

dōTERRA™ | EUROPE

dōTERRA™  
MetaPWR™

# 3 vaiheen ohjelma metaboliseen terveyteen





## Sisältö

Vaihe 1: MetaPWR™ eteerinen öljysekoitus .....	01
Vaihe 2: MetaPWR Assist .....	03
Vaihe 3: MetaPWR Advantage .....	04
Vaihe 4: MetaPWR-tuotteet osana päivittäistä elämää .....	07

# Vaihe 1: MetaPWR™ eteerinen öljysekoitus

## Mitä MetaPWR™-tuotteet ovat?

MetaPWR-tuotteet auttavat sinua elämään elinvoimaista elämää tukemalla aineenvaihduntaa ja yleistä terveyttä ja antamalla energiaa. Tuotteet on tarkoitettu käytettäviksi yhdessä. Jokainen niistä on itsessään hyödyllinen, mutta yhdessä ne tukevat ja parantavat toistensa myönteisiä vaikutuksia. Toisin sanoen MetaPWR on enemmän kuin osiensa summa. Aineenvaihdunnan parantaminen ei tietenkään onnistu sormia napsauttamalla. Fiksut ja hyvät elintapavalinnat ovat kaiken a ja o, mutta MetaPWR-tuotteet voivat tehostaa näiden valintojen vaikutusta.

## Mitä MetaPWR tarkoittaa?

Mitä sana "MetaPWR" oikein tarkoittaa? Meta on lyhenne sanasta metabolia eli aineenvaihdunta, mikä on sopivaa, sillä MetaPWR-tuotteet on kehitetty tukemaan nimenomaan metabolista terveyttä. Meta voi viitata myös jonkin yläpuoliseen tai toisella tasolla olevaan. PWR puolestaan tulee englanninkielisistä ihmisen omaan hyvinvointiin viittaavista sanoista "personal wellness realised".

## Mitä MetaPWR eteerinen öljysekoitus sisältää?

MetaPWR eteerinen alkuperäissekoitus sisältää greipin, sitruunan, piparmintun, inkiväärin ja kanelin CPTG™-laadun eteerisiä öljyjä täydellisessä, tasapainoisessa suhteessa. Kaikki MetaPWR-tuotteet, myös MetaPWR Assist ja MetaPWR Advantage, sisältävät MetaPWR eteeristä öljysekoitusta.

Prekliinisten tutkimusten perusteella greippi, joka sisältää runsaasti limoneenia, voi suun kautta nautittuna tukea aineenvaihduntaa. Myös sitruunassa on paljon limoneenia. Eteerisellä piparminttuöljyllä on puolestaan todettu olevan liikuntasuorituksia parantavia vaikutuksia.

Kun kaikki viisi öljyä yhdistetään oikeassa suhteessa toisiinsa, jotakin hienoa tapahtuu. Tämän eteerisen alkuperäissekoituksen päivittäinen käyttö voi tukea metabolista terveyttä.



# MetaPWR™ eteerinen öljysekoitus

## Miltä MetaPWR eteerinen öljysekoitus tuoksuu?

MetaPWR eteerisen öljysekoituksen tuoksu on sitruksinen ja mausteinen. Siinä on myös ripaus minttua.

## Miten MetaPWR eteeristä öljysekoitusta käytetään?

MetaPWR eteeristä öljysekoitusta nautitaan sisäisesti aineenvaihdunnan tueksi.

MetaPWR eteeristä öljysekoitusta on saatavana monissa eri muodoissa, jotta sitä olisi mahdollisimman kätevää ja helppoa käyttää. 15 ml:n pullon lisäksi MetaPWR-öljyä on saatavana vegaanisina ja ketogeeniseen ruokavalioon sopivina helminä ja pehmytkapseleina. Helmien ja pehmytkapseleiden ansiosta MetaPWR-öljyä on helppo nauttia suun kautta.

Koska MetaPWR eteerisen öljysekoituksen lukuisat hyödyt ovat helposti saatavilla niin kotona kuin liikenteessä, tiestä omaan hyvinvointiisi on nyt tullut aiempaa helpompi.

## Käyttövinkkejä:

- Sekoita muutama tippa MetaPWR-sekoitusta lasilliseen vettä.
- Ota helmi tai pehmytkapseli tarpeen mukaan.



# Vaihe 2: MetaPWR™ Assist

## Verensokerin säätely

Verensokeri on yksi tärkeimmistä terveyden mittareista. Verensokeriarvot vaihtelevat luonnostaan sen mukaan, mitä syömmme tai teemme. Hyvin matalat tai hyvin korkeat arvot kertovat, ettei aineenvaihdunta toimi kunnolla.

Monien mielestä vuoristoradat ovat hauskoja. Jännittävät ylämäet ja vauhdikkaat alamäet aiheuttavat pitkiä jonoja ja riemunkiljahduksia. Vuoristoradassa käyminen kerran pari vuodessa tuskin vaikuttaa mihinkään. Mutta jos sen kyydissä istuu monta kertaa päivässä viikosta ja kuukaudesta toiseen, tilanne voi olla toinen. Sama pätee verensokeriin. Jos ihmisen verensokeri on pitkään liian korkealla, elimistö vahingoittuu.

Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta ovat parhaat tavat verensokerin säätelyyn. Mutta koska vain joka viides aikuinen Euroopassa on metabolisesti täysin terve, suurin osa meistä voisi hyötyä ylimääräisestä tuesta.

## Mikä MetaPWR Assist on?

MetaPWR Assist on yksi metabolisen terveyden tukemiseen kehitetyistä MetaPWR-tuotteista. MetaPWR eteerisen öljysekoituksen lisäksi se sisältää yrttejä ja kasviravintoaineita.

Vastikään tehdyssä 15 koehenkilön kaksoissokkoutetussa, plasebokontrolloidussa prekliinisessä tutkimuksessa todettiin, että ennen ateriala nautittuna MetaPWR Assist voi tukea aineenvaihduntaa runsaan hiilihydraattikuorman hallinnassa. Tämä vaatii kuitenkin vielä lisätutkimusta.

## Miten MetaPWR Assist toimii?

MetaPWR Assist sisältää erilaisia luonnollisia ainesosia, joiden on kliinisesti todistettu edistävän aineenvaihduntaa. Mulperipuunlehtiute voi tukea elimistön hiilihydraattiaineenvaihduntaa ja sen tasapainoa.\* Piparminttu, yksi MetaPWR Assistin pääainesosista, voi edistää ruoansulatusta ja tukea maksan ja sappiteiden toimintaa.\*

Kun MetaPWR Assist otetaan aterian yhteydessä, siinä oleva mulperipuunlehtiute voi auttaa elimistöä metaboloimaan syötyjä hiilihydraatteja. Tietenkin MetaPWR Assist on tärkeä yhdistää terveelliseen, tasapainoiseen ruokavalioon. Terveyden kannalta paras ruokavalio on sellainen, joka sisältää paljon ravinteita, kuituja ja monimutkaisia hiilihydraatteja.

## Käyttövinkki:

- Ota MetaPWR Assist päivän suurimman tai hiilihydraattipitoisimman aterian yhteydessä.



# Vaihe 3: MetaPWR™ Advantage



## Mikä MetaPWR Advantage on?

Aineenvaihduntamme muuttuu iän myötä — se on totta — mutta hyvällä aineenvaihdunnalla voidaan tukea tervettä ikääntymistä. MetaPWR-tuotteet, etenkin MetaPWR Advantage, tukee tervettä aineenvaihduntaa ja ikääntymistä NAD<sup>+</sup> ja NADH -koentsyymien sekä kollageenin avulla.

## Mitä NAD<sup>+</sup> ja NMN ovat?

NMN eli nikotiiniamidimononukleotidi on tärkeän nikotiiniamidiadeniininidinukleotidin eli NAD<sup>+</sup> -koentsyymin suora esiaste. NAD<sup>+</sup> -koentsyymiä on ihmisen jokaisessa solussa.

NAD<sup>+</sup> -koentsyymillä on monia tehtäviä, joista tärkeimmät liittyvät aineenvaihdunnan prosesseihin ja mitokondrioiden toimintaan. NAD<sup>+</sup> muuttaa ravinnon energiaksi ja suojaa solujen energiavarantoja. Jos NAD<sup>+</sup> -koentsyymiä ei ole tarpeeksi, solut eivät pysty tuottamaan energiaa, jota ne tarvitsevat säilyäkseen ja toimiakseen. 50-vuotiaalla elimistön NAD<sup>+</sup> -taso on enää puolet siitä, mitä se oli 20-vuotiaana. Tämä näkyy esimerkiksi painonhallinnan haasteina sekä vähentyneenä energiana.

Prekliinisten tutkimusten perusteella NMN-lisä voi edistää NAD<sup>+</sup> -koentsyymin tuotantoa, mikä puolestaan parantaa solujen toimintaa ja näin "nuorentaa" elimistöä, mutta tästä tarvitaan vielä lisätutkimusta. MetaPWR Advantage sisältää hiivapohjaista jauhemaista NMN:ää, mikä tukee elimistön omaa NAD<sup>+</sup> ja NADH -tuotantoa.

# MetaPWR™ Advantage

---

## Mitä kollageeni on?

Kollageeni on nivelsiteiden ja sidekudosten päärakennusaine, ja sen ansiosta iho on elastinen, mutta kiinteä. Elimistö tuottaa kollageenia, mutta iän myötä tuotanto vähenee. Kollageenilisät voivat auttaa, mutta kaikki kollageenityypit eivät toimi yhtä hyvin. Suurin osa kollageenituotteista sisältää vain yhden- tai kahdentyyppistä kollageenipeptidiä (yleensä niitä, jotka ovat ihon kauneudelle, elastisuudelle ja kiinteydelle tärkeimpiä).

MetaPWR Advantage sisältää peräti yhdeksää eri peptidityyppiä. Kaikista proteiineista kollageenia on elimistössä eniten. Kollageeneja on 28 eri tyyppiä, joilla kaikilla on oma tärkeä tehtävänsä. MetaPWR Advantage on kehitetty huolehtimaan koko elimistön hyvinvoinnista!

## MetaPWR Advantageen 9 kollageenityyppiä:

- **Kollageeni I** vaikuttaa ihon ulkonäköön.
- **Kollageeni II** suojaa luustoa ja on ruston päärakennusaine.
- **Kollageeni IV** muodostaa tyvikalvoon verkkomaisen tukirakenteen. Tyvikalvo liittyy epidermiksen eli orvaskein sekä dermiksen eli verinahahan toisiinsa.
- **Kollageeni V** vaikuttaa kollageenikuituihin ja vakauttaa kollageenien I ja II rakennetta.
- **Kollageeni VI** ylläpitää solun mekaanista toimintaa, tukee lihasten toimintaa ja vaikuttaa solukalvojen eheyteen. Lisäksi se estää hapettumisstressiä ja solujen apoptoosia.
- **Kollageeni IX** on tärkeä rustoille ja sitä on paljon kasvulevyjen, nivelten ja nikamavälilevyjen rustosoluissa.
- **Kollageeni XXV** estää amyloidi-beeta-peptidin fibrilloitumista.
- **Col1a2-proteiini** on kollageenin fibrilli.
- **Vakuolaarinen lajitteluproteiini 37A** vaikuttaa solujen kasvuun ja eriytymiseen.



Jokaisella kollageenityypillä on oma tärkeä tehtävänsä. Ne kiinteyttävät ja kosteuttavat ihoa ja pitävät sen elastisena, vahvistavat verisuonia, tukevat sidekudoksia ja antavat lisää elinvoimaa.

Kun sekoitat hydrolysoitua MetaPWR Advantage -jauhetta kylmään tai huoneenlämpöiseen veteen ja nautit sen nesteenä, ravinteet ovat helposti ja hajottamattomina elimistösi käytössä. Useimmat nestemäiset kollageenivalmisteet on pastöroitu haitallisten bakteerien tuhoamiseksi, mutta pastöroinnin takia ne eivät myöskään voi sisältää vitamiineja, flavonoideja, polyfenoleja ja muita hyödyllisiä tehoaineita. Pastöroinnista huolimatta vesipohjaisten tuotteiden säilyvyys on MetaPWR Advantageen kaltaisia jauheita huonompi. Lisäksi painavan veden rahtaaminen ympäri maailmaa kuormittaa ympäristöä. MetaPWR Advantage sekoitetaan veteen, jolloin se nestemäisenä imeytyy helposti, mutta toisin kuin pastöroitujen tuotteiden kohdalla, elimistö saa sen mukana myös tärkeitä ravinteita (mutta ei mehuvalmisteissa käytettyä sokeria).

# MetaPWR™ Advantage

Käyttämämme kollageeni on peräisin vastuullisesti pyydytyistä kylmän veden kaloista ja se on hydrolysoitu (pilkottu) proteaaseiksi kutsuttujen endo- ja eksonukleasientsyymien toimesta. Entsyymit luovat pieniä, kolmen aminohapon tripeptidiketjuja, jotka imeytyvät helposti. Muiden markkinoilla olevien eläinperäisten kollageenivalmisteiden tripeptidipitoisuus on yleensä 15–35 %. MetaPWR Advantageassa tämä pitoisuus on 70 %, mikä tekee siitä erittäin hyvin imeytyvän (joissakin tapauksissa jopa 12 kertaa paremmin absorboituvan).

## MetaPWR Advantageen muut ainesosat

MetaPWR Advantage sisältää myös resveratrolia, rusojambolaaniuutetta, riisin kuoresta uutettua keramidia, veriappelsiiniuutetta, tyrniä, bioteenia, hyaluronihappoa ja liposomaalista C-vitamiinia.

Alustavien tutkimusten mukaan veriappelsiiniuute ja tyrni ovat kumpikin polyfenolisia antioksidanteja, mutta tämä vaatii vielä lisätutkimusta. Antioksidantit taistelevat vapaita radikaaleja vastaan ja ehkäisevät soluja vaurioittavaa hapettumisstressiä.

Hyaluronihappo on keskeisiä soluväliaineen ainesosia ja vaikuttaa ihon hyvinvointiin. Sen ainutlaatuinen kyky imeä ja sitoa vettä estää ihon kuivumista ja vahingoittumista.

Liposomaalinen C-vitamiini ei vain edistä uuden kollageenin muodostumista fibroblasteissa, vaan myös vakauttaa elimistössä olevia kollageenisäikeitä hydroksylaation kautta.

## Miten MetaPWR Advantagea käytetään?

MetaPWR Advantage on hyvänmakuinen sitrukselta maistuva jauhe, jonka voi sekoittaa 150–240 millilitraan kylmää tai huoneenlämpöistä (ei kuumaa) vettä. Laita jauhe ja vesi sheikkeriin voimakkaasti ravistaen tai sekoita smoothien joukkoon ja nauti heti.

Parhaan tuloksen saamiseksi ota MetaPWR Advantage ainakin kerran päivässä. MetaPWR Advantageen voi ottaa mihin aikaan päivästä vain. Useimmat suosivat aamua. MetaPWR Advantagea ei tarvitse ottaa ruoan kanssa.

Pidennä terveysikäsi, tue metabolista terveyttäsi ja nauti monista muista kehon sisäisistä ja ulkoisista hyödyistä.

## Onko kollageenivalmiste saatavana myös kasviperäisenä tai vegaanisena?

dōTERRA pyrkii tarjoamaan lisäravinteistaan myös kasviperäisen vaihtoehdon aina, kun se on mahdollista. He, jotka eivät halua nauttia kala- tai muita meriperäisiä tuotteita joko allergian tai henkilökohtaisten mieltymysten takia, miettivät ehkä, onko MetaPWR Advantagesta tulossa vegaaniversio. Kollageeni on proteiini, jota esiintyy vain eläimissä ja ihmisessä. Joitakin kollageenituotteita markkinoidaan vegaanisina, mutta kun niitä tarkemmin tutkii, huomaa, että kyse on yleensä kasviperäisistä aminohapoista, ei oikeista kollageenin tripeptideistä.

Kannattaa kuitenkin muistaa, että kollageeni on jotakin, mitä elimistö tuottaa myös itse. MetaPWR Advantage on kehitetty kollageenituotannon tueksi tilanteissa, joissa elimistön oma tuotanto ei enää riitä. MetaPWR Advantage on kollageenilisä, joka lisää kollageenin määrää elimistössä.

## Käyttövinkki:

- Sekoita pussillinen MetaPWR Advantagea 150–240 millilitraan kylmää tai huoneenlämpöistä vettä.
- Sekoita tai ravista voimakkaasti ja nauti heti.



# Vaihe 4: MetaPWR™-tuotteet osana päivittäistä elämää

MetaPWR eteeristä öljysekoitusta on saatavana monissa eri muodoissa, joten sitä on helppo nauttia juuri haluamallaan tavalla. Jos pidät MetaPWR-öljyn mausta, 15 ml:n pullosta riittää sekoitettavaa veden joukkoon. Toiset taas pitävät enemmän helmistä ja pehmytkapseleista.

MetaPWR-tuotteet sopeutuvat omaan elämänryhtiisi ja tavoitteisiisi. Ehkä haluat aloittaa päivän sekoittamalla MetaPWR Advantagea (ja tipan MetaPWR-öljyä, jos pidät sen mausta) ja vettä sheikkeriin ja nauttimalla sen proteiinipitoisen aamiaisen ja yhden MetaPWR-pehmytkapselin kanssa. Keskipäivällä voit ottaa pari helmiä. MetaPWR Assist on hyvä ottaa ennen päivällistä ja päivän voi päättää vielä yhdellä pehmytkapselilla ennen nukkumaanmenoa.

Olitpa vasta siirtymässä uuteen, terveempään ja liikunnallisempaan elämäntapaan, tai harjoittanut patkäpaastoamista jo vuosia, MetaPWR voi tukea sinua päämäärtesi saavuttamisessa ja auttaa elämään mahdollisimman elinvoimaista elämää.

## Esimerkki MetaPWR™-päiväaikataulusta

### AAMU

- Yksi tippa MetaPWR eteeristä öljysekoitusta ja Meta Advantage veden kanssa
- MetaPWR-pehmytkapseli ja Lifelong Vitality Pack (LLV)

### PÄIVÄ

- MetaPWR Assist lounaalla (jos päivän suurin ateria)
- MetaPWR-pehmytkapseli lounaan jälkeen
- MetaPWR-helmiä iltapäivällä

### ILTA

- MetaPWR Assist päivällisellä (jos päivän suurin ateria)
- MetaPWR-pehmytkapseleita tai -helmiä päivällisen jälkeen



Kaikki tiedot ovat oikein julkaisuhetkellä.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, United Kingdom  
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Ireland  
© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Kaikki oikeudet pidätetään. Kaikki sanat, jotka on merkitty tavaramerkkiä tai rekisteröityä tavaramerkkiä tarkoittavalla symbolilla, ovat dōTERRA Holdings, LLC:N tavaramerkkejä tai rekisteröityjä tavaramerkkejä.

FI EU MetaPWR eBook 030323