

# doTERRA Life Long Vitality - Nahrungsergänzungsmittel - Erklärung von Alpha CRS auf Deutsch

Obwohl doTERRA hauptsächlich eine Ölfirma ist, ist das Life Long Vitality Trio das meist verkaufte Produkt.

Die meisten von uns leiden immer mehr an gesundheitlichen Problemen, aufgrund eines Mangels an Nährstoffen die in unserer Nahrung durch industriell hergestellte Lebensmittel einfach fehlen.

Viele Firmen füllen ihre Nahrungsergänzungsmittel teilweise bis zu 95% mit Füllstoffen wie zum Beispiel Mineralsalze und andere synthetische Stoffe, die von unserem Körper überhaupt nicht absorbiert werden können, und das stellt ein grosses Problem dar, und vor allem ist es herausgeschmissenes Geld.

**doTERRAs LLV ist da ganz anders. Es enthält Vitamine und Mineralstoffe in ihrer natürlichen Form (nicht synthetisch)**

Durch die regelmäßige Einnahme des LLV kannst du deinen täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralien abdecken und eine Verbesserung der geistigen Klarheit, Energie, Motivation, Kontrolle, Balance, Stimmung, Abwehrkräfte, Stoffwechsel unterstützen und bei deiner allgemeinen Gesundheit und deinem Wohlbefinden spüren.

## **Primäre Vorteile**

- Allgemeines Wohlbefinden und Vitalität
  - Antioxidantien- und DNA-Schutz
  - Energiestoffwechsel
  - Knochengesundheit
  - Immunfunktion
  - Stressmanagement
  - Herz-Kreislauf-Gesundheit
  - Gesundes Haar, Haut und Nägel
  - Auge, Gehirn, Nervensystem
  - Leberfunktion und Verdauungsgesundheit
  - Lungen- und Atemwegserkrankungen
  - Schonend für den Magen
  - Enthält kein gentechnisch verändertes Material, milchfrei.
-

# Alpha CRS CELLULAR VITALITY COMPLEX

Alpha CRS + = Cellular Renewal Complex. Das Plus Zeichen bedeutet lediglich: seitdem es auf den Markt gekommen ist, wurden Verbesserungen vorgenommen.

Für zelluläre Langlebigkeit, ist eine firmeneigene Kombination ausgewählter Pflanzenextrakte, wie Weihrauch, Mariendistel, Kurkuma, Ananas Enzym, Carotinoide und starke Polyphenole, wie Resveratrol, Ellagsäure, Baicalin und Proanthocyanidin aus Traubenkernen, mit einem zellulären Energie-Mix aus Quercetin, Coenzym Q10, Alpha-Liponsäure, Acetyl-L-Carnitin und Bacopa-Extrakt.

Die Inhaltsstoffe in Alpha CRS+ sind für ihre unterstützende Funktion zahlreicher essentieller Prozesse bekannt, wie gesunde Zellteilung, mitochondriale Energieproduktion, gesunde Entzündungsreaktion sowie die Lebensdauer der Zelle. Alpha CRS+, in Kombination mit xEO Mega und Microplex VMZ, ist Teil eines täglichen Nahrungsergänzungsprogramms für andauernde Vitalität und Wohlbefinden.

## Was macht Alpha CRS+ einzigartig?

Antioxidantien sind eines der beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel, aber Alpha CRS+ Cellular Vitality Complex bietet eine proprietäre Kombination aus natürlichen botanischen Extrakten, die es einzigartig machen.

Alpha CRS+ ist speziell für den täglichen Gebrauch mit xEO Mega® und Microplex VMz® als umfassende Nahrungsergänzungsgrundlage für eine langanhaltende Vitalität und Wellness entwickelt worden. Die Kombination einer gesunden, ausgewogenen Ernährung mit den im doTERRA Lifelong Vitality Pack® enthaltenen Nahrungsergänzungsmitteln kann zur Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

## Alpha CRS+ Anwendungen und Vorteile

- Wie bereits erwähnt, hilft Alpha CRS+, den Oxidationsprozess zu hemmen, der freie Radikale erzeugt. Durch die Reduzierung des oxidativen Stresses auf die DNA und andere kritische Zellstrukturen im Körper unterstützt Alpha CRS+ eine gesunde Zellfunktion und den Stoffwechsel.
- Es ist nicht nur wichtig, oxidativen Stress zu vermeiden, sondern es ist auch wichtig, eine gesunde Energieproduktion für die Zellen zu haben. Alpha CRS+ unterstützt die Zellenergie, indem es gesunde Mitochondrien unterstützt und Stoffwechselfaktoren für die Energieproduktion liefert.
- Um den Körper gesund und stark zu halten, ist es auch wichtig, eine Ergänzung zu finden, die helfen kann, die gesunde Immunfunktion der Zellen zu unterstützen. Glücklicherweise trägt diese proprietäre Mischung auch zu einer gesunden zellulären Immunfunktion im Körper bei.
- Während sich viele Nahrungsergänzungsmittel auf den Nutzen für den Körper konzentrieren, streben doTERRA Nahrungsergänzungsmittel auch danach, die Gehirnfunktion und den mentalen Fokus zu unterstützen.
- Die spezielle Formel von Alpha CRS+ wurde entwickelt, um dem Anwender einen optimalen Nutzen zu bieten, insbesondere wenn es um die Zellgesundheit geht. Alpha CRS+ enthält starke Mengen an starken Polyphenolen in einer patentierten zellulären Mischung.
- Da Antioxidantien uns helfen, oxidativen Stress zu vermeiden, ist es wichtig, eine Ergänzung zu finden, die die richtige antioxidative Unterstützung im Körper bieten kann. Die Alpha CRS+ Formel enthält standardisierten Gingko biloba Extrakt für weitere antioxidative Unterstützung und zur Förderung der richtigen kognitiven Funktion.
- Hast du besondere Ernährungsbedürfnisse? Wenn du diätetische Einschränkungen hast, bietet die Alpha CRS+ Formel eine sinnvolle Ergänzungsoption. Alpha CRS+ wird mit natriumlaurylsulfatfreien Pflanzenkapseln hergestellt und enthält keine Milch, Weizen oder tierische Produkte.
- Für viele ist die Einnahme von traditionellen Nahrungsergänzungsmitteln keine Option, da durch die Inhaltsstoffe oft Bauchweh verursacht werden. Zum Glück wurde die Alpha CRS+ Formel entwickelt, um Magenverstimmungen vorzubeugen.
- Alpha CRS+ hat viele Vorteile für den Körper, aber seine Wirkung kann noch weiter reichen, wenn es mit den leistungsstarken Vorteilen von xEO Mega und Microplex VMz kombiniert wird. Diese drei Ergänzungen wurden speziell für die tägliche Einnahme entwickelt, um den Anwendern eine umfassende Nahrungsergänzung zu bieten und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

# Wie nimmt man Alpha CRS+ ein?

Erwachsene nehmen 4 Kapseln pro Tag mit Essen ein. Alpha CRS+ ist für den täglichen Gebrauch mit xEO Mega und Microplex VMz entwickelt worden.

*Ich empfehle, dass man anfangs ganz langsam mit der Einnahme beginnt. In der ersten Woche 1 Kapsel pro Tag, ab der 2. Woche je morgens und nachmittags eine Kapsel, ab der 4. Woche dann die volle Dosis, solange man sich dabei weiterhin wohl fühlt. Viele Menschen kommen mit 2 Kapseln pro Tag sehr gut aus.*

## Kurze Fakten

- bietet antioxidativen Schutz für zelluläre DNA und andere wichtige Zellstrukturen.
  - Unterstützt die Langlebigkeit und Vitalität der Zellen.
  - fördert die Energieproduktion der Mitochondrien
  - unterstützt eine gesunde Reaktion bei oxidativem Stress
  - mit botanischen Extrakten, Carotinoiden und polyphenolen sowie einem zellulären Energie-Mix
  - das + im Namen steht für Energie auf zellulärer Ebene
  - Fördert den Metabolismus.
-

# Antioxidanzien, Oxidation & Freie Radikale

**Antioxidanzien** gelten als Alleskönner gegen das Alter und als wirksames Mittel zur Vorbeugung verschiedener Krankheiten. Sie schützen den Körper vor **freien Radikalen**, die den sogenannten oxidativen Stress verursachen.

## Oxidation

Um den Vorgang der **Oxidation** hat jeder sicherlich schon einmal erlebt: Kaum ist ein Apfel in zwei Hälften geschnitten und der Luft (Sauerstoff) ausgesetzt, verfärbt sich das Apfelstück braun. Träufelt man etwas Zitronensaft auf die Schnittfläche, verfärbt sich der Apfel nicht mehr oder zumindest nicht mehr so rasch. Der Grund: Das Vitamin C aus der Zitrone fängt die bei diesem Prozess entstandenen freien Radikale ab und schützt den Apfel vor der Oxidation. Ähnliche Prozesse laufen auch im menschlichen Körper ab, verursacht durch freie Radikale. Darunter versteht man Atome oder Moleküle, die mindestens ein ungepaartes, also freies, reaktionsfreudiges Elektron besitzen.

## Freie Radikale und Antioxidanzien

Freie Radikale sind instabile, energiereiche Moleküle, die die Körperzellen angreifen und über die Jahre die DNA (Desoxyribonukleinsäure, die Trägerin der Erbgutinformation), Proteine und Fette im Körper schädigen. Man geht davon aus, dass sich die Schäden durch das wiederholte Auftreten von freien Radikalen häufen und zu einem Abbau des Körpers führen (das Altern). Als Schutz vor diesen Attacken benötigt der Körper Antioxidanzien, die den Schaden verhindern oder zumindest mindern sollen. Antioxidanzien patrouillieren in verschiedenen Körperrevieren und sind auf unterschiedliche Verteidigungsstrategien spezialisiert. Solange die Verteidigungslinie der Antioxidanzien lückenlos besetzt ist, haben freie Radikale wenig Chance den Organismus anzugreifen.

## Oxidativer Stress

Überschüssige freie Radikale belasten den Körper sehr schnell. Die Anzahl der entstehenden freien Radikale und der Radikalfänger (Antioxidanzien) müssen sich ausgleichen. Kippt die Waage zugunsten der freien Radikale, spricht man von **oxidativem Stress**. Forscher gehen heute davon aus, dass der oxidative Stress Mitverursacher von Krankheiten wie Arteriosklerose, Herz-Kreislaufkrankungen und Arthritis ist und darüber hinaus die Haut schneller altern lässt.

---

# Inhaltsstoffe von doTERRA Alpha CRS+ in Deutsch

## Cellular Longevity Blend 1165mg - Zelluläre Langlebigkeitsmischung

### ***Weihrauchextrakt - Boswelliasäure***

#### **Boswellia Serrata Gum Resin extract (20mg Boswellic Acid)**

Unterstützt eine gesunde Entzündungsreaktion in den Zellen, Bioverfügbares Weihrauchextrakt, stark entzündungshemmend, unterstützt das Herz- & Kreislauf System, unterstützt die normale Funktion der Knochen und Gelenke, Tragen zur Normalfunktion von Haut, Atemwegen, Sehkraft und Immunsystem bei, Erhöhte Bioverfügbarkeit: schnell und umfangreich vom Körper zu verwerten, bereits in vielen Studien getestet

### ***Scutellaria Wurzel***

#### **Scutellaria Root Extract (150mg Baicalin)**

Wirkt sich positiv auf die kardiovaskuläre und kognitive Gesundheit sowie Langlebigkeit aus. Es hat starke antioxidative Effekte. Baicalin ist eine großartige Ergänzung für alle, die ihre Gesundheit verbessern möchten, und ist auch ideal, um Stress abzubauen und einen gesunden Schlafzyklus zu fördern

### ***Mariendistel***

#### **Milk Thistle Seed Extract (100mg Silymarin)**

Silymarin, ein Trockenextrakt aus Mariendistelfrüchten, schützt die Leberzellen vor Giften und regt die Neubildung von Leberzellen an.

### ***Japanischer Staudenknöterich***

#### **Polygonum Cuspidatum Root Extract (50mg Resveratrol)**

Er gilt als Bakterien-, Viren- und Pilz hemmend. Er harmonisiert den Blutdruck, kann Schmerzen lindern und das Blut reinigen. Fördert die Durchblutung, zum Entgiften und wirkt als harntreibendes Mittel.

Ihm wird, wegen der positiven Wirkung des Resveratrols auf den Stoffwechsel und den Prozess des Alterns, eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt. Im Labor wurde eine hemmende Wirkung auf Krebszellen nachgewiesen.

### ***Catechine - Grünes Teeblatt Extrakt***

#### **Green Tea Leaf Extract (30mg Catechins)**

Catechine sind Bitterstoffe aus Pflanzen. Catechine sind Antioxidantien mit allen positiven Funktionen von Antiaging-Mitteln. Sie schützen die Haut vor Schäden durch UV-Strahlung und wirken der Hautalterung entgegen. Sie tragen zur Cholesterinsenkung bei beziehungsweise verhindern die Bildung des schlechten LDL-Cholesterins. Catechine vermindern damit die Bildung von Plaques und Arteriosklerose. Sie schützen vor Arterienverkalkung und koronaren Herzkrankheiten. Catechine senken das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall erheblich. Es gibt wissenschaftliche Studien, die Hinweise auf eine Wirksamkeit von Grüntee zur Vorbeugung der Parkinson-Krankheit und Alzheimer geben. Auch diese Befunde werden mit der antioxidativen Wirkung der Catechine erklärt. Catechine helfen dabei zu verhindern, dass freie Radikale Schaden an Gehirnzellen anrichten.

### ***Granatapfelextrakt (Ellagsäure)***

#### **Pomegranate Fruit Extract (25mg Ellagic Acid)**

Der Granatapfel besitzt eine tausendfach höhere antioxidative Wirkung als Blaubeersaft oder Traubensaft, und hat unter anderem potenzielle Gesundheitseffekte auf das Herz-Kreislauf System. Die Leber, den Magen-Darm Trakt, sowie den Lipid- und Zuckerstoffwechsel.

### ***Ananasstamm Extrakt***

#### **Pineapple Stem Extract (50 GDU Bromelain Protease Enzyme)**

Die Enzymaktivität von Bromelin wird in GDU (Gelatin Digesting Units) ausgedrückt.

Bromelain gehört zur Wirkstoffgruppe der Antiphlogistika. Offensichtlich hemmt der Wirkstoff Produktion und Wirkung von Prostaglandinen. Das lindert entzündliche Prozesse, die beispielsweise nach Verletzungen zu Schwellungen und Schmerzen führen. Gleichzeitig vermindert Bromelain die Blutgerinnung, indem es Fibrinfasern spaltet. Das erklärt den positiven Effekt auf Thromben. Ferner kann der Wirkstoff Kapillargefäße abdichten und so den Austritt von Flüssigkeit ins Gewebe begrenzen. Das erklärt den

### ***Kurkumawurzel (Curcumin)***

#### **Turmeric Root Extract (30mg Curcuminoids)**

Kurkuma regt den Appetit und die Gallenblasenfunktion sowie das Atmungssystem an. Es besitzt leberschützende Eigenschaften, ist antibakteriell und antimikrobiell. Kurkuma arbeitet harntreibend und cholesterinsenkend, stärkt die Nerven, verhindert Fettablagerungen in den Arterien und wirkt positiv auf den Blutzuckerspiegel

### ***Traubenkernextrakt***

#### **Grape Seed Extract (20mg Proanthocyanidins)**

Studien zeigen positive Effekte der Substanz bei Krankheiten wie Arteriosklerose, Herzkrankheiten, Alzheimer, Arthritis und manchen Autoimmunkrankheiten.

### ***Sesamsamen Extrakt - Lignane***

#### **Sesame Seed Extract (14mg Lignans)**

Was den Sesam als Nahrungsmittel auszeichnet, sind die sogenannten Lignane, die in der Außenschale der Körner enthalten sind und bei der Verdauung durch die Darmbakterien "aktiviert" werden. Sie sind Phytoöstrogene, können als solche Wechselbeschwerden lindern, wirken aber auch antioxidativ und schlaffördernd. Eine schützende Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist noch nicht wissenschaftlich belegt, wird aber vermutet.

### ***Pinienrindenextrakt***

#### **Pine Bark Extract (7mg Proanthocyanidins)**

Pinienrindenextrakt kann die Entstehung von Stickstoffmonoxyd in den Blutgefäßen fördern.

Und für Männer besonders interessant: der druchblutungsfördernde Effekt zeigt sehr gute Wirkung zur Steigerung der Potenz bei Männern.

## **Cellular Energy Blend 400mg - Zelluläre Energiemischung**

### ***Acetyl-L-Carnitin***

#### **Acetyl L Carnitin (100mg)**

Auf biochemischer Ebene unterscheidet sich Acetyl-L-Carnitin nur geringfügig von L-Carnitin. ALC besitzt eine zusätzliche Acetylgruppe. Dieser kleine Unterschied hat jedoch eine große Wirkung: ALC kann im Gegensatz zu L-Carnitin die Blut-Hirn-Schranke überwinden.

Dadurch unterstützt ALC den Stoffwechsel im Gehirn. Auch hier transportiert es Energieträger in die Hirnzellen und setzt Energie frei. Da Ihr Gehirn mehr Energie benötigt als andere Organe, besitzen Hirnzellen oft besonders viele Kraftwerkzellen bzw. Mitochondrien. Dadurch kann die Hirnzelle die bereitgestellte Energie verwenden, um untereinander viel zu kommunizieren und die Signale im Hirn schnell weiterzuleiten.

ALC beteiligt sich auch an der Synthese von Acetylcholin – ein wichtiger Botenstoff der Nervenzelle, nicht nur im Gehirn. Die Eigenschaft spielt auch bei der Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskel eine Rolle.

Auch die Medizin macht sich die Aminosäure zunutze: Erste Ansätze zur Unterstützung bei Alzheimer, Multiple Sklerose, Morbus Bechterew, Schlaganfällen, Blutvergiftungen, Diabetes und zahlreichen anderen Erkrankungen existieren bereits und geraten immer mehr in den Fokus der wissenschaftlichen Aufmerksamkeit. Noch ist es aber zu früh, um von sicheren Erkenntnissen zu sprechen.

### ***Alpha Liponsäure***

#### **Alpha Lipoid Acid (100mg)**

Alpha-Liponsäure ist eine natürlich vorkommende Verbindung, die am Energiestoffwechsel beteiligt ist

Im Gegensatz zu anderen Antioxidantien ist die Liponsäure sowohl fett- als auch wasserlöslich. Dadurch kann sie sowohl die eher wässrigen Zellbereiche, Blut und außerzellulärer Raum als auch die fetthaltigen Zellteile (z. B. die Zellwände, Membrane), Lipoproteine im Blut oder auch die fetthaltigen Nervencheiden vor Oxidation schützen. Aufgrund dieser Eigenschaft, und auch wegen seiner relativ kleinen Molekülgröße, besitzt die alpha-Liponsäure eine weitere wichtige Fähigkeit: alpha-Liponsäure kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden — im Gegensatz zu vielen anderen beliebten Antioxidantien.

Aufgrund dieser Eigenschaft, und auch wegen seiner relativ kleinen Molekülgröße, besitzt die alpha-Liponsäure eine weitere wichtige Fähigkeit: alpha-Liponsäure kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden — im Gegensatz zu vielen anderen beliebten Antioxidantien!

### **Quercetin**

#### **Quercetin 50mg**

Wie viele Bioflavonoide hat es antioxidative, antikarzinogene (krebshemmend) und antiatherogene (gegen die Bildung von Arteriosklerose) Eigenschaften. Es ist außerdem neuroaktiv und besitzt ähnliche Effekte wie Koffein, allerdings in milderer Form. Quercetin wird verwendet, um Herz- und Gefäßkrankheiten zu behandeln, darunter Arteriosklerose, hohes Cholesterin und Durchblutungsstörungen. Außerdem findet es bei Diabetes, Entzündungen, Schizophrenie, Asthma, chronischer Müdigkeit, zur Krebsvorsorge und zur Behandlung von Infektionen der Prostata Verwendung. Auch wird es zur Steigerung sportlicher Leistungsfähigkeit und Ausdauer eingesetzt.

### **Ginkgo Biloba Extrakt**

#### **Ginkgo Biloba Leaf Extract (40mg)**

Für mentale Klarheit und Funktion. Die Ginkgo Biloba Wirkung basiert vor allem auf drei Wirkstoffgruppen, den Flavonoiden, den Bilobaliden und den Ginkgoliden. Flavonoide sind gut erforscht, gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, und dienen nachweislich dem Schutz von Zellmembranen und damit der Gesundheit jeder einzelnen Körperzelle.

Bilobalide und Ginkgolide sind miteinander verwandt und gehören zur Gruppe der Terpene. Sie sind vor allem in den Blättern enthalten. Beide Wirkstoffe können Zellen vor dem Zelltod bewahren und neue Zellen zum Wachstum anregen, sowie die Durchblutung im Körper verbessern. Sie sind vermutlich die Schlüsselsubstanzen bei der Behandlung von degenerativen Gehirnerkrankungen wie Alzheimer und Demenz. Ginkgo hilft bei Kopfschmerz und Tinnitus, bei Potenzstörungen und Asthma, bei Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose. Er bietet uns einen Pool an Heilkraft, deren genaue Wirkweise oft erst im Ansatz erfasst werden kann.

## **Verdauungsmischung 30mg**

#### **doTERRA Tummy Tamer Blend**

Peppermint Leaf Extract (Pfefferminz), Ginger Root Extract (Ingwer), Caraway Seed Extract (Kümmel)

#### **Weitere Inhaltsstoffe aus:**

- **Vegetable Hypromellose:** Als pflanzliche Alternative können auch Cellulosen wie die Hydroxypropylmethylcellulose (= Hypromellose) eingesetzt werden. Diese sogenannten vegetabilen Kapseln eignen sich für Veganer oder Menschen, die aus religiösen Gründen auf Gelatine verzichten.
- **Vegetable Cellulose** (pflanzliche Zellulose)
- **Calcium Silicate** (Calciumsilikat)
- **Calcium Stearate** (Calciumstearat)

**Mit diesen Inhaltsstoffen ist Alpha CRS+ das wirklich umfassendste Antioxidans-Ergänzungsmittel aktuell auf dem Markt.**