

dōTERRA® | eBooks

Пищевые добавки: почему сегодня это важно

Почему важно принимать пищевые добавки

Питание — это сфера, поддающаяся контролю. Им можно управлять так, чтобы оно помогало вам хорошо себя чувствовать в течение всей жизни.

Современный рацион характеризуется высоким потреблением мясных полуфабрикатов, готовых блюд и продуктов высокой степени переработки, продуктов из очищенных злаков, продуктов с высоким содержанием фруктозы и сладких напитков.

Статистические отчеты представляют шокирующую картину проблем со здоровьем, связанных с питанием. Сегодня у людей достаточно еды, но нет продуманного питания. Невзирая на все усилия, которые вы прикладываете к тому, чтобы обеспечить себе полноценный рацион, большинство

современных продуктов не содержит необходимого количества питательных веществ, а это, как показали исследования, может оказать существенное влияние на здоровье.

Конечно, лучшим решением для полноценного питания является изменение пищевых привычек, но это легче сказать, чем сделать. В довершение недавние исследования показали, что из-за современных методов ведения сельского хозяйства и обеднения почвы полезные цельные продукты становятся менее питательными, а это означает, что даже самые тщательно спланированные рационы не смогут закрыть все потребности организма в питательных веществах.

Пищевые добавки (БАДы) — это удобный способ получить необходимые питательные вещества, которые комплексно поддержат здоровье организма.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



dōTERRA создает для вас добавки с чистейшими эфирными маслами

Тщательное тестирование и научные исследования. Взгляд изнутри

Мы в dōTERRA верим, что здоровый образ жизни начинается с полноценного питания, поэтому создаем пищевые добавки, которым вы можете доверить такое важное дело, как снабжение организма необходимыми нутриентами. Мы внедрили собственные строжайшие стандарты и тщательно следим за их соблюдением в процессе производства, гарантируя чистоту, действенность и эффективность каждого продукта.

Что позволяет dōTERRA создавать чистые пищевые добавки?

Стандарты dōTERRA превышают отраслевые требования

Зачастую нормативы отрасли пищевых добавок минимальны, но внутренние стандарты dōTERRA превосходят официальные требования. Это свидетельствует о нашем стремлении предлагать такие эфирные масла и пищевые добавки, в безопасности, чистоте и эффективности которых вы можете быть уверены.

Сила знания

Мы верим, что знания делают наших покупателей сильнее. Рассказывая о местах производства и методах создания наших масел, о тестировании продукции, мы стремимся дать знания и уверенность в подборе продуктов для здоровья и благополучия.

Стремление к чистоте и эффективности

Наше стремление к созданию продуктов высочайшего качества не знает границ. Мы тщательно и многократно тестируем наши эфирные масла и добавки, чтобы убедиться, что они соответствуют нашим строгим стандартам. Неустанное стремление к чистоте и эффективности означает, что вы можете быть уверены в пищевых добавках, которые выбираете для себя и своих близких.

«Обосновано наукой, рождено природой, проверено тестированием» — именно этими принципами мы руководствуемся при создании наших пищевых добавок. Мы преданы идее поставлять продукты, которые поддержат вас на каждом этапе вашего пути к здоровью.



Какое решение вы ищете?

Основа здоровья	5
Долгая и активная жизнь	6
Метаболическое здоровье	11
Здоровье пищеварительной системы	16
Здоровые мышцы и суставы	21
Клеточное здоровье	22
Здоровый сон	25
Информированная забота о здоровье	26

Пищевые добавки замечательны тем, что один и тот же продукт может быть полезным для решения десятков задач. В этой книге вы увидите, что одна и та же пищевая добавка может быть упомянута в нескольких разделах. Дело в том, что каждый продукт может применяться для разных целей, и наш список не полный: во время приема вы обнаружите, что пищевые добавки dōTERRA могут помочь вам решить гораздо больше задач, чем мы перечислили в книге. Мы надеемся, что вы получите максимальную пользу от наших добавок и на себе испытаете их эффективность.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Решения: основа здоровья

В dōTERRA мы верим в существование основы здоровья. Идея заключается в том, что если вы заложите прочный фундамент из простых и полезных привычек, то каждый следующий шаг в сторону здоровья, который вы сделаете, будет более эффективным.

Представьте, что вы строите дом. Прежде чем возводить стены, крышу и расставлять мебель, вам понадобится поставить прочный фундамент. По такому же принципу работает наше здоровье. Обеспечив фундамент — полноценное питание, сохранение активности и осознанный выбор образа жизни, — вы создаете условия для того, чтобы ваш организм функционировал наилучшим образом.

После того как вы выстроили основу из базовых здоровых привычек, внедрение других полезных для здоровья практик (например, прием пищевых добавок или использование эфирных масел) будет намного эффективнее. Когда тело получает все необходимые питательные вещества, и вы поддерживаете его здоровым образом жизни, оно сможет получить максимум пользы из дополнительных инструментов поддержания здоровья, которые вы добавите.

Система — основа здоровья, которая обеспечивает прочную устойчивую почву для каждого вашего шага к улучшению здоровья и ведет вас к более яркой и сбалансированной жизни.

Более десяти лет назад мы предложили клиентам наш комплекс Lifelong Vitality (LLV)* — решение dōTERRA для поддержания хорошего самочувствия. На основе опыта dōTERRA Lifelong Vitality* мы разработали продукты нового поколения для удовлетворения растущих потребностей современного человека. Независимо от того, какой продукт вы выберете, вы можете быть уверены, что получаете оптимальное количество необходимых витаминов и минералов.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Решения: долгая и активная жизнь

dōTERRA Lifelong Vitality Pack*

Начинаете ли вы ощущать возраст или просто хотите вести более здоровый образ жизни, комплекс dōTERRA Lifelong Vitality (LLV)* создан для того, чтобы вы могли поддерживать здоровье тела, оптимальный уровень энергии и долголетие.

В состав этого комплекса входят Alpha CRS+*, Microplex VMz* и xEO Mega*, и это одни из наших самых популярных продуктов. Вы можете принимать любую из этих пищевых добавок по отдельности, но мы рекомендуем использовать их вместе. В совокупности три добавки обеспечивают антиоксидантный эффект, сравнимый с тем, который вы получили бы из 12 или более порций фруктов и овощей.

Alpha CRS+*

Alpha CRS+* борется со свободными радикалами и поддерживает клеточное здоровье. Его называют комплексом для поддержания клеточной энергии и долголетия. Alpha означает «первый», CRS — это аббревиатура от cellular renewal system, «системы клеточного обновления», а знак «плюс» подчеркивает усовершенствования, внесенные в первоначальную формулу продукта.

В состав комплекса входят митохондриальные кофакторы коэнзим Q10 и ацетил-L-карнитин, которые поддерживают клеточный метаболизм и дают вам больше энергии. Антиоксиданты, такие как кверцетин и альфа-липоевая кислота, помогают бороться с окислительным стрессом и преждевременным старением, а экстракт гинкго билоба помогает поддерживать ясность и энергию ума.

Основные преимущества

- Поддерживает здоровую работу клеток, снижая окислительный стресс ДНК и других клеточных структур.
- Поддерживает клеточную энергию, способствуя оптимальной работе митохондрий, помогая здоровым митохондриям и обеспечивая

метаболические кофакторы для производства энергии.

- Поддерживает здоровую реакцию клеток на окислительный стресс.
- Поддерживает здоровую иммунную функцию клеток.
- Поддерживает ясность ума и работу мозга.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 капсуле в день во время еды.

Меры предосторожности

Храните в недоступном для детей месте. Беременным и кормящим женщинам, а также людям, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться с лечащим врачом перед использованием.

Не используйте, если защитная мембрана повреждена или отсутствует. Храните в темном, прохладном, сухом месте.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



xEO Mega*

xEO Mega* дополнит рацион ключевыми питательными веществами с помощью омега-3 жирных кислот, известных как незаменимые жирные кислоты, эфирных масел и жирорастворимых витаминов А, D и Е. Буква x в названии означает xanthin (астаксантин из стандартизированного экстракта микроводорослей), EO (essential oil) — «эфирное масло», а Mega — полезные омега-кислоты, содержащиеся в этом комплексе.

Жирные кислоты поддерживают здоровье суставов, кожи, сердечно-сосудистой системы и мозга. Лучшими источниками омега-3 являются жирная рыба и морские водоросли, которые не часто встречаются в большинстве рационов и к тому же могут быть дорогими.

Дневная порция рыбьего жира молекулярной фильтрации в составе xEO Mega* содержит 300 мг эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) и 300 мг докозагексаеновой кислоты (ДГК), а также 65 мг других омега-3 жирных кислот. Другие уникальные жирные кислоты дают растения *Buglossoides arvensis* и гранат.

В состав xEO Mega* также входят эфирные масла гвоздики, ладана, тимьяна, тмина, кумина, дикого апельсина, перечной мяты, имбиря и голубой (немецкой) ромашки.

Основные преимущества

- Поддерживает здоровье сердца и системы кровообращения.
- Поддерживает здоровую работу суставов и комфортное движение.
- Обеспечивает питательными веществами, поддерживающими иммунитет.
- Защищает от окисления липидов и поддерживает здоровую работу центральной и периферической нервной системы.
- Поддерживает здоровье кожи.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время еды.

Меры предосторожности

Храните в недоступном для детей месте. Беременным и кормящим женщинам, а также людям, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться с лечащим врачом перед использованием.

Не используйте, если защитная мембрана повреждена или отсутствует. Храните в темном, прохладном, сухом месте. Солнечный свет и другие источники света могут окислять каротиноиды при неправильном хранении.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



Microplex VMz*

Microplex VMz* поддерживает здоровый метаболизм, пищеварение, иммунную функцию и клеточную энергию. Этот натуральный комплекс дополнит ваш рацион биодоступными витаминами, минералами и микроэлементами, включая витамины А, С, Е, В и D, а также кальций, магний и цинк.

«**Микроплекс**» — это сокращение слов «микронутриент» и «комплекс», VM означает «витамины» и «минералы», а буква Z обозначает усовершенствования, сделанные в этой новой версии продукта.

Витамины и минералы из пищевых добавок могут быть трудноусвояемыми для организма. Чтобы этого не произошло и пищеварительная система организма смогла распознать и усвоить питательные вещества в Microplex VMz* мы используем свойства гликопротеиновой матрицы для доставки витаминов и минералов в хелатной форме (это означает, что минерал связан с аминокислотой).

Основные преимущества

- Содержит 22 основных витамина и минерала, необходимых для нормального роста, функционирования и поддержания здоровья клеток.
- Борется со свободными радикалами благодаря витаминам-антиоксидантам А, С и Е.
- Поддерживает здоровый метаболизм и энергию клеток.
- Поддерживает здоровье костей благодаря кальцию, магнию, цинку и витамину D.
- Поддерживает здоровую иммунную функцию.
- Поддерживает здоровое пищеварение.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

Меры предосторожности

Храните в недоступном для детей месте. Беременным и кормящим женщинам, а также людям, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться с лечащим врачом перед использованием. Не используйте, если защитная мембрана повреждена или отсутствует.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



dōTERRA Protein+ смеси для приготовления протеинового коктейля

Протеины (белки) — это макронутриенты растительного и животного происхождения, которые должны быть частью нашего ежедневного питания на протяжении всей жизни. Именно из протеинов организм получает аминокислоты для непрерывного строительства новых клеток всех тканей, а также для создания клеток иммунной системы, ряда гормонов и многого другого. dōTERRA Protein+ разработан и произведен в России с учетом особенностей местных пищевых потребностей и генетически обусловленной активности пищеварительных ферментов.

Протеиновый коктейль dōTERRA поможет вам сохранять мышечную массу, контролировать аппетит и восстанавливаться после физических нагрузок. Каждое саше протеинового коктейля dōTERRA содержит 15 г высококачественной смеси белков, полученных из трех натуральных источников: концентрата молочной сыворотки, концентрата молочных белков и концентрата горохового белка из гороха посевного *Pisum sativum* L. Для лучшего усвоения белка в смесь включены компоненты, поддерживающие здоровую работу желудочно-кишечного тракта — растворимые пищевые волокна, пищеварительный фермент лактаза и чистые эфирные масла, поддерживающие клеточную энергию и здоровые процессы детоксикации организма.

Продукты dōTERRA Protein+ помогут вам поддерживать рацион кето или другие высокопротеиновые, а также низкоуглеводные типы питания.

Основные преимущества

- Идеально сбалансированная смесь чистых легкоусвояемых растительных и животных белков, содержащая все 9 аминокислот, необходимых для взрослых, а также аргинин.
- Растворимые пищевые волокна из камеди акации и фруктоолигосахариды из цикория поддерживают здоровый микробиом и пищеварительную функцию.
- Поддержка усвоения молочных компонентов коктейля: фермент лактаза и экстракт папайи *Carica rарауа*, который служит не только подсластителем, но и богатым источником папаина — растительного фермента, поддерживающего здоровые процессы расщепления белков.
- Эфирные масла дикого апельсина и мяты перечной не только ароматизируют напиток, но и помогают поддерживать пищеварение, здоровые клеточные функции всего организма и процессы детоксикации.
- Удобный способ контролировать суточное количество белков в рационе без утомительного взвешивания продуктов и расчетов по таблицам.
- Не содержит добавленного сахара, сои, глютена, ГМО и гормона роста.
- Натуральный вкус, подслащенный экстрактами архата и папайи.
- Подходит для лактовегетарианцев.



1 порция dōTERRA Protein+ со вкусом ванили и эфирным маслом дикого апельсина содержит 15 г белков, 0,83 жиров, 1,72 г углеводов, 3,76 г пищевых волокон. Энергетическая ценность 82 ккал. Для улучшения усвоения белка в продукт добавлена садовая морская соль.

Важно не только количество, но и качество белка, поступающего в организм. Белок должен быть легкоусвояемым, а его источник — чистым, то есть не содержать солей тяжелых металлов, микропластика и других опасных компонентов, которые сегодня могут оказаться в составе традиционных белковых продуктов.

Белки перевариваются дольше, чем углеводная пища, поэтому они во многом отвечают за продолжительность чувства сытости после еды. Белки животного происхождения, в том числе полученные из молочной сыворотки, усваиваются быстрее, чем растительные белки. Сочетая в одном блюде или в одном приеме пищи белки животного и растительного происхождения, вы сможете получить более долгое ощущение сытости и лучше контролировать чувство голода.

Рекомендации по применению

Взрослым содержимое 1 саше (25 г) смешать с 200 мл воды или обезжиренного молока и принимать утром или в обед. Готовый продукт следует употреблять сразу после приготовления. **ВАЖНО:** при использовании молока пищевая и энергетическая ценность коктейля увеличивается.

Для придания необходимого вкуса и дополнительной питательной ценности в протеиновый коктейль можно добавить фрукты и овощи.

Меры предосторожности

Хранить в недоступном для детей сухом, прохладном месте. Беременным и кормящим женщинам и людям, находящимся под наблюдением врача, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом перед употреблением. Содержит компоненты, употребление которых может вызвать аллергические реакции (продукты переработки молока). В случае индивидуальной непереносимости отдельных компонентов продукта возможна реакция организма.



1 порция dōTERRA Protein+ со вкусом шоколада и эфирным маслом мяты перечной содержит 15,25 г белков, 0,94 жиров, 1,81 г углеводов, 3,2 г пищевых волокон. Энергетическая ценность 83 ккал. Для улучшения усвоения белка в продукт добавлена садовая морская соль.

Решения: метаболическое здоровье

Метаболическая система MetaPWR

Синергия продуктов метаболической системы MetaPWR поддерживает здоровый метаболизм, помогает справляться с несвоевременным желанием поесть, поддерживает нормальный уровень сахара и инсулиновый ответ в течение дня и естественным образом повышает энергию клеток. Продукты системы MetaPWR помогут вам вести более здоровый образ жизни, чувствовать себя прекрасно и выглядеть моложе своих лет.

Смесь эфирных масел для поддержания обмена веществ MetaPWR

Смесь эфирных масел для поддержания обмена веществ MetaPWR — это сбалансированная комбинация чистых эфирных масел грейпфрута, лимона, мяты перечной, имбиря и корицы.



При приеме внутрь смесь эфирных масел MetaPWR помогает вести здоровый образ жизни, в центре которого стоят оптимальный уровень энергии и жизненной силы, поддержка здорового метаболизма и контроль веса, чтобы продлить долголетие.

Основные преимущества

- При приеме внутрь может поддерживать нормальный обмен веществ и уменьшать размер жировых клеток.
- Помогает обуздать несвоевременное чувство голода и поддерживать осознанность при приеме пищи.
- Может улучшить результаты физической активности.

Рекомендации по применению

Ароматическое: добавьте несколько капель в диффузор.

Внутреннее: чтобы уменьшить чувство голода, взрослые могут принимать внутрь до 4 капель смеси MetaPWR в 250 мл воды.

Местное: нанесите 1–2 капли на кожу. Для чувствительной кожи смешайте с базовым маслом перед нанесением.

Меры предосторожности

Возможна кожная реакция. Беременным и кормящим женщинам, а также людям, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться с лечащим врачом перед использованием. Храните в темном, прохладном, сухом месте, недоступном для детей.

После нанесения масла избегайте солнечного света и ультрафиолетовых лучей в течение как минимум 12 часов.

Капсулы MetaPWR*

Мягкие капсулы из тапиоки, которые легко проглатывать, содержат метаболическую смесь эфирных масел MetaPWR.

Основные преимущества

- Могут уменьшить несвоевременное желание поесть, помочь придерживаться осознанного питания и повысить результаты физической активности.
- Согласно исследованиям, могут поддерживать здоровый жировой обмен.
- Согласно исследованиям, могут поддерживать здоровье и защиту клеток и тканей.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 капсуле 3 раза в день до еды. Продолжительность приема — 1 месяц. При необходимости можно повторить.

Меры предосторожности

Хранить в сухом прохладном месте, недоступном для детей. Беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, страдающим сахарным диабетом или находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом.

Гранулы MetaPWR*



Гранулы MetaPWR* — это простой и удобный способ включить метаболическую смесь эфирных масел MetaPWR в свой режим питания и тренировок. Удобная баночка с гранулами помещается в сумку, портфель, рюкзак или ящик рабочего стола, так что вы можете контролировать аппетит и поддерживать осознанное питание в любое время и в любом месте.

Основные преимущества

- Удобство приема метаболической смеси эфирных масел MetaPWR.



- Помогает поддерживать метаболическое здоровье и функции.
- Помогает справляться с несвоевременным желанием поесть.
- Способствует осознанному питанию и контролю аппетита.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 грануле в день во время еды. Гранулы лучше разжевывать. Хранить в прохладном сухом месте.

Меры предосторожности

Лицам младше 18 лет, беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, которые наблюдаются у врача, собираются заниматься физическими упражнениями или приступить к программе поддержания метаболизма, следует проконсультироваться с врачом перед применением продукта.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



MetaPWR Assist*

Комплекс MetaPWR Assist* может дополнить вашу программу поддержания здорового метаболизма, если принимать его перед самым большим за день приемом пищи, содержащей много углеводов. Каждая капсула содержит стандартизированный экстракт листьев шелковицы, порошок коры корицы и метаболическую смесь эфирных масел MetaPWR.

MetaPWR Assist* увеличивает содержание активного компонента экстракта листьев

шелковицы — 1-дезоксиджиримицина (DNJ) — который помогает регулировать и стабилизировать уровень глюкозы в крови после приема пищи, снижает усвоение углеводов и сахара и поддерживает здоровый липидный обмен.

Основные преимущества

- Может способствовать более медленному и равномерному высвобождению глюкозы, что может помочь снижению уровня глюкозы в крови после приема пищи.
- Может снижать всасываемость простых углеводов и сахара.
- Может поддерживать нормальный метаболический профиль.
- Может способствовать нормальному метаболизму жиров.

Рекомендации по применению

Взрослые могут принимать по 1 капсуле в день за 15–30 минут до основного приема пищи, запивая не менее чем 240 мл воды.

Меры предосторожности

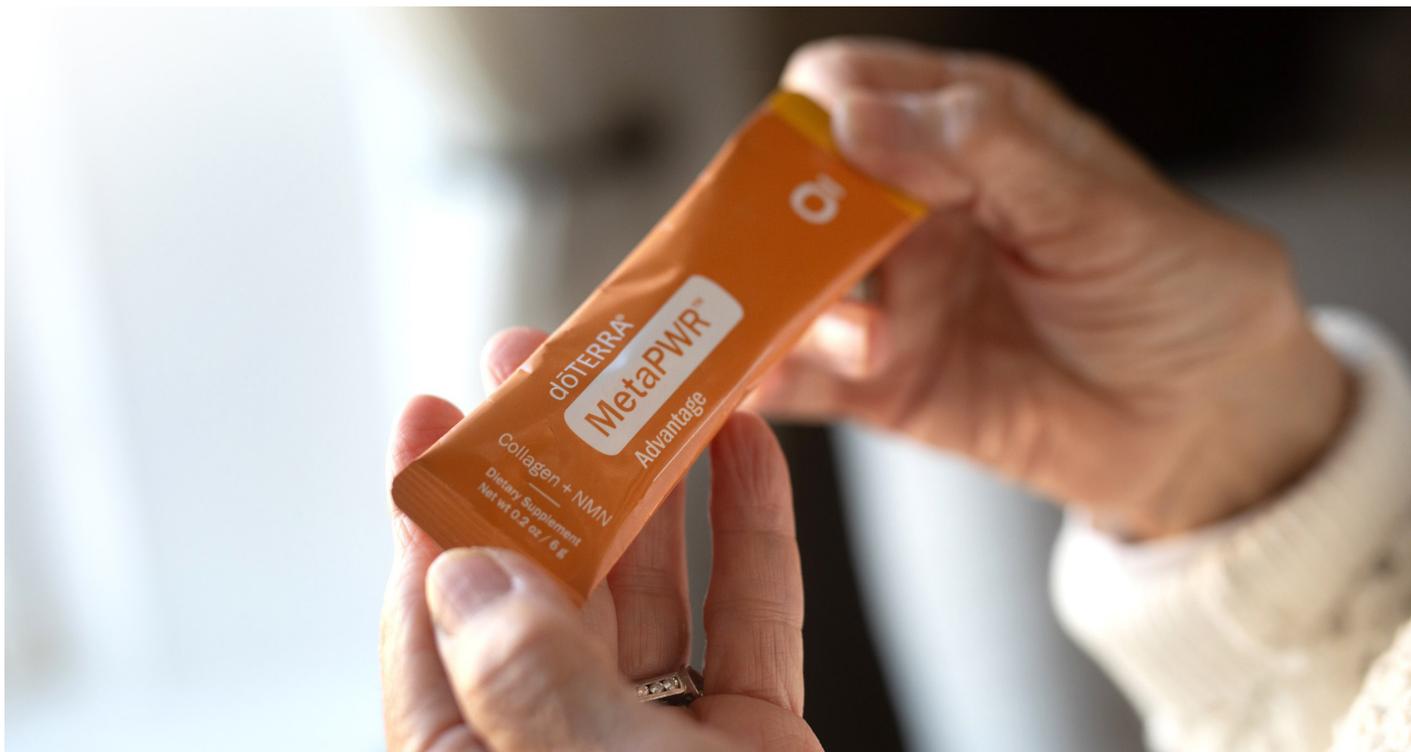
Хранить в сухом прохладном месте, недоступном для детей. Беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, страдающим сахарным диабетом или находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом.

Совет

Знаете ли вы, что MetaPWR Assist* хорошо сочетается с dōTERRA PB Restore*?

Дело в том, что полезная для нашего кишечника микрофлора, которая входит в состав dōTERRA PB Restore*, питается нерастворимыми пищевыми волокнами. MetaPWR Assist* снижает активность ферментов, которые расщепляют углеводы, и в результате легкоусвояемые углеводы пищи становятся более похожими на неперевариваемые пищевые волокна. Так MetaPWR Assist* помогает создавать питание для пробиотиков dōTERRA PB Restore*, помогая этим полезным симбиотным бактериям заселять наш кишечник и процветать, выполняя свою важную роль в организме.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



MetaPWR Advantage*

MetaPWR Advantage* содержит девять типов трипептидов коллагена. Согласно исследованиям, эти виды коллагена помогают коже поддерживать увлажнение, плотность и упругость, чем улучшают ее внешний вид и делают морщины менее заметными.

Основные преимущества

- Может поддерживать интенсивную метаболическую активность, способствуя омоложению клеток и улучшению функционирования органов.
- Содержит витамин С — важный кофактор биосинтеза коллагена.
- Содержит ингредиенты, способствующие укреплению митохондрий, кровеносной и нервной систем.
- Поддерживает здоровье костей.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 саше в день. Растворите содержимое саше в 150–250 мл холодной воды (или комнатной температуры). Тщательно размешайте перед употреблением.

Меры предосторожности

Этот продукт следует использовать только в качестве пищевой добавки. Не является заменой полноценного приема пищи и не предназначен для похудения. Беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача или принимающим какие-либо лекарства, следует проконсультироваться со специалистом перед использованием. Храните в недоступном для детей сухом прохладном месте.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

MetaPWR Recharge*

MetaPWR Recharge* — сбалансированная смесь электролитов, которая содержит калий, натрий и магний. Этот продукт создан для всех, а не только для профессиональных спортсменов.

В состав также входят экстракт баобаба и минералы морского происхождения, полученные из тихоокеанского течения Курошио — молибден, магний и ванадий, — которые помогают воде более эффективно взаимодействовать с клетками и поддерживать гидратацию организма.

Основные преимущества

- Способствует лучшей гидратации клеток.
- Облегчает транспортировку воды в межклеточном пространстве.
- Обеспечивает сбалансированное соотношение шести ключевых электролитов: калия, натрия, магния, кальция, хлора и фосфора.

Рекомендации по применению

Встряхните пакетик, чтобы активировать содержимое, растворите в 0,5 л холодной воды и наслаждайтесь напитком.



Меры предосторожности

Хранить в сухом, прохладном, защищенном от света и недоступном для детей месте. Перед применением беременным и кормящим грудью женщинам и лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не использовать, если защитное кольцо сломано или отсутствует.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Решения: здоровое пищеварение

У dōTERRA есть несколько пищевых добавок, помогающих пищеварительной системе, здоровье которой является основой общего здоровья. К сожалению, сегодня многие сталкиваются с проблемами пищеварения. Продукты dōTERRA помогают поддерживать органы пищеварительной системы так, чтобы они работали наилучшим образом.

GX Assist*

GX Assist* — это натуральный способ очищения организма с использованием каприловой кислоты и эфирных масел. Эти ингредиенты создают неблагоприятную среду для потенциальных угроз, вызывающих проблемы с пищеварением.

Основные преимущества

- Первый шаг в программе поддержания естественного здоровья пищеварительной системы с помощью эфирных масел.
- Помогает поддерживать здоровую среду в желудочно-кишечном тракте.
- Уникальная смесь сертифицированных чистых эфирных масел и каприловой кислоты, поддерживающая естественный процесс очищения и здоровье пищеварительной системы.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 капсуле в день во время еды. Не принимайте одновременно с dōTERRA PB Restore*.

Меры предосторожности

Хранить в недоступном для детей месте. Перед применением беременным или кормящим грудью женщинам и лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не использовать, если защитная мембрана сломана или отсутствует.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



dōTERRA TerraZyme*

dōTERRA TerraZyme* содержит смесь активных пищеварительных ферментов и кофакторов, способствующих пищеварению. Организм получает кофакторы из пищи и производит ферменты, которые помогают клеткам преобразовывать питательные вещества в энергию.

Переработанные и содержащие консерванты продукты часто требуют больше пищеварительных ферментов, что делает dōTERRA TerraZyme* отличным дополнением к рациону.

Мощное сочетание ферментов в составе TerraZyme* поддерживает здоровые биохимические процессы, включая нормальное пищеварение, получение нутриентов и клеточный метаболизм с преобразованием питательных веществ в энергию. В формулу входят натуральные ферменты, которые помогают расщеплять белки, жиры, сложные углеводы, сахара и клетчатку.

Основные преимущества

- Поддерживает здоровое пищеварение и усвоение обработанных продуктов.
- Способствует преобразованию питательных веществ, полученных из пищи в клеточную энергию.

- Способствует безопасной и эффективной работе желудочно-кишечного тракта и лучшей переносимости пищи.

Рекомендации по применению

Принимайте 1–3 капсулы во время еды в течение дня. Если ваш рацион включает много свежих и сырых продуктов, принимайте по 1 капсуле. Если ваш рацион содержит готовые, термически обработанные продукты или такие, которые могут вызвать желудочно-кишечный дискомфорт, принимайте 2–3 капсулы во время еды.

Меры предосторожности

Некоторые люди в начале приема ферментов могут заметить некоторые изменения в скорости и работе пищеварения. У большинства эти проявления незначительны и исчезают через несколько дней.

Перед использованием беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не содержит молочных продуктов и ингредиентов, полученных из продуктов животного происхождения.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



Комплекс dōTERRA PB Restore ProBiome*

Комплекс dōTERRA PB Restore ProBiome* разработан для поддержки микробиома всего организма. В одной маленькой двухкамерной капсуле находится комплекс биологически активных компонентов: пре-, про- и постбиотиков.

Основные преимущества

- Поддерживает здоровье пищеварительной системы и целостность кишечного барьера.
- Способствует выработке микронутриентов.
- Может поддерживать здоровье кожи, дыхательной и иммунной систем, а также здоровый иммунный ответ.
- Содержит уникальную формулу из полезных пре-, про- и постбиотиков, которые помогают восстановить баланс и разнообразие микрофлоры для оптимального здоровья микробиома.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать до еды по 1 капсуле в день, запивая водой. Не принимайте перед едой или напитками, температура которых выше, чем температура тела. Возможно, в начале приема PB Restore* вы заметите временные изменения работы пищеварения и кишечника — это нормально. Эти реакции показывают, что dōTERRA PB Restore* действует и ваш организм адаптируется к нему. Большинство неприятных ощущений, которые вы можете почувствовать, пройдут в течение первых двух недель.

Совет

Подумайте о том, чтобы принимать dōTERRA PB Restore* с MetaPWR Assist*. Эти два комплекса работают в тандеме, помогая вам получить максимум от каждого из них. MetaPWR Assist* снижает активность ферментов, расщепляющих углеводы, тем самым делая легкоусвояемые углеводы еды более похожими на неперевариваемые пищевые волокна.

Таким образом MetaPWR Assist* помогает создавать питание для пробиотиков dōTERRA PB Restore*, помогая полезным бактериям заселять кишечник и продолжать размножаться, выполняя свою важную симбиотическую роль с нами, их хозяевами. (см. стр. 13).

Меры предосторожности

Вскрытую баночку храните в холодильнике в недоступном для детей месте. Перед использованием беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не использовать, если защитная мембрана сломана или отсутствует.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Fiber+* Пребиотические волокна с добавлением эфирного масла лимона

Уникальный пребиотический комплекс Fiber+*, учитывающий особенности и потребности микробиома жителей Евразии, не только питает полезную микрофлору кишечника, которая влияет на пищеварение, иммунитет, настроение и способность справляться со стрессом. Масло лимона стандарта СРТG оказывает мягкое детокс-действие на организм, а также поддерживает функции печени и почек. В Fiber+* содержатся растворимые пищевые волокна из камеди акации, цикория и мякоти плодов баобаба, необходимые для поддержания метаболических процессов в организме. Одно саше Fiber+* закрывает суточную потребность в растворимых пищевых волокнах.

Основные преимущества

- Порция Fiber+* содержит 3 грамма растворимых пищевых волокон для питания полезной микрофлоры и поддержки иммунитета.
- Помогает поддерживать уровень сахара в крови.

- Эфирное масло лимона стандарта СРТG. оказывает мягкое детокс-действие на организм.
- Натуральный витамин С дает организму необходимую антиоксидантную поддержку.
- Без ГМО, глютена.
- Без добавления искусственных ароматизаторов и подсластителей.
- Подходит для веганов.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1–2 саше во время еды 1 раз в день. Перед употреблением рекомендуется растворить саше в 200 мл воды комнатной температуры или другом напитке.

Меры предосторожности

Хранить в недоступном для детей месте. Перед применением беременным женщинам и лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



Капсулы мяты перечной*

Чистое эфирное масло мяты перечной в виде капсул* с кишечнорастворимой оболочкой облегчает пищеварение в тонком кишечнике и поддерживает общее состояние пищеварительной системы и хорошее самочувствие всего организма.

Исследования показали, что при приеме внутрь эфирное масло мяты перечной помогает расслабить мышцы желудочно-кишечного тракта.

Капсулы поддерживают здоровую пищеварительную функцию, помогают снизить желудочный дискомфорт и в целом поддержать нормальные процессы пищеварения. Кишечнорастворимая оболочка позволяет активным веществам пройти через желудок в неповрежденном виде и достичь тонкого кишечника, где они действуют наиболее эффективно.

Основные преимущества

- Обеспечивают комфортную работу желудочно-кишечного тракта.

- Поддерживают здоровую пищеварительную функцию и помогают снизить желудочный дискомфорт.
- Поддерживают здоровое пищеварение в тонком кишечнике.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 капсуле в день. Для достижения наилучших результатов принимайте за 30–60 минут до еды.

Меры предосторожности

Хранить в сухом прохладном месте, недоступном для детей. Перед использованием беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не использовать, если мембрана повреждена или отсутствует.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Решения: мышцы и суставы

Кости, мышцы и суставы вместе с сухожилиями, связками и хрящами образуют костно-мышечную систему. Кости служат структурным компонентом, который защищает внутренние органы, а мышцы и суставы обеспечивают возможность движения.

Полифенольный комплекс Deep Blue*

Полифенольный комплекс Deep Blue* сочетает полифенольные экстракты ладана, куркумы, зеленого чая, имбиря, граната и виноградных косточек. Он разработан для того, чтобы оказывать поддержку мышцам и суставам и смягчать эпизодические неприятные ощущения и дискомфорт.

Полифенолы, природные вещества, являющиеся водорастворимыми антиоксидантами, содержатся в различных растительных пищевых продуктах. Полифенолы, входящие в состав комплекса Deep Blue* получены из зеленого чая, красного вина и сока винограда и граната.

Основные преимущества

- Содержит экстракт ладана, который помогает поддерживать комфорт и функционирование мышц и суставов.
- Помогает смягчить мышечный дискомфорт.
- Содержит поддерживающую пищеварение смесь экстрактов мяты, имбиря и тмина.

Рекомендации по применению

Взрослым и детям старше 14 лет принимать 1 капсулу в день во время еды.

Меры предосторожности

Хранить в сухом прохладном месте, недоступном для детей. Перед использованием беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не использовать, если мембрана повреждена или отсутствует.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Решения: клеточное здоровье

dōTERRA предлагает несколько специализированных добавок, предназначенных для поддержки клеток. Комплексы DDR Prime*, MetaPWR Mito2Max* и Deep Blue* способствуют здоровой реакции организма на воздействие свободных радикалов и повышают клеточную энергию, являясь идеальным дополнением к ежедневному рациону, когда клеткам требуется дополнительная поддержка.

Клеточный комплекс DDR Prime*

DDR Prime* обеспечивает оптимальную поддержку клеток, антиоксидантную защиту и противодействие свободным радикалам. В его состав входит смесь эфирных масел ладана, литсеи, дикого апельсина, лемонграсса, тимьяна, душистого чабера, гвоздики и найоли.

Основные преимущества

- Ладан поддерживает нормальную реакцию на свободные радикалы.
- Дикий апельсин поддерживает здоровый клеточный ответ.
- Литсея может поддерживать когнитивные функции.
- Широкий спектр действия тимьяна поддерживает иммунитет и работу клеток.
- Гвоздика обладает мощными антиоксидантными свойствами.
- Душистый чабер способствует здоровой реакции организма на окислительный стресс.
- Найоли поддерживает клеточный иммунитет.
- Лемонграсс помогает защититься от вредного воздействия окружающей среды.

Рекомендации по применению

Взрослые могут принимать по 1 капсуле в день во время еды.

Меры предосторожности

Хранить в сухом, прохладном, недоступном для детей месте. Беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

MetaPWR Mito2Max*

Комплекс для повышения уровня энергии и выносливости MetaPWR Mito2Max* — эксклюзивная формула из стандартизированных растительных экстрактов и кофакторов метаболизма, которые поддерживают здоровую выработку клеточной энергии. Исследования показывают, что ингредиенты MetaPWR Mito2Max* могут помочь повысить выносливость и снизить утомляемость.

Согласно исследованиям, витаминоподобное соединение пирролохинолинхинон (PQQ) в составе MetaPWR Mito2Max* является окислительно-



восстановительным агентом в клетках и может поддерживать умственные способности и память, а также митохондриальный биогенез, поддерживая выработку энергии на клеточном уровне.

Согласно новым исследованиям, ацетил-L-карнитин и коэнзим Q10, также входящие в состав MetaPWR Mito2Max*, могут способствовать выработке энергии и поддержанию здоровья митохондрий и сердечно-сосудистой системы.

Растительные капсулы комплекса MetaPWR Mito2Max* не содержат вредных стимуляторов, продуктов из молока и пшеницы или каких-либо ингредиентов животного происхождения.

Основные преимущества

- Способствует выработке энергии за счет поддержания здоровой функции митохондрий и метаболизма.
- Снижает утомляемость, повышает физическую активность и работоспособность.
- Поддерживает когнитивные способности, включая память.
- Может действовать как антиоксидант и поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы и кровообращения.
- Может способствовать метаболической адаптации при различных видах деятельности.

Рекомендации по применению

Принимайте по 2 капсулы в день во время еды. Воздержитесь от употребления комплекса перед сном.

Меры предосторожности

Хранить в сухом, прохладном, недоступном для детей месте. Беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не использовать, если защитная мембрана сломана или отсутствует.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



Двухкамерные капсулы с куркумой*

Этот комплекс соединяет самые полезные компоненты куркумы в биодоступной и удобной для приема внутрь форме.

Наружный слой капсулы содержит эфирное масло куркумы, стандартизированное до 70% турмеронов. Во внутренней камере находится экстракт куркумы с 95% концентрацией куркуминоидов.

Турмероны поддерживают здоровый метаболизм глюкозы и липидов и могут способствовать управлению весом. Куркумин может поддерживать здоровый иммунный ответ и регулировать окислительный стресс, а также способствовать нормальному метаболизму глюкозы и липидов.

Основные преимущества

- Соединяет полезные свойства эфирного масла и экстракта куркумы в удобной капсуле.
- Поддерживает здоровый иммунный ответ организма.
- Помогает бороться со свободными радикалами и защищает от окислительного повреждения.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 капсуле в день во время еды для поддержания дневной активности.

Совет

Для поддержания метаболического здоровья принимайте вместе с продуктами метаболической системы MetaPWR (стр. 11).

Меры предосторожности

Хранить в сухом, прохладном, недоступном для детей месте. Беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не использовать, если защитная мембрана сломана или отсутствует.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Решения: здоровый сон



Хороший сон — один из важнейших элементов здорового образа жизни. Он дарит нам энергию, помогает мозгу и телу выполнять важные процессы и избежать более серьезных проблем со здоровьем. Недостаток качественного сна может вызывать усталость, снизить концентрацию внимания, затруднить снижение или поддержание веса и ослабить иммунную систему. Качественный ночной сон может улучшить практически все важные аспекты жизни.

Капсулы dōTERRA Serenity*

Капсулы для спокойного сна dōTERRA Serenity* послужат натуральным средством для поддержания нормального сна. Так как смесь эфирных масел dōTERRA Serenity не предназначена для внутреннего применения, мы адаптировали её для этих капсул, чтобы их можно было принимать внутрь. Капсулы содержат эфирное масло лаванды, экстракты Melissa, пассифлоры, ромашки, а также L-теанин

и экстракт терпкой вишни. Все эти ингредиенты, работая вместе, создают натуральную формулу, которая способствует качественному сну и хорошему отдыху без ощущения усталости на утро.

Сон влияет на гормональный фон и репродуктивную систему, сердце и систему кровообращения, обмен веществ, эмоциональные реакции, дыхательную и иммунную системы. Недостаточный сон со временем повышает риск возникновения проблем со здоровьем. Исследования показывают, что всего одна ночь с продолжительностью сна 4 часа на 7% сокращает количество клеток-киллеров — важной линии иммунной защиты организма.

Основные преимущества

- Может поддерживать здоровый режим сна и улучшать его качество.
- Помогает поддерживать нормальную продолжительность сна.
- Способствует расслаблению, облегчая засыпание и поддерживая непрерывность ночного сна.
- Обеспечивает освежающий восстанавливающий сон без чувства разбитости наутро.
- Расслабляет нервную систему.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 2 капсулы в день во второй половине дня.

Меры предосторожности

Хранить в сухом, прохладном, недоступном для детей месте. Беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не использовать, если защитная мембрана сломана или отсутствует.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Решения: информированная забота о здоровье

По мере того, как вы принимаете на себя всё большую ответственность за свое здоровье, крайне важно понимать, с какими проблемами надо немедленно обращаться к врачу. Если ситуация того требует, к врачу обращаться важно, но некоторые ситуации можно контролировать, особенно если вы проактивны в отношении своего здоровья.

Заботиться о себе, принимать поддерживающие пищевые добавки, следить за состоянием своего тела, держать руку на пульсе — всё это возможно при правильном использовании натуральных продуктов.

Капсулы dōTERRA On Guard^{*}

Вы можете почувствовать, что ваша иммунная система нуждается в дополнительной поддержке. Капсулы с защитной смесью эфирных масел dōTERRA On Guard⁺ помогут иммунной системе защититься от угроз. В состав капсул входят эфирные масла дикого апельсина, гвоздики,

черного перца, коры корицы, эвкалипта, орегано, розмарина и мелиссы.

Основные преимущества

- Смесь может поддерживать здоровую работу иммунной системы.
- Может защищать от угроз для иммунной системы.

Рекомендации по применению

Взрослым принимать по 1 капсуле в день во время еды.

Меры предосторожности

Хранить в сухом, прохладном, недоступном для детей месте. Беременным и кормящим грудью женщинам, а также лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Не использовать, если защитная мембрана сломана или отсутствует.



^{*}Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



Жевательные таблетки dōTERRA On Guard+*

Жевательные таблетки dōTERRA On Guard+* специально разработаны для поддержания здорового функционирования иммунной системы, при приеме внутрь они обеспечивают организму необходимую поддержку. Таблетки содержат особую защитную смесь dōTERRA On Guard, витамины С и D, цинк и мощный бета-глюкан.

Основные преимущества:

- Содержат бета-глюкан для защиты и поддержания здоровья иммунной системы.
- Содержат витамины С и D, цинк и защитную смесь dōTERRA On Guard.
- Подходят для веганов, не содержат глютена, сахара и искусственных подсластителей.
- Удобно принимать в любое время и в любом месте.

Рекомендации по применению

Разжевывайте по 3 таблетки в день по мере необходимости для поддержания здорового функционирования иммунной системы

Меры предосторожности

Хранить в сухом, прохладном, защищенном от света и недоступном для детей месте. Перед применением беременным женщинам и лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом.

*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Хотите узнать больше о добавках dōTERRA?



[dōTERRA Евразия](#)



[dōTERRA Казахстан](#)