

dōTERRA™ | EUROPE

dōTERRA™
MetaPWR™

Trīs soļu sistēma vielmaiņas veselībai



A photograph of a woman with blonde hair lifting a young girl with blonde hair in a green dress. They are outdoors in a grassy area with trees in the background. The woman is wearing a light-colored, textured top and blue jeans. The girl is wearing a green dress with eyelet details. The image is used as a background for the document cover.

Saturs

- 1. solis: MetaPWR™ ēterisko eļļu maisījums.01
- 2. solis: MetaPWR Assist.03
- 3. solis: MetaPWR Advantage04
- 4. solis: MetaPWR sistēmas
lietošana ikdienā07

1. solis: MetaPWR™ ēterisko eļļu maisījums

Kas ir MetaPWR sistēma?

MetaPWR sistēma palīdzēs dzīvot pilnvērtīgu dzīvi, veicinot vielmaiņu, enerģiju un veselību. Katram MetaPWR produktam, kuri jālieto kā viena sistēma, ir specifiska iedarbība, bet tie vienlaikus atbalsta un pastiprina citu produktu iedarbību. MetaPWR sistēma ir patiess piemērs tam, ka viss kopums ir labāks par atsevišķu daļu summu. Protams, optimālai vielmaiņas funkcionēšanai nav ātru risinājumu – joprojām ir jāpieņem gudri veselīga dzīvesveida lēmumi, taču MetaPWR sistēma var palielināt un optimizēt veselīga dzīvesveida rezultātus.

Ko nozīmē MetaPWR?

Jums varētu rasties jautājums – ko MetaPWR vispār nozīmē? „Meta” cēlies no vārda „vielmaiņas”, un tas ir atbilstoši, jo produkts MetaPWR sistēma ir izstrādāts, lai atbalstītu vielmaiņas veselību. Citas „meta” nozīmes ir „visaptverošs” vai „izcils”. „Power” (rakstīts kā P-W-R), protams, var nozīmēt „spēku”, bet vienlaikus tas ir saīsinājums no vārdkopas „realizēta personīgā labsajūta” (personal wellness realised).

Kas ir MetaPWR ēterisko eļļu maisījums?

MetaPWR ēterisko eļļu maisījumā ir īpaši saskaņota CPTG™ kategorijas ēterisko eļļu Grapefruit (Greipfrūts), Lemon (Citrons), Peppermint (Piparmētra), Ginger (Ingvers) un Cinnamon (Kanēlis) attiecība. Šo ēterisko eļļu maisījumu satur visi MetaPWR produkti, tostarp MetaPWR Assist un MetaPWR Advantage.

Preklīniskie pētījumi liecina, ka Grapefruit (Greipfrūts), kurā ir dabīgi augsts ķīmiskās vielas limonēna līmenis, var veicināt veselīgu vielmaiņu, ja to lieto uzturā. Arī eļļa Lemon (Citrons) satur daudz limonēna. Turklāt ir liecības, ka, lietojot Peppermint (Piparmētra), iespējams uzlabot fizisko sniegumu.

Kad pareizajās proporcijās tiek kombinētas visas piecas ēteriskās eļļas, iespējama spēcīga iedarbība. Ikdienā lietojot šo patentēto ēterisko eļļu maisījumu, var veicināt vielmaiņas veselības uzturēšanu.



MetaPWR™ ēterisko eļļu maisījums

Kā smaržo MetaPWR ēterisko eļļu maisījums?

MetaPWR ēterisko eļļu maisījums sniedz harmonisku citrusaugļu un garšvielu aromātu ar piparmētru niansi.

Kā lietot MetaPWR ēterisko eļļu maisījumu?

Lietojiet MetaPWR ēterisko eļļu maisījumu iekšīgi, lai uzturētu vielmaiņas veselību.

MetaPWR ēterisko eļļu maisījums ir pieejams vairākos formātos, lai to būtu ērtāk un vienkāršāk lietot. Papildu 15 ml pudelītes formātam MetaPWR ir pieejams arī veģetāriešiem un keto diētai piemērotās lodītēs un mīkstās kapsulās. Lodītes un mīkstās kapsulas ļauj lietot MetaPWR pavisam vienkārši.

Jūsu ceļš uz personīgo labsajūtu kļūst daudz vienkāršāks, jo MetaPWR ēterisko eļļu maisījuma sniegtā iedarbība dažādos formātos ir ērti pieejama gan mājās, gan ceļā.

Lietošanas padomi:

- Iepilniet dažas lāses MetaPWR ūdenī dzeršanai.
- Kā nepieciešams, lietojiet lodītes vai mīkstās kapsulas.



2. solis: MetaPWR™ Assist

Cukura līmeņa asinīs līdzsvarošana

Cukura līmenis asinīs ir viens no svarīgākajiem veselības rādītājiem. Šis līmenis dabiski mainās atkarībā no ēšanas un aktīvas darbošanās ieradumiem. Pārmērīgi plašs maksimālā un minimālā līmeņa diapazons liecina par vielmaiņas problēmām.

Daudziem cilvēkiem patīk brauciens pa amerikāņu kalniņiem. Prieцгs satraukums pirms pacelšanās un kritiena bieži rada garas rindas un sajūsminātus apmeklētājus. Cukura līmeņa svārstības tāpat kā brauciens pa amerikāņu kalniņiem vienu vai divas reizes gadā var neradīt ilgtermiņa problēmas. Tomēr brauciens pa amerikāņu kalniņiem vairākas reizes dienā, nedēļu pēc nedēļas, var radīt zināmas sekas. Laika gaitā paaugstināts cukura līmenis asinīs organismā var radīt sekas.

Pilnvērtīgs uzturs un regulāras fiziskās aktivitātes ir vislabākais veids, kā nodrošināt veselīgu cukura līmeni asinīs. Tomēr, ņemot vērā, ka 20 % pieaugušo Eiropas iedzīvotāju ir optimāla kardioloģiska un vielmaiņas veselība, lielākajai daļai no mums varētu noderēt neliels atbalsts.

Kas ir MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist ir daļa no MetaPWR sistēma, kas sastāv no vielmaiņas veselību uzturošiem produktiem. Tā pamatā ir MetaPWR ēterisko eļļu maisījums ar papildu pievienotiem garšaugiem un fitoelementiem.

Preklīniskas dubultmaskētas, ar placebo kontrolētas izpētes, ko veica nesen un kurā novēroja 15 pacientus, sākotnējie rezultāti liecināja, ka MetaPWR Assist palīdz ogļhidrātu saturošu ēdienu vielmaiņā, lietojot to pirms ēšanas. Taču nepieciešams veikt vairāk apstiprinošu klīnisku pētījumu.

Kā darbojas MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist sastāvā ir vairākas dabīgas sastāvdaļas, kuru klīniskos pētījumos ir pierādīts, ka tās uztur veselīgu vielmaiņu. Zīdkoka lapu ekstrakts var sekmēt ogļhidrātu vielmaiņas līdzsvara uzturēšanu organismā.* Peppermint (Piparmētra), kas ir MetaPWR Assist galvenā sastāvdaļa, var veicināt gremošanu un sekmēt aknu un žultsceļu darbību.*

Lietojot MetaPWR Assist ēdienreizes laikā, zīdkoka ekstrakts var palīdzēt organismam labāk metabolizēt tikko uzņemtos ogļhidrātus. Protams, MetaPWR Assist ir ieteicams lietot kopā ar veselīgu, sabalansētu uzturu. Lai uzturētu labu veselību, jāēd ar uzturvielām un šķiedrvielām bagāti saliktie ogļhidrāti!

Lietošanas padoms:

- Lietojiet MetaPWR Assist dienas lielākās ēdienreizes laikā vai ēdienreizē, kurā uzņemat visvairāk ogļhidrātu.



*Attiecinājumi uz veselību ir atkarīgi no ES un Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes lēmuma.

3. solis: MetaPWR™ Advantage



Kas ir MetaPWR Advantage?

Lielākā daļa cilvēku domā, ka vielmaiņu ietekmē novecošana, un daļēji tā ir taisnība. Taču patiesībā vielmaiņai arī ir loma veselīgā novecošanā. MetaPWR sistēma, īpaši MetaPWR Advantage, nosaka attiecības starp vielmaiņu un novecošanu ar NAD⁺, NADH un kolagēna palīdzību.

Kas ir NAD⁺ un NMN?

Nikotīnamīda mononukleotīds, jeb NMN, ir būtisks prekursors nikotīnamīda adenīna dinukleotīda, jeb NAD⁺, biosintēzes procesā. NAD⁺ ir koenzīms, kas ir sastopams ikvienā ķermeņa šūnā.

Lai gan NAD⁺ pilda vairākas funkcijas, vissvarīgākās no tām ir loma vielmaiņas procesos un mitohondriju darbībā. NAD⁺ pārvērš pārtiku enerģijā un nodrošina šūnu – ķermeņa enerģijas rūpnīcu – aizsardzību. Ja NAD⁺ līmenis nav pietiekams, šūnas nespēj ģenerēt enerģiju, lai izdzīvotu un veiktu savas funkcijas. Kad sasniedzat 50 gadu vecumu, NAD⁺ līmenis parasti ir uz pusi zemāks nekā 20 gadu vecumā, un tas veicina veselības problēmas, piemēram, apgrūtina svara kontroli un samazina enerģijas līmeni.

Preklīniskie pētījumi liecina, ka uztura papildināšana ar NMN var palielināt NAD⁺, sekmējot, lai šūnas un organisma sistēmas darbotos kā sevis jaunākas versijas, taču nepieciešams veikt vairāk apstiprinošu klīnisku pētījumu. MetaPWR Advantage sastāvā ir rauga pulvera NMN, kas palīdz dabīgi palielināt NAD⁺ un NADH līmeni organismā.

MetaPWR™ Advantage

Kas ir kolagēns?

Kolagēns piešķir ādai elastību un tvirtumu, kā arī atbalsta muskuļu struktūru un saistaudus. Ķermenis ražo kolagēnu dabīgi, taču novecojot tā ražošana samazinās. Uztura bagātinātāju lietošana var palielināt kolagēna daudzumu organismā, taču ne visi kolagēna veidi darbojas vienlīdz labi. Vairumā uztura bagātināšanas kolagēna produktos ir tikai viens vai divi kolagēna peptīdu veidi (parasti tie, kas visvairāk ietekmē ādas skaistumu, elastību un grumbas).

Papildu šiem populārajiem kolagēna veidiem MetaPWR Advantage ietver deviņus unikālus kolagēna peptīdu veidus. Kolagēns ir visizplatītākais proteīns organismā – 28 dažādi tipi, un tam ir svarīga loma, tādēļ ar MetaPWR Advantage mēs uzsveram kolagēna nozīmi visā ķermenī.

MetaPWR Advantage iekļautie kolagēna deviņi tipi:

- **I tipa kolagēns** ir saistīts ar ādas skaistumu.
- **II tipa kolagēns** ir saistīts ar kaulu aizsardzību un ir galvenā sastāvdaļa skrimšļos.
- **IV tipa kolagēns** ir galvenais bazālās membrānas proteīns, kas savieno dermu un epidermu un veido tīkla struktūru, padarot bazālo membrānu lokanu.
- **V tipa kolagēns** ir saistīts ar kolagēna šķiedru regulāru izkārtojumu, stabilizējot I un II tipa kolagēna struktūru.
- **VI tipa kolagēns** uztur mehāniskās funkcijas šūnā, atbalstot gan muskuļu darbību, gan šūnu membrānas integritāti. Tāpat šis kolagēna tips novērš oksidatīvus bojājumus un šūnu apoptozi.
- **IX tipa kolagēns** ir svarīga skrimšļu sastāvdaļa, kas galvenokārt atrodas augšanas plāksnī, locītavu un starpskriemeļu disku skrimšļa šūnās.
- **XXV tipa kolagēns** kavē beta amiloīda peptīda fibrilāciju.
- **Col1a2 proteīns** ir kolagēna fibrilīns.
- **Vakuolas proteīnu šķīrotājs 37A** ir saistīts ar šūnu augšanu un diferenciāciju.



Dažādie kolagēna tipi ietekmē ādas blīvuma, elastības un mitrināšanas uzlabošanu, asinsvadu nostiprināšanu, saistaudu atbalstu un uzlabo vispārējo vitalitāti.

Sajaucot MetaPWR Advantage hidrolizēto pulveri ar vēsu vai istabas temperatūras ūdeni, tas tiek uzņemts kā šķidrums, tādējādi ķermenis var viegli absorbēt tā stabilās, nebojātās uzturvielas. Vairums iepakota šķidrā kolagēna ražotāji pasterizācijas procesā sterilizē ūdens bāzes piegādes sistēmu, lai iznīcinātu kaitīgās baktērijas, taču šis process iznīcina arī labvēlīgās aktīvās sastāvdaļas, piemēram, vitamīnus, flavonoīdus un polifenolus. Par spīti šim procesam, šādam kolagēnam ir īsāks lietošanas termiņš nekā pulverveida, piemēram, MetaPWR Advantage. Turklāt smaga ūdens transportēšana pa zemeslodi palielina oglekļa emisijas. Sajaucot MetaPWR Advantage pulveri ar ūdeni, jūs tāpat gūstat šķidruma absorbcijas iedarbību, taču nav zudusi šķidruma vērtība, kas notiek pasterizācijas laikā (un nesaņemot cukuru, ko parasti pievieno šķidrumam fasētas sulas formātā!)

MetaPWR™ Advantage

Turklāt mūsu kolagēns ir iegūts ilgtspējīgā veidā no aukstā ūdens zivīm, un tas ir hidrolizēts (sākotnēji apstrādāts) ar endo- un eksonukleāzes enzīmiem, ko sauc par proteāzēm. Šie fermenti veido mazus tripeptīdu fragmentus no trim aminoskābju sekvencēm, lai nodrošinātu optimālu absorbciju. Citi tirgū pieejamie kolagēni – neatkarīgi no tā, vai tie iegūti no sauszemes dzīvniekiem vai jūras iedzīvotājiem – parasti satur 15-35 % tripeptīdu. MetaPWR Advantage kolagēns satur vairāk nekā 70 % tripeptīdu fragmentu, kas nodrošina labāku absorbciju (dažos gadījumos līdz pat 12 reizēm labāku absorbciju).

Citas MetaPWR Advantage sastāvdaļas

MetaPWR Advantage satur arī resveratrolu, rožābolu ekstraktu, rīsu keramīdus, sarkano apelsīnu ekstraktu, smiltsērķšķus, biotīnu, hialuronskābi un liposomālo C vitamīnu.

Saskaņā ar provizorisku izpēti sarkano apelsīnu ekstrakts un smiltsērķšķi ir polifenolu antioksidanti, taču nepieciešams veikt vairāk apstiprinošu klīnisku pētījumu. Antioksidanti cīnās ar brīvajiem radikāļiem un novērš oksidatīvos bojājumus un stresu šūnās.

Kā galvenā ekstracelulārās matricas sastāvdaļa hialuronskābe uztur ādas integritāti un veselību. Tās unikālā spēja absorbēt un aizturēt ūdeni palīdz novērst ādas sausumu un bojājumus.

Liposomālais C vitamīns ne tikai stimulē organisma fibroblastus sintezēt jaunu kolagēnu, bet arī hidroksilēšanas rezultātā stabilizē kolagēna šķiedras organismā.

Kā lietot MetaPWR Advantage?

MetaPWR Advantage ir gards apelsīnu un citronu garšas pulveris, ko sajauc ar 150-240 ml auksta vai istabas temperatūras, bet ne karsta, ūdens. Spēcīgi sakratiet jaukšanas pudelē vai iemaisiet smūtijā un uzreiz izdzeriet.

Lai gūtu vislabākos rezultātus, lietojiet MetaPWR Advantage vismaz vienu reizi dienā. Jūs varat lietot MetaPWR Advantage jebkurā diennakts laikā, bet vislabāk piemērots ir rīts. MetaPWR Advantage nav jālieto kopā ar ēdiena.

Pagariniet savu veselību, atbalstiet vielmaiņu un izbaudiet daudzveidīgu iekšējo un ārējo iedarbību.

Vai ir pieejama augu vai vegāniem piemērota kolagēna versija?

dōTERRA iespēju robežās cenšas piedāvāt augu izcelsmes uztura bagātinātājus. Ja nevēlaties lietot zivis vai jūras produktus diētas ierobežojumu vai personīgo vēlmju dēļ, varētu vēlēties uzzināt, vai būs pieejama augu MetaPWR Advantage versija. Kolagēnu sintezē dzīvnieki, tāpēc to var iegūt tikai no tiem. Jūs varat ievērot produktus, kas tiek pārdoti kā vegāniem piemērots kolagēns. Tomēr, rūpīgāk papētot produktu, var redzēt, ka parasti kolagēns ir no augiem iegūtas aminoskābes, nevis īsti kolagēna tripeptīdi.

Atcerieties, ka ķermenis ražo kolagēnu dabīgi! MetaPWR Advantage ir izstrādāts, lai ar uzturu papildinātu kolagēnu, ko jūsu organisms neražo tik bagātīgi kā agrāk. Domājiet par MetaPWR Advantage kā papildu kolagēnu, kas palīdz aizstāt kolagēnu organismā.

Lietošanas padoms:

- Ieberiet vienu MetaPWR Advantage paciņu 150-240 ml glāzē ar aukstu vai istabas temperatūras ūdeni.
- Enerģiski sakratiet vai izmantojiet blenderi, un uzreiz dzeriet.

4. solis: MetaPWR™ sistēmas lietošana ikdienā

MetaPWR ēterisko eļļu maisījums ir pieejams dažādos formātos, kas ļauj viegli pielāgot tā izmantošanu. Ja jums patīk MetaPWR garša, tad 15 ml pudelīte būs ideāla, lai iepilinātu eļļu ūdenī dzeršanai. Ja jums ir vieglāk ēteriskās eļļas lietot uztura bagātinātājos, jums patiks lodītes un mīkstās kapsulas.

Iespējas pielāgot MetaPWR produktus ir daudz plašākas nekā tikai personīgās vēlmes – ar šo sistēmu varat izveidot tādu režīmu, kas atbilst jūsu dzīvesveidam. Jūs varat sākt savu dienu, sajaucot MetaPWR™ Advantage ar ūdeni jaukšanas pudelē (ja jums patīk MetaPWR garša, pievienojiet arī lāsi eļļas) un uzņemt kopā ar brokastīm ar augstu proteīna saturu un kopā ar MetaPWR mīksto kapsulu. Priekšpusdienā varat lietot pāris lodītes. Visbeidzot, jūs varat lietot MetaPWR Assist pirms vakariņām un pēc tam dienas beigās – vēl vienu mīksto kapsulu pirms gulētiešanas.

Neatkarīgi no tā, vai tikai sākat doties pa veselīgas ēšanas un fizisko aktivitāšu paradumu ceļu, vai arī jau gadiem ilgi praktizējat periodisku badošanos, varat izmantot MetaPWR, lai sasniegt savus mērķus un dzīvot savu vispilnvērtīgāko dzīvi.

MetaPWR™ ikdienas lietošanas plāna piemērs

RĪTS

- Pievienojiet lāsi MetaPWR ēterisko eļļu maisījuma un MetaPWR Advantage ūdenim dzeršanai.
- MetaPWR Softgel (Mīkstās kapsulas) kopā ar Lifelong Vitality Pack (Mūža vitalitātes paku) (LLV).

DIENA

- MetaPWR Assist kopā ar pusdienām (ja tās ir dienas lielākā ēdienreize).
- MetaPWR Softgel (Mīkstās kapsulas) pēc pusdienām.
- MetaPWR Beadlets (Lodītes) pēcpusdienā.

VAKARS

- MetaPWR Assist kopā ar vakariņām (ja tās ir dienas lielākā ēdienreize).
- MetaPWR Softgels (Mīkstās kapsulas) vai Beadlets (Lodītes) pēc vakariņām



Visa informācija ir pareiza ražošanas laikā.

Birojs Apvienotajā Karalistē, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Apvienotā Karaliste

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

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

Visas tiesības paturētas. Visi vārdi ar preču zīmi vai reģistrētas prečzīmes simbolu ir „dōTERRA Holdings, LLC” preču zīmes vai reģistrētas preču zīmes.

LV EU MetaPWR eBook 020323