

coralclub

Recover

- 2-4 — **EN** Recommendations for use
- 5-7 — **RU** Рекомендации по применению
- 8-10 — **BG** Препоръки за употреба
- 11-13 — **CZ** Návod k použití
- 14-16 — **EE** Soovitused kasutamiseks
- 17-19 — **HU** Ajánlott alkalmazás
- 20-22 — **IT** Raccomandazioni per l'uso
- 23-25 — **LV** Ieteikumi lietošanai
- 26-28 — **RO** Mod de utilizare
- 29-31 — **FR** Recommandations d'utilisation
- 32-34 — **SK** Odporúčania na užívanie
- 35-37 — **ES** Recomendaciones sobre el uso
- 38-40 — **DE** Anwendungsempfehlungen
- 41-43 — **UA** Рекомендації щодо застосування
- 44-46 — **PL** Zalecenia dot. stosowania
- 47-49 — **LT** Vartojimo rekomendacijos

RECOMMENDATIONS FOR USE

The Recover Pack, when used in conjunction with a recommended regimen by your healthcare provider, supports a faster return to respiratory wellness. For example, there may be a decrease in the level of body soreness and fatigue experienced.

THE PACK HELPS:

- restore the body's mineral balance;
- speed up the elimination of toxins;
- support psycho-emotional balance for an improved mood;
- facilitate falling asleep and improve sleep quality;
- 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 effervescent 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 source of active potassium, vitamin C, and ribose. Potassium helps maintain normal levels of fluid inside cells, aids with muscle contraction, and supports kidney and heart function. Vitamin C activates the body's defenses, strengthens blood vessels, and speeds up recovery. Ribose is a component of ATP, which improves physical performance, providing the body with a feeling of energy, due to decreased fatigue.

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 methylsulfonylmethane (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 helps to reduce anxiety and irritability, increase concentration, and improve sleep and mood.

Selenium contains a synergistic complex of selenium and vitamin C antioxidants that are important for the body. It helps enhance immune response. Selenium neutralizes toxins in the body, binds heavy metals, and promotes their removal from the body. Selenium supports heart health by optimizing blood clotting. It also provides a beneficial effect on the health of hair and nails.

DOSAGE AND DIRECTIONS

	1-10 days	11-30 days
During the day	Dissolve the contents of 1 stick pack of Oceanmin in 1 liter of drinking water at room temperature, then mix and drink	
In the morning before meals	Super-Flora – take 2 capsules 20 minutes before meals	
In the morning during meals	Pentokan* – take 2 tablets Coral Artichoke – take 2 capsules MSM – take 1 capsule Griffonia – take 1 capsule	Pentokan* – take 1 tablet Coral Artichoke – take 2 capsules MSM – take 1 capsule Griffonia – take 1 capsule
In the evening before meals	Super-Flora – take 1 capsule 20 minutes before meals	
In the evening during meals	Coral Artichoke – take 1 capsule MSM – take 1 capsule Griffonia – take 1 capsule Selenium** – take 1 capsule	Coral Artichoke – take 1 capsule MSM – take 1 capsule Griffonia – take 1 capsule Selenium** – take 1 capsule

***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. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

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 1.5 liters of water per day during the program, including 1 liter of water with Oceanmin.
- 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 the 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Применение набора актуально для скорейшего восстановления организма после перенесенных респираторных инфекций и при длительно сохраняющихся остаточных симптомах.

НАБОР СПОСОБСТВУЕТ:

- восстановлению минерального баланса организма;
- ускорению выведения токсинов;
- нормализации психоэмоционального баланса и улучшению настроения;
- облегчению засыпания и улучшению качества сна;
- восстановлению микрофлоры кишечника;
- укреплению ослабленного иммунитета.

В СОСТАВ НАБОРА ВХОДЯТ:

- Оушенмин, 2 упаковки по 15 стиков,
- Корал Артишок, 1 упаковка (90 капсул),
- Пентокан, 2 упаковки по 20 шипучих таблеток,
- Селен, 1 упаковка (100 растительных капсул),
- МСМ, 1 упаковка (60 растительных капсул),
- Супер-Флора, 1 упаковка (90 растительных капсул),
- Гриффония, 1 упаковка (60 капсул).

Оушенмин – помогает восстановить минеральный баланс в организме, поддержать работу сердца, мышц, нервной системы, восполняя дефицит электролитов (прежде всего магния), а также широкого спектра минералов из глубоководной океанической воды.

Пентокан – источник активного калия, витамина С и рибозы. Калий помогает быстро восстанавливать энергетические ресурсы организма после перенесенной болезни, поддерживает здоровье сердца. Витамин С активизирует защитные силы организма, укрепляет сосуды и ускоряет выздоровление. Рибоза является компонентом АТФ, улучшает физическую работоспособность, обеспечивая организм быстрой энергией.

Корал Артишок – содержит признанные растительные гепатопротекторы: экстракты артишока, расторопши, корня одуванчика и бетаин. Экстракты артишока и одуванчика ускоряют выведение токсинов, усиливают отток желчи и улучшают пищеварение. Экстракт расторопши восстанавливает клетки печени, бетаин улучшает её детоксикационную функцию.

МСМ – синергичный продукт на основе биодоступной органической серы (МСМ), витамина С и биотина. Активные компоненты помогают в детоксикации организма, защищают клетки от окислительного стресса, улучшают состояние кожи, волос и ногтей.

Сера – необходимый элемент для синтеза ряда аминокислот, витаминов, ферментов, иммунных белков, компонентов соединительной ткани. Она обеспечивает транспорт питательных веществ в мышцы, ускоряя их восстановление.

Супер-Флора – сбалансированная комбинация пробиотиков (бифидо- и лактобактерий) и пребиотика инулина для нормализации микрофлоры кишечника. Увеличивает численность полезных бактерий в кишечнике, что помогает улучшить пищеварение и усвоение питательных веществ, укрепляет иммунитет.

Гриффония – содержит комплекс из экстракта семян гриффонии и витаминов В6 и В12. Гриффония – источник аминокислоты 5-НТР, которая участвует в синтезе «гормона счастья» серотонина. Комплекс помогает уменьшить тревожность и раздражительность, повысить концентрацию внимания, улучшить сон и настроение.

Селен – содержит синергичный комплекс важных для организма антиоксидантов селена и витамина С. Способствует поддержанию иммунного статуса ослабленного организма. Селен нейтрализует в организме токсины, связывает тяжелые металлы, способствует их выведению из организма. Селен поддерживает здоровье сердца, предотвращает агрегацию тромбоцитов. Благоприятно влияет на здоровье волос и ногтей.

Схема применения	1-10 день	11-30 день
В течение дня	Содержимое 1 стик-пакета Оушенмина растворить в 1 литре питьевой воды комнатной температуры, перемешать и пить	
Утром до еды	Супер-Флора – по 2 капсулы за 20 минут до еды	
Утром во время еды	Пентокан* – по 2 таблетки Корал Артишок – по 2 капсулы МСМ – по 1 капсуле Гриффония – по 1 капсуле	Пентокан* – по 1 таблетке Корал Артишок – по 2 капсулы МСМ – по 1 капсуле Гриффония – по 1 капсуле
Вечером до еды	Супер-Флора – по 1 капсуле за 20 минут до еды	
Вечером во время еды	Корал Артишок – по 1 капсуле МСМ – по 1 капсуле Гриффония – по 1 капсуле Селен** – по 1 капсуле	Корал Артишок – по 1 капсуле МСМ – по 1 капсуле Гриффония – по 1 капсуле Селен** – по 1 капсуле

***Пентокан:** применять в соответствии с указаниями на этикетке. Содержит подсластитель. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

****Селен:** 70 капсул, оставшихся после прохождения курса, рекомендуется продолжать принимать по 1 капсуле в день вечером во время еды.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Перед применением проконсультироваться с врачом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТЬЕВОМУ РЕЖИМУ:

Достаточное количество воды важно для правильного течения обменных процессов в организме, которые определяют скорость восстановления после перенесенных заболеваний.

- во время прохождения программы рекомендуется выпивать в сутки не менее 1,5 л воды, в том числе 1 л воды с Оушенмином;
- следует пить качественную очищенную воду;
- пить лучше порциями по 200-250 мл;
- дополнительным источником биологически активных веществ могут стать компоты из сухофруктов, морсы, ягодные и фруктовые отвары, зеленый чай;
- исключить алкоголь, газированные напитки и энергетики, ограничить потребление кофе и крепкого чая.

РЕКОМЕНДАЦИИ НА ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- отдавайте предпочтение продуктам, богатым витаминами, минералами, пищевыми волокнами, пробиотиками и пребиотиками;
- употребляйте больше белковой пищи;
- ежедневно включайте в рацион свежие овощи и фрукты;
- ограничьте потребление соленых и сладких продуктов;
- соблюдайте режим сна и бодрствования;
- придерживайтесь разумной физической активности, избегайте перегрузок;
- полезны пешие прогулки на свежем воздухе и положительные эмоции.

ПРЕПОРЪКИ ПО ПРИЕМ

Приемът на пакета се препоръчва за по-бързо възстановяване на организма след прекарани респираторни инфекции и при продължителни остатъчни симптоми.

ПАКЕТЪТ ПОМАГА ЗА:

- възстановяване на минералния баланс на организма;
- ускоряване извеждането на токсини;
- нормализиране на психоемоционалния баланс и подобряване на настроението;
- облекчаване на заспиването и подобряване качеството на съня;
- възстановяване на чревната микрофлора;
- укрепване на отслабения имунитет.

В СЪСТАВА НА ПАКЕТА ВЛИЗАТ:

- Оушънмин, 2 опаковки по 15 стик - пакетчета,
- Корал Артишок, 1 опаковка (90 капсули),
- Пентокан, 2 опаковки по 20 ефервесцентни таблетки,
- Селен, 1 опаковка (100 растителни капсули),
- МСМ, 1 опаковка (60 растителни капсули),
- Супер-Флора, 1 опаковка (90 растителни капсули),
- Грифония, 1 опаковка (60 капсули).

Оушънмин – помага за възстановяване на минералния баланс, поддържа работата на сърцето, мускулите, нервната система, компенсира дефицита на електролити (преди всичко на магнезий), съдържа широк спектър от минерали от дълбоководна океанска вода.

Пентокан – източник на активен калий, витамин С и рибоза. Калият помага за бързо възстановяване на енергийните ресурси след прекарани заболявания, поддържа здравето на сърцето. Витамин С активира защитните сили на организма, укрепва съдовете и ускорява оздравяването. Рибозата е компонент на АТФ, подобрява физическата работоспособност, осигурявайки на организма бърза енергия.

Корал Артишок – съдържа признатите растителни хепатопротектори: екстракти от артишок, бял трън, корен от глухарче и бетаин. Екстрактите от артишок и глухарче ускоряват извеждането на токсините, усилват оттока на жлъчен сок и подобряват храносмилането. Екстрактът от бял трън възстановява чернодробните клетки, бетаинът подобрява детоксикационната функция на черния дроб.

MCM – синергичен продукт на базата на биодостъпна органична сяра (MCM), витамин С и биотин. Активните компоненти помагат за детоксикация на организма, защитават клетките от окислителния стрес, подобряват състоянието на кожата, косата и ноктите. Сяра- необходим елемент за синтез на редица аминокиселини, витамини, ензими, имунни протеини, компоненти на съединителната тъкан. Тя осигурява транспортирането на хранителните вещества до мускулите, ускорявайки възстановяването им.

Супер-Флора – балансирана комбинация от пробиотици (бифидо- и лактобактерии) и пребиотика инулин за нормализиране на чревната микрофлора. Повишава количеството на полезни бактерии в червата, което помага да се подобри храносмилането и усвояването на хранителните вещества, което укрепва имунитета.

Грифония – съдържа комплекс от екстракт от семена грифония и витамини В6 и В12. Грифония – източник на аминокиселината 5-НТР, която участва в синтеза на «хормона на щастието» серотонин. Комплексът помага за намаляване на тревожността и раздразнителността, повишаване на концентрацията на вниманието, подобряване на съня и настроението.

Селен – съдържа синергичен комплекс от важните за организма антиоксиданти селен и витамин С. Помага за поддържане на имунния статус на отслабения организъм. Селенът неутрализира токсините в организма, свързва тежките метали, помага за извеждането им от организма. Поддържа здравето на сърцето, предотвратява агрегацията на тромбоцитите. Влияе благотворно върху здравето на косата и ноктите.

Схема на прием	1-10 ден	11-30 ден
През деня	Съдържанието на 1 стик-пакетче Оушънмин се разтваря в 1 литър питейна вода със стайна температура, разклаща се и се изпива за деня	
Сутрин преди хранене	Супер-Флора – по 2 капсули 20 минути преди хранене	
Сутрин по време на хранене	Пентокан* – по 2 таблетки Корал Артишок – по 2 капсули MCM – по 1 капсула Грифония – по 1 капсула	Пентокан* – по 1 таблетка Корал Артишок – по 2 капсули MCM – по 1 капсула Грифония – по 1 капсула
Вечер преди хранене	Супер-Флора – по 1 капсула 20 минути преди хранене	
Вечер по време на хранене	Корал Артишок – по 1 капсула MCM – по 1 капсула Грифония – по 1 капсула Селен** – по 1 капсула	Корал Артишок – по 1 капсула MCM – по 1 капсула Грифония – по 1 капсула Селен** – по 1 капсула

***Пентокан:** да се приема, както е посочено на етикета. Съдържа подсладител. При прекомерна употреба може да предизвика слабително действие.

****Селен:** 70 капсули остават след курса, препоръчително е да продължите да приемате по 1 капсула на ден, вечер по време на хранене.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Индивидуална непоносимост към компонентите, бременност, кърмене.

Преди прием се препоръчва консултация с лекар.

ПРЕПОРЪКИ ЗА РЕЖИМ НА ПРИЕМ НА ТЕЧНОСТИ:

Достатъчното количество вода е важно за правилното протичане на обменните процеси в организма, които определят скоростта на възстановяване след прекарани заболявания.

- По време на програмата се препоръчва да се изпива минимум 1.5 л вода на денонощия, в това число 1 литър вода с Оушънмин;
- трябва да се пие качествена пречистена вода;
- най-добре е да се пие на порции по 200-250 мл;
- допълнителен източник на биологично активни вещества могат да са компоти от сушени плодове, плодови напитки, плодови отвари, зелен чай;
- да се изключат алкохол, газирани и енергийни напитки, да се ограничи употребата на кафе и силен чай.

ПРЕПОРЪКИ ПО ВРЕМЕ НА ПРОГРАМАТА:

- приемайте предимно продукти, богати на витамини, минерали, фибри, пробиотици и пребиотици;
- употребявайте повече протеинова храна;
- ежедневно включвайте в храненето пресни плодове и зеленчуци;
- ограничете употребата на солени и сладки продукти;
- спазвайте режим на сън и бодърстване;
- придържайте се към разумна физическа активност, избягвайте пренатоварването;
- полезни са пешеходните разходки на свеж въздух и положителните емоции.

INSTRUKCE K UŽÍVÁNÍ

Užívání sady je vhodné pro rychlé zotavení organismu po infekcích dýchacích cest a při dlouho přetrvávajících symptomech onemocnění.

SADA NAPOMÁHÁ:

- k obnovení minerální rovnováhy organismu;
- k urychlení vylučování toxinů;
- k normalizaci psycho-emocionální rovnováhy a zlepšení nálady;
- k snadnějšímu usínání a zlepšení kvality spánku;
- k obnovení střevní mikroflóry;
- k posílení oslabené imunity.

SADA OBSAHUJE:

- Oceanmin, 2 balení po 15 sáčkích,
- Coral Artichoke, 1 balení (90 kapslí),
- Pentokan, 2 balení po 20 šumivých tabletách,
- Selenium, 1 balení (100 rostlinných kapslí),
- MSM, 1 balení (60 rostlinných kapslí),
- Super-Flora, 1 balení (90 rostlinných kapslí),
- Griffonia, 1 balení (60 kapslí).

Oceanmin – pomáhá obnovit minerální rovnováhu v organismu, podporuje práci srdce, svalů, nervového systému, doplňuje nedostatek elektrolytů (především hořčíku) a také širokou škálu minerálů z hlubinných oceánských vod.

Pentokan – zdroj aktivního draslíku, vitamínu C a ribózy. Draslík pomáhá rychle obnovit energetické zdroje organismu po prodělané nemoci, podporuje zdraví srdce. Vitamín C aktivuje obranyschopnost organismu, posiluje cévy a urychluje rekonvalescenci. Ribóza je složkou ATP, zlepšuje fyzický výkon, poskytuje organismu rychlou energii.

Coral Artichoke – obsahuje uznávané bylinné hepatoprotektory: výtažky z artyčoku, ostropestřce mariánského, kořene pampelišky a betain. Výtažky z artyčoku a pampelišky urychlují vylučování toxinů, zvyšují odtok žluči a zlepšují trávení. Extrakt z ostropestřce mariánského obnovuje jaterní buňky, betain zlepšuje jejich detoxikační funkci.

MSM – synergický produkt založený na bázi biodostupné organické síry (MSM), vitamínu C a biotinu. Aktivní látky napomáhají detoxikaci organismu, chrání buňky před oxidačním stresem, zlepšují stav pokožky,

vlasů a nehtů. Síra je nezbytným prvkem pro syntézu řady aminokyselin, vitamínů, enzymů, bílkovin a složek pojivové tkáně. Zajišťuje transport živin do svalů, urychluje jejich regeneraci.

Super-Flora – vyvážená kombinace probiotik (bifido- a laktobacily) a prebiotika inulin k normalizaci střevní mikroflóry. Zvyšuje počet prospěšných bakterií ve střevech, což napomáhá zlepšit trávení a vstřebávání živin a posiluje imunitní systém.

Griffonia – obsahuje komplex extraktu ze semen griffonia a vitamíny B6 a B12. Griffonia je zdrojem aminokyseliny 5-HTP, která se podílí na syntéze „hormonu štěstí“ - serotoninu. Komplex pomáhá snižovat úzkost a podrážděnost, zvyšuje koncentraci, zlepšuje spánek a náladu.

Selenium – obsahuje synergický komplex důležitých antioxidantů selenu a vitamínu C. Má vliv na podporu imunity oslabeného organismu. Selen neutralizuje toxiny v organismu, váže těžké kovy a podporuje jejich vyvedení z organismu. Selen podporuje zdraví srdce, zabraňuje agregaci trombocytů. Má blahodárný vliv na zdraví vlasů a nehtů.

SCHÉMA UŽÍVÁNÍ

	1. – 10. den	11. – 30. den
Během dne	Obsah 1 sáčku Oceanmin rozpustíte v 1 litru pitné vody pokojové teploty, promíchejte a popíjejte během dne.	
Ráno před jídlem	Super-Flora: 2 kapsle 20 min před jídlem	
Ráno během jídla	Pentokan*: 2 šumivé tablety Coral Artichoke: 2 kapsle MSM: 1 kapsle Griffonia: 1 kapsle	Pentokan*: 1 šumivá tableta Coral Artichoke: 2 kapsle MSM: 1 kapsle Griffonia: 1 kapsle
Večer před jídlem	Super-Flora: 1 kapsle 20 min před jídlem	
Večer během jídla	Coral Artichoke: 1 kapsle MSM: 1 kapsle Griffonia: 1 kapsle Selenium**: 1 kapsle	Coral Artichoke: 1 kapsle MSM: 1 kapsle Griffonia: 1 kapsle Selenium**: 1 kapsle

***Pentokan**: připravte dle pokynu na etiketě. Obsahuje sladidlo. Při nadměrném užívání může mít projímavý účinek.

****Selenium**: 70 kapslí, které zbydou po absolvování této kúry, doporučují se i nadále užívat 1x kapsli denně, večer s jídlem.

KONTRAIKACE:

Individuální nesnášenlivost k jednotlivým složkám, těhotenství, kojení. Před užitím se poraďte se svým lékařem.

DOPORUČENÝ PITNÝ REŽIM:

Dostatečné množství pitné vody je nezbytné pro správný průběh metabolických procesů v organismu, které ovlivňují rychlost zotavení po nemoci.

- Během programu se doporučuje vypít alespoň 1,5 litru vody denně, včetně 1 litru vody s Oceanmin;
- měli byste pít kvalitní čištěnou vodu;
- vodu pijte nejlépe po malých porcích: 200-250 ml;
- doplňkovým zdrojem biologicky aktivních látek mohou být domácí kompoty ze sušeného ovoce, čerstvé ovocné a zeleninové šťávy nebo vývary, zelený čaj;
- zcela vyloučit byste měli alkohol, sycené a energetické nápoje, omezit konzumaci kávy a silného čaje.

DALŠÍ DOPORUČENÍ BĚHEM OZDRAVNÉ KÚRY:

- preferujte potraviny bohaté na vitamíny, minerály, vlákninu, probiotika a prebiotika;
- jezte více bílkovin;
- zařadte do svého jídelníčku denně čerstvou zeleninu a ovoce;
- omezte příjem slaných a sladkých potravin;
- dodržujte pravidelný režim spánku a bdění;
- nepřekračujte přiměřenou fyzickou aktivitu, vyhýbejte se přetěžování;
- dopřejte si procházky na čerstvém vzduchu a pozitivní emoce.

SOOVITUSED KASUTAMISEKS

Sobib kasutamiseks eriti neile, kes vajavad kiiret taastumist pärast läbi-põetud hingamisteede viirushaiguste või pikaajaliste haigussümptomite puhul.

KOMPLEKT MÕJUB POSITIIVSELT:

- organismi mineraalide tasakaalu taastamiseks;
- toksiinide väljutamiseks;
- psühho-emotsionaalse seisundi tasakaalustamiseks ja meeleolu parandamiseks;
- parandab uinumise ja une kvaliteeti;
- soolestiku mikrofloora taastamiseks;
- nõrgenenud immuunsüsteemi tugevdaja.

KOMPLEKT SISALDAB:

- Oceanmin, 2 karpi, kus mõlemas on 15 pulka/kotikest,
- Coral Artišokk, 1 purk (90 kapslit),
- Pentokan, 2 pakendit x 20 kihisevat tabletti,
- Seleen, 1 purk (100 taimset kapslit),
- MSM, 1 purk (60 taimset kapslit),
- Super-Flora, 1 purk (90 taimset kapslit),
- Griffonia, 1 purk (60 kapslit).

Oceanmin – aitab organismi mineraalide tasakaalu taastada, toetab südame, lihaste, närvisüsteemi tööd, elektrolüütide ja muude süvavee ookeani mineraalide defitsiidi tasakaalustaja (eelkõige magneesiumi).

Pentokan – on aktiivses vormis kaaliumi, C vitamiini ja riboosi allikaks. Kaalium aitab kiiresti taastada organismi energiavarusid pärast haigust või muud haigusseisundit, toetada südame tööd. C vitamiin aktiveerib organismi kaitsejõud, tugevdab veresoonte seinu ja kiirendab organismi üldist tervenemist. Riboos on ATP komponent, parandades füüsilist vastupidavust, andes kogu organismile kiiresti energiat juurde.

Coral Artišokk – koosneb tuntud taimsetest komponentidest: artišoki, piimohaka ekstrakt, takjajuur ja betaiin. Artišoki ja takjajuure ekstrakt kiirendab organismist toksiinide väljutamist, suurendab sapieritust ja parandab ainevahetust. Piimohaka ekstrakt taastab maksarakke, betaiin tõstab maksa puhastumisvõimet.

MSM – bio-omastatava väävli (MSM), C-vitamiini ja biotiini baasil toode. Toetab organismi detox-funktsiooni, kaitseb rakke oksüdeeriva stressi eest,

parandab naha, juuste ja küünte seisundit. Väävel on ülioluline aine terve rea aminohapete, vitamiinide, ensüümide, immuunvalkude, sidekoe rakkude sünteesiks. MSM tagab toitainete transpordi lihastesse, kiirendades viimaste taastumist.

Super-Flora – tasakaalustab soolestiku mikrofloora tööd probiootikute (bifido- ja lactobakterite) ja prebiootiku (inuliin) tasakaalustatud sünergias. Suurendab kasulike bakterite hulka soolestikus, mille tulemusel paraneb ainevahetus – toidained omastuvad paremini, mille tulemusel immuunsus tugevneb.

Griffonia – sisaldab griffonia seemnete ekstrakti ning B6 ja B12 vitamiine. Griffonia – see on 5-HTP aminohapete allikaks, mis osaleb „õnehormooni“ serotoniini sünteesis. Toode vähendab ärevust ja ärrituvust, tõstab kontsentreerumise võimet, parandab une kvaliteeti ja tuju.

Seleen – sisaldab organismile üliolulisi antioksüdante – seleeni ja C-vitamiini. Aitab kaasa nõrgenenud organismi immuunsuse tugevdamisele. Seleen neutraliseerib organismi tunginud toksiidid, seob endaga raskmetallid ja aitab kaasa nende väljutamiseks. Seleen toetab südametegevust, ennetab trombotsüütide kokkukleepumist. Mõjub positiivselt juuste ja küünte tervisele.

KASUTAMISE SKEEM

	1.-10. päev	11.-30. päev
Päeva kestel	Oceanmin ühe pulga-pakikese sisu lahustada ühes liitris toasoojas vees, segada. Jook on tarbimiseks valmis	
Hommikul enne sööki	Super-Flora – 20 minutit enne sööki 2 kapslit neelata vähese veega	
Hommikusöögi ajal	Pentokan* – 2 tabletti Coral Artišokk – 2 kapslit MSM – 1 kapsel Griffonia – 1 kapsel	Pentokan* – 1 tablett Coral Artišokk – 2 kapslit MSM – 1 kapsel Griffonia – 1 kapsel
Õhtul enne sööki	Super-Flora – 1 kapsel 20 minutit enne sööki	
Õhtusöögi ajal	Coral Artišokk – 1 kapsel MSM – 1 kapsel Griffonia – 1 kapsel Seleen** – 1 kapsel	Coral Artišokk – 1 kapsel MSM – 1 kapsel Griffonia – 1 kapsel Seleen** – 1 kapsel

***Pentokan**: tarbida vastavalt pakendi etiketil olevale juhendile. Sisaldab magusainet. Liigtarbimisel võib mõjuda lahtistavalt.

****Seleen**: 70 kapslit, mis pärast taastumiskuuri järele jäävad, on soovitatav edasi tarbida: 1 kapsel õhtusöögi ajal.

VASTUNÄIDUSTUSED:

Individuaalne talumatus sisalduvate komponentide suhtes, rasedus, rinnaga toitmine.

Enne tarvitamist palume konsulteerida arstiga.

SOOVITUSED JOOGIREŽIIMI OSAS:

Piisavas koguses vee joomine aitab kaasa organismi ainevahetusprotsesside toimimiseks. Sellest sõltub põetud haigusest taastumise tempo.

- Programmi läbimise käigus soovitatakse ööpäevas juua vähemalt 1,5 liitrit vett, sealhulgas 1 liiter Oceanminiga;
- vesi peab olema kvaliteetne;
- soovitatakse juua 200-250 ml portsude kaupa;
- bioloogiliselt aktiivsete ainete allikaks on kuivatatud puuviljad, morss, marja- ja puuviljakeedused, roheline tee;
- vältida alkohol, gaseeritud ja energiajoogid, piirata kohvi ja kange tee joomist.

SOOVITUSED SELLE PROGRAMMI LÄBIMISE AJAKS:

- Toiduvalik peaks sisaldama rohkem vitamiine, mineraale, kiudaineid, probiootikuid ja prebiootikuid;
- tarbige rohkem valku sisaldavaid toiduaineid;
- lisage oma igapäevasesse menüüsse värsked juurviljad ja puuviljad;
- piirake soolaste ja magusate toodete tarbimist;
- järgige une- ja puhkeaja tasakaalustatud režiimi;
- mõõdukas füüsiline aktiivsus tuleb kasuks, ülekoormus pole soovitatav (ka treeningul);
- jalutuskäigud värskes õhus ja positiivsed emotsioonid tulevad alati kasuks.

ALKALMAZÁSI JAVASLAT

Légúti fertőzés után a lehető leghamarabb, illetve tartósan fennálló maradványtünetek esetén alkalmazza.

A PROGRAM SEGÍTI:

- a szervezet ásványi anyag egyensúlyának helyreállítását;
- a méreganyagok kiürülését;
- a pszicho-érzelmi egyensúly normalizálását és a hangulat javulását;
- az elalvást és javítja az alvás minőségét;
- a bél mikroflóra helyreállítását;
- a legyengült immunrendszer megerősítését.

A KÉSZLET TARTALMAZZA:

- Oceanmin, 2 csomag (15 tasak),
- Coral Artichoke, 1 csomag (90 kapszula),
- Pentokan, 2 csomag (20 pezsgőtabletta),
- Selenium (szelén), 1 csomag (100 növényikapszula),
- MSM, 1 csomag (60 növényikapszula),
- Super-Flora, 1 csomag (90 (növényikapszula),
- Griffonia, 1 csomag (60 kapszula).

Oceanmin – segít helyreállítani a szervezet ásványi egyensúlyát, támogatja a szív, az izmok és az idegrendszer működését azáltal, hogy pótolja az elektrolithiányt (elsősorban magnéziumot), valamint a mélytengeri víz ásványi anyagainak széles skáláját.

A **Pentokan** aktív kálium, C-vitamin és ribóz forrása. A kálium segít a szervezet energiaforrásainak gyors helyreállításában betegség után, támogatja a szív egészségét.

A C-vitamin aktiválja a szervezet védekezőképességét, erősíti az ereket és gyorsítja a gyógyulást. A ribóz az ATP egyik összetevője, javítja a fizikai teljesítményt, gyors energiát biztosít a szervezet számára.

Coral Artichoke – elismert növényi májvédő szereket tartalmaz:

articsóka, máriatövis kivonatokat, gyermekláncfűgyökér és betain.

Az articsóka és a gyermekláncfű kivonatok felgyorsítják a méreganyagok kiválasztását, növeli az epeáramlást és javítja az emésztést.

Máriatövis kivonat helyreállítja a májsejteket, a betain javítja a méregtelenítő funkciót.

Az **MSM** egy szinergikus termék, amely biológiailag hozzáférhető szerves kén (MSM), C-vitamin és biotin kombinációja. A hatóanyagok segítik a méregtelenítést, védik a sejteket az oxidatív stresszel szemben, javítják a bőrt, a haját és a körmöket.

A kén alapvető fontosságú elem számos más anyag szintéziséhez: aminosavak, vitaminok, enzimek, immunfehérjék, a kötőszövet összetevői. Biztosítja a tápanyagok szállítását az izmokba, felgyorsítva azok regenerálódását.

A **Super-Flora** a következők kiegyensúlyozott kombinációja: Probiotikumok (bifidobaktériumok és laktobacillusok) és prebiotikumok, inulin a bél mikroflóra normalizálására.

Növeli az egészséges baktériumok számát a bélrendszeren, amely segíti az emésztést és a tápanyagok felszívódását, és az immunrendszer erősítését.

Griffonia – B6- és B12 vitamint, valamint griffónia mag kivonatot tartalmaz.

A Griffonia az 5-HTP aminosav forrása, mely részt vesz a boldogsághormon (szerotonin) szintézisében.

A komplex segít csökkenteni a szorongást és az ingerlékenységet, növeli a koncentrációt, javítja az alvást és a hangulatot.

Selenium (Szelén) – a fontos antioxidánsok szelén és C-vitamin szinergikus komplexét tartalmazza. Támogatja a legyengült immunrendszert, semlegesíti a méreganyagokat a szervezetben, megköti a nehézfémeket, és segít kivezetni őket a szervezetből. Támogatja a szív egészségét, megakadályozza a véralvadást. Jótékonyan hat a haj és a köröm egészségére.

ALKALMAZÁS:

	1-10 nap	11-30 nap
A nap során	Oldja fel 1 csomag Oceanmin tasak tartalmát 1 liter szobahőmérsékletű ivóvízben, keverje meg és fogyassza el.	
Reggel, étkezés előtt	Super-Flora – 2 kapszula 20 perccel étkezés előtt	
Reggel, étkezés közben	Pentokan* – 2 pezsgőtabletta Coral Artichoke – 2 kapszula MSM – 1 kapszula Griffonia – 1 kapszula	Pentokan* – 1 pezsgőtabletta Coral Artichoke – 2 kapszula MSM – 1 kapszula Griffonia – 1 kapszula
Este, étkezés előtt	Super-Flora – 1 kapszula 20 perccel étkezés előtt	
Este, étkezés közben	Coral Artichoke – 1 kapszula MSM – 1 kapszula Griffonia – 1 kapszula Selenium** – 1 kapszula	Coral Artichoke – 1 kapszula MSM – 1 kapszula Griffonia – 1 kapszula Selenium** – 1 kapszula

***Pentokan** : A címkén feltüntetett utasításoknak megfelelően használja. Édesítőszeret tartalmaz. Túlzott mennyiségben fogyasztva hashajtó hatású lehet.

****Selenium**: A program végén megmaradó 70 kapszulából ajánlott továbbra is napi 1 kapszulát bevenni, este étkezés közben.

ELLENJAVALLATOK:

Egyéni intolerancia az összetevőkkel szemben, terhesség, szoptatás. Használat előtt konzultáljon orvosával.

AJÁNLÁSOK A VÍZ FOGYASZTÁSRA VONATKOZÓAN:

- A megfelelő mennyiségű víz fontos a szervezetben zajló anyagcse-re-folyamatok megfelelő áramlásához, melyek meghatározzák a betegségek utáni teljes felépülés esélyét.
- A program ideje alatt naponta legalább 1,5 liter vizet kell innia, ebből 1 liter vizet az Oceanmine-nal javasolt fogyasztania;
- Igyon minőségi tisztított vizet;
- 200-250 ml-es adagokat fogyasszon egyszerre;
- A bioaktív anyagok további forrása lehet a szárított gyümölcsökből, aszalt gyümölcsökből, bogyós gyümölcsökből készült kompótok.
- A zöld tea és a gyümölcspárlatok további bioaktív anyagokat biztosíthatnak;
- Kerülje az alkoholt, a szénsavas italokat és az energiatalokat, korlátozza a kávé és az erős tea fogyasztását.

A PROGRAM IDŐTARTAMÁRA VONATKOZÓ AJÁNLÁSOK:

- részesítse előnyben a vitaminokban, ásványi anyagokban, élelmi rostokban, probiotikumokban és prebiotikumokban gazdag ételeket;
- fogyasszon több fehérjetartalmú ételt;
- étrendje naponta tartalmazzon friss gyümölcsöt és zöldséget;
- korlátozza a sós és cukros ételek fogyasztását;
- állítson fel kiegyensúlyozott alvási és ébrenléti rutint;
- legyen fizikailag aktív, és kerülje a túlterhelést;
- tartózkodjon a friss levegőn, sétáljon, és a pozitív érzelmek is segítenek.

RACCOMANDAZIONE PER UTILIZZO

L'utilizzo del kit è rilevante per il rapido recupero dell'organismo dopo infezioni respiratorie e con sintomi residui di lunga durata.

IL KIT PERMETTE DI:

- ripristinare l'equilibrio minerale del corpo;
- accelerare l'eliminazione delle tossine;
- normalizzare l'equilibrio psico-emotivo e migliorare l'umore;
- facilitare l'addormentamento e migliorare la qualità del sonno;
- ripristinare la microflora intestinale;
- rafforzare le difese immunitarie indebolite.

IL KIT CONTIENE:

- Oceanmin, 2 confezioni da 15 stick,
- Coral Artichoke, 1 confezione (90 capsule),
- Pentokan, 2 confezioni da 20 compresse effervescenti,
- Selenio, 1 confezione (100 capsule vegetali),
- MSM, 1 confezione (60 capsule vegetali),
- Super-Flora, 1 confezione (90 capsule vegetali),
- Griffonia, 1 confezione (60 capsule).

Oceanmin aiuta a ripristinare l'equilibrio minerale nell'organismo; supporta l'attività del cuore, dei muscoli e del sistema nervoso reintegrando la carenza di elettroliti (soprattutto il magnesio) con una vasta gamma di minerali provenienti dalle acque oceaniche profonde.

Pentokan è un fonte di potassio attivo, vitamina C e ribosio. Il potassio aiuta a ripristinare rapidamente le risorse energetiche del corpo dopo una malattia e sostiene la salute del cuore. La vitamina C attiva le difese dell'organismo, rafforza i vasi sanguigni e accelera il recupero. Il ribosio è un componente dell'ATP e pertanto migliora le prestazioni fisiche fornendo energia di immediato utilizzo.

Coral Artichoke contiene rinomati epatoprotettori vegetali: estratti di carciofo, cardo mariano, radice di tarassaco e betaina. Gli estratti di carciofo e tarassaco accelerano l'eliminazione delle tossine, aumentano il deflusso della bile e migliorano la digestione. L'estratto di cardo mariano ripristina le cellule del fegato, la betaina migliora la sua funzione di disintossicazione.

MSM è un integratore sinergico a base di zolfo organico biodisponibile (MSM), vitamina C e biotina. I suoi principi attivi favoriscono la disintossicazione, proteggono le cellule dallo stress ossidativo e

migliorano la condizione della pelle, dei capelli e delle unghie. Lo zolfo è un elemento essenziale per la sintesi di numerosi amminoacidi, vitamine, enzimi, proteine del sistema immunitario e componenti del tessuto connettivo. Provvede al trasporto dei nutrienti ai muscoli, accelerandone il recupero.

Super-Flora è una combinazione equilibrata di probiotici (bifido- e lattobacilli) e prebiotico inulina per normalizzare la microflora intestinale. Aumenta il numero di batteri benefici nell'intestino, permettendo di migliorare la digestione e l'assorbimento dei nutrienti e rafforzare il sistema immunitario.

Griffonia contiene un estratto di semi di griffonia arricchito di vitamine B6 e B12. La Griffonia fornisce l'amminoacido 5-HTP, che è coinvolto nella sintesi della serotonina "l'ormone della felicità". Il complesso aiuta a ridurre l'ansia e l'irritabilità, aumentare la concentrazione, migliorare il sonno e l'umore.

Selenio contiene un complesso sinergico di antiossidanti importanti per l'organismo: selenio e vitamina C. Aiuta a sostenere il sistema immunitario in un organismo indebolito. Il selenio neutralizza le tossine nel corpo, si lega ai metalli pesanti favorendone l'espulsione. Supporta inoltre la salute del cuore prevenendo l'aggregazione piastrinica. Esercita un'azione benefica per la salute dei capelli e delle unghie.

SCHEDA DI SOMMINISTRAZIONE

	Giorno 1-10	Giorno 11-30
Nel corso della giornata	Sciogliere il contenuto di 1 stick di Oceanmin in 1 litro di acqua potabile a temperatura ambiente, mescolare e bere.	
Al mattino prima dei pasti	Super-Flora: 2 capsule 20 minuti prima dei pasti	
Al mattino durante i pasti	Pentokan*: 2 compresse Coral Artichoke: 2 capsule MSM: 1 capsula Griffonia: 1 capsula	Pentokan*: 1 compresse Coral Artichoke: 2 capsule MSM: 1 capsula Griffonia: 1 capsula
La sera prima dei pasti	Super-Flora: 1 capsula 20 minuti prima dei pasti	
La sera durante i pasti	Coral Artichoke: 1 capsula MSM: 1 capsula Griffonia: 1 capsula Selenio**: 1 capsula	Coral Artichoke: 1 capsula MSM: 1 capsula Griffonia: 1 capsula Selenio**: 1 capsula

***Pentokan:** utilizzare secondo le indicazioni dell'etichetta. Contiene un dolcificante. L'uso eccessivo può avere un effetto lassativo.

****Selenio:** per le 70 capsule rimanenti dopo il ciclo si consiglia di continuare ad assumere 1 capsula al giorno, durante il pasto serale.

CONTROINDICAZIONI

Intolleranza individuale ai componenti, gravidanza, allattamento.

Prima dell'uso, consultare un medico.

RACCOMANDAZIONI PER UNA CORRETTA IDRATAZIONE:

Una quantità sufficiente di acqua è importante per il corretto svolgimento dei processi metabolici nel corpo, che determinano la velocità di recupero dopo la malattia.

- Durante il programma si consiglia di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, di cui 1 litro di acqua con Oceanmin;
- bisognerebbe bere acqua di alta qualità;
- meglio bere in porzioni da 200-250 ml;
- una fonte supplementare di sostanze bioattive può essere costituita da decotti di frutta secca, infusi di bacche o frutta, tè verde;
- escludere alcol, bibite gassate e bevande energetiche, limitare il consumo di caffè e tè nero.

RACCOMANDAZIONI PER IL PERIODO DELLA DURATA DEL PROGRAMMA:

- sono preferibili i cibi ricchi di vitamine, minerali, fibre alimentari, probiotici e prebiotici;
- consumare più alimenti proteici;
- includere quotidianamente frutta e verdura fresca nella propria dieta;
- limitare l'assunzione di cibi eccessivamente salati e di dolci;
- rispettare una buona regolarità negli orari di sonno e veglia;
- svolgere un'attività fisica ragionevole evitando il sovraffaticamento;
- sono utili le camminate all'aria aperta e le emozioni positive.

IETEIKUMI LIETOŠANAI

Komplekta lietošana ir aktuāla, lai palīdzētu organismam ātri atveseļoties pēc elpceļu infekcijām ar ilgstošiem atlikušajiem simptomiem.

KOMPLEKTS VEICINA:

- minerālvielu balansa atjaunošanos organismā;
- paātrinātu toksīnu izvadīšanu;
- psihoemocionālā līdzsvara normalizāciju un noskaņojuma uzlabošanos;
- vieglu iemigšanu un miega kvalitātes paaugstināšanos;
- zarnu trakta mikrofloras atjaunošanos;
- novājinātas imunitātes nostiprināšanos.

KOMPLEKTA SASTĀVĀ IETILPST:

- Oceanmin, 2 iepakojumi, pa 15 paciņām katrā,
- Coral Artichoke, 1 iepakojums (90 kapsulas),
- Pentokan, 2 iepakojumi (pa 20 šķīstošajām tabletēm katrā),
- Selenium, 1 iepakojums (100 augu izcelsmes kapsulas),
- MSM, 1 iepakojums (60 augu izcelsmes kapsulas),
- Super-Flora, 1 iepakojums (90 augu izcelsmes kapsulas),
- Griffonia, 1 iepakojums (60 kapsulas).

Oceanmin – palīdz atjaunot minerālvielu līdzsvaru organismā, uztur sirds, muskuļu, nervu sistēmas darbību, papildinot trūkstošos elektrolītus (pirmkārt magniju), kā arī plašu minerālvielu spektru no dziļjūras okeāna ūdeņiem.

Pentokan – aktīvā kālija, C vitamīna un ribozes avots. Kālijs palīdz ātri atjaunot ķermeņa enerģijas resursus pēc pārciestas slimības, veicina sirds veselību. C vitamīns aktivizē organisma aizsargspējas, stiprina asinsvadus un paātrina atveseļošanos. Ribose ir ATP sastāvdaļa, uzlabo fiziskās darbības spējas, apgādājot organismu ar ātru enerģiju.

Coral Artichoke – satur atzītus augu pasaules hepatoprotektorus: artišoku, mārdadža un pieneņu sakņu ekstraktus un betaīnu. Artišoku un pieneņu ekstrakti paātrina toksīnu izvadīšanu, palielina žults aizplūšanu un uzlabo gremošanu. Piena dadžu ekstrakts atjauno aknu šūnas, betaīns uzlabo to detoksikācijas funkciju.

MSM – sinerģisks produkts, kura pamatā ir biopieejamais organiskais sērs (MSM), C vitamīns un biotīns. Aktīvās sastāvdaļas sekmē organisma detoksikāciju, aizsargā šūnas no oksidatīvā stresa, uzlabo ādas, matu un nagu stāvokli. Sēra klātbūtne ir nepieciešama aminoskābju, vitamīnu, fer

mentu, imūno olbaltumvielu, saistaudu sastāvdaļu sintēzē. Tas nodrošina barības vielu transportēšanu uz muskuļiem, paātrinot to atjaunošanos.

Super-Flora – līdzsvarota probiotiķu (bifido- un lactobacillus) kombinācija un prebiotiķis inulīns, lai normalizētu zarnu mikrofloru. Palielina labvēlīgo baktēriju skaitu zarnās, kas palīdz uzlabot gremošanu un barības vielu uzsūkšanos, stiprina imūnsistēmu.

Griffonia – komplekss, kura sastāvā ir grifonijas sēklu ekstrakts un vitamīni B6 un B12. Grifonija ir avots 5-HTP aminoskābei, kura piedalās "laimes hormona" serotonīna sintēzē. Komplekss palīdz mazināt trauksmi un aizkaitināmību, paaugstina spēju koncentrēties, uzlabo miegu un garastāvokli.

Selenium – satur sinerģisku organismam svarīgu antioksidantu - selēna un C vitamīna - kompleksu. Veicina novājināta organisma imūnā statusa uzturēšanu. Selēns organismā neitralizē toksīnus - piesaista smagos metālus, veicina to izvadīšanu no organisma. Selēns veicina sirds veselību, novērš trombocītu agregāciju. Tam ir labvēlīga ietekme arī uz matu un nagu veselību.

LIETOŠANAS SHĒMA

	1.-10. diena	11.-30. diena
Dienas laikā	1 Oceanmin paciņas saturu izšķīdināt 1 litrā dzeramā ūdens, kas ir istabas temperatūrā – samaisīt un dzert	
No rīta pirms ēšanas	Super-Flora – pa 2 kapsulām 20 minūtes pirms ēšanas	
No rīta, ēdienreizes laikā	Pentokan* – pa 2 tabletēm Coral Artichoke – pa 2 kapsulām MSM – pa 1 kapsulai Griffonia – pa 1 kapsulai	Pentokan* – pa 1 tabletei Coral Artichoke – pa 2 kapsulām MSM – pa 1 kapsulai Griffonia – pa 1 kapsulai
Vakarā pirms ēšanas	Super-Flora – pa 1 kapsulai 20 minūtes pirms ēšanas	
Vakarā, ēdienreizes laikā	Coral Artichoke – pa 1 kapsulai MSM – pa 1 kapsulai Griffonia – pa 1 kapsulai Selenium** – pa 1 kapsulai	Coral Artichoke – pa 1 kapsulai MSM – pa 1 kapsulai Griffonia – pa 1 kapsulai Selenium** – pa 1 kapsulai

***Pentokan:** lietot saskaņā ar etiķetes norādījumiem. Satur saldinātāju. Pārmērīga produkta lietošana var izraisīt caureju.

****Selenium:** 70 kapsulas, kuras paliek pāri pēc kursa beigšanas, ir ieteicams turpināt lietot pa 1 kapsulai dienā, vakarā ēšanas laikā.

KONTRINDIKĀCIJAS:

Individuāla sastāvdaļu nepanesamība, grūtniecība, zīdīšana.

Pirms lietošanas ieteicams konsultēties ar ārstu.

IETEIKUMI ŠĶIDRUMA UZŅEMŠANAS REŽĪMAM:

Pietiekams ūdens daudzums ir svarīgs pareizai vielmaiņas norisei organismā, kas lielā mērā nosaka ātrumu, kādā organisms atveseļojas pēc pārciestām slimībām.

- programmas veikšanas gaitā ieteicams dzert vismaz 1,5 l ūdens dienā, ieskaitot 1 litru ūdens ar Oceanmin;
- vajadzētu dzert augstas kvalitātes attīrītu ūdeni;
- ieteicams dzert pa 200-250 ml porcijām;
- papildus bioloģiski aktīvo vielu avots var būt kompots no žāvētiem augļiem, morss, ogu un augļu novārījumi, zāļu tējas;
- ieteicams nelietot alkoholu, gāzētos un enerģijas dzērienus, kā arī ierobežot kafijas un stipras tējas patēriņu.

IETEIKUMI PROGRAMMAS VEIKŠANAS LAIKPOSMAM:

- dodiet priekšroku produktiem, kas bagāti ar vitamīniem, minerālvielām, pārtikas šķiedrām, probiotikām un prebiotikām;
- ēdiet vairāk ar olbaltumvielām bagātas pārtikas;
- katru dienu ietveriet ēdienkartē svaigus dārzeņus un augļus;
- ierobežojiet sāļu un saldu produktu patēriņu;
- ievērojiet miega un nomoda režīmu;
- veiciet fiziskās aktivitātes saprātīgā apjomā, izvairoties no pārslodzēm;
- ieteicams veikt pastaigas svaigā gaisā un vairot pozitīvas emocijas.

RECOMANDĂRI DE ADMINISTRARE

Administrarea pachetului este adecvată pentru refacerea cât mai rapidă a organismului după infecții respiratorii și în cazul persistenței îndelungate a simptomelor remanente.

PACHETUL AJUTĂ LA:

- refacerea echilibrului mineral din organism;
- accelerarea eliminării toxinelor;
- normalizarea echilibrului psihoemoțional și îmbunătățirea dispoziției;
- îmbunătățirea calității somnului și a instalării mai rapide a acestuia;
- refacerea microflorei intestinale;
- fortificarea imunității slăbite.

PACHETUL CONȚINE:

- Oceanmin, 2 cutii a câte 15 stick-uri
- Coral Artichoke, 1 cutie (90 capsule)
- Pentokan, 2 cutii a câte 20 comprimate efervescente
- Selenium, 1 cutie (100 capsule vegetale)
- MSM, 1 cutie (60 capsule vegetale)
- Super-Flora, 1 cutie (90 capsule vegetale)
- Griffonia, 1 cutie (60 capsule).

Oceanmin: ajută la refacerea echilibrului mineral din organism, susținând funcționarea inimii, mușchilor și a sistemului nervos, suplinind deficitul de electroliți (în special, magneziu), precum și un spectru larg de minerale din apa oceanului de mare adâncime.

Pentokan: sursă de potasiu activ, vitamina C și riboză. Potasiul ajută la rapida refacere a resurselor energetice ale organismului după boală și susține sănătatea inimii. Vitamina C activează forțele de apărare a organismului, fortifică vasele de sânge și accelerează însănătoșirea. Riboză este o componentă ATF ce îmbunătățește rezistența la efort fizic, asigurând organismului energie rapidă.

Coral Artichoke: conține hepatoprotectori naturali recunoscuți: extracte de armurariu, anghinare, rădăcină de păpădie și betaină. Extractele de armurariu și păpădie accelerează eliminarea toxinelor, intensifică secreția biliară și îmbunătățesc digestia. Extractul de anghinare reface celulele hepatice, betaina îi îmbunătățește funcția detoxifiantă.

MSM: produs sinergic pe bază de sulf organic biodisponibil (MSM), vitamina C și biotină. Ingredientele active din produs ajută la detoxifierea organismului,

protejează celulele de stresul oxidativ, îmbunătățesc starea pielii, a părului și a unghiilor. Sulfurul este un element necesar pentru sinteza anumitor aminoacizi, vitamine, enzime, proteine imunitare, și ingrediente ale țesutului conjunctiv. De asemenea, asigură transportul substanțelor nutritive către mușchi, accelerând refacerea acestora.

Super-Flora: combinație echilibrată de probiotice (bifido- și lactobacterii) și prebioticul inulină ce ajută la normalizarea microflorei intestinale. Crește numărul de bacterii sănătoase din intestin, ceea ce ajută la îmbunătățirea digestiei și la asimilarea substanțelor nutritive, și fortifică imunitatea.

Griffonia: conține un complex din extract din semințe de Griffonia și vitaminele B6 și B12. Griffonia este sursă de aminoacid 5-HTP, care participă la sinteza hormonului fericii - serotonina. Complexul ajută la diminuarea senzației de anxietate și iritabilitate, la creșterea concentrării atenției și îmbunătățirea somnului și a dispoziției.

Selenium: conține un complex sinergic de antioxidanți importanți pentru organism: seleniu și vitamina C. Ajută la susținerea statusului imunitar al organismului slăbit. Seleniul neutralizează toxinele din organism, și ajută la eliminarea metalelor grele din organism. Seleniul menține sănătatea inimii, prevenind agregarea trombocitelor. Are un efect benefic asupra sănătății părului și a unghiilor.

SCHEMA DE UTILIZARE:

	1-10 zile	11-30 zile
În timpul zilei	Conținutul unui pliculeț de Oceanmin se dizolvă în 1 l de apă potabilă la temperatura camerei, se amestecă și se bea pe parcursul zilei	
Dimineața înainte de masă	Super-Flora – câte 2 capsule cu 20 minute înainte de masă	
Dimineața în timpul mesei	Pentokan* – câte 2 comprimate Coral Artichoke – câte 2 capsule MSM – câte 1 capsulă Griffonia – câte 1 capsulă	Pentokan* – câte 1 comprimate Coral Artichoke – câte 2 capsule MSM – câte 1 capsulă Griffonia – câte 1 capsulă
Seara înainte de masă	Super-Flora – câte 1 capsulă cu 20 minute înainte de masă	
Seara în timpul mesei	Coral Artichoke – câte 1 capsulă MSM – câte 1 capsulă Griffonia – câte 1 capsulă Selenium** – câte 1 capsulă	Coral Artichoke – câte 1 capsulă MSM – câte 1 capsulă Griffonia – câte 1 capsulă Selenium** – câte 1 capsulă

***Pentokan:** a se administra în conformitate cu indicațiile de pe etichetă. Conține îndulcitor. În caz de supradozaj poate avea efect laxativ.

****Selenium:** cele 70 capsule rămase după cură se recomandă a se administra câte 1 capsulă pe zi, seara în timpul meselor.

CONTRAINDICAȚII:

Intoleranță individuală la ingrediente, sarcină, alăptare. Înainte de administrare se recomandă consultarea medicului.

RECOMANDĂRI PRIVIND REGIMUL DE ADMINISTRARE A LICHIDELOR:

O cantitate suficientă de apă este importantă pentru desfășurarea corectă a proceselor metabolice din organism, care determină viteza de recuperare după boli.

- În timpul programului se recomandă să beți minimum 1,5 l de apă zilnic, din care 1 l de apă cu Oceanmin;
- Se va bea apă purificată, de calitate;
- Apa se consumă mai bine în porții de câte 200-250 ml;
- O sursă suplimentară de substanțe active biologice pot fi compoturile din fructe uscate, băuturile din fructe, fructele de pădure, decocturile de fructe, ceaiul verde;
- Se va exclude alcoolul, băuturile carbogazoase și energizantele, se va limita consumul de cafea și ceai tare.

RECOMANDĂRI DE URMAT ÎN TIMPUL PROGRAMULUI:

- Dați prioritate produselor bogate în vitamine, minerale, fibre alimentare, probiotice și prebiotice;
- Consumați mai multe alimente proteice;
- Includeți în alimentația zilnică legume și fructe proaspete;
- Limitați consumul de produse sărate și dulci;
- Respectați regimul de somn și veghe;
- Păstrați o activitate fizică rezonabilă, evitați suprasolicitările;
- Sunt utile plimbările pe jos, la aer curat, și emoțiile pozitive.

MODE D'EMPLOI

L'utilisation du kit permet de se rétablir plus rapidement après des infections respiratoires et aide à faire face aux symptômes résiduels qui perdurent.

LE KIT CONTRIBUE À:

- rétablir l'équilibre minéral de l'organisme;
- accélérer l'élimination des toxines;
- normaliser l'équilibre psycho-émotionnel et améliorer l'humeur;
- faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil;
- restaurer la microflore intestinale;
- renforcer le système immunitaire affaibli.

LE KIT COMPREND:

- Oceanmin, 2 paquets (15 bâtonnets chacun),
- Coral Artichoke, 1 paquet (90 capsules),
- Pentokan, 2 paquets (20 comprimés effervescents chacun),
- Sélénium, 1 paquet (100 capsules à base de plantes),
- MSM, 1 paquet (60 capsules à base de plantes),
- Super-Flora, 1 paquet (90 capsules à base de plantes),
- Griffonia, 1 paquet (60 capsules).

Oceanmin - aide à rétablir l'équilibre minéral de l'organisme, à favoriser le fonctionnement du cœur, des muscles et du système nerveux en comblant les carences en électrolytes (principalement en magnésium) ainsi qu'en fournissant un large éventail de minéraux provenant des eaux profondes de l'océan.

Pentokan est une source de potassium actif, de vitamine C et de ribose. Le potassium aide à restaurer rapidement les ressources énergétiques de l'organisme après une maladie et contribue à maintenir la santé cardiovasculaire. La vitamine C active les défenses de l'organisme, renforce les vaisseaux sanguins et accélère le rétablissement. Le ribose est un composant de l'ATP, qui améliore les capacités physiques, en fournissant à l'organisme l'énergie dont il a besoin.

Coral Artichoke contient des hépatoprotecteurs à base de plantes reconnues: extraits d'artichaut, de chardon marie, de racine de pissenlit et de bêtaïne. Les extraits d'artichaut et de pissenlit accélèrent l'élimination des toxines, augmentent l'écoulement de la bile et améliorent la digestion. L'extrait de chardon marie restaure les cellules du foie et la bêtaïne améliore la détoxification.

MSM est un produit synergique à base de soufre organique biodisponible (MSM), de vitamine C et de biotine. Les ingrédients actifs aident à détoxifier l'organisme, à protéger les cellules du stress oxydatif et à améliorer l'état de la peau, des cheveux et des ongles. Le soufre est un élément essentiel pour la synthèse de nombreux acides aminés, vitamines, enzymes, protéines immunitaires et composants du tissu conjonctif. Il contribue à faciliter le transport des nutriments vers les muscles, accélérant ainsi leur rétablissement.

Super-Flora est une combinaison équilibrée de probiotiques (bifidus et lactobacilles) et de l'inuline prébiotique qui aide à normaliser la microflore intestinale. Il augmente le nombre de bactéries bénéfiques dans les intestins, ce qui contribue à améliorer la digestion et l'absorption des nutriments, en renforçant le système immunitaire.

Griffonia contient un complexe d'extrait de graines de griffonia et de vitamines B6 et B12. Le griffonia est une source d'acide aminé 5 HTP, qui intervient dans la synthèse de la sérotonine, l'"hormone du bonheur". Le complexe aide à réduire l'anxiété et l'irritabilité, à augmenter la concentration et à améliorer le sommeil et l'humeur.

Le **Sélénium** contient un complexe synergique de sélénium et de vitamine C, qui sont des antioxydants importants pour l'organisme. Il contribue à améliorer l'état immunitaire d'un organisme affaibli. Le sélénium neutralise les toxines dans l'organisme, lie les métaux lourds et favorise leur élimination du corps. Le sélénium contribue à la santé cardiaque en optimisant la coagulation du sang. Il a également un effet bénéfique sur la santé des cheveux et des ongles.

SCHÉMA D'APPLICATION

	1-10 jours	11-30 jours
Pendant la journée	Dissoudre le contenu d'un sachet de sticks Oceanmine dans 1 litre d'eau potable à température ambiante, remuer et boire.	
Le matin avant les repas	Super-Flora — 2 gélules 20 minutes avant les repas	
Le matin pendant le repas	Pentokan* — 2 comprimés Coral Artichoke — 2 gélules MSM — 1 gélule Griffonia - 1 gélule	Pentokan* — 1 comprimé Coral Artichoke — 2 gélules MSM — 1 gélule Griffonia — 1 gélule
Le soir avant les repas	Super-Flora — 1 gélule 20 minutes avant les repas	
Le soir, pendant les repas	Coral Artichoke — 1 gélule MSM — 1 gélule Griffonia — 1 gélule Sélénium** — 1 gélule	Coral Artichoke — 1 gélule MSM — 1 gélule Griffonia — 1 gélule Sélénium** — 1 gélule

***Pentokan:** Utiliser conformément au mode d'emploi figurant sur l'étiquette. Le produit contient des édulcorants, et peut avoir un effet laxatif s'il est pris en excès.

****Sélénium:** 70 gélules resteront après la fin de la durée de dosage du set. Il est recommandé de continuer à prendre 1 capsule par jour, le soir au moment des repas.

CONTRE-INDICATIONS:

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, consultez votre professionnel de la santé avant de prendre ce produit. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie.

RECOMMANDATIONS POUR UN RÉGIME DE BOISSON:

Boire une quantité suffisante d'eau est important pour soutenir les processus métaboliques dans le corps qui aident à déterminer la rapidité du rétablissement après une maladie.

- Pendant le programme, il est recommandé de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, dont 1 litre d'eau avec Oceanmin.
- Buvez de l'eau purifiée de haute qualité.
- Il est recommandé de boire par portions de 200-250 ml.
- Les boissons aux fruits et le thé vert peuvent constituer une source supplémentaire de substances biologiquement actives.
- Évitez l'alcool, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes, et limitez la consommation de café et de thé fort.

RECOMMANDATIONS POUR LA DURÉE DU PROGRAMME:

- Choisissez des aliments riches en vitamines, minéraux, fibres alimentaires, probiotiques et prébiotiques.
- Mangez beaucoup d'aliments riches en protéines.
- Incluez des fruits et des légumes frais dans votre alimentation quotidienne.
- Limitez votre consommation d'aliments salés et sucrés.
- Essayez de dormir au moins 7 heures par nuit.
- Respectez des niveaux d'activité physique raisonnables et évitez les surcharges.
- Prenez beaucoup d'air frais et essayez de garder une attitude positive.

ODPORÚČANIA NA UŽÍVANIE

Použitie sady je dôležité pre rýchle zotavenie tela po respiračnej infekcii a s dlhotrvajúcimi reziduálnymi príznakmi.

SADA NAPOMÁHA:

- obnoveniu minerálnej rovnováhy tela;
- urýchliť odstraňovanie toxínov;
- normalizáciu psycho-emocionálnej rovnováhy a zlepšiť náladu;
- uľahčiť zaspávanie a zlepšiť kvalitu spánku;
- obnovenie črevnej mikroflóry;
- posilnenie oslabenej imunity.

SADA OBSAHUJE:

- Oceanmin, 2 balenia po 15 sáčikov,
- Coral Artichoke, 1 balenie (90 kapsúl),
- Pentokan, 2 balenia po 20 šumivých tabliet,
- Selén, 1 balenie (100 rastlinných kapsúl),
- MSM, 1 balenie (60 rastlinných kapsúl),
- Super-Flora, 1 balenie (90 rastlinných kapsúl),
- Griffonia, 1 balenie (60 kapsúl).

Oceanmin – pomáha obnoviť minerálnu rovnováhu v tele, podporuje prácu srdca, svalov, nerv systém, dopĺňajúci deficit elektrolytov (predtým celkové množstvo horčička), ako aj široké spektrum minerálov z hlbokomorskej vody.

Pentokan – zdroj aktívneho draslíka, vitamínu C a ribózy. Draslík pomáha rýchlo sa zotaviť energetické zdroje organizmu po prekonaní choroby, podporuje zdravie srdca. Vitamín C aktivuje obranyschopnosť organizmu, posilňuje cievy a urýchľuje zotavenie sa. Ribóza je zložka ATP, zlepšuje fyzický výkon, dodáva telu rýchlu energiu.

Coral Artichoke – obsahuje uznávané bylinné hepatoprotektory: výťažky z artičoky, ostropestreca mariánskeho, koreňa púpavy a betaínu. Výťažky z artičokov a púpavy urýchľujú vylučovanie toxínov, zvyšujú odtok žlče a zlepšujú trávenie. Extrakt z pestreca mariánskeho obnovuje pečeňové bunky, betaín zlepšuje jej detoxikačné funkcie.

MSM – synergický produkt na báze biodostupnej organickej síry (MSM), vitamínu C a biotínu. Aktívne zložky napomáhajú detoxikácii organizmu, ochrane buniek pred oxidačným stresom, zlepšujú stav pokožky, vlasov a nechtov. Síra je základným prvkom pre syntézu množstva aminokyselín, vitamínov, enzýmov, imunitných bielkovín a zložiek

spojivového tkaniva. Ona sa stará o transport živín do svalov, čím sa urýchľuje ich regenerácia

Super-Flora – vyvážená kombinácia probiotík (bifido- a laktobacilov) a prebiotika inulínu na normalizáciu črevnej mikroflóry.

Zvyšuje počet prospešných baktérií v črevách, čím pomáha zlepšovať trávenie a vstrebávanie živín, posilňuje imunitný systém.

Griffonia – obsahuje komplex extraktu zo semien griffonii a vitamínov B6 a B12. Griffonia je zdrojom aminokyseliny 5-HTP, ktorá sa podieľa na syntéze „hormónu šťastia“ serotonínu. Komplex pomáha znižovať úzkosť a podráždenosť, zvyšuje koncentráciu, zlepšuje spánok a náladu.

Selen – obsahuje synergický komplex pre telo dôležitých antioxidantov selénu a vitamínu C. Pomáha udržiavať imunitný stav oslabeného organizmu. Selén neutralizuje toxíny v tele, viaže ťažké kovy, podporuje ich odstraňovanie z tela. Selén podporuje zdravie srdca tým, že zabraňuje zhlukovaniu krvných doštičiek. Priaznivý vplyv na zdravie vlasov a nechtov.

SCHÉMA UŽÍVANIA

	1. – 10. deň	11. – 30. deň
Počas dňa	Obsah 1 sáčika Oceanminu rozpustíte v 1 litri pitnej vody izbovej teploty, zamiešajte a pite.	
Ráno do jedla	Super-Flora – po 2 kapsuly 20 minút pred jedlom	
Ráno počas jedla	Pentokan* – po 2 tablety Coral Artichoke – po 2 kapsuly MSM – po 1 kapsule Griffonia – po 1 kapsule	Pentokan* – po 1 tablety Coral Artichoke – po 2 kapsuly MSM – po 1 kapsule Griffonia – po 1 kapsule
Večer do jedla	Super-Flora – po 1 kapsuly 20 minút pred jedlom	
Večer počas jedla	Coral Artichoke – po 1 kapsuly MSM – po 1 kapsule Griffonia – po 1 kapsule Selén** – po 1 kapsule	Coral Artichoke – po 1 kapsuly MSM – po 1 kapsule Griffonia – po 1 kapsule Selén** – po 1 kapsule

***Pentokan**: aplikujte podľa pokynov na štítku. Obsahuje sladidlo. Pri nadmernom užívaní môže mať laxatívny účinok.

****Selen**: Zvyšných 70 kapsúl po kúre je určených na použitie v nasledujúcich dvoch fázach.

KONTRAINDIKÁCIE:

Individuálna neznášanlivosť na zložky, tehotenstvo, laktácia.

Pred použitím sa poraďte s lekárom.

ODPORÚČANIA NA PITNÝ REŽIM:

Dostatočné množstvo vody je dôležitý pre správny priebeh metabolických procesov v organizme, ktoré určujú rýchlosť zotavenia po chorobách.

- Počas programu sa odporúča vypiť aspoň 1,5 litra vody denne, vrátane 1 litra vody s Oceanminom;
- mali by ste piť kvalitnú čistenú vodu;
- piť lepšie v porciách 200-250 ml;
- doplnkovým zdrojom biologicky aktívnych látok môžu byť kompóty zo sušeného ovocia, ovocné nápoje, jahodné ovocie a ovocné odvary, zelený čaj;
- vylúčte alkohol, sýtené nápoje a energetické nápoje, obmedzte konzumáciu kávy a silného čaju.

ODPORÚČANIA NA ČAS PRECHÁDZANIA PROGRAMU:

- Vyberte si potraviny bohaté na vitamíny, minerály, vlákninu, probiotiká a prebiotiká;
- jedzte viac bielkovín;
- denne zaradíte do svojho jedálnička čerstvú zeleninu a ovocie;
- obmedziť príjem slaných a sladkých jedál;
- dodržiavať režim spánku a bdenia;
- dodržiavať primeranú fyzickú aktivitu, vyhýbať sa preťaženiu;
- užitočná je turistika na čerstvom vzduchu a pozitívne emócie.

RECOMENDACIONES DE USO

El uso del pack es importante y recomendable para la pronta recuperación del organismo después de infecciones respiratorias y con síntomas residuales de larga duración.

EL PACK 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 PACK INCLUYE:

- Oceanmin, 2 envases de 15 sticks,
- 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 fuente de potasio activo, vitamina C y ribosa. El potasio ayuda a restaurar rápidamente los recursos energéticos del organismo después de una enfermedad, mantiene la salud del corazón. La vitamina C activa las defensas del organismo, fortalece los vasos sanguíneos y acelera la recuperación. La ribosa es un componente del ATP, mejora el rendimiento físico, proporcionando energía al organismo.

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 - contiene un complejo sinérgico de los importantes para el organismo antioxidantes de selenio y la vitamina C. Ayuda a mantener el estado inmunológico de un organismo debilitado. El selenio neutraliza las toxinas, une los metales pesados y promueve su eliminación del organismo. El selenio mantiene el funcionamiento del corazón, previene la agregación plaquetaria. Tiene un efecto beneficioso sobre la salud del cabello y las uñas.

ESQUEMA DE APLICACIÓN

	Días 1-10	Días 11-30
Durante el día	Disolver el contenido de 1 stick de Oceanmin en 1 litro de agua potable a temperatura ambiente, mezclar y beber.	
Por la mañana antes de las comidas	Super-Flora – 2 cápsulas 20 minutos antes de las comidas	
Por la mañana durante las comidas	Pentokan* – 2 comprimidos Coral Artichoke – 2 cápsulas MSM – 1 cápsula Griffonia – 1 cápsula	Pentokan* – 1 comprimido Coral Artichoke – 2 cápsulas MSM – 1 cápsula Griffonia – 1 cápsula
Por la noche antes de las comidas	Super-Flora – 1 cápsula 20 minutos antes de las comidas	
Por la noche durante las comidas	Coral Artichoke – 1 cápsula MSM – 1 cápsula Griffonia – 1 cápsula Selenium** – 1 cápsula	Coral Artichoke – 1 cápsula MSM – 1 cápsula Griffonia – 1 cápsula Selenium** – 1 cápsula

***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 EL RÉGIMEN DE BEBIDA:

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 curso 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 PARA LA DURACIÓN DEL CURSO:

- 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.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN

Des Pack begünstigt eine schnelle Erholung des Körpers nach Atemwegsinfektionen und bei lang anhaltenden Restsymptomen.

DAS PACK HILFT:

- Das Mineralgleichgewicht des Körpers wiederherzustellen;
- Die Ausscheidung von Toxinen zu beschleunigen;
- Das psychische Gleichgewicht zu normalisieren und die Stimmung zu verbessern;
- Das Einschlafen zu erleichtern und die Schlafqualität zu verbessern;
- Die Darmflora wiederherzustellen;
- Geschwächte Immunität zu stärken.

DAS PACK ENTHÄLT:

- Oceanmin, 2 Packungen mit je 15 Sticks,
- Coral Artichoke, 1 Packung (90 Kapseln),
- Pentokan, 2 Packungen mit je 20 Brausetabletten,
- Selenium, 1 Packung (100 pflanzliche Kapseln),
- MSM, 1 Packung (60 pflanzliche Kapseln),
- Super-Flora, 1 Packung (90 pflanzliche Kapseln),
- Griffonia, 1 Packung (60 Kapseln).

Oceanmin hilft, das Mineralgleichgewicht im Körper wiederherzustellen, unterstützt die Arbeit des Herzens, der Muskeln, des Nervensystems und füllt den Mangel an Elektrolyten (hauptsächlich Magnesium sowie eine breite Palette von Mineralien aus Tiefseewasser) auf.

Pentokan ist eine Quelle für aktives Kalium, Vitamin C und Ribose. Kalium hilft, die Energieressourcen des Körpers nach einer Krankheit schnell wiederherzustellen, unterstützt die Herzgesundheit. Vitamin C aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte, stärkt die Blutgefäße und beschleunigt die Genesung. Ribose verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit, versorgt den Körper mit schneller Energie und ist ein Bestandteil von ATP (Adenosintriphosphat).

Coral Artichoke enthält anerkannte pflanzliche Hepatoprotektoren: Extrakte aus Artischocke, Mariendistel, Löwenzahnwurzel und Betain. Artischocken- und Löwenzahnextrakte beschleunigen die Ausscheidung von Toxinen, erhöhen den Gallenabfluss und verbessern die Verdauung. Mariendistel-Extrakt stellt Leberzellen wieder her, Betain verbessert ihre Entgiftungsfunktion.

MSM ist ein synergistisches Produkt auf Basis von bioverfügbarem organischem Schwefel (MSM), Vitamin C und Biotin. Wirkstoffe helfen bei der Entgiftung des Körpers, schützen die Zellen vor oxidativem Stress, verbessern den Zustand von Haut, Haaren und Nägeln.

Schwefel ist ein essentielles Element für die Synthese einer Reihe von Aminosäuren, Vitaminen, Enzymen, Immunproteinen und Bindegewebskomponenten. Es sorgt für den Transport von Nährstoffen zu den Muskeln und beschleunigt deren Wiederherstellung.

Super-Flora ist eine ausgewogene Kombination aus Probiotika (Bifido- und Laktobakterien) und dem Präbiotikum Inulin zur Normalisierung der Darmflora. Erhöht die Anzahl nützlicher Bakterien im Darm, was zur Verbesserung der Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen beiträgt und das Immunsystem stärkt.

Griffonia enthält einen Komplex aus Griffonia-Samenextrakt und den Vitaminen B6 und B12. Griffonia ist eine Quelle der Aminosäure 5 HTP, die an der Synthese des „Glückshormons“ Serotonin beteiligt ist. Der Komplex hilft, Angstzustände und Reizbarkeit zu reduzieren, die Konzentration zu steigern, den Schlaf und die Stimmung zu verbessern.

Selenium enthält einen synergistischen Komplex aus wichtigen Antioxidantien Selen und Vitamin C und hilft, den Immunstatus eines geschwächten Körpers aufrechtzuerhalten. Selen neutralisiert Giftstoffe im Körper, bindet Schwermetalle und fördert deren Ausleitung aus dem Körper. Selen unterstützt die Herzgesundheit, indem es die Blutplättchenaggregation verhindert. Wirkt wohltuend auf die Gesundheit von Haaren und Nägeln.

ANWENDUNGSSCHEMA

	1-10 Tage	11-30 Tage
Im Laufe des Tages	Den Inhalt von 1 Stick Oceanmin in 1 Liter zimmerwarmem Trinkwasser auflösen, gut vermischen und über den Tag verteilt trinken.	
Morgens vor den Mahlzeiten	Super-Flora – 2 Kapseln 20 Minuten vor den Mahlzeiten	
Morgens beim Essen	Pentokan* – 2 Tabletten, Coral Artichoke – 2 Kapseln, MSM – 1 Kapsel, Griffonia – 1 Kapsel	Pentokan* – 1 Tablette, Coral Artichoke – 2 Kapseln, MSM – 1 Kapsel, Griffonia – 1 Kapsel
Abend vor den Mahlzeiten	Super-Flora – 1 Kapsel 20 Minuten vor den Mahlzeiten	
Abends beim Essen	Coral Artichoke – 1 Kapsel, MSM – 1 Kapsel, Griffonia – 1 Kapsel, Selenium** – 1 Kapsel	Coral Artichoke – 1 Kapsel, MSM – 1 Kapsel, Griffonia – 1 Kapsel, Selenium** – 1 Kapsel

***Pentokan:** gemäß den Anweisungen auf dem Etikett verwenden. Enthält Süßungsmittel. Bei übermäßigem Gebrauch kann abführend wirken.

****Selenium:** 70 Kapseln, die nach dem Kurs übrigbleiben sind für die Verwendung in den nächsten beiden Phasen vorgesehen.

KONTRAINDIKATIONEN:

Unverträglichkeit der Inhaltsstoffe, Schwangerschaft, Stillzeit. Bitte vor der Anwendung einen Arzt konsultieren.

TRINKEMPFEHLUNG:

Eine ausreichende Menge an Wasser ist wichtig für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselprozesse im Körper, die den Erholungsprozess nach einer Krankheit bestimmen. Während des Programms wird empfohlen:

Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken, davon 1 Liter Wasser mit Oceanmin

- Hochwertiges gereinigtes Wasser zu trinken
- Das Wasser wird empfohlen in Portionen von 200-250 ml über den Tag verteilt zu trinken
- Eine zusätzliche Quelle biologisch aktiver Substanzen können Kompotte aus getrockneten Früchten, Fruchtgetränken, Beeren sein
- Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke und Energy-Drinks ausschließen, den Konsum von Kaffee und starkem Tee einschränken

EMPFEHLUNGEN WÄHREND DER ANWENDUNG DES PROGRAMMS:

- Bevorzuge Lebensmittel, die reich an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen, Pro- und Präbiotika sind
- Wähle proteinhaltige Lebensmittel
- Nehme jeden Tag frisches Obst und Gemüse in Deine Ernährung auf Beschränke die Aufnahme von salzigen und zuckerhaltigen Lebensmitteln
- Lege Deinen Schlaf- und Wachtrhythmus fest
- Halte Dich an angemessene körperliche Aktivität, vermeide Überlastungen
- Spaziergänge an der frischen Luft und positive Emotionen sind dabei hilfreich.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ

Застосування набору є вкрай актуальним для якнайшвидшого відновлення організму після перенесених респіраторних інфекцій і при залишкових симптомах, що зберігаються тривалий час.

НАБІР СПРИЯЄ:

- відновленню мінерального балансу організму;
- прискоренню виведення токсинів;
- нормалізації психоемоційного балансу та покращенню настрою;
- полегшенню засинання та покращенню якості сну;
- відновленню мікрофлори кишечника;
- зміцненню ослабленого імунітету.

ДО СКЛАДУ НАБОРУ ВХОДЯТЬ:

- Оушенмін, 2 упаковки по 15 стіків,
- Корал Артишок, 1 упаковка (90 капсул),
- Пентокан, 2 упаковки по 20 шипучих таблеток,
- Селен, 1 упаковка (100 рослинних капсул),
- МСМ, 1 упаковка (60 рослинних капсул),
- Супер-Флора, 1 упаковка (90 рослинних капсул),
- Грифонія, 1 упаковка (60 капсул).

Оушенмін – допомагає відновити мінеральний баланс в організмі, підтримати роботу серця, м'язів, нервової системи, заповнюючи дефіцит електролітів (перш за все магнію), а також широкого спектра мінералів з глибоководної океанічної води.

Пентокан – джерело активного калію, вітаміну С і рибози. Калій допомагає швидко відновлювати енергетичні ресурси організму після перенесеної хвороби, підтримує здоров'я серця. Вітамін С активує захисні сили організму, зміцнює судини та прискорює одужання. Рибоза є компонентом АТФ, покращує фізичну працездатність, забезпечуючи організм швидкою енергією.

Корал Артишок – містить визнані рослинні гепатопротектори: екстракт артишоку, розторопші, кореня кульбаби і бетаїн. Екстракти артишоку і кульбаби прискорюють виведення токсинів, посилюють відтік жовчі та покращують травлення. Екстракт розторопші відновлює клітини печінки, бетаїн покращує її детоксикаційну функцію.

МСМ – синергічний продукт на основі біодоступної органічної сірки (МСМ), вітаміну С і біотину. Активні компоненти допомагають у детоксикації організму, захищають клітини від окисного стресу, покращують стан шкіри, волосся та нігтів. Сірка – необхідний елемент для синтезу ряду амінокислот, вітамінів, ферментів, імунних білків, компонентів сполучної тканини. Вона забезпечує транспорт поживних речовин до м'язів, прискорюючи їх відновлення.

Супер-Флора – збалансована комбінація пробіотиків (біфідо- та лактобактерій) і пребіотика інуліну для нормалізації мікрофлори кишечника. Збільшує чисельність корисних бактерій у кишечнику, що допомагає покращити травлення і засвоєння поживних речовин, зміцнює імунітет.

Грифонія – містить комплекс з екстракту насіння грифонії та вітамінів В6 і В12. Грифонія – джерело амінокислоти 5-НТР, яка бере участь у синтезі «гормону щастя» серотоніну. Комплекс допомагає зменшити тривожність і дратівливість, підвищити концентрацію уваги, покращити сон і настрій.

Селен – містить синергічний комплекс важливих для організму антиоксидантів селену і вітаміну С. Сприяє підтриманню імунного статусу ослабленого організму. Селен нейтралізує в організмі токсини, зв'язує важкі метали, сприяє їх виведенню з організму. Селен підтримує здоров'я серця, запобігає агрегації тромбоцитів. Сприятливо впливає на здоров'я волосся та нігтів.

СХЕМА ЗАСТОСУВАННЯ

	1-10 день	11-30 день
Впродовж дня	Вміст 1 стік-пакета Оушенміну розчинити в 1 літрі питної води кімнатної температури, перемішати і пити	
Зранку до їжі	Супер-Флора – по 2 капсули за 20 хвилин до їжі	
Зранку під час їжі	Пентокан* – по 2 таблетки Корал Артишок – по 2 капсули МСМ – по 1 капсулі Грифонія – по 1 капсулі	Пентокан* – по 1 таблетці Корал Артишок – по 2 капсули МСМ – по 1 капсулі Грифонія – по 1 капсулі
Ввечері до їжі	Супер-Флора – по 1 капсулі за 20 хвилин до їжі	
Ввечері під час їжі	Корал Артишок – по 1 капсулі МСМ – по 1 капсулі Грифонія – по 1 капсулі Селен** – по 1 капсулі	Корал Артишок – по 1 капсулі МСМ – по 1 капсулі Грифонія – по 1 капсулі Селен** – по 1 капсулі

***Пентокан**: застосовувати відповідно до вказівок на етикетці. Містить підсолоджувач. При надмірному споживанні може чинити проносну дію.

****Селен:** 70 капсул, що залишились після проходження курсу, призначені для застосування у наступних двох етапах, рекомендується продовжувати приймати по 1 капсулі на день, увечері під час їжі.

ПРОТИПОКАЗАННЯ:

Індивідуальна непереносимість компонентів, вагітність, годування груддю.

Перед застосуванням проконсультуватися з лікарем.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПИТНОГО РЕЖИМУ:

Достатня кількість води важлива для правильного перебігу обмінних процесів в організмі, які визначають швидкість відновлення після перенесених захворювань.

- Під час проходження програми рекомендується випивати за добу не менше 1,5 літра води, у тому числі 1 літр води з Оушенміном;
- варто пити якісну очищену воду;
- пити краще порціями по 200-250 мл;
- додатковим джерелом біологічно активних речовин можуть стати компоти із сухофруктів, морси, ягідні та фруктові відвари, зелений чай;
- виключити алкоголь, газовані напої та енергетики, обмежити вживання кави і міцного чаю.

РЕКОМЕНДАЦІЇ НА ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ:

- надавайте перевагу продуктам, багатим на вітаміни, мінерали, харчові волокна, пробіотики і пребіотики;
- споживайте більше білкової їжі;
- щодня включайте до раціону свіжі овочі та фрукти;
- обмежте споживання солоних і солодких продуктів;
- дотримуйтеся режиму сну та неспанья;
- дотримуйтеся розумної фізичної активності, уникайте перевантажень;
- корисні піші прогулянки на свіжому повітрі та позитивні емоції.

ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA

Dzięki zawartym w produktach składnikom zestaw Recover pomaga odzyskać siły i powrócić do odpowiedniej formy.

SKŁADNIKI PRODUKTÓW ZAWARTYCH W ZESTAWIE POMAGAJĄ:

- przywrócić równowagę gospodarki mineralnej organizmu;
- przyspieszyć proces wydalania toksyn;
- zregenerować mikroflorę jelitową;
- zachować równowagę psycho-emocjonalną i poprawić nastrój;
- ułatwić zasypianie i polepszyć jakość snu;
- wzmocnić odporność.

W ZESTAWIE ZNAJDZIESZ:

- Oceanmin — 2 opakowania po 15 saszetek,
- Coral Artichoke — 1 opakowanie (90 kapsułek),
- Pentokan — 2 opakowania po 20 musujących tabletek,
- Selenium — 1 opakowanie (100 kapsułek),
- MSM — 1 opakowanie (60 kapsułek),
- Super-Flora — 1 opakowanie (90 kapsułek),
- Griffonia — 1 opakowanie (60 kapsułek).

Oceanmin – produkt zawiera kompleks minerałów głębinowych w formie jonowej, które wspomagają pracę organizmu i dodają energii. Proces produkcji bazuje na technologii filtracji membranowej i odparowywania próżniowego o wysokiej skuteczności, by maksymalnie skoncentrować wszystkie minerały głębinowe.

Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej. Wywiera pozytywny wpływ na utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego. Ponadto wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Pomaga w prawidłowej syntezie białka, utrzymaniu zdrowych kości i zębów. Wspomaga utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych, a także odgrywa rolę w procesie podziału komórek.

Pentokan – harmonijne połączenie potasu, witaminy C i rybozy – trzech składników niezbędnych do zachowania skutecznej wymiany energii. Potas pomaga we właściwym funkcjonowaniu układu nerwowego i pracy mięśni, a także w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Wpływa na regenerację organizmu po dużym wysiłku oraz w sytuacjach stresowych. Witamina C wspiera działanie metabolizmu energetycznego oraz układu nerwowego i odpornościowego. Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w ochronie komórek przed stresem

oksydacyjnym. Ponadto wpływa na prawidłową produkcję kolagenu i zwiększa przyswajanie żelaza.

Coral Artichoke – składniki produktu działają regenerująco na wątrobę, wspomagają jej pracę oraz wpływają na wzmocnienie i witalność organizmu. W składzie preparatu znajdują się naturalne środki osłaniające wątrobę (hepatoprotekcyjne) – karczoch i ostropest – oraz aktywne składniki zawarte w mniszku lekarskim, betainie i sproszkowanym koralowcu.

MSM – suplement diety stanowi źródło łatwo przyswajalnej siarki. Siarka jest składnikiem białek, w tym układu odpornościowego, enzymów, hormonów. Siarka wchodzi też w skład keratyny – podstawowego białka naskórka, włosów i paznokci, jak również uczestniczy w syntezie podstawowych białek tkanki łącznej – kolagenu i elastyny.

Super-Flora – wyjątkowo efektywny synbiotyk, będący zrównoważonym połączeniem probiotyków oraz inuliny, które skutecznie troszczą się o mikroflorę jelitową. W produkcie zwiększono zawartość korzystnych bakterii, co potęguje jego efektywność.

Griffonia – produkt optymalizujący czynności układu nerwowego. Wyciąg z nasion tej tropikalnej rośliny w połączeniu z witaminami z grupy B wywołuje efekt synergiczny, dzięki czemu obserwuje się zwiększenie korzystnego wpływu na czynności mózgu i na rytm dobowy. Przyczynia się do likwidacji dystrofii i do zmniejszenia uczucia ogólnego niepokoju i lęku oraz stanów depresyjnych.

Selenium – synergiczny kompleks dwóch najmocniejszych przeciwutleniaczy – organicznego selenu oraz witaminy C. Selen przyczynia się do prawidłowej spermatogenezy (wytwarzania plemników) i bierze udział w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania tarczycy oraz zdrowych włosów i paznokci. Selen i witamina C chronią komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym, przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Witamina C bierze udział w odnawianiu zredukowanej formy witaminy E. Przyczynia się do prawidłowych funkcji psychologicznych takich jak koncentracja uwagi, zapamiętywanie i proces uczenia się. Przyczynia się do prawidłowego przebiegu procesów uzyskiwania energii. Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Zwiększa wchłanianie żelaza. Bierze udział w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i produkcji kolagenu umożliwiającej prawidłowe funkcjonowanie skóry, kości, zębów, dziąseł oraz naczyń krwionośnych.

SCHEMAT STOSOWANIA

	1-10 dzień	11-30 dzień
W dzień	1 saszetka dziennie. Sposób użycia: zawartość saszetki rozpuścić w 750 ml wody o temperaturze pokojowej, wymieszać i pić w ciągu dnia.	
Rano przed posiłkiem	Super-Flora — 2 kapsułki 20 min przed posiłkiem	
Rano w trakcie posiłku	Pentokan* — 2 musujące tabletki Coral Artichoke — 2 kapsułki MSM — 1 kapsułka Griffonia — 1 kapsułka	Pentokan* — 1 musująca tabletka Coral Artichoke — 2 kapsułki MSM — 1 kapsułka Griffonia — 1 kapsułka
Wieczorem przed posiłkiem	Super-Flora — 1 kapsułka 20 min przed posiłkiem	
Wieczorem w trakcie posiłku	Coral Artichoke — 1 kapsułka MSM — 1 kapsułka Griffonia — 1 kapsułka Selenium** — 1 kapsułka	Coral Artichoke — 1 kapsułka MSM — 1 kapsułka Griffonia — 1 kapsułka Selenium** — 1 kapsułka

***Pentokan**: stosować zgodnie z zaleceniami umieszczonymi na etykiecie. Zawiera substancję słodzącą. Nie przekraczać zalecanej dawki.

****Selenium**: pozostałe 70 kapsułek przeznaczonych jest do stosowania w kolejnych dwóch etapach programu.

PRZECIWWSKAZANIA:

Indywidualna nietolerancja składników, ciąża, karmienie piersią. Przed rozpoczęciem stosowania zaleca się konsultację z lekarzem.

ZALECENIA DOTYCZĄCE NAWADNIANIA:

Odpowiednia ilość wody jest ważna dla prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych w organizmie.

- podczas programu zaleca się picie co najmniej 1,5 litra wody dziennie, w tym 750 ml wody z Oceanmin;
- należy pić dobrej jakości przefiltrowaną wodę;
- najlepiej pić wodę w porcjach po 200-250 ml;
- dodatkowym źródłem substancji bioaktywnych mogą być: kompoty z suszonych owoców, napary z owoców leśnych oraz zielona herbata;
- należy unikać alkoholu, napojów gazowanych i energetycznych oraz ograniczyć spożycie kawy i mocnej herbaty.

OGÓLNE ZALECENIA NA CZAS TRWANIA PROGRAMU:

- jedz pokarmy bogate w witaminy, składniki mineralne, błonnik, probiotyki i prebiotyki;
- spożywaj więcej białka pokarmowego;
- włącz do swojej codziennej diety świeże owoce i warzywa;
- ogranicz nadmiernie spożycie słonych i słodkich pokarmów;
- przestrzegaj prawidłowego rytmu dobowego;
- mądrze dobieraj formy aktywności fizycznej i unikaj nadmiernego wysiłku;
- dużo spaceruj na świeżym powietrzu i zadbaj o równowagę emocjonalną.

VARTOJIMO REKOMENDACIJOS

Vartoti šį rinkinį aktualu tiems, kas nori padėti organizmui greičiau atsistatyti persirgus kvėpavimo takų infekcijomis ir kai ilgai išlieka simptomų pėdsakai.

RINKINYS PADEDA:

- atkurti organizmo mineralų balansą;
- pagreitinti toksinų šalinimą;
- normalizuoti psichoemocinę pusiausvyrą ir pagerinti nuotaiką;
- palengvinti užmigimą ir pagerinti miego kokybę;
- atkurti žarnyno mikroflorą;
- sustiprinti nusilpusį imunitetą.

Į RINKINĮ ĮEINA:

- Oceanmin, 2 dėžutės po 15 maišelių,
- Coral Artichoke, 1 indelis (90 kapsulių),
- Pentokan, 2 indeliai po 20 šnypščiančiųjų tablečių,
- Selenium, 1 indelis (100 augalinių kapsulių),
- MSM, 1 indelis (60 augalinių kapsulių),
- Super-Flora, 1 indelis (90 augalinių kapsulių),
- Griffonia, 1 indelis (60 kapsulių).

Oceanmin – padeda atkurti mineralų pusiausvyrą organizme, palaikyti širdies, raumenų, nervų sistemos darbą, nes pašalina elektrolitų (labiausiai magnio) deficitą, o taip pat papildo racioną plataus spektro mineralais, gautais iš giluminio vandenyno vandens.

Pentokan – aktyvaus kalio, vitamino C ir ribozės šaltinis. Kalis padeda greitai atstatyti organizmo energetinius resursus po persirgtos ligos, palaiko širdies sveikatą. Vitaminas C aktyvina organizmo apsaugines galias, stiprina kraujagysles ir greitina gijimą. Ribozė yra ATP komponentas, gerina fizinį darbingumą padėdama aprūpinti organizmą greita energija.

Coral Artichoke – į šio produkto sudėtį įeina pripažinti augaliniai hepatoprotektoriai: artišokų, margainių, kiaulpienių šaknų ekstraktai ir betainas. Artišokų ir kiaulpienių ekstraktai greitina toksinų šalinimą, sustiprina tulžies nutekėjimą ir gerina virškinimą. Margainių ekstraktas padeda atsistatyti kepenų ląstelėms, betainas gerina kepenų detoksikacinę funkciją.

MSM – sinerginis produktas iš biologiškai prieinamos sieros (MSM), vitamino C ir biotino.

Aktyvieji komponentai padeda detoksikuoti organizmą, apsaugoti ląsteles nuo oksidacinio streso, pagerinti odos, plaukų, nagų būklę. Siera yra būtinas komponentas kai kurių aminorūgščių, vitaminų, fermentų, imuninių baltymų, jungiamojo audinio komponentų sintezei. Ji taip pat reikalinga maistinių medžiagų transportavimui į raumenis, pagreitina jų įsisavinimą.

Super-Flora – subalansuota probiotikų (bifido ir pieno rūgšties bakterijų) ir prebiotiko inulino kombinacija, padedanti normalizuoti žarnyno mikroflorą. Padidina naudingųjų bakterijų skaičių žarnyne, dėl to padeda pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, sustiprinti imunitetą.

Griffonia – kompleksas iš grifonijų sėklų ekstrakto ir vitaminų B6 ir B12. Grifonijų sėklose yra aminorūgšties 5-HTP, kuri dalyvauja „laimės hormono“ serotonino sintezėje. Kompleksas padeda sumažinti nerimą ir dirglumą, padidinti dėmesio koncentraciją, pagerinti miego kokybę ir nuotaiką.

Selenium – sinerginis svarbių antioksidantų – seleno ir vitamino C kompleksas. Padeda palaikyti nusilpusio organizmo imuninį statusą. Selenas neutralizuoja toksinus organizme, sujungia sunkiuosius metalus, padeda juos pašalinti iš organizmo. Selenas palaiko širdies sveikatą, neleidžia sulipti trombocitams. Reikalingas plaukų ir nagų sveikatai.

VARTOJIMO SCHEMA

	1–10 diena	11–30 diena
Per dieną	Vieno Oceanmin maišelio turinį ištirpinti 1 litre kambario temperatūros geriamojo vandens, išmaišyti ir gerti	
Ryte prieš valgį	Super-Flora – 2 kapsulės 20 min. iki valgio	
Ryte valgant	Pentokan* – 2 tabletės Coral Artichoke – 2 kapsulės MSM – 1 kapsulė Griffonia – 1 kapsulė	Pentokan* – 1 tabletė Coral Artichoke – 2 kapsulės MSM – 1 kapsulė Griffonia – 1 kapsulė
Vakare prieš valgį	Super-Flora – 1 kapsulė 20 min. iki valgio	
Vakare valgant	Coral Artichoke – 1 kapsulė MSM – 1 kapsulė Griffonia – 1 kapsulė Selenium** – 1 kapsulė	Coral Artichoke – 1 kapsulė MSM – 1 kapsulė Griffonia – 1 kapsulė Selenium** – 1 kapsulė

***Pentokan**: vartoti taip, kaip nurodyta etiketėje.

****Selenium**: 70 kapsulių, kurios lieka po kurso, skirtos suvartoti kitų dviejų etapų metu.

NEVARTOTI:

Nerekomenduojama vartoti esant jautrumui kuriai nors šių produktų sudedamajai daliai. Jei dėl vartojimo kyla abejonių, prašom pasitarti su gydytoju.

REKOMENDACIJOS DĖL GĖRIMO REŽIMO:

Pakankamas vandens kiekis yra svarbus, kad atsistatymo po ligų greitį lemiantys apykaitos procesai organizme vyktų teisingai.

- Programos metu rekomenduojama per parą išgerti ne mažiau kaip 1,5 litro vandens, įskaitant 1 litrą vandens su Oceanmin;
- reikia gerti kokybišką švarų vandenį;
- gerti geriausia porcijomis po 200–250 ml;
- papildomai kaip biologiškai aktyvių medžiagų šaltinį galima vartoti kompotus iš džiovintų vaisių, skiestų uogų ar vaisių sulčių, jų nuovirų, žaliąją arbatą;
- nevartoti alkoholio, gazuotų ir energinių gėrimų, sumažinti kavos ir stiprios arbatos vartojimą.

KITOS REKOMENDACIJOS:

- teikite pirmenybę produktams, turtingiems vitaminų, mineralų, maistinių skaidulų, probiotikų ir prebiotikų;
- vartokite daugiau baltyminio maisto;
- kasdien valgykite šviežių vaisių ir daržovių;
- ribokite sūrių ir saldžių produktų vartojimą;
- laikykitės sveiko miego režimo;
- būkite saikingai fiziškai aktyvūs, venkite didelių krūvių;
- labai naudingi pasivaikščiojimai gryname ore su geromis emocijomis.