

dōTERRA®

## Комплекс Lifelong Vitality:

Молодость и долголетие

*Ощутите невероятный прилив энергии, улучшение концентрации и поддержание самочувствия*



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



## СОДЕРЖАНИЕ

---

- 3 Введение
- 4 **ГЛАВА ПЕРВАЯ:**  
Препятствия на пути  
к хорошему самочувствию  
и долголетию в современном  
обществе
- 7 **ГЛАВА ВТОРАЯ:**  
Дискуссии об использовании  
пищевых добавок
- 9 **ГЛАВА ТРЕТЬЯ:**  
Организм может  
восстановиться
- 13 **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ:**  
Alpha CRS+
- 16 **ГЛАВА ПЯТАЯ:**  
xEO Mega
- 19 **ГЛАВА ШЕСТАЯ:**  
MicroPlex vMZ
- 22 **ГЛАВА СЕДЬМАЯ:**  
Включение комплекса LLV  
в повседневный рацион
- 23 **ГЛАВА ВОСЬМАЯ:**  
Питание и обмен веществ

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

# Введение

---

Если вы замечаете первые признаки старения или просто хотите вести более здоровый образ жизни, попробуйте комплекс dōTERRA Lifelong Vitality (LLV), который поддержит ваше здоровье, подарит заряд энергии и долголетие.\* В этой электронной книге вы узнаете о преимуществах LLV и о том, как каждый продукт помогает придерживаться здорового образа жизни, улучшая ваш внешний вид и поддерживая самочувствие.



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

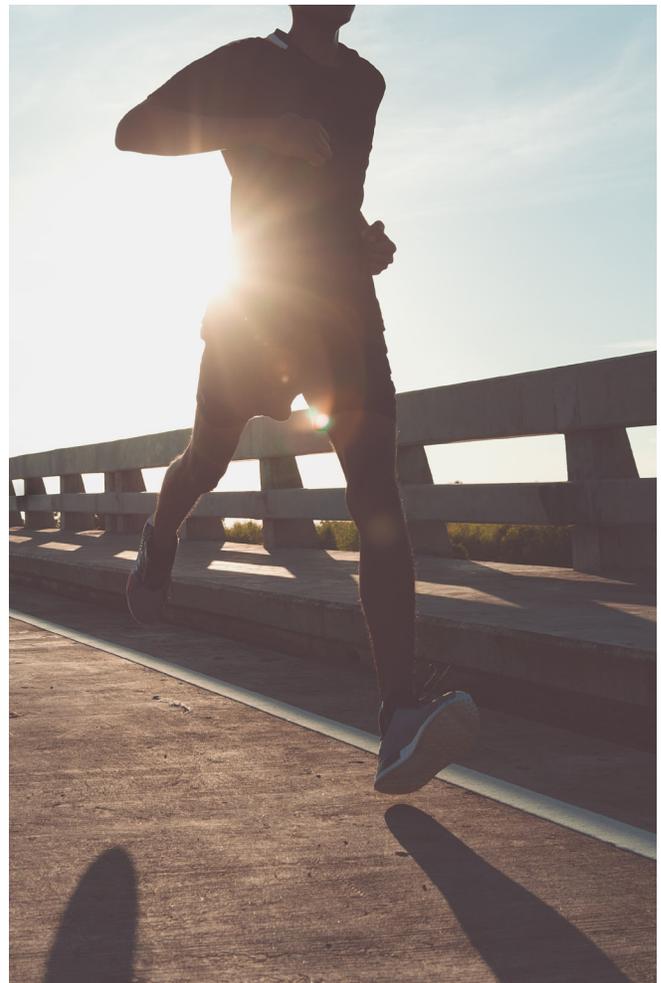
## ГЛАВА ПЕРВАЯ:

### Препятствия на пути к хорошему самочувствию и долголетию в современном обществе

---

Существует множество критериев для оценки состояния здоровья и благополучия. Для одних это внешний вид и самочувствие, а для других — уровень холестерина и вес.

На самом деле состояние здоровья определяется многими факторами: уровнем энергии и стресса, регулярностью физических упражнений, диетой, воздействием токсинов и самочувствием. Многие из этих факторов можно с легкостью выразить в количественных показателях, например, кровяное давление и масса тела, в то время как другие более субъективны и трудно поддаются оценке, например, эмоциональное здоровье и уровень энергии.



Проблемы со здоровьем могут быть обусловлены не только личными факторами риска, но и миром, который нас окружает. В современном мире из-за работы в стрессовых условиях и плотного графика остается мало времени на физические упражнения и качественный сон. Мы имеем неограниченный доступ к обработанным продуктам и привыкли к рациону, в котором отсутствуют многие важные питательные вещества, необходимые для поддержания здоровья. Предлагаемые в магазинах продукты могут подвергать организм дополнительному воздействию токсинов, и тем самым ухудшать здоровье.

Эти же факторы неправильного образа жизни могут влиять на обмен веществ. Нездоровое питание и малоподвижный образ жизни негативно сказываются на обмене веществ, что может привести к серьезным проблемам. Выбор образа жизни — залог отличного самочувствия.

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



## Недостаток питательных веществ

Питание влияет на множество аспектов, в том числе на здоровье, вес и эмоциональное состояние. Как уже отмечалось, современные популярные диеты включают в себя большое количество полуфабрикатов, лишенных крайне необходимых питательных веществ. Потребность в количестве и типе питательных веществ зависит от ряда факторов. Но при всех индивидуальных различиях большинство из нас вряд ли сможет удовлетворить суточную потребность в некоторых важных витаминах и минералах.

Количество витаминов и минералов, необходимых для устранения дефицита питательных веществ, зависит от возраста, пола и ряда других факторов. Для поддержания здоровья представители каждой категории должны получать определенный набор питательных веществ. Ожидаемая средняя потребность (EAR) позволяет сравнить существующий уровень потребления питательных веществ с рекомендуемым в зависимости от возраста, пола и т.д.

На данной диаграмме справа показано количество взрослых американцев, которые не удовлетворяют ежедневные потребности в определенных витаминах и минералах. Согласно данным американской национальной программы социальных исследований

Витамин или минерал	Процент потребления с пищей ниже ожидаемой средней потребности (среди взрослых от 19 лет и старше)
Витамин D	95%
Витамин E	94%
Магний	61%
Витамин A	57%
Кальций	49%
Витамин C	43%

источник: [www.ewg.org](http://www.ewg.org)

в области здоровья и питания населения, а также Информационного центра по микроэлементам Орегонского университета 94–95% взрослых американцев не удовлетворяют потребности в витаминах D и E, а почти половина или более — в магнии, витамине A, кальции и витамине C.

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

Потребление надлежащего количества витаминов и минералов положительно влияет на физическое здоровье. При дефиците определенных питательных веществ организм не получает ресурсов, необходимых для правильного функционирования всех его систем.

Иногда приступы голода могут иметь психологические причины, но в большинстве случаев являются результатом недостатка питательных веществ. Наш организм — невероятно сложная система, которая всегда стремится к достижению идеального баланса (или гомеостаза) и с этой целью подает деликатные сигналы, призванные побудить вас выполнять необходимые для поддержания здоровья действия. Приступы голода — лишь один из сигналов, которые использует организм, чтобы сообщить о нарушении баланса.

Недостаток питательных веществ может привести к серьезным проблемам или усугубить уже имеющиеся заболевания. В зависимости от нехватки того или иного вещества могут возникать различные проблемы, в том числе усталость, остеопороз и заболевания сердечно-сосудистой системы.



## При недостатке питательных веществ могут возникать:



Усталость



Остеопороз



Заболевания  
сердечно-сосудистой  
системы



...и многое другое

Стандартная американская диета является одним из основных факторов, способствующих раннему возникновению гормонального дисбаланса. Двумя главными причинами замедления обмена веществ являются отсутствие физической активности и неправильное питание. Неправильное питание — это не только употребление высококалорийных продуктов. Оно также влияет на количество получаемых вами питательных веществ. При недостатке витаминов обмен веществ замедляется.

У приступов голода также есть эмоциональные причины. Ученые предполагают, что тяга к сладкому возникает из-за воздействия углеводов, прежде всего сахаров, на мозг. Потребление сладкого повышает уровень серотонина, гормона «хорошего самочувствия», заставляя вас связывать хорошее самочувствие с потреблением углеводов. Таким образом, чем больше сладкого вы потребляете, тем больше хотите есть.

Как же найти решение? Для многих людей выходом может стать использование пищевых добавок, обеспечивающих организм достаточным количеством витаминов, минералов и питательных веществ для поддержания здорового функционирования всех его систем.

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

## ГЛАВА ВТОРАЯ:

### Дискуссии об использовании пищевых добавок

---

Вопрос использования пищевых добавок широко обсуждается на протяжении многих лет, но бесспорно одно — в рационе большинства людей не хватает многих важных питательных веществ.

Хотя продукты питания содержат витамины и минералы, взрослые американцы, как правило, не удовлетворяют ежедневные потребности в питательных веществах. Большинство людей могут улучшить общее состояние здоровья с помощью корректировки питания, устранения факторов стресса, ежедневных физических упражнений, полноценного сна и многих других полезных привычек. Однако внедрить такие изменения в свою жизнь и придерживаться их не всегда просто. К сожалению, здоровье часто отходит на второй план по сравнению с другими делами, такими как забота о семье или работа.



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

Чтобы не отказываться от мер по поддержанию здоровья и улучшить общее самочувствие, многие обращаются к пищевым добавкам. Добавки не заменяют физические упражнения и правильное питание, но в сочетании со здоровым образом жизни могут помочь укрепить организм.



Некоторые люди принимают пищевые добавки не только для восполнения недостатка питательных веществ, которых может не хватать в современном рационе, но и в поддерживающих здоровье целях. Одни добавки предназначены для поддержания здоровья сердца, другие — полезны для укрепления костей.\*



Кроме того, добавки используют для борьбы с признаками старения.\* С возрастом многие люди вполне ожидаемо начинают замечать ухудшение общего самочувствия и принимают добавки для поддержания организма в период этих изменений.\*

Независимо от того, используются ли добавки для восполнения дефицита питательных веществ, в качестве дополнительного средства для укрепления здоровья, для борьбы с признаками старения или поддержания здорового образа жизни, они будут эффективны для самых разных людей на том или ином этапе их жизни.

Кроме того, популярная в последнее время «здоровая пища» отличается от традиционного рациона, на который запрограммированы наши гены. На протяжении тысячелетий целями селекции растений были повышение урожайности и улучшение вкусовых качеств. А поскольку многие микроэлементы не очень приятны на вкус, они были непреднамеренно исключены из продуктов питания.



Неприглядные дикие яблоки, которые вы видите на изображении, содержат в сто раз больше фитонутриентов и гораздо богаче витамином С, чем магазинные! И это лишь один пример того, что происходит со всеми продовольственными ресурсами. Это одна из причин, почему даже здоровое питание сегодня не всегда обеспечивает достижение рекомендованных суточных норм потребления микроэлементов.

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

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ: Организм может ВОССТАНОВИТЬСЯ

Организм обладает удивительной способностью восстанавливаться, когда получает то, что ему необходимо!

Именно с учетом этого факта компания dōTERRA создала комплекс dōTERRA Lifelong Vitality (LLV). Каждая смесь комплекса выполняет определенную функцию, способствующую укреплению здоровья.

Если вы замечаете первые признаки старения или просто хотите вести более здоровый образ жизни, LLV поможет поддержать ваше самочувствие, подарит заряд энергии и долголетие.\* Вы узнаете о преимуществах LLV и о том, как каждый продукт помогает придерживаться здорового образа жизни, улучшая ваш внешний вид и поддерживая самочувствие.



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

Три продукта комплекса LLV специально разработаны для обеспечения организма антиоксидантами, поддержания иммунитета, повышения уровня энергии и снабжения питательными веществами, которых может не хватать в рационе.\* Прием капсул Alpha CRS+, xEO Mega и Microplex VMz является полезным для здоровья способом поддержания тонуса и хорошего самочувствия, так как в продуктах используются безопасные ингредиенты и сертифицированные чистые эфирные масла подтвержденного качества.\*

Усвояемость, также известная как биодоступность, является ключевым фактором дополнительной поддержки организма. Как было показано, два процесса — хелирование и пропорции полного спектра —

улучшают биодоступность и отражают наше понимание пищевой синергии. Поскольку комплекс dōTERRA Lifelong Vitality содержит полный спектр элементов в хелатной форме, а также включает в себя витамины и минералы в форме протеиновой матрицы, пищеварительная система не удаляет их из организма, а распознает как пищевые продукты и использует.

Для лучшего понимания общих преимуществ продукции стоит поговорить о некоторых наиболее привлекательных свойствах комплекса dōTERRA Lifelong Vitality. Специально разработанный состав продуктов обеспечивает поддержку иммунитета, повышает уровень энергии, содержит мощные антиоксиданты, а также необходимые питательные вещества и безопасные ингредиенты.\*



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

## Антиоксидантная защита

Здоровье клеток играет важную роль в обеспечении долгой и полноценной жизни. Клеткам угрожают молекулы, известные как свободные радикалы, которые могут повреждать здоровые, нормально функционирующие клетки, тем самым ускоряя процесс старения. Свободные радикалы обычно попадают в организм при дыхании или приеме пищи, но также могут появляться из-за загрязнения окружающей среды, воздействия солнца, радиации и курения.

Нейтрализовать свободные радикалы можно с помощью антиоксидантов. Одни антиоксиданты синтезируются в организме, другие содержатся в определенных продуктах. Поскольку наш рацион часто не включает в себя достаточного количества антиоксидантов, полезно принимать соответствующие пищевые добавки. Продукты комплекса dōTERRA Lifelong Vitality (LLV) содержат антиоксиданты. В частности, полифенолы — особенно мощную группу антиоксидантов, которые обеспечивают защиту от повреждения свободными радикалами.\*

## Поддержка иммунитета

Без сильной иммунной системы практически невозможно сохранить хорошее здоровье. Недостаточный сон, плохое питание, высокий уровень стресса и другие факторы могут привести к ослаблению иммунной системы, поставив под угрозу состояние вашего здоровья и вызвав риск возникновения более серьезных заболеваний.

Каждый продукт LLV по-своему благотворно сказывается на иммунитете.\* Alpha CRS+ содержит мощную комбинацию антиоксидантов, способствующих укреплению иммунитета.\* В состав xEO Mega входят незаменимые жирные кислоты, а также эфирные масла гвоздики, ладана и тимьяна, обладающие полезными для иммунитета свойствами.\* Microplex VMz включает в себя витамины и минералы, которые также благотворно влияют на иммунитет.\* Ежедневный прием всех продуктов LLV поддерживает иммунную систему, которая играет важную роль в обеспечении здорового образа жизни.\*

## Энергетическая помощь

На уровень энергии могут влиять несколько факторов, но ее основным источником, как правило, являются клетки. Многие люди списывают нехватку энергии и бодрости на «старение». Но вы можете помочь клеткам нормализовать выработку химической энергии, чтобы сохранить жизненный тонус.

Энергия вырабатывается в крохотных клеточных структурах под названием митохондрии. Митохондрии производят химическую энергию из молекул кислорода и пищи. С возрастом количество митохондрий в клетках сокращается, поэтому энергии вырабатывается меньше. Из-за недостатка производимой в клетках химической энергии люди ощущают снижение бодрости и вялость.

Хотя старение может влиять на уровень энергии, в ваших силах защитить митохондрии и клетки, чтобы они продолжали эффективно функционировать. Обеспечивая организм антиоксидантами, вы оберегаете клетки от воздействия негативных факторов, снижающих их способность вырабатывать химическую энергию. Кроме того, здоровый уровень клеточной энергии можно поддерживать путем потребления питательных веществ, способствующих ее выработке.

Комплекс LLV обеспечивает организм мощными антиоксидантами и необходимыми питательными веществами, которые вы, возможно, не получаете из обычного рациона.\* Входящие в комплекс ингредиенты помогают защищать клетки и позволяют организму эффективно производить клеточную энергию, обеспечивая бодрость в любом возрасте.\*

## Источник питательных веществ

Как уже отмечалось, многие люди не получают необходимые питательные вещества из рациона, поэтому добавки могут служить их дополнительным источником. Комплекс LLV содержит сбалансированную смесь антиоксидантных витаминов А, С и Е, энергетический комплекс витаминов группы В и натуральный витамин D<sub>3</sub>.\* Кроме того, в состав LLV входят натуральные продукты для увеличения количества потребляемых питательных веществ и ферменты, помогающие организму переваривать и усваивать эти вещества.\*

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



## Безопасные, эффективные ингредиенты

Возможно, одно из главных преимуществ dōTERRA Lifelong Vitality заключается в том, что каждый продукт содержит натуральные, безопасные и эффективные ингредиенты. При имеющемся разнообразии добавок на рынке бывает трудно найти полезный продукт с проверенным составом. В уникальных формулах комплекса LLV компания dōTERRA использует сертифицированные чистые эфирные масла подтвержденного качества. Такие масла производятся из чистых, натуральных растительных источников и всегда проходят испытания на безопасность и эффективность. Комбинируя эффективные, высококачественные эфирные масла с другими натуральными экстрактами и ингредиентами, dōTERRA обеспечивает безопасность и высокое качество каждой добавки.

Некоторым людям сложно принимать добавки, так как определенные ингредиенты могут вызывать у них желудочно-расстройство или провоцировать аллергию. Ингредиенты LLV не содержат генетически модифицированных веществ или молочных продуктов.

## Инвестиции в здоровье

Ваше здоровье — важная инвестиция. Если для достижения определенного благоприятного эффекта приходится покупать разные добавки, затраты на поддержание здорового образа жизни резко возрастают. Каждый продукт в составе комплекса dōTERRA Lifelong Vitality (LLV) содержит ингредиенты, обеспечивающие многочисленные преимущества, о которых говорилось раньше, и отличается доступной ценой, чтобы у вас была возможность заботиться о здоровье.

В каждом продукте LLV сочетается несколько полезных свойств, что делает его наиболее удобным и выгодным средством поддержания здорового образа жизни. Кроме того, приобретая комплекс LLV, вы получаете 30-дневную гарантию возврата средств, если вам покажется, что продукты не приносят желаемых результатов.

Теперь, когда мы обсудили преимущества комплекса LLV в целом, давайте рассмотрим каждый продукт в отдельности, чтобы узнать об ингредиентах и свойствах, которые помогают поддерживать здоровый образ жизни.

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

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ: Alpha CRS+

---

Альфа означает «первый», CRS расшифровывается как система обновления клеток (cellular renewal system), а знак «плюс» добавлен, чтобы подчеркнуть улучшения, внесенные в исходный продукт.



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

## ДЕЙСТВИЕ

### Антиоксиданты

Мы уже обсуждали важность обеспечения организма антиоксидантами для защиты клеток от свободных радикалов — нестабильных молекул, которые могут повредить или даже уничтожить здоровые клетки, ускоряя процесс старения. Антиоксиданты — это стабильные молекулы, нейтрализующие свободные радикалы. Антиоксиданты помогают защищать ДНК

и другие клеточные структуры от повреждений, позволяя вести полноценную жизнь даже в пожилом возрасте. Наряду с защитой клеток от свободных радикалов, антиоксиданты помогают поддерживать нормальное функционирование сердца, сердечно-сосудистой системы, мозга и нервной системы.\*

Alpha CRS+ служит полезным источником антиоксидантов для поддержания здоровья и бодрости на протяжении всей жизни.\* Антиоксиданты содержатся во многих натуральных продуктах. Тем не менее не всегда удается получить достаточное количество антиоксидантов только из еды. Обеспечивая организм антиоксидантами, Alpha CRS+ возмещает их дефицит, поддерживая тонус и здоровье в любом возрасте.\*

### Повышение энергии и тонуса

От состояния клеток часто зависит функционирование различных систем организма, а также тканей и органов. Выработка энергии является частью здорового функционирования клеток, но с возрастом, когда оно ухудшается, вы можете ощущать упадок сил и снижение активности.

Alpha CRS+ снабжает клетки необходимыми питательными веществами и защищает от токсичных факторов стресса, таких как воздействие свободных радикалов, поддерживая здоровое функционирование клеток.\* При нормальном функционировании клетки вырабатывают достаточно энергии, что выражается в ощущении бодрости и хорошем самочувствии.\* Если с возрастом вы начинаете чувствовать упадок сил, Alpha CRS+ поможет поддержать здоровый уровень энергии, защищая клетки в процессе старения.\*

### Поддержка защиты ДНК

Другой способ поддержания здорового функционирования клеток — защита клеточной ДНК, которая регулирует всю активность внутри клеток и в межклеточном пространстве. Располагаясь в клеточном ядре, ДНК управляет взаимодействием и деятельностью миллионов клеток организма. В норме здоровая клетка делится, выполняет различные функции и самоуничтожается, когда становится неэффективной, освобождая место для новых клеток. При повреждении клеточной ДНК и других клеточных структур процесс деления, функционирования и обновления клеток может нарушаться.

### Ингредиенты

Смесь антиоксидантов и полифенолов для борьбы со старением клеток, входящая в состав Alpha CRS+, помогает увеличить продолжительность их жизни.\* Полифенолы представляют собой мощную группу антиоксидантов, которые, как известно, защищают клетки от свободных радикалов. Свободные радикалы могут повреждать клеточную ДНК, митохондрии (молекулы, производящие химическую энергию) и другие важные клеточные структуры, но прием антиоксидантов, таких как полифенолы, помогает защитить клетки.\*

Прочие ингредиенты комплекса Alpha CRS+ и их преимущества:

- Босвеллиевая кислота и протеолитический фермент бромелайн для поддержания здорового функционирования клеток.\*
- Растительный экстракт гинко билоба для поддержания ясности ума и восстановления энергии.\*
- Смесь растительных экстрактов dōTERRA для поддержания пищеварения помогает снизить дискомфорт в желудке.\*
- Комплекс Alpha CRS+ выпускается в виде растительных капсул, не содержащих лаурилсульфата натрия.

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

## Основные свойства

Благодаря особенной смеси натуральных экстрактов и ингредиентов Alpha CRS+ помогает бороться с проявлениями старения, негативно влияющими на здоровье клеток, уровень энергии и жизненный тонус.\*

- Поддерживает здоровое функционирование клеток, защищая клеточную ДНК.\*
- Наполняет клетки энергией, способствуя здоровому функционированию митохондрий.\*
- Поддерживает крепкий клеточный иммунитет.\*
- Поддерживает ясность ума и работу мозга.\*



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



## ГЛАВА ПЯТАЯ: xEO Mega

---

X означает астаксантин (стандартизированный экстракт микроводорослей), EO расшифровывается как эфирное масло, а Mega — указывает на полезное действие полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в этом комплексе.

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

## ДЕЙСТВИЕ

Alpha CRS+ обеспечивает организм антиоксидантами и защищает клетки, а xEO Mega содержит незаменимые жирные кислоты (НЖК), которые поддерживают нормальное функционирование многих органов.\* Незаменимые жирные кислоты необходимы организму для таких ключевых функций, как рост клеток, развитие мозга, мышечная активность, иммунные функции, здоровье суставов и многое другое.\*

Некоторые жирные кислоты синтезируются в организме. Однако незаменимые жирные кислоты организмом не вырабатываются и должны поступать с пищей. Существует несколько типов незаменимых жирных кислот, но наиболее распространенными являются омега-6 и омега-3. Получить эти незаменимые жирные кислоты можно из пищи, но типичный современный рацион обычно включает в себя слишком много кислот омега-6, содержащихся в растительных маслах, а также гидрогенизированных жирах или трансжирах. Омега-6 обеспечивает ваш организм необходимыми питательными веществами, но чрезмерное потребление таких продуктов негативно сказывается на здоровье.

А вот увеличение потребления с пищей незаменимых жирных кислот омега-3, согласно научным данным, может принести организму значительную пользу. Как показали исследования, потребление омега-3 положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, работу мозга, иммунитет, здоровье и подвижность суставов, а также состояние кожи.\*

Чтобы сохранять здоровье и вести здоровый образ жизни, необходимо поддерживать правильный баланс между незаменимыми жирными кислотами омега-3 и омега-6, сокращая потребление продуктов с высоким содержанием омега-6 и увеличивая потребление продуктов, богатых омега-3. Незаменимые жирные кислоты омега-3 содержатся в таких продуктах, как рыба, рапсовое масло, оливковое масло, а также в некоторых орехах и семенах. Благодаря уникальной смеси жирных кислот морского и растительного происхождения и растительных ингредиентов комплекс xEO Mega обеспечивает организм незаменимыми жирными кислотами в необходимой пропорции.

## Ингредиенты

Комплекс xEO Mega содержит уникальную смесь сертифицированных чистых эфирных масел подтвержденного качества омега-3 жирных кислот морского и растительного происхождения, а также растительных ингредиентов, которые в совокупности обеспечивают ряд важных преимуществ.

Как уже говорилось, некоторые жирные кислоты естественным образом вырабатываются в организме, а другие — должны поступать с пищей. Обеспечить организм достаточным количеством незаменимых жирных кислот омега-3 помогут такие продукты, как рапсовое масло, орехи и семена, а также рыба. Однако многих все больше беспокоит уровень токсинов и тяжелых металлов, обнаруженных в океане, поэтому ежедневное потребление рыбы устраивает не всех. Некоторые эксперты в области питания не рекомендуют часто употреблять рыбу именно из-за этих токсичных загрязнений. К счастью, комплекс xEO Mega содержит полиненасыщенные жирные кислоты морского и растительного происхождения, благодаря чему организм получает их в правильном соотношении. Каждая порция xEO Mega включает в себя чистые микрофильтрованные морские липиды с высоким содержанием незаменимых жирных кислот. Кроме того, в состав xEO Mega входят полезные жирные кислоты из масла семян граната и масла семян воробейника полевого (*Ahiflower*).

## Основные ингредиенты:

- Смесь полиненасыщенных жирных кислот морского и растительного происхождения. Эта смесь содержит рыбий жир и масло семян буглоссоидеса полевого в концентрированном и очищенном виде, благодаря чему насыщает организм полезными незаменимыми жирными кислотами.
- Натуральные витамины D и E: xEO Mega содержит 800 МЕ натурального витамина D и 60 МЕ натурального витамина E. Витамин D чрезвычайно полезен для иммунитета, укрепления и роста костей, а также формирования здоровой реакции на клеточный стресс.\*

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

- Астаксантин: Это эффективный каротиноид, полученный из микроводорослей и обладающий антиоксидантным действием. В сочетании с натуральным витамином Е благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, а также на другие системы организма.\*
- Смесь эфирных масел: Обеспечивает организм антиоксидантами для поддержания здоровья клеток.\* Эфирные масла в составе комплекса xEO Mega также предотвращают окисление и прогоркание незаменимых жирных кислот, действуя в качестве натуральных консервантов. В состав xEO Mega входит особая смесь эфирных масел гвоздики, ладана, тимьяна, тмина, дикого апельсина, мяты перечной, имбиря и лекарственной ромашки.

xEO Mega выпускается в форме удобных в применении растительных капсул.



## Основные свойства

Сочетание мощных ингредиентов и эфирных масел делает xEO Mega невероятно эффективной добавкой, обеспечивающей организм незаменимыми жирными кислотами и другими полезными веществами в правильном соотношении.

- Поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы.\*
- Способствует лучшему состоянию кожи.\*
- Поддерживает здоровье суставов.\*
- Содержит вещества, благотворно действующие на иммунную систему.\*
- Поддерживает здоровье мозга, глаз и нервной системы.\*
- Обеспечивает антиоксидантами и поддерживает здоровые клеточные реакции, способствует укреплению иммунитета, а также оказывает успокаивающее действие на пищеварение.\*
- Содержит широкий спектр омега-3 незаменимых жирных кислот морского и растительного происхождения для поддержания здорового баланса жизненно важных питательных веществ.\*
- Поддерживает работу систем организма и улучшает кровообращение.\*
- Обеспечивает природными источниками витаминов D и E.

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



## ГЛАВА ШЕСТАЯ: Microplex vMZ

---

Наименование Microplex образовано из сочетания слов «микро-элементы» и «комплекс», VM означает витамины и минералы, а буква z — улучшения, внесенные в исходный продукт.

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

## ДЕЙСТВИЕ

Чтобы системы организма функционировали должным образом, помимо антиоксидантов и незаменимых жирных кислот необходимы основные витамины и минералы.\* Важнейшие витамины и минералы не синтезируются организмом в достаточном количестве и поэтому должны поступать с пищей. К сожалению, в типичном современном рационе отсутствуют некоторые витамины и минералы, что часто приводит к дефициту питательных веществ.

Формула Microplex VMz включает необходимое количество витаминов и минералов; этот комплекс в сочетании со сбалансированной диетой и здоровым образом жизни может способствовать улучшению самочувствия.\* При ежедневном приеме организм будет получать витамины и минералы, необходимые для нормальной работы всех его систем.

Специальная формула Microplex VMz содержит витамины А, В, С и Е, которых не хватает в современном рационе. Также в состав входят минералы, такие как кальций, магний и цинк, способствующие укреплению костей и нормализующие обмен веществ.\*

Из таблицы с данными о расчетных средних потребностях (EAR) нам известно, что более девяноста процентов взрослых американцев не удовлетворяют суточную потребность в витамине Е, а примерно половина — недополучают магний, кальций, витамины А и С. Необходимое количество питательных веществ можно получать, придерживаясь здоровой диеты, но на практике это не так просто. Ежедневный прием Microplex VMz в сочетании с другими здоровыми привычками обеспечивает организму достаточное количество витаминов и минералов, которых ему может не хватать.

## Ингредиенты

Питательный комплекс Microplex VMz содержит множество витаминов и минералов, способствующих росту, нормальному функционированию и восстановлению клеток.\*

Добавка включает в себя антиоксиданты, энергетический комплекс витаминов, а также полезные минералы для нормализации обмена веществ и укрепления костей.\*

Кроме того, формула Microplex VMz отличается биодоступностью, это означает, что организм распознает и усваивает витамины, минералы и питательные вещества. Иногда организму трудно распознавать или усваивать витамины и минералы, поэтому в Microplex VMz используется специальная запатентованная гликопротеиновая матрица для повышения биодоступности. Кроме того, формула содержит смесь ферментов и минеральных кофакторов для улучшения пищеварения и максимального усвоения питательных веществ.\*

## Основные ингредиенты:

- Сбалансированный комплекс незаменимых витаминов: витамины-антиоксиданты А, С и Е\*, энергетический комплекс витаминов группы В\* и натуральный витамин D для лучшего усвоения\*
- Универсальная растительная смесь: капуста, одуванчик, петрушка, бурые водоросли, брокколи, брюссельская капуста, шпинат
- Энзимы, способствующие перевариванию и усвоению питательных веществ\*: протеаза, лактаза, липаза, амилаза, альфа-галактозидаза, диастаза, глюкоамилаза и пептидаза
- Сбалансированный комплекс незаменимых минералов: кальций, железо, йод, магний, цинк, селен, медь, марганец и хром
- Фитосмесь dōTERRA для улучшения пищеварения: экстракты листьев мяты перечной, корня имбиря и семян тмина

Комплекс Microplex VMz выпускается в виде растительных капсул без лаурилсульфата натрия и не содержит генетически модифицированных веществ.

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

## Основные свойства

Множество эффективных ингредиентов и полезных свойств делают Microplex VMz незаменимым продуктом в составе комплекса dōTERRA Lifelong Vitality.

- Содержит 22 разновидности основных витаминов и минералов для поддержания нормального роста, функционирования и восстановления клеток.\*
- Предотвращает образование свободных радикалов благодаря антиоксидантным свойствам витаминов А, С и Е.\*
- Поддерживает здоровый обмен веществ и выработку клеточной энергии.\*
- Поддерживает здоровье костей благодаря содержанию кальция, магния, цинка и витамина D.\*
- Поддерживает здоровье иммунной системы.\*
- Способствует здоровому пищеварению.\*
- Содержит витамины и минералы в форме запатентованной гликопротеиновой матрицы для повышения биодоступности.\*



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

## ГЛАВА СЕДЬМАЯ:

### Включение комплекса LLV в повседневный рацион

Чем более здоровый образ жизни вы ведете, тем выше продолжительность жизни.

Исследование с использованием данных Биобанка Соединенного Королевства показало, что мужчины в возрасте 45 лет, не имеющие множественных заболеваний и придерживающиеся принципов ЗОЖ, могут увеличить среднюю продолжительность жизни на 7,6 лет, а женщины — на 6,5 лет (по сравнению с теми, кто пренебрегает заботой о здоровье).

Использование комплекса dōTERRA Lifelong Vitality (LLV) дает наилучшие результаты в сочетании со здоровой сбалансированной диетой, регулярными физическими упражнениями и другими полезными привычками. Комплексы Alpha CRS+ xEO Mega и Microplex VMz специально разработаны для

укрепления здоровья в сочетании с философией поддержания здоровья dōTERRA, которая подразумевает соблюдение принципов ЗОЖ и регулярное посещение врачей. Приступая к ежедневному приему комплекса LLV, помните о следующих составляющих здорового образа жизни:

**Питание и пищеварение:** Обеспечьте организм важными питательными веществами посредством сбалансированной диеты, включающей натуральные продукты, такие как фрукты и овощи. Поддерживайте здоровье пищеварительной системы, которая обеспечивает расщепление и оптимальное усвоение питательных веществ.

**Активность и обмен веществ:** Ежедневно уделяйте время физической активности и поддерживайте здоровый обмен веществ для повышения уровня энергии и выносливости, а также для оптимизации веса и состава тела.

Это ключевые факторы, которые в сочетании с правильным питанием и здоровьем пищеварительной системы помогут замедлить проявления биологического старения и продлить молодость.



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

## ГЛАВА ВОСЬМАЯ:

### Питание и обмен веществ

---

Питание и обмен веществ оказывают взаимоусиливающее воздействие на здоровье и общее самочувствие.

В то время как питание — это процесс получения питательных веществ из окружающей среды, метаболизм — химический процесс, с помощью которого организм превращает съеденную пищу в топливо. Однако хороший обмен веществ — гораздо более широкое понятие. Обмен веществ влияет на уровень энергии, вес, состав тканей тела, сон и даже когнитивную деятельность. Исследования показали, что постоянные нарушения метаболизма или энергетического гомеостаза из-за дефицита или избытка питательных веществ вызывают клеточный стресс, что приводит к метаболической дисрегуляции и повреждению тканей, а в конечном итоге — к возникновению метаболических синдромов.

В 2022 году компания dōTERRA представила новую потрясающую систему продуктов, специально разработанных для улучшения и нормализации обмена веществ. Новейшие исследования, проведенные в Гарвардском университете и других ведущих организациях, показывают, что понятия «хороший обмен веществ» и «здоровое старение» тесно связаны. То есть, чем быстрее и лучше обмен веществ, тем моложе вы себя ощущаете и привлекательнее выглядите.



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