Guide des compléments alimentaires

dōTERRA™

FR

dōTERRA
MetaPWR
Mito2Max

Sommaire

Tracez votre voie 6

Vos solutions en matière de compléments alimentaires : Le quizz 7

Nutrition et digestion 8
VMG+™ 10
EO Mega™+ 14
dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) 16
Protéines végétales dōTERRA™ 20
PB Assist+™ et PB Restore ™ 22
Terrazyme™ 25
ZenGest™ 26
Gélules CP+ 27

Équilibrer votre mode de vie 28

Exercice physique et métabolisme 30
Deep Blue Polyphenol Complex™ 32
Gélules doubles au Curcuma 34
Système MetaPWR™ 36

Des compléments pour une longueur d'avance 42

Repos et gestion du stress 44
Gélules dōTERRA Serenity™ 46

Un repos bien mérité 50

Réduction de la toxicité 52
Gélules DDR Prime™ 54
Gélules TriEase™ 55
Gélules On Guard™+ 56
Gélules Zendocrine™ 57
Complexe Zendocrine™ 58

Trouver un équilibre : Santé et harmonie 60

Compléments alimentaires pour femmes 62
Complexe de nutriments essentiels pour les os 64
dōTERRA ClaryCalm™ Mélange de soulagement (10 ml) 66
Complexe essentiel de phytoestrogènes 67

Un kit pour un coup de pouce complémentaire 68

Objectifs de bien-être 70

Informations nutritionnelles 75

Lumière sur les compléments

Scannez le QR code pour accéder aux questions-réponses vidéo avec les conseils d'expert du Dr Riggs et de Ludo Bolcato, notre Product Education Manager.

« Il n'est pas possible de supplémenter une alimentation déséquilibrée ! »

- Dr Brannick Riggs, Vice President of Essential Oil Education

Le corps est une machine très complexe et nous commençons tout juste à comprendre ses subtilités. Même s'il nous reste encore beaucoup à apprendre, on sait désormais que l'alimentation joue un rôle essentiel dans notre santé et qu'une supplémentation efficace peut nous aider dans notre vie quotidienne.

Nos cellules nécessitent des cofacteurs ou des micronutriments pour fonctionner de manière optimale. Autrefois, nous pouvions répondre à tous ces besoins grâce à notre alimentation. Cependant, au cours des dernières décennies, notre alimentation s'est appauvrie en nutriments et est devenue plus calorique, ce qui signifie que l'alimentation moderne nécessite une supplémentation.

Nous savons que plus notre microbiome est en bonne santé, mieux nous digérons les aliments. Le microbiome est désormais considéré comme un « organe endocrinien silencieux », composé de bactéries, de virus et de champignons. Ce groupe d'organismes vivants fabrique des neurotransmetteurs, des hormones et d'autres molécules que notre corps ne peut pas fabriquer lui-même.

Enfin, nous comprenons l'importance de notre mode de vie, notamment la nécessité de bouger quotidiennement, de dormir suffisamment, de gérer le stress et de réduire l'exposition aux substances toxiques :

- Saviez-vous que le corps est composé d'environ 50 % de muscle ?Les muscles constituent un système organique « perdu si non utilisé » ; il faut faire de l'exercice pour conserver des muscles solides et en bonne santé.

- Le sommeil est l'allié ultime de votre récupération ! 7 à 9 heures de sommeil par nuit rétablissent le système et réinitialisent le niveau hormonal.

- Le stress peut faire des ravages sur nos glandes surrénales et baigner constamment nos cellules dans des stéroïdes – il est important de le garder sous contrôle.

- Le nombre de toxines dans le monde augmente aujourd'hui à un rythme alarmant.Nous devons identifier les risques et éliminer ce qui peut l'être.

En tant que médecin, je constate les effets sur les personnes qui, soit ne sont pas au courant de cela, soit n'en font tout simplement pas une priorité. Peu importe où vous en êtes dans la vie, trouvez le temps maintenant de prendre votre corps au sérieux et faites-moi confiance quand je vous dis qu'il est beaucoup plus facile d'entretenir son corps que de le réparer. Appréciez les conseils de ce guide, évaluez par vous-même vos besoins et fixez-vous les objectifs qui vous permettront d'améliorer votre bien-être.

Cordialement,

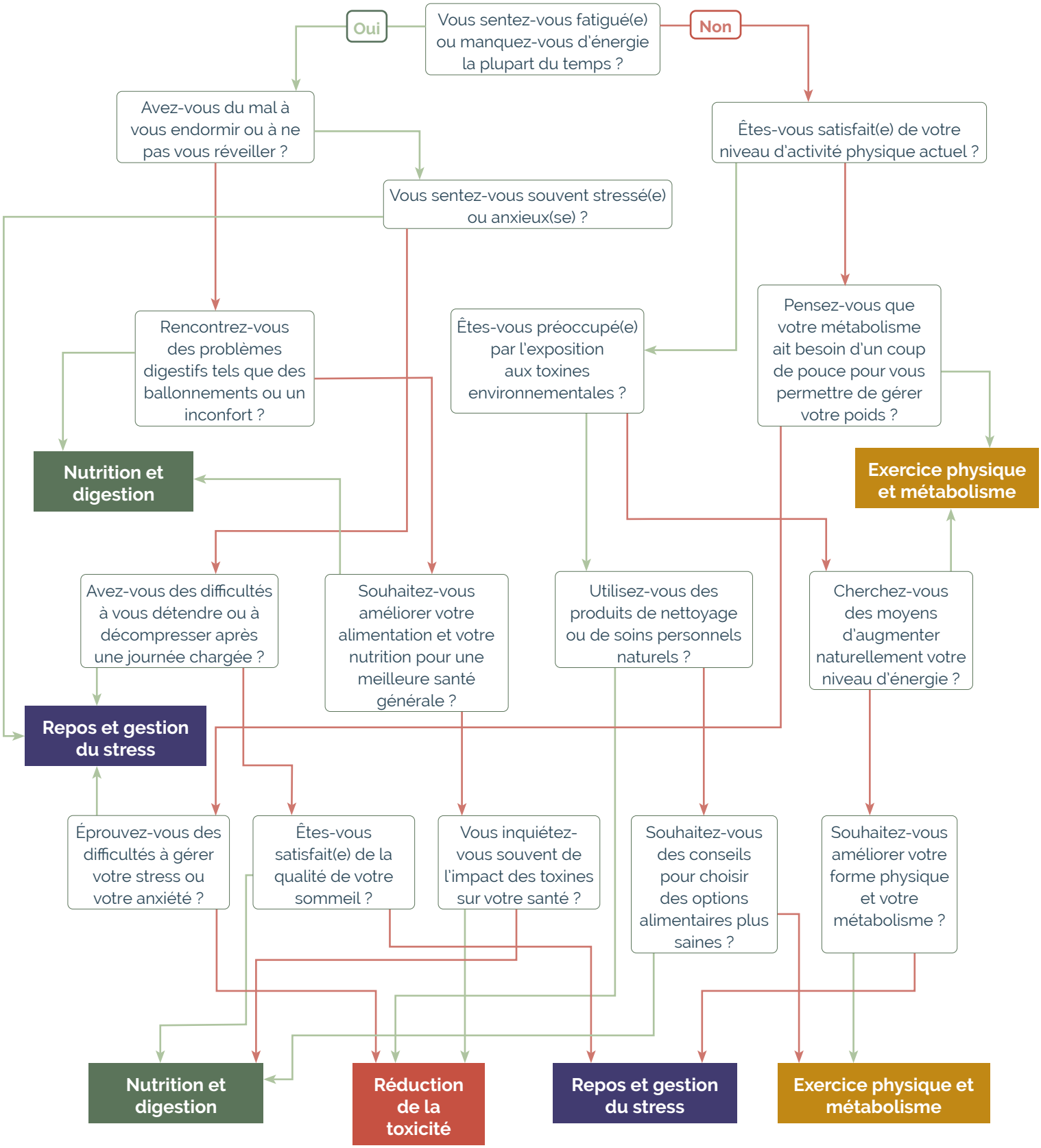
Brannick B. Riggs, MD

Tracez votre voie

Le diagramme du bien-être établit l'équilibre parfait entre style de vie et soins de santé. Nous mettons l'accent sur des produits qui prennent en compte votre mode de vie dans son ensemble, vous permettant de développer des bases proactives plutôt que réactives. Notre objectif ? Pour vous permettre de vous tourner vers des soins personnels éclairés dans un cadre qui vous permet de choisir en priorité les compléments adaptés à vos besoins. En parcourant chaque rubrique, vous découvrirez comment les différents compléments s'alignent sur différents niveaux du graphique, et même sur ceux qui se chevauchent. Plus vous en apprendrez sur chaque produit, plus vous vous sentirez en confiance pour les utiliser et atteindre vos objectifs de bien-être grâce à une supplémentation judicieuse.

Vos solutions en matière de compléments alimentaires : Le quizz

TROUVEZ LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ADAPTÉS POUR ORIENTER VOTRE MODE DE VIE DANS LA BONNE DIRECTION !



Nutrition et digestion

La nutrition dépend de la manière dont vous profitez et utilisez les bonnes choses de votre alimentation. Votre corps a besoin de vitamines, de minéraux, de glucides, de protéines et de gras essentiels pour se développer, être en bonne condition physique et rester actif tout au long de la journée ! Les compléments alimentaires sont de super alliés pour vous aider à atteindre vos objectifs nutritionnels là où votre alimentation fait défaut.

dōTERRA
ALPHA CRS+
dōTERRA
xEO MEGA
dōTERRA
MICRO PLEX VMz

PLUS QU'UNE MULTIVITAMINE : ÉNERGISÉ PAR DES HUILES ESSENTIELLES

VMG+™

Spécificités : Nutrition | Vitamines | Minéraux | Cultures bactériennes vivantes | Santé et intégrité | Hormones

Pure, végan, sans OGM, sans produits laitiers, sans soja et sans gluten, VMG est une formule en poudre qui procure les macro- et micronutriments essentiels dont l'organisme a besoin pour soutenir les principales fonctions quotidiennes.

VMG+™

Une solution bien-être complète

- Fournit des ingrédients naturels de haute qualité et cinq mélanges de super-aliments puissants qui permettent une absorption efficace et efficiente par l'organisme.
- Contient plus de 75 ingrédients à base de plantes, de haute qualité et scientifiquement prouvés.
- Formulé avec des vitamines et des minéraux issus d'aliments complets et de cinq mélanges spécialement conçus.
- Libéré à l'aide d'une technologie liposomale avancée qui permet une absorption efficace et efficiente par l'organisme.

Une nutrition pratique et complète

Mélange nutritionnel : un profil nutritif riche en vitamines, minéraux et cofacteurs d'origine végétale pour répondre aux besoins alimentaires quotidiens.
Mélange CE : une association de composés végétaux pour lutter contre les organismes potentiellement nuisibles.
Mélange SF : contient des poudres d'aliments fonctionnels riches en nutriments et des jus de fruits, de légumes, d'herbes, de racines et de feuilles en poudre.
Mélange BT : des plantes nutritives optimisées par la fermentation pour augmenter la valeur nutritive.
Mélange BB : Cultures bactériennes vivantes, fructooligosaccharides (FSC) et fibres pour favoriser un apport optimal à chaque gorgée.

En quoi VMG+ est-il différent ?

En fournissant des niveaux de nutriments constants et soutenus, VMG+ atteint l'organisme par le biais d'une libération liposomale innovante. Les vitamines sont enfermées dans de minuscules sphères lipidiques appelées liposomes. Ces liposomes protègent les vitamines d'une dégradation prématurée, permettant ainsi une libération directe dans l'organisme pour une absorption optimale là où votre corps en a besoin.

Principaux ingrédients

La **vitamine A** contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

La **vitamine C** contribue à la diminution de la fatigue et de l'épuisement.

La **vitamine D** joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

La **vitamine E** contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

La **vitamine K** contribue au maintien d'une ossature normale.

La **thiamine** contribue au bon fonctionnement du cœur.

La **riboflavine** contribue au bon fonctionnement des globules rouges.

La **niacine** contribue au bon fonctionnement du système nerveux.

La **vitamine B6** contribue au bon fonctionnement de la synthèse des protéines et du glycogène.

L'**acide folique** contribue à une fonction psychologique normale.

La **vitamine B12** contribue au bon fonctionnement du métabolisme de l'homocystéine.

La **biotine** contribue au maintien de cheveux normaux.

L'**acide pantothénique** contribue aux bonnes performances intellectuelles.

Le **fer** contribue au bon transport de l'oxygène dans l'organisme.

L'**iode** contribue à la production des hormones thyroïdiennes et au bon fonctionnement de la thyroïde.

Le **zinc** contribue à une synthèse des protéines normale.

Le **sélénium** contribue au maintien d'ongles normaux.

Le **manganèse** contribue à la bonne formation des tissus conjonctifs.

Le **chrome** contribue au maintien de taux de glucose sanguins normaux.

Extrait végétal de varech
(Laminaria japonica Aresch)

*Renforce l'immunité. Un produit réparateur dans son ensemble pour contribuer au maintien des fonctions de l'organisme : garantit un apport suffisant en iode à l'organisme pour l'autorégulation physiologique des échanges d'iode, renforce l'immunité.**

*Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.

dōTERRA™
VMG+™
Food Supplement with Vitamins, Minerals, Plant Substances, Live Bacterial Cultures, Enzymes, Amino Acids, Fructooligosaccharides, Coenzyme Q10, and Essential Oils with sweetener
9.4 g

DES OMÉGAS NATURELS, PURS, PROPRES ET TRAÇABLES

EO Mega™+

Spécificités : Santé cardiaque et articulaire & Bien-Être | Fonction cognitive | Activité musculaire | Bonne santé de la peau et des cheveux

EO Mega+ est un complément alimentaire haut de gamme qui fournit des acides gras oméga dans deux formats pratiques, chacun avec une formule unique contenant l'huile de poisson la plus propre, la plus pure et la plus traçable issue de poissons sauvages norvégiens.

Bienfaits fondamentaux

Acide eicosapentanoïque (EPA)

- L'EPA et le DHA contribuent au bon fonctionnement du cœur.

Acide docosahexaénoïque (DHA)

- Le DHA contribue au bon fonctionnement de la vision.
- Le DHA contribue au bon fonctionnement cérébral.

Conseil d'expert

Si votre alimentation est riche en poisson, variez vos apports en omégas en consommant les sachets environ 2 à 3 fois par semaine.

EO Mega™+

- Plus de 5 000 mg d'huile de poisson, plus de 1 000 mg d'acides gras essentiels oméga-3, y compris de l'EPA et du DHA.
- Formulé avec de l'huile essentielle de Citron et de l'huile d'olive vierge extra issue de notre initiative Co-Impact Sourcing™ en Grèce.
- Les sachets empêchent l'oxydation et préservent l'efficacité et la qualité du produit.
- Prendre 1 sachet par jour, avec ou sans nourriture, ou tel qu'indiqué par votre professionnel de santé.

Gélules EO Mega™+

- 2 000 mg d'huile de poisson, dont 900 mg d'acides gras essentiels oméga-3, y compris 800 mg d'EPA et de DHA.
- Formulé avec de l'huile essentielle d'Orange douce riche en limonène et issue de notre initiative Co-Impact Sourcing™.
- Gélules en tapioca faciles à avaler.

La vitalité dans la variété

Pharma Marine : un partenariat de conscience et de durabilité.
Chaque gélule et chaque sachet contient notre mélange dōTERRA exclusif d'huile de poisson des mers nordiques de Norvège, l'une des masses d'eau les plus riches en nutriments au monde.

- Hareng de l'Atlantique
- Maquereau de l'Atlantique
- Merlan bleu
- Lingue bleue
- Sébaste de l'Atlantique
- Morue de l'Atlantique
- Merlu
- Églefin
- Lieu
- Brosme
- Lingue
- Merlan

Spécialisée dans les ingrédients d'origine marine, en particulier les acides gras oméga-3, Pharma Marine croit en la responsabilité environnementale et en la gestion durable des ressources marines. L'entreprise s'approvisionne en matières premières dans l'océan et produit des huiles de poisson de haute qualité ainsi que d'autres compléments nutritionnels..

POUR LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN :

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV)

Spécificités : Santé et intégrité | Bien-être moléculaire | Longévité | Vieillissement

Un corps, un esprit et une vie au meilleur de leur forme, tous les jours. Des ingrédients spécifiques et des formules élaborées avec soin s'associent pour créer des produits uniques spécifiquement conçus pour favoriser la vitalité dans le cadre du programme dōTERRA Lifelong Vitality.

Plus de bienfaits

En achetant le dōTERRA Lifelong Vitality Pack dans le cadre d'une commande de fidélité (LRP), vous pouvez ajouter jusqu'à trois compléments alimentaires ciblés à prix très doux. Pour en savoir plus, cliquez ici.*

** Sous réserve de modification. Veuillez consulter les plus récentes options de compléments alimentaires disponibles avant de passer votre commande.*

Composés nutritionnels essentiels

Des composés préventifs, proactifs et puissants en concentrations élevées pour vous renforcer de l'intérieur font toute la différence.

Alpha CRS™+

Alpha CRS™+ est une formule spécialisée qui favorise les processus internes fondamentaux pour permettre à votre système de bénéficier de la vitalité et de la longévité.

- Développé avec des extraits de plantes standardisés comprenant des doses importantes de polyphénols puissants.
- Contient de la carnitine, de l'acide alpha lipoïque, de la coenzyme Q10 et de la quercétine.
- Contient des extraits de résine de gomme d'encens, de feuilles de thé vert et de racine de curcuma.

Principaux ingrédients

Extrait de poudre de Scutellaria baicalensis

Agit comme un antioxydant naturel.*

Extrait de feuilles de thé vert *(Camellia sinensis)*

Favorise le maintien d'une bonne santé cardiaque/Pour prendre soin de votre système cardiovasculaire.*

Extrait de pépins de raisin *(Vitis Vinifera)*

Les proanthocyandines de pépins de raisin se sont avérées avoir un certain nombre de qualités antioxydantes.*

**Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.*

Acides gras essentiels

Également appelés acides gras « oméga », ces graisses sont importantes pour notre corps. Nous ne pouvons pas les produire nous-mêmes, nous devons donc recourir à la nourriture ou à des compléments alimentaires. Il peut être difficile de consommer des oméga-3 optimums, mais c'est là que xEO Mega™ entre en jeu.

xEO Mega™

xEO Mega™ est un mélange novateur d'huiles essentielles, d'acides gras oméga marins et de caroténoïdes, fournissant des acides gras oméga essentiels à l'organisme qui ne peuvent pas être produits naturellement.

- Contient de l'EPA et du DHA qui contribuent au bon fonctionnement du cœur.
- Des nutriments essentiels renforcent de manière ciblée la santé de la peau et des articulations.
- Contient des huiles essentielles de Clou de girofle, d'Encens, de Thym, de Cumin, d'Orange douce, de Menthe poivrée, de Gingembre, de Carvi et de Camomille allemande.

Principaux ingrédients

Acides oméga-3 (DHA et EPA)

Le DHA contribue au bon fonctionnement cérébral.*
L'EPA et le DHA contribuent au bon fonctionnement du cœur.*

Vitamine D

La vitamine D est nécessaire pour la croissance et le développement normaux des os chez les enfants.*
La vitamine D contribue au maintien de la fonction musculaire.*

Vitamine A

La vitamine A contribue à un bon métabolisme du fer.*
La vitamine A contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.*

**Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.*

Problématiques de d'alimentation ultra transformée ?

Les compléments alimentaires sont un moyen pratique de répondre à vos besoins nutritionnels. Gardez le contrôle de votre alimentation grâce à une approche équilibrée et évitez toute consommation excessive de nourriture transformée ou de malbouffe.

Microplex VMz™

Microplex VMz™ offre une solution de fond à la biodisponibilité en aidant votre corps à reconnaître et à absorber plus facilement les nutriments contenus dans les aliments.

- Comprend un mélange végétal complet composé de chou kale, de pissenlit, de persil, de varech, de brocoli, de choux de Bruxelles, de chou et d'épinards.
- Procure un mélange équilibré de vitamines A, C et E, et un complexe de vitamines B.
- Contient également des minéraux chélatés tels que le calcium, le magnésium et le zinc.

Principaux ingrédients

Vitamine A (Rétinol)
La vitamine A contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.*

Vitamine E (Tocophérols, Tocotriénols)
La vitamine E contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.*

Vitamine C (Acide ascorbique)
La vitamine C contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.*

Vitamine B5 (Acide pantothénique)
L'acide pantothénique contribue au bon fonctionnement de la synthèse et du métabolisme des hormones stéroïdiennes, de la vitamine D et de certains neurotransmetteurs.*

Magnésium (Mg)
Le magnésium joue un rôle dans le processus de division cellulaire.*

Cuivre (Cu)
Le cuivre contribue au bon fonctionnement des tissus conjonctifs.*

**Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.*

Protéines végétales dōTERRA™

Spécificités : Muscle | Croissance | Développement | Réparation | Hormones | Enzymes

Les protéines sont composées d'acides aminés. Ce sont les éléments chimiques de base qui vous constituent. Elles construisent et réparent les muscles et les os, et fabriquent des hormones et des enzymes. Les protéines ne se trouvent pas uniquement dans la viande : il existe de nombreuses autres sources, notamment les légumes. Les Protéines végétales dōTERRA™ sont entièrement à base de plantes provenant de diverses sources végétales les plus viables sur le plan nutritionnel.

Informations Protéines végétales

- La protéine de pois procure un taux élevé de protéines, complétée par les meilleures sources végétales : pomme de terre, pois chiches et riz.
- Neuf acides aminés essentiels (EAA) et trois acides aminés à chaîne ramifiée (BCAA).
- Les fibres d'acacia et les graisses saines créent une texture délicieusement lisse.
- 16 portions dans un sachet de 512 g ; les sachets sont fabriqués avec 60 % de plastique en moins que les flacons.
- Une portion = 22 - 24 g de mélange de protéines végétales haut de gamme.
- Sucré naturellement avec de la stévia.
- Sans OGM, sans gluten, sans produits laitiers, sans soja.

Une explosion de saveurs dans chaque gorgée !

Magie pour les muscles : Les protéines vous aident à développer des muscles solides – c'est la pierre angulaire de la croissance musculaire !

Hormones heureuses : Les protéines sont l'ingrédient secret d'hormones qui vous permettent de vous sentir au mieux de votre forme.

Extraordinaire énergie : Lorsque vous devez recharger vos batteries, les protéines constituent un boost d'énergie nutritive.

Prêt à réparer : Les protéines réparent de manière experte les muscles et les tissus.

Un en-cas satisfaisant : Ressentez la satiété plus longtemps grâce aux nutriments essentiels provenant de sources de protéines essentiels.

Croissance saine : Les protéines favorisent la croissance et le développement, pour vous permettre d'être la meilleure version de vous-même.

Liste des points à prendre en compte concernant les protéines

Voici quelques éléments à avoir à l'esprit avant, pendant et après la prise de protéines...

- ☐ Consommer des protéines après une séance de sport accélère la récupération post-exercice.
- ☐ Répartissez votre apport en protéines tout au long de la journée, entre les repas. Votre corps ne peut absorber les protéines qu'en certaines quantités.
- ☐ Profitez de sources de protéines qui conviennent à votre alimentation.
- ☐ Enrichissez votre alimentation avec des sources de protéines supplémentaires telles que les lentilles, le quinoa et les graines de chia. Chacune d'elles offre une large variété de nutriments et de bienfaits.
- ☐ Plus vous consommez de protéines, plus vous avez besoin d'eau pour permettre à votre corps de traiter l'azote supplémentaire présent dans les protéines.
- ☐ Les compléments alimentaires ne remplacent pas un régime alimentaire varié et équilibré et un mode de vie sain.
- ☐ Ne les consommez pas en excès. Équilibrez votre apport en protéines avec d'autres macronutriments (glucides et graisses).
- ☐ La cuisson peut affecter la teneur en protéines. Choisissez des méthodes de cuisson douces comme la cuisson à la vapeur ou au grill.

PB Assist+™ et PB Restore ™

Spécificités : Digestion | Microbiome | Enzymes

La digestion transforme les aliments en carburant pour maintenir le corps en état de fonctionnement. Dès la première bouchée de nourriture, notre corps travaille avec des enzymes et des acides pour absorber les nutriments qu'il peut utiliser. En coulisses, vous aurez peut-être besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire de la part des compléments alimentaires pour vous assurer que tout fonctionne correctement.

Le microbiome, c'est important
Le microbiome comprend tous les microbes, tels que les bactéries, les champignons et les virus, qui vivent sur ou à l'intérieur de notre corps.

Plus que votre intestin
Le microbiome ne se trouve pas seulement dans notre intestin ; il est partout : peau, bouche, yeux, oreilles, nez, poumons, reins, systèmes urinaire et reproducteur.

Pourquoi est-ce important ?
Un microbiome diversifié, c'est un corps en bonne santé. Les microbes aussi ont besoin de soutien, et c'est là que les compléments pour le microbiome sont utiles.

PB Assist+™

- Mélange probiotique pour toute la famille comprenant un prébiotique et 13 souches différentes par rapport à PB Restore™.
- Procure sept milliards d'UFA au moment de l'absorption, qui sont des cultures vivantes.
- Des souches de probiotiques microencapsulées atteignent votre intestin, pour plus d'efficacité.
- Saveur fraise-pastèque qui plaît aux adultes comme aux enfants.
- Contient de l'inuline prébiotique FOS.

Principaux bienfaits

UFA : unités fluorescentes actives

Mesure utilisée pour quantifier l'activité ou la concentration d'une substance.

UFC : unité formant colonie

Le nombre de micro-organismes viables (tels que des bactéries ou des champignons) qui peuvent former des colonies dans des conditions de croissance spécifiques, indiquant leur capacité à se reproduire et à survivre.

FOS : Fructo-oligosaccharides

Type de glucide constitué de chaînes courtes de molécules de fructose. Ils favorisent la croissance et l'activité des bactéries bénéfiques dans l'intestin.

Tous les compléments alimentaires ne se valent pas !

Choisissez des compléments probiotiques d'origine naturelle, tels que nos produits PB, issus de cultures humaines – des souches de bactéries bénéfiques naturellement présentes dans le corps humain – pour une qualité optimale.

Les probiotiques doivent garantir que des cultures vivantes actives sont présentes et que les souches sont viables au moment de l'utilisation, pas seulement au moment de la fabrication.

Les noms sur l'étiquette d'un complément probiotique font référence à l'espèce de la bactérie, et les chiffres se réfèrent à une souche spécifique au sein de cette espèce.

PB Restore™

- Formulation unique de 30 prébiotiques, probiotiques et postbiotiques.
- Contient 28 souches de probiotiques différentes par rapport à PB Assist+™.
- Les fructooligosaccharides prébiotiques (FOS) favorisent le développement des bactéries bénéfiques de manière sélective.
- Fournit des UFC de probiotiques avec 28 cultures actives de 20 espèces pour une diversité microbienne exceptionnelle.
- La technologie unique de gélule à double paroi protège les cultures bioactives de l'estomac, prodiguant ses bienfaits actifs.

Principaux bienfaits

Prébiotiques
(fibres solubles)

Les prébiotiques sont des fibres alimentaires qui favorisent la croissance de micro-organismes bénéfiques. Ils nourrissent les probiotiques pour leur permettre de se multiplier.

Probiotiques
(microbes)

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants et sains qui peuvent influencer positivement l'équilibre du microbiome intestinal.

Postbiotiques
(métabolites)

Les postbiotiques sont des sous-produits sains des probiotiques tels que les acides gras à chaîne courte, les peptides, les enzymes et plus.

Terrazyme™

Spécificités : Enzymes | Digestion | Soulagement de l'estomac | Traitement des aliments

Pourquoi Terrazyme™ ?

Parmi les nombreuses fonctions des enzymes figure leur capacité à faciliter la digestion des protéines, des graisses, des glucides complexes, des sucres et des fibres. TerraZyme™ vous propose une formule soigneusement étudiée offrant une combinaison d'enzymes et d'extraits de plantes pour une aide proactive. Apprenez-en davantage sur les propriétés de l'extrait de Menthe poivrée et de l'extrait de Carvi ci-dessous.

Menthe poivrée *(Mentha piperita)*

- Utilisé pour faciliter la digestion.*
- Favorise le bon fonctionnement du foie.*
- Contribue à la stimulation de la production des fluides corporels digestifs.*
- Favorise le bon fonctionnement hépatique et biliaire.*

Carvi *(Carum carvi)*

Favorise une bonne digestion.*

**Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.*

ZenGest™

Spécificités : Digestion | Soulagement de l'estomac | Inconfort

Pourquoi ZenGest™ ?

Chaque produit de la gamme ZenGest™ est conçu pour soulager une zone d'inconfort spécifique grâce à une association unique et puissante de Gingembre, Menthe poivrée, Cardamome, Carvi, Anis, Coriandre (graines) et Fenouil.

De nombreux formats, de nombreux usages

ZenGest™ (15 ml)
Prendre 1 à 2 gouttes de ZenGest™ avec de l'eau, bénéfique en cas d'inconfort gastrique.

Gélules ZenGest™
Gélules pratiques et à action rapide pour profiter des bienfaits du mélange digestif ZenGest™.

ZenGest DigestTab™
Propriétés neutralisantes internes, à croquer pour un soulagement rapide.

Mélange ZenGest™ en applicateur à bille
À utiliser en avion ou en déplacement pour un massage abdominal apaisant.

Découvrez en détail la famille ZenGest ici !

Gélules CP+

Spécificités : Système interne | Réseau interne | Réconfort

Pourquoi les gélules CP+ ?

Les gélules CP+ procurent les bienfaits internes de l'huile essentielle de Copaiba et du -Caryophyllène dans des gélules pratiques et faciles à avaler.

Quel est leur usage le plus fréquent ?

Cultivez un sentiment de calme et soulagez sans effort les tensions quotidiennes pour vous sentir plus détendu(e).

Équilibrer votre mode de vie

Brannick Riggs

VP of Essential Oil Education,
Chairman of Scientific and Medical
Education Committee

En tant que médecin avec plusieurs décennies d'expérience, j'ai réalisé que la santé n'est pas une destination, c'est un voyage. Notre santé évolue au cours de notre vie, avec de nombreuses leçons en cours de route. Que signifie un changement dans notre corps ? Ou plutôt, que nous dit notre corps ? Ces changements montrent que nos besoins spécifiques peuvent éclairer notre parcours de santé continu. Si vous souhaitez mieux comprendre votre santé ou la maintenir, les compléments alimentaires sont peut-être faits pour vous.

Les régimes alimentaires modernes ont considérablement évolué. Autrefois, nous recherchions de la nourriture, et cette nourriture était pleine de phytonutriments pour maintenir et fournir à notre corps les nutriments essentiels dont nos cellules avaient besoin pour se développer. Cependant, ces phytonutriments n'étaient pas agréables au goût. Des changements ont donc été apportés.

Premièrement, avec l'agriculture, nous avons appris des techniques pour améliorer le goût des aliments et augmenter leur taille. Au cours de ce processus, les nutriments ont diminué. Aujourd'hui, il est moins intéressant de manger des fruits et légumes entiers, biologiques et sans OGM, car les nutriments ont diminué à un rythme alarmant. Les données nous indiquent que notre corps a besoin de plus de nutriments.

Deuxièmement, nous avons appris à transformer les aliments en supprimant les éléments dont le goût n'était pas idéal. Par exemple, la farine provient du blé, un grain brun. Le broyage du blé produit une poudre brune contenant des fibres, mais pour améliorer le goût, l'industrie agroalimentaire élimine les fibres et filtre le son et le germe de blé, ce qui donne de la farine blanche. Cette « transformation » s'applique à de nombreux aliments et modifie leur teneur en éléments nutritifs.

Près de 70 % des Européens souffrent de carences en fer, en vitamine D, en zinc et en iode, indispensables au transport de l'oxygène vers les cellules, au renforcement du système immunitaire et au fonctionnement optimal du système endocrinien. Plus de 10 % de la population de l'UE manque de vitamine B12, ce qui entraîne une fatigue due à une conversion d'énergie inefficace. Entre 17 % et 22 % des adolescents présentent une carence en vitamine B9, ce qui affecte les fonctions cognitives et augmente le risque de malformations congénitales. De plus, 43 à 51 % des enfants en âge scolaire manquent d'iode, essentiel à la fonction thyroïdienne, au développement du cerveau et des os, ainsi qu'à la régulation métabolique globale. Ces carences sont préoccupantes.

Mais une bonne alimentation peut aider. Consommer divers aliments complets frais et nutritifs constitue la base d'un mode de vie sain. Un de mes chers amis m'a récemment dit : « Il n'est pas possible de supplémenter une alimentation déséquilibrée », il est donc important de consommer beaucoup d'aliments riches en nutriments à chaque repas. Ensuite, une supplémentation appropriée peut favoriser les cofacteurs essentiels absents de l'alimentation moderne, tous vitaux pour notre santé cellulaire. Ces cofacteurs comprennent les vitamines, les minéraux et les polyphénols. Ils contribuent à la santé de nos cellules, puis à la santé de nos organes, qui à leur tour favorisent la santé de l'ensemble de notre système, aboutissant au bien-être général.

En plus d'excellents compléments alimentaires de vitamines, de minéraux et d'acides gras oméga, nous pouvons avoir besoin de compléments adaptés à notre âge. Pour la question de la santé métabolique, tournez-vous vers la gamme MetaPWR™. Pour l'activité physique, pensez aux gélules doubles au Curcuma et au Deep Blue™ Polyphenol Complex, accompagnés des produits Deep Blue™. Le système pour le sommeil dōTERRA Serenity™ est l'allié idéal à toutes les saisons de la vie, pour nous aider à profiter de ces précieuses heures de repos réparateur.

Notre corps est impressionnant. Je suis constamment épaté de voir à quel point il est à notre service dans la vie et comment il réagit à l'environnement que nous lui offrons. Si vous vous sentez un peu perdu(e) dans votre quête de santé, continuez. Vous pouvez y arriver ! Commencez dès aujourd'hui. Apportez petit à petit dès aujourd'hui des changements pour votre santé. Pendant de nombreuses années, j'étais ravi de la capacité d'une personne à changer sa vie grâce au pouvoir de l'esprit humain. Vous n'êtes pas différent(e) et vous pouvez contrôler l'orientation de votre vie.

Exercice physique et métabolisme

Le mouvement est la danse naturelle de la vie et la nature est notre scène. Notre métabolisme dicte la manière dont les aliments sont transformés en énergie pour le mouvement, la croissance, la reproduction et les fonctions quotidiennes. Alors, pourquoi prendre des compléments alimentaires ? Les compléments alimentaires contribuent à la fluidité, la flexibilité et la fonctionnalité de l'ensemble de notre organisme.

Deep Blue Polyphenol Complex™

Spécificités : Apaisant | Activité physique | Articulations | Douleurs | Muscles

Pourquoi Deep Blue Polyphenol Complex™ ?

La récupération prend diverses formes. Lorsque vous avez besoin d'être au meilleur de vos capacités, rien de tel que le repos pour aider votre corps à se régénérer. Il est parfois nécessaire de soulager les articulations et les muscles. Optez pour Deep Blue Polyphenol Complex™.

Quel est son effet ?

Le Deep Blue Polyphenol Complex™ associe des extraits de polyphénol d'Encens, Curcuma, Pomme, Gingembre, Grenade et pépins de Raisin. Il est conçu pour apaiser les muscles endoloris et autres inconforts passagers. À prendre comme indiqué pour des bienfaits longue durée.

Extrait de racine de curcuma (*Curcuma longa*)

- Contient des antioxydants d'origine naturelle.
- Contribue au maintien de la santé des articulations et des os.
- Soutient la production et la qualité du sang. Soutient la fonction cardiaque. Soutient la circulation sanguine.
- Favorise une bonne digestion / Contribue au bon fonctionnement du tube digestif / Contribue à une cholérèse normale.
- Favorise une bonne digestion / Contribue au bon fonctionnement du tube digestif / Contribue à une cholérèse normale.
- Contribue à garder une peau saine.
- Prévient l'accumulation des graisses et facilite leur déstockage par le foie.
- Contribue au maintien de la santé du foie.
- Contribue au maintien de la santé des articulations et des os.
- Protection cellulaire / Contribue à la protection des articulations / Contribue au maintien de la souplesse articulaire / Contribue à la bonne santé des articulations.
- Aide à renforcer l'appareil locomoteur de l'organisme / Contribue au maintien de la santé des articulations / Contribue au maintien de la souplesse des articulations et des tendons / Contribue au maintien d'une bonne mobilité / Propriétés anti-inflammatoires.

Extrait de racine de gingembre (*Zingiber officinale*)

- Contribue au maintien du confort articulaire.
- Pour la santé articulaire.
- Contribue au maintien de la santé articulaire / Contribue au maintien de la souplesse articulaire.
- Pour les muscles.

Dans le cadre de la gamme révolutionnaire Deep Blue™, aidez votre corps avec ces super alliés pour la récupération...

Qui peut utiliser Deep Blue ?

Athlètes | Adeptes d'une bonne condition physique | Adultes âgés | Professionnels actifs

Soutien tout-terrain

La marque Deep Blue™ est synonyme de réconfort apaisant. Découvrez toute la gamme dans ce chapitre.

Deep Blue™ (5 ml)

Utilisez-le pour apaiser et soulager les articulations et rafraîchir les muscles dans le cadre d'un massage.

Stick Deep Blue™

Offre un soulagement intense et ciblé dans un solide à action rapide qui pénètre en profondeur avec une sensation de fraîcheur.

Deep Blue Rub™

Crème locale efficace à action rapide pour apaiser, réconforter et calmer.

Gélules doubles au Curcuma

Spécificités : Articulations | Circulation | Muscles | Peau Digestion

2 gouttes d'huile

essentielle de Curcuma dans chaque gélule.
L'extrait de curcuma est considéré comme l'un des meilleurs compléments nutritionnels existants

Pourquoi les gélules doubles au Curcuma ?

L'extrait de Curcuma et l'huile essentielle de Curcuma sont dispensés simultanément dans une gélule double spécialement conçue pour procurer des composés végétaux bioactifs avec une synergie unique et puissante de turmérones et de curcuminoïdes.

Quel est son effet ?

Les curcuminoïdes sont réputés pour leurs propriétés antioxydantes et leur capacité à favoriser une réponse inflammatoire saine de l'organisme. Ces turmérones sont réputées pour leurs bienfaits neuroprotecteurs.

Extrait de Curcuma (rhizome) avec curcuminoïdes

- Contient des antioxydants d'origine naturelle.*
- Contribue au maintien de la santé des articulations et des os.*
- Contribue à garder une peau saine.*
- Soutient la production et la qualité du sang.*
- Soutient la fonction cardiaque.*
- Soutient la circulation sanguine.*
- Favorise une bonne digestion.*
- Contribue au bon fonctionnement du tube digestif.*
- Contribue à une cholérèse normale.*
- Contribue au maintien de l'efficacité du système immunitaire.*

**Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.*

REDÉFINIR LE BIEN-ÊTRE

Système MetaPWR™

Spécificités : Vieillissement | Collagène | Métabolisme | Énergie | Hydratation

Le système MetaPWR™ est une gamme révolutionnaire développée scientifiquement qui utilise les meilleurs ingrédients naturels pour optimiser le bien-être de tout le corps comme jamais. Chaque produit offre des avantages uniques et améliore les effets du système complet.

Où tout a commencé

Le mélange MetaPWR™ constitue la base du système MetaPWR™. Développé par les scientifiques médicaux et cliniciens de doTERRA, il contient des ratios équilibrés spécifiques d'huiles essentielles de Pamplemousse, Citron, Menthe poivrée, Gingembre et Cannelle de Ceylan.

Gélules MetaPWR™

Procure le coup de pouce idéal avant et pendant une séance de sport intense.

MetaPWR™ (15 ml)

Ajoutez-le dans l'eau ou les smoothies pour compléter des choix alimentaires réfléchis.

Billes MetaPWR™

Lorsque vous avez envie d'aliments sucrés, prenez-en pour satisfaire vos papilles.

MetaPWR™ Advantage

À mesure que nous vieillissons, la production par le corps de molécules importantes telles que le NAD+ et le collagène ralentit. Découvrez MetaPWR Advantage™.

C'est un délicieux complément alimentaire en poudre qui contient neuf types de collagène marin et de NMN, qui aident à augmenter le niveau de NAD+.

Le collagène peut améliorer l'apparence de la peau en favorisant sa densité, en la rendant plus ferme et en augmentant son hydratation.

Sans OGM, produits laitiers, soja, gluten, conservateurs, édulcorants ou arômes artificiels.

Principaux ingrédients

À propos de l'ingrédient extrait de pépins de raisin (Vitis Vinifera) :

Soutient le métabolisme, permet de conserver une bonne santé cardiaque/ a un effet bénéfique sur la pression artérielle.*

Contient des antioxydants d'origine naturelle qui contribuent à la protection des cellules/permet de protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.*

Les antioxydants contribuent à la capacité antioxydante totale du corps et peuvent permettre de renforcer les défenses de notre corps.*

Protection des cellules et des tissus des dommages oxydatifs causés par les radicaux libres cliniquement prouvée.*

À propos de l'ingrédient L-acide ascorbique :

Cliniquement prouvé favoriser la protection de la peau contre le vieillissement prématuré en réduisant les érythèmes et le stress provoqués par les radicaux libres nocifs.*

Contribue à améliorer le processus de vieillissement général.*

Protège la peau du stress environnemental.*

Pour le maintien de la santé cardiaque et cardiovasculaire.*

*Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.

Le saviez-vous ?

Notre corps transforme les glucides en sucres, augmentant ainsi le taux de sucre dans le sang. Le pancréas libère ensuite de l'insuline pour permettre d'éliminer le sucre du sang. Maintenir un taux de sucre dans le sang stable est important pour la santé et l'énergie.

MetaPWR™ Assist

MetaPWR™ Assist augmente la valeur nutritionnelle de vos aliments pour un maximum de bienfaits.

- La feuille de mûrier peut favoriser le maintien de l'équilibre du métabolisme des glucides de l'organisme.*
- Sans OGM, produits laitiers, soja, gluten, conservateurs, édulcorants ou arômes artificiels.
- MetaPWR™ Assist augmente la valeur nutritionnelle de vos aliments pour un maximum de bienfaits.
- Contient des ingrédients puissants tels que l'extrait de feuilles de mûrier, la berbérine, la poudre d'écorce de cannelle, l'huile essentielle de Menthe poivrée et le mélange révolutionnaire MetaPWR™.

Prenez-le avant le repas le plus copieux de la journée pour bénéficier d'un meilleur effet.

**Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.*

MetaPWR™ Mito2Max™

Conçu pour accroître votre énergie en favorisant la production énergétique naturelle du corps.

- Les adaptogènes permettent à votre corps de s'adapter aux facteurs environnementaux responsables de la fatigue.
- Les antioxydants permettent d'augmenter le niveau d'énergie et de renforcer la résilience de votre corps.

Principaux ingrédients

Citrate de manganèse

Le manganèse contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.*

Le manganèse contribue au maintien d'une ossature normale.*

Le manganèse contribue au bon métabolisme énergétique.*

D-calcium pantothenate

L'acide pantothénique contribue au bon fonctionnement de la synthèse et du métabolisme des hormones stéroïdiennes, de la vitamine D et de certains neurotransmetteurs.*

L'acide pantothénique contribue à la diminution de la fatigue et de l'épuisement.*

L'acide pantothénique contribue aux bonnes performances intellectuelles.*

**Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.*

MetaPWR Hub

MetaPWR™ Recharge

MetaPWR Recharge est un mélange exclusif d'électrolytes, d'extraits végétaux et de minéraux visant à favoriser une hydratation durable des cellules.

- Il est formulé avec du ginseng et un complexe marin multi-minéraux unique. Issu d'algues rouges rares qui ne se trouvent qu'en Islande et en Irlande, ce complexe fournit des oligoéléments essentiels absorbés dans la mer pendant la phase de croissance des algues.
- Procure des taux équilibrés de 4 électrolytes.

  Contient plus de 74 minéraux.
- Trois types de magnésium : citrate, sulphate et chlorure.

  Sans OGM, sans gluten, sans produits laitiers, sans conservateurs ou ingrédients artificiels.

Principaux ingrédients

Potassium

Le potassium contribue au maintien d'une bonne tension artérielle.
Le potassium contribue au bon fonctionnement musculaire.

Magnésium

Le magnésium contribue au bon métabolisme énergétique.
Le magnésium contribue à l'équilibration électrolytique.

Chlorure

Le chlorure contribue à une bonne digestion grâce à la production d'acide hydrochlorique dans l'estomac.

Des compléments pour une longueur d'avance

LES BONS INGRÉDIENTS POUR PLUS D'ÉNERGIE ET DE BIEN-ÊTRE

ALEXANDRA NITSCHE,
DOCTEUR EN MÉDECINE

L'énergie est la véritable richesse de la vie. Mais comment nous assurer que nous sommes pleinement énergiques au quotidien et que nous donnons le meilleur de nous-mêmes ?

Chaque jour, nous sommes confronté(e)s à des situations qui nous poussent à nos limites, mentalement et physiquement. Il est important de connaître ses propres limites, surtout lorsqu'il est question d'exercice. Comme un(e) athlète qui se met au défi grâce à l'entraînement, nous pouvons améliorer notre énergie et nos performances grâce à des routines ciblées.

Commencer votre journée en prenant la décision consciente de bouger, en allant marcher quelques minutes ou en vous étirant par exemple, stimulera la circulation. Ensuite, un petit-déjeuner composé d'un bon mélange de protéines, de graisses saines et de glucides vous apportera une énergie durable et relancera votre métabolisme. Essayez les Protéines végétales dōTERRA™ !

Mais la façon dont votre corps produit de l'énergie s'étend au-delà de votre alimentation ; il est également question de la manière dont vos cellules utilisent ce que vous consommez. Les mitochondries, les moteurs de nos cellules, ont besoin de divers nutriments (composés mitotropes) pour fonctionner de manière optimale. La L-carnitine contribue au transport des acides gras dans les mitochondries, où ils sont convertis en énergie. La coenzyme Q10 (CoQ10) favorise la production d'ATP, le principal vecteur énergétique des cellules. La pyrroloquinoléine quinone (PQQ) favorise la formation de nouvelles mitochondries et améliore la capacité cellulaire globale. L'acide pantothénique (vitamine B5) est nécessaire au métabolisme énergétique et à la synthèse de la coenzyme A, essentielle dans de nombreux processus métaboliques. L'acide alpha-lipoïque, un puissant antioxydant, protège les mitochondries du stress oxydatif. Ces ingrédients agissent en synergie pour favoriser les mitochondries et maximiser la production d'énergie.

Indispensables en matière d'énergie : Conseils

- La caféine est stimulante, mais seulement à court terme. Plutôt que de vous fier aux effets de la caféine, envisagez des alternatives plus durables. Les composés mitotropes qui influencent positivement l'énergie cellulaire ont une action stimulante plus durable.

- Associez des composés mitotropes avec des extraits de plantes digestives comme le fenouil, l'anis et le carvi pour soutenir la production d'énergie et favoriser une digestion saine et l'absorption des nutriments.

- Lors de défis intenses, prendre de courtes pauses et une respiration profonde peut être inestimable. Adoptez la règle du « 10 pour 10 » : faites une pause de dix secondes et respirez profondément pendant 10 secondes pour retrouver votre concentration et votre énergie. Ces moments de réflexion apportent de la clarté et guident vous orientent efficacement vers vos prochaines étapes.

- Le menthol et le bêta-caryophyllène peuvent rétablir l'équilibre et réguler le stress grâce au système endocannabinoïde, qui joue un rôle crucial dans la gestion de l'inflammation, de la douleur et des réponses au stress.

Une bonne routine associe exercice, sommeil de qualité et suffisamment de nutriments pour favoriser la production d'énergie dans vos cellules. Là où votre alimentation peut faire défaut, certains composants essentiels peuvent vous aider :

- Le NADH (Nicotinamide Adenine Dinucleotide Hydride) et le NMN (Nicotinamide Mononucléotide) agissent comme de puissantes batteries qui chargent vos cellules.
- Le resvératrol protège les cellules des dommages causés par les radicaux libres et soutient le système cardiovasculaire.
- Le collagène est vital pour la santé des articulations et de la peau et leur apporte élasticité et solidité.
- La vitamine C est un puissant antioxydant, essentiel à la production de collagène et au renforcement du système immunitaire.
- La biotine joue un rôle central dans le métabolisme énergétique et est importante pour la santé des cheveux, de la peau et des ongles.

Trouvez ce dont vous avez besoin grâce à la vaste gamme de compléments alimentaires dōTERRA et améliorez vos routines quotidiennes !

Conseil : Soyez attentif(ve) à la manière dont le NADH, le NMN, le resvératrol et le collagène agissent sur vous. Si la source de ces composants vous détend, prenez-la le soir. Si elle vous dynamise, prenez-la le matin. Lorsque la journée est intense, répartissez votre apport tout au long de la journée.

La même routine n'est pas adaptée à tout le monde

Nous ne sommes pas parfaits et ce n'est pas grave. Certains jours, je saute le petit-déjeuner ou je me fais plaisir avec des sucreries. Ces moments me rappellent qu'il ne s'agit pas d'être parfait(e), mais de prendre constamment de petites mesures vers un mode de vie plus sain.

Les changements ne se produisent pas du jour au lendemain mais en prenant de petites mesures en permanence. En associant l'exercice, les nutriments et la régénération, on est assuré d'atteindre ses objectifs. L'énergie est la véritable richesse de la vie, et grâce à un mode de vie conscient, nous pouvons entretenir cette richesse chaque jour.

Repos et gestion du stress

Le repos est la clé d'une bonne santé ! Il contribue à d'innombrables processus physiologiques et problématiques de santé tels que les habitudes alimentaires, l'exercice et le bien-être mental. La qualité et la quantité du repos sont également directement liées à la façon dont vous gérez le stress. Il est donc important de bien manger, de bien vous reposer et de rester actif(ve). En ajoutant des compléments alimentaires, vous disposez de la formule gagnante du bien-être.

dōTERRA
Serenity

Gélules dōTERRA Serenity™

Spécificités : Repos | Sérénité | Calme | État d'esprit

Une manière facile et pratique de découvrir les bienfaits du mélange reposant dōTERRA Serenity™ en associant de façon unique les bienfaits éprouvés de l'huile essentielle de Lavande et de la L-théanine, de la mélisse, de la passiflore et des extraits de camomille dans une gélule compatible avec les régimes végétariens.

Pourquoi les gélules dōTERRA Serenity™ ?

Complément parfait à votre routine du soir, ces gélules mélangent des huiles essentielles de fleurs et de plantes, chacune réputée pour sa capacité à calmer et à favoriser un environnement serein.

Utilisation

Prenez 1 à 2 gélules jusqu'à une heure avant l'heure habituelle du coucher.
Lorsque vous voyagez, utilisez-les pour continuer à vous détendre même hors de chez vous.

Le saviez-vous ?

La L-théanine est un acide aminé que l'on trouve couramment dans les feuilles de thé. Elle est propice à la relaxation sans effet de somnolence.

La mélisse est une plante herbacée vivace traditionnellement utilisée pour réduire les tensions, l'anxiété et favoriser le sommeil.

La passiflore *(Passiflora incarnata)* est une plante à fleurs connue pour ses propriétés calmantes.

La camomille est depuis toujours utilisée pour ses vertus calmantes et apaisantes.

Mélange reposant dōTERRA Serenity™ (15 ml)

Un mélange apaisant d'huiles essentielles qui procure un sentiment de calme et de détente.

Pourquoi dōTERRA Serenity™ ?

Ce mélange unique associe des huiles essentielles reconnues pour leur capacité à calmer les émotions.

Utilisation

Appliquez localement avant le coucher pour vous préparer à une nuit reposante.

Stick dōTERRA Serenity™ + Valériane

Ce produit améliore votre repos nocturne en associant un mélange spécial d'huiles essentielles dans un design innovant en stick pour vous permettre de bénéficier d'un repos sain et de qualité.

Pourquoi le Stick dōTERRA Serenity™ + Valériane ?

Notre mélange reposant exclusif est magnifié par l'ajout de la Valériane, dont la capacité à favoriser les sensations apaisantes a fait l'objet de nombreuses études.

Utilisation

Appliquez sur l'intérieur des poignets, la nuque, la poitrine et la plante des pieds selon les besoins lorsque vous vous préparez pour le coucher.
Pour une meilleure utilisation, consultez la rubrique Objectifs de bien-être pour connaître les routines suggérées.

Un repos bien mérité

DR NICOLE STEVENS,

VICE PRESIDENT OF CLINICAL RESEARCH CHEZ dōTERRA

Nous aimons tous nous réveiller frais et plein(e) d'énergie après une bonne nuit de sommeil. Mais comment y parvenir ?

Ces dernières années, le monde a pris conscience de l'importance de la qualité du sommeil et de son impact sur le bien-être. Le sommeil est essentiel pour créer de nouveaux souvenirs, favoriser les fonctions cognitives et influencer divers processus corporels tels que le système reproducteur, le système immunitaire, les performances mentales et physiques, l'appétit et le métabolisme. Pour faire simple : si vous ne dormez pas bien, vous n'êtes pas au mieux de votre forme.

Avec les écrans et autres distractions partout, beaucoup de personnes ont du mal à se sentir correctement reposées. Mais pour un sommeil de qualité, la quantité ne fait pas tout. Des aides à l'endormissement et de bonnes habitudes de coucher peuvent favoriser un rythme naturel.

Le mélange dōTERRA Serenity™ est formulé pour procurer un sentiment de calme et de détente grâce à des huiles essentielles reconnues pour leur capacité à apaiser les émotions. La personne qui l'utilise commence à ressentir un sentiment de sérénité peu de temps après son application locale.

Les gélules dōTERRA Serenity™ sont une manière facile et pratique de découvrir les bienfaits du mélange reposant en associant de façon unique les bienfaits éprouvés de l'huile essentielle de Lavande et de la L-théanine, de la mélisse, de la passiflore et des extraits de camomille dans une gélule compatible avec les régimes végétariens.

Le Stick dōTERRA Serenity™ + Valériane est l'allié ultime pour une utilisation locale, partout, à tout moment. L'une des vertus les plus anciennes et les plus étudiées de l'huile essentielle de Valériane est sa capacité à favoriser une sensation de repos, ce qui rend ce stick encore plus efficace.

Conseil : Pensez à associer les produits dōTERRA Serenity™ et dōTERRA PB Restore™ pour optimiser votre repos la nuit et booster votre énergie la journée :

Ces produits étonnants sont encore plus puissants lorsqu'ils sont combinés à des habitudes saines. Essayez certaines de ces pratiques :

- Éteignez les écrans au moins 1 heure avant le coucher pour permettre à votre cerveau de se détendre et reprendre votre rythme naturel. Utilisez dōTERRA Serenity™ (15 ml) pour signaler à votre corps qu'il est temps de se reposer.
- Prenez 1 à 2 gélules dōTERRA Serenity™ 30 à 60 minutes avant de vous coucher.
- Appliquez le Stick dōTERRA Serenity™ + Valériane et profitez d'un massage apaisant.
- Assurez-vous que votre chambre soit au calme, dans l'obscurité, et fraîche.

- Évitez les repas copieux ou épicés dans les 3 heures précédant le coucher. Une petite collation peut vous aider si vous prenez une gélule dōTERRA Serenity™.
- Prenez une bonne dose de lumière vive et naturelle tôt le matin.
- Faites de l'exercice, mais évitez d'en faire trop proche de l'heure du coucher, pour favoriser un meilleur sommeil.
- Pratiquez la méditation, la prière, l'écriture d'un journal ou la conversation pour vous libérer mentalement et émotionnellement. Quelques minutes matin et soir peuvent réduire considérablement le stress et améliorer le sommeil.

Réduction de la toxicité

Les toxines sont partout, dans notre environnement quotidien, dans l'air que nous respirons. Même si nous filtrons naturellement les toxines, le monde d'aujourd'hui nous y expose plus que jamais. Elles perturbent l'équilibre, ont un impact sur le bien-être et affectent la santé. Prenez les choses en main en contrôlant ce qui entre dans votre maison. Chaque toxine s'ajoute à la charge toxique de votre corps, mais en réduisant l'exposition, cette charge se retrouve allégée. Les compléments alimentaires peuvent vous aider !

Gélules DDR Prime™

Spécificités : Défis quotidiens | Facteurs environnementaux | Résilience

Les gélules DDR Prime™ permettent à votre corps de conserver son équilibre face aux défis quotidiens. Elles sont destinées à favoriser la réponse naturelle du corps aux facteurs environnementaux.

Pourquoi les gélules DDR Prime™ ?

Chaque gélule contient un mélange unique d'huiles essentielles telles que l'Encens, le Clou de girofle, le Lemongrass et autres qui favorisent la résilience naturelle et le bien-être de votre corps.

Gélules TriEase™

Spécificités : Saisonnier | Changements de saison | Défis environnementaux

Les Gélules TriEase™ ont été conçues en tenant compte des changements de saisons. Elles sont idéales pour les voyages et les activités de plein air afin de se sentir bien dans la nature.

Pourquoi les gélules TriEase™ ?

Chaque gélule contient des doses égales d'huiles essentielles de Citron, Lavande et Menthe poivrée pour faciliter le changement de saison.

Gélules On Guard™+

Spécificités : Coup de pouce bien-être | Protection | Changements de saison

Vous le ressentez lorsque votre corps n'est pas au mieux de sa forme. Les gélules On Guard™+ vous procurent dans ces moments un coup de pouce en vous apportant un soutien en interne dans la gestion des changements de votre environnement.

Pourquoi les gélules On Guard™+ ?

Adaptées aux familles et idéales en cas de besoin, ces gélules contiennent un puissant mélange d'huiles essentielles d'Orange douce, de Clou de girofle, de Poivre noir, d'écorce de Cannelle de Ceylan, d'Eucalyptus, d'Origan, de Romarin et de Mélisse.

Gélules Zendocrine™

Spécificités : Traitement des déchets | Filtration | Utilisation à court terme | Action rapide

Besoin d'une remise à niveau de l'intérieur ? Les gélules Zendocrine™ contribuent à la capacité naturelle de notre corps à se purifier grâce au mélange détoxifiant dōTERRA Zendocrine™.

Pourquoi les gélules Zendocrine™ ?

Le mélange d'huiles essentielles comprend du Romarin, de la Mandarine, du Géranium, des Baies de Genièvre et de la Coriandre (feuilles), ce qui facilite ce processus pour favoriser le bien-être et l'équilibre général.

Complexe Zendocrine™

Spécificités : Traitement des déchets | Filtration | Utilisation graduelle | Absorption facile

Un mélange exclusif d'extraits d'aliments complets formulé selon une fabrication brevetée pour la mise en œuvre des enzymes.

Pourquoi le Complexe Zendocrine™ ?

Parce que chaque extrait végétal complet a été sélectionné spécifiquement, en fonction de son usage historique pour favoriser la capacité inhérente à votre corps d'éliminer les déchets.

Principaux ingrédients

Extrait de feuilles d'artichaut *(Cynara scolymus)*

- Contient des antioxydants.*
- Les antioxydants contribuent à la protection contre les radicaux libres.*
- Les antioxydants peuvent protéger vos cellules et tissus contre l'oxydation.*
- Les antioxydants contribuent à la capacité antioxydante totale du corps et peuvent permettre de renforcer ses défenses.*
- Favorise une bonne digestion / Contribue au bon fonctionnement du tube digestif / Favorise la circulation des sucs digestifs / Assure le maintien d'un foie sain / Favorise la détoxification / Contribue au confort intestinal.*

Extrait de racine d'Angelica sinensis

- Assure le maintien d'une circulation sanguine normale / Favorise (soutient) un flux sanguin normal / Soutient le flux sanguin normal / Favorise le transport d'oxygène / Assure le maintien du transport de l'oxygène par les globules rouges.*
- Un produit réparateur dans son ensemble pour contribuer au maintien des fonctions de l'organisme : renforce l'immunité, améliore l'état du système cardiovasculaire, tonifie l'organisme, stimule les capacités de travail mental, augmente la capacité de l'organisme à s'adapter en cas de situations extrêmes et stressantes.*

**Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.*

Trouver un équilibre : Santé et harmonie

DR RUTH DEMPSEY,
DOCTEUR ÈS SCIENCES

Nous avons tous des hauts et des bas : un moment, nous sommes au sommet les rois du monde, le suivant, nous nous enlisons dans des listes de choses à faire. La vie est faite de facteurs de stress constants que notre corps et notre esprit doivent gérer. Notre environnement quotidien évolue, y compris le travail, la famille, les saisons et l'alimentation, et l'on peut parfois se sentir dépassé(e).

Avec de bonnes habitudes quotidiennes, c'est plus facile : manger des aliments nutritifs, prendre dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) pour les nutriments essentiels, faire de l'exercice au quotidien, passer du temps à l'extérieur dans la nature et bénéficier d'un sommeil de qualité. C'est comme entretenir sa maison : pour qu'elle soit propre et bien rangée, c'est un travail quotidien.

Je suis très fière d'avoir une maison propre, même si je m'emballe parfois un peu sur le nettoyage du plan de travail ou de l'évier, en remettant chaque jour chaque chose à sa place. Mais mon emploi du temps est chargé et je voyage fréquemment. Il y a donc des moments où je regarde autour de moi et où je me demande comment le désordre s'est accumulé. Je me demande quand j'ai nettoyé le four pour la dernière fois ou comment une pile de papiers dans le couloir a pris tellement de hauteur qu'elle est sur le point de tomber. Régulièrement, je retrousse mes manches et je fais un ménage en profondeur – et comme c'est agréable une fois que c'est terminé !

Je pense que notre corps est très similaire. Même si nous prenons soin de nous-mêmes, notre environnement nous expose parfois à divers facteurs de stress comme la pollution de l'air, des produits qui pourraient ne pas convenir complètement à notre corps ou le stress émotionnel du travail, de la famille ou de la vie en général. Ces facteurs peuvent affecter non seulement la façon dont nous nous sentons, mais également la façon dont notre corps traite les aliments, les nutriments et les contaminants qu'il rencontre. Parfois, nous avons simplement besoin d'un nettoyage en profondeur et d'un désencombrement.

Heureusement, nettoyer notre corps n'est pas aussi long que nettoyer sa maison. Il s'agit simplement de décider de donner la priorité aux soins personnels, de manger sainement, de rester hydraté(e) et de faciliter les processus de purification naturelle avec des compléments alimentaires adaptés.

L'aspect le plus difficile consiste souvent à identifier nos besoins personnels et à savoir quand y répondre. Je crois fermement à la compréhension de soi. Vos besoins uniques varient de ceux de votre entourage, il est donc difficile pour quiconque de vous dire comment et quand prendre soin de vous.

Je recommande donc le kit Nettoyer et Restaurer. C'est idéal pour une remise à niveau au printemps ou en automne. Après la première fois, vous ressentirez réellement les résultats et saurez à quelle fréquence vous devez désencombrer et nettoyer votre corps en profondeur. Il existe même un flyer pratique de purification de 30 jours pour vous guider !

Et parfois, entre ces nettoyages de printemps, un ménage rapide du dimanche de temps en temps peut s'avérer nécessaire. Quelques gélules DDR Prime™ de dōTERRA ajoutées à votre routine quotidienne pendant 1 à 2 semaines peuvent constituer un formidable coup de pouce dans l'intermédiaire. Elles regorgent d'huiles essentielles telles que l'Encens, le Clou de girofle, la Sarriette et l'Orange douce. De même, GX Assist™ est également formidable pour aider à calmer et apaiser un système digestif encombré. Il contient des ingrédients anti-inflammatoires et bénéficie des effets calmants de l'acide caprylique, de l'Arbre à thé, de la Menthe poivrée et de l'Origan.

J'ai moi-même quelques conseils utiles à partager...

- Votre microbiome (dont vous devez bien prendre soin) peut parfois avoir besoin d'un soutien supplémentaire. Certaines données probantes suggèrent que de nombreuses huiles essentielles ciblent de manière sélective les bactéries et microbes nocifs, tout en favorisant la croissance du microbiote bénéfique. Essayez dōTERRA PB Restore™

- Lorsque le pollen des graminées commence à voler, mon mari a mal aux yeux. Je lui rappelle de prendre 1 ou 2 gélules TriEase™.

- Au moment des changements de saison, j'adore utiliser les gélules On Guard+™. Mon corps se développe naturellement et les soins proactifs renforcent mon bien-être.

Compléments alimentaires pour femmes

Nos corps sont sensibles et complexes, notamment ceux des femmes. Tels des aimants, nous repoussons et réagissons à ce que notre corps ne reconnaît pas, notamment les aliments chargés de conservateurs et les additifs, tout en étant attirés par les aliments naturels et complets. Nos actions peuvent affecter l'équilibre délicat de notre santé physique et mentale, c'est pourquoi nous accueillons la nature sous ses formes les plus pures.

dōTERRA
women
phytoestrogen
ESSENTIAL COMPLEX
ports healthy estrogen balance in women*
DIETARY SUPPLEMENT
60 VEGETABLE CAPSULES

Complexe de nutriments essentiels pour les os

Spécificités : Intégrité osseuse | Santé au féminin | Hormones

Le Complexe de nutriments essentiels pour les os est un mélange de vitamines et de minéraux sélectionnés spécifiquement pour procurer des bienfaits aux femmes. Il est formulé avec des nutriments naturels sous formes absorbables, notamment de la vitamine C et D, ainsi que du calcium, du magnésium et d'autres oligo-éléments.

- Des niveaux optimaux de vitamines et de minéraux essentiels au développement et au maintien d'une structure et d'une densité osseuses saines.
- Complète un mode de vie actif et une alimentation quotidienne équilibrée à base d'aliments complets.
- Fabriqué avec des gélules végétales HPMC sans lauryl sulfate de sodium, spécifiquement formulé pour procurer des bienfaits aux femmes.

Une composition de qualité

- Le **magnésium** joue un rôle direct sur la solidité des os en influençant la formation des cristaux et l'intégrité des cellules osseuses.
- La **vitamine C** contribue à la formation du collagène (qui représente environ 30 % de la composition de nos os) et peut favoriser la structure osseuse.
- La principale influence de la **vitamine D** sur la santé des os est son rôle dans l'absorption du calcium.

Une combinaison de facteurs contribue à la diminution de la densité osseuse :

- Des os naturellement plus petits et plus fins.
- Une diminution des taux d'œstrogènes protecteurs des os pendant et après la ménopause.
- Moins d'activités incluant des ports de poids (et de renforcement des os) à un âge avancé.

Qu'est-ce que la densité osseuse ?

La quantité de minéraux présents dans un volume d'os déterminé, communément appelée DMO (densité minérale osseuse).

Pourquoi est-ce important ?

De nos jours, avec nos régimes alimentaires modernes, il n'est pas facile de respecter les recommandations en matière d'apport en vitamines et en minéraux bénéfiques pour la santé osseuse. Avec son mélange de vitamines et de minéraux fondamentaux, le Complexe de nutriments essentiels pour les os est la solution idéale. Il contient également d'autres minéraux importants pour la promotion de la structure basale, notamment de la biotine, du zinc, du cuivre, du manganèse et du bore. Les adolescentes et les femmes adultes peuvent prendre 4 gélules par jour pendant le repas.

dōTERRA ClaryCalm™ Mélange de soulagement (10 ml)

ClaryCalm™ procure un effet calmant et apaisant lorsqu'il est appliqué localement. Il contribue également à réguler l'humeur tout au long du mois. ClaryCalm est un mélange à appliquer localement composé de Sauge sclarée, Lavande, Bergamote, Camomille romaine, Genévrier de Virginie, Ylang Ylang, Géranium, Fenouil, graines de Carotte, Palmarosa et Gattilier. Il procure un effet rafraîchissant sur la peau et contribue à apaiser et à équilibrer les émotions exacerbées.

- ClaryCalm™ vous accompagnera parfaitement pendant les moments d'inconfort et de besoins accrus.
- Recentrez vos sentiments et retrouvez le calme.
- N'oubliez pas : ClaryCalm™ contribue à équilibrer votre humeur à tout moment. Évitez toute surstimulation et adoptez ClaryCalm™ pour apaiser votre sensibilité à fleur de peau.

Complexe essentiel de phytoestrogènes

Le Complexe essentiel de phytoestrogènes pour femme de dōTERRA est un mélange de phytoestrogènes végétaux standardisés et de lignanes concentrés de graines de lin, conçu spécifiquement pour les femmes.

- Formulé avec un extrait standardisé de grenade.
- Formule entièrement naturelle à base de gélules végétales HPMC sans laurylsulfate de sodium.
- Contient un extrait concentré de graines de lin.

Un kit pour un coup de pouce complémentaire

Ces kits offrent l'un des meilleurs moyens de répondre à vos besoins en regroupant plusieurs produits dans une seule et même collection. Pour vous remettre à niveau, optez pour le kit Nettoyer et Restaurer.

Kit Nettoyer et Restaurer

Votre santé se manifeste à l'intérieur comme à l'extérieur. Tout comme une maison a besoin d'un ménage de printemps, votre corps doit être entretenu régulièrement. Grâce à des compléments qui ciblent les principaux aspects du bien-être, nettoyer et restaurer prend tout son sens.

Le kit contient

- dōTERRA Lifelong Vitality Pack™
- TerraZyme™
- Complexe Zendocrine™
- Gélules Zendocrine™
- GX Assist™
- dōTERRA PB Restore™
- Gélules DDR Prime™

Profitez au maximum de votre kit Nettoyer et Restaurer avec le flyer Purification 30 jours disponible ici.

Le flyer
Purification
30 jours
dōTERRA
Zendocrine
60 Capsules
dōTERRA
Zendocrine
dōTERRA
DDR
PRIME
ESSENTIAL OIL
CELLULAR COMPLEX
dietary supplement
dōTERRA
Terrazyme
90 Capsules
ōTERRA™

Objectifs de bien-être

Le trio du bien-être : Métabolisme, poids et digestion

- Débutez votre journée avec une goutte du mélange d'huiles essentielles MetaPWR™ dans un grand verre d'eau.
- Lorsque cette petite faim de milieu de matinée arrive, prenez MetaPWR™ Advantage pour votre dose quotidienne de beauté intérieure.
- À l'heure du déjeuner, prenez 1 gélule dōTERRA PB Restore™ avec votre repas.
- Rappelez-vous de prendre 1 à 2 gélules de MetaPWR™ Assist 15 à 30 minutes avant le repas le plus copieux de la journée.
- Pour de meilleurs résultats, prenez 1 gélule de ZenGest™ après un repas copieux ou en cas d'inconfort.

Être plus actif(ve)

- Commencez votre matinée avec un petit-déjeuner riche en protéines et 2 gélules de MetaPWR™ Mito2Max™.
- Prenez 1 à 2 gélules doubles au Curcuma après le déjeuner pour accompagner l'activité physique.
- Facultatif : Envisagez de prendre 1 gélule Deep Blue Polyphénol Complex™ après l'exercice pour vous soulager de l'intérieur.
- Le soir, appliquez Deep Blue Rub™ localement pour un réconfort intense et rapide sur les jambes fatiguées.

Toute la journée, tous les jours

- Alimentez votre corps avec un petit-déjeuner complet et 2 gélules de chaque produit composant le dōTERRA Lifelong Vitality Pack™.
- Prenez 1 Terrazyme™ avec le repas. Si vous mangez des aliments très transformés, prenez 2 gélules.
- Prenez 1 gélule dōTERRA Serenity™ 30 à 60 minutes avant de vous coucher. Essayez les tisanes pour vous sentir bien et vous détendre.
- Facultatif : Prenez MetaPWR Advantage après un en-cas de milieu de matinée pour un sentiment de satisfaction et aider votre corps à fonctionner au mieux de ses capacités.

Soutien saisonnier

- Lorsque vous ne vous sentez pas bien et que votre corps a besoin d'un coup de pouce supplémentaire, prenez 1 à 2 gélules On Guard+™ après les repas.
- Déconseillé pour une utilisation quotidienne régulière.
- Lorsque vous ressentez particulièrement les changements de saison, prenez 1 gélule TriEase™.
- Facultatif : Appliquez le spray TerraShield™ sur les jambes, les bras et le cou avant de sortir.

La beauté à l'intérieur comme à l'extérieur

- Le matin, mélangez 1 sachet de MetaPWR™ Advantage avec de l'eau pour favoriser la beauté de l'intérieur.
- Prenez 1 dōTERRA PB Assist +™ l'après-midi et rayonnez de l'intérieur.
- Appliquez deux gouttes de Yarrow|Pom sur le visage, le thorax, le cou et les mains matin et soir.

dōTERRA™

Loyalty Rewards

PROFITEZ DE TOUS LES AVANTAGES

Êtes-vous prêt(e) à donner la priorité à votre bien-être et à prendre des habitudes saines et durables ?

Le programme de fidélité dōTERRA (LRP) vous accompagne pour vous aider à mettre en place une routine régulière alignée avec vos objectifs bien-être, quels que soient vos intérêts.

Profitez de vos produits dōTERRA préférés régulièrement pour bénéficier d'une vitalité constante en plus d'autres avantages exclusifs :

Le bien-être sur le pas de votre porte :
Faites-vous livrer vos produits préférés tous les mois

Produits gratuits :
Recevez GRATUITEMENT* le produit du mois

Gagner des récompenses :
Cumulez jusqu'à **30 %** du total de votre commande de fidélité en points à échanger contre des produits gratuits !

Exclusivités pour nos membres :
Profitez d'un accès aux collections spéciales et de remises sur les produits essentiels du quotidien.

C'est vous qui décidez :
Des commandes personnalisables et maîtrisables : annulation possible à tout moment

Bien plus que des compléments alimentaires...

Notre gamme de produits peut vous aider à vous épanouir dans votre quête de bien-être ! Avec les huiles essentielles les plus pures, des mélanges ciblés, des articles de soins personnels indispensables et bien plus encore, les solutions naturelles sont à portée de clic. Créez votre première commande de fidélité (LRP) dès aujourd'hui et commencez à profiter des avantages...

*En passant une seule commande de fidélité d'au moins **125 PV** validée au plus tard **le 15 du mois**, vous serez récompensé par le produit du mois **gratuit.**

3 étapes simples !

Créer sa commande de fidélité est simple comme bonjour...

Ouvrez une session sur shop.doterra, cliquez sur le menu déroulant de votre compte, sélectionnez **“Mes commandes de fidélité”** puis **“Commencer”.**

Ajoutez les produits **de votre choix** puis choisissez la date de traitement souhaitée.

Cliquez sur le bouton « Créer commande » et **commencez à recevoir des points**

SCANNEZ LE CODE POUR EN SAVOIR PLUS !

Informations nutritionnelles

VMG+™

Nutrition Facts		
Serving = 1 Sachet	ǂ RI	% NNRǂ
Vitamine A	210 µg RE	26%
Vitamine C	60 mg	75%
Vitamine D	12.5 µg	250%
Vitamine E	11 mg α-TE	91%
Vitamine K	18 µg	24%
Thiamine	1.1 mg	100%
Riboflavine	0.875 mg	62%
Niacine	13.25 mg NE	82%
Vitamine B6	0.85 mg	60%
Acide folique	706 µg	353%
Vitamine B12	19.6 µg	784%
Biotine	21 µg	42%
Acide pantothénique	4.3 mg	71%
Fer	3 mg	21%
Iode	105 µg	70%
Zinc	5.6 mg	56%
Sélénium	28.5 µg	51%
Manganèse	1.2 mg	60%
Chrome	30 µgS	75%

Mélange Nutritionnel :	509 mg
Extraits d'Amla (205mg), Goyave (200mg), Moringa (67mg), Citron (37mg)	
Mélange SF :	1363.4 mg
Poudres de : Herbe d'orge (1000mg), Algues spiruline (305mg), Racine de bardane (5mg), Açaï (3,5mg), Maqui (1,9mg), Artichaut (1,5mg) Jus en poudre de : Pomme (4,5mg), Aronia (4,5mg), Cassis (4,5mg), Canneberge (4,5mg), Cerise douce (4,5mg), Framboise (4,5mg), Fraise (4,5mg), Sureau (4,2mg), Ferment de céleri (4mg), Chou frisé (3,5mg), Chou (2mg), Épinard (1,3mg)	
Mélange BB :	4149.4 mg
Poudre de fibre d'acacia (3966mg), Fructooligosaccharides (176mg), Latilactobacillus sakei TCI147 (500 millions UFC), Fibre de pomme (1,5mg), Lactiplantibacillus plantarum TCI837 (500 millions UFC), Lacticaseibacillus paracasei TCI727 (500 millions UFC), Lactobacillus johnsonii TCI369 (50 millions UFC)	
Mélange CE :	314.7 mg
L-Méthionine (100mg), Bétaïne (100mg), N-acétyl-L-Cystéine (20mg), Coenzyme Q10 (5mg), Jus de Chou-fleur en poudre (5mg), Extraits de : Argousier (50mg), Pépins de raisin (5mg), Mélisse (5mg), Pin (5mg), Grenade (5mg), Curcuma (5mg), Peau de raisin (4,5mg), Acérola (4mg), Gingembre (1,2mg)	
Mélange BT :	1937.7 mg
Protéine de pois (1860mg), Poudres de : Pomme (9,5mg), Kiwi (4,6mg), Ferments de jus de fruits et légumes en poudre de : Raisin (8,1mg), Pomme (4mg), Myrtille (4mg), Canneberge (4mg), Yangmei (4mg), Mûre (4mg), Fruit de la passion (4mg), Ananas (4mg), Citron (4mg), Brocoli (4mg), Carotte (4mg), Asperge (4mg), Enzymes : Bromélaïne (7,5mg), Papaïne (4mg)	
Huiles essentielles de	5 mg
Gingembre (1mg), Lavande (1mg), Citronnelle (1mg), Menthe poivrée (1mg), Orange (1mg)	

ǂVNR : Valeur Nutritionnelle de Référence

Ingrédients : Poudre de fibre d'acacia, Protéine de pois, Poudre d'**herbe d'orge**, Conservateur (Acide citrique), Poudre d'algue spiruline, Stabilisant (Gomme de guar), Extrait d'amla, Extrait de goyave, Fructooligosaccharide, Bétaïne, L-Méthionine, Édulcorant (Glycosides de stéviol de la stévia), Extrait de moringa, Stabilisant (Lécithines), Extrait d'argousier, Extrait de citron, Arôme naturel, N-acétyl-L-Cystéine, Extrait de varech, Pyrophosphate de fer, Poudre de pomme, Ferment de jus de raisin en poudre, Bromélaïne, Extrait de mangue, Jus d'ananas concentré, Poudre de racine de bardane, Coenzyme Q10, Extrait de pépins de raisin, Extrait de mélisse, Extrait de pin, Extrait de fruit de grenade, Extrait de curcuma, Jus de chou-fleur en poudre, Poudre de kiwi, Jus de pomme en poudre, Jus d'aronia en poudre, Jus de cassis en poudre, Jus de canneberge en poudre, Jus de cerise douce en poudre, Extrait de peau de raisin, Jus de framboise en poudre, Jus de fraise en poudre, Jus de sureau en poudre, Ferment de jus de pomme en poudre, Ferment de jus d'asperge en poudre, Ferment de jus de myrtille en poudre, Ferment de jus de brocoli en poudre, Ferment de jus de carotte en poudre, Ferment de jus de céleri en poudre, Ferment de jus de canneberge en poudre, Ferment de jus de citron en poudre, Ferment de jus de mûre en poudre, Ferment de jus de fruit de la passion en poudre, Ferment de jus d'ananas en poudre, Ferment de jus de yangmei en poudre, Extrait d'acérola, Papaïne, Poudre d'açaï, Jus de chou frisé en poudre, Vitamine K2, Latilactobacillus sakei TCI147, Jus de chou en poudre, Poudre de maqui, Fibre de pomme, Poudre d'artichaut, Vitamine A, Jus d'épinard en poudre, Extrait de gingembre, Lactiplantibacillus plantarum TCI837, Huile essentielle de Gingembre, Huile essentielle de Lavande, Huile essentielle de Citronnelle, Huile essentielle de Menthe poivrée, Huile essentielle d'Orange, Lacticaseibacillus paracasei TCI727, Lactobacillus johnsonii TCI369, Acide folique, Vitamine B12, Vitamine D

Allergènes : Voir les ingrédients en gras.

EO Mega™+

Valeurs typiques par portion = 1 sachet	% NRVǂ
Huile de poisson	5880 mg
EPA (acide eicosapentanoïque)	410 mg
DHA (acide docosahexaénoïque)	590 mg
huile d'olive	4000 mg

Ingrédients : **Huile de poisson**, huile d'olive vierge extra, arôme (huile essentielle d'écorce de citron (Citrus limon)), antioxydant (extrait de romarin), antioxydant (mélange de tocophérols), excipient (huile de tournesol), émulsifiant (lécithine de tournesol), antioxydant (palmitate d'ascorbyle).

EO Mega™+ Softgels

Valeur type par portion	NRVǂ
Huile de poisson	2000 mg
EPA	200 mg
DHA	600 mg

Ingrédients : **Huile de poisson,** excipient (aqua (eau)), gélule (amidon modifié de tapioca/amidon hydroxypropylique), arôme (huile essentielle d'orange douce), agent gélifiant (glycérine, sirop de maltitol), antioxydant (mélange de tocophérols).
Allergènes : Voir les ingrédients en gras.

ALPHA CRS+

Valeurs typiques par dose journalière Dose journalière = 4 capsules % NRV†	† RI
Mélange CL :	1115 mg
Extrait de racine de scutellaire	400mg
Extrait de feuille d'artichaut	216 mg
Extrait de résine de gomme de Boswellia serrata	200 mg
Extrait de racine de Polygonum Cuspidatum	100 mg
Extrait de fruit de grenade	63 mg
Extrait de feuille de thé vert	40 mg
Extrait de racine de curcuma	32mg
Extrait de pépin de raisin	21mg
Extrait de graine de sésame	20 mg
Extrait de tige d'ananas	16 mg
Extrait d'écorce de pin	7 mg
Mélange CE :	398 mg
Carnitine	100 mg
Acide alpha-lipoïque	100 mg
Quercétine	50 mg
Coenzyme Q10	46 mg
Extrait de feuille de Ginkgo biloba	40 mg
Mélange TT :	30 mg
Extrait de feuilles de menthe poivrée (Mentha piperita)	10 mg
Extrait de racine de gingembre (Zingiber officinale)	10 mg
Extrait de graine de carvi (Carum carvi)	10 mg

Ingrédients : Extrait de racine de Scutellaria baicalensis, agent d'enrobage : Hydroxypropyl méthyl cellulose ; extrait de feuille d'artichaut (Cynara scolymus), extrait de résine de gomme de Boswellia serrata, chlorhydrate d'acétyl-L carnitine, support : maltodextrine, acide alpha-lipoïque, extrait de racine de Polygonum cuspidatum, extrait de fruit de Punica granatum, quercétine dihydratée, sels de calcium d'acides gras, coenzyme Q10, extrait de feuille de Camellia sinensis, agent de charge : cellulose microcristalline ; extrait de feuille de Ginkgo biloba, extrait de racine de Curcuma longa, antiagglomérants : silicate de calcium ; **extrait de graine de Sesamum indicum (sésame), extrait de graine de Vitis vinifera,** extrait de tige d'Ananas comosus, extrait de graine de carvi (Carum carvi), extrait de racine de gingembre (Zingiber officinale), extrait de feuille de menthe poivrée (Mentha Piperita), extrait d'écorce de Pinus masoniana.
Allergènes : Voir les ingrédients en gras.

xEO Mega

Informations nutritionnelles Chaque gélule contient	% NRV†
Vitamine A	600mcg 75%
Vitamine D	10 mcg 200%
Huile de poisson	900mg
EPA (Acide Eicosapentaénoïque)	300mg
DHA (acide docosahexaénoïque)	300mg
Huile de graines d'Echium (Echium plantagineum)	200mg
Huile de pépins de raisin (Vitis vinifera)	50mg
Oléorésine d'astaxanthine (Haematococcus pluvialis)	1mg
Extrait de fruit de tomate	17mg
Fournissant : Lycopène	1mg
Extrait de souci	3.4 mg
Apporte : Lutéine	3mg
Extrait de fruit de paprike	1.2mg
Apporte : Zéaxanthine	1mg

Ingrédients : **Huile de poisson**, stabilisateur (amidon modifié), huile de graines d'échium (Echium plantagineum), émulsifiant (glycérol), stabilisateur (sirop de maltitol), gélifiant (carraghénane), eau, antioxydant (extrait riche en tocophérols), huile de pépins de raisin (Vitis vinifera), huile de tournesol, Huile essentielle de bourgeon de clou de girofle (Eugenia caryophyllata), Huile essentielle de résine d'encens (Boswellia carterii), Extrait de fruit de tomate (Lycopersicon esculentum), Huile essentielle de fleur/feuille/tige de thym (Thymus vulgaris), Huile essentielle de graine de cumin (Cuminum cyminum), Huile essentielle de Menthe poivrée (Mentha piperita), Huile essentielle d'Orange sauvage (Citrus sinensis), Huile essentielle de graines de carthame, Huile essentielle de racine de Gingembre (Zingiber officinale), Huile essentielle de graines de Carvi (Carum carvi), Huile de Canola, Astaxanthine, Huile d'olive extra vierge, Extrait d'oléorésine de souci (Tagetes erecta), bêta-carotène, extrait de fruit de paprika (Capsicum annuum), huile essentielle de fleur/feuille/tige de camomille allemande (Matricaria chamomilla), huile de maïs, antioxydants (acide ascorbique, extrait de feuille de romarin), cholécalciférol (vitamine D).
Allergènes : Voir les ingrédients en gras.

Microplex VMz™

Informations nutritionnelles Valeurs pour 4 gélules	NRV†	%RI*
Vitamine A	2100 µg	262%
Vitamine C	200mg	250%
Vitamine D	20mcg	400%
Vitamine E	40 mg	333%
Vitamine K1	20mcg	27%
Thiamine (Vitamine B1)	2.84 mg	258%
Riboflavine (Vitamine B2)	3,0mg	214%
Niacine	20mg	125%
Vitamine B6	3.0 mg	214%
Folate	308mcg	154%
Vitamine B12	7.2mcg	288%
Biotine	300 mcg	600%
Acide panthothénique	10mg	167%
Calcium	500mg	63%
Fer	6,0 mg	43%
Iode	25,0 mcg	17%
Magnésium	150mg	40%
Manganèse	0,50 mg	0.10%
Zinc	11.2 mg	112%
Sélénium	52 mcg	95%
Cuivre	0,5 mg	50%
Chrome	36 µg	90%

Mélange d'aliments complets	75 mg

Feuilles de chou frisé (Brassica Oleracea Acephala) en poudre 22,5 mg**, Pissenlit (Taraxacum officinale) feuille en poudre 13,5 mg**, Persil (Petroselinum crispum) feuille en poudre 13,5 mg**, Brocoli (Brassica oleracea L. var. italica) parties aériennes en poudre 5,5 mg**, Chou de Bruxelles (Brassica oleracea L. var. gemmifera) inflorescences immatures poudre 5,5 mg**, Chou (Brassica oleracea var. capitata) extrait de feuilles 5,5 mg**, Épinard (Spinacia oleracea L.) poudre de feuilles 5,5 mg**, Extrait de racine de carotte (Daucus carota) 2,5 mg**

Mélange d'enzymes :	31.6 mg

Protéase (d'Aspergillus oryzae et Aspergillus niger) 95 BLGU, Lactase 150 ALU, Lipase 376 FIP, Amylase 451 DU, Protéase (d'Aspergillus oryzae) 3008 HUT, -Galactosidase 30 GalU, Diastase 38 DP, Glucoamylase 1 AGU, Peptidase 120 HUT.

Mélange TT	30 mg

Menthe poivrée (Mentha piperita) Extrait de feuille 10 mg**/ Extrait de graines de carvi (Carum carvi) 10 mg**/ Gingembre (Zingiber officinale) Extrait de rhizome 10 mg**

Ingrédients : Calcium (corail), agent d'enrobage/stabilisant : Hydroxypropyl méthylcellulose, citrate de magnésium (magnésium), carbonate de magnésium (magnésium), ascorbate de calcium (vitamine C), ascorbate de magnésium (vitamine C), anti-agglomérant : Acide stéarique, huile de d-alpha tocophérol (Vitamine E), Support : Amidon alimentaire modifié, Chélate de bisglycinate de zinc (Zinc), Support : Phosphate bicalcique, Chélate de bisglycinate ferreux (Fer), Niacinamide (Niacine), Poudre de feuilles de chou frisé (Brassica oleracea L. var. acephala), Support : Maltodextrine, Support : Dioxyde de silicium, Amylase, D-Pantothénate de calcium, Support : Acide citrique, Pissenlit (Taraxacum officinale) poudre de feuilles, Persil (Petroselinum crispum poudre de feuilles, Anti-agglomérant : Cellulose microcristalline, Extrait de graines de carvi, Extrait de racine de gingembre, Extrait de feuilles de menthe poivrée, Protéase, Supports : (dextrine de riz, amidon de pois, Alginate), Extrait de feuilles de chou (Brassica oleracea var. capitata), Brocoli (Brassica oleracea L. var. italica), poudre de parties aériennes, poudre de germes de Bruxelles (Brassica oleracea L. var. gemmifera) immatures en orescences, poudre de feuilles d'épinard (Spinacia oleracea L.), bêta-carotène (vitamine A), support : Gomme d'acacia, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6), mononitrate de thiamine (vitamine B1), ribo avin, chélate de bisglycinate de manganèse (manganèse), supports : (amidon alimentaire modifié, mannitol), poudre de carotte, chélate de bisglycinate de cuivre (cuivre), Support : Succinate d'octényle d'amidon sodique, alpha Galactosidase, Lactase, Huile de tournesol, Palmitate de vitamine A, Protéase, Antioxydant : Tocophérols, Support : Rice our, 5-méthyltétrahydrofolate Calcium (acide folique), Support : Saccharose, Lipase, Bêta glucanase (Cellulase), Diastase (Amylase), Oléine de palme, D-Biotine, Tocotriénols (vitamine E), Cellulase, Support : Huile de noix de coco, Chlorure de chrome (Chrome), Conservateur : Butylhydroxytoluène, Papaïne, Sélénite de sodium (Sélénium), Mélange de tocophérols (Vitamine E), Iodure de potassium (Iode), Conservateur : Ascorbate de sodium, Conservateur : Benzoate de sodium, Phytonadione (Vitamine K), Vitamine D3, Support : Acide sorbique, Méthylcobalamine
Allergènes : Contient du soja et du gluten

Chocolate Protein Powder

Informations nutritionnelles	Par portion : 4 cuillères à soupe		Apports de référence pour 100g
Energie	544 kJ/129 kcal	6%	1701 kJ/404 kcal
Lipides	3.6 g	5%	11 g
dont acides gras saturés	0.6 g	3%	2 g
Glucides	1.1 g	0%	3.5 g
dont sucres	0 g	0%	0 g
Protéines	22 g	44%	69 g
les sels	1.5 g	25%	4.6 g

Ingrédients : Isolat de protéines de pois (Pisum sativum), poudre de cacao, gomme arabique, poudre de triglycérides à chaîne moyenne, concentré de protéines de pois chiche (Cicer arietinum), extrait de cacao, isolat de protéines de pomme de terre (Solanum Tuberosum), concentré de protéines de riz (Oryza sativa), chlorure de sodium, glycosides de stéviol (Reb-M), arôme naturel de cacao, arôme naturel de chocolat, arôme naturel de vanille.

Vanilla Protein Powder

Informations nutritionnelles	Par portion : 4 cuillères à soupe		Apports de référence pour 100g
Energie	546 kJ/130 kcal	7%	1708 kJ/405 kcal
Lipides	2.8 g	4%	8.8 g
dont acides gras saturés	0.6 g	3%	1.9 g
Glucides	1.1 g	0%	3.4 g
dont sucres	0 g	0%	0 g
Protéines	24 g	48%	76 g
les sels	1.6 g	27%	5 g

Ingrédients : Isolat de protéines de pois (Pisum sativum), gomme arabique, concentré de protéines de pois chiche (Cicer arietinum), isolat de protéines de pomme de terre (Solanum Tuberosum), concentré de protéines de riz (Oryza sativa), poudre de triglycérides à chaîne moyenne, chlorure de sodium, glycosides de stéviol (Reb-M), arôme naturel de vanille, arôme naturel de cacao.

PB Assist+™

Valeurs typiques par portion 1 portion = 1 sachet	
Fructo-oligosaccharides	150 mg
Bifidobacterium lactis BS01	2.45 Billion AFU
Lactobacillus rhamnosus GG	1.4 Billion AFU
Lactobacillus rhamnosus LR06	0.7 Billion AFU
Lactobacillus plantarum LP01	350 Million AFU
Lactobacillus plantarum LP02	350 Million AFU
Bifidobacterium breve BR03	350 Million AFU
Lactobacillus rhamnosus LR04	350 Million AFU
Bifidobacterium longum 04	350 Million AFU
Bifidobacterium breve B632	350 Million AFU
Bifidobacterium lactis BS05	140 Million AFU
Streptococcus thermophilus FP4	70 Million AFU
Lactobacillus reuteri LRE02	70 Million AFU
Lactobacillus salivarius subsp. salivarius CRL1328	70 Million AFU

Ingrédients : Édulcorant (xylitol), fructo-oligosaccharides, exhausteur de goût (acide citrique), excipient (gomme arabique), agent d'enrobage (acides gras glycérides), Bifidobacterium lactis BS01, anti-agglomérant (dioxyde de silicium), Lactobacillus rhamnosus GG, Lactobacillus rhamnosus LR06, arôme naturel, Bifidobacterium breve B632, Bifidobacterium breve BR03, Bifidobacterium longum 04, Lactobacillus plantarum LP01, Lactobacillus plantarum LP02, Lactobacillus rhamnosus LR04, Bifidobacterium lactis BS05, Lactobacillus reuteri LRE02, Lactobacillus salivarius subsp. salivarius CRL1328, Streptococcus thermophilus FP4.

PB Restore™

Valeurs typiques par portion Portion = 1 gélule	
Lactobacillus plantarum 14D	3.15 Billion CFU,
Bidobacterium animalis ssp. lactis BLC1	3.01 Billion CFU,
Lactobacillus rhamnosus SP1	2.36 Billion CFU,
Lactobacillus paracasei IMC502	1.97 Billion CFU
Lactobacillus paracasei NTU-101	1.97 Billion CFU
Lactobacillus rhamnosus IMC501	1.97 Billion CFU
Bidobacterium breve Bbr8	395 Million CFU,
Lactobacillus acidophilus LA1	395 Million CFU,
Lactobacillus paracasei BGP2	395 Million CFU,
Lactobacillus rhamnosus LB21	395 Million CFU,
Bidobacterium animalis ssp. Lactis Bi1	195 Million CFU,
Lactobacillus acidophilus LA3	195 Million CFU,
Lactobacillus brevis SP48	195 Million CFU,
Lactobacillus delbruekii ssp. Lactis LL82	195 Million CFU,
Lactobacillus rhamnosus CRL 1505	195 Million CFU,
Pediococcus acidilactici SP29	195 Million CFU,
Bidobacterium bidum SP9	100 Million CFU,
Lactobacillus casei BGP93	100 Million CFU,
Lactobacillus fermentum CS57	100 Million CFU,
Lactobacillus helveticus SP27	100 Million CFU,
Lactobacillus reuteri LR92	100 Million CFU,
Lactobacillus johnsonii SP72	100 Million CFU,
Bidobacterium longum ssp. Longum SP54	40 Million CFU,
Bidobacterium longum ssp. Infantis SP37	40 Million CFU,
Lactobacillus delbrueckii ssp. Bulgaricus LB2	40 Million CFU,
Lactobacillus crispatus SP28	40 Million CFU
Lactobacillus gasseri SP33	40 Million CFU,
Lactobacillus salivarius SP2	40 Million CFU,
Lactobacillus rhamnosus CRL1505 (inactivé par la chaleur)	10 mg,
Fructo-oligosaccharide	50 mg

Ingrédients : Stabilisant (Glycérine), Capsule (Hydroxypropyl méthylcellulose), Fructo-oligosaccharide, Agent de charge (Cellulose microcristalline), Stabilisant (Dioxyde de silicium), Lactobacillus plantarum 14D, Bi-dobacterium animalis ssp. lactis BLC1, stabilisant (gomme de guar), Lactobacillus rhamnosus SP1, Lactobacillus paracasei IMC502, Lactobacillus paracasei NTU-101, Lactobacillus rhamnosus IMC501, Bi¬dobacterium breve Bbr8, Lactobacillus acidophilus LA1, Lactobacillus paracasei BGP2, Lactobacillus rhamnosus LB21, Lactobacillus rhamnosus CRL1505 inactivé par la chaleur, Bi¬dobacterium animalis ssp. Lactis Bi1, Lactobacillus acidophilus LA3, Lactobacillus brevis SP48, Lactobacillus delbruekii ssp. Lactis LL82, Lactobacillus rhamnosus CRL 1505, Pediococcus acidilactici SP29, Agent d'enrobage (stéarate de magnésium), Bi-dobacterium bi¬dum SP9, Lactobacillus casei BGP93, Lactobacillus fermentum CS57, Lactobacillus helveticus SP27, Lactobacillus reuteri LR92, Lactobacillus johnsonii SP72, Colorant (Sodium copper chlorophyllin), Bi¬dobacterium longum ssp. Infantis SP37, Bi¬dobacterium longum ssp. Longum SP54, Lactobacillus crispatus SP28, Lactobacillus delbrueckii ssp. Bulgaricus LB2, Lactobacillus gasseri SP33, Lactobacillus salivarius SP2.

Terrazyme™ Capsules

Valeurs typiques par portion Portion = 3 capsules	
Mélange d'extraits de plantes TerraZyme	78 mg
Menthe poivrée, Graines de carvi, Racine de gingembre	
Mélange d'enzymes	340 mg
Amylase fongique, Protéase fongique, Bétaïne HCL, Lactase, alpha-Galactosidase, Protéase, Lipase, Cellulase, Papaïne, Diastase, bêta-glucanase	

Ingrédients : Agent d'enrobage (Hydroxypropyl méthylcellulose), Amylase (Aspergillus oryzae), Anti-agglomérant (Cellulose microcristalline), Protéase (Aspergillus oryzae, Bacillus subtilis, Aspergillus niger), Agents de charge (Dextrine de riz (Oryza sativa), **Maltodextrine de blé**), Bétaïne HCl, Extrait de feuilles de menthe poivrée (Mentha piperita), Anti-agglomérants (Stéarate de magnésium, dioxyde de silicium), extrait de graines de carvi (Carum carvi), alpha-Galactosidase (Aspergillus niger), Lactase (Aspergillus oryzae), extrait de racine de gingembre (Zingiber officinale), Lipase (Candida cylindracea), Cellulase (Trichoderma longibrachiatum), bêta-Glucanase (Trichoderma longibrachiatum), Diastase (Aspergillus oryzae), Papaïne (Carica papaya).
Allergènes : Voir les ingrédients en gras. Contient du soja, du lait et du blé.

ZenGest Softgels

Valeurs typiques par gélule	
Menthe poivrée Huile essentielle	40 mg
Gingembre Huile Essentielle	22 mg
Carvi Huile Essentielle	18 mg
Anis Huile Essentielle	2 mg

Ingrédients : Huile végétale (huile d'olive extra vierge), agents raffermissants (amidon de tapioca modifié), Huile essentielle de feuille/tige de menthe poivrée (Mentha piperita), Stabilisant (Glycérine), huile essentielle de graines de coriandre (Coriandrum sativum), eau (aqua), huile essentielle de racine de gingembre (Zingiber officinale), arôme : huile essentielle de graines de carvi (Carum carvi), stabilisateur (sirop de maltitol), arômes : huile essentielle de graines de cardamome (Elettaria cardamomum), huile essentielle de graines de fenouil (Foeniculum vulgare), huile essentielle de fruits/graines d'anis étoilé (Illicium verum), gélifiants (gomme gellane).

ZenGest™ DigestTab

Valeurs typiques par comprimé		% NRV†
Calcium	200 mg	25%
Huile essentielle de menthe poivrée	10 mg	
Huile essentielle de coriandre	7 mg	
Huile essentielle de gingembre	5 mg	

† VNR : Valeur nutritionnelle de référence

Ingrédients : Édulcorants (Xylitol*, Isomalt*, Stéviolglycoside), Carbonate de calcium, Agent liant (Gomme d'acacia), Agent d'écoulement (Dioxyde de silicium), Menthe poivrée (Mentha piperita) Huile essentielle de feuille/tige, Coriandre (Coriandrum sativum) Huile essentielle de graine, Agent d'écoulement (Stéarate de magnésium), Huile essentielle de racine de gingembre (Zingiber officinale), Huile essentielle de graine de carvi (Carum carvi), Huile essentielle de graine de cardamome (Elettaria cardamomum), Huile essentielle de graine de fenouil (Foeniculum vulgare), Huile essentielle d'anis étoilé (Illcium verum).
*Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

CP+ Softgels

Valeurs typiques par gélule	
Huile d'olive	142 mg

Ingrédients : Huile d'olive extra vierge, arôme : Copaiba (Copaifera officinalis, Copaifera reticulata, Copaifera coriacea, Copaiba langsdorffi). Huile essentielle, amidon de tapioca modifié, humectant (glycérol), eau (aqua), agent de charge (maltitol).

Deep Blue Polyphenol Complex™

Valeurs typiques par portion	
1 portion = 2 gélules	RI
Deep Blue Polyphenol Complex :	
Extrait de racine de curcuma (Curcuma longa)	263 mg
Extrait de pomme (Malus pumila)	100 mg
Extrait de résine d'encens (Boswellia serrata)	100 mg
Extrait de pépins de raisin (Vitis vinifera)	50 mg
Extrait de renouée du Japon (Polygonum cuspidatum)	50 mg
Extrait de grenade (Punica granatum)	50 mg
Mélange TT	
Extrait de racine de gingembre (Zingiber officinale)	164 mg
Extrait de feuille de menthe poivrée (Mentha piperita)	10 mg
Extrait de graines de carvi (Carum carvi)	10 mg

Ingrédients : Extrait de racine de curcuma (Curcuma longa), agent de glaçage (hypromellose végétale), extrait de racine de gingembre (Zingiber officinale), extrait de pomme (Malus pumila), extrait de Boswellia serrata, anti-agglomérant (cellulose microcristalline), extrait de pépins de raisin (Vitis vinifera), extrait de Polygonum cuspidatum, extrait de grenade (Punica granatum), agent de texture (stéarate de magnésium), anti-agglomérant (silicate de calcium), support (dioxyde de silicium), extrait de graines de carvi (Carum carvi), extrait de feuilles de menthe poivrée (Mentha piperita).

Turmeric Dual Chamber Capsules

Valeurs typiques par portion Portion = 2 capsules	
Quantité par portion	%DV
Huile essentielle de curcuma	160 mg**
Extrait de curcuma	300 mg**
dont Curcuminoïdes	120 mg**

**Valeur journalière (VJ) non établie

Ingrédients : Huile d'olive extra vierge, extrait de racine de curcuma (Curcuma longa), agent d'enrobage (Hydroxypropyl méthylcellulose), huile essentielle de rhizome de curcuma (Curcuma longa), anti-agglomérants (silice, stéarate de magnésium).

MetaPWR™ Softgels

Valeurs typiques par portion Portion = 3 gélules	
Huile essentielle d'écorce de pamplemousse	150 mg
Huile essentielle d'écorce de citron	110 mg
Huile essentielle de menthe poivrée en plomb et en vapeur	45 mg

Ingrédients : Tryglycérides à chaîne moyenne (**huile de coco**), stabilisant (amidon de tapioca modifié), huile essentielle d'écorce de pamplemousse (Citrus paradisi), huile essentielle d'écorce de citron (Citrus limon), stabilisant (glycérine), Huile essentielle de menthe poivrée (Mentha piperita), arôme (huile essentielle de gingembre (Zingiber officinale)), stabilisant (sirop de maltitol), arôme (huile essentielle d'écorce de cannelle (Cinnamomum zeylanicum)).
Allergènes : Voir les ingrédients en gras.

MetaPWR™ Advantage

Valeurs typiques par portion Portion = 1 sachet	
Collagène de poisson	3000 mg
Poudre de levure (Saccharomyces cerevisiae)	283 mg
Vitamine C (acide L-ascorbique)	90 mg 125% NRV
Extrait de fruit d'argousier (Hippophae rhamnoides)	78 mg
Extrait d'orange rouge (Citrus sinensis)	18 mg
Hyaluronate de sodium	10 mg
Extrait de fruit de pomme rose (Malus pumila)	8 mg
Huile essentielle d'écorce de pamplemousse	2 mg
Extrait de son/germe de riz (Oryza sativa)	2 mg
Huile essentielle de zeste de citron	1,50 mg
Nicotinamide adénine dinucléotide	1 mg
Menthe poivrée (feuille/tige) Huile essentielle	0,70 mg
Gingembre (Zingiber officinale) huile essentielle de racine	0,60 mg
Cannelle (Cinnamomum zeylanicum) huile essentielle d'écorce	0,15 mg
Biotine	18 mcg 36% NRV

Ingrédients : **Collagène de poisson,** support (dextrine résistante/fibre de tapioca soluble), émulsifiant (gomme d'acacia), régulateur d'acidité (acide citrique), levure de bière (Saccharomyces cerevisiae), carbonate de calcium, exhausteur de goût (gluconate de sodium), maltodextrine, acide L-ascorbique, extrait de fruit d'argousier (Hippophae rhamnoides), Arôme naturel, édulcorant (glycosides de stévia), concentré de jus de raisin rouge, pépins de raisin (Vitis vinifera), stabilisants (phospholipides, acides gras), extrait d'orange rouge (Citrus sinensis), hyaluronate de sodium, extrait de fruit de pomme rose (Malus pumila), Graisses végétales, triglycérides à chaîne moyenne, cyclodextrine, saccharose, huile essentielle d'écorce de pamplemousse (Citrus paradisi), extrait de son/germe de riz (Oryza sativa), huile essentielle d'écorce de citron (Citrus limon), colorant (chlorophylline), nicotinamide adénine dinucléotide, bioflavonoïdes d'agrumes, Huile essentielle de menthe poivrée (Mentha piperita), huile essentielle de gingembre (Zingiber officinale), colorant (bêta-carotène), antioxydant (ascorbate de sodium), huile essentielle d'écorce de cannelle (Cinnamomum zeylanicum), anti-agglomérant (dioxyde de silicium), D-biotine, antioxydant (DL-alpha-tocophérol).
Allergènes : Voir les ingrédients en gras..

MetaPWR™ Assist

Taille de la portion 1 Capule	
Extrait de feuille de mûrier (Morus alba)	105 mg
Chlorhydrate de berbérine	31 mg
Poudre d'écorce de cannelle	20 mg
Mélange d'aide MetaPWR	5 mg
Huile essentielle d'écorce de pamplemousse (Citrus paradisi), huile essentielle d'écorce de citron (Citrus limon), huile essentielle de menthe poivrée (Mentha piperita), huile essentielle de feuilles et de tiges des parties aériennes, huile essentielle de gingembre (Zingiber officinale), huile essentielle d'écorce de cannelle (Cinnamomum zeylanicum).	

Ingrédients : Support (maltodextrine), extrait de feuille de mûrier (Morus alba), agent d'enrobage (hydroxypropylméthylcellulose), chlorhydrate de berbérine, anti-agglomérant (L-lucine), poudre d'écorce de cannelle (Cinnamomum loureirii), stabilisateur (acide stéarique), anti-agglomérant (dioxyde de silicium), Huile essentielle de zeste de pamplemousse (Citrus paradisi), Huile essentielle de zeste de citron (Citrus limon), Huile essentielle de feuilles/tiges de Menthe poivrée (Mentha piperita), Huile essentielle de racine de Gingembre (Zingiber officinale), Huile essentielle d'écorce de Cannelle (Cinnamomum zeylanicum).

MetaPWR™ Mito2Max™

Valeurs typiques par portion Portion = 2 Capsules	
Extrait de parties aériennes d'Eriodictyon californicum	280 mg
Acétyl-L-carnitine HCl	190 mg
Acide alpha lipoïque	50 mg
Coenzyme Q10	50 mg
Sel disodique de pyrroloquinoline quinone	20 mg
Quercétine (Sophora japonica) Extrait de bourgeon	50 mg
Poudre de mycélium de Cordyceps	40 mg
Extrait de racine de ginseng (Panax quinquefolius)	40 mg
Huile essentielle de zeste de pamplemousse (Citrus paradisi)	2 mg
Huile essentielle de zeste de citron (Citrus limon)	1.5 mg
Menthe poivrée (Mentha piperita) Parties aériennes Huile essentielle	0.65 mg
Acide panthothénique	6 mg
Manganèse	2 mg

Ingrédients : Extrait de parties aériennes d'Eriodictyon californicum, Acetyl-L-carnitine HCl, gélule (Hydroxypropyl méthylcellulose), extrait de bourgeon de quercétine (Sophora japonica), Coenzyme Q10, acide alpha-lipoïque, Poudre de mycélium de Cordyceps, extrait de racine de Ginseng (Panax quinquefolius), émulsifiant (acide stéarique), sel disodique de pyrroloquinoline quinone, agent de charge (cellulose microcristalline), D-pantothénate de calcium, Anti-agglomérant (Dioxyde de silicium), Carbonate de manganèse, Huile essentielle de zeste de pamplemousse (Citrus paradisi), Huile essentielle de zeste de citron (Citrus limon), Huile essentielle de menthe poivrée (Mentha piperita), Huile essentielle de gingembre (Zingiber officinale), Huile essentielle de racine de cannelle (Cinnamomum zeylanicum), Huile essentielle d'écorce de cannelle (Cinnamomum zeylanicum).

MetaPWR™ Recharge Lemon - Lime

Portion = 1 sachet Quantité par portion	
Valeurs typiques par portion	%NRV*
Potassium	300 mg
Magnésium	90 mg
Calcium	60 mg
Sel	0,3 g
Extrait de fruit de baobab (Adansonia digitata)	90 mg
Algues Lithothamnium calcareum	50 mg
Extrait de racine de ginseng (Panax ginseng C. A. Meyer)	16 mg
Molybdène	15 mcg

*Valeurs nutritionnelles de référence (VNR)
** VNR non établie

Ingrédients : Eau (aqua), régulateur d'acidité (acide citrique), chlorure de magnésium, chlorure de potassium, émulsiant (glycérol), épaississant (gomme d'acacia), lactate de calcium, chlorure de sodium, édulcorant (glycosides de stéviol issus de stevia), arôme (jus de noix de coco (Cocos nucifera)), extrait de fruit de Baobab (Adansonia digitata), sels de magnésium d'acide citrique, algue (Lithothamnium calcareum), arôme naturel, extrait de racine de Panax ginseng C. A. Meyer, épaississant (gomme de xanthane), sulphate de magnésium, édulcorant (sucrose), émulsiant (lécithine de tournesol), huile essentielle de zeste de pamplemousse (Citrus paradisi), huile essentielle d'écorce de citron (Citrus limon), colorant (bêta-carotène), ascorbate de sodium, huile essentielle des parties aériennes de menthe poivrée (Mentha piperita), arôme (huile essentielle de racine de gingembre (Zingiber ocinale)), molybdate de sodium, arôme (huile essentielle d'écorce de cannelle (Cinnamomum zeylanicum)).

MetaPWR™ Recharge Wild Strawberry

Portion = 1 sachet Quantité par portion	
Valeurs typiques par portion	%NRV*
Potassium	300 mg
Magnésium	90 mg
Calcium	60 mg
Sel	0,3 g
Extrait de fruit de baobab (Adansonia digitata)	90 mg
Algues Lithothamnium calcareum	50 mg
Extrait de racine de ginseng (Panax ginseng C. A. Meyer)	16 mg
Molybdène	15 mcg

*Valeurs nutritionnelles de référence (VNR)
** VNR non établie

Ingrédients : Eau (aqua), régulateur d'acidité (acide citrique), chlorure de magnésium, chlorure de potassium, émulsifiant (glycérol), épaississant (gomme d'acacia), lactate de calcium, chlorure de sodium, concentré de jus de carotte violette (Daucus carota L.), édulcorant (glycosides de stéviol issus de stevia), arôme (jus de noix de coco (Cocos nucifera)), extrait de fruit de Baobab (Adansonia digitata), sels de magnésium d'acide citrique, algue (Lithothamnium calcareum) exhausteur de goût (concentré de jus de citron (Citrus limon)), arôme naturel, extrait de racine de Panax ginseng C. A. Meyer, épaississant (gomme de xanthane), sulphate de magnésium, émulsifiant (lécithine de tournesol), huile essentielle de zeste de pamplemousse (Citrus paradisi), huile essentielle d'écorce de citron (Citrus limon), huile essentielle des parties aériennes de menthe poivrée (Mentha piperita), arôme (huile essentielle de racine de gingembre (Zingiber officinale)), molybdate de sodium, arôme (huile essentielle d'écorce de cannelle (Cinnamomum zeylanicum)).

dōTERRA Serenity™ Softgels

Valeurs typiques par portion	
Huile de lavande	80 mg
L-Théanine	50 mg*
Extrait de mélisse (Melissa officinalis)	3.1 mg*
Extrait de Passiflore (Passiflora)	2.3 mg*

Ingrédients : Huile d'olive extra vierge, arôme : Huile de fleurs/feuilles/tiges de lavande (Lavandula angustifolia), amidon modifié, L-théanine, humectant (glycérol), épaississant (carraghénane), agent de charge (maltitol), eau, agent de charge (maltodextrine), émulsifiant (lécithine de tournesol), Agent de charge (gomme arabique), Anti-agglomérant (dioxyde de silicium [nano]), Extrait de feuilles et de tiges de mélisse (Melissa officinalis), Extrait de parties aériennes de passiflore (Passiflora incarnata), Arôme : Extrait de fleur de camomille (Matricaria recutita).

DDR Prime Softgels

Valeurs typiques par gélule

Huile de résine d'encens	65 mg
Huile d'écorce d'orange	55 mg
Huile de Litsea	29 mg

Ingrédients : Huile d'olive extra vierge, amidon alimentaire modifié, huile de résine d'encens, huile d'écorce d'orange, humectant (glycérol), épaississant (carraghénane), agent de remplissage (maltitol), eau, huile de litsea, huile de feuille de thym, huile de bourgeon de girofle, huile de sarriette d'été, huile de feuille de niaouli, huile de feuille de citronnelle.

TriEase™ Softgels

Valeurs typiques par gélule	
Huile essentielle de zeste de citron	100 mg
Lavande Fleur/feuille/tige Huile Essentielle	100 mg
Huile essentielle de menthe poivrée (fleur/feuille/tige)	100 mg

Ingrédients : Huile essentielle de zeste de citron (Citrus limon), Huile essentielle de fleur/feuille/tige de lavande (Lavandula angustifolia), Huile essentielle de fleur/feuille/tige de menthe poivrée (Mentha piperita), Amidon modifié, Humectant (Glycérol), Épaississant (Carraghénane), Eau, Agent de charge (Maltitol).

On Guard™+ Softgels

Valeurs typiques par gélule	
Huile d'écorce d'orange	43 mg
Huile de clou de girofle	28 mg
Huile de poivre noir	22 mg

Ingrédients : Huile d'olive extra vierge, amidon de maïs modifié, huile d'écorce d'orange sauvage (Citrus sinensis), humectant (glycérol), huile de bourgeon de clou de girofle (Eugenia caryophyllus), huile de fruit de poivre noir (Piper nigrum), agent de charge (maltitol), épaississant (carraghénane), eau, arômes : Huile de feuilles de cannelle (Cinnamomum zeylanicum), huile d'écorce de cannelle (Cinnamomum zeylanicum), huile de feuilles d'eucalyptus (Eucalyptus globulus), huile de feuilles d'origan (Origanum vulgare), huile de feuilles de romarin (Rosmarinus officinalis), huile de feuilles de mélisse (Melissa ocinalis).

Zendocrine™ Softgels

Valeurs typiques par gélule	
Huile de mandarine	42 mg
Huile de Géranium	36 mg
Huile de baies de genévrier	2 mg

Ingrédients : Huile d'olive extra vierge, amidon de maïs modifié, huile de mandarine, humectant (glycérine), huile de romarin, huile de géranium (Pelargonium Graveolens), épaississant (carraghénane), eau, agent de remplissage (maltitol), huile de baies de genièvre, huile de coriandre.

Zendocrine™ Complex

Valeurs typiques par portion Portion = 2 Capsules	
Mélange d'extraits de plantes du complexe Zendocrine	470 mg
Poudre d'enveloppe d'Ispaghul (Plantago ovata), Gomme d'acacia (Acacia seyal), Extrait de fleur de girofle (Syzygium aromaticum), Extrait de parties aériennes de trèfle rouge (Trifolium pratense), Extrait de racine d'Angelica sinensis, Extrait de racine de guimauve (Althaea officinalis), Extrait de bulbe d'ail (Allium sativum), Extrait de feuille d'artichaut (Cynara scolymus), Extrait de racine de bardane (Arctium lappa), Levure (Saccharomyces cerevisiae), Extrait de feuilles de varech (Ascophyllum nodosum), Extrait de racine de pissenlit (Asteraceae taraxacum)	
Mélange d'enzymes	30 mg
Amylase (Aspergillus oryzae), Cellulase (Aspergillus niger), Sulfate de magnésium, Sulfate de manganèse	

Ingrédients : Agent d'enrobage (Hydroxypropyl méthylcellulose), poudre d'enveloppe d'Ispaghul (Plantago ovata), agent de charge (Maltodextrine), gomme d'Acacia (Acacia seyal), anti-agglomérant (Cellulose microcristalline), extrait de fleur de clou de girofle (Syzygium aromaticum), extrait de parties aériennes de trèfle rouge (Trifolium pratense), extrait de racine d'Angelica sinensis, extrait de racine de guimauve (Althaea officinalis), **Extrait de bulbe d'ail (Allium sativum)**, Extrait de feuille d'artichaut (Cynara scolymus), Extrait de racine de bardane (Arctium lappa), Amylase (Aspergillus oryzae), Levure (Saccharomyces cerevisiae), Extrait de feuille de varech (Ascophyllum nodosum), Anti-agglomérant (Dioxyde de silicium), Extrait de racine de pissenlit (Asteraceae taraxacum), Stéarate de magnésium, Cellulase (Aspergillus niger), Sulfate de magnésium, Sulfate de manganèse.
Allergènes : Voir les ingrédients en gras. Peut contenir des sulfites.

GX Assist™

Valeurs typiques par gélule	
Origan (Origanum vulgare) Huile essentielle de fleur/feuille/tige	49 mg
Arbre à thé (Melaleuca alternifolia) Huile essentielle de fleurs/feuilles/tiges	33 mg
Huile de zeste de citron (Citrus limon)	29 mg

Ingrédients : Gélatine, émulsifiant (acides gras), humectant (glycérine), huile essentielle de fleur/feuille/tige d'origan (Origanum vulgare), eau, huile essentielle de feuille d'arbre à thé (Melaleuca alternifolia), huile essentielle de zeste de citron (Citrus limon), huile essentielle de fleur/feuille/tige de menthe poivrée (Mentha piperita), arôme : uile essentielle de feuilles de citronnelle (Cymbopogon flexuosus), arôme : huile essentielle de fleurs/feuilles/tiges de thym (Thymus vulgaris), agents d'enrobage (gomme-laque, alginate de sodium, cire de carnauba)

dōTERRA™

pursue what's **pure**

doterraeurope
doterraeuropebusiness

@doterraeurope
@doterraeubusiness

dōTERRA Essential Oils Europe

Tous droits réservés. Tous les mots portant des symboles de marque commerciale ou de marque déposée sont des marques commerciales ou des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.

dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Royaume-Uni | doterra.eu
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlande

©2025 dōTERRA Holdings LLC | doterra.eu | Guide des compléments alimentaires | FR | 06052025