

dōTERRA™ | EUROPE

dōTERRA™  
MetaPWR™

# 3-stegssystemet för metabolisk hälsa





## Innehåll

<b>Steg 1: MetaPWR™ Essential Oil Blend</b> .....	01
<b>Steg 2: MetaPWR™ Assist</b> .....	03
<b>Steg 3: MetaPWR™ Advantage</b> .....	04
<b>Steg 4: Använda MetaPWR System i din vardag</b> .....	07

# Steg 1: MetaPWR™ Essential Oil Blend

---

## Vad är MetaPWR System?

MetaPWR System hjälper dig att maximera din livskraft genom att främja din ämnesomsättning, energinivå och hälsa. Det är utformat för att användas som ett system där varje enskild produkt har sin specialitet samtidigt som den stöttar och stärker fördelarna som de andra produkterna i serien har. Helheten är definitivt större än summan av de enskilda delarna när det gäller MetaPWR System. Det finns naturligtvis inga snabba lösningar för att få ämnesomsättningen att fungera optimalt. Du måste fortfarande göra smarta och sunda val kring din livsstil. Men MetaPWR System kan maximera och optimera effekterna av de val du gör när du strävar efter en livsstil inriktad på välbefinnande.

## Vad betyder MetaPWR?

"Men vad betyder MetaPWR egentligen", undrar du kanske. Meta kommer från ordet metabolisk, vilket är ett utmärkt val eftersom MetaPWR System har utformats för att främja den metaboliska hälsan, det vill säga din ämnesomsättnings hälsa. Meta kan dessutom betyda "omfattande" eller "gränsöverskridande". Det engelska ordet "power" (som här stavas PWR) kan naturligtvis betyda kraft, men förkortningen står också för "personal wellness realised", som till svenska kan översättas med "förverkligat personligt välbefinnande".

## Vad är MetaPWR Essential Oil Blend?

MetaPWR Essential Oil Blend innehåller patenterade, balanserade andelar av de essentiella CPTG™-oljorna Grapefruit, Lemon, Peppermint, Ginger och Cinnamon. Denna essentiella oljeblandning finns i samtliga MetaPWR-produkter, även i MetaPWR Assist och MetaPWR Advantage.

Preklinisk forskning tyder på att intag av grapefrukt, med dess naturligt höga halter av den kemiska beståndsdelen limonen, kan stötta en hälsosam ämnesomsättning. Citron är också rik på limonen. Intag av pepparmynta har dessutom visat sig kunna förbättra träningsresultat.

Men när dessa fem essentiella oljor kombineras i rätt proportioner kan något kraftfullt inträffa. Daglig användning av denna patenterade essentiella oljeblandning kan hjälpa till att stötta din metaboliska hälsa.



# MetaPWR™ Essential Oil Blend

---

## Hur luktar MetaPWR Essential Oil Blend?

Aromen av MetaPWR Essential Oil Blend är en utsökt balans mellan citrus och kryddor, med en antydning av mynta.

## Så använder du MetaPWR Essential Oil Blend

MetaPWR Essential Oil Blend intas invärtes för att främja den metaboliska hälsan.

MetaPWR Essential Oil Blend finns i flera olika format för att den ska vara maximalt tillgänglig och praktisk. Produkten finns i en 15 ml-flaska och även i form av vegetariska samt ketovänliga beadlets och softgels. Beadlets och softgels gör det enkelt att ta MetaPWR invärtes.

Tack vare att det finns flera praktiska sätt att få i sig fördelarna hos MetaPWR Essential Oil Blend – både hemma och när man är i farten – blir resan mot det egna välbefinnandet mycket enklare.

### Användningstips:

- Häll några droppar av MetaPWR-blandningen i ditt vatten.
- Ta en beadlet eller softgel vid behov.



# Steg 2: MetaPWR™ Assist

## Balansera blodsockret

Blodsockernivån är en av de viktigaste hälsomarkörerna. Nivån varierar naturligt utifrån dina ät- och aktivitetsmönster. Alltför höga toppar och låga dalar är kännetecknen på metaboliska problem.

Vi är många som älskar att åka berg-och-dalbana. Den förväntan vi känner när vagnen sakta stiger uppåt, och upprymdheten när vi störtar nedåt, resulterar i att vi åter ställer oss i den långa kön för att upprepa den härliga upplevelsen. Att åka berg-och-dalbana någon gång om året borde inte orsaka några långsiktiga problem, och detsamma gäller vår blodsockernivå. Men om vi skulle åka berg-och-dalbana flera gånger om dagen, vecka in och vecka ut, skulle det kunna få oönskade konsekvenser. Med tiden kan förhöjda blodsockernivåer få konsekvenser för kroppen.

En fiberrik kost och regelbunden träning är bästa sättet att främja en sund reglering av blodsockret. Men med tanke på att endast 20 % av Europas vuxna befolkning åtnjuter optimal hjärt- och kärlhälsa kan de flesta av oss behöva lite stöd.

## Vad är MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist ingår i MetaPWR System som består av produkter som stöttar den metaboliska hälsan. Systemet bygger på MetaPWR Essential Oil Blend och innehåller även andra örter samt fytonäringssämnen.

I en nyligen genomförd preklinisk, placebokontrollerad dubbelblind studie övervakades 15 patienter, och initiala resultat visade att MetaPWR Assist vid intag före måltid hjälpte till med ämnesomsättningen av kolhydrattunga måltider. Dock behövs ytterligare bekräftande klinisk forskning på detta område.

## Hur fungerar MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist innehåller flera naturliga föreningar där det finns kliniska bevis för att de främjar en sund ämnesomsättning. Extrakt av mullbärsblad kan bidra till att upprätthålla balansen i kroppens kolhydratmetabolism.\* Pepparmynta, som är en nyckelingrediens i MetaPWR Assist, kan underlätta matsmältningen och stötta leverns samt gallans funktion.\*

När du intar MetaPWR i samband med en måltid kan mullbärsextraktet hjälpa kroppen att omsätta kolhydraterna du nyss åt på ett effektivare sätt. MetaPWR ska naturligtvis kombineras med en sund, balanserad kost. För att vara vid god hälsa behöver du äta närings- och fiberrika komplexa kolhydrater!

## Användningstips:

- Ta MetaPWR Assist när du äter dagens största måltid, eller måltiden som innehåller flest kolhydrater.



\* Dessa hälsopåståenden har ännu inte bedömts av EU och EFSA.

# Steg 3: MetaPWR™ Advantage

---



## Vad är MetaPWR Advantage?

De flesta tror nog att ämnesomsättningen påverkas av åldrandet, och det är delvis sant. Ämnesomsättningen påverkar dock även det sunda åldrandet. MetaPWR System, och speciellt MetaPWR Advantage, riktar in sig på relationen mellan ämnesomsättningen och åldrandet med hjälp av ingredienserna NAD+, NADH samt kollagen.

## Vad är NAD+ och NMN?

Nikotinamidmononukleotid, NMN, är en viktig prekursor i biosyntesen av nikotinamidadenindinukleotid, förkortat NAD+, ett koenzym som finns i varje cell i kroppen.

NAD+ har flera funktioner varav metaboliska processer och den mitokondriella funktionen är de viktigaste. NAD+ förvandlar mat till energi och skyddar dina cellenergifabriker. Om NAD+-nivån är för låg kan cellerna inte generera energin de behöver för att överleva och sköta sina funktioner. När du har fyllt 50 år NAD+-nivåerna i allmänhet hälften av vad de var vid 20 års ålder. Det bidrar till hälsoutmaningar som att det är svårt att kontrollera vikten och att energinivåerna minskar.

Resultat från prekliniska studier tyder på att kosttillskott med NMN kan öka NAD+ och få cellerna samt kroppens system att fungera mer ungdomligt. Dock behövs mer bekräftande klinisk forskning på detta område. MetaPWR Advantage är formulerat med jästpulver-NMN för att hjälpa till att öka NAD+- och NADH-nivåerna i kroppen på ett naturligt sätt.

# MetaPWR™ Advantage

---

## Vad är kollagen?

Kollagen ger huden dess elasticitet och fasthet. Kollagen stöttar även muskelmassan och bindväven. Din kropp producerar kollagen på naturlig väg, men produktionen minskar också ju äldre man blir. Att ta kosttillskott kan stärka kollagenet i kroppen, men alla typer av kollagen är inte lika effektiva. De flesta funktionella kollagenprodukter innehåller bara en eller två kollagenpeptidtyper (vanligtvis de typer som är mest relevanta för hudens skönhet, elasticitet och rynkor).

Förutom dessa populära typer av kollagen innehåller MetaPWR Advantage nio unika kollagenpeptidtyper. Kollagen är det protein i kroppen som förekommer i rikligast utsträckning, och de 28 olika typerna spelar viktiga roller. Med MetaPWR Advantage lägger vi därför tonvikten på den roll som kollagen spelar för hela kroppen.

## De nio typerna av kollagen i MetaPWR Advantage:

- **Kollagentyp I** är relaterad till hudens skönhet.
- **Kollagentyp II** hör samman med skydd av benstommen och är huvudkomponenten i brosk.
- **Kollagentyp IV** är det huvudsakliga proteinet i basalmembranet som sammankopplar läderhuden och överhuden och bildar en nätverksstruktur som gör basalmembranet formbart.
- **Kollagentyp V** hör samman med kollagenfibrers typiska utformning och stabiliserar strukturen hos kollagen av typ I och typ II.
- **Kollagentyp VI** upprätthåller mekaniska funktioner i cellen och stöttar både muskelfunktionen samt cellmembranens integritet. Denna kollagentyp hämmar dessutom oxidativ skada och apoptos.
- **Kollagentyp IX** är en viktig komponent i brosk som huvudsakligen finns i tillväxtplattans broskceller, lederna och mellankotskivorna.
- **Kollagentyp XXV** hämmar fibrillationen av amyloid-beta-peptider.
- **COL1a2-protein** är kollagenfibriller.
- **Vakuolär proteinsortering 37A** är involverad i celltillväxt och differentiering.



Varje kollagentyp spelar sin roll för att förbättra hudens täthet, elasticitet och återfuktning. De stärker blodkärlen; stöttar bindväven och förbättrar den generella vitaliteten.

MetaPWR Advantage är ett hydrolyserat pulver. När du blandar det med kallt eller rumstempererat vatten konsumerar du det som en vätska, och det innebär att din kropp lätt kan absorbera de stabila näringsämnen som inte har brutits ned. De flesta färdigförpackade flytande kollagener använder en pastöriseringsprocess för att sterilisera sina vattenbaserade leveranssystem. Det eliminerar skadliga bakterier, men det förstör tyvärr också nyttiga aktiva ingredienser som vitaminer, flavonoider och polyfenoler. Trots denna process är lagringsstabiliteten faktiskt lägre än hos en pulverprodukt som MetaPWR Advantage. Med de flytande systemen måste dessutom tungt vatten fraktas jorden runt vilket ökar koldioxidutsläppen. Genom att blanda MetaPWR Advantage-pulver med vatten får du fortfarande absorptionsfördelarna som en flytande leverans innebär, men du slipper den värdeförlust som uppstår vid pastörisering (och dessutom slipper du innehållet av socker som ofta följer med ett färdigförpackat juiceformat!)

# MetaPWR™ Advantage

---

Vårt kollagen kommer dessutom från hållbart fiskade kallvattensfiskar och har hydrolyserats (förhandssmälts) av endo- och exonukleaszymer som kallas proteaser. Dessa enzymer skapar små tripeptidfragment med tre aminosyresekvenser för att de ska absorberas optimalt. Andra kollagener på marknaden har i typfallet ett tripeptid innehåll på 15–35 %. Detta gäller oavsett om de kommer från landlevande djur eller marina källor. Kollagenet i MetaPWR Advantage innehåller mer än 70 % tripeptidfragment för överlägsen absorption (i vissa fall kan det vara upp till 12 gånger mer absorberbart).

## Andra ingredienser i MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage innehåller även resveratrol, extrakt av rosenäpple, ceramider från ris, extrakt av blodapelsin, havtorn, biotin, hyaluronsyra och liposomt vitamin C.

Enligt preliminära studier är både extrakt av blodapelsin och havtorn polyfenol-antioxidanter, men det krävs mer bekräftande klinisk forskning på detta område. Antioxidanter bekämpar fria radikaler och förebygger att cellerna drabbas av oxidativ skada samt stress.

Hyaluronsyra är en huvudkomponent i den extracellulära matrixen och upprätthåller hudens integritet och hälsa. Dess unika förmåga att absorbera och hålla kvar vatten bidrar till att förebygga torr eller skadad hud.

Liposomt vitamin C uppmuntrar inte bara din kropps fibroblaster att syntetisera nytt kollagen utan stabiliserar även kollagenfibrillerna i kroppen via hydroxylering.

## Så använder du MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage är ett välsmakande apelsin-citron-pulver som du kan blanda med 150–240 ml kallt eller rumstempererat vatten. Observera att vattnet inte får vara varmt/hett. Blanda ordentligt i en shakerflaska eller tillsätt till en smoothie. Avnjut omedelbart.

Ta MetaPWR Advantage minst en gång om dagen för bästa resultat. Du kan ta MetaPWR Advantage när som helst under dagen, men de flesta användare tycker att morgnar fungerar bäst. MetaPWR behöver inte intas i samband med måltid.

Håll dig frisk längre, stötta ämnesomsättningens hälsa och gläd dig åt flera andra fördelar – både invärtes och utvärtes.

## Finns det några växtbaserade eller veganska kollagenalternativ?

dōTERRA försöker om möjligt erbjuda växtbaserade kosttillskottsalternativ, och de som inte vill konsumera fisk eller marint baserade produkter på grund av kostrestriktioner eller personlig smak kanske undrar om en växtbaserad variant av MetaPWR kommer att bli tillgänglig. Kollagen syntetiseras av djur och är därför endast tillgängligt via djurriket. Du kanske har sett produkter som marknadsförs som veganskt kollagen. Men om du tittar lite närmare ser du ofta att det handlar om en samling aminosyror från veganska källor, inte faktiska kollagentripeptider.

Men kom ihåg att kollagen är något som kroppen tillverkar naturligt! MetaPWR Advantage är framtaget att komplettera kollagenet som kroppen inte producerar i lika hög grad som förut. Det kompletterande kollagenet i MetaPWR hjälper till att ersätta kollagenet i din kropp.

## Användningstips:

- Tillsätt en påse MetaPWR Advantage till 150–240 ml kallt eller rumstempererat vatten.
- Blanda ordentligt för hand eller använd en mixer och drick sedan omedelbart.



# Steg 4: Använd MetaPWR™ System i din vardag

MetaPWR Essential Oil Blend finns i olika former så att du enkelt ska kunna använda detta kosttillskott på det sätt som passar dig bäst. Om du tycker om smaken av MetaPWR är 15 ml-flaskan perfekt när du vill tillsätta produkten till vatten. Om det är enklare för dig att inta essentiella oljor i form av ett kosttillskott kommer du att älska våra beadlets och softgels.

Förutom att anpassa användningen till personlig tycke och smak kan du med detta system skapa en rutin som matchar din unika livsstil. Du kanske inleder dagen med att blanda MetaPWR Advantage med vatten i en shakerflaska (tillsatt även en droppe MetaPWR-olja om du gillar smaken!) och dricker blandningen tillsammans med en näringsrik frukost med högt proteininnehåll samt en MetaPWR-softgel. På förmiddagen kanske du tar några beadlets. Och så kanske du tar MetaPWR Assist innan kvällsmat och avslutar dagen med en softgel innan du går och lägger dig.

När du nyss har inlett resan mot sunda kost- och träningsvanor, eller om du har ägnat dig åt intermittent fasta under flera år, kan du använda MetaPWR som hjälp med att nå dina mål och leva ditt liv med maximal kraft.

## Förslag på ett dagligt MetaPWR™-schema

### MORGON

- En droppe MetaPWR Essential Oil Blend och MetaPWR Advantage med vatten
- MetaPWR Softgel med LifeLong Vitality Pack (LLV)

### UNDER DAGEN

- MetaPWR Assist till lunch (om lunchen är dagens största mål)
- MetaPWR-softgel efter lunch
- MetaPWR-beadlets mitt på eftermiddagen

### KVÄLL

- MetaPWR Assist till kvällsmat (om kvällsmaten är dagens största mål)
- MetaPWR-softgels eller -beadlets efter kvällsmat



All information är korrekt vid produktionstidpunkten.

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

Med ensamrätt. Alla ord med varumärken eller registrerade varumärkessymboler är varumärken eller registrerade varumärken tillhörande dōTERRA Holdings, LLC.

SV EU MetaPWR eBook 070323