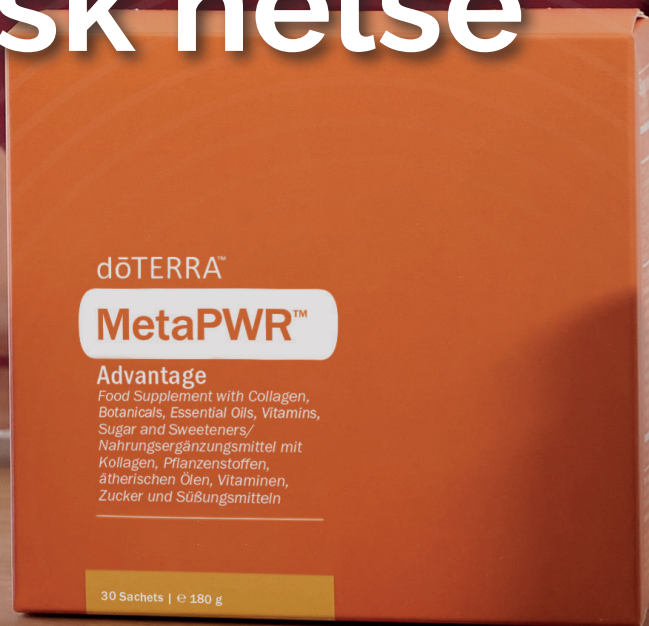


dōTERRA™  
MetaPWR™

# Tre trinns system for metabolsk helse





## Innholdsfortegnelse

Trinn 1: MetaPWR™ Eterisk oljeblanding.....	01
Trinn 2: MetaPWR Assist.....	03
Trinn 3: MetaPWR Advantage.....	04
Trinn 4: Bruke MetaPWR System i hverdagen.....	07

# Trinn 1: MetaPWR™ Eterisk oljeblanding

---

## Hva er MetaPWR System?

MetaPWR System påvirker metabolismen, energien og helsen din positivt og hjelper deg med å leve livet til fulle. Hvert produkt – som er utviklet som en del av et system – byr på helt spesielle egenskaper, samtidig som det støtter og styrker egenskapene til de andre produktene i serien. Med MetaPWR System er helheten virkelig større enn summen av delene. Det finnes selvsagt ingen kjappe løsninger for å oppnå en optimal metabolsk funksjon – du må hele tiden ta smarte og sunne livsstilsvalg – men MetaPWR System kan maksimere og optimalisere effektene av livsstilsvalgene dine.

## Hva betyr MetaPWR?

Du lurer kanskje på hva MetaPWR betyr. Meta kommer fra ordet metabolsk, som er treffende fordi MetaPWR System er utviklet for å støtte den metabolske helsen. Meta kan også bety «omfattende» eller «opphøyd». Det engelske ordet power (stavet P-W-R) kan selvsagt bety nettopp «power» (styrke), men det står samtidig for «personal wellness realised» (personlig velvære realisert).

## Hva er MetaPWR Eterisk oljeblanding?

MetaPWR Eterisk oljeblanding inneholder en merkebeskyttet blanding av de eteriske oljene Grapefruit, Lemon, Peppermint, Ginger og Cinnamon, alle av CPTG™-kvalitet. Denne eteriske oljeblandingen finnes i alle MetaPWR-produktene, inkludert MetaPWR Assist og MetaPWR Advantage.

Preklinisk forskning tyder på at grapefrukt, med sine naturlige høye nivåer av den kjemiske forbindelsen limonen, kan støtte en sunn metabolisme når den inntas. Sitron har også et høyt innhold av limonen. Dessuten har peppermynte vist seg å øke ytelsen ved fysisk aktivitet når den inntas.

Og når alle de fem eteriske oljene kombineres i det rette forholdet, kan noe virkningsfullt skje. Daglig bruk av denne merkebeskyttede eteriske oljeblandingen kan bidra til å støtte din metabolske helse.



# MetaPWR™ Eterisk oljeblanding

## Hvordan lukter MetaPWR Eterisk oljeblanding?

Aromaen til MetaPWR Eterisk oljeblanding er en herlig balanse av sitrus og krydder med et hint av mynte.

## Slik bruker du MetaPWR Eterisk oljeblanding

Ta MetaPWR Eterisk oljeblanding for å støtte din metabolske helse.

MetaPWR Eterisk oljeblanding kommer i flere varianter for å være så praktisk og tilgjengelig som mulig. I tillegg til at den kommer i en flaske på 15 ml, kommer den i to vegetar- og ketovennlige varianter – en beadlet (minikapsel) og en softgel. De to sistnevnte variantene gjør det enkelt å innta MetaPWR.

Du kan med andre ord innta MetaPWR Eterisk oljeblanding på flere måter, både når du er hjemme og på farten, noe som gjør reisen mot personlig velvære mye enklere.

### Tips til bruk:

- Tilsett et par dråper MetaPWR-blanding i drikkevannet.
- Ta en beadlet eller softgel ved behov.



# Trinn 2: MetaPWR™ Assist

## Balansere blodsukkeret

Blodsukkernivåene er en av de viktigste helsemarkørene. Blodsukkernivåene svinger naturlig avhengig av spise- og aktivitetsmønsteret. Svært høye topper og dype daler er et kjennetegn på en problematisk metabolisme.

Mange mennesker liker å ta berg-og-dal-bane. Forventningene som kiler i magen i oppoverbakkene, og den skrekkblandede fryden i nedoverbakkene fører til lange køer av opprømte entusiaster. Akkurat som med blodsukkernivåene vil ikke en berg-og-dal-bane-tur én eller to ganger i året skape problemet på lang sikt. Men kjører du berg-og-dal-bane flere ganger om dagen, uke etter uke, kan det få konsekvenser. Over tid kan forhøyede blodsukkernivåer virke inn på kroppen.

Et sunt kosthold og regelmessig trening er de beste måtene å regulere blodsukkeret på. Men med tanke på at bare 20 % av den voksne befolkningen i Europa har optimal kardiometabolsk helse, kan de fleste av oss ha bruk for litt støtte.

## Hva er MetaPWR™ Assist?

MetaPWR Assist er en del av MetaPWR System, som består av produkter som støtter den metabolske helsen. Det bygger på MetaPWR Eterisk oljeblanding og inneholder ekstra urter og fytonæringsstoffer.

I et nyere preklinisk, dobbelblindet forsøk som overvåket 15 pasienter, viste de første resultatene at MetaPWR Assist, når det ble inntatt før måltider, bidro til metabolismen av karbohydratrike måltider. Det er imidlertid behov for mer klinisk forskning for å bekrefte dette.

## Hvordan fungerer MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist inneholder flere naturlige forbindelser som i kliniske forsøk har vist seg å fremme en sunn metabolisme. Ekstrakt av morbærblad kan bidra til å opprettholde balansen i kroppens karbohydratmetabolisme.\* Peppermynte, en viktig ingrediens i MetaPWR Assist, kan fremme fordøyelsen og støtte lever- og gallefunksjonen.\*

Når du tar MetaPWR Assist sammen med et måltid, kan morbærekstrakten hjelpe kroppen med å forbrenne karbohydratene du nettopp har spist, enda bedre. MetaPWR Assist skal selvsagt kombineres med et sunt og balansert kosthold. Du må spise næringsrike, fiberrike komplekse karbohydrater for å opprettholde en god helse!

## Tips til bruk:

- Ta MetaPWR Assist sammen med dagens største måltid eller måltidet med mest karbohydrater.



\*Disse helsepåstandene er fortsatt under behandling i EU og EFSA.

# Trinn 3: MetaPWR™ Advantage

---



## Hva er MetaPWR Advantage?

Folk flest vet at metabolismen påvirkes når vi eldes. Men det er bare en del av sannheten, for metabolismen påvirker også aldringsprosessen. MetaPWR System, særlig MetaPWR Advantage, griper tak i forholdet mellom metabolismen og aldringsprosessen med NAD<sup>+</sup>, NADH og kollagen.

## Hva er NAD<sup>+</sup> og NMN?

Nikotinamid-mononukleotid, eller NMN, er en vital forløper i biosyntesen til nikotinamid-adenin-dinukleotid, eller NAD<sup>+</sup>, som er et koenzym som finnes i alle cellene i kroppen.

NAD<sup>+</sup> tjener flere funksjoner, men de viktigste er metabolske prosesser og mitokondriefunksjonen. NAD<sup>+</sup> omdanner mat til energi og tilbyr de cellulære energifabrikkene dine beskyttelse. Uten tilstrekkelige NAD<sup>+</sup>-nivåer kan ikke cellene skape den energien de trenger for å overleve og utføre funksjonene sine. Når du er 50 år, er NAD<sup>+</sup>-nivåene halvparten så store som de var da du var 20. Dette bidrar til helseutfordringer knyttet til vektkontroll og lavere energinivåer.

Prekliniske studier tyder på at tilskudd med NMN kan øke NAD<sup>+</sup>-nivåene og føre til at cellene og kroppens systemer fungerer på en mer ungdommelig måte. Det er imidlertid behov for mer klinisk forskning for å bekrefte dette. MetaPWR Advantage inneholder NMN fra gjærpulver for å øke NAD<sup>+</sup>- og NADH-nivåene i kroppen på en naturlig måte.

# MetaPWR™ Advantage

---

## Hva er kollagen?

Kollagen gjør huden elastisk og fast og støtter en mager muskelmasse og bindevevet. Kroppen produserer kollagen naturlig, men produksjonen går ned med alderen. Å ta kosttilskudd kan styrke kollagenet i kroppen, men ikke alle kollagenprodukter fungerer like bra. De fleste kollagentilskudd inneholder bare én eller to typer kollagenpeptider (vanligvis de typene som er mest relevant for hudens fremtoning, elastisitet og rynker).

MetaPWR Advantage inneholder hele ni unike kollagenpeptider, inkludert disse populære kollagentypene. Kollagen er det proteinet det er mest av i kroppen, og alle de 28 kjente typene spiller en viktig rolle. Med MetaPWR Advantage legger vi altså vekt på den rollen kollagenet spiller i hele kroppen.

## De ni typene kollagen i MetaPWR Advantage:

- **Kollagen type I** er knyttet til hudens fremtoning.
- **Kollagen type II** bidrar til å beskytte skjelettet og er hovedkomponenten i brusk.
- **Kollagen type IV** er det viktigste proteinet i basalmembranen. Det binder lærhuden og overhuden sammen og danner en nettstruktur som gjør basalmembranen smidig.
- **Kollagen type V** er knyttet til kollagenfibrenes regelmessige struktur og stabiliserer strukturen til type I- og type II-kollagen.
- **Kollagen type VI** opprettholder den mekaniske funksjonen i cellen og støtter både muskelfunksjonen og cellemembranens integritet. Denne kollagentypen motvirker dessuten oksidative skader og apoptose.
- **Kollagen type IX** er en viktig bestanddel i brusk og er hovedsakelig distribuert i bruscellene i vekstplatene, leddene og mellomvirvelskivene.
- **Kollagen type XXV** bremser fibrillasjonen i amyloid-beta-peptider.
- **Col1a2-protein** er en kollagenfibrill.
- **Vakuolar proteinsorting 37A** medvirker i cellevekst og celledifferensiering.



Hver kollagentype bidrar til å gjøre huden strammere og mer elastisk og fuktmettet. I tillegg styrker de blodkarene, støtter bindevevet og forbedrer den generelle vitaliteten.

Når du blander MetaPWR Advantage, som er et hydrolysert pulver, med kaldt eller romtemperert vann, inntar du det som en væske, som betyr at kroppen enkelt kan absorbere de stabile, ikke-nedbrutte næringsstoffene. I de fleste ferdigpakke kollagentilskudd som kommer i væskeform, er det vannbaserte leveringssystemet sterilisert ved hjelp av pasteurisering. Dette eliminerer skadelige bakterier, men også gunstige aktive ingredienser som vitaminer, flavonoider og polyfenoler. Til tross for dette er de faktisk mindre holdbare enn MetaPWR Advantage. I tillegg bidrar frakten av tungt vann verden rundt til å øke karbonutslippene. Ved å blande MetaPWR Advantage-pulver med vann, får du absorpsjonsfordelene ved væskebasert tilførsel, men uten verditapet som oppstår under pasteuriseringen (og uten sukkerinnholdet som vanligvis ledsager et ferdigpakket juiceformat!).

# MetaPWR™ Advantage

---

Vårt kollagen kommer fra bærekraftig fanget kaldtvannsfisk og har blitt hydrolysert (gjort lett fordøyelig) av endonuklease og eksonuklease enzymer kjent som proteaser. Disse enzymene danner små tripeptidfragmenter av tre aminosyresekvenser, som gir et optimalt opptak. Andre kollagentilskudd på markedet – enten fra landdyr eller marine kilder – har vanligvis et tripeptidinnhold på 15–35 %. Kollagenet i MetaPWR Advantage inneholder mer enn 70 % tripeptidfragmenter, som gir et optimalt opptak (i enkelte tilfeller tolv ganger så stort).

## Andre ingredienser i MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage inneholder også resveratrol, roseepleekstrakt, ceramider fra ris, ekstrakt av rød appelsin, tindved, biotin, hyaluronsyre og liposomal C-vitamin.

Ifølge innledende studier er både ekstrakt av rød appelsin og tindved polyfenole antioksidanter, men det er behov for mer klinisk forskning for å bekrefte dette. Antioksidanter bekjemper frie radikaler og forebygger oksidative skader og stress i cellene.

Hyaluronsyre, en viktig bestanddel i den ekstracellulær matriksen, opprettholder hudens integritet og helse. Syrens unike evne til å absorbere og bevare vann forebygger tørr eller skadet hud.

Liposomal C-vitamin stimulerer ikke bare kroppens fibroblaster til å syntetisere nytt kollagen, men stabiliserer også kroppens kollagenfibriller via hydroksylering.

## Slik bruker du MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage er et herlig appelsin- og sitronpulver som kan blandes med 150–240 ml kaldt eller romtemperert vann, men ikke varmt. Miks pulveret godt sammen i en shaker eller bland det inn i en smoothie. Drikkes med en gang.

Du får best resultater hvis du tar MetaPWR Advantage minst én gang daglig. Du kan ta MetaPWR Advantage når som helst på dagen, men morgenen passer fint for de fleste. MetaPWR Advantage trenger ikke inntas sammen med mat.

Forleng årene du lever med god helse, støtt den metabolske helsen og dra nytte av mange andre indre og ytre fordeler.

## Finnes det plantebaserte eller veganske kollagenalternativer?

dōTERRA prøver å tilby plantebaserte alternativer når det er mulig, og de som ikke ønsker å innta fiskebaserte eller marine produkter på grunn av kostholdsrelaterte begrensninger eller personlige preferanser, lurer sikkert på om et plantebasert MetaPWR™ Advantage vil bli tilgjengelig. Kollagen syntetiseres av dyr, så det er kun tilgjengelig fra animalske kilder. Du vil kanskje støte på produkter som er markedsført som vegansk kollagen. Men ser du nøye etter, vil du se at kollagenet vanligvis er en samling aminosyrer fra veganske kilder – ikke faktiske kollagentripeptider.

Men husk, kollagen er noe kroppen din produserer naturlig! MetaPWR Advantage er utviklet for å tilføre det kollagenet kroppen ikke produserer i like store mengder som den pleide. Kollagenet du får tilført i MetaPWR Advantage, bidrar til å erstatte kollagenet i kroppen din.

## Tips til bruk:

- Tilsett en porsjonspose med MetaPWR Advantage i 150–240 ml kaldt eller romtemperert vann.
- Miks pulveret godt sammen eller bruk en blender, og drikk det med en gang.



# Trinn 4: Bruke MetaPWR™ System i hverdagen

MetaPWR Eterisk oljeblanding er tilgjengelig i en rekke varianter, noe som gjør det enkelt å tilpasse bruken. Hvis du liker smaken på MetaPWR, kan du tilsette det i drikkevannet, og da er flasken på 15 ml perfekt. Hvis du synes det er enklere å ta eteriske oljer i tilskuddsform, kommer du til å like beadlet- og softgel-variantene.

Med MetaPWR kan du følge de personlige preferansene dine – og du kan også lage en rutine som er tilpasset din egen livsstil. Du kan for eksempel starte dagen med å blande MetaPWR Advantage og vann i en shaker (tilsett gjerne en dråpe MetaPWR-olje hvis du liker smaken!) og innta blandingen sammen med en næringsrik, proteinrik frokost og en MetaPWR softgel. På formiddagen kan du så ta et par beadlets. Endelig kan du innta MetaPWR Assist før middag og deretter avslutte dagen med nok en softgel før du legger deg.

Enten du akkurat har bestemt deg for å spise sunnere og begynne å trene, eller du har drevet med periodisk faste i mange år, kan du bruke MetaPWR som en hjelp til å nå målene dine.

## Eksempel på daglig rutine med MetaPWR™

### MORGEN

- Én dråpe MetaPWR Eterisk oljeblanding og MetaPWR Advantage med vann
- MetaPWR Softgel med Lifelong Vitality Pack (LLV)

### DAGTID

- MetaPWR Assist sammen med lunsj (hvis det er dagens største måltid)
- MetaPWR Softgel etter lunsj
- MetaPWR Beadlets mellom lunsj og middag

### KVELD

- MetaPWR Assist sammen med middag (hvis det er dagens største måltid)
- MetaPWR Softgels eller Beadlets etter middag



All informasjonen er korrekt på produksjonstidspunktet.

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

Alle rettigheter reservert. Alle ord med varemerke eller symboler for registrerte varemerker er varemerker eller registrerte varemerker for dōTERRA Holdings, LLC.

NO EU MetaPWR eBook 060323