

# Recover

## Instruction

The **Recover Pack**, when used in conjunction with a recommended regimen by your healthcare provider, supports a faster return to respiratory wellness.

### THE PACK HELPS:

- restore the body's mineral balance;
- speed up the elimination of toxins;
- support psycho-emotional balance for an improved mood;
- support the sleep-wake cycle;
- restore intestinal microflora;
- strengthen the immune system of healthy individuals.

### THE PACK INCLUDES:

- Oceanmin, 2 packs (15 sticks per pack),
- Coral Artichoke, 1 bottle (90 capsules),
- Pentokan, 2 tubes (20 eervescent tablets per tube),
- Selenium, 1 bottle (100 vegetable capsules),
- MSM, 1 bottle (60 vegetable capsules),
- Super-Flora, 1 bottle (90 vegetable capsules),
- Griffonia, 1 bottle (60 capsules).

**Oceanmin** helps restore the body's mineral balance and works to support heart function, muscles, and the nervous system. It replenishes electrolyte deficiencies (primarily magnesium) and a wide range of minerals with a concentrate derived from deep ocean water.

**Pentokan** is a nutrient-rich formula designed to boost energy levels, regulate intracellular metabolism, and promote cardiovascular health. With essential potassium, vitamin C, and ribose, PentoKan helps maintain electrolyte balance, optimize cellular metabolism, and strengthen blood vessels.

**Coral Artichoke** contains recognized herbal hepatoprotectors: extracts of artichoke, milk thistle, dandelion root, and betaine. Artichoke and dandelion extracts accelerate the elimination of toxins, increase the outflow of bile, and improve digestion. Milk thistle supports the restoration of liver cells, and betaine improves detoxification.




**MSM** is a synergistic product of bioavailable organic sulfur methylsulfonyl-methane (MSM), vitamin C, and biotin. The active ingredients help detoxify the body, protect cells from oxidative stress, and improve the condition of the skin, hair, and nails. Sulfur is an essential element for the synthesis of a number of

amino acids, vitamins, enzymes, immune proteins, and connective tissue components. It helps facilitate the transport of nutrients to muscles, accelerating their recovery.

**Super-Flora** is a balanced combination of probiotics (bifidus and lactobacilli) and the prebiotic inulin which helps balance the intestinal microflora. It increases the number of beneficial bacteria in the intestines, which helps improve the digestion and absorption of nutrients, strengthening the immune system.

**Griffonia** contains a complex of griffonia seed extract and vitamins B6 and B12. Griffonia is a source of the amino acid 5-HTP (5-Hydroxytryptophan), which is involved in the synthesis of the «happiness hormone» serotonin. The complex supports cognitive function under stressful conditions and provides nutrients to counteract feeling tired or weak.

**Selenium** contains a synergistic complex of selenium and vitamin C antioxidants that work together to enhance immune response and neutralize toxins in the body. Selenium also promotes heart health by optimizing blood clotting and has a beneficial effect on the health of hair and nails.

DAYS	1-10	11-30
 MORNING	<b>Super-Flora</b> 2 capsules, <b>Pentokan</b> 2 tablets, <b>Coral Artichoke</b> 2 capsules, <b>MSM</b> 1 capsule, <b>Griffonia</b> 1 capsule	<b>Super-Flora</b> 2 capsules, <b>Pentokan</b> 1 tablet, <b>Coral Artichoke</b> 2 capsules, <b>MSM</b> 1 capsule, <b>Griffonia</b> 1 capsule
 DURING THE DAY	<b>Oceanmin</b> . Dissolve the contents of 1 stick pack of Oceanmin in 1 liter of drinking water at room temperature, then mix and drink	
 EVENING	<b>Super-Flora</b> 1 capsule, <b>Coral Artichoke</b> 1 capsule, <b>MSM</b> 1 capsule, <b>Griffonia</b> 1 capsule, <b>Selenium</b> 1 capsule	<b>Super-Flora</b> 1 capsule, <b>Coral Artichoke</b> 1 capsule, <b>MSM</b> 1 capsule, <b>Griffonia</b> 1 capsule, <b>Selenium</b> 1 capsule

**Super-Flora:** Take 1-2 capsules 20 minutes before meals. **Pentokan:** Use according to the directions on the label. The product contains sweeteners and may have a laxative effect if taken in excess. **Selenium:** 70 capsules will remain after the set's dosage duration is complete. It is recommended to continue taking 1 capsule per day, in the evening with meals.

**CONTRAINDICATIONS:** If pregnant or nursing, consult your health care practitioner before taking this product.

### RECOMMENDED DAILY WATER INTAKE:

Drinking a sufficient amount of water is essential for supporting the body's metabolic processes, which help determine how quickly recovery will occur following an illness.

- It is recommended to drink at least 1.5L of water with Oceanmin per day during the program.
- Drink high-quality purified water.
- It's recommended to drink in portions of 200-250 ml.
- An additional source of biologically active substances can be fruit drinks and green tea.
- Avoid alcohol, carbonated drinks, and energy drinks, and limit consumption of coffee and strong tea.

### LIFESTYLE RECOMMENDATIONS:

Choose foods rich in vitamins, minerals, dietary fiber, probiotics, and prebiotics.

- Eat plenty of protein-rich foods.
- Include fresh fruits and vegetables in your daily diet.
- Limit your intake of salty and sugary foods.
- Try to get at least 7 hours of sleep a night.
- Stick to reasonable amounts of physical activity, and avoid overloads.
- Get plenty of fresh air, and try to maintain a positive outlook.

These statements have not been evaluated by the U.S. Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

# Recover

## Instrucciones de uso

El set **Recover**, cuando se usa junto a un régimen recomendado por su médico de confianza, ayuda a recuperar más rápidamente el bienestar respiratorio. De esta forma, puede experimentar una disminución en el nivel de dolor corporal y fatiga.

### EL SET CONTRIBUYE A:

- restaurar el equilibrio mineral del organismo;
- acelerar la eliminación de toxinas;
- normalizar el equilibrio psicoemocional y mejorar el estado de ánimo;
- conciliar el sueño y mejorar la calidad del sueño;
- restaurar la microflora intestinal;
- fortalecer la inmunidad debilitada.

### EL SET INCLUYE:

- Oceanmin, 2 envases de 15 mini sobre,
- Coral Artichoke, 1 envase (90 cápsulas),
- Pentokan, 2 envases de 20 comprimidos efervescentes,
- Selenium, 1 envase (100 cápsulas vegetales),
- MSM, 1 envase (60 cápsulas vegetales),
- Super-Flora, 1 envase (90 cápsulas vegetales),
- Griffonia, 1 envase (60 cápsulas).

**Oceanmin** – ayuda a restaurar el equilibrio mineral en el organismo, mantiene el funcionamiento del corazón, los músculos, sistema nervioso, reponiendo el déficit de electrolitos (ante todo magnesio), y de una amplia gama de minerales de las aguas profundas del océano.

**Pentokan** – es una fórmula rica en nutrientes diseñada para aumentar los niveles de energía, regular el metabolismo intracelular y promover la salud cardiovascular. Con ingredientes vitales como potasio, vitamina C y ribosa, PentoKan ayuda a mantener el equilibrio electrolítico, optimizar el metabolismo celular y fortalecer los vasos sanguíneos.

**Coral Artichoke** – contiene reconocidos hepatoprotectores vegetales: extractos de alcachofa, cardo mariano, raíz de diente de león y betaína. Los extractos de alcachofa y diente de león aceleran la eliminación de toxinas, aumentan la salida de bilis y mejoran la digestión. El extracto de cardo mariano restaura las células del hígado, la betaína mejora su función de desintoxicación.




**MSM** – es un producto sinérgico a base de azufre orgánico biodisponible (MSM), vitamina C y biotina. Los componentes activos ayudan a desintoxicar el organismo, protegen las células del estrés oxidativo, mejoran el estado de la piel, el cabello y las uñas. El azufre es un elemento esencial para la síntesis

de una serie de aminoácidos, vitaminas, enzimas, proteínas inmunitarias y componentes del tejido conectivo. Proporciona el transporte de nutrientes a los músculos, acelerando su recuperación.

**Super-Flora** – es una combinación equilibrada de probióticos (bifidus y lactobacilli) y prebiótico de inulina para normalizar la microflora intestinal. Aumenta la cantidad de bacterias beneficiosas en los intestinos, lo que ayuda a mejorar la digestión y la absorción de nutrientes, fortalece el sistema inmunológico.

**Griffonia** – contiene un complejo de extracto de semilla de griffonia y vitaminas B6 y B12. La griffonia es una fuente del aminoácido 5-HTP, que está involucrado en la síntesis de la serotonina, la “hormona de la felicidad”. El complejo ayuda a reducir la ansiedad y la irritabilidad, aumenta la concentración, mejora el sueño y el estado de ánimo.

**Selenium** – Este producto contiene un complejo sinérgico de antioxidantes de selenio y vitamina C que trabajan juntos para mejorar la respuesta inmunológica y neutralizar las toxinas en el cuerpo. El selenio promueve la salud del corazón al optimizar la coagulación de la sangre y tiene un efecto beneficioso sobre la salud del cabello y las uñas.

DÍAS	1-10	11-30
 MAÑANA	<b>Super-Flora</b> 2 cápsulas, <b>Pentokan</b> 2 comprimidos, <b>Coral Artichoke</b> 2 cápsulas, <b>MSM</b> 1 cápsula, <b>Griffonia</b> 1 cápsula	<b>Super-Flora</b> 2 cápsulas, <b>Pentokan</b> 1 comprimido, <b>Coral Artichoke</b> 2 cápsulas, <b>MSM</b> 1 cápsula, <b>Griffonia</b> 1 cápsula
 DURANTE EL DÍA	<b>Oceanmin</b> . Disolver el contenido de 1 mini sobre de Oceanmin en 1 litro de agua potable a temperatura ambiente, mezclar y beber.	
 NOCHE	<b>Super-Flora</b> 1 cápsula, <b>Coral Artichoke</b> 1 cápsula, <b>MSM</b> 1 cápsula, <b>Griffonia</b> 1 cápsula, <b>Selenium</b> 1 cápsula	<b>Super-Flora</b> 1 cápsula, <b>Coral Artichoke</b> 1 cápsula, <b>MSM</b> 1 cápsula, <b>Griffonia</b> 1 cápsula, <b>Selenium</b> 1 cápsula

**Super-Flora:** 1-2 cápsulas 20 minutos antes de las comidas. **Pentokan:** tomar de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Contiene edulcorante. Puede tener un efecto laxante si se toma en exceso. **Selenium:** las 70 cápsulas restantes que han quedado después del curso, se recomienda seguir tomando 1 cápsula al día por la noche con las comidas.

**CONTRAINDICACIONES:** Intolerancia individual a los componentes, embarazo, lactancia. Antes de usar, consulte a un médico.

### RECOMENDACIONES PARA LA INGESTA DE AGUA:

- Una cantidad suficiente de agua es importante para el curso adecuado de los procesos metabólicos en el organismo, que determinan índice de recuperación después de las enfermedades.
- durante el programa se recomienda beber al menos 1,5 litros de agua al día, incluido 1 litro de agua con Oceanmin;
  - debe beber agua purificada de alta calidad;
  - es mejor beber en porciones de 200-250 ml;
  - compotas de frutas secas, bebidas de frutas y bayas, té verde pueden convertirse en una fuente adicional de sustancias biológicamente activas;
  - excluir el alcohol, las bebidas carbonatadas y las bebidas energéticas, limitar el consumo de café y té fuerte.

### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES:

- Dé preferencia a alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra dietética, probióticos y prebióticos
- Consuma más alimentos con proteínas;
- Incluya verduras y frutas frescas diariamente en su dieta;
- Limite consumo de alimentos salados y azucarados;
- Cumpla régimen del sueño y la vigilia;
- Mantenga una actividad física moderada, evite los sobreesfuerzos;
- Los paseos al aire libre y las emociones positivas son saludables.