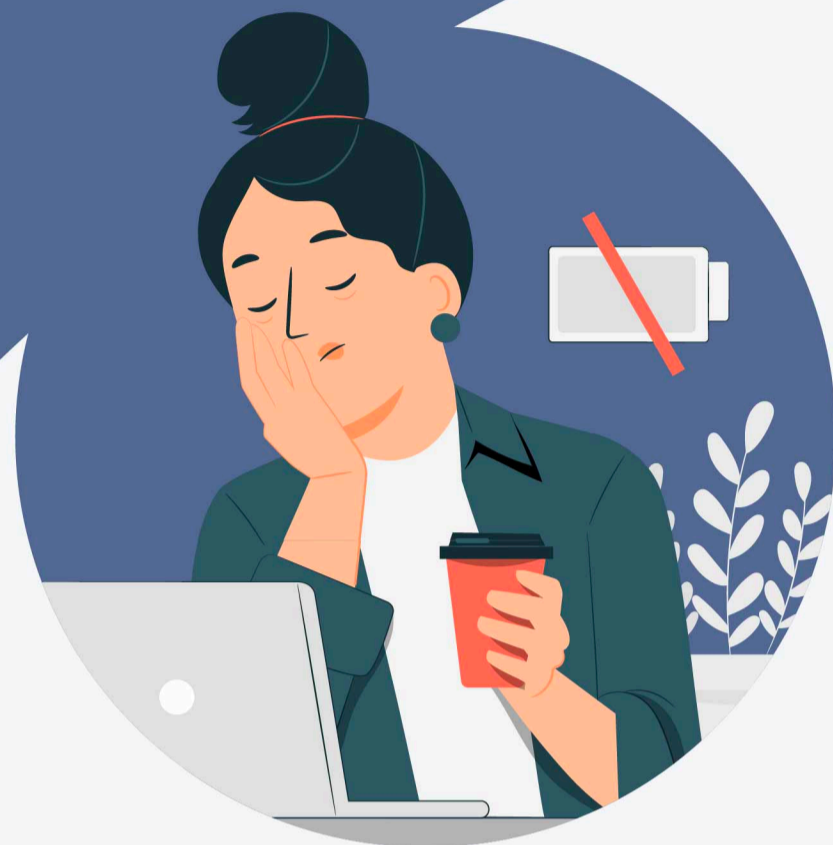


# 关于抗氧化和排毒



# 您是否出现了衰老的迹象？

让我们一起来做一做自我检测吧！



体力及活力下降



记忆力衰退



睡眠减少



出现细纹和皱纹



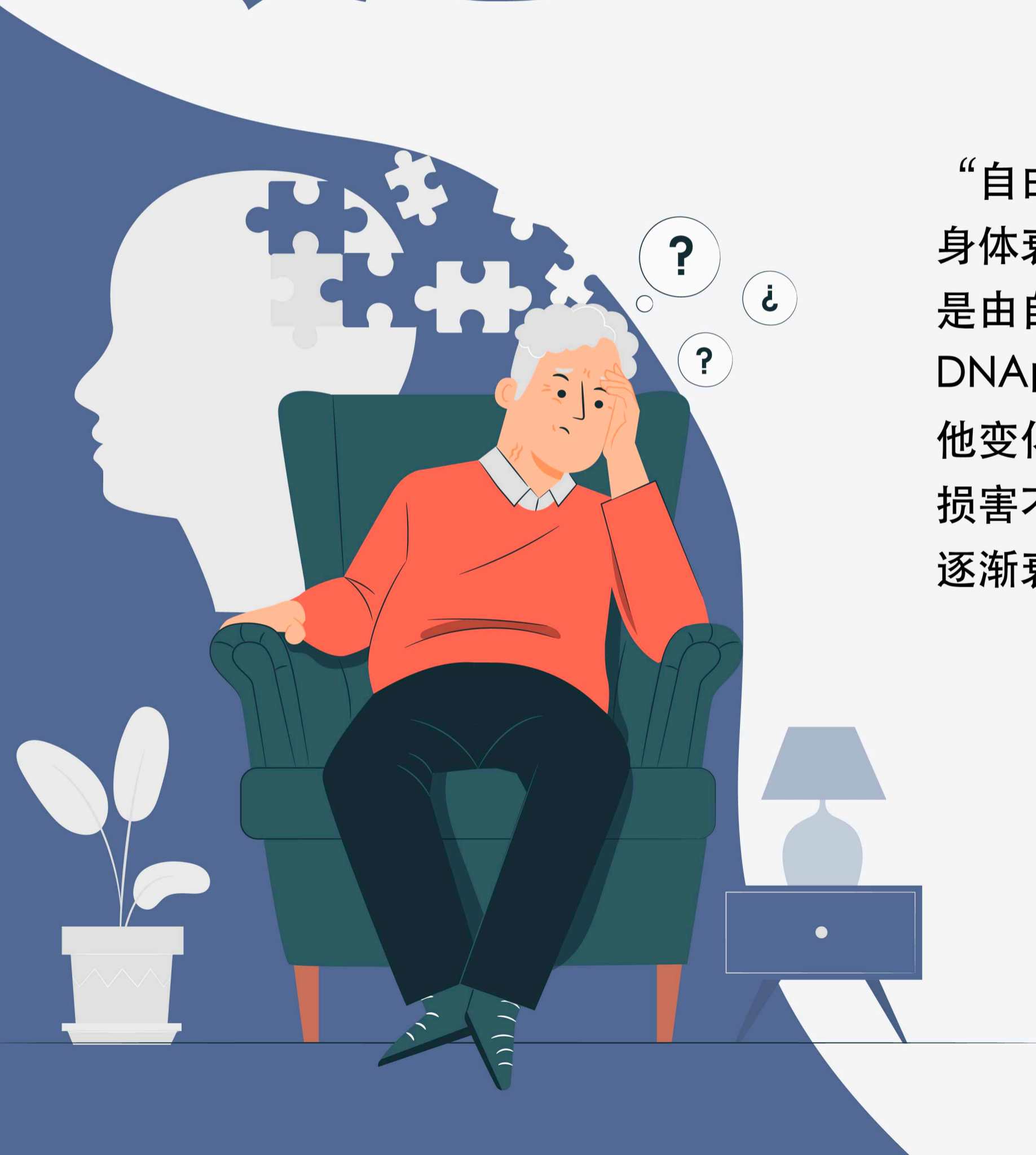
脱发



活动能力差

# 为什么我们会衰老？

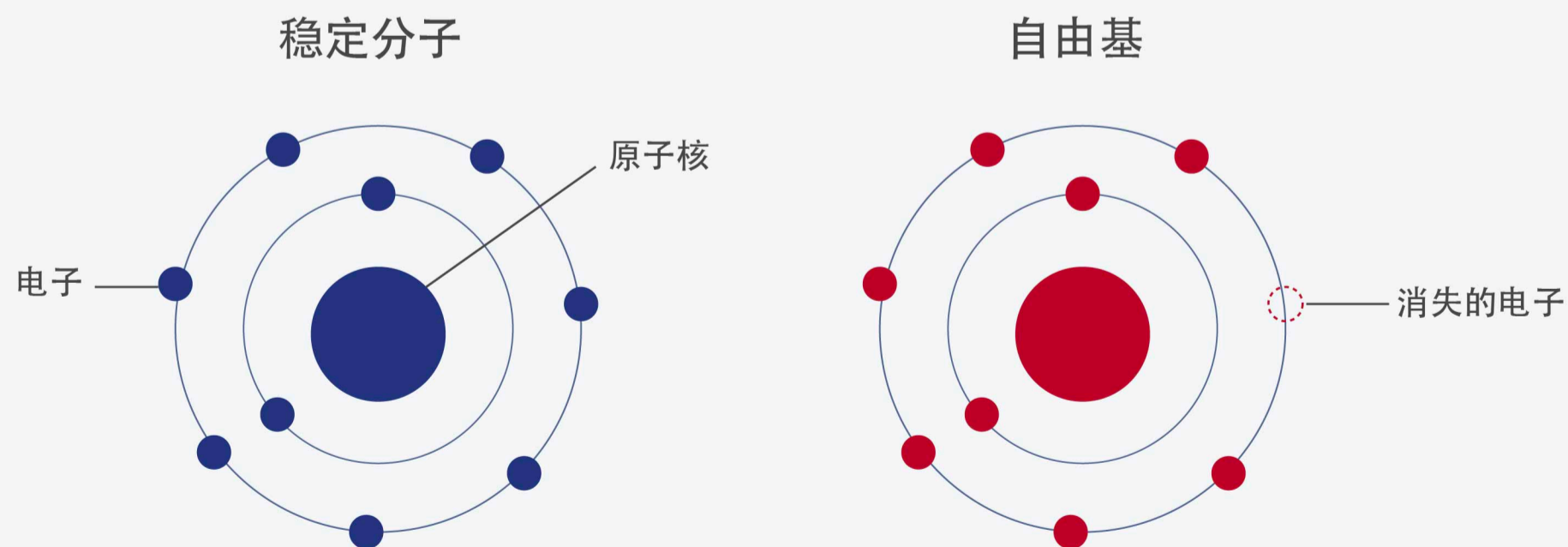
“自由基衰老理论”断言，随着身体衰老而发生的许多变化，都是由自由基引起的，这包括对DNA的损害、蛋白质交联和其他变化。随着时间的推移，这种损害不断积累，导致我们的身体逐渐衰老。



# 什么是自由基?

自由基是正常细胞功能的一个副产品。当细胞创造能量时，它们也会产生不稳定的氧分子，而这些分子被称为自由基。这类分子含有一个自由电子，使得分子非常不稳定。当自由基与人体内的其他分子结合，会导致蛋白质和其他基本分子不能发挥应有的功能。

自由基分为友好型和有害型。人体内的细菌有好有坏。如果细胞受到坏细菌的干扰，友好的自由基就会消除它。然而，有害的自由基恰恰相反。它们破坏细胞膜、击倒线粒体，导致细胞突变，可能演变成细胞损伤。

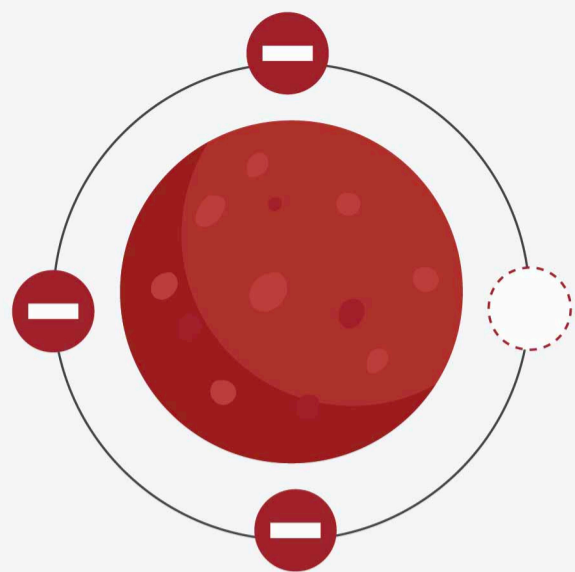


# 人体如何控制有害的自由基？

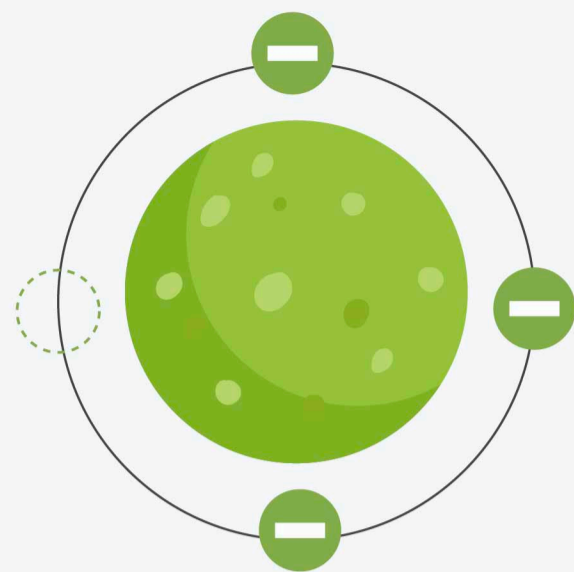
其实人体里有一种叫做抗氧化的酶。这种类型的酶是由人体自然产生的。它能够将有害的自由基平复回友好的自由基。在这个时候，有害的自由基将被平复为友好的自由基，且不会对细胞造成任何伤害。

除了抗氧化酶之外，还有一种物质叫做植化素。植化素存在于蔬菜和水果中。抗氧化酶和植化素是合作伙伴，它们会保护体内的细胞，把有害的自由基变成友好的自由基，这可以确保人体不容易衰老。

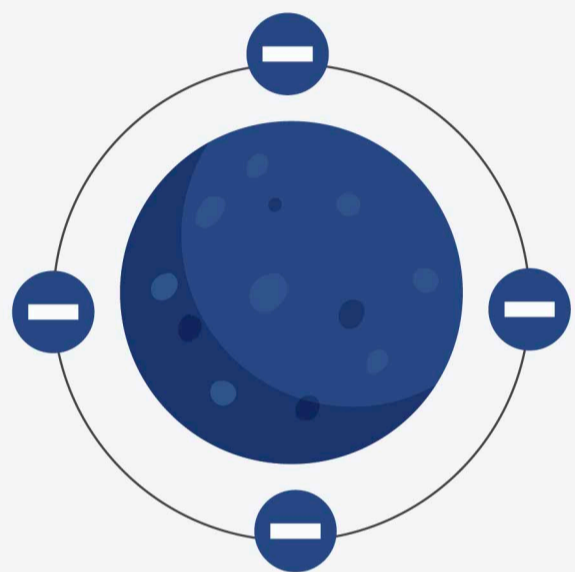
有害  
自由基



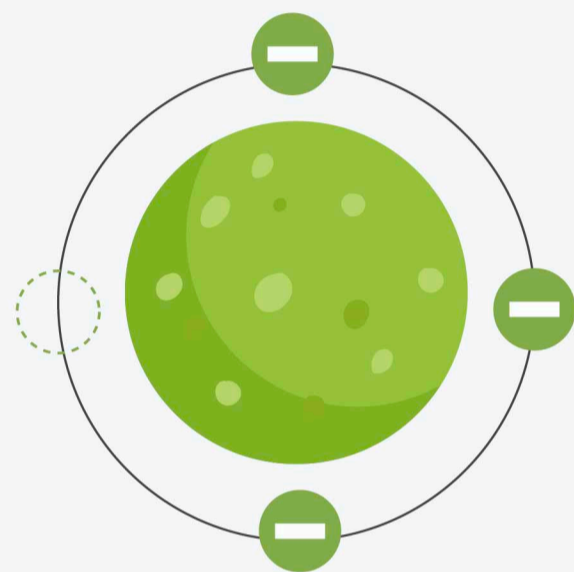
抗氧化



友好  
自由基



抗氧化



植化素

# 不良生活习惯 也会导致 自由基产生

您是否……



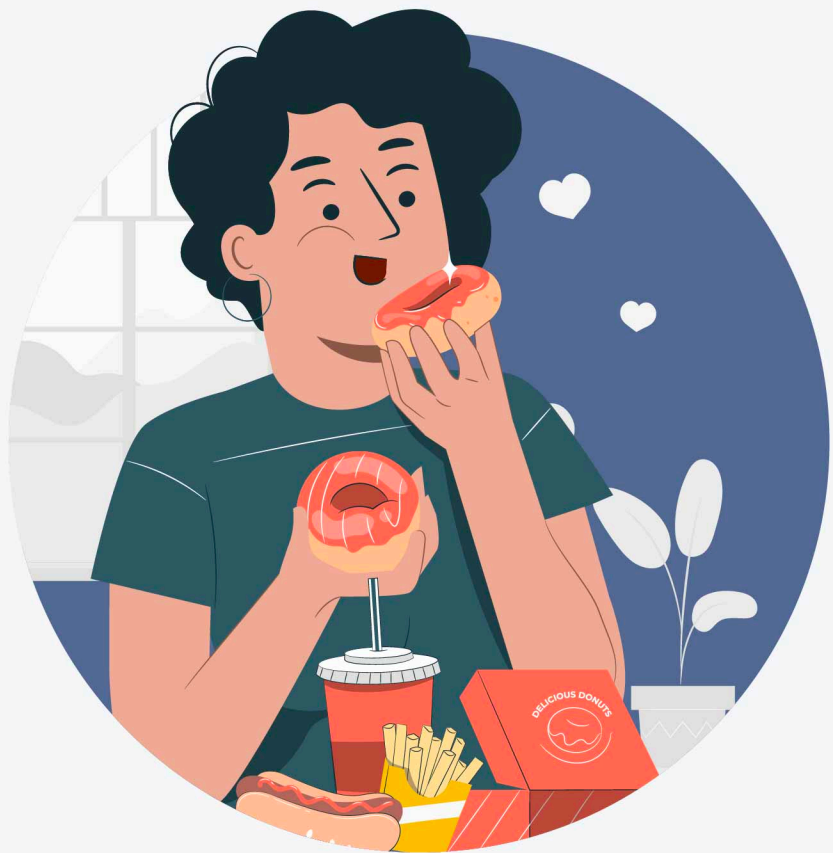
熬夜



酗酒



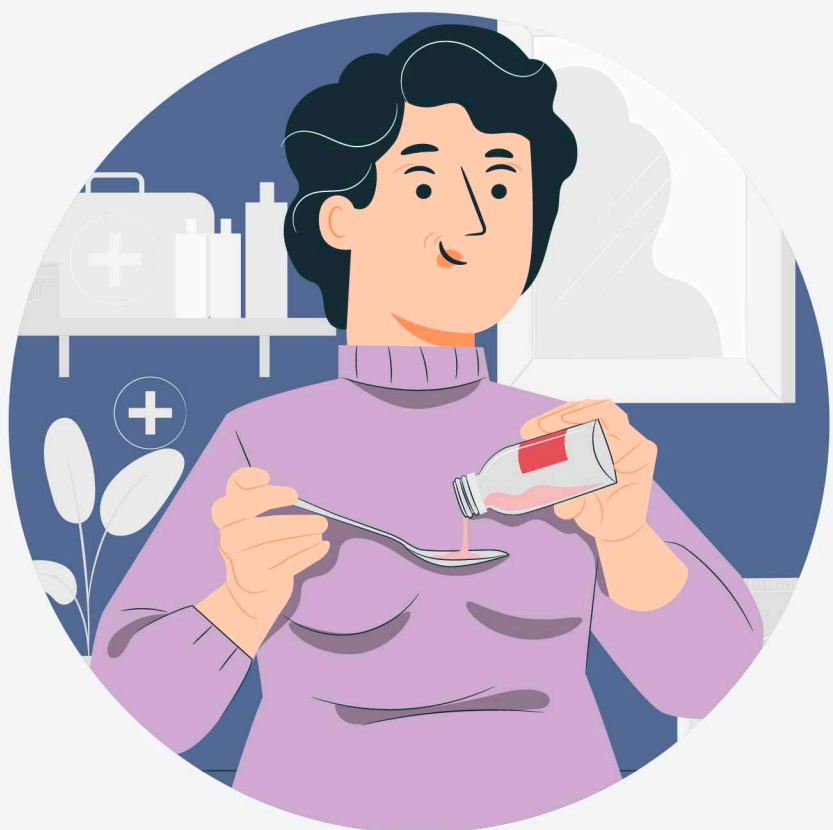




不健康的饮食习惯/  
经常食用快餐



过胖



长期服用药物



经常接触有害的  
家用化学品

如果是的话.....你的身体可能正遭受着毒素过量的困扰

# 什么是 毒性负荷？

毒素可能源自：



食物和水



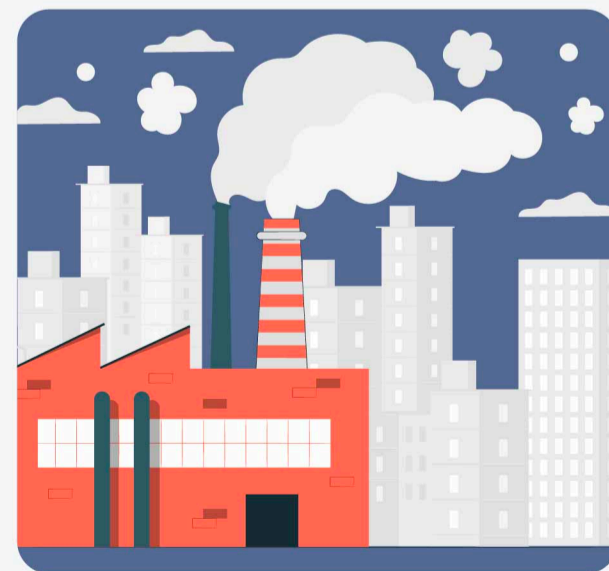
清洁用品



酒精



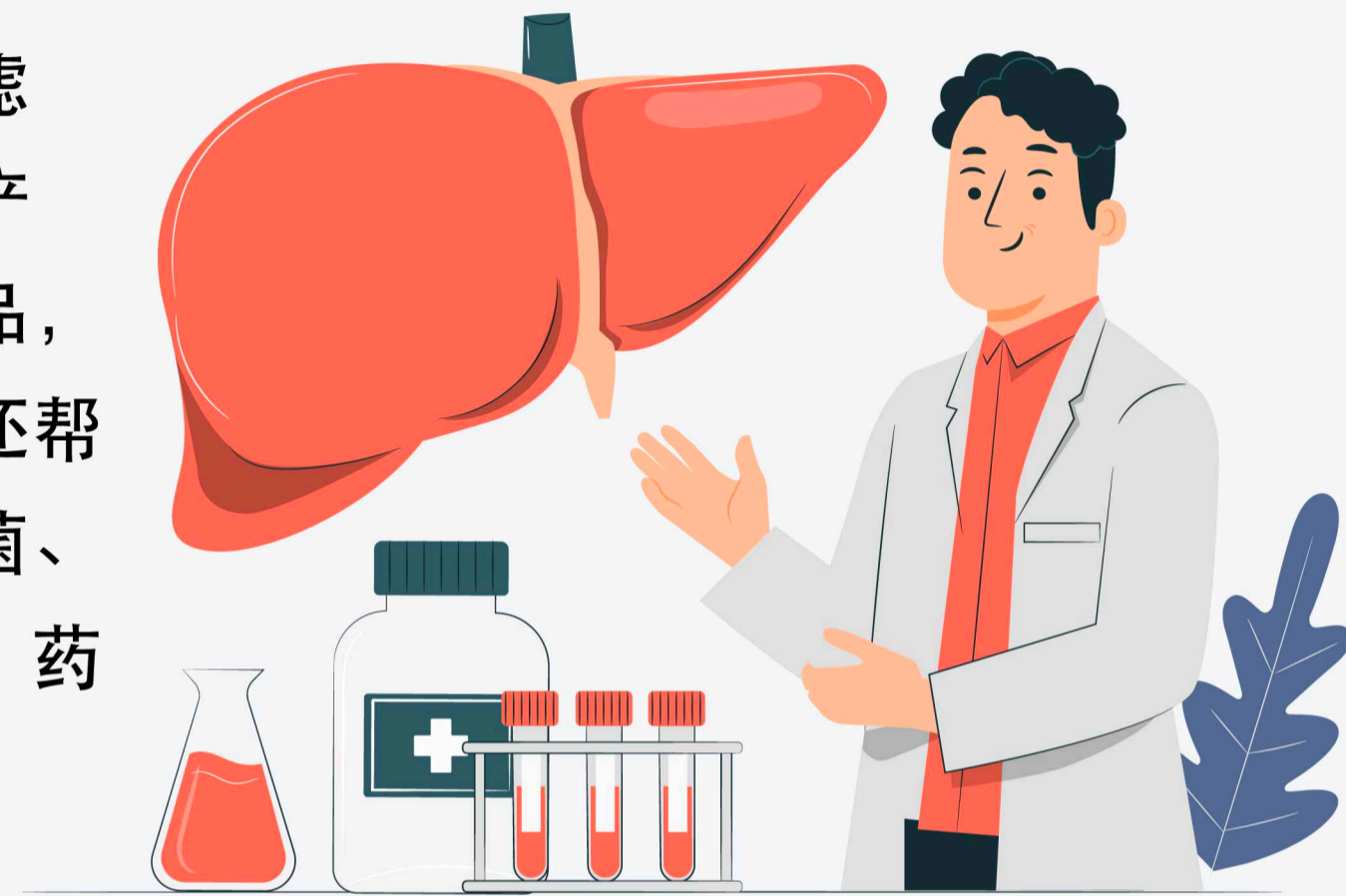
杀虫剂



空气污染

我们的身体有一种复杂的方法来消除涉及肝脏、肾脏、消化系统、皮肤和肺的毒素。

而肝脏是主要的排毒器。它就像一个过滤器，清除我们身体在正常新陈代谢中所产生的毒素。肝脏会分解这些有毒的副产品，使它们可以通过我们的肾脏过滤掉。它还帮助我们的身体消除病原体，如病毒和细菌、胆固醇、荷尔蒙和外部毒素，包括酒精、药物、化学品、重金属。



# 我们的身体是如何排毒的呢？

# 抗氧化剂和肝脏 排毒至关重要

随着时代的进步，人类所面临的有害物质已经导致身体的抗氧化和肝脏功能逐渐下降。为了增强和维持体内的抗氧化功能，以及使肝脏能够顺利排毒，我们可以透过每日所摄取的食物，如十字花科蔬菜：西兰花、卷心菜、水芹、芜菁、萝卜；柑橘类（柠檬、葡萄柚）；姜黄和大蒜、香菜等香料中，获得天然抗氧化酶和植化素。最好的方法，就是食用各种食物组合。但是，真的那么容易每天都吃这些水果和蔬菜吗？

# 小袋里的 解决方案

## 特瑞恒采固体饮品

- 姜黄提取物
- 石榴果提取物
- 葡萄籽提取物
- 蓝莓粉
- 番茄提取物
- 柠檬精油

## 特瑞常沁固体饮品

- 西兰花籽提取物
- 显齿蛇葡萄叶提取物
- 柠檬精油



dōTERRA<sup>®</sup>  
MALAYSIA  
AJL 932137