

Témoignages d'athlètes

« Je suis convaincu que l'Huile d'Udo est l'élément clé qui a "transformé" ma condition physique. Mieux encore, il semble que plus j'en consomme avec le temps, mieux je me sens! Je suis persuadé qu'à mesure que diminuera l'inflammation dans mon corps (un résultat direct de la consommation de l'Huile), ma condition continuera de s'améliorer. Cette perspective m'emballe au plus haut point! J'ai non seulement maintenu mais AUGMENTÉ ma puissance de sortie, mon niveau d'énergie est incroyablement stable et élevé et mon endurance s'est accrue de façon remarquable. »

» **Antony Galvan - cycliste**

Médaillé d'argent au niveau mondial et actuel détenteur du record du monde

« Après avoir pris de l'Huile d'Udo, j'ai constaté que je dormais mieux et que j'avais plus d'énergie et d'endurance. L'effort que je fournis me paraît moindre et je récupère plus vite et plus complètement. J'ai aussi remarqué que j'ai moins de douleurs musculaires après des séances de course ou d'entraînement en salle très intenses. Comme tous les athlètes, les coureurs cherchent à avoir une longueur d'avance sur leurs adversaires, et l'Huile d'Udo procure vraiment le regain d'énergie nécessaire! »

» **Faye Amos - coureuse de fond**

Deux fois gagnante de sa division au Royal Victoria Marathon

« L'Huile d'Udo m'a procuré des avantages remarquables sur tous les plans. En tant qu'athlète, j'ai obtenu des gains énormes sur les plans de la vitesse, de la force, de l'endurance et de la récupération. »

» **Jon Andersen - homme fort de calibre international**

Gagnant 2003 du North American Strongman Championship

« Après seulement six semaines de consommation du mélange d'huiles d'Udo, j'ai soulevé des charges aussi élevées que lors de mes meilleures performances aux Olympiques. Mon niveau d'énergie et mon endurance se sont nettement accrus, et il me faut beaucoup moins de temps pour récupérer après les entraînements. Je ne ressens ni douleur ni craquement au niveau des articulations. Comme je n'ai jamais été enclin à "l'effet placebo", je suis persuadé que ces changements sont bien réels et qu'ils sont durables! »

» **Entraîneur Doug Briggs - Ph.D. en éducation physique, spécialiste certifié de la musculation et du conditionnement à la NSCA, directeur de la performance humaine au Commandement des activités socio-récréatives de la US ARMY à Fort Bliss**

Détenteur du titre de USA National Master en haltérophilie olympique

L'importance de la source

Bien que les oméga 3, 6 et 9 puissent provenir de sources végétales (graines) ou animales (poisson), l'Huile d'Udo^{MC} - Mélange 3-6-9 ne contient que des ingrédients végétaux non raffinés et entièrement renouvelables, ce qui lui procure trois grands avantages par rapport aux suppléments à base d'huiles de poisson :

- 1) aucune molécule altérée par la chaleur ou des agents chimiques;
- 2) aucun contaminant marin;
- 3) aucune crainte d'appauvrir les stocks de poissons.

Conçue pour la santé et non pour l'entreposage

L'Huile d'Udo^{MC} - Mélange 3-6-9 est pressée et filtrée à basse température selon un procédé d'avant-garde, dans un milieu exempt d'oxygène et à faible luminosité, ce qui permet de maximiser sa valeur nutritionnelle et d'assurer sa fraîcheur. Tous les ingrédients sont soumis à des contrôles rigoureux de la qualité et sont certifiés biologiques dans la mesure du possible. Le Mélange 3-6-9 est embouteillé dans des contenants de verre ambré qui sont réfrigérés pendant leur entreposage et conservés au froid durant leur transport par temps chaud.

Et si je prends des huiles de poisson?

Très bien, mais comment contrôlez-vous votre apport en AGE, ces acides gras fondamentaux dont le corps a chaque jour besoin en grandes quantités pour produire de l'énergie et de la chaleur, stabiliser les hormones et garder la peau en santé? Les AGE sont à ce point essentiels que sans eux, vous ne pourriez pas vivre! Selon les recherches, les huiles de poisson améliorent la santé lorsqu'on en consomme entre un et cinq grammes par jour. Les suppléments d'huiles de poisson ne peuvent à eux seuls assurer votre apport quotidien en AGE. Or, l'Huile d'Udo^{MC} - Mélange 3-6-9 le peut. Suivant la recommandation du Guide alimentaire canadien, les matières grasses doivent représenter entre 15 et 35 % de notre apport calorique quotidien, de sorte que nous devons consommer chaque jour de 33 à 78 g de gras (en supposant un apport énergétique de 2 000 calories). Chaque cuillerée à table d'Huile d'Udo^{MC} - Mélange 3-6-9 fournit 15 g d'oméga-3, 6 et 9 non raffinés et non altérés, améliorant d'autant la qualité de l'apport quotidien en acides gras essentiels (à condition de respecter la dose recommandée). Tous les athlètes n'ont pas besoin d'huiles de poisson, mais tous ont besoin du Mélange 3-6-9 d'huiles non raffinées d'Udo pour contrôler leur apport en acides gras essentiels.

Qui est Udo Erasmus?

Udo Erasmus est reconnu mondialement pour son expertise dans le domaine des gras, des huiles et du cholestérol en rapport avec la santé humaine. Il est l'auteur du best-seller *Fats that Heal, Fats that Kill*.

» **oilthemachine.com**



Pour plus d'information, consultez nos sites Web www.oilthemachine.com et www.florahealth.com ou composez le 1.888.436.6697

© 2009. TOUTS DROITS RÉSERVÉS // TM/PRIME AU CANADA 02/2009 // 87978

huilez bien la machine

FORCE » RÉSISTANCE » RÉCUPÉRATION



HUILE D'UDO^{MC} - MÉLANGE 3-6-9
FORMULÉE PAR UDO ERASMUS,
AUTEUR DE FATS THAT HEAL, FATS THAT KILL

BIOLOGIQUE » ÉCOLOGIQUE » VÉGÉTARIENNE

HUILE D'UDO^{MC}
MÉLANGE 3-6-9

huilez bien la machine

FORCE » RÉSISTANCE » RÉCUPÉRATION

Après vingt ans d'existence, l'Huile d'Udo^{MC} a fait l'objet de deux études distinctes visant à mesurer ses effets sur la performance des athlètes. Nous savons que le corps humain, comme la plupart des machines, a besoin d'huile pour fonctionner de façon optimale. Des athlètes du monde entier ont plus de force et de résistance et récupèrent plus rapidement grâce à l'Huile d'Udo.

Huile d'Udo^{MC} - Mélange 3-6-9

L'Huile d'Udo^{MC} - Mélange 3-6-9 est un mélange d'huiles certifiées biologiques, non raffinées et d'origine végétale renouvelable, conçu pour fournir la proportion idéale (2:1) d'oméga-3 et d'oméga-6 (les acides gras essentiels ou AGE). L'Huile d'Udo contient tous les bons gras non raffinés dont nous avons besoin, mais aucune des graisses raffinées et altérées qu'il nous faut éviter.

Pourquoi une proportion de 2:1

Pour être en santé grâce aux acides gras essentiels, il faut s'assurer de les consommer sous forme non raffinée et selon un rapport équilibré. De façon générale, nous n'atteignons pas cet objectif puisque l'alimentation du Nord-Américain moyen contient beaucoup trop d'acides gras raffinés de type oméga-6 (comme l'acide linoléique) et des quantités tellement insuffisantes d'oméga-3 non raffinés (comme l'acide alpha-linolénique) que cela peut même représenter un danger. Les recherches effectuées par Udo Erasmus révèlent que la consommation régulière d'un mélange oléagineux contenant deux fois plus d'oméga-3 que d'oméga-6 améliore la santé. L'Huile d'Udo^{MC} - Mélange 3-6-9 est formulée selon cette proportion adéquate de 2:1.

Les omégas et la performance athlétique

Les cellules, glandes, tissus et organes ont tous besoin des acides gras essentiels. Les AGE sont les principaux éléments constitutifs de toute membrane cellulaire. Ils sont nécessaires à la croissance et à la division cellulaires et ils régulent l'activité vitale des cellules.

Les facteurs scientifiques à la base du Mélange 3-6-9

INGRÉDIENT	FONCTION
Huile de graines de lin*	énergie + performance + anti-inflammatoire + récupération
Huile de graines de tournesol*	structure cellulaire + énergie + circulation
Huile de graines de sésame*	structure cellulaire + phytostérols + énergie + circulation
Huile de coco*	énergie (TCM) + antioxydants
Huile de son et de germe de riz	force + énergie (Gamma-oryzanol) + antioxydants
Huile de graines d'onagre*	AGL + phytostérols + anti-inflammatoire + récupération
Lécithine de soya*	réponse musculaire + structure de la membrane cellulaire + digestion
Huile de son et de germe d'avoine*	antioxydants + phytostérols + énergie + oxygène
Tocophérols**	antioxydants + protection

*Biologique **Non modifiés génétiquement

COMPTE RENDU D'ACTIVITÉS DE RECHERCHE

Il est question ici de deux études indépendantes qui ont révélé une amélioration de la performance d'athlètes de haut niveau, notamment sur les plans de la force et de l'endurance, à la suite de la consommation d'Huile d'Udo^{MC} Mélange 3-6-9.

Robert Universe 36-Week Elite Strength Athlete Study*

*Étude par cohortes

Quarante-neuf athlètes de haut niveau ont consommé chaque jour une cuillerée à table d'Huile d'Udo^{MC} - Mélange 3-6-9 par 50 lb de poids corporel. L'Étude portait sur treize indicateurs de la performance, de la santé et du bien-être des athlètes et visait à mesurer la force et l'endurance des participants, ainsi que les changements dans leur masse maigre.

Bienfaits signalés

Les athlètes participants ont déclaré avoir ressenti les bienfaits suivants après avoir ingéré chaque jour une cuillerée à table d'Huile d'Udo^{MC} - Mélange 3-6-9 par 50 lb de poids corporel.

Endurance

- » Plus grande endurance durant un entraînement en force musculaire
- » Capacité à dépasser le seuil anaérobie
- » Capacité à accomplir une charge de travail sans se fatiguer.
- » Des athlètes ont également signalé une endurance cardiovasculaire accrue et, dans quelques cas, la capacité de courir plus vite, plus longtemps et sur de plus longues distances.

Force et puissance

- » Augmentations constantes de la force en haltérophilie, y compris dépassement de records personnels
- » Des athlètes ont souligné la puissance, la vitesse et l'intensité accrues de l'effort musculaire explosif.

Récupération

- » Récupération plus rapide et plus complète entre les séries et après l'entraînement en haltérophilie

Flexibilité

- » Flexibilité accrue et meilleure amplitude des mouvements

Fonction articulaire, inflammation et guérison

- » Amélioration de la fonction et de la mobilité articulaires et diminution de la douleur et de la sensibilité articulaires
- » Chez certains athlètes, diminution de l'inflammation et guérison plus rapide des blessures

Énergie

- » Énergie plus intense et plus soutenue

Santé et bien-être général

- » Augmentation de la masse maigre et de la thermogénèse
- » Amélioration de la venue, de la durée et de la qualité du sommeil
- » Meilleure concentration
- » Meilleure humeur et sensation de bien-être accrue
- » Facilité accrue à se souvenir de chiffres, de faits, de formules (amélioration de la mémoire à court terme)

Étude par observation d'une durée de huit semaines menée auprès d'athlètes danois

Les résultats de cette étude préliminaire ont orienté les recherches liées à la conception de la Robert Universe Elite Strength Athlete Study d'une durée de 36 semaines.

% de participants ayant obtenu les résultats indiqués

- » **20%** Diminution de la graisse corporelle
- » **23%** Peau en meilleure santé
- » **53%** Augmentation de l'énergie et de l'endurance
- » **32%** Sommeil amélioré
- » **30%** Meilleure concentration
- » **66%** Amélioration de la santé et du bien-être général

