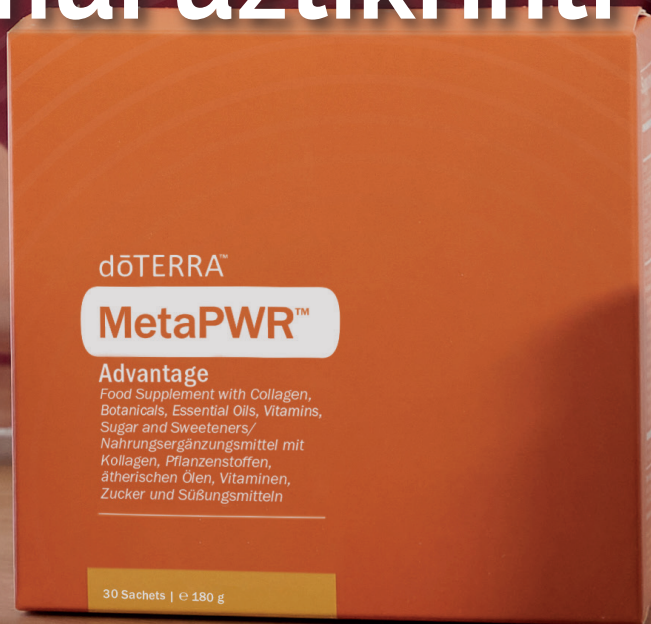


dōTERRA™ | EUROPE

dōTERRA™
MetaPWR™

3 žingsnių sistema sveikam
metabolizmui užtikrinti





Turinys

1 žingsnis. Eterinių aliejų mišinys MetaPWR™	01
2 žingsnis. MetaPWR Assist	03
3 žingsnis. MetaPWR Advantage	04
4 žingsnis. MetaPWR sistemos vartojimas kasdieniame gyvenime	07

1 žingsnis. Eterinių aliejų mišinys MetaPWR™

Kas yra MetaPWR sistema?

MetaPWR sistema suteikia galimybę gyventi patį našiausią gyvenimą, palaiko jūsų metabolizmą, energiją ir sveikatą. Šie produktai sukurti naudoti kaip sistema: kiekvienas produktas ne tik pasižymi konkrečia funkcija, bet ir padeda bei sustiprina kitų linijų sudarančių produktų poveikį. Vartojant MetaPWR sistemą, visuma išties yra daugiau nei atskirų dalių suma. Žinoma, nėra greitų būdų optimalioms metabolizmo funkcijoms užtikrinti: jums teks priimti protingus ir sveikus gyvenimo būdo pasirinkimus. Bet MetaPWR sistema gali maksimaliai padidinti ir optimizuoti jūsų sveikų gyvenimo būdo pasirinkimų daromą poveikį.

Ką reiškia MetaPWR?

Jums gali būti įdomu, ką reiškia MetaPWR. „Meta“ yra žodžio „metabolinis“ dalis. Ji pasirinkta dėl to, kad MetaPWR sistema sukurta sveikam metabolizmui palaikyti. „Meta“ taip pat gali reikšti „visapusiškas“ ar „transcendentinis“. „Power“ (rašoma kaip P-W-R) gali reikšti jėgą, bet tuo pačiu simbolizuoja ir „personal wellness realised“ (asmeninio sveikatingumo suvokimą).

Kas yra eterinių aliejų mišinys MetaPWR?

Eterinių aliejų mišinį MetaPWR sudaro patentuotas ir subalansuotas CPTG™ Grapefruit (Greipfrutų), Lemon (Citrinų), Peppermint (Pipirmėčių), Ginger (Imbierų) ir Cinnamon (Cinamonų) eterinių aliejų santykis. Šio eterinių aliejų mišinio yra visuose MetaPWR produktuose, įskaitant MetaPWR Assist ir MetaPWR Advantage.

Ikiklinikinių tyrimų duomenimis, Grapefruit (Greipfrutų) eterinis aliejus, kuriame natūraliai yra didelis kiekis cheminės medžiagos limoneno, gali palaikyti sveiką metabolizmą. Lemon (Citrinų) eteriniame aliejuje taip pat daug limoneno. Yra duomenų, kad Peppermint (Pipirmėčių) eterinio aliejaus vartojimas gali padėti pagerinti sportinius rezultatus.

Bet tinkamu santykiu sujungus penkis eterinius aliejus gali nutikti šis tas veiksmingo. Kasdienis šio patentuoto eterinių aliejų mišinio vartojimas gali padėti palaikyti sveiką metabolizmą.



Eterinių aliejų mišinys MetaPWR™

Koks yra eterinių aliejų mišinio MetaPWR kvapas?

Eterinių aliejų mišinio MetaPWR kvapas yra gardus citrusinių ir prieskoninių aliejų derinys su mėtų užuomina.

Kaip vartoti eterinių aliejų mišinį MetaPWR

Vartokite eterinių aliejų mišinį MetaPWR į vidų, kad palaikytumėte sveiką metabolizmą.

Eterinių aliejų mišinį MetaPWR galima vartoti įvairiomis formomis, kad tai būtų taip patogu ir lengva, kaip tik įmanoma. MetaPWR galite įsigyti ne tik 15 ml talpos buteliuke, bet ir kaip vegetariškus ketogeninės mitybos besilaikantiems žmonėms tinkamus žirniukus ir minkštąsias kapsules. Žirniukais ir minkštosiomis kapsulėmis vartoti MetaPWR į vidų itin paprasta.

Su tiek įvairių patogių būdų naudotis eterinių aliejų mišinio MetaPWR privalumais tiek namuose, tiek iš jų išvykus, jūsų kelionė į asmeninio sveikatingumo suvokimą ką tik tapo daug lengvesnė.

Vartojimo patarimai:

- Įlašinkite kelis lašus mišinio MetaPWR į geriamą vandenį.
- Pagal poreikį vartokite žirniukus ar minkštąsias kapsules.



2 žingsnis. MetaPWR™ Assist

Cukraus koncentracijos kraujyje valdymas

Cukraus koncentracija kraujyje yra vienas iš svarbiausių sveikatos žymenų. Jos lygis natūraliai svyruoja, priklausomai nuo mitybos ir aktyvumo. Itin aukšta ar itin žema koncentracija nurodo metabolinius sutrikimus.

Daugeliui patinka amerikietiški kalneliai. Kylant į viršų jaučiamas laukimas ir krintant žemyn patiriamas jaudulys dažnai sutraukia ilgą eilę nekantrių entuziastų. Visai kaip su cukraus koncentracija kraujyje, važinėjimasis amerikietiškais kalneliais kartą ar du per metus neturėtų sukelti ilgalaikių problemų. Tačiau važinėjimasis amerikietiškais kalneliais kelis kartus per dieną savaitę po savaitės gali turėti pasekmių. Ilgainiui padidėjusi cukraus koncentracija kraujyje gali turėti tam tikrų pasekmių organizmui.

Pilnavertė mityba ir reguliari mankšta yra geriausi būdai palaikyti sveiką cukraus koncentraciją kraujyje. Tačiau žinant, kad tik 20 proc. Europoje gyvenančių suaugusių žmonių pasižymi optimalia širdies sistemos ir metaboline sveikata, daugeliui iš mūsų praverstų nedidelė pagalba.

Kas yra MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist yra MetaPWR sistemos, kurią sudaro sveiką metabolizmą palaikantys produktai, dalis. Šis produktas sukurtas naudojant eterinių aliejų mišinį MetaPWR, o jo sudėtyje yra papildomų žolelių ir augalinių maistinių medžiagų.

Neseniai atlikto ikiklinikinio dvigubai koduoto placebo kontroliuojamo tyrimo, kurio metu buvo stebima 15 pacientų, rezultatai rodo, kad prieš valgį vartojamas MetaPWR Assist padeda metabolizuoti angliavandenių gausų maistą. Tačiau reikia atlikti daugiau šiuos duomenis patvirtinančių klinikinių tyrimų.

Kaip veikia MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist sudaro įvairūs natūralūs junginiai, kurių įtaka sveikam metabolizmui buvo įrodyta kliniškai. Šilkmedžių lapų ekstraktas gali prisidėti prie angliavandenių metabolinės pusiausvyros palaikymo organizme.* Viena iš pagrindinių MetaPWR Assist sudedamųjų dalių – Peppermint (Pipirmėčių) eterinis aliejus gali palengvinti virškinimą ir padėti palaikyti kepenų ir tulžies funkcijas.*

Vartojant MetaPWR Assist su maistu, šilkmedžių lapų ekstraktas gali padėti jūsų organizmui geriau metabolizuoti ką tik suvalgytus angliavandenius. Žinoma, MetaPWR Assist reikėtų derinti su sveika ir subalansuota mityba. Norėdami būti sveiki, turite valgyti maistingus, skaidulų gausius sudėtinius angliavandenius!

Vartojimo patarimai

- Vartokite MetaPWR Assist su sočiausiu dienos maistu arba su maistu, kuriame daugiausia angliavandenių.



*Šiuos su sveikata susijusius teiginius vis dar svarsto ES ir EFSA.

3 žingsnis. MetaPWR™ Advantage



Kas yra MetaPWR Advantage?

Nors daugelis žmonių galvoja, kad metabolizmui turi įtakos senėjimas (ir tai iš dalies yra tiesa), metabolizmas taip pat turi įtakos sveikam senėjimui. MetaPWR sistema, ypač MetaPWR Advantage, orientuota į metabolizmo ir senėjimo santykį su NAD⁺, NADH ir kolagenu.

Kas yra NAD⁺ ir NMN?

Nikotinamido mononukleotidas, arba NMN, yra būtinas nikotinamido adenino dinukleotido, arba NAD⁺, sintezės prekursorius. NAD⁺ yra kofermentas, kurio randama kiekvienoje organizmo ląstelėje.

Nors NAD⁺ atlieka daugybę funkcijų, labiausiai jis reikalingas metaboliniams procesams ir mitochondrijų funkcijoms užtikrinti. NAD⁺ paverčia maistą energija ir saugo jūsų ląstelių energijos gamyklas. Kai NAD⁺ koncentracija nepakankama, ląstelės negali apsirūpinti energija išgyvenimui ir savo funkcijoms atlikti. Pasiekus 50-ies metų amžių, NAD⁺ lygis įprastai tampa perpus mažesnis, nei esant 20-ies. Tai sukelia sveikatos iššūkių, tokių kaip svorio valdymo sunkumai ir sumažėjęs energijos lygis.

Iš klinikinių tyrimų duomenimis, NMN papildų vartojimas gali padidinti NAD⁺ koncentraciją, tokiu būdu padėdamas ląstelėms ir organizmo sistemoms funkcionuoti jaunatviškiau, tačiau šioms atradimams pagrįsti reikia atlikti patvirtinančius klinikinius tyrimus. MetaPWR Advantage sudėtyje yra mielių miltelių NMN, kurie padeda natūraliai padidinti NAD⁺ ir NADH lygį jūsų organizme.

MetaPWR™ Advantage

Kas yra kolagenas?

Kolagenas suteikia jūsų odai elastingumo ir tvirtumo, palaiko liesuosius raumenis ir jungiamuosius audinius. Jūsų organizmas natūraliai gamina kolageną, bet jo gamyba taip pat mažėja senstant. Papildų vartojimas gali papildyti kolageno atsargas organizme, bet ne visų tipų kolagenas veikia vienodai gerai. Daugelyje kolageno nutraceutinių produktų yra tik vieno ar dviejų tipų kolageno peptidų (įprastai tų tipų, kurie yra svarbiausi odai, grožiui, elastiškumui ir raukšlėms).

MetaPWR Advantage sudėtyje yra ne tik šių populiariųjų kolageno tipų, bet devynių unikalių kolageno tipų peptidų. Kolagenas yra pats gausiausias organizme randamas baltymas, kurio skirtingi 28 tipai atlieka įvairias svarbias funkcijas. MetaPWR Advantage pabrėžia kolageno vaidmenį visame organizme.

Devyni MetaPWR Advantage sudarantys kolageno tipai

- **I tipo kolagenas** susijęs su odos grožiu.
- **II tipo kolagenas** susijęs su kaulų apsauga ir yra pagrindinė sąnarių sudedamoji dalis.
- **IV tipo kolagenas** yra pagrindinis pamatinės membranos baltymas, jungiantis dermą su epiderma ir formuojantis tinklo struktūrą, nulemiančią pamatinės membranos plastiškumą.
- **V tipo kolagenas** yra susijęs su kolageno skaidulų tvarkingu išsidėstymu ir stabilizuoja I-ojo bei II-ojo tipų kolageno struktūrą.
- **VI tipo kolagenas** reikalingas mechaninėms ląstelių funkcijoms: jis užtikrina tiek raumenų funkcijas, tiek ląstelės membranos vientisumą. Be to, šio tipo kolagenas slopina oksidacines pažaidas ir apoptozę.
- **IX tipo kolagenas** yra svarbi kremzlių dalis. Jis daugiausia randamas kremzlinėse augimo zonų ląstelėse, sąnariuose ir tarpslankstelinuose diskuose.
- **XXV tipo kolagenas** slopina amiloido beta peptido fibrilinimą.
- **Col1a2 baltymas** yra kolageno fibrilinas.
- **Vakuolinis rūšiavimo baltymas 37A** svarbus ląstelių augimui ir diferenciacijai.



Kiekvieno tipo kolagenas yra svarbus odos tankiui, elastingumui ir drėkinimui didinti, kraujagyslėms stiprinti, jungiamajam audiniui palaikyti ir bendram gyvybingumui didinti.*

Sumaišę hidrolizuotus miltelius MetaPWR Advantage su šaltu ar kambario temperatūros vandeniu, vartojate jį kaip skystį: tai reiškia, kad jūsų organizmas gali lengvai įsisavinti stabilius nedegradavusius ingredientus. Daugumos supakuotų skystų vandens pagrindo kolageno produktų yra sterilizuojami pasterizacijos būdu. Taip pašalinamos žalingos bakterijos, tačiau taip pat sunaikinamos naudingos veikliosios medžiagos, tokios kaip vitaminai, flavonoidai ir polifenoliai. Nepaisant šio proceso, tokių produktų galiojimo laikas yra trumpesnis nei miltelių pavidalo produktų, tokių kaip MetaPWR Advantage. Be to, jie pristatomi gabenant sunkų vandenį aplink pasaulį, o tai didina išmetamo anglies dioksido kiekį. Sumaišę MetaPWR Advantage miltelius su vandeniu, galite džiaugetis skysto produkto užtikrinamu geru įsisavinimu, neatsisakydami pasterizavimo metu prarandamos vertės (ir nevartodami cukraus, kurio įprastai būna supakuotų sulčių produktuose!).

MetaPWR™ Advantage

Be to, mūsų kolagenas išgaunamas iš tvariai sugautų šaltųjų vandenų jūrinių žuvų ir yra hidrolizuotas (suskaitytas) endo- ir egzokleaziais fermentais, kurie vadinami proteazėmis. Šie fermentai sukuria trumpus trijų aminorūgščių ilgio fragmentus, kad užtikrintų optimalų įsisavinimą. Kituose rinkoje siūlomuose kolageno produktuose, nesvarbu, ar jie išgauti iš sausumos gyvūnų, ar jūrinės kilmės, tripeptidai įprastai sudaro 15–35 proc. sudėties. MetaPWR Advantage kolagene yra daugiau nei 70 proc. tripeptidų fragmentų, užtikrinančių puikų produkto įsisavinimą (kai kuriais atvejais jis įsisavinamas net iki 12 kartų geriau).

Kiti MetaPWR Advantage ingredientai

MetaPWR Advantage sudėtyje taip pat yra resveratolio, obuolių ekstrakto, keramidų iš ryžių, raudonųjų apelsinų ekstrakto, šaltalankių, biotino, hialurono rūgšties ir liposominio vitamino C.

Remiantis preliminarių tyrimų duomenimis, raudonųjų apelsinų ekstraktas ir šaltalankiai yra polifenoliai antioksidantai, tačiau reikia atlikti daugiau tai patvirtinančių klinikinių tyrimų. Antioksidantai kovoja su laisvaisiais radikalais ir saugo jūsų ląsteles nuo oksidacinių pažeidimų ir streso.

Hialurono rūgštis, kuri yra pagrindinis ekstraląstelinio matriksio komponentas, palaiko odos vientisumą ir sveikatą. Jos unikalus gebėjimas absorbuoti ir išlaikyti vandenį padeda apsaugoti sausą ar pažeistą odą.

Liposominis vitaminas C ne tik skatina jūsų organizmo fibroblastus sintetinti naują kolageną, bet ir stabilizuoja jūsų organizme esančias kolageno fibriles, vykdydamas hidroksilinimą.

Kaip vartoti MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage yra puikaus apelsinų ir citrinų skonio milteliai, kuriuos galima sumaišyti su 150–240 ml šalto ar kambario temperatūros (bet ne karšto) vandens. Gerai suplakite buteliuke arba įmaišykite į glotnutį ir nedelsdami išgerkite.

Siekdami geriausių rezultatų, vartokite MetaPWR Advantage bent kartą per dieną. MetaPWR Advantage galima vartoti bet kuriuo paros metu, bet daugumai žmonių labiausiai tinka vartojimas ryte. MetaPWR Advantage nėra būtina vartoti su maistu.

Pailginkite savo sveikatos trukmę, palaikykite sveiką metabolizmą ir mėgaukitės naudingu poveikiu tiek jūsų vidui, tiek išorei.

Ar galima įsigyti augalines arba veganiškas kolageno alternatyvas?

Kai tai įmanoma, dōTERRA stengiasi pateikti augalinės kilmės papildų alternatyvas, tad dėl mitybos apribojimų ar asmeninių priežasčių žuvies ir jūrinės kilmės produktų neįsivartojantis asmenys greičiausiai norėtų žinoti, ar ateityje bus galima įsigyti augalinės kilmės MetaPWR Advantage. Kolageną sintetina gyvūnai, tad šios medžiagos galima gauti tik iš jų. Rinkoje galite pastebėti produktų, kurie pristatomi kaip veganiškas kolagenas, tačiau labiau pasigilinę sužinosite, kad šis kolagenas yra veganiškos kilmės aminorūgščių rinkinys, o ne tikrieji kolageno tripeptidai.

Tačiau nepamirškite, kad kolageną jūsų organizmas gamina natūraliai! MetaPWR Advantage sukurtas papildyti organizmą kolagenu, kai jūsų organizmas jo nebegamina taip gausiai, kaip anksčiau. Papildomas produkte MetaPWR Advantage esantis kolagenas padeda pakeisti kolageną jūsų organizme.

Vartojimo patarimai

- Supilkite vieno MetaPWR Advantage paketėlio turinį į 150–240 ml šalto arba kambario temperatūros vandens.
- Gerai suplakite arba sumaišykite maišytuvu. Išgerkite nedelsiant.

4 žingsnis. MetaPWR sistemos vartojimas kasdieniame gyvenime

Eterinių aliejų mišinį MetaPWR galite vartoti įvairiomis formomis, tad lengva išsirinkti jums tinkamiausius vartojimo būdus. Jei mėgstate MetaPWR skonį, 15 ml buteliukas bus puikus pasirinkimas: lašinkite produktą į vandenį. Jei jums paprasčiau vartoti eterinius aliejus kaip maisto papildus, tikrai pamėgsite žirniukus ir minkštąsias kapsules.

Galimybės pritaikyti MetaPWR prie savo poreikių neapsiriboja asmeniniais pomėgiais: vartodami šią sistemą, galite sukurti jūsų asmeninį gyvenimo būdą atitinkančią rutiną. Galite pradėti rytą, sumaišydami MetaPWR Advantage su vandeniu buteliuke (jei mėgstate skonį, galite įlašinti ir lašą MetaPWR aliejaus!) ir vartoti jį kartu su maistingais pusryčiais, kuriuose gausu baltymų, ir MetaPWR minkštąja kapsule. Rytui įsibėgėjus, galite sučiulpti keletą žirniukų. Galiausiai prieš pietus galite mėgautis MetaPWR Assist, o dieną užbaigti dar viena minkštąja kapsule prieš miegą.

Nesvarbu, ar tik pradodate kelionę sveikos mitybos ir mankštos link, ar jau ne vienerius metus praktikuojate pertraukiamą badavimą, galite naudoti MetaPWR, kuris padės jums pasiekti jūsų tikslus ir gyventi patį energingiausią gyvenimą.

Paprastas MetaPWR™ vartojimo grafikas

RYTE

- Vienas lašas eterinių aliejų mišinio MetaPWR ir MetaPWR Advantage su vandeniu
- MetaPWR Softgel (Minkštoji kapsulė) su Lifelong Vitality Pack (LLV)

DIENOS METU

- MetaPWR Assist pietaujant (jei pietūs yra sočiausias dienos maistas)
- MetaPWR Softgel (Minkštoji kapsulė) po pietų
- MetaPWR Beadlets (Žirniukai) popietę

VAKARE

- MetaPWR Assist vakarieniaujant (jei vakarienė yra sočiausias dienos maistas)
- MetaPWR Softgels (Minkštosios kapsulės arba Beadlets (Žirniukai) po vakarienės



Pagamavimo metu visa informacija yra teisinga.

JK biuras, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Jungtinė Karalystė

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

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

Visos teisės saugomos. Visi žodžiai su prekės ženklo arba registruotojo prekės ženklo simboliu yra bendrovės dōTERRA Holdings, LLC prekių ženklai arba registruotieji prekių ženklai.

LT EU MetaPWR eBook 020323