

Lifelong Vitality Pack

*Tout ce que vous avez toujours
voulu savoir sur le LLV*

dōTERRA®



AROMA POUR TOUS
OUTILS & CONSEILS
DE SANTÉ NATURELLE

@alexessentiel



Pourquoi se complémenter ?

Idéalement, une alimentation équilibrée devrait nous apporter tous les nutriments dont nous avons besoin. Or, ce n'est pas le cas, notamment du fait de l'appauvrissement des sols et de la génétique de nos aliments.

Ainsi, l'alimentation contemporaine ne nous permet pas d'atteindre un niveau de santé optimale et entraîne, pour la plupart d'entre nous, un état d'inflammation chronique, source de nombreux maux.

NUTRIMENTS

=

macronutriments : protéines, lipides, glucides

+

micronutriments : vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras polyinsaturés (oméga 3...), acides aminés essentiels, etc.

Le contenu de cet e-book ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé. Il est uniquement à visée éducative.

*Vendu à des millions d'exemplaires dans le monde,
ce pack est l'un des produits iconiques de dōTERRA.
Il contient le Microplex VMz, l'AlphaCRS+ et l'xEOméga.*



Le Microplex VMz contient toutes les vitamines et minéraux dont on pourrait manquer, sous forme non pas de molécules de synthèse mais d'aliments entiers (brocolis, choux de Bruxelles...) reconnus par le corps comme de vrais aliments parfaitement assimilables

L'alpha CRS+ soutient l'énergie cellulaire et la détox. Il contient, par exemple, le Chardon Marie qui est la reine des plantes pour la détox, des extraits de thé vert, du curcuma connu pour ses effets anti-inflammatoires et de l'extrait de pépin de raisin.



L'xEOméga contient des Oméga 3 et 6, de l'huile de Bourrache...



La posologie recommandée est de prendre 2 gélules de chacune des 3 boîtes 2 fois par jour.

Life Long Vitality Pack

VITAMINES MINÉRAUX

PLANTES ENZYMES

santé optimale



Peau, ongles,
cheveux sains

Fonctions
cognitives

Système
immunitaire

Système
nerveux

Système
osseux

Système
digestif

Acuité visuelle

Anti-âge
cellulaire





*Microplex VMZ =
Micro(nutrient) + (com)plex V(itamins)
M(inerals) Z (dernière version)*

Nos cellules ont besoin de micronutriments pour se renouveler et produire de l'énergie.

Avec ses 22 vitamines et minéraux, le Microplex VMZ est la base sur laquelle se construit tout le reste.

En effet, les vitamines et les minéraux sont des cofacteurs des enzymes, ce qui signifie que les enzymes ne peuvent donc agir qu'en présence de vitamines et de minéraux.

Les enzymes digestives, par exemple, transforment les aliments en molécules directement assimilables par l'organisme.


Le Microplex VMZ contient un mélange végétal complet de chou kalé, pissenlit, persil, varech, brocoli, chou de Bruxelles, chou et épinards. Il s'agit de plantes entières déshydratées : notre corps les reconnaît donc comme des aliments et elles sont mieux assimilées.



LES VITAMINES

Elles sont sans valeur énergétique. Notre organisme ne sait pas les produire, c'est donc l'alimentation ou la supplémentation qui nous les apportent.

- **Vita A (Rétinol)** : contribue à une bonne santé de la peau et des yeux. Joue un rôle dans la synthèse de la mélanine (pigment brun foncé) qui protège l'épiderme des rayons du soleil.
- **Vit B1 (Thiamine)** : soutient le cœur et une fonction psychologique normale. Elle est à l'origine de la production d'énergie. On la trouve essentiellement dans le monde végétal.
- **Vit B2 (Riboflavine)** : Elle joue un rôle dans la vision, la production de la kératine : bonne santé de la peau et des muqueuses. La kératine est une protéine insoluble présente dans l'épiderme ou les cheveux des mammifères.
- **Vit B3 (Niacine)** : action sur la peau et sur le métabolisme énergétique. Même rôle que les précédentes.
- **Vit B6 (Pyridoxine)** : contribue au bon fonctionnement de la synthèse des protéines et du glycogène, fabrication des différents neurotransmetteurs et fixation du magnésium.
 - Glycogène : substance glucidique stockée dans le foie et les muscles, formant une réserve importante de glucose pour l'organisme.
- **Vit B9 (Folate, acide folique)** : contribue à la bonne fabrication du sang et au bon fonctionnement de la synthèse des acides aminés. Essentielle pendant la grossesse, surtout au début.
 - Les acides aminés sont des molécules qui, combinées entre elles, forment les protéines. En tout, 20 acides aminés entrent dans la composition des protéines du corps humain.

- 
- **Vit B12 (Cobalamine)** : issue du monde animal, elle soutient le système immunitaire et bon fonctionnement du métabolisme de l'homocystéine. Joue un rôle dans la synthèse de l'ADN, le transport de l'oxygène et le bon fonctionnement des neurones.
 - L'homocystéine est un acide aminé soufré, c'est le produit de la dégradation de la méthionine, acide aminé essentiel apporté par les protéines animales.

Nota Bene : les vitamines B6, B9 et B12 sont très utiles pour lutter contre l'anxiété.

- **Vit B8/H (Biotine)** : contribue à la bonne santé des cheveux et de la peau. Gardienne du système immunitaire.
- **Vit B5 (Acide pantothénique)** : contribue au bon fonctionnement de la synthèse et du métabolisme des hormones stéroïdiennes, de la vitamine D et de certains neurotransmetteurs.
 - Les hormones stéroïdiennes sont des hormones de croissance sécrétées par les organes génitaux sur ordre du cerveau.
 - Un neurotransmetteur est une molécule chimique qui assure la transmission des messages d'un neurone à l'autre, au niveau des synapses. Exemple : la sérotonine, nécessaire pour éviter dépression et anxiété.
 - La synapse est la région de contact entre deux neurones ou entre un neurone et une autre cellule.
- **Vit C (acide ascorbique)** : protection des cellules contre le stress oxydatif (voir définition plus loin), diminution de la fatigue et de l'épuisement, contribue au bon fonctionnement du système nerveux. Nécessaire à la production du collagène. Permet le bon fonctionnement des globules blancs. Soutient le système immunitaire.
- **Vit E (Tocophérols, Tocotriénols)** : protection des cellules contre le stress oxydatif.
- **Vit K (Phylloquinone, Ménaquinone)** : ossature normale (K2 : dans aliments d'origine animale et végétaux fermentés) et bonne coagulation du sang (K1 dans l'alimentation végétale).



LES MINÉRAUX

- **Calcium** : assure le bon fonctionnement des enzymes digestives, contribue à la coagulation sanguine, au bon fonctionnement du cœur.
- **Magnésium** : diminution de la fatigue, bon métabolisme énergétique, bon fonctionnement du système nerveux, fonction musculaire normale, joue un rôle dans le processus de division cellulaire, maintien d'une ossature normale, maintien d'une dentition normale, contrôle de la glycémie, pression artérielle...

Si possible, préférer le magnésium non marin car les sels organiques sont mieux assimilés que les sels inorganiques (magnésium marin).

- **Fer** : contribue à la bonne formation des globules rouges sanguins et de l'hémoglobine + fonction cognitive normale. Transporte l'oxygène dans les globules rouges.
 - Les globules rouges transportent l'oxygène à toutes les cellules du corps. L'oxygène circule sur une protéine appelée hémoglobine qui rend le sang rouge.
- **Zinc** : maintien de niveaux de testostérone normaux dans le sang, bon fonctionnement du métabolisme des acides gras et bon fonctionnement de la fertilité et de la reproduction. Indispensable au fonctionnement de divers enzymes en endocrinologie.
 - Le métabolisme rassemble les différents processus de l'organisme pour convertir les aliments en carburant. Il inclut la digestion des aliments, leur décomposition en nutriments, l'assimilation des nutriments, la production et stockage d'énergie.
- **Sélénium**: contribue au bon fonctionnement de la thyroïde/neutralisation des radicaux libres (voir plus loin la définition).



LES OLIGO-ELEMENTS

- **Cuivre** : Intéressant pour les articulations. Anti-infectieux et anti-inflammatoire.
- **Manganèse** : maintien d'une ossature normale, bon métabolisme énergétique, protection des cellules contre le stress oxydatif, bonne formation des tissus conjonctifs. Permet le bon métabolisme des acides aminés et la synthèse des lipides.
- **Chrome** : métabolisme des glucides et maintien de taux de glucose sanguins normaux. Intervient dans la synthèse des protéines.
- **Iode** : bon pour le système nerveux et fonctions cognitives. Contribue à la production des hormones thyroïdiennes et au bon fonctionnement de la thyroïde, bon métabolisme énergétique, maintien d'une peau normale.

*Le contenu de cet e-book ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé.
Il est uniquement à visée éducative.*

Life Long Vitality Pack

EXTRAITS BOTANIQUES ANTIOXYDANT PLANTES ENZYMES

longévité cellulaire



Anti
inflammatoire

Digestion

Santé du foie

Santé
cardiaque


Santé
articulaire

Vitalité et
énergie

Système
musculaire

Réduction du
stress oxydatif





*Alpha CRS+ =
Alpha (first) C(ellular) R(enewal)
S(ystem) + (version améliorée)*

L'objectif est d'éviter le vieillissement cellulaire et ses conséquences : système immunitaire moins performant, microbiote perturbé, ostéoporose, glaucome, cataracte, diabète de type 2...
Si l'ADN est endommagé, le processus de renouvellement des cellules est compromis.

Au même titre qu'une cheminée génère des cendres après une belle flambée, chaque cycle de production d'énergie génère des éléments qui vont devoir être éliminés afin d'éviter qu'ils ne s'accumulent et provoquent des impacts négatifs.

Au niveau de notre organisme, ces déchets sont nommés les radicaux libres. Ces radicaux libres sont également produits lors des réactions inflammatoires, lors de l'activation du système immunitaire.

On parle de **STRESS OXYDATIF** lorsque les capacités de régulation des RL (radicaux libres) deviennent inférieures à la quantité de RL produite.

Les antioxydants sont des composés permettant de neutraliser les radicaux libres, issus du (dys)fonctionnement des mitochondries, ou de limiter leurs effets et protègent ainsi les processus physiologiques.



La mitochondrie est la partie de la cellule qui lui permet de respirer et ce sont aussi des usines à énergie. Elle produit l'énergie humaine sous forme d'une molécule qui s'appelle l'ATP. Celle-ci doit être fabriquée en continu car elle est peu stockée.

Lorsque les mitochondries ne fonctionnent plus correctement, il y a diminution de l'énergie, baisse des performances et production de radicaux libres. D'où la nécessité d'utiliser des antioxydants pour contrer la prolifération des radicaux libres et le stress oxydatif.

COMPOSITION DE L'ALPHA CRS+

Garanti sans OGM, sans gluten, sans lait, sans produits d'origine animale

- **Coenzyme Q10** : antioxydant qui aide à lutter contre le vieillissement cellulaire.
 - **Carnitine** : acide aminé qui joue un rôle important dans la production d'énergie.
 - **Acide alpha lipoïque** : joue un rôle important dans la production d'énergie et important pouvoir antioxydant.
 - **Quercétine** : c'est un flavonoïde : lutte contre le stress oxydatif en captant l'action des radicaux libres.
 - Les flavonoïdes sont des molécules naturelles appartenant à la grande famille des polyphénols. Elles se trouvent dans différentes parties de la plante.
 - **Poudre de Scutellaria baicalensis** : anti-oxydant naturel.
 - **Gingko biloba** : tonique veineux.
 - **Chardon marie** : digestion et désordres hépatiques.
 - **Gomme-résine d'encens**
 - **Extrait d'ananas** : améliore la circulation du sang.
 - **Revesratrol** : combat le vieillissement cellulaire.
 - **Thé vert** : riche en antioxydants.
 - **Grenade** : ralentirait le vieillissement.
 - **Curcumine** : antioxydant et anti-inflammatoire.
 - **Extrait de pépin de raisin** : stimule la circulation sanguine.
- => là aussi, action en synergie.

Life Long Vitality Pack

ACIDES GRAS ESSENTIELS OMEGA 3 NUTRIMENTS

soutien des fonctions
de l'organisme



Gestion du
stress

Fonctions
cognitives

Fonctions
cérébrales

Bonne santé
générale

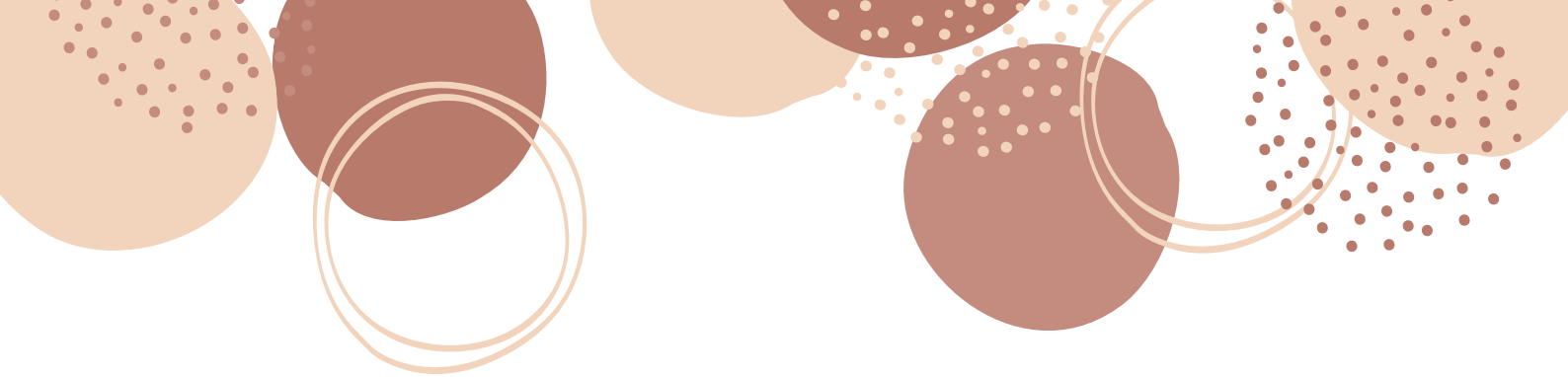
Système osseux
et dents saines

Effet anti-
oxydant

Santé
cardiaque

Bien-être
mental





xEO MEGA =

x (pour l'astaxanthine qui est l'antioxydant naturel le plus puissant)

E(ssential) O(oils) Mega (pour omégas)

Une version vegan existe.

Composition : huile de poisson, de végétaux, vitamines et astaxanthine.


Il existe 2 catégories de lipides :

- **Les acides gras saturés** : graisses animales et certaines graisses végétales (huile de palme, par exemple).
- **Les acides gras insaturés** : graisses végétales et quelques graisses animales :
 - **Acides gras mono-insaturés** : acide oléique ou oméga 9 (huile d'olive)
 - **Acides gras polyinsaturés** : acide linoléique, oméga 6 et dérivés, acide alphalinoléique, oméga 3 et dérivés.

Important : on devrait avoir autant d'oméga 3 que d'oméga 6 dans notre alimentation.

Malheureusement, on a beaucoup trop d'oméga 6, ce qui fait le lit des maladies inflammatoires, auto-immunes et cardio-vasculaires.

C'est pour cela qu'il n'y a pas d'oméga 6 dans le LLV.



Partant de cet acide gras de démarrage, l'acide alpha linoléique va enchaîner différentes réactions chimiques en cascade aboutissant à la formation de différents autres oméga-3. Il est notamment important de connaître le rôle de 2 d'entre eux :

- **Le DHA** : acide docosahexaénoïque qui contribue notamment au bon fonctionnement du cerveau du cœur et de la vision.
- **L'EPA** : l'acide eicosapentaénoïque qui a notamment un impact bénéfique sur l'inflammation, et les processus allergiques.
- **Vitamine D (le calciférol)**
 - Si on est carencé en vitamine D, on ne peut pas absorber le magnésium correctement. Soutient l'immunité. Il faudrait s'exposer quotidiennement au soleil toute l'année au moins 20 minutes.
- **Vitamine A (voir le microplex)**
- **Astaxanthine** : antioxydant.
- **Huiles essentielles** : girofle, orange, thym, cumin, gingembre, camomille allemande, encens, menthe poivrée. Les HE permettent aux graisses de ne pas devenir rances (jouent le rôle de conservateur naturel).

Le LLV peut contribuer à l'amélioration de l'humeur, de la digestion, du sommeil, l'apaisement des émotions, l'augmentation de l'énergie...

Bon à savoir :

*L'achat du pack LLV est très avantageux par rapport au prix des trois boîtes achetées séparément. On peut considérer qu'une boîte est offerte lors de l'achat d'un pack. Sûr de la qualité de ses compléments alimentaires, dōTERRA offre une **garantie de 30 jours "Satisfait ou remboursé"**. S'ils ne vous conviennent pas, vous renvoyez les boîtes vides et vous serez remboursé.*

Le contenu de cet e-book ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé. Il est uniquement à visée éducative.

*Pour en savoir plus sur les produits dōTERRA
et la santé au naturel, contactez votre
conseiller bien-être!*

dōTERRA®



AROMA POUR TOUS
OUTILS & CONSEILS
DE SANTÉ NATURELLE

@alexessentiel



Rédaction du e-book : Alexis Butin.
Conception graphique du e-book : Céline Butin, Com efficience.
Réalisation des visuels de synthèse des 3 produits : Olivia Chabut.