

dōTERRA® eBOOK

Tłumaczenie Irena Hałas Wellness Advocate



Dział 1 pomiar zdrowotny

Dział 2 zdrowy styl życia

Dział 3 Alpha CRS +

Dział 4 xEO Mega

Dział 5 Microplex VMz

Dział 6 codzienne
użycie

Istnieje wiele sposobów pomiaru, którymi określamy swoje zdrowie-

Niektórzy ludzie określają to po prostu po tym jak się czują i Wyglądają, inni wolą sposoby bardziej mierzalne: sprawdzają poziom cholesterolu i wagę, mierzą swoje obwody.

Prawda jest taka, że bycie zdrowym to połączenie wielu czynników, które są określone jako kombinacja obiektywnych i subiektywnych elementów takich jak: poziom energii, wysiłek fizyczny, dieta, poziom stresu, ekspozycja na toksyny i nasze samopoczucie. Wiele z tych elementów można łatwo zmierzyć np. ciśnienie krwi, masa ciała- natomiast inne czynniki są bardziej subiektywne i trudne do oceny np. poziom energii, dobre samopoczucie.

Jakiekolwiek by nie były twoje wyniki czy twoje Samopoczucie, ważne jest żebyś zdawał sobie sprawę Jak funkcjonuje ludzkie ciało, oraz co jeszcze możesz Poprawić by cieszyć się zdrowiem przez długie lata.



Czynniki ryzyka

Zależą od naszego indywidualnego stanu zdrowia, jest kilka czynników i są one niezależne od nas, mogą wpłynąć na nasze samopoczucie i choroby na jakie jesteśmy narażeni. Nasza rodzinna predyspozycja do „dziedziczenia” niektórych chorób, lub to co zapisane jest tylko w naszym DNA- to są rzeczy na które nie mamy wpływu, rodzimy się z nimi. Jednak wciąż mamy wpływ na wszystkie inne elementy naszego życia i zdrowia, które możemy kontrolować np. dieta, wysiłek fizyczny, poziom stersu, jakość snu i wiele więcej.

Nawet jeśli jesteś obciążony genetycznie jakimś problemem zdrowotnym, możesz przeciwdziałać i obniżać ryzyko zachorowania- podejmując odpowiednie kroki do zdrowszego życia.

Zagrożenia zdrowotne współczesnego świata.

Oprócz zagrożeń i obciążeń wrodzonych (zarówno tych nad którymi możemy pracować oraz tych poza naszą kontrolą) na drodze do naszego zdrowia stoją zagrożenia środowiskowe. W dzisiejszych czasach żyjemy w ciągłym biegu, wysoki poziom stresu w pracy oraz praca na kilka pozostawia mało czasu na ćwiczenia fizyczne i regenerujący sen. Mamy też nieograniczony dostęp do wysoko przetworzonej żywności i nasza dieta często jest uboga w ważne dla naszego ciała składniki odżywcze. Produkty, których używamy na co dzień- od żywności po środki higieny- narażają nas na ekspozycję toksyn, zagrażających naszemu zdrowiu. Jak już wspomiano na nasz stan zdrowia wpływają różne czynniki, na niektóre z nich mamy bezpośredni wpływ, na inne nie. Współczesny świat stawia przed nami nowe wyzwania aby utrzymywać zdrowy styl życia.

Zagrożenia środowiskowe

- Wysoki poziom stresu
- Zbyt uboga dieta w składniki odżywcze
- Zbyt mała aktywność fizyczna
- Ekspozycja na toksyny
- Słabej jakości sen

Niedobory składników odżywczych

Spośród wielu rzeczy, to co jemu ma największy wpływ na nasze zdrowie, wygląd i samopoczucie. Jak już wspomiano, w dzisiejszych czasach często sięgamy po żywność przetworzoną- ubogą w witaminy i składniki mineralne. Nasze potrzeby odżywcze będą zależały od kilku czynników, takich jak: wiek, płeć, aktywność fizyczna oraz osobiste wymagania- ciąża lub zły stan zdrowia. Indywidualne potrzeby odżywcze mogą się różnić między każdym z nas, jednak większość ludzi nie osiąga dostatecznej liczby wartości odżywczych, witamin i minerałów z codziennej diety. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze zależy od ilości witamin i minerałów potrzebnej do zminimalizowania niedoborów w zależności od wieku, płci i innych czynników. Dla każdej płci i grupy wiekowej jest określony zestaw wymagań odżywczych, który pomaga utrzymać organizm w zdrowiu. Średnie zapotrzebowanie odżywcze (ŚZO) pozwoli porównać osobie zapotrzebowanie na witaminy i minerały w zależności od wieku i płci. Zazwyczaj braki witaminowe można określić analizując biomarkery lub symptomy związane z konkretnym problemem zdrowotnym lub niedoborem witamin.

Średnie zapotrzebowanie odżywcze (ŚZO):

Średnia ilość składników odżywczych (witamin i minerałów) potrzebna by właściwie zaspokajać niedobory żywieniowe zdrowych osób w zależności od wieku i płci.



Poniższe informacje pokazują procent dostarczanych witamin i minerałów w przeciętnej diecie dorosłych Amerykanów. Większość dorosłych Amerykanów (95-94%) nie dostarcza odpowiedniej ilości witamin D i E, a ponad połowa nie dostarcza odpowiedniej ilości witamin A i C oraz wapnia.

Witaminy i minerały	Procent dorosłych ludzi z brakami witamin i minerałów	Naturalne źródło witamin i minerałów z pożywienia
Witamina D	95%	Tłuste ryby, grzyby, ekspozycja na słońce
Witamina E	94%	Orzechy, nasiona, warzywa
Magnez	61%	Ziarna, warzywa, orzechy, nasiona, rośliny strączkowe
Witamina A	57%	Tłuste ryby, mleko, jajka, warzywa, pre-kursory witaminy A
Wapń	49%	Mleko, jogurt, ser, zielone warzywa
Witamina C	43%	Warzywa i owoce (głównie cytrusy)

Informacje dostarczone przez Środowiskową Grupę Roboczą:
<https://www.ewg.org/research/how-much-is-too-much/appendix-b-vitamin-and-mineral-deficiencies-us>

Co się dzieje kiedy nie dostarczamy odpowiedniej ilości składników odżywczych?

Wszyscy, którzy twierdzą, że dieta nie ma poważnych skutków w funkcjonowaniu naszego ciała oraz jaki ma wpływ na nasze samopoczucie, niech zwrócą uwagę na poważne skutki niedoborów żywieniowych. Niedobory żywieniowe mogą porównać do poważnych problemów zdrowotnych oraz pogorszyć nasz stan zdrowia. W zależności od rodzaju niedoboru, organizm może cierpieć z powodu wielu problemów np.: zmęczenie, osłabienie kości, problemy z układem krwionośnym oraz wiele innych. Za każdym razem gdy zapewniasz sobie optymalną ilość witamin i minerałów- dostarczasz korzyści swojemu organizmowi. Dlatego, kiedy brakuje składników odżywczych- może to powodować negatywne skutki, ponieważ organizm nie otrzymuje odpowiednich zasobów do prawidłowego funkcjonowania.

Jakie jest najlepsze rozwiązanie? Dla większości ludzi suplementacja jest użytecznym sposobem aby dostarczyć odpowiednią ilość witamin i minerałów oraz składników odżywczych dla wsparcia wszystkich funkcji naszego organizmu.

Dlaczego warto sięgnąć po suplementy?

Podczas gdy stosowanie suplementów diety od lat jest tematem szeroko omawianym. Faktem jest, że wiele osób wciąż nie dostarcza swoją dietą odpowiednich składników odżywczych. Braki tych składników często są na tyle duże, że ciężko uzupełnić je wyłącznie dietą. Stan zdrowia wielu osób znacznie by się poprawił gdyby zmienili nawyki żywieniowe, zredukowali stres, regularnie uprawiali sport i zadbali by o komfort snu- lista jest długa. Jednak wprowadzanie tych zmian wymaga od nas samodyscypliny. Niestety dbanie o nasze zdrowie często przechodzi na drugi plan, przecież musimy dbać o nasze rodziny, pracować i po prostu dotrzymywać kroku codziennym wymaganiom. Wiele osób wybiera suplementy diety by wesprzeć swoje zdrowie w czasach, gdzie nasz tryb życia jest bardzo intensywny. Oczywiście suplementy nie zastąpią nam ćwiczeń czy zdrowej diety, ale pomogą nam wspomóc nasze dążenia do zdrowia i zdrowego stylu życia.

Oprócz zaspokojania niedoborów żywieniowych suplementacja może pomóc wesprzeć osoby zmagające się z problemami zdrowotnymi. Niektóre suplementy wspierają prawidłowe funkcjonowanie serca, inne wspierają zdrowe kości* Wybór suplementów jest ogromny, wiele osób decyduje się wspierać swoje zdrowie w ten sposób

Dla innych suplementacja jest skutecznym sposobem spowalniającym procesy starzenia* Wiele osób zauważa poprawę w samopoczuciu i wyglądzie podczas stosowania odpowiedniej suplementacji.

Niezależnie od powodu, dla którego zdecydujesz się na suplementację, jest ona bardzo potrzebna w różnym wieku i etapie życia.

***Te stwierdzenia nie są zatwierdzone przez amerykańską organizację FDA. Informacje służą celom edukacyjnym.**

Dlaczego suplementy?

- Wspierają zdrowie
- Uzupełniają niedobory żywieniowe
- Są skierowane na problemy zdrowotne
- Spowalniają procesy starzenia się
- W połączeniu z regularnym wysiłkiem fizycznym oraz zdrową dietą wspierają zdrowy styl życia

Rodzaje suplementów

Już omówiliśmy powody dla których warto zdecydować się na suplementację, być może właśnie zastanawiasz się “Chcę zacząć używać suplementów dla wsparcia mojego zdrowia, od czego zacząć?” Istnieje wiele różnych suplementów na rynku, być może jeszcze nie wiesz czego dokładnie potrzebujesz. Co naprawdę może pomóc ci we wspieraniu zdrowia?

Po pierwsze, zastanów się nad swoimi potrzebami. Być może mierzyłeś już zapotrzebowanie na witaminy i konsultowałeś to na wizycie u swojego lekarza. Przyjżyj się swojej diecie, może jesteś w stanie zastąpić posiłki na bardziej wartościowe. Teraz pomyśl o swoich problemach zdrowotnych, Czy jest coś co szczególnie ciebie martwi? Może przejmujesz się postępującym procesem starzenia? Albo martwi ciebie twoja waga lub spadek energii?

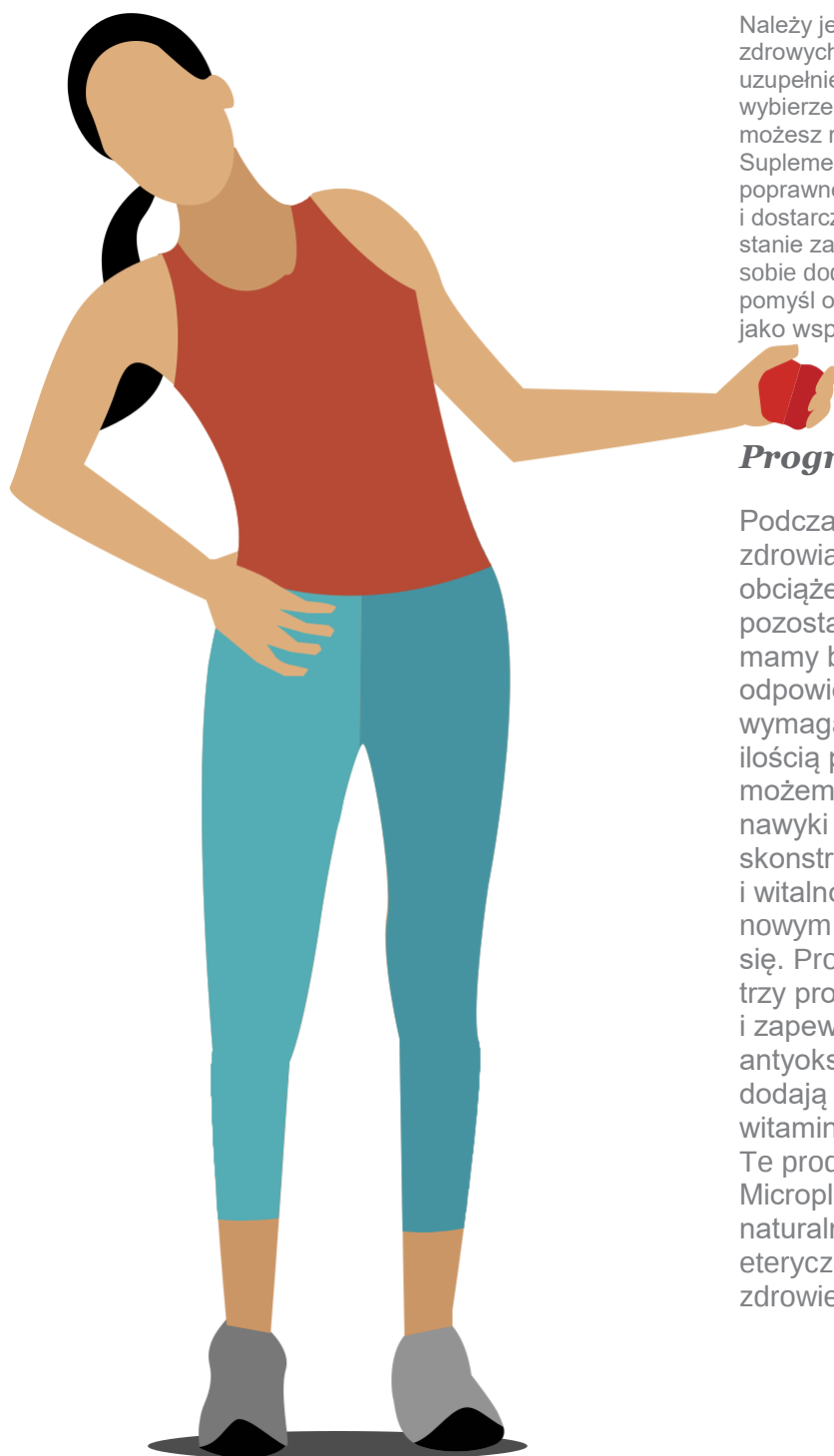


Szybka inwentaryzacja ogólnego stanu zdrowia może być pomocna w określeniu, jaki rodzaj suplementacji wspomogłoby cię w staraniach o zdrowszy styl życia. Adresując swoje potrzeby i tworząc plan użycia suplementów w połączeniu ze zdrowymi nawykami, sprawi, że znajdziesz się na właściwej drodze do lepszego zdrowia.

Skonsultuj się ze specjalistą przed zastosowaniem suplementacji, szczególnie jeśli jesteś pod stałą opieką lekarską lub jesteś w ciąży.



Dział 2 Zdrowy styl życia



Właściwa suplementacja w połączeniu ze zdrową dietą i regularnym wysiłkiem oraz innymi zdrowymi nawykami, może być katalizatorem do utrzymywania zdrowego stylu życia.

Należy jednak pamiętać, że suplementacja nie zastąpi nam zdrowych posiłków ani wysiłku fizycznego, a jest jedynie uzupełnieniem. Kiedy już ustalisz sobie zdrową dietę i wybierzesz odpowiedni dla siebie rodzaj wysiłku fizycznego, możesz również określić jak będziesz stosować suplementację. Suplementy dodają naszemu ciału energii. Wspierają funkcje poprawnego funkcjonowania wszystkich systemów naszego ciała i dostarczają substancji odżywczych, których nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie z pożywienia. Jeśli jesteś gotowy by dać sobie dodatkowy zastrzyk w dążeniu do zachowania zdrowia, pomyśl o zastosowaniu suplementacji, która jest skonstruowana jako wsparcie dla twoich zdrowych nawyków.

Program dōTERRA® Lifelong Vitality

Podczas gdy niektóre czynniki dotyczące naszego zdrowia takie jak predyspozycje genetyczne czy obciążenia rodzinne są od nas niezależne, to wciąż pozostaje wiele aspektów naszego zdrowia, na który mamy bezpośredni wpływ. Jednak z wiekiem, odpowiednie dbanie o nasze ciało jest bardziej wymagające, zmagamy się wtedy też z większą ilością problemów zdrowotnych. Wciąż jednak możemy dbać o odpowiednią dietę oraz o zdrowe nawyki i suplementację, która będzie tak skonstruowana aby wspierać nasze zdrowie, energię i witalność- dzięki czemu możemy stawiać czoło nowym wyzwaniom oraz opóźnić procesy starzenia się. Program dōTERRA Lifelong Vitality łączy w sobie trzy produkty, które wspierają ochronę naszego ciała i zapewniają młodość dzięki bogactwu antyoksydantów, wsparcia układu odpornościowego, dodają energii oraz zapewniają odpowiednie dawki witamin i minerałów, których nam brakuje w diecie. Te produkty to Alpha CRS®+, xEO Mega®, and Microplex VMz®— bezpieczne składniki pochodzenia naturalnego z dodatkiem terapeutycznych olejków eterycznych- wspierających naszą witalność i zdrowie.*

*Te stwierdzenia nie zostały potwierdzone przez amerykańską organizację FDA. Informacje tu zawarte służą celom informacyjnym i edukacyjnym. Nie mają na celu diagnozowania czy leczenia żadnej choroby. Jeśli masz problemy zdrowotne- skonsultuj się ze specjalistą.

Sprawdź korzyści

Specjalistyczne formuły stworzone w ramach programu Lifelong Vitality Program oferują potężne wsparcie antyoksydantów oraz układu odpornościowego oraz promują zwiększenie poziomu energii dostarczając niezbędnych składników dla wsparcia naszego zdrowia.*



Antyoksydanty

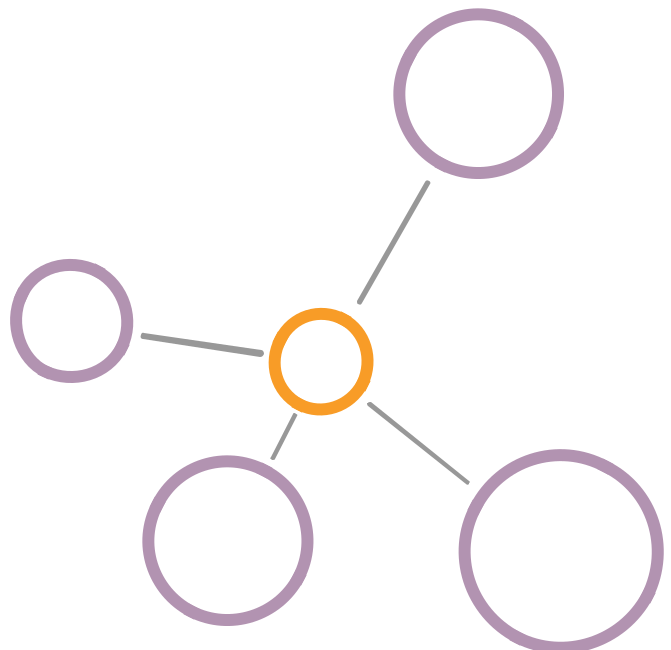
Zdrowie komórkowe odgrywa ważną rolę w długim i zdrowym życiu. Nasze komórki są nieustannie atakowane przez cząsteczki tzw. Wolne rodniki, które uszkadzają zdrowe komórki, przyspieszając procesy starzenia się. Wolne rodniki dostają się do naszego ciała kiedy oddychamy oraz są w naszym pożywieniu, mogą też pochodzić z innych źródeł: zanieczyszczenia, ekspozycja na słońce, palenie papierosów czy ekspozycja na promieniowanie.

Możemy zneutralizować działanie wolnych rodników dzięki antyoksydantom. Nasze ciała w pewnym stopniu same wytwarzają antyoksydanty i znajdziemy je również w pożywieniu. Jednak ich ilość w naszym ciele wciąż jest niewystarczająca- dobrym wsparciem będzie odpowiednia suplementacja. Produkty z serii Lifelong Vitality są bogate w antyoksydanty, zawierają polifenole- bardzo potężną grupę antyoksydantów, które pomagają chronić przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki.*

WOLNE RODNIKI: Niestabilne cząsteczki, które mogą uszkodzić (a nawet zniszczyć) zdrowe komórki, przyspieszając procesy starzenia się. Dostają się do naszego organizmu razem z wdychanym powietrzem i spożywanym jedzeniem, ich źródłem są również zanieczyszczenia, ekspozycja na słońce i promieniowanie oraz palenie papierosów.

ANTYOKSYDANTY: Stabilne cząsteczki, które nautralizują wolne rodniki. Możemy je znaleźć w pożywieniu, głównie w warzywach i owocach, w pewnym stopniu wytwarzane są również przez nasz organizm.

POLIFENOLE: Potężna grupa antyoksydantów znana z ochronny komórkowej przeciw wolnym rodnikom.



Wsparcie układu odpornościowego

Bez silnego układu odpornościowego utrzymanie zdrowego stylu życia może być trudne. Złej jakości sen, nieodpowiednia dieta, wysoki poziom stresu i inne czynniki mogą prowadzić do osłabienia układu odpornościowego, co może narazić nas na większe problemy zdrowotne.

Każdy z produktów Lifelong Vitality Pack zapewnia określone korzyści dla systemu odpornościowego.* Alpha CRS®+ zapewnia wsparcie antyoksydacyjne. , xEO Mega® jest pełen kwasów tłuszczowych 3,6,9 oraz olejków eterycznych takich jak Goździk (Clove bud), Kadzidłowiec (Frankincense) i Tymianek (Thyme). Microplex VMz® zawiera witaminy i minerały, które dostarczają odpowiednich składników odżywczych dla naszych komórek.

Używając produktów Lifelong Vitality- codziennie wspomagamy prawidłową pracę układu immunologicznego.

Więcej energii

Energia produkowana jest we wnętrzu naszych komórek, na jej poziom ma wpływ wiele czynników. Wiele osób obwinia procesy starzenia się ze spadkami witalności i energii, jednak możemy wspomóc nasze komórki do produkcji energii i odzyskania sił i witalności.

Cała energia produkowana jest w mikroskopijnych strukturach komórkowych- mitochondriach. Mitochondria łączą tlen i cząsteczki pokarmowe do wyprodukowania energii chemicznej. W miarę starzenia się naszego organizmu, spada liczba mitochondriów w naszych komórkach, co oznacza, że produkujemy mniej energii. Z powodu braków chemicznej energii z naszych komórek- doświadczamy spadku energii i witalności. Dostarczając organizmowi antyoksydantów, możemy chronić nasze komórki przed zagrożeniami, które obniżają ich zdolność do wytwarzania energii chemicznej. Wspieramy też produkcję energii komórkowej przez dostarczanie składników odżywczych, które są przydatne do produkcji energii.

Program Lifelong Vitality dostarcza organizmowi dużą ilość skutecznych antyoksydantów, a także niezbędnych składników odżywczych, których brakuje w naszej diecie.* Oba te elementy pomagają chronić nasze komórki, wspomagają produkcję odpowiedniej ilości energii komórkowej- zapewniając nam energię i witalność, których potrzebujemy.*

MITOCHONDRIA: Mikroskopijne struktury komórkowe łączące tlen i cząsteczki pokarmowe- produkując energię.

Składniki odżywcze

Jak już wiecie, dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych samą dietą jest niewystarczające, suplementacja jest więc korzystnym rozwiązaniem. Produkty Lifelong Vitality zawierają zrównoważoną porcję witamin, witamin antyoksydantów A, C i E oraz energetyczny kompleks witamin z grupy B i naturalną witaminę D3.* Lifelong Vitality zawiera także suszone warzywa i owoce oraz enzymy trawienne wspomagające trawienie i absorpcję składników odżywczych.*

*Te stwierdzenia nie zostały potwierdzone przez amerykańską organizację FDA. Informacje tu zawarte służą celom informacyjnym i edukacyjnym. Nie mają na celu diagnozowania czy leczenia żadnej choroby. Jeśli masz problemy zdrowotne- skonsultuj się ze specjalistą.

Skuteczne, bezpieczne składniki

Jedną z największych korzyści programu Lifelong Vitality jest to, że każdy produkt zawiera naturalne, silne i skuteczne składniki. Pośród wielkiej ilości dostępnych na rynku suplementów, ciężko jest znaleźć taki produkt, który nie zawiera wątpliwych składów. Lifelong Vitality wykorzystuje składniki znajdujące się na liście Food and Drug Administration's (FDA) jako Generally Recognized as Safe (GRAS)- powszechnie uważane za bezpieczne. Te składniki były sprawdzane pod kątem czystości i bezpieczeństwa spożycia dla człowieka.

Ponadto dōTERRA® wykorzystuje olejki CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® -Atestowanej Czystej Klasy Terapeutycznej w suplementach Lifelong Vitality Program. Olejki eteryczne CPTG® są pozyskiwane z czystych, naturalnych źródeł, oraz są sprawdzane pod kątem bezpieczeństwa i skuteczności.



Łącząc skuteczne i wysokiej jakości olejki eteryczne z naturalnymi ekstraktami i składnikami dōTERRA zapewnia nam najwyższej jakości, bezpieczne suplementy diety.

KORZYŚCI

Głównymi celami programu Lifelong Vitality Program jest dostarczenie antyoksydantów, wsparcie układu odpornościowego, zwiększenie energii oraz dostarczenie odpowiedniej ilości składników odżywczych. Jednak lista korzyści codziennego użycia Lifelong Vitality jest o wiele dłuższa:

Wartość

Twoje zdrowie to ważna inwestycja. Kiedy musisz osobno kupować wszystkie niezbędne suplementy, jest to bardzo kosztowne. Z programem Lifelong Vitality- dbasz o zdrowie kompleksowo i na najwyższym poziomie, ale również oszczędzasz pieniądze.

Aby kupić wszystkie składniki zawarte w programie Lifelong Vitality musiałbyś wydać \$200–\$300 na suplementy. Program Lifelong Vitality Program zawiera kompletny zestaw suplementów, które pomogą ci utrzymać świetne samopoczucie i zdrowy styl życia. Jest też 30-dniowa gwarancja satysfakcji, jeśli nie poczujesz zmian witalności i lepszego samopoczucia oraz innych korzyści- oddajemy ci całą kwotę, jaką zapłaciłeś.

Teraz kiedy omówiliśmy już korzyści wynikające z programu Lifelong Vitality Program skupimy się na jego poszczególnych składnikach, ich składach oraz działaniu na nasz organizm.

Lifelong Vitality korzyści:

- Zdrowie i witalność
- Antyoksydanty i ochrona DNA
- Energia metaboliczna
- Zdrowe kości
- Wsparcie układu odpornościowego
- Redukcja stresu
- Zdrowy układ sercowo-naczyniowy
- Zdrowe włosy, skóra i paznokcie
- Zdrowy układ nerwowy, oczy, mózg
- Zdrowe trawienie i wsparcie wątroby
- Wsparcie układu oddechowego
- Łagodny dla żołądka
- Nie zawiera GMO

*Te stwierdzenia nie zostały potwierdzone przez amerykańską organizację FDA. Informacje tu zawarte służą celom informacyjnym i edukacyjnym. Nie mają na celu diagnozowania czy leczenia żadnej choroby. Jeśli masz problemy zdrowotne- skonsultuj się ze specjalistą.

Dział 3 ALPHA CRS+

Cel:

Ochrona oksydacyjna

W dziale 2 omówiliśmy znaczenie antyoksydantów w procesach ochronnych komórek naszego ciała przed wolnymi rodnikami. Wolne rodniki to niestabilne cząsteczki, które mogą uszkodzić, a nawet zabić zdrowe komórki w naszym ciele. Przyspieszają one też procesy starzenia się. Antyoksydanty to stabilne cząsteczki, które neutralizują działanie wolnych rodników, chronią nasze DNA i struktury komórkowe przed zniszczeniem. Antyoksydanty utrzymują prawidłowe funkcjonowanie serca, układu krążenia, mózgu oraz układu nerwowego.

Alpha CRS[®]+ dostarcza naturalne antyoksydanty, wspierając długowieczność i witalność.* Warzywa i owoce są bogatym źródłem antyoksydantów, jednak dostarczenie ich w odpowiedniej ilości z samej diety może być trudne. Dlatego przychodzi nam z pomocą Alpha CRS+ wspierając nasze komórki, dodaje nam witalności i pomaga utrzymać młody wygląd.*



Zwiększ swoją energię i witalność

To w jakim stanie są nasze komórki determinuje stan zdrowia naszych tkanek i organów. Zdrowa komórka będzie produkować energię, w miarę starzenia się naszego organizmu, komórki doznają znacznej degradacji- przez co ich wydajność w produkowaniu energii maleje.

Alpha CRS[®]+ wspiera właściwe odżywienie komórek i chroni je przed wolnymi rodnikami- wspierając prawidłowe funkcjonowanie komórek.* Wspomagając nasze komórki w produkcji energii, witalności i utrzymywania zdrowia.* Jeśli ty także zauważasz, że z upływem lat brakuje ci energii i witalności Alpha CRS+ wpomoże twój organizm, chroniąc komórki i spowalniając procesy starzenia się.*

Co oznacza nazwa ALPHA CRS+ ?

Alpha — Pierwszy, główny, podstawowy

CRS — akronim od "Cellular Renewal System"- system odnowy komórkowej

+ — dodano symbol by podkreślić ulepszoną wersję formuły

Ochrona DNA

Innym sposobem wsparcia zdrowia komórkowego jest ochrona komórkowego DNA, które reguluje aktywność komórkową wewnątrz komórek oraz komunikację między komórkami. DNA znajduje się w jądrze każdej komórki i pomaga regulować aktywność i komunikację między milionami komórek w naszym ciele. Zdrowe komórki spełniają wiele wyspecjalizowanych funkcji, są też zdolne do apoptozy, kiedy nie są już produktywnie i ustępują miejsca nowym komórkom. Gdy komórkowe DNA jest uszkodzone, proces podziału komórkowego-ich funkcji odnowy- nie będzie działał prawidłowo.

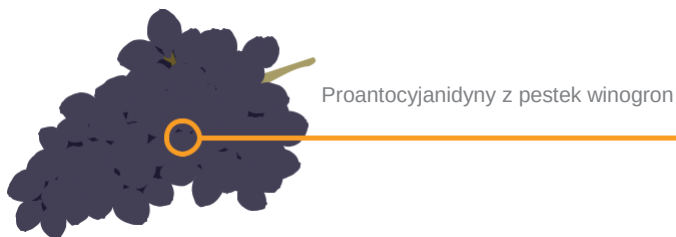


*Te stwierdzenia nie zostały potwierdzone przez amerykańską organizację FDA. Informacje tu zawarte służą celom informacyjnym i edukacyjnym. Nie mają na celu diagnozowania czy leczenia żadnej choroby. Jeśli masz problemy zdrowotne- skonsultuj się ze specjalistą.

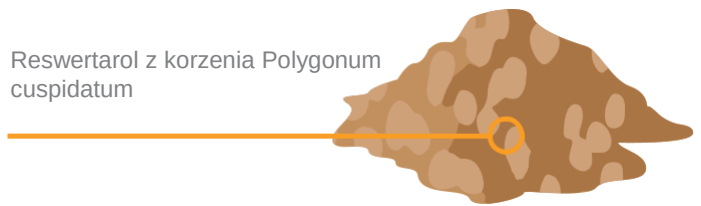
SKŁADNIKI

Formuła Alpha CRS®+ zawiera kompleks polifenoli, które mają za zadanie —przedłużyć żywotność i vitalność komórek.* Z działu 2 pamiętamy, że polifenole są silnymi antyoksydantami i chronią komórkę, przed działaniem wolnych rodników.* Wolne rodniki mogą uszkadzać komórkowe DNA, mitochondria (twory komórkowe produkujące chemiczną energię) oraz inne ważne struktury komórkowe, antyoksydanty pełnią funkcję ochrony komórek i ich struktur wewnętrznych.*

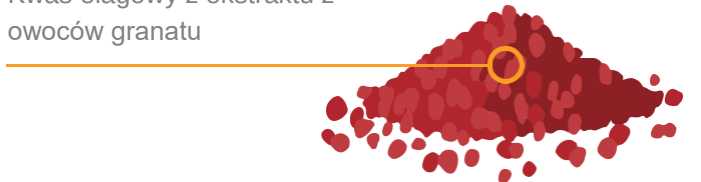
Kompleks polifenoli:



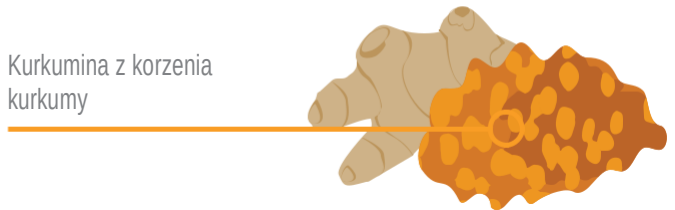
Reswertarol z korzenia *Polygonum cuspidatum*



Kwas elagowy z ekstraktu z owoców granatu



Kurkumina z korzenia kurkumy



Kwas bosweliowy z *Boswellia serrata*



DNA (kwas deoksyrybonukleinowy): Kwas nukleinowy znajdujący się w komórkach, zawiera instrukcje genetyczne dotyczące tworzenia, funkcjonowania i długości życia komórek. DNA reguluje komunikację i aktywność międzykomórkową. Zaburzenie funkcji lub uszkodzenie DNA, może mieć katastrofalne skutki, gdyż komórki są potrzebne do tworzenia tkanek, narządów i układów.

Alpha CRS®+ formuła zawiera antyoksydanty, zwłaszcza polifenole, które pomagają chronić komórkowe DNA oraz całe komórki przed uszkodzeniem. Pomaga zachowywać zdrowie komórkowe i vitalność.*

Pozostałe składniki:

- **Kwas bosweliowy i enzym bromelainowy** – wspiera zdrowie komórkowe*
- **Koenzyme Q10, kwas alfalanowy, acetylo-L-cartina** – mieszanka metabolicznych czynników komórkowych- wspiera energię i witalność*
- **Rośliny ekstrakt z Ginko biloba** – jasność umysłu i energia*
- **Mieszanka ekstraktów roślinnych „Tummy blend”** – wspomaga trawienie*
- Alpha CRS+® formuła jest umieszczona w roślinnych kapsułkach wolnych od laurylosiarczanu sodu



KORZYŚCI

Używając Alpha CRS+® wspomogiesz spowolnienie procesów starzenia się oraz zdrowie komórkowe dodając energii i witalności. Poniższa lista przedstawia korzyści stosowania Alpha CRS+ jako wsparcia zdrowego stylu życia, diety i wysiłku fizycznego.



Korzyści stosowania Alpha CRS+®

Wspiera prawidłowe funkcjonowanie komórek i chroni DNA komórkowe oraz inne ważne struktury komórkowe.

Wspomaga prawidłowe działanie mitochondria- odpowiedzialne za produkcję energii komórkowej.

Wspiera układ odpornościowy.

Wspiera funkcje mózgu.

„Tummy tamer” wspiera układ trawienny

Opakowany w roślinne kapsułki wolne od laurylosiarczanu sodu.

Zaprojektowany jako część programu Lifelong Vitality, do użycia codziennego razem z xEO Mega® i

Microplex VMz® aby wspierać zdrowe nawyki i zdrowie komórkowe, energię i witalność oraz dostarczać niezbędnych składników odżywczych.

Dział 4 xEO Mega

Cel

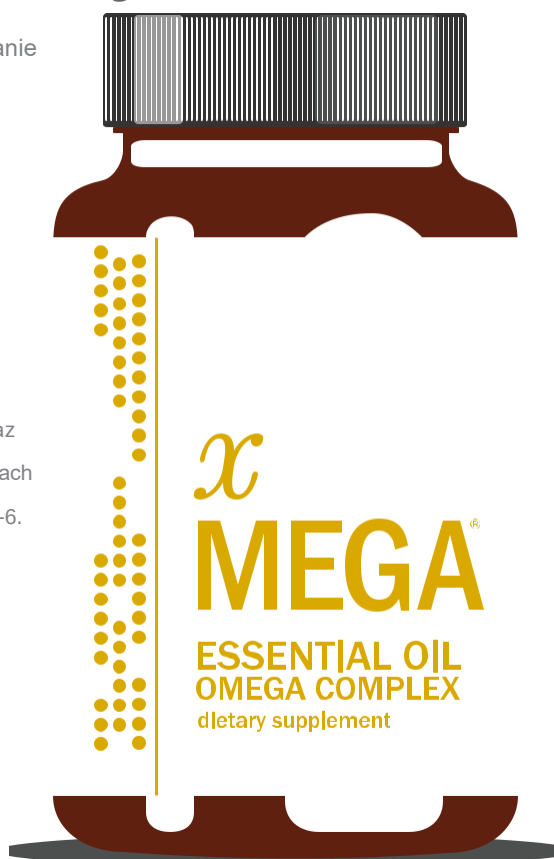
Kompleks xEO Mega jest zaprojektowany by dostarczać naszemu organizmowi niezbędnych kwasów tłuszczowych (NNTK), które pomagają naszym komórkom w kluczowych funkcjach np. wzrost komórek, rozwój mózgu, działanie mięśni, wsparcie układu odpornościowego, zdrowie stawów.

Źródło kwasów tłuszczowych

Niektóre kwasy tłuszczowe są produkowane endogennie- wewnątrz naszego ciała.

Inne musimy dostarczać z zewnątrz- z naszego pożywienia.

Jest kilka typów kwasów tłuszczowych, najbardziej powszechne są omega-6 i omega-3. Możemy dostarczyć kwasy tłuszczowe w spożywanym jedzeniu, jednak nasza dieta zawiera zbyt dużo kwasów omega-6, które znajdują się w warzywach oraz olejach roślinnych oraz utwardzanych tłuszczach trans. Spożywamy zbyt dużo kwasów omega-6.



Badania naukowe potwierdzają, że zwiększając spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 ma pozytywny wpływ na zdrowy układ naczyniowo-sercowy, pracę mózgu, system odpornościowy, Zdrowe stawy i układ ruchu oraz stan skóry.

Aby zapewnić sobie zdrowie, warto zapewnić sobie Równowagę między spożyciem kwasów omega-3 i omega-6- zmniejszając spożycie produktów bogatych w kwasy omega-6 i zwiększając spożycie produktów bogatych w kwasy omega-3 np. tłuste ryby, rzepak i oliwa z oliwek, nasiona i orzechy.

Kompleks xEO Mega® jest zaprojektowany by zapewnić nam równowagę tych niezbędnych kwasów z czystych źródeł pochodzenia morskiego, roślinnego oraz innych składników pochodzenia roślinnego.

CO OZNACZA NAZWA xEO MEGA?

x — oznacza astaksantynę, standaryzowany ekstrakt algi morskiej użytej w formule xEO Mega ®

EO — skrót od „eteryczne olejki;” olejki eteryczne klasy CPTG® to ważny składnik xEO Mega ®

Mega — pochodzi od słowa „omega” reprezentując zawarte kwasy tłuszczowe

*Te stwierdzenia nie zostały potwierdzone przez amerykańską organizację FDA. Informacje tu zawarte służą celom informacyjnym i edukacyjnym. Nie mają na celu diagnozowania czy leczenia żadnej choroby. Jeśli masz problemy zdrowotne- skonsultuj się ze specjalistą.

SKŁAD

Kompleks xEO Mega zawiera mieszankę olejków eterycznych CPTG®, składniki pochodzenia morskiego oraz roślinnego bogate w kasy omega oraz inne ekstrakty pochodzenia roślinnego- dla wsparcia zdrowego funkcjonowania naszego organizmu. Jak już wspomiano, niektóre kwasy tłuszczowe są produkowane przez organizm, podczas gdy inne musimy dostarczać z pożywieniem. Tłuste ryby, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy oraz nasiona są bogate w kasy omega-3. Jednak matwi nas poziom zanieczyszczenia wód i oceanów toksynami i metalami ciężkimi, a niektórzy lekarze ze względu na dużą kumulację tych związków w rybach, odradzają ich regularnego spożycia. Jedzenie ryb nie jest więc zbyt dogodnym i łatwym źródłem zaspokojania niedoborów tych kwasów.

Dlatego stworzyliśmy xEO Mega, który wspomaga nasz organizm zapewniając odpowiednią ilość kwasów tłuszczowych oraz daje inne korzyści zdrowotne.

Każda porcja xEO Mega zawiera czyste, mikro-filtrowane morskie lipidy, które zapewniają wysoki poziom kwasów tłuszczowych w szczególności: kwasu eikozapentaenowy (EPA), kwas dokozaheksaenowy (DHA), kwas alfa-linolenowy (ALA), kwas gamma linolenowy (GLA) i kwas stearydonowy (SDA).

Oprócz źródeł morskich formuła xEO mega zawiera użyteczne kwasy tłuszczowe z oleju z pestek granatu i oleju z nasion Echium.

MIESZANKA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Olejki eteryczne użyte w formule xEO Mega® są źródłem antyoksydantów oraz wspierają zdrowie komórkowe.* Użycie olejków eterycznych w xEO Mega pomaga ochronić kwasy tłuszczowe przed utlenieniem i wolnymi rodnikami w naturalny sposób. Mieszanka olejków eterycznych zawartych w xEO Mega:



- Clove (Goździk)
- Frankincense (Kadzidłó)
- Thyme (Tymianek)
- Cumin (Kminek)
- Wild Orange (Dzika pomarańcza)
- Peppermint (Mięta pieprzowa)
- Ginger (Imbir)
- German Chamomile (Rumianek niemiecki)

Pozostałe składniki

Morska i roślinna mieszanka omega: Czyste ryby i olej z nasion echium- dostarcza kwasów tłuszczowych: EPA, DHA, ALA, SDA oraz GLA

Naturalne witaminy D i E: xEO Mega® zawiera 800 IU (jednostek) naturalnej witaminy D i 60 IU naturalnej witaminy E. Witamina D odgrywa ważną rolę dla zdrowych i mocnych kości oraz wspiera układ odpornościowy, a także zdrową reakcję na stres komórkowy.

Astaksantyna: karotenoid i silny antyoksydant otrzymywany z mikroalg. Astaksantyna w połączeniu z naturalną witaminą E zapewnia korzyści krążeniowe i ogólnoustrojowe.

900 milligramów - czystych, mikro-filtrowanych morskich tłuszczów:

- 300 mg of EPA (kwas eikozapentaenowy)
- 300 mg of DHA (kwas dokozaheksaenowy)
- 70 mg pozostałych kwasów omega-3s

200 mg – oleju z nasion Echium

50 mg – oleju z pestek granatu

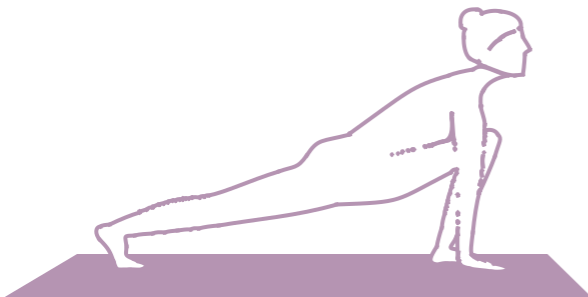
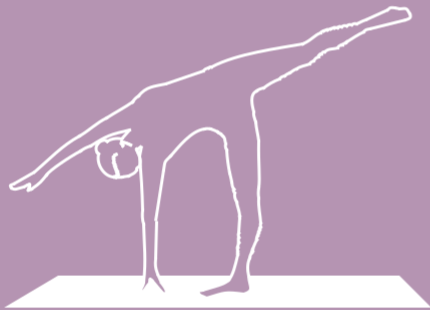
xEO Mega® jest zakapsulkowany w wygodne, roślinne kapsułki softgels



*Te stwierdzenia nie zostały potwierdzone przez amerykańską organizację FDA. Informacje tu zawarte służą celom informacyjnym i edukacyjnym. Nie mają na celu diagnozowania czy leczenia żadnej choroby. Jeśli masz problemy zdrowotne- skonsultuj się ze specjalistą.

KORZYŚCI

- Poprawia zdrowie serca i układu krążenia
- Wspiera zdrowe funkcjonowanie stawów
- Poprawia odporność organizmu
- Wspiera układ nerwowy, mózg i oczy
- Poprawia stan skóry
- Olejki eteryczne CPTG® zawierają antyoksydanty, wspierają zdrowie komórkowe oraz komunikację między komórkami, zdrowy system odpornościowy oraz łagodzą problemy z układem pokarmowym.
- Dostarcza wiele kwasów omega-3, włączając kwasy EPA, DHA, ALA i SDA z ryb i roślin, aby wspomóc równowagę tych kwasów w organizmie.
- Astaksantyna- karotenoid i silny antyoksydant, zapewnia korzyści krążeniowe i ogólnoustrojowe.
- Źródło naturalnych witamin D i E
- Zaprojektowany jako część programu Lifelong Vitality do spożycia codziennego razem z Alpha CRS+ i Microplex VMz®



*Te stwierdzenia nie zostały potwierdzone przez amerykańską organizację FDA. Informacje tu zawarte służą celom informacyjnym i edukacyjnym. Nie mają na celu diagnozowania czy leczenia żadnej choroby. Jeśli masz problemy zdrowotne- skonsultuj się ze specjalistą.

vEO Mega®

Dla osób, które nie spożywają ryb, czy to z powodu rodzaju diety czy osobistych preferencji dōTERRA stworzyła vEO Mega®. Alpha CRS®+ and Microplex VMz® są pochodzenia roślinnego- więc mogą być spożywane przez wegan czy vegetarian, ale xEO Mega® nie jest wyłącznie suplementem roślinnym gdyż zawiera ryby. Tworząc vEO Mega, dōTERRA® wyszliśmy naprzeciw oczekiwaniom osób, które chcą otrzymywać czerpać z kwasów tłuszczowych pochodzenia roślinnego.

Zamiast mieszanki olejów rybnych, formuła vEO Mega zawiera tłuszcze z alg i roślin, które są źródłem wyjątkowej mieszanki kwasów tłuszczowych. Choć skład xEO Mega i vEO Mega różni się, to wegański suplement jest równie bogaty w kwasy tłuszczowe i daje takie same korzyści.

CO OZNACZA NAZWA VEO MEGA ?

v — oznacza wegański

EO — skrót od "eteryczne olejki; " olejki eteryczne klasy CPTG® to ważny składnik vEO Mega®

Mega — pochodzi od słowa „omega” reprezentując zawarte kwasy tłuszczowe.

SKŁAD vEO MEGA

vEO Mega: olej lniany, olej z nasion Inca Inchi, olej z nasion ogórecznika, olej z nasion żurawiny Cranberry, Olej z pestek granatu, olej z pestek dyni, olej z pestek winogron

Zawiera: witaminy D i E, czystą astaksantynę i inne karotenoidy oraz mieszankę olejków eterycznych CPTG®



Dział 5 Microplex VMz

CEL

Oprócz antyoksydantów i kwasów tłuszczowych, nasze ciała potrzebują witamin i minerałów aby utrzymać zdrowie i dobrą kondycję.

Niezbędne witaminy i minerały nie są wytwarzane przez organizm w wystarczających ilościach, musimy więc wspierać się odpowiednią dietą i suplementami, aby utrzymać prawidłowy poziom składników odżywczych. Niestety nasza dieta często jest uboga w różnorodne witaminy i minerały, co może powodować niedobory żywieniowe.

Kompleks Microplex VMz Food Nutrient jest opracowany by uzupełniać niedobory witamin i minerałów i utrzymywać nasze ciała w zdrowiu, dzięki właściwie ułożonej diecie i zdrowym stylowi życia. Używając Microplex VMz z xEO Mega® każdego dnia, pomagamy dostarczyć odpowiedniej ilości witamin i minerałów oraz kwasów tłuszczowych wspierając nasze zdrowie.

Używając wyspecjalizowanej formuły Microplex VMz dostarczamy sobie witamin, których często brakuje w naszej diecie: witaminy A, C, E i B.



Formuła Microplex VMz zawiera minerały jak wapń, magnez, cynk, które wspierają kości i zdrowy metabolizm. Wiemy, z tabelki z działu 1, że więcej niż 90% dorosłych Amerykanów ma niedobory witaminy E i blisko połowa nich ma niedobory magnezu, wapnia i witamin A i C. Chociaż zapotrzebowanie na te składniki, jest możliwe do uzupełnienia dzięki zdrowej diecie- to jednak wciąż występują niedobory. Używając Microplex VMz® codziennie w połączeniu ze zdrowym stylem życia umożliwia dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

CO OZNACZA NAZWA MICROPLEX VMz?

Microplex — to połączenie słów “micronutrient” (mikroelementy) i “complex” (kompleksowy)

VM — oznacza “vitamins”(witaminy) i “minerals” (minerały)

z — reprezentuje „zmodernizowaną”, ulepszoną formułę

SKŁADNIKI

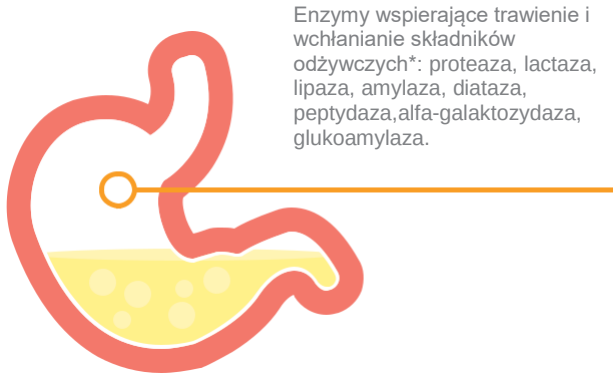
Kompleks Microplex VMz® zawiera różne witaminy i minerały, które wspierają wzrost, funkcjonowanie i zdrowie komórkowe.* Formuła Microplex VMz zawiera energetyczny kompleks witamin oraz minerałów, które mają pozytywny wpływ na zdrowy metabolizm i mocne kości.*

Opatentowana formuła Microplex VMz posiada wysoką biodostępność—co oznacza, że nasz organizm rozpoznaje i absorbuje witaminy, minerały i składniki odżywcze w bardzo wysokim stopniu. Aby zwiększyć absorpcję witamin i minerałów formuła Microplex VMz jest wzbogacona o opatentowaną matrycę glikoproteinową, która zwiększa biodostępność witamin, minerałów i składników odżywczych.

Dodatkowo formuła zawiera mieszkankę enzymów trawiennych i kofaktorów mineralnych w celu polepszenia trawienia i asymilacji składników odżywczych z pożywienia.*

Biodostępność: w żywieniu, poziom biodostępności to stopień w jakim składniki odżywcze są absorbowane i wykorzystywane przez organizm.

Przeanalizujmy składniki zawarte w Microplex VMz®:



Enzymy wspierające trawienie i wchłanianie składników odżywczych*: proteaza, lactaza, lipaza, amylaza, diataza, peptydaza, alfa-galaktozydaza, glukozamylaza.



Zbalansowana mieszanka minerałów: wapń, żelazo, jod, magnez, cynk, selen, miedź, magnez, chrom.

Witaminy A,C,E i D oraz Grupy B



dōTERRA® „tummy tamer”: mieszanka roślinna: liść mięty, korzeń imbiru ekstrakt z nasion kminku.



Mieszanka suszonych warzyw i ziół: jarmuż, pietruszka, wodorosty, mniszek lekarski, brokuł, kapusta, brukselka oraz szpinak.



Microplex VMz formuła umieszczona jest w roślinnych kapsułkach wolnych od laurylosiarczanianu sodu, nie zawiera żywności genetycznie modyfikowanej.

*Te stwierdzenia nie są zatwierdzone przez amerykańską Organizację FDA. Służą celom informacyjnym i edukacyjnym, nie mają na celu leczenia żadnej choroby.



KORZYŚCI

- Dostarcza 22 witamin i minerałów, wspierających wzrost, funkcjonowanie i zdrowie komórek*
- Zawiera witaminy A, C, i E, które są naturalnymi antyoksydantami.
- Wspiera zdrowy metabolizm i energię komórkową*
- Wspiera zdrowie kości - zawiera wapń, magnez, cynk i witamina D*
- Wspiera układ odpornościowy*
- Wspiera układ trawienny*
- Zapewnia ogólnoustrojowe korzyści oraz Witalność i dobre samopoczucie dzięki dostarczeniu składników odżywczych*
- Zawiera opatentowaną matrycę glikoproteinową zwiększającą biodostępność*
- Zawiera mieszankę dōTERRA „tummy tamer” z miętą pieprzową, imbirem i kminem aby zredukować dyskomfort trawienny*
- Opakowany w kapsułki roślinne bez laurylosiarczanu sodu, nie zawiera żywności GMO
- Przeznaczony do codziennego stosowania razem z Alpha CRS®+i xEO Mega® aby zapewnić odpowiednie odżywienie.

Dla wegan Microplex VMz®

Wegański Microplex VMz oferuje te same korzyści do Microplex VMz, ale pochodzi wyłącznie z roślinnych źródeł. Posiada tą samą mieszankę witamin i minerałów, oraz mieszankę dōTERRA tummy tamer i wegańską opatentowaną matrycę glikoproteinową aby zwiększyć biodostępność.* Wegański Microplex VMz jest zapakowany w roślinne kapsułki wolne od laurylosiarczanu sodu i nie zawiera żywności genetycznie modyfikowanej.

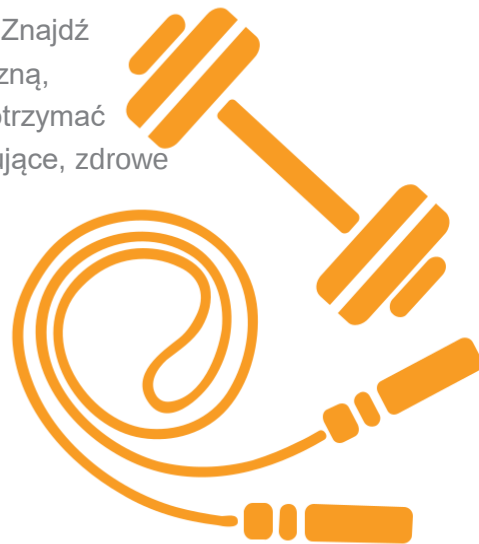
Używając produktów Lifelong Vitality dostarczasz swojemu organizmowi: antyoksydantów, witaminy i minerały, niezbędnych kwasów tłuszczowych i olejów eterycznych CPTG® - jesteś na najlepszej drodze by wyglądać i czuć się młodziej i zdrowiej.* Jednak nie zapominaj o tym, że zdrowy styl życia to o wiele więcej niż branie kapsułek — to również zdrowa dieta, sport i zdrowe nawyki. Wszystkie te elementy są niezbędne to zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Program Lifelong Vitality Program daje najlepsze rezultaty w połączeniu ze zdrową dietą, regularnymi ćwiczeniami i innym zdrowym nawykom. Alpha CRS®+, xEO Mega® i Microplex VMz® są specjalnie zaprojektowane aby wspierać zdrowie zgodnie z filozofią naturalnego dbania o siebie z filozofią produktów dōTERRA®, włączając zdrowy styl życia i opiekę zdrowotną. Włączając program Lifelong Vitality do swojego życia, rozważ poprawienie zdrowego stylu życia o następujące elementy:

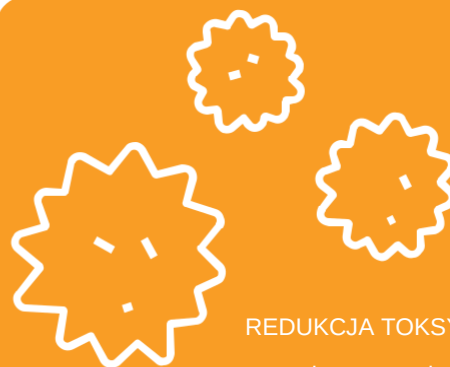
ZDROWA DIETA — dostarczaj organizmowi ważnych składników odżywczych przez dobrze zbalansowaną dietę z warzywami i owocami



ĆWICZENIA — Znajdź aktywność fizyczną, którą lubisz by otrzymać dobrze prosperujące, zdrowe i silne ciało.



ODPOCZYNEK I REDUKCJA STRESU — Regeneracja ciała jest bardzo ważna dla zdrowia i samopoczucia, dlatego zadbaj o komfort swojego snu i naucz się radzić sobie z negatywnymi skutkami stresu.



REDUKCJA TOKSYN — Unikaj toksyn w swoim otoczeniu, w diecie i w domu, w ten sposób zmniejszysz obciążenie organizmu metalami ciężkimi i innymi szkodliwymi chemicznymi związkami.

AKTYWNA OPIEKA MEDYCZNA

— Aktywne dbanie o zdrowie dotyczy także regularnych badań i wizyt lekarskich. Wybierz lekarza, który wysłucha twoich potrzeb i przekaże Ci użyteczne informacje o stanie twojego zdrowia.



ŚWIADOMA SAMOOPIEKA —

Znajdź naturalne sposoby dbania o zdrowie i pogłębiaj swoją wiedzę na temat funkcjonowania organizmu i naturalnych metod wsparcia zdrowia na każdym poziomie fizycznym i emocjonalnym. Dbaj też naturalnie o bliskich.



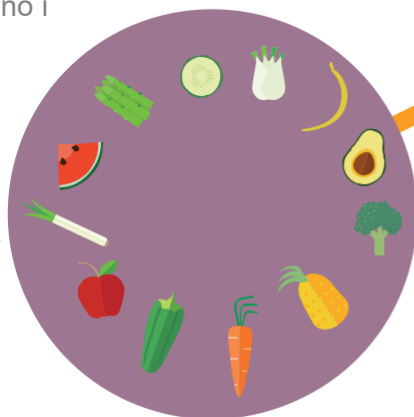
Bezpieczne użycie programu Lifelong Vitality

Zanim zaczniesz używać programu Lifelong Vitality Program w połączeniu ze zdrowym stylem życia, zapoznaj się z poniższymi informacjami dotyczącymi dawkowania, środków bezpieczeństwa i przechowywania produktu:

Dawkowanie

Microplex VMz® - po 2 kapsułki rano i wieczorem z posiłkiem
Alpha CRS® - po 2 kapsułki rano i wieczorem z posiłkiem
xEO Mega® - po 2 kapsułki rano i wieczorem z posiłkiem

Np. Dwie kapsułki rano ze śniadaniem oraz dwie kapsułki wieczorem (do obiadu lub, kolacji w zależności od pory w jakiej spożywamy dany posiłek)



Trwałość produktu

Na każdym produkcie programu Lifelong Vitality widnieje data trwałości i przydatności do spożycia. Nie używaj produktu po upływie daty ważności.

Przechowywanie



Przechwuj Lifelong Vitality w chłodnym, ciemnym i suchym miejscu. Takie środowisko jest niezbędne- zwłaszcza dla xEO Mega, gdyż światło słoneczne i inne promieniowanie może utlenić karotenoidy, zawarte w suplemencie. xEO Mega może być przechowywany w temperaturze pokojowej przez cały okres trwałości. Jednak, aby przedłużyć okres przydatności do spożycia lub zmaksymalizować siłę kwasów tłuszczowych omega-3 - możesz przechowywać suplement w lodówce.

Suplementy dla dzieci

Alpha CRS+®, xEO Mega® i Microplex VMz® mogą być użyte w połowie dawki dla nastolatków i starszych dzieci, które są w stanie połknąć kapsułki. Warto też rozważyć suplementy dōTERRA stworzone specjalnie dla dzieci, w odpowiednich dla nich dawkach i łatwe do połknięcia. Są to multiwitaminy dōTERRA a2z Chewable- tabletki do ssania i IQ Mega® syrop z kwasami tłuszczowymi. Zanim zaczniesz stosować suplementację, możesz skonsultować się z pediatrą.



SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące stosowania programu Lifelong Vitality lub stosowania suplementów, skonsultuj to ze swoim lekarzem i przedyskutuj składy programu LLV, warto też wykonać badania i sprawdzić swoją kondycję zdrowotną przed i w trakcie używania programu LLV.

Lifelong Vitality 30-dniowe wyzwanie

Jesteś już gotowy by sięgnąć po korzyści jakie daje program Lifelong Vitality, kup swój własny zestaw dōTERRA Lifelong Vitality z Alpha CRS+, xEO Mega i Microplex VMz używaj go cały miesiąc i poczuj różnicę.