

DÖTERRA NAHRUNGSER- GÄNZUNGSMITTEL



KONTAKT

Alexandra Leisi
alexandra_leisi@hotmail.com
+4176 429 64 46

TERRA ZYME

Enzyme als Nahrungsergänzungsmittel, wie sie in Produkten wie Terrazyme von doTERRA vorkommen, sind dazu gedacht, die Verdauung und Nährstoffaufnahme zu unterstützen.

Hier ist eine Erklärung, wie sie funktionieren und wirken:

➔ Wie funktionieren Enzyme als Supplement?

✨ Verdauungsunterstützung:

Enzyme sind Proteine, die biochemische Reaktionen anstossen, insbesondere den Abbau von Nahrungsmitteln in ihre Grundbestandteile. Dies erleichtert die Aufnahme der Nährstoffe im Darm.

Terrazyme enthält eine Mischung von Enzymen, die spezifische Aufgaben in der Verdauung haben:

- 🔥 Proteasen: Spalten Proteine in Aminosäuren.
- 🔥 Amylasen: Zerlegen Kohlenhydrate wie Stärke in einfache Zucker.
- 🔥 Lipasen: Brechen Fette in Fettsäuren und Glycerin auf.
- 🔥 Cellulasen: Helfen bei der Verdauung von Zellulose aus pflanzlicher Nahrung.

✨ Ergänzung natürlicher Enzyme: Der Körper produziert eigene Verdauungsenzyme, aber Faktoren wie Alter, Ernährung und Gesundheitszustand können die Produktion und Wirksamkeit dieser Enzyme beeinträchtigen. Ergänzende Enzyme können helfen, diesen Mangel auszugleichen und die Verdauung zu optimieren.



Angaben zur Nahrungsergänzung		
Portionsgröße: 3 Kapseln		
Portionen pro Dose: 30		
	Menge pro Portion	% DV
Protease (Aspergillus)	75.000 HUT	**
Papain (Papaya)	30.000 USP	**
Amylase (Aspergillus)	24.000 SIU	**
Laktase (Aspergillus)	1.500 ALU	**
Lipase (Rhizopus)	1.200 FIP	**
Alpha-Galaktosidase (Aspergillus)	450 GDU	**
Cellulase (Trichoderma)	375 CU	**
Sucrase (Saccharomyces)	300 SU	**
Betain HCL	40 mg	**
Glucosamin (Aspergillus)	30 MG	**
Anti-gluten enzyme blend (Aspergillus)	6 mg	**
doTERRA TerraZyme® Mischung: Pfefferminzblatt, Ingwerwurzel, Kümmelsamen	150 mg	**

TERRA ZYME

➔ Wie wirken Enzyme?

✨ Effizienzsteigerung der Verdauung: Durch die Bereitstellung zusätzlicher Enzyme können Nahrungsergänzungsmittel wie Terrazyme helfen, Nahrungsmittel schneller und vollständiger abzubauen. Dies kann besonders nützlich sein, wenn der Körper Schwierigkeiten hat, bestimmte Nährstoffe zu verdauen, was zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Gas und Bauchschmerzen führen kann.

✨ Nährstoffaufnahme: Ein effizienterer Verdauungsprozess bedeutet, dass mehr Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen werden können. Dies kann zu einer besseren allgemeinen Gesundheit und einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen.

✨ Unterstützung des Immunsystems: Ein gut funktionierendes Verdauungssystem ist eng mit einem starken Immunsystem verbunden. Die ordnungsgemäße Zersetzung und Aufnahme von Nährstoffen unterstützt die Immunfunktion und trägt dazu bei, den Körper vor Infektionen und Krankheiten zu schützen.

➔ Anwendung und Dosierung

1 - 4 Kapseln am Tag zu deiner Mahlzeit

✖ **TIPP einer Ernährungsberaterin:**
1 x in der Woche 4 Terrazyme Kapseln vor den Schlafen einnehmen, um im Darm aufzuräumen. Wirkt wie ein Staubsauger

<https://www.instagram.com/reel/C74DT9nKlm3/?igsh=NDM3eGg1eHQwYTV3>

PB ASSIST

✨ Warum einnehmen?

PB Assist ist ein Probiotika- und Präbiotika-Präparat, das darauf abzielt, die Darmgesundheit zu fördern.

Es wird empfohlen, um:

- ✓ Die Darmflora zu unterstützen: Es hilft, eine gesunde Balance der guten Bakterien im Darm aufrechtzuerhalten.
- ✓ Das Immunsystem zu stärken: Ein gesunder Darm ist entscheidend für ein starkes Immunsystem.
- ✓ Die Verdauung zu verbessern: Es unterstützt eine effiziente Nährstoffaufnahme und kann Verdauungsbeschwerden lindern.

✨ Wie wirkt es?

PB Assist enthält eine Kombination aus präbiotischen Fasern und Probiotika, die gezielt den Verdauungstrakt besiedeln und eine gesunde Mikrobiota fördern. Die präbiotischen Fasern dienen als Nahrung für die guten Bakterien und helfen ihnen, sich im Darm zu vermehren und zu gedeihen.

Einnahme:

1 Sachet am Tag für Erwachsene und Kinder geeignet

✓ **Präbiotika sind unverdauliche Ballaststoffe, die nützliche Darmbakterien füttern.**

✓ **Probiotika sind lebende Bakterien, die die Darmflora stärken.**

✓ **Postbiotika sind nützliche Stoffwechselprodukte dieser Bakterien**

Filmtipp ↓

<https://www.netflix.com/title/81436688>

PB RESTORE

Einnahme: 1 Kapsel am Tag für Erwachsene und Kinder, ab dem Zeitpunkt wo sie Kapseln schlucken können.

Was sind die Unterschiede von pb Assist und Terra Zyme. Wozu was oder wann beides?

➔ Hauptunterschiede:

1. *Funktion*:

- Enzyme zerlegen Nährstoffe zur besseren Aufnahme.
- Probiotika fördern eine gesunde Darmflora und unterstützen das Immunsystem.

2. *Anwendungsbereich*:

- Enzyme werden primär zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt.
- Probiotika werden zur Förderung der Darmgesundheit und des Immunsystems verwendet.

3. *Art der Substanz*:

- Enzyme sind Proteine.
- Probiotika sind lebende Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze)

Beide können ergänzend wirken, aber sie zielen auf unterschiedliche Aspekte der Gesundheit ab.

LIFE LONG
VITALITY

- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Omega
- Antioxidantien

deine Basis für deine Gesundheit ↓

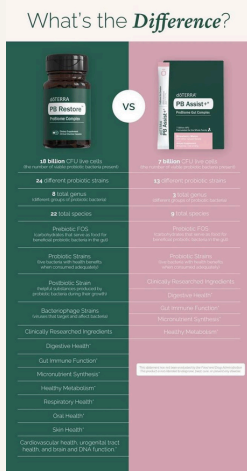
Das doTERRA Lifelong Vitality Pack (LLV) ist ein Set aus drei Nahrungsergänzungsmitteln, das darauf abzielt, die allgemeine Gesundheit und Vitalität zu unterstützen.

➔ Hier ist eine detaillierte Übersicht über die körperliche Wirkung und die Inhaltsstoffe dieser Produkte:

✨Alpha CRS+ (Cellular Vitality Complex)

Hauptinhaltsstoffe:

- Boswellia Serrata Gummiharzextrakt (20 mg Boswelliasäuren)
- Helmkräuter (Scutellaria) Wurzelextrakt (150 mg Baicalin)
- Mariendistelsamen-Extrakt (100 mg Silymarin)
- Japanischer Staudenknöterich (Polygonum cuspidatum) Wurzelextrakt (50 mg Resveratrol)
- Grüner Tee Blattextrakt (30 mg Catechin)
- Granatapfel Fruchtextrakt (25 mg Ellagsäure)
- Ananas Stammextrakt (50 GDU Bromelain Protease Enzyme)
- Kurkuma Wurzelextrakt (30 mg Curcuminoide)
- Traubenkernextrakt (20 mg Proanthocyanidine)
- Sesamsamenextrakt (14 mg Lignane)
- Pinienrindenextrakt (7 mg Proanthocyanidine)
- Acetyl-L-Carnitin (100 mg)
- Alpha-Liponsäure (100 mg)
- Coenzym Q10 (50 mg)
- Quercetin (50 mg)
- Ginkgo Biloba Blattextrakt (40 mg)



✨Alpha CRS+ (Cellular Vitality Complex)

Körperliche Wirkung:

- Unterstützung der Zellfunktion und -gesundheit: Die Kombination aus Antioxidantien, Pflanzenextrakten und anderen bioaktiven Substanzen unterstützt die Gesundheit der Zellen und schützt vor oxidativem Stress.
- Energieproduktion: Inhaltsstoffe wie Acetyl-L-Carnitin und Coenzym Q10 unterstützen die mitochondriale Funktion und damit die Produktion von Energie in den Zellen.
- Entzündungshemmend: Extrakte wie Boswellia Serrata und Kurkuma haben entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren.

✨xEO Mega (Essential Oil Omega Complex)

Hauptinhaltsstoffe:

- EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) aus Fischöl
- ALA (Alpha-Linolensäure) aus Echium plantagineum Samen
- SDA (Stearidonsäure) aus Echium plantagineum Samen
- GLA (Gamma-Linolsäure) aus Echium plantagineum Samen
- Vitamin A (als Alpha- und Beta-Karotin)
- Vitamin D3 (als Cholecalciferol)
- Vitamin E (als d-alpha und gemischte Tocopherole)
- Astaxanthin
- Lutein, Zeaxanthin, Lycopin
- Ätherische Öl-Mischung: Nelkenknospe, Weihrauchharz, Thymianblatt, Kreuzkümmelsamen, Orangenschale, Pfefferminze, Ingwerwurzel, Kümmelsamen, Deutsche Kamillenblüte

✨xEO Mega (Essential Oil Omega Complex)

Körperliche Wirkung:

- Kardiovaskuläre Gesundheit: Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA unterstützen die Herzgesundheit, indem sie den Cholesterinspiegel regulieren und Entzündungen reduzieren.
- Gehirnfunktion und Sehkraft: DHA ist besonders wichtig für die Gehirnentwicklung und die Gesundheit der Augen.
- Antioxidativer Schutz: Astaxanthin und die Vitamine A, D und E bieten Schutz vor freien Radikalen und unterstützen das Immunsystem.
- Entzündungshemmend: Die ätherischen Öle und Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren.

✨Microplex VMz (Food Nutrient Complex)

Hauptinhaltsstoffe:

- Vitamine: A, C, D3, E, K, B-Komplex (Thiamin, Riboflavin, Niacin, B6, B12, Biotin, Pantothersäure), Folsäure
- Mineralien: Kalzium, Magnesium, Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Chrom, Eisen, Jod
- Pflanzenextrakte: Grünkohl-Pulver, Löwenzahnblatt-Pulver, Petersilien-Pulver, Seetang-Pulver, Brokkoli-Pulver, Rosenkohl-Pulver, Weißkohlblattextrakt, Spinatblatt-Pulver
- Enzymmischung: Protease, Laktase, Lipase, Amylase, Alpha-Galactosidase, Diastase, Glucoamylase, Peptidase

hilfreicher Podcast zum Thema, für die die lieber hören, als lesen 🙄↓

<https://open.spotify.com/episode/2RWD5qaJgcazdk1A4nGwm5?si=DHoKrSCHSompquUEmHID-Q>

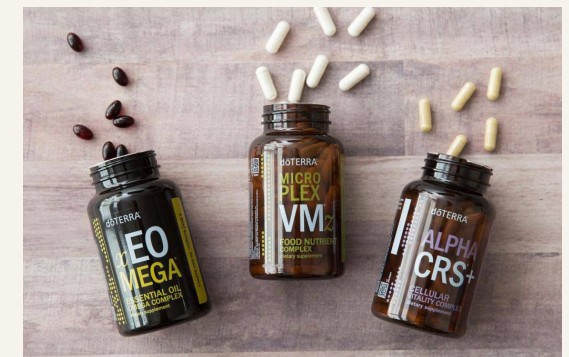
✨Microplex VMz (Food Nutrient Complex)

Körperliche Wirkung:

- Allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden: Die umfassende Mischung aus Vitaminen und Mineralien unterstützt die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden, indem sie Nährstofflücken in der Ernährung schließt.
- Knochen- und Zahngesundheit: Kalzium, Vitamin D und Magnesium sind entscheidend für die Gesundheit von Knochen und Zähnen.
- Immunsystem: Vitamine wie C und E sowie Mineralien wie Zink und Selen stärken das Immunsystem.
- Verdauungsgesundheit: Die Enzymmischung unterstützt die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen.

➡Einnahmeempfehlung

je 2 Kapseln am Morgen und am Abend, evtl. startest du mit der halben Dosis, um dein System daran zu gewöhnen.



MITO2MAX

Speziell entwickelt, um natürliche Energie und Ausdauer zu fördern. 🔥 Es zielt darauf ab, die zelluläre Energieproduktion zu unterstützen und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

➔ Wirkungen von Mito2Max

✨ **Erhöhung der zellulären Energieproduktion:** Mito2Max enthält Inhaltsstoffe, die die Funktion der Mitochondrien unterstützen, die Hauptenergieproduzenten der Zellen. Dies kann zu einer gesteigerten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen.

✨ **Verbesserung der Ausdauer:** Durch die Unterstützung der zellulären Energieproduktion kann Mito2Max die körperliche Ausdauer verbessern, was besonders bei sportlichen Aktivitäten oder einem anstrengenden Alltag hilfreich sein kann.

✨ **Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung:** Die Inhaltsstoffe in Mito2Max können dazu beitragen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren, indem sie den Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgen, die für eine optimale Energieproduktion erforderlich sind.

✨ **Antioxidativer Schutz:** Die Antioxidantien in Mito2Max schützen die Zellen vor oxidativem Stress und unterstützen die allgemeine Gesundheit.

MITO2MAX

➔ Hauptinhaltsstoffe und deren Wirkungen

✨ **Acetyl-L-Carnitin:** Unterstützt den Transport von Fettsäuren in die Mitochondrien, wo sie zur Energiegewinnung verbrannt werden.

✨ **Alpha-Liponsäure:** Ein starkes Antioxidans, das die Mitochondrien schützt und deren Effizienz bei der Energieproduktion verbessert.

✨ **Coenzym Q10 (CoQ10):** Essenziell für die Mitochondrienfunktion und die Produktion von ATP (Adenosintriphosphat), der Hauptenergiequelle der Zellen.

✨ **Quercetin:** Ein Antioxidans, das Entzündungen reduzieren und die zelluläre Gesundheit unterstützen kann.

✨ **Ginkgo Biloba:** Kann die Durchblutung verbessern und somit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Zellen optimieren.

➔ Einnahmeempfehlung

Die empfohlene Dosierung von Mito2Max beträgt normalerweise zwei Kapseln täglich. Es wird empfohlen, die Kapseln mit einem Glas Wasser einzunehmen, idealerweise zu den Mahlzeiten, um die Aufnahme der Inhaltsstoffe zu optimieren.



DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX

Der doTERRA Deep Blue Polyphenol Complex ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das entwickelt wurde, um eine natürliche Linderung von Gelenk- und Muskelschmerzen zu bieten und die allgemeine Beweglichkeit und Flexibilität zu unterstützen.

Hier sind die wichtigsten Inhaltsstoffe und deren Wirkungen:

➔ Hauptinhaltsstoffe und ihre Wirkungen:

1. Weihrauchharz (*Boswellia serrata*)
- Wirkung: *Boswellia serrata* ist bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften. Es kann dazu beitragen, Entzündungen und Schmerzen in den Gelenken zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern.

2. Kurkuma Wurzelextrakt (*Curcuma longa*)
- Wirkung: Kurkuma enthält Curcuminoiden, die starke entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften besitzen. Es kann helfen, Entzündungen zu reduzieren und oxidativen Stress zu bekämpfen.

3. Ingwerwurzelextrakt (*Zingiber officinale*)
- Wirkung: Ingwer ist ebenfalls für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt. Es kann Schmerzen lindern und die Flexibilität der Gelenke verbessern.

4. Grüner Tee Blattextrakt (*Camellia sinensis*)
- Wirkung: Grüner Tee ist reich an Antioxidantien, insbesondere Catechinen, die helfen können, oxidativen Stress zu reduzieren und Entzündungen zu bekämpfen.

5. Traubenkernextrakt (Vitis vinifera)

- Wirkung: Traubenkernextrakt ist reich an Proanthocyanidinen, die starke antioxidative Eigenschaften haben. Sie können helfen, die Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen.

6. Granatapfelextrakt (Punica granatum)

- Wirkung: Granatapfel enthält Ellagsäure, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften hat. Es kann zur Reduktion von Entzündungen und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit beitragen.

➔ Körperliche Wirkung des Deep Blue Polyphenol Complex:

1. Schmerzlinderung: Die Kombination aus entzündungshemmenden und schmerzlindernden Inhaltsstoffen kann dazu beitragen, Gelenk- und Muskelschmerzen zu lindern. Dies ist besonders nützlich für Menschen mit Arthritis, Sportverletzungen oder chronischen Schmerzen.

2. Verbesserte Beweglichkeit: Durch die Reduzierung von Entzündungen und die Unterstützung der Gelenkgesundheit kann der Deep Blue Polyphenol Complex die Beweglichkeit und Flexibilität verbessern.

3. Reduktion von Entzündungen: Viele der Inhaltsstoffe haben starke entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren und somit das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

4. Antioxidativer Schutz: Die in dem Komplex enthaltenen Antioxidantien helfen, die Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen und oxidativen Stress zu reduzieren. Dies trägt zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei.

➔ Einnahmeempfehlung

Die empfohlene Dosierung für den doTERRA Deep Blue Polyphenol Complex beträgt:

• 2 Kapseln pro Tag, vorzugsweise mit einer Mahlzeit einzunehmen, um die Aufnahme zu optimieren und mögliche Magenbeschwerden zu vermeiden.



COPAIBA SOFTGELS (CP+ SOFTGELS)

Die doTERRA Copaiba Softgels (CP Softgels) sind ein Nahrungsergänzungsmittel, das Copaiba-Öl enthält, welches aus dem Harz des Copaiba-Baums gewonnen wird.

Copaiba-Öl ist bekannt für seine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, insbesondere seine entzündungshemmenden, schmerzlindernden und beruhigenden Eigenschaften.

Hier sind die Hauptinhaltsstoffe und deren Wirkungen:

➔ Hauptinhaltsstoffe:

1. Copaiba-Öl

- Wirkstoffe: Das Hauptwirkpektrum von Copaiba-Öl liegt in den Cannabinoiden, insbesondere Beta-Caryophyllen.

- Wirkung: Copaiba-Öl ist bekannt für seine entzündungshemmenden, schmerzlindernden und beruhigenden Eigenschaften. Es kann helfen, das Nervensystem zu beruhigen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

➔ Körperliche Wirkungen der Copaiba Softgels:

1. Entzündungshemmung: Die Beta-Caryophyllen im Copaiba-Öl wirken auf das Endocannabinoid-System des Körpers, welches eine Schlüsselrolle bei der Regulierung von Entzündungsprozessen spielt. Dies kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und damit verbundene Beschwerden zu lindern.

2. Schmerzlinderung: Copaiba-Öl wird häufig zur Linderung von Schmerzen verwendet. Es kann besonders hilfreich sein bei chronischen Schmerzen, Gelenkschmerzen und Muskelkater.

3. Beruhigung und Stressabbau: Copaiba hat beruhigende Eigenschaften, die helfen können, das Nervensystem zu entspannen und Stress und Angst zu reduzieren.

4. Unterstützung des Immunsystems: Die entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften von Copaiba können das Immunsystem stärken und die allgemeine Gesundheit fördern.

5. Gesundheit der Haut: Copaiba kann auch die Gesundheit der Haut fördern, indem es Entzündungen reduziert und die Haut beruhigt.

➔Einnahmeempfehlung

Die empfohlene Dosierung für die doTERRA Copaiba Softgels beträgt:

- 1 Softgel täglich, vorzugsweise mit einer Mahlzeit einzunehmen.

Wieviele Tropfen Copaibaöl sind jeweils in einer Kapsel drin ?

Es sind ca. 4 Tropfen Copaiba Öl in einer Softgel drin inkl. Olivenöl.

Du könntest anstatt die Softgels, das Copaiba Öl in eine Veggie Cap geben und so einnehmen, wenn du es mit Wasser trinkst oder einfach unter die Zunge gibts, ist es nicht genau der gleiche Effekt.

Dort wird es schon über die Mundschleimhaut aufgenommen und mit den Softgels über den Darmtrakt.

Unterschied: über die Mundschleimhaut ist die Aufnahme schneller, weil es nicht noch den Darmtrakt durchlaufen muss, jedoch können die Softgels in einige Situationen praktischer sein.

Vergleich Cp+ Softgels vs Magnesium

Gemeinsamkeiten:

- Beide können beruhigende und entspannende Wirkungen haben.
- Beide können in gewissem Masse zur Schmerzlinderung beitragen.

Unterschiede:

- Copaiba-Öl: Hauptsächlich bekannt für seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften.
- Magnesium: Essentiell für zahlreiche biologische Funktionen, einschliesslich Muskel- und Nervenfunktion, Energiestoffwechsel und Knochengesundheit.



TURMERIC DUAL CHAMBER CAPSULES

Die doTERRA Turmeric Dual Chamber Capsules kombinieren Kurkuma-Extrakt und Kurkuma-Öl in einer einzigartigen Zweikammerkapsel, um die synergetischen Vorteile beider Formen dieses kraftvollen Gewürzes zu maximieren.

Hier sind die Inhaltsstoffe und die gesundheitlichen Wirkungen der Kapseln:

➔ Hauptinhaltsstoffe

1. Kurkuma-Extrakt (Curcuma longa)

- Wirkstoffe: Curcuminoiden, insbesondere Curcumin.
- Wirkung: Curcumin ist bekannt für seine starken entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften. Es kann helfen, Entzündungen zu reduzieren und oxidativen Stress im Körper zu bekämpfen.

2. Kurkuma-Öl

- Wirkstoffe: Turmerone
- Wirkung: Die ätherischen Öle in Kurkuma-Öl unterstützen die Aufnahme und Bioverfügbarkeit von Curcumin und bieten zusätzlich eigene entzündungshemmende und antioxidative Vorteile.

➔ Körperliche Wirkungen der Turmeric Dual Chamber Capsules

1. Entzündungshemmung

- Sowohl Curcumin als auch die Turmerone im Kurkuma-Öl haben starke entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, chronische Entzündungen im Körper zu reduzieren. Dies kann besonders vorteilhaft bei entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis sein.

2. Antioxidativer Schutz

- Die antioxidativen Eigenschaften von Curcumin und Turmeronen helfen, freie Radikale zu neutralisieren und oxidative Schäden in den Zellen zu verhindern. Dies kann das Risiko für chronische Krankheiten und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

3. Verbesserte Bioverfügbarkeit

- Die Kombination von Kurkuma-Extrakt und -Öl in einer Kapsel erhöht die Bioverfügbarkeit von Curcumin, da die ätherischen Öle die Aufnahme im Darm verbessern. Dadurch wird sichergestellt, dass der Körper mehr von den gesundheitlichen Vorteilen des Curcumins nutzen kann.

4. Unterstützung der Gelenkgesundheit

- Durch die Reduktion von Entzündungen und oxidativem Stress können die Kapseln dazu beitragen, die Gesundheit der Gelenke zu fördern und Schmerzen und Steifheit zu lindern.

5. Unterstützung der Verdauungsgesundheit

- Kurkuma-Öl kann auch die Verdauungsgesundheit unterstützen, indem es die Entzündungen im Magen-Darm-Trakt reduziert und eine gesunde Verdauungsfunktion fördert.

➔ Einnahmeempfehlung

Die empfohlene Dosierung für die doTERRA Turmeric Dual Chamber Capsules beträgt:

• 1 Kapsel täglich, vorzugsweise mit einer Mahlzeit einzunehmen, um die Aufnahme zu optimieren und mögliche Magenbeschwerden zu vermeiden.

Ein MUST-HAVE Produkt und eines der Besten Kurkumaprodukte auf den Markt! Die Meisten können leider nicht richtig vom Körper aufgenommen werden, weil Kurkuma MUSS im Darm resorbiert werden und nicht im Magen. Die meisten Produkte schaffen es jedoch nicht in den Darm.



METAPWR LINIE



META PWR ADVANTAGE

MetaPWR Advantage ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das speziell entwickelt wurde, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen. Es enthält eine Kombination von Inhaltsstoffen, die darauf abzielen, den Stoffwechsel zu fördern, die Energieproduktion zu steigern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Hier sind einige der Hauptvorteile:

1. Stoffwechselunterstützung: MetaPWR Advantage kann helfen, den Stoffwechsel zu optimieren, was zu einer besseren Gewichtsregulation und Energieverwertung führt.
2. Energieproduktion: Die Inhaltsstoffe sind darauf ausgelegt, die Energieproduktion auf zellulärer Ebene zu steigern, was zu mehr Vitalität und weniger Müdigkeit führt.
3. Antioxidative Wirkung: Einige der Inhaltsstoffe wirken als Antioxidantien, die helfen, oxidative Schäden im Körper zu reduzieren und somit die allgemeine Gesundheit zu fördern.
4. Unterstützung der kognitiven Funktion: Es gibt Hinweise darauf, dass die Inhaltsstoffe auch die geistige Klarheit und Konzentration unterstützen können.

NMN (Nicotinamid-Mononukleotid)

NMN ist ein natürlich vorkommendes Molekül, das als Vorstufe für NAD+ dient. Es spielt eine entscheidende Rolle im Energiestoffwechsel und in der Zellregeneration. Hier sind einige der Hauptvorteile von NMN:

1. Energieproduktion: NMN wird im Körper in NAD+ umgewandelt, das für die Energieproduktion in den Zellen unerlässlich ist.

2. Alterungsprozess: Studien haben gezeigt, dass NMN helfen kann, altersbedingte Veränderungen im Körper zu verlangsamen, indem es die Zellfunktion unterstützt und die Regeneration fördert.
3. Stoffwechselregulation: NMN kann helfen, den Glukosestoffwechsel zu regulieren und die Insulinsensitivität zu verbessern.

NAD+ (Nicotinamidadenindinukleotid)

NAD+ ist ein essentielles Coenzym, das in allen lebenden Zellen vorkommt. Es spielt eine Schlüsselrolle in vielen biologischen Prozessen, einschließlich:

1. Energieproduktion: NAD+ ist entscheidend für die Umwandlung von Nahrungsmitteln in Energie. Es ist an der ATP-Produktion beteiligt, die als Energiequelle für die Zellen dient.
2. DNA-Reparatur: NAD+ ist wichtig für die Reparatur von DNA-Schäden, was zur Aufrechterhaltung der Zellgesundheit beiträgt.
3. Zelluläre Kommunikation: NAD+ spielt eine Rolle in der Signalübertragung innerhalb der Zellen, was für die Regulierung von Stoffwechselprozessen und die Aufrechterhaltung der Zellfunktion wichtig ist.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass MetaPWR Advantage durch die Unterstützung von NMN und NAD+ dazu beitragen kann, die Energieproduktion zu steigern, den Stoffwechsel zu optimieren und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Die Kombination dieser Elemente kann besonders vorteilhaft für Menschen sein, die ihre Vitalität und Lebensqualität verbessern möchten.

MetaaPWR Advantage kann zu jeder Zeit des Tages eingenommen werden. In 250 ml Wasser geben und schütteln.

Die "Lebenserwartung" mag weltweit steigen, aber wie viele dieser zusätzlichen Jahre werden wirklich damit verbracht, sich gesund und mit voller Vitalität und Wohlbefinden zu fühlen? Im Gegensatz zur Lebensspanne, die lediglich die Anzahl der Jahre in deinem Leben angibt, bezieht sich die Gesundheitsdauer auf die Dauer deines Wohlbefindens und deiner Gesundheit. Es ist an der Zeit, die Lücke zwischen Langlebigkeit und Gesundheitsdauer zu schließen und mehr Leben in deine Jahre zu bringen.

Im mittleren Alter ist der NAD⁺-Spiegel im Körper nur noch halb so hoch wie in unserer Jugend! NAD⁺ sorgt für eine gute Zellfunktion, damit wir gesund altern können. Kollagen, ein Protein, das in Knochen, Muskeln, Haut und Sehnen vorkommt und dazu beiträgt, die Zellen des Körpers zusammenzuhalten, macht in jungen Jahren etwa 30 % des Körpers aus, nimmt aber mit zunehmendem Alter auch stark ab.

MetaPWR Advantage liefert NAD⁺, Kollagen und andere natürliche Inhaltsstoffe, um die gesunde Alterung auf zellulärer Ebene zu unterstützen. * Während die meisten Kollagenprodukte auf dem Markt nur 1 oder 2 Arten von Kollagen enthalten, liefert MetaPWR™ Advantage neun Arten von Kollagen-Tripeptiden aus nachhaltigen Meeresquellen, kombiniert mit ätherischen Ölen von doTERRA® CPTG®.

Marine Collagen

Our collagen is sourced from sustainably harvested cold-water marine fish in Italy.

Peptide type	Bodily Function
Collagen Type I	Is related to skin beauty.*
Collagen Type II	Offers bone protection and is the main component of cartilage.*
Collagen Type IV	Supports malleable dermis and the epidermis.*
Collagen Type V	Stabilizes the structure of Types I and II collagen.*
Collagen Type VI	Supports muscle function and cell membranes and inhibits cell apoptosis and oxidative stress.*
Collagen Type IX	Strengthens cartilage, growth plates, joints, and intervertebral discs.*
Collagen Type XXV	Supports normal brain aging.*
Col1a2 protein	Is collagen fibrillin.*
Vacuolar protein sorting 37A	Is involved in cell growth and differentiation.*

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

METAPWR OIL BLEND

MetaPWR Blend

- Hemmt das Wachstum von Fettzellen
- Hilft, Heißhunger zu zügeln
- Fördert einen gesunden Stoffwechsel
- Ohne Stimulanzien

Die MetaPWR-Ölmischung kannst du in dein Wasser geben oder in Gelkapseln einnehmen. Das Öl und die Kapsel sind austauschbar. Nimm täglich 6 Tropfen des Öls in deinem Wasser oder 3 Kapseln ein. Du kannst sie gerne mischen und kombinieren. Du kannst das Öl auch in deine "Problemzonen" einmassieren.

Ich füge es zu unserer unparfümierten Hand- und Körperlotion hinzu und reibe es auf den Unterbauch und die Oberschenkel.

Es signalisiert den Fettzellen, nicht mehr so viel Fett zu speichern!

Trinke jeden Tag die richtige Menge an

Wasser. Trinke bis zu 35 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Trinke nur in Glas oder Edelstahl, nicht in Plastik.



META PWR ASSIST

Reduziert Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten
Unterstützt eine gesunde Blutzuckerreaktion
Stabilisiert das Energieniveau über den Tag hinweg.

Verwandelt schnell verbrennende Kohlenhydrate in langsam verbrennende Kohlenhydrate
Nimm MetaPWR Assist 15-30 Minuten vor deiner größten Mahlzeit ein.

MetaPWR Assist kann dir dabei helfen, die Kohlenhydrate bei der größten Mahlzeit des Tages zu verdrängen und die Blutzuckerspitzen nach der Mahlzeit zu reduzieren. Der Inhaltsstoff Maulbeere bindet Kohlenhydrate, so dass die Glukose nicht so schnell in deinen Blutkreislauf gelangt. Stell dir deinen Körper wie ein Auto vor – er ist dein Lebensfahrzeug! Wenn du deinen Fuß auf das Gaspedal stellst und dann auf die Bremse trittst, nutzt sich dein Auto ab. Das ist nicht gut für deine Bremsen, für deine Reifen, für deinen Sicherheitsgurt, etc.

Blutzuckerspitzen und -abstürze belasten deinen Körper ebenfalls und tragen zu Zellfehlfunktionen und schnellerer Alterung deines Körpers bei. Je mehr wir unsere Blutzucker- und Insulinkurven normalisieren können, desto besser, und es hilft auch ungemein bei Energie und Ausdauer!



SUPPORT WECHSELJAHRE

PHYTOÖSTROGEN

Das Phytoöstrogen-Komplex von doTERRA ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das pflanzliche Östrogene (Phytoöstrogene) enthält. Es wird häufig für hormonelle Balance und Frauenbeschwerden eingesetzt, insbesondere in folgenden Bereichen:

Mögliche Anwendungsbereiche:

- ✓ Wechseljahrsbeschwerden – kann helfen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafprobleme zu lindern.
- ✓ Hormonelle Balance – unterstützend bei unregelmäßigem Zyklus oder PMS (Prämenstruelles Syndrom).
- ✓ Knochengesundheit – Phytoöstrogene können den Knochenstoffwechsel positiv beeinflussen.
- ✓ Haut und Haare – kann helfen, Trockenheit oder Haarausfall durch hormonelle Veränderungen zu regulieren.

Inhaltsstoffe:

Der Komplex enthält eine Mischung aus Phytoöstrogenen, die oft aus Soja-Isoflavonen, Traubenkernextrakt und anderen pflanzlichen Quellen stammen. Zusätzlich sind oft Antioxidantien enthalten, um Zellstress zu reduzieren.

Wichtig zu beachten:

Da es in den Hormonhaushalt eingreift, sollte es nicht ohne ärztliche Rücksprache verwendet werden – besonders bei hormonabhängigen Erkrankungen oder wenn andere hormonelle Präparate eingenommen werden.



CLARY CALM

ClaryCalm von doTERRA ist eine ätherische Ölmischung, die speziell für die hormonelle Balance von Frauen entwickelt wurde. Es wird oft als "Frauenwohl-Mischung" bezeichnet und kann bei verschiedenen hormonellen Beschwerden helfen.

Mögliche Anwendungsbereiche:

- ✓ PMS & Menstruationsbeschwerden – kann helfen, Krämpfe, Stimmungsschwankungen und Blähungen zu lindern.
- ✓ Wechseljahrsbeschwerden – kann Hitzewallungen, Reizbarkeit und Schlafprobleme reduzieren.
- ✓ Hormonelle Balance – unterstützt das emotionale Wohlbefinden während des Zyklus.
- ✓ Beruhigende Wirkung – kann Stress, Angst und Anspannung mindern.

Hauptinhaltsstoffe:

Die Mischung enthält mehrere ätherische Öle, darunter:

Muskatellersalbei (Clary Sage) – bekannt für seine östrogenähnlichen Eigenschaften, die hormonelle Balance fördern.

Lavendel – wirkt beruhigend und entspannend.

Ylang Ylang – unterstützt das emotionale Wohlbefinden.

Römische Kamille & Bergamotte – wirken entspannend und stimmungsaufhellend.

CLARY CALM

Anwendung:

Direkt auf Bauch, Handgelenke oder Fußsohlen auftragen.

Bei Krämpfen oder Beschwerden sanft in den Unterbauch einmassieren.

Bei Hitzewallungen auf den Nacken oder die Fußsohlen auftragen.



BONE NUTRIENT

Bone Nutrient Essential Complex von doTERRA ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das speziell zur Unterstützung der Knochengesundheit entwickelt wurde. Es enthält eine Kombination aus Vitaminen und Mineralstoffen, die für den Erhalt starker Knochen wichtig sind.

Mögliche Anwendungsbereiche:

- ✓ Knochengesundheit – unterstützt die Knochendichte und kann Osteoporose vorbeugen.
- ✓ Hormonelle Balance bei Frauen – besonders wichtig für Frauen während der Menopause, wenn das Osteoporoserisiko steigt.
- ✓ Wachstum & Entwicklung – ideal für Jugendliche in Wachstumsphasen.
- ✓ Nägel, Haare & Zähne – trägt zur Stärkung von Nägeln, Haaren und Zähnen bei.

Hauptinhaltsstoffe:

Vitamin C, D & E – unterstützen die Knochenstärke und die Aufnahme von Kalzium.

Kalzium & Magnesium – essenziell für starke Knochen und Muskelfunktion.

Andere Mineralstoffe (Zink, Kupfer, Mangan) – tragen zur Knochengesundheit und Kollagenbildung bei.

Anwendung:

Täglich mit einer Mahlzeit einnehmen, vorzugsweise in Kombination mit einer gesunden Ernährung.

Besonders geeignet für Frauen in den Wechseljahren, Jugendliche oder Menschen mit erhöhtem Kalzium- und Vitamin-D-Bedarf.

METAPWR LINIE



META PWR ADVANTAGE

MetaPWR Advantage ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das speziell entwickelt wurde, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen. Es enthält eine Kombination von Inhaltsstoffen, die darauf abzielen, den Stoffwechsel zu fördern, die Energieproduktion zu steigern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Hier sind einige der Hauptvorteile:

1. Stoffwechselunterstützung: MetaPWR Advantage kann helfen, den Stoffwechsel zu optimieren, was zu einer besseren Gewichtsregulation und Energieverwertung führt.
2. Energieproduktion: Die Inhaltsstoffe sind darauf ausgelegt, die Energieproduktion auf zellulärer Ebene zu steigern, was zu mehr Vitalität und weniger Müdigkeit führt.
3. Antioxidative Wirkung: Einige der Inhaltsstoffe wirken als Antioxidantien, die helfen, oxidative Schäden im Körper zu reduzieren und somit die allgemeine Gesundheit zu fördern.
4. Unterstützung der kognitiven Funktion: Es gibt Hinweise darauf, dass die Inhaltsstoffe auch die geistige Klarheit und Konzentration unterstützen können.

NMN (Nicotinamid-Mononukleotid)

NMN ist ein natürlich vorkommendes Molekül, das als Vorstufe für NAD+ dient. Es spielt eine entscheidende Rolle im Energiestoffwechsel und in der Zellregeneration. Hier sind einige der Hauptvorteile von NMN:

1. Energieproduktion: NMN wird im Körper in NAD+ umgewandelt, das für die Energieproduktion in den Zellen unerlässlich ist.

2. Alterungsprozess: Studien haben gezeigt, dass NMN helfen kann, altersbedingte Veränderungen im Körper zu verlangsamen, indem es die Zellfunktion unterstützt und die Regeneration fördert.
3. Stoffwechselregulation: NMN kann helfen, den Glukosestoffwechsel zu regulieren und die Insulinsensitivität zu verbessern.

NAD+ (Nicotinamidadenindinukleotid)

NAD+ ist ein essentielles Coenzym, das in allen lebenden Zellen vorkommt. Es spielt eine Schlüsselrolle in vielen biologischen Prozessen, einschließlich:

1. Energieproduktion: NAD+ ist entscheidend für die Umwandlung von Nahrungsmitteln in Energie. Es ist an der ATP-Produktion beteiligt, die als Energiequelle für die Zellen dient.
2. DNA-Reparatur: NAD+ ist wichtig für die Reparatur von DNA-Schäden, was zur Aufrechterhaltung der Zellgesundheit beiträgt.
3. Zelluläre Kommunikation: NAD+ spielt eine Rolle in der Signalübertragung innerhalb der Zellen, was für die Regulierung von Stoffwechselprozessen und die Aufrechterhaltung der Zellfunktion wichtig ist.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass MetaPWR Advantage durch die Unterstützung von NMN und NAD+ dazu beitragen kann, die Energieproduktion zu steigern, den Stoffwechsel zu optimieren und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Die Kombination dieser Elemente kann besonders vorteilhaft für Menschen sein, die ihre Vitalität und Lebensqualität verbessern möchten.

MetaaPWR Advantage kann zu jeder Zeit des Tages eingenommen werden. In 250 ml Wasser geben und schütteln.

Die "Lebenserwartung" mag weltweit steigen, aber wie viele dieser zusätzlichen Jahre werden wirklich damit verbracht, sich gesund und mit voller Vitalität und Wohlbefinden zu fühlen? Im Gegensatz zur Lebensspanne, die lediglich die Anzahl der Jahre in deinem Leben angibt, bezieht sich die Gesundheitsdauer auf die Dauer deines Wohlbefindens und deiner Gesundheit. Es ist an der Zeit, die Lücke zwischen Langlebigkeit und Gesundheitsdauer zu schließen und mehr Leben in deine Jahre zu bringen.

Im mittleren Alter ist der NAD⁺-Spiegel im Körper nur noch halb so hoch wie in unserer Jugend! NAD⁺ sorgt für eine gute Zellfunktion, damit wir gesund altern können. Kollagen, ein Protein, das in Knochen, Muskeln, Haut und Sehnen vorkommt und dazu beiträgt, die Zellen des Körpers zusammenzuhalten, macht in jungen Jahren etwa 30 % des Körpers aus, nimmt aber mit zunehmendem Alter auch stark ab.

MetaPWR Advantage liefert NAD⁺, Kollagen und andere natürliche Inhaltsstoffe, um die gesunde Alterung auf zellulärer Ebene zu unterstützen. * Während die meisten Kollagenprodukte auf dem Markt nur 1 oder 2 Arten von Kollagen enthalten, liefert MetaPWR[™] Advantage neun Arten von Kollagen-Tripeptiden aus nachhaltigen Meeresquellen, kombiniert mit ätherischen Ölen von doTERRA[®] CPTG[®].

Marine Collagen

Our collagen is sourced from sustainably harvested cold-water marine fish in Italy.

Peptide type	Bodily Function
Collagen Type I	Is related to skin beauty.*
Collagen Type II	Offers bone protection and is the main component of cartilage.*
Collagen Type IV	Supports malleable dermis and the epidermis.*
Collagen Type V	Stabilizes the structure of Types I and II collagen.*
Collagen Type VI	Supports muscle function and cell membranes and inhibits cell apoptosis and oxidative stress.*
Collagen Type IX	Strengthens cartilage, growth plates, joints, and intervertebral discs.*
Collagen Type XXV	Supports normal brain aging.*
Col1a2 protein	Is collagen fibrillin.*
Vacuolar protein sorting 37A	Is involved in cell growth and differentiation.*

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

CLEANSE & RESTORE KIT

DETOX PROGRAMM

dōTERRA™ 30-TAGE-REINIGUNG

Das 30-Tage-Reinigungsprogramm von dōTERRA ist ein großartiger Ausgangspunkt für Ihre dōTERRA-Reise. Das Programm gliedert sich in drei Phasen: **Activate, Reset, Renew**. Unten finden Sie einen Zeitplan. Dieser soll Ihnen verdeutlichen, welche Produkte Sie während der ganzen Programmdauer (Tage 1–30) und welche sie in den einzelnen Phasen anwenden können. Je mehr Sie sich mit den Produkten vertraut machen, desto stärker können Sie dieses Programm an Ihre speziellen Bedürfnisse anpassen.

TAGE 1–30



xEO Mega™

xEO Mega™ ist eine revolutionäre Formel, die ätherische CPTG™-Öle mit marinen Omega-Fettsäuren und Carotinoiden kombiniert. Sie enthält EPA und DHA, die zur normalen Funktion des Herzens beitragen.



Microplex VMz™

Diese Rezeptur enthält eine ausgewogene Mischung der essentiellen Vitamine A, C und E und einen B-Vitamin-Komplex. Microplex VMz™ beinhaltet außerdem chelatierte Mineralien wie Calcium, Magnesium und Zink.



Alpha CRS™+

Alpha CRS™+ zeichnet sich durch eine geschützte Mischung aus, die nur bei dōTERRA erhältlich ist und wirkungsvolle Polyphenole sowie natürliche Pflanzenextrakte enthält.



TerraZyme™

TerraZyme™ ist eine geschützte Kombination von Enzymen, die in unserer modernen Ernährung gern zu kurz kommen. TerraZyme hilft Ihnen, von den Vorteilen einer gesunden Ernährung zu profitieren, indem es dazu beiträgt, dass Ihr Körper die Nährstoffe erhält, die er braucht.



Zendocrine™ Komplex

Der dōTERRA Zendocrine™ Komplex enthält eine geschützte Mischung aus Vollwertextrakten, die so formuliert wurde, dass sie dem Körper mit Hilfe eines patentierten Enzymabgabesystems bereitgestellt wird.



Lemon (Zitrone)

Lemon (Zitrone), eines der meistverkauften ätherischen Öle von dōTERRA und bietet unzählige Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten. Dies ist eine wunderbare Ergänzung für die 30-Tage-Reinigung.

• Geben Sie 5x täglich 2 Tropfen in 240ml Wasser, also insgesamt 10 Tropfen.

TAGE 1–10 ACTIVATE



Zendocrine™ Softgels

Zendocrine™ Softgels enthalten die Zendocrine Mischung für den Neubeginn, eine geschützte Mischung aus den ätherischen Ölen Tangerine (Mandarine), Rosemary (Rosmarin), Geranium (Geranie), Juniper Berry (Wacholderbeere) und Cilantro (Korianderkraut).

TAGE 11–20 RESET



GX Assist™

GX Assist™ ist eine Kombination aus ätherischen CPTG™ Ölen von garantiert reiner, geprüfter Qualität und Caprylsäure. GX Assist enthält die ätherischen Öle Oregano, Tea Tree (Teebaum), Lemon (Zitrone), Lemongrass (Zitronengras), Peppermint (Pfefferminze) und Thyme (Thymian).

TAGE 21–30 RENEW



dōTERRA PB Restore™

PB Restore wurde hergestellt als grundlegendes Nahrungsergänzungsmittel, das Ihrem Körper etwas Gutes tun soll. Vereint eine einzigartige Kombination aus 30 Prä-, Pro- und Postbiotika.



DDR Prime™ Softgels

DDR Prime™ enthält die ätherischen Öle Frankincense (Weihrauch), Wild Orange (Wildorange), Litsea, Thyme (Thymian), Clove (Gewürznelke), Summer Savory (Sommer-Bohnenkraut), Niaouli und Lemongrass (Zitronengras). DDR Prime Softgels stellen eine einfache und bequeme Möglichkeit dar, um die ätherische Ölmischung DDR Prime zu sich zu nehmen.

dōTERRA | EUROPE

©2024 dōTERRA Holdings LLC | doterra.com | 30 Day Cleanse | DE | 05082024

CLEANSE & RESTORE KIT

DETOX PROGRAMM

Das **Cleanse & Restore**-Programm von doTERRA ist ein 30-tägiges Entgiftungs- und Erneuerungsprogramm, das entwickelt wurde, um den Körper von Schadstoffen zu reinigen und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Es kombiniert verschiedene ätherische Öle, Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Produkte, um die Entgiftungsorgane wie Leber, Darm, Nieren und Haut zu unterstützen.

Das Programm besteht aus drei Phasen: 🧴 Vorbereitung, 🍷 Reinigung und 🌱 Erneuerung.

Warum sollte man das Programm machen?

- *Entgiftung des Körpers:*** Der moderne Lebensstil führt oft zu einer Anhäufung von Umweltgiften, Chemikalien und Schwermetallen im Körper. Das Programm zielt darauf ab, diese zu entfernen.
- *Verbesserte Verdauung:*** Es unterstützt die Darmgesundheit und fördert eine bessere Verdauung und Nährstoffaufnahme.
- *Unterstützung der Leber:*** Die Leber wird durch die Ergänzungen angeregt, effizienter zu arbeiten, um Giftstoffe zu filtern.
- *Steigerung der Energie:*** Viele Menschen berichten von gesteigerter Energie und verbesserter geistiger Klarheit nach dem Programm.
- *Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts:*** Durch die Wiederherstellung einer gesunden Darmflora wird das Immunsystem gestärkt.

Wie funktioniert das Programm?

Das Cleanse & Restore-Programm läuft in drei Phasen ab:

- **Vorbereitung (Tag 1-10):**** In dieser Phase wird der Körper auf die Entgiftung vorbereitet. Mit Nahrungsergänzungsmitteln wie ****Zendocrine**** (Leberunterstützung) und ****TerraZyme**** (Verdauungsenzyme) wird das Verdauungssystem angeregt und auf die Reinigung vorbereitet.

METAPWR ADVANTAGE

2. ****Reinigung (Tag 11-20):**** In dieser Phase kommt das Produkt ****GX Assist**** zum Einsatz, das eine Kombination aus ätherischen Ölen und Kräutern enthält, die helfen, schädliche Bakterien und Pilze im Darm zu eliminieren. Zeitgleich werden Präbiotika und Enzyme verwendet, um das Gleichgewicht zu erhalten.

3. ****Erneuerung (Tag 21-30):**** In dieser Phase wird der Darm mit ****PB Assist+**** (Probiotika) und anderen Ergänzungen wieder aufgebaut, um eine gesunde Darmflora zu fördern. Produkte wie ****DDR Prime**** und ****Lifelong Vitality Pack**** unterstützen den Körper bei der Zellregeneration und allgemeinen Vitalität.

Das Programm wird oft mit einem erhöhten Wasserkonsum und einer sauberen, nährstoffreichen Ernährung kombiniert, um den Effekt zu maximieren. Es wird empfohlen, das Programm ein- oder zweimal im Jahr durchzuführen.

Das Programm ist nicht geeignet während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit.

doTERRA[®] 30-TAGE-REINIGUNG

Das 30-Tage-Reinigungsprogramm von doTERRA ist ein großartiger Ausgangspunkt für Ihre doTERRA-Reise. Das Programm gliedert sich in drei Phasen: **Activate, Reset, Renew**. Unten finden Sie einen Zeitplan. Dieser soll Ihnen verdeutlichen, welche Produkte Sie während der ganzen Programmdauer (Tage 1–30) und welche Sie in den einzelnen Phasen anwenden können. Je mehr Sie sich mit den Produkten vertraut machen, desto stärker können Sie dieses Programm an Ihre speziellen Bedürfnisse anpassen.

TAGE 1-30



xEO Mega™

xEO Mega™ ist eine revolutionäre Formel, die ätherische CPTG™-Öle mit marinen Omega-Fettsäuren und Carotinoiden kombiniert. Sie enthält EPA und DHA, die zur normalen Funktion des Herzens beitragen.



Microplex VMz™

Diese Rezeptur enthält eine ausgewogene Mischung der essentiellen Vitamine A, C und E und einen B-Vitamin-Komplex. Microplex VMz™ beinhaltet außerdem chelatierte Mineralien wie Calcium, Magnesium und Zink.



Alpha CRS™

Alpha CRS™ zeichnet sich durch eine geschützte Mischung aus, die nur bei doTERRA erhältlich ist und wirkungsvolle Polyphenole sowie natürliche Pflanzenextrakte enthält.



TerraZyme™

TerraZyme™ ist eine geschützte Kombination von Enzymen, die in unserer modernen Ernährung gem zu kurz kommen. TerraZyme hilft Ihnen, von den Vorteilen einer gesunden Ernährung zu profitieren, indem es dazu beiträgt, dass Ihr Körper die Nährstoffe erhält, die er braucht.



Zendocrine™ Komplex

Der doTERRA Zendocrine™ Komplex enthält eine geschützte Mischung aus Vollwertextrakten, die so formuliert wurden, dass sie dem Körper mit Hilfe eines patentierten Enzymabgabesystems bereitgestellt wird.



Lemon (Zitrone)

Lemon (Zitrone), eines der meistverkauften ätherischen Öle von doTERRA und bietet unzählige Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten. Dies ist eine wunderbare Ergänzung für die 30-Tage-Reinigung.

• Geben Sie 5x täglich 2 Tropfen in 240ml Wasser, also insgesamt 10 Tropfen.

TAGE 1-10 ACTIVATE



Zendocrine™ Softgels

Zendocrine™ Softgels enthalten die Zendocrine Mischung für den Neubeginn, eine geschützte Mischung aus den ätherischen Ölen Tangerine (Mandarine), Rosemary (Rosmarin), Geranium (Geranie), Juniper Berry (Wacholderbeere) und Citratro (Korianderkraut).

TAGE 11-20 RESET



GX Assist™

GX Assist™ ist eine Kombination aus ätherischen CPTG™ Ölen von garantiert reiner, geprüfter Qualität und Caprylsäure. GX Assist enthält die ätherischen Öle Oregano, Tea Tree (Teobaum), Lemon (Zitrone), Lemongrass (Zitronengras), Pfefferminz (Pfefferminze) und Thyme (Thymian).

TAGE 21-30 RENEW



doTERRA PB Restore™

PB Restore wurde hergestellt als grundlegendes Nahrungsergänzungsmittel, das Ihrem Körper etwas Gutes tun soll. Vereint eine einzigartige Kombination aus 30 Prä-, Pro- und Postbiotika.



DDR Prime™ Softgels

DDR Prime™ enthält die ätherischen Öle Frankincense (Weihrauch), Wild Orange (Wildorange), Litsea, Thyme (Thymian), Clove (Gewürznelke), Summer Savory (Sommer-Bohnenkraut), Niaouli und Lemongrass (Zitronengras). DDR Prime Softgels stellen eine einfache und bequeme Möglichkeit dar, um die ätherische Ölmischung DDR Prime zu sich zu nehmen.

ZENDOCRINE KOMPLEX

Zendocrine Detoxification Complex von doTERRA ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das entwickelt wurde, um den natürlichen Entgiftungsprozess des Körpers zu unterstützen. Es enthält eine Mischung aus pflanzlichen Extrakten, die traditionell zur Förderung der Leber-, Nieren- und Darmfunktion verwendet werden.

Wann brauchst du Zendocrine Detoxification Complex?

Du könntest dieses Produkt verwenden, wenn du:

1. ***Deinen Körper entgiften möchtest:*** Nach längeren Phasen ungesunder Ernährung oder übermäßigem Alkoholkonsum könnte es sinnvoll sein, die natürlichen Reinigungsprozesse deines Körpers zu unterstützen.
2. ***Leber- und Nierenfunktion fördern willst:*** Wenn du dich müde oder belastet fühlst oder unter Verdauungsproblemen leidest, könnte Zendocrine helfen, die Entgiftungsorgane zu entlasten.
3. ***Unter allgemeiner Müdigkeit leidest:*** Eine schwache Entgiftungsfunktion kann zu einem Mangel an Energie und Vitalität führen.
4. ***Nach längerer Medikamenteneinnahme:*** Nach intensiver Einnahme von Medikamenten oder Chemikalien möchtest du vielleicht deine Entgiftungssysteme unterstützen.

Wie wirkt Zendocrine?

Der Zendocrine Detoxification Complex enthält natürliche Inhaltsstoffe, die für ihre entgiftungsfördernden Eigenschaften bekannt sind. Zu den Hauptzutaten gehören:

1. ***Mariendistel (Silybum marianum):*** Unterstützt die Leberfunktion und hilft, sie vor toxischen Einflüssen zu schützen.
2. ***Schöllkraut (Chelidonium majus):*** Wird traditionell zur Unterstützung der Gallenblase und Leber verwendet.

ZENDOCRINE KOMPLEX

3. ***Ingwer (Zingiber officinale):*** Fördert die Verdauung und hilft bei der Entgiftung des Körpers.
4. ***Löwenzahnwurzel (Taraxacum officinale):*** Hilft bei der Leber- und Nierenentgiftung und unterstützt die Verdauung.
5. ***Klettenwurzel (Arctium lappa):*** Bekannt für ihre reinigenden Eigenschaften und die Förderung der Hautgesundheit durch Entgiftung.

Warum solltest du es verwenden?

Die Inhaltsstoffe in Zendocrine sind darauf ausgelegt, den Körper bei der Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen, die sich durch Umweltbelastungen, ungesunde Ernährung oder andere externe Faktoren ansammeln können. Die Unterstützung der Leber, Nieren und des Verdauungstraktes fördert die Fähigkeit deines Körpers, Abfallprodukte effizient zu verarbeiten und zu eliminieren.

Es kann helfen, dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern, die Verdauung zu regulieren, die Haut zu klären und deine Energielevels zu erhöhen. Jedoch ist es wichtig, ein solches Produkt als Teil einer gesunden Lebensweise zu sehen und nicht als alleinige Lösung für Gesundheitsprobleme.



ZENDOCRINE SOFTGELS

1. PHASE 1-10 TAGE

Die ***Zendocrine Softgels*** spielen im ***Cleanse & Restore Programm*** von doTERRA eine zentrale Rolle in der ersten Phase (Tage 1-10), in der sie die Entgiftungsorgane des Körpers unterstützen. Sie enthalten eine spezielle Mischung ätherischer Öle, die auf natürliche Weise die Entgiftung fördern und den Körper auf die folgenden Phasen des Reinigungsprogramms vorbereiten.

→ *Wirkung der Zendocrine Softgels*

Die Hauptaufgabe der Zendocrine Softgels besteht darin, die ***Entgiftungsorgane*** wie Leber, Nieren, Darm und Haut zu unterstützen, um den Körper von angesammelten Schadstoffen zu befreien. Die ätherischen Öle in den Softgels haben folgende Wirkungen:

- ***Rosmarin*:** Unterstützt die Leber- und Gallenfunktion, fördert die Ausscheidung von Giftstoffen.
- ***Koriander*:** Hilft bei der natürlichen Entgiftung und unterstützt die Nierenfunktion.
- ***Wacholderbeere*:** Wirkt als Diuretikum und fördert die Entwässerung, um die Nieren bei der Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen.
- ***Mandarine*:** Hat reinigende Eigenschaften und unterstützt die Verdauung.
- ***Geranie*:** Unterstützt die Haut, ein wichtiges Entgiftungsorgan, bei der Beseitigung von Schadstoffen.

Zusammen helfen diese Öle dem Körper, Giftstoffe, die sich über die Zeit angesammelt haben, abzubauen und auszuschcheiden, was zu einem ***gefühlten Energieanstieg*** und einem ***gesünderen Wohlbefinden*** führen kann.

➔ ***Anwendung der Zendocrine Softgels***

- ***Dauer:** Die Zendocrine Softgels werden in den ersten ****10 Tagen*** des Cleanse & Restore Programms eingenommen.
- ***Dosierung:** Normalerweise wird empfohlen, ****1 Softgel zweimal täglich*** mit Wasser einzunehmen. Es ist ratsam, die Softgels zu den Mahlzeiten einzunehmen, um die beste Wirkung zu erzielen.
- ***Ziel*:** Sie dienen der Vorbereitung des Körpers auf die nachfolgende intensivere Reinigung (mit GX Assist) und helfen, die Organe effizienter arbeiten zu lassen, indem sie die natürliche Fähigkeit des Körpers zur Entgiftung fördern.

➔ ***Zusammenfassung***

Die Zendocrine Softgels bereiten den Körper auf die tiefere Reinigung vor, indem sie die Leber, Nieren und andere Entgiftungsorgane dabei unterstützen, Schadstoffe effektiver abzubauen.



GX ASSIST

2. PHASE 11-20 TAGE

Das ***GX Assist*** ist ein wesentlicher Bestandteil der ***zweiten Phase*** des dōTERRA ***Cleanse & Restore Programms*** und zielt darauf ab, den Körper zu reinigen und das Gleichgewicht im Verdauungssystem wiederherzustellen. Es enthält eine Kombination aus ätherischen Ölen und pflanzlichen Inhaltsstoffen, die auf verschiedene Arten wirken:

1. ***Unterstützung der Darmreinigung*:** GX Assist hilft, unerwünschte Mikroorganismen und Toxine aus dem Verdauungstrakt zu entfernen. Es enthält ätherische Öle wie Oregano, Melaleuca (Teebaumöl), Zitrone, Zitronengras und Thymian, die für ihre reinigenden und schützenden Eigenschaften bekannt sind.

2. ***Förderung einer gesunden Darmflora*:** Durch die Reinigung des Darms wird die Grundlage für eine gesunde Darmflora geschaffen, sodass nützliche Bakterien im nächsten Schritt (Phase 3 mit PB Assist+) den Verdauungstrakt wieder besiedeln können.

3. ***Unterstützung der Verdauung*:** Die Inhaltsstoffe in GX Assist fördern eine gesunde Verdauung, indem sie die Verdauungsorgane und -prozesse unterstützen und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Diese Phase ist darauf ausgelegt, das Verdauungssystem zu reinigen, um den Körper auf die nächste Phase der Wiederherstellung und den Aufbau einer gesunden Mikrobiota vorzubereiten.



PB RESTORE & DDR PRIME SOFTGELS

3. PHASE 21-30 TAGE

Die ***PB Restore*** und ***DDR Prime Softgels*** spielen in der dritten Phase des ***Cleanse & Restore*-Programms** von dōTERRA eine wichtige Rolle.

Hier ist eine Übersicht über ihre Wirkung und Anwendung:

1. ***PB Restore (Probiotika)***

Wirkung:

- ***Unterstützung der Darmgesundheit*:** PB Restore enthält probiotische Kulturen, die helfen, die natürliche Balance der Darmflora wiederherzustellen, nachdem diese durch die Reinigungsphase möglicherweise aus dem Gleichgewicht geraten ist.
- ***Förderung des Immunsystems*:** Da ein großer Teil des Immunsystems im Darm sitzt, kann eine gesunde Darmflora zur Stärkung der Immunabwehr beitragen.
- ***Verbesserung der Verdauung*:** Die Probiotika unterstützen die Verdauung und helfen dabei, Nährstoffe effizienter aufzunehmen.

Anwendung:

- ***Nach der Reinigungsphase*:** PB Restore wird in der dritten Phase eingenommen, um die guten Bakterien wieder aufzubauen, nachdem möglicherweise durch die Entgiftungsphase auch schädliche Bakterien entfernt wurden.
- ***Einnahme*:** In der Regel wird empfohlen, eine Kapsel pro Tag über einen bestimmten Zeitraum zu nehmen, meistens über 10 Tage bis zwei Wochen.



2. *DDR Prime Softgels (zelluläre Regeneration)*

Wirkung:

- ***Unterstützung der Zellgesundheit*:** DDR Prime enthält eine Mischung ätherischer Öle, die zellschützende Eigenschaften haben sollen. Diese Öle unterstützen den Körper bei der natürlichen Reparatur und Regeneration von Zellen, die durch Toxine oder Umweltfaktoren geschädigt wurden.
- ***Antioxidativer Schutz*:** Die Inhaltsstoffe wie Weihrauch, Nelke und Thymian sind reich an Antioxidantien und helfen dabei, oxidativen Stress zu reduzieren, der Zellen schädigen kann.
- ***Entzündungshemmende Eigenschaften*:** Einige der Öle in DDR Prime haben entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen, den Körper zu beruhigen und zu unterstützen.

Anwendung:

- ***Während der Regenerationsphase*:** DDR Prime wird in der dritten Phase eingenommen, um den Regenerationsprozess der Zellen zu unterstützen. Die Phase dient der Stärkung und dem Wiederaufbau des Körpers nach der Entgiftung.
- ***Einnahme*:** Die übliche Dosierung ist ein Softgel pro Tag, oft über einen längeren Zeitraum, um die Zellgesundheit zu optimieren.

