganpäritolu aminohapetest, mitte päris kollageeni tripeptiididest.

Tuletame meelde, et kollageen tekib teie organismis loomulikult. MetaPWR Advantage on mõeldud täiendama kollageenivarusid, mida keha vanemas eas enam nii ohtralt ei tooda. MetaPWR Advantage'ist saadav lisakollageen aitab organismi kollageenivaru täiendada.

Kasutussoovitus

- Lisage ühe kotikese MetaPWR Advantage'i sisu 150–240 ml külmale või leigele veele.
- Segage hoolikalt käsitsi või kannmikseris ja jooge kohe.

4. samm: MetaPWR™-i süsteemi kasutamine igapäevaelus

MetaPWR-i eeterlike õlide segu on saadaval mitmel kujul, nii et saate seda manustada endale sobival viisil. Kui teile meeldib MetaPWR-i maitse, siis sobib teile 15 ml pudelis õlisegu, mida saate lisada joogiveele. Kui teie jaoks on lihtsam võtta eeterlikke õlisid toidulisandina, siis sobivad teile paremini terakesed ja geelkapslid.

MetaPWR-i tooteid saab mitmel viisil teie eluviisist tulenevatele vajadustele ja eelistustele kohandada. Hommikul võite segada MetaPWR Advantage'it šeikeris joogivette (kuhu võite lisada ka tilga MetaPWR-i õli, kui teile selle maitse meeldib) ja juua seda toitva valgurikka hommikusöögi kõrvale ning võtta lisaks ühe MetaPWR-i geelkapsli. Enne keskpäeva võite suhu pista paar terakest. Enne õhtusööki võib kasuks tulla MetaPWR Assist ja päeva lõpetuseks võtke enne magamaminekut veel üks geelkapsel.

MetaPWR aitab teil saavutada oma eesmärgid nii siis, kui alles alustate tervisliku toitumise ja treeninguga, kui ka siis, kui olete vahelduva eduga juba aastaid paastukuure teinud. Selle abil naudite oma elu täiel rinnal.

MetaPWR™-i manustamise näidiskava

HOMMIKUL

- Üks tilk MetaPWR-i eeterlike õlide segu ja MetaPWR Advantage koos joogiveega
- MetaPWR Softgel (geelkapsel) Lifelong Vitality Packiga (LLV)

PÄEVAL

- MetaPWR Assist koos lõunasöögiga (kui see on päeva kõige toekam eine)
- MetaPWR Softgel (geelkapsel) pärast lõunat
- MetaPWR Beadlets (terakesed) pärastlõunal

ÕHTUL

- MetaPWR Assist koos õhtusöögiga (kui see on päeva kõige toekam eine)
- MetaPWR Softgel (geelkapsel) või Beadlets (terakesed) pärast õhtusööki



Kogu teave on esitatud tootmise hetke seisuga.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Ühendkuningriik

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Iirimaa

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Kõik õigused reserveeritud. Kõik kaubamärgid või registreeritud kaubamärgid tähisega sõnad on dōTERRA Holdings, LLC kaubamärgid või registreeritud kaubamärgid.

ET EU MetaPWR eBook 020323