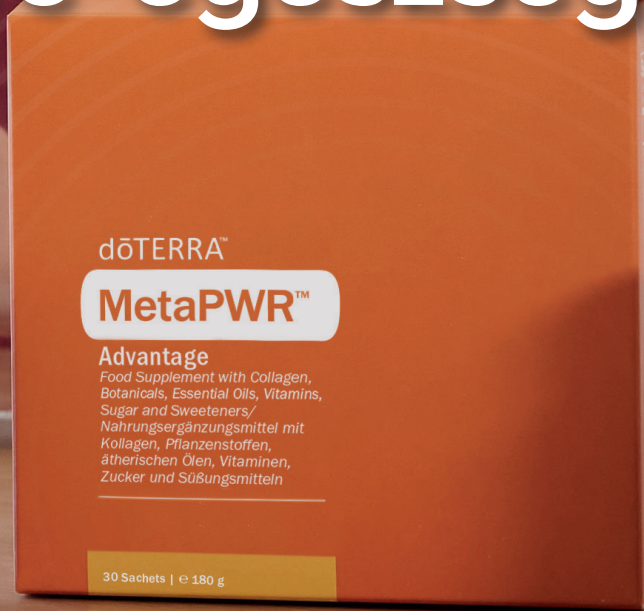


dōTERRA™
MetaPWR™

3 lépéses rendszer az
anyagcsere-egészségért





TARTALOM

1. lépés: MetaPWR™ esszenciálisolaj-keverék	01
2. lépés: MetaPWR Assist	03
3. lépés: MetaPWR Advantage	04
4. lépés: A MetaPWR rendszer használata a mindennapokban.	07

1. lépés: MetaPWR™ esszenciálisolaj-keverék

Mit értünk MetaPWR rendszer alatt?

A MetaPWR rendszer segít, hogy életét ereje teljében élje, támogatva az anyagcseréjét, az energiaszintjét és az egészségét. Az összehangolt használatra megalkotott termékek mindegyike saját egyedi tulajdonságokat kínál amellet, hogy a termékcsalád többi tagjának jótékony hatásait is támogatja és erősíti. A MetaPWR rendszer esetében valóban igaz, hogy az egész több, mint a részek összessége. Természetesen nem léteznek az optimális anyagcsere-működést pillanatok alatt biztosító csodaszerek – mindenképp átgondolt és egészséges életmódbeli döntésekre van szükség –, de a MetaPWR rendszer segíthet optimalizálni és a legtöbbet kihozni a wellnesseletmódot támogató döntéseiből.

Mit jelent az, hogy MetaPWR?

Talán elgondolkodott már azon: „Vajon mit jelent egyáltalán az, hogy MetaPWR?” A „meta” a metabolikus szóból jön, ami azért találó, mert a MetaPWR rendszert az anyagcsere-egészség támogatására alkottuk meg. A „meta” ugyanakkor „átfogót” vagy „felsőbbrendűt” is jelent. A „PWR” természetesen jelölheti az angol „power”, azaz „erő” szót, de utalhat a „personal wellness realised” (megvalósított személyes jóllét) fogalmára is.

Mi az a MetaPWR esszenciálisolaj-keverék?

A MetaPWR esszenciálisolaj-keveréket szabadalmazott, kiegyensúlyozott arányban adagolt CPTG™ minősítésű Grépfrút, Citrom, Borsmenta, Gyömbér és Fahéj esszenciális olajok alkotják. Ez az esszenciálisolaj-keverék valamennyi MetaPWR termékben jelen van, így a MetaPWR Assistben és a MetaPWR Advantage-ben is.

Preklinikai kutatások igazolják, hogy a limonén elnevezésű vegyületből természetes úton magas tartalommal rendelkező Grépfrút esszenciális olaj belsőleg fogyasztva hozzájárulhat az egészséges anyagcseréhez. A Citrom limonéntartalma is magas. A Borsmenta esszenciális olaj pedig bizonyítottan fokozza a testedzés közben nyújtott teljesítményt, ha belsőleg alkalmazzák.

Viszont amikor ezt az öt esszenciális olajat megfelelő arányban elegyítjük, igazán erőteljes hatásokat képesek kiváltani. Ennek a szabadalmazott esszenciálisolaj-keveréknek a mindennapos használata hozzájárulhat az egészséges anyagcsere támogatásához.



MetaPWR™ esszenciálisolaj-keverék

Milyen a MetaPWR esszenciálisolaj-keverék illata?

A MetaPWR esszenciálisolaj-keverék aromájában a citrusok és a fűszerek finom egyensúlyát érezhetjük egy leheletnyi mentával.

Hogyan kell használni a MetaPWR esszenciálisolaj-keveréket?

Alkalmazza a MetaPWR esszenciálisolaj-keveréket belsőleg anyagcsere-egészsége támogatása érdekében.

A MetaPWR esszenciálisolaj-keverék többféle hasznosulást kínáló formában is kapható, hogy Önnek a lehető legkényelmesebb és legkönnyebb legyen elfogyasztania. A 15 ml-es kiszerelés mellett a MetaPWR vegetáriánus- és ketobarát gyöngyöcske és lágyszselatin kapszula formájában is rendelkezésre áll. A gyöngyöcske és a lágyszselatin kapszula igazán leegyszerűsíti a MetaPWR belsőleges alkalmazását.

Számos kényelmes módon élvezheti tehát a MetaPWR esszenciálisolaj-keverék jótékony hatásait, legyen akár otthon, akár úton, ami nagyban megkönnyíti a személyes jólléte megvalósításához vezető utat.

Felhasználási tippek:

- Adjon pár csepp MetaPWR keveréket ivóvizéhez.
- Igény szerint vegyen be egy gyöngyöcskét vagy lágyszselatin kapszulát.



2. lépés: MetaPWR™ Assist

A vércukorszint kiegyensúlyozása

A vércukorszint az egészség legfontosabb markerei közé tartozik. Ez a szint természetes módon ingadozik az étkezés és a fizikai aktivitás mintázataitól függően. A túlzottan kiugró vagy mélyre süllyedő értékek, azonban anyagcsere-problémákra utaló jelek.

Sokan lelik örömüket a hullámvasutazásban. Az emelkedők nyújtotta várakozás és a meredek lejtők kiváltotta eufória gyakran eredményez kigyózó sorokat és teremt lelkes fanatikusokat. Ahogyan a vércukorszint esetében, a hullámvasúton sem fog évente egy-két kör hosszú távú problémákat okozni. Azonban hétről hétre, naponta több alkalommal is felülni rá már lehet, hogy következményekkel járna. A magas vércukorszintnek idővel maradandó következményei lehetnek a szervezetre nézve.

Egy teljes értékű étrend és a rendszeres testmozgás a legjobb módjai az egészséges vércukor-szabályzás elősegítésének. Ennek ellenére, figyelembe véve, hogy az európai felnőttek csupán 20%-ának optimális a kardiometabolikus egészsége, a legtöbbször számára még így is jól jön egy kis támogatás.

Mi az a MetaPWR Assist?

A MetaPWR Assist is annak a MetaPWR rendszernek az egyik tagja, amelyet az anyagcsere-egészséget támogató termékek alkotnak. Alapját a MetaPWR esszenciálisolaj-keverék adja, amely további gyógynövényekkel és fitotápanyagokkal egészül ki.

Egy nemrégiben végzett kettős vak, placebokontrollált vizsgálat első eredményei, amelyben 15 beteget figyeltek meg, igazolták, hogy a MetaPWR Assist segít a szénhidrátokban dús ételek metabolizmusában, ha étkezés előtt vesszük be. Ennek megerősítéséhez azonban még további klinikai vizsgálatokra van szükség.

Hogyan működik a MetaPWR Assist?

A MetaPWR Assist több olyan természetes vegyületet is tartalmaz, amely klinikailag bizonyítottan támogatja az egészséges anyagcserét. Az eperfalevél-kivonat képes hozzájárulni a szervezet kiegyensúlyozott szénhidrát-anyagcseréjének fenntartásához.* A Borsmenta a MetaPWR Assist egyik kulcsösszetevőjeként képes elősegíteni az emésztést, valamint támogatni a máj- és epe működést.*

Ha étkezés közben veszi be a MetaPWR Assistet, az eperfalevél-kivonat segít a szervezetének hatékonyabban metabolizálni az elfogyasztott szénhidrátokat. A MetaPWR Assistet természetesen egy egészséges, kiegyensúlyozott étrenddel érdemes párosítani. Egészsége érdekében tápanyagokban gazdag, rostokban bővelkedő, komplex szénhidrátokat kell fogyasztania!

Felhasználási tipp:

- A MetaPWR Assistet mindig a nap legkiadósabb vagy szénhidrátokban legdúsabb étkezésével vegye be.



* Ezek az egészségre vonatkozó állítások még az EU és az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) elbírálása alatt állnak.

3. lépés: MetaPWR™ Advantage



Mi az a MetaPWR Advantage?

Míg a legtöbben úgy tudják, hogy az anyagcsere működésére kihatással van az öregedés – és ez részben igaz is –, az anyagcsere is kihatással van az egészséges öregedés folyamatára. A MetaPWR rendszer, és különösen a MetaPWR Advantage, a NAD⁺, NADH és kollagén hármásával lép fel az anyagcsere és az öregedés kapcsolatának szabályozásáért.

Mi az a NAD⁺ és NMN?

A nikotinamid-mononukleotid vagy NMN a test minden egyes sejtjében megtalálható koenzim, a nikotinamid-adenin-dinukleotid, azaz NAD⁺ bioszintézisének egyik létfontosságú prekursora.

Habár a NAD⁺ számos funkciót ellát a testben, a legkritikusabbak az anyagcsere-folyamatok és a mitokondriális működés. A NAD⁺ energiává alakítja az elfogyasztott táplálékot, és védelmet nyújt a sejtszintű energiatermelés számára. Elégséges NAD⁺-szint nélkül a sejtek nem képesek energiát előállítani ahhoz, hogy életben maradjanak, és ellássák a funkcióikat. Mire az ember eléri az 50 éves kort, a NAD⁺-szintje általában a 20 éves korában rendelkezésére álló szint felére csökken, ami olyan egészségügyi problémákhoz vezethet, mint a testsúlykezelési nehézségek és a megcsappant energiaszintek.

Preklinikai vizsgálatok igazolják, hogy javasolt az NMN-tartalmú táplálékkiegészítés, amely képes növelni a NAD⁺-szintet, és így hozzájárulhat a sejtek és szervrendszerek fiatalosabb működéséhez, de ennek a megerősítéséhez még további klinikai vizsgálatokra van szükség. A MetaPWR Advantage élesztőpor formájában hozzáadott NMN-nel készül, hogy segítsen a szervezet NAD⁺- és NADH-szintjeinek természetes úton történő növelésében.

MetaPWR™ Advantage

Mi az a kollagén?

A kollagén gondoskodik a bőr rugalmasságáról és feszségéről, valamint támogatja a sovány izomzatot és a kötőszöveteket. A szervezet természetes úton maga állítja elő a kollagént, de a kor előrehaladtával az előállított mennyiség egyre csökken. Táplálékkiegészítéssel serkenthető a test kollagénkészlete, de nem működik mindegyik kollagéntípus egyformán jól. A kollagént tartalmazó étrend-kiegészítő termékek többsége csupán egy-két típusú kollagénpeptidet tartalmaz (rendszerint azokat a típusokat, amelyek a szép, rugalmas bőr és a rántalanítás tekintetében a legrelevánsabbak).

Ezekkel a népszerű kollagéntípusokkal együtt a MetaPWR Advantage összesen kilenc egyedülálló típusú kollagénpeptidet tartalmaz. A kollagén a legnagyobb mennyiségben jelen lévő fehérje a testben, és fontos szerepeit 28 különböző típus formájában látja el, úgyhogy a MetaPWR Advantage révén mi a kollagén egész testben betöltött szerepére helyezük a hangsúlyt.

A MetaPWR Advantage-ben megtalálható kilenc kollagéntípus a következő:

- **Az I-es típusú kollagén** a szép bőrrel áll összefüggésben.
- **A II-es típusú kollagén** a csontok védelmével áll összefüggésben, és egyben a porcok fő alkotóeleme.
- **A IV-es típusú kollagén** a dermiszt az epidermisszel összekötő alaphártya elsődleges fehérjéje, amely hálós szerkezetével biztosítja az alaphártya nyúlékonyságát.
- **Az V-ös típusú kollagén** a kollagénrostok szabályos elrendezésével áll összefüggésben, ez a típus stabilizálja az I-es és II-es típusú kollagén struktúráját.
- **A VI-os típusú kollagén** fenntartja a sejtek mechanikai működését, miközben az izomműködést és a sejtmembránok integritását is támogatja. Mindemellet ez a kollagéntípus képes meggátolni az oxidatív károsodásokat és az apoptózist is.
- **A IX-es típusú kollagén** a porcok fontos alkotóeleme, amely főként a növekedési lemezek, ízületek és a csigolyaközi lemezek porcsejtjeiben oszlik el.
- **A XXV-ös típusú kollagén** gátolja az amiloid-béta-peptid rostosodását.
- **A Col1a2 fehérje** kollagénfibrillin.
- **A 37A családba tartozó vakuoláris fehérje** a sejtnövekedésben és -differenciálódásban játszik szerepet.

Mindegyik kollagéntípus közrejátszik a bőr tömörségében, rugalmasságában és hidratáltságában, az erek erősítésében, a kötőszövet támogatásában, valamint az általános vitalitás javításában.

Amikor a MetaPWR Advantage-t, amely egy hidrolizált por, hideg vagy szoba-hőmérsékletű vízzel elkeveri, folyadék formájában fogyaszthatja el, ami azt jelenti, hogy a benne lévő stabil, teljes értékű tápanyagok könnyedén fel tudnak szívódni a szervezetében. A legtöbb előre csomagolt folyékony kollagén esetében pasztörizálási eljárás útján sterilizálják a termék vízbázisú felszívódási rendszerét, amivel eltávolítják ugyan a káros baktériumokat, de a jótékony hatóanyagokat, úgymint vitaminokat, flavonoidokat és polifenolokat is megsemmisítik. Az eljárás ellenére ezek a termékek mégis rövidebb ideig állnak el a porított változatoknál, mint amilyen a MetaPWR Advantage. Ráadásul nehézzvizet kell az előállításukhoz szállítani a világ különböző pontjairól, ami a szén-dioxid-kibocsátást is súlyosbítja. A MetaPWR Advantage por vízzel való elkeverésével ugyanúgy részesül a folyékony beviteli mód biztosította felszívódás előnyeiből, csak a pasztörizálással járó értékvesztés nélkül (valamint az előrecsomagolt folyékony formával általában együtt járó cukortartalom nélkül!).



MetaPWR™ Advantage

Kollagénünket emellett fenntartható halászat útján kifogott hideg vízi tengeri halakból nyerjük ki, majd proteázoknak is nevezett endo- és exonukleáz enzimek útján hidrolizáljuk (előemésztett formába alakítjuk át). Ezek az enzimek három aminosav-szekvenciát felölelő, kis tripeptidfragmenseket hoznak létre az optimális felszívódás érdekében. A piaci kínálatban fellelhető egyéb kollagének – akár szárazföldi állatokból, akár tengeri forrásokból származnak – jellemzően 15–35%-os tripeptidtartalommal rendelkeznek. A MetaPWR Advantage kollagéne több mint 70%-ban tartalmaz tripeptidfragmenseket az igazán kimagasló felszívódás (bizonyos esetekben akár 12-szer hatékonyabb felszívódás) érdekében.

A MetaPWR Advantage egyéb összetevői

A MetaPWR Advantage rezveratrolt, vadalmakivonatot, rizsből nyert ceramidokat, vörösnarancs-kivonatot, homoktövis, biotint, hialuronsavat és liposzómális C-vitamint is tartalmaz.

Az előzetes vizsgálatok alapján mind a vörösnarancs-kivonat, mind a homoktövis polifenoltartalmú antioxidánsok, de ennek a megerősítéséhez még további klinikai vizsgálatokra van szükség. Az antioxidánsok felveszik a harcot a szabad gyökökkel, és megelőzik a sejteket fenyegető oxidatív károsodást és stresszt.

Az extracelluláris mátrix elsődleges összetevőjeként a hialuronsav felel a bőr integritásának és egészségének megőrzéséért. Egyedülálló képessége, hogy felvegye és megtartsa a vizet, segít megővni a bőrt a szárazságtól és a sérülésektől.

A liposzómális C-vitamin nemcsak arra ösztönzi a szervezet fibroblasztjait, hogy új kollagént termeljenek, hanem a test kollagénrostjait is stabilizálja hidroxilezés útján.

A MetaPWR Advantage alkalmazása

A MetaPWR Advantage egy kellemes narancsos-citromos ízű por, amelyet 150–240 ml hideg vagy szoba-hőmérsékletű, de nem forró vízben elkeverve fogyaszthat. Rázza alaposan össze egy shakerben, vagy keverje el egy smoothie-ban, majd azonnal fogyassza is el.

A legjobb eredmények érdekében fogyassza a MetaPWR Advantage-t naponta legalább egyszer. A nap folyamán bármikor beveheti a MetaPWR Advantage-t, de a legtöbb ember számára reggelente a legideálisabb. A MetaPWR Advantage-t nem szükséges étkezés közben bevenni.

Hosszabbítsa meg egészsége várható időtartamát, támogassa anyagcsere-egészségét, és élvezze számos egyéb belső és külső jótékony hatását is!

Léteznek növényi alapú vagy vegán kollagénpótlási lehetőségek?

A dōTERRA, amikor csak lehetséges, igyekszik növényi alapú táplálékkiegészítési opciókat biztosítani, és azokban, akik étrendbeli megszorítások vagy a személyes döntésük miatt nem szeretnék halat vagy tengeri eredetű termékeket fogyasztani, bizonyára felmerült a kérdés, hogy vajon kapható lesz-e a MetaPWR Advantage növényi eredetű változatban is. A kollagént állatok szintetizálják, így kizárólag belőlük nyerhető ki. Ugyanakkor olyan termékekkel is találkozhat a piaci kínálatban, amelyek vegán kollagénként vannak feltüntetve; közelebbről megvizsgálva azonban látni fogja, hogy az ilyen kollagén rendszerint vegán eredetű aminosavak együttese – nem pedig kollagéntripeptideké.

De ne feledje, hogy a kollagén olyasmi, amelyet a szervezet maga is képes természetes úton előállítani! A MetaPWR Advantage célja, hogy kiegészítse a kollagént, amelyet a szervezet már nem képes akkora mennyiségben termelni, mint korábban. A MetaPWR Advantage által biztosított kiegészítő kollagénra tehát gondoljon úgy, mint amely a szervezetből hiányzó kollagén pótlását szolgálja.

Felhasználási tipp:

- Adjon egy tasak MetaPWR Advantage-t 150–240 ml hideg vagy szoba-hőmérsékletű vízhez.
- Rázza alaposan össze, vagy keverje el egy turmixgépben, majd azonnal fogyassza is el.

4. lépés: A MetaPWR™ rendszer használata a mindennapokban

A MetaPWR esszenciálisolaj-keverék többféle formában is kapható, hogy a használatát könnyedén személyre tudja szabni. Ha szereti a MetaPWR ízt, akkor az olaj 15 ml-es kiszerelése tökéletes választás ivóvízhez adva. Ha viszont könnyebbnek találja az esszenciális olajok táplálékkiegészítők formájában való fogyasztását, akkor imádni fogja a gyöngyöcskét és a lágyzselatin kapszulát.

A MetaPWR személyreszabhatósága az egyéni preferenciákon is túlmutat – a rendszer segítségével kialakíthat akár egy teljes rutint, amely beleillik a személyes életvitelébe. Indíthatja a napját a MetaPWR Advantage némi vízzel való elkeverésével egy shakerben (egy csepp MetaPWR olaj hozzáadásával, ha szereti az ízt), amelyet egy tápláló, magas fehérjetartalmú reggeli és egy MetaPWR lágyzselatin kapszula kíséretében fogyaszt el. A délelőtt folyamán bevehet néhány gyöngyöcskét. Végül bevehet egy MetaPWR Assist kapszulát vacsora előtt, lefekvés előtt pedig egy újabb lágyzselatin kapszulával zárhatja a napot.

Mindegy, hogy csak most indul el az egészséges étkezés és testmozgás felé vezető úton, vagy már évek óta gyakorolja az időszakos böjtöt, a MetaPWR termékek mindkét esetben segíthetnek elérni céljait, és életét ereje teljében élni.

Példa a MetaPWR™ napi használatára

REGGEL

- Egy csepp MetaPWR esszenciálisolaj-keverék és egy tasak MetaPWR Advantage vízben elkeverve
- MetaPWR lágyzselatin kapszula a Lifelong Vitality Packkel (LLV)

NAPKÖZBEN

- MetaPWR Assist az ebéd mellé (ha az a legkiadósabb étkezése a nap folyamán)
- MetaPWR lágyzselatin kapszula ebéd után
- MetaPWR gyöngyöcskék a délután közepén

ESTE

- MetaPWR Assist a vacsora mellé (ha az a legkiadósabb étkezése a nap folyamán)
- MetaPWR lágyzselatin kapszula vagy gyöngyöcske vacsora után



A gyártás időpontjában minden információ megfelel a valóságnak.

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

Minden jog fenntartva. Minden védjegyet vagy bejegyzett védjegy szimbólummal ellátott szó a dōTERRA Holdings LLC védjegye vagy bejegyzett védjegye.

HU EU MetaPWR eBook 030323