

RECUOPERATI **IGN**
HEALTH

¿QUIÉNES SOMOS?

Fundada en el año 2001, Recuperat-ion es una empresa dedicada a la investigación y comercialización de complementos nutricionales en el ámbito de la hidratación, la salud muscular y el bienestar de las personas.

Con más de 20 años de experiencia y en colaboración con especialistas de diferentes áreas como el deporte, la fisioterapia, la fisiología y la reumatología, hemos desarrollado una gama completa de productos específicos para la hidratación, la recuperación y la fatiga muscular.

Actualmente, nuestros productos se encuentran en hospitales, farmacias, centros de bienestar y centros de alto rendimiento deportivo. Nuestro compromiso con la investigación sigue firme desarrollando nuevos productos que ayuden a las personas en su bienestar personal.

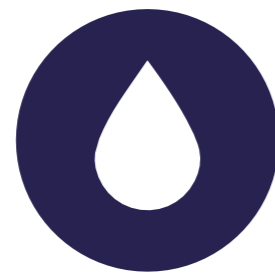
En Recuperat-ion somos expertos en hidratación y de aquí nace nuestra filosofía de #DrinkDifferent. "Beber diferente" es procurar a nuestros consumidores un buen producto, que tenga un buen sabor y que les haga obtener un buen resultado.

RECUPERAT  **ION**

La cuidada formulación de nuestros productos, hace que estos consigan una eficacia probada en cualquiera que sea su ámbito de actuación sin provocar ningún tipo de molestias digestivas.

El equipo de Recuperat-ion cuenta con más de 35 años de experiencia en la industria farmacéutica y con un equipo profesional plenamente dedicado al ámbito de la salud y el deporte. Nuestros ingredientes provienen de proveedores de gran prestigio, garantizando la seguridad del producto para nuestros clientes.

Nuestros productos cumplen una serie de funcionalidades:



Cuidar la
hidratación
muscular



Favorecer la salud
y recuperación
muscular



Combatir el
cansancio
físico y mental



Facilitar la
rehidratación en
trastornos digestivos

RECUPERAT *ion*

Gama completa

RECUPERAT*ION*
HEALTH

Recuperat-ion FM



SRO



Vit-Amint

Recuperat-ion FM

Bebida hidratante hipotónica no energética diseñada para restablecer el equilibrio iónico y contrarrestar la fatiga muscular . Su aporte de líquidos, sales minerales (Sodio, Potasio, Calcio, Magnesio) e iones imprescindibles para el funcionamiento muscular, hace que sea especialmente adecuada en situaciones de molestias musculares, recuperación de lesiones musculares, fatiga muscular, agujetas, etc.

Disponible en sabor mineral y naranja.

Sin azúcar, sin calorías, sin grasas.



FÓRMULA
5 IONES



GLUTEN
FREE



HIDRATACIÓN
PROFUNDA



VEGAN



SIN
GRASAS



SIN
AZÚCAR



SIN
CALORÍAS



SIN
LACTOSA



Información Nutricional	100 g	1 sobre
Valor Energético	0 kcal (0 kJ)	0 kcal (0 kJ)
Grasas de las cuales: Ácidos Grasos Saturados	0 g 0 g	0 g 0 g
Hidratos de Carbono de los cuales: Azúcares	0 g 0 g	0 g 0 g
Proteínas	0 g	0g
Sal	37 g	1,85 g
Potasio	4000 mg 200%*	200 mg
Calcio	300 mg 37,5%	15 mg
Magnesio	300m g 80%	15 mg

*VRN: Valores de Referencia Nutricionales

Recuperat-ion FM: a tener en cuenta

¿Cuándo tomarlo?

- En situaciones de molestias musculares o articulares (ya sean asociadas a enfermedades o a personas sedentarias)
- Discomfort muscular
- Estrés psicofísico
- Contracturas
- Fatiga muscular
- Afecciones de tipo reumático

¿A quién recomendarlo?

- A personas con molestias musculares causadas por pasar muchas horas de pie, problemas posturales, estar sentadas delante del ordenador todo el día, personas que acaben de salir o estén en periodos de inmovilidad, con fibromialgia y otras enfermedades
- A personas sedentarias
- A personas que sudan mucho
- A deportistas con desgaste físico importante
- A deportistas que desean rehidratarse sin un aporte extra de calorías
- Como complemento a la rehabilitación fisioterapéutica



Solución de rehidratación oral (SRO) - sobres

Suero oral formulado a base de sales minerales, azúcar y edulcorantes que favorece la rehidratación en trastornos digestivos tales como episodios diarreicos o vómitos y en casos de sudoración profusa.

La diarrea y los vómitos suponen considerables pérdidas de líquidos y sales minerales. Nuestra Solución de Rehidratación Oral restablece el equilibrio hídrico y electrolítico y ayuda a evitar la deshidratación.

Disponible, en polvo, en sabor limón, fresa y naranja.



4 sobres
5,5 g/sobre

Información Nutricional	1 sobre (5,5 g en 200 ml)
Valor Energético	13,6 kcal (57,8 kJ)
Grasas de las cuales: Ácidos Grasos Saturados	0 g
Hidratos de Carbono de los cuales: Azúcares	3,4 g 2,9g
Proteínas	0g
Sal	0,69 g
Sodio	0,27 g
Potasio	158 mg (8%*)
Cloruro	296 mg (37%*)
Polisacáridos	50 mg

*VRN: Valores de Referencia Nutricionales

Recuperat-ion SRO sobres

1. Hidrata

Gracias a su fórmula hiposódica que ayuda a restablecer el equilibrio hídrico y electrolítico. (Fórmula hiposódica según criterios de la OMS, la ESPGHAN y la SEUP).

2. Protege

Estimula la respuesta inmunitaria natural gracias a la incorporación en el mismo suero de Reishi (B-D-glucano, extraído de Ganoderma lucidum). La fórmula de Recuperat-ion SRO polvo tiene una acción prebiótica y protectora.

3. Sabor

Sabores apetecibles para todas las edades que facilitan el cumplimiento del tratamiento, sobre todo en niños y ancianos.

Recuperat-ion SRO: Reishi

Recuperat-ion SRO incluye extracto de Reishi (*Ganoderma lucidum*) de alta calidad con una riqueza en polisacáridos superior al 50% aportando al SRO:

Acción prebiótica

- Gracias al alto contenido en polisacáridos, del tipo β -glucanos.
- Mejora el medio intestinal, cambiando la microbiota de tal modo que es dominada por bacterias saludables junto con una significativa reducción de las bacterias con potencial patogénico.
- - Aumenta el número de Bifidobacterias *Lactobacillus*, *Roseburia* y *Lachnospiraceae*.

Acción protectora

- Incrementa la resistencia del organismo a las bacterias, hongos, parásitos y virus.
- Incrementa el estado de alerta inmunológica* del organismo gracias a la activación del sistema de citoquinas.

*El efecto inmunoestimulador se manifiesta tanto en la activación de neutrófilos, macrófagos, monocitos, células NK y células T citotóxicas junto con sus productos secretorios, tales como el factor de necrosis tumoral, nitrógeno reactivo e intermediarios de oxígeno e interleuquinas.

Recuperat-ion SRO: dosificación

SRO sobres

1 sobre en un vaso grande de agua (200 ml aprox). En niños tomar de 1 a 2 sobres en tomas a lo largo del día. En adultos, tomar de 2 a 3 sobres en tomas a lo largo del día.



Recuperat-ion SRO: a tener en cuenta

La gastroenteritis aguda es una enfermedad diarreica que provoca un aumento del número de deposiciones diarias y/o la disminución de la consistencia de las heces, haciéndolas más líquidas. Generalmente, el comienzo es brusco y puede estar acompañado de otros síntomas como náuseas, vómitos, fiebre y dolor abdominal (tipo retortijón).

Su duración es variable aunque lo habitual es que dure menos de 1 semana. No obstante, en los más pequeños puede durar hasta dos semanas.

La causa es infecciosa, producida principalmente por virus (se cura sin necesidad de antibióticos ni otros medicamentos) y en raras ocasiones también por bacterias.

El riesgo principal es la deshidratación que puede ser especialmente grave cuando se trata de niños de corta edad y ancianos.



Recuperat-ion SRO: a tener en cuenta

Puntos fundamentales:

1. Mantenerse hidratado mediante una solución de rehidratación oral, como Recuperat-ion Suero Oral SRO.
2. Evitar el uso de medicamentos, salvo recomendación expresa del médico. Tomar antibióticos sin indicación puede alargar el cuadro diarreico y el periodo de contagio a otras personas.
3. Ofrecer alimentos regularmente desde el inicio y sin forzar. Evitar los alimentos grasos y el azúcar.

La terapia de rehidratación oral es probablemente uno de los mayores adelantos médicos del siglo XX. Puede utilizarse sin tener en cuenta la edad del paciente, el patógeno causante o los valores iniciales de sodio en sangre, estando indicada para prevenir la deshidratación, rehidratar y mantener la hidratación.



Vitamin-t TRIPTÓFANO

Vitamin-t es una gama de productos formulada a partir del Triptófano.

Vitamin-t Triptófano es un complemento alimenticio a base de las principales vitaminas que intervienen en los procesos energéticos del organismo y del metabolismo de la serotonina, enriquecido con el aminoácido esencial L-Triptófano, precursor natural de la serotonina, neurotransmisor relacionado con los mecanismos de aparición de la fatiga y la sensación de bienestar.

Está indicado en situaciones de estrés o ansiedad, malestar general, decaimiento, estrés postvacacional o astenia primaveral para reducir la sensación de cansancio durante el día, facilitar el descanso durante la noche y mejorar el estado anímico.

Vitamin-t Triptófano y Vitamin-t Sueño son productos complementarios que ayudan a regularizar el ciclo sueño vigilia.



CON
VITAMINAS



GLUTEN
FREE



SIN
LACTOSA

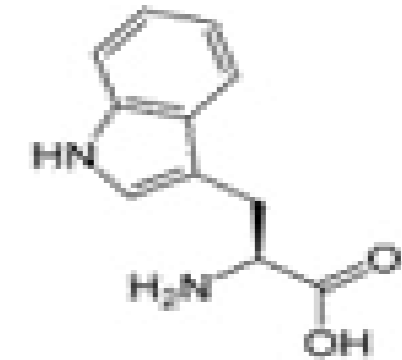


30 cápsulas

Información Nutricional	1 cápsula	% VRN*
Valor Energético	0,65 kcal (2,77 kJ)	
Grasas de las cuales: Ácidos Grasos Saturados	0 g 0 g	
Hidratos de Carbono de los cuales: Azúcares	0,023 g 0,023 g	
Proteínas	0,14 g	
Sal	0 g	
Vitamina B1	0,14 mg	12%
Vitamina B2	0,16 mg	11%
Vitamina B3	1,80 mg	11%
Vitamina B6	0,20 mg	14%
Vitamina B9	20µg	10%
Vitamina C	6 mg	7,5%
L-triptófano	200 mg	

*VRN: Valores de Referencia Nutricionales

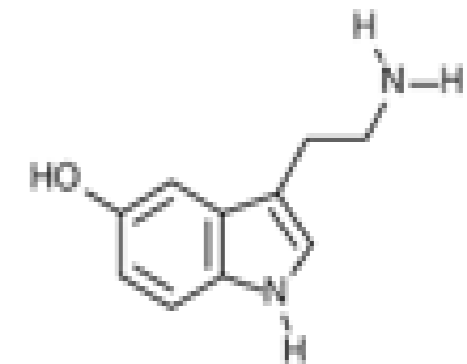
Vitamin-t Triptófano: ¿qué es el triptófano?



El triptófano es uno de los 10 aminoácidos esenciales, es decir, que solo obtenemos a través de la dieta. Además, es el precursor de la serotonina, una hormona que ejerce de neurotransmisor y modula diferentes respuestas del organismo:

- El humor y la ansiedad
- El dolor
- El ciclo sueño-vigilia
- Los comportamientos alimentarios y sexuales

Si tenemos los niveles adecuados de serotonina nuestro estado de ánimo y estado vital mejoran y podemos dar lo mejor de nosotros mismos. Es considerado un antidepresivo natural.



Vitamin-t Triptófano: dosificación

Modo de empleo

- **Media hora antes de las comidas para mejorar su absorción intestinal.**
- **2 cápsulas de Vitamin-t Triptófano al día.**
- **Preferiblemente una antes del desayuno y otra antes de una de las comidas principales.**
- **En periodos de sobreesfuerzo: 3 cápsulas al día (2 antes del desayuno y otra antes de una de las comidas principales).**

¿Por qué es importante tomar Vitamin-t antes de las comidas?

El triptófano tiene mucha competencia con otros aminoácidos de cadena ramificada (ACR) en el transporte por la sangre hacia el cerebro.

El consumo alejado de las comidas, de pequeñas cantidades de L-Triptófano facilita la producción de serotonina.

Vitamin-t Triptófano: a tener en cuenta

¿Cuándo está recomendado?

- El síndrome de decaimiento es sinónimo de “malestar general” caracterizado por una sensación de fatiga, que puede estar asociada o no a otras enfermedades.
- Determinadas situaciones producen desánimo: estrés, dejar de fumar, adelgazar, problemas personales, desinterés general.
- Otras situaciones nos exigen un reánimo, o sea, alcanzar el máximo potencial propio en periodos de tiempo con exigencia intelectual o física, incluso deportistas.

Vitamin-t SUEÑO

Vitamin-t es una gama de productos formulada a partir del Triptófano.

Vitamin-t Sueño con Melatonina y Triptófano está indicado para mejorar la calidad del sueño y para reducir el efecto que pueden suponer el Jet Lag o los cambios recurrentes en los turnos de trabajo.

Vitamin-t Triptófano y Vitamin-t Sueño son productos complementarios que ayudan a regularizar el ciclo sueño-vigilia.



30 cápsulas

Información Nutricional	1 cápsula	% VRN*
Valor Energético	0,37 kcal (1,58 kJ)	
Grasas de las cuales: Ácidos Grasos Saturados	0 g	
Hidratos de Carbono de los cuales: Azúcares	0,023 g 0,023 g	
Proteínas	0,07 g	
Sal	0 g	
Magnesio	100 mg	27%
Vitamina B3	8 mg	50%
Vitamina B6	0,7 mg	50%
Vitamina B9	100µg	50%
L-triptófano	100 mg	
Melatonina	1,9 mg	

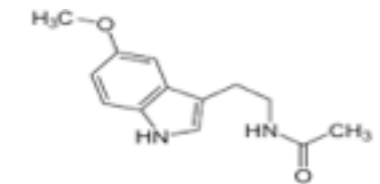
*VRN: Valores de Referencia Nutricionales

Vitamin-t Sueño: ¿qué es la melatonina?

La melatonina es una hormona producida de manera natural por la glándula pineal, situada en la base del cerebro. Se produce a partir de la serotonina, la cual se produce a partir del triptófano. Se encarga de regular el ciclo del sueño.

Una de las características de la melatonina es su variabilidad a lo largo del ciclo de 24 horas y su respuesta precisa a cambios de iluminación ambiental.

La producción de melatonina por la glándula pineal es inhibida con la luz y estimulada con la oscuridad. La secreción de melatonina alcanza su pico en la mitad de la noche y gradualmente cae durante la segunda mitad de la noche.

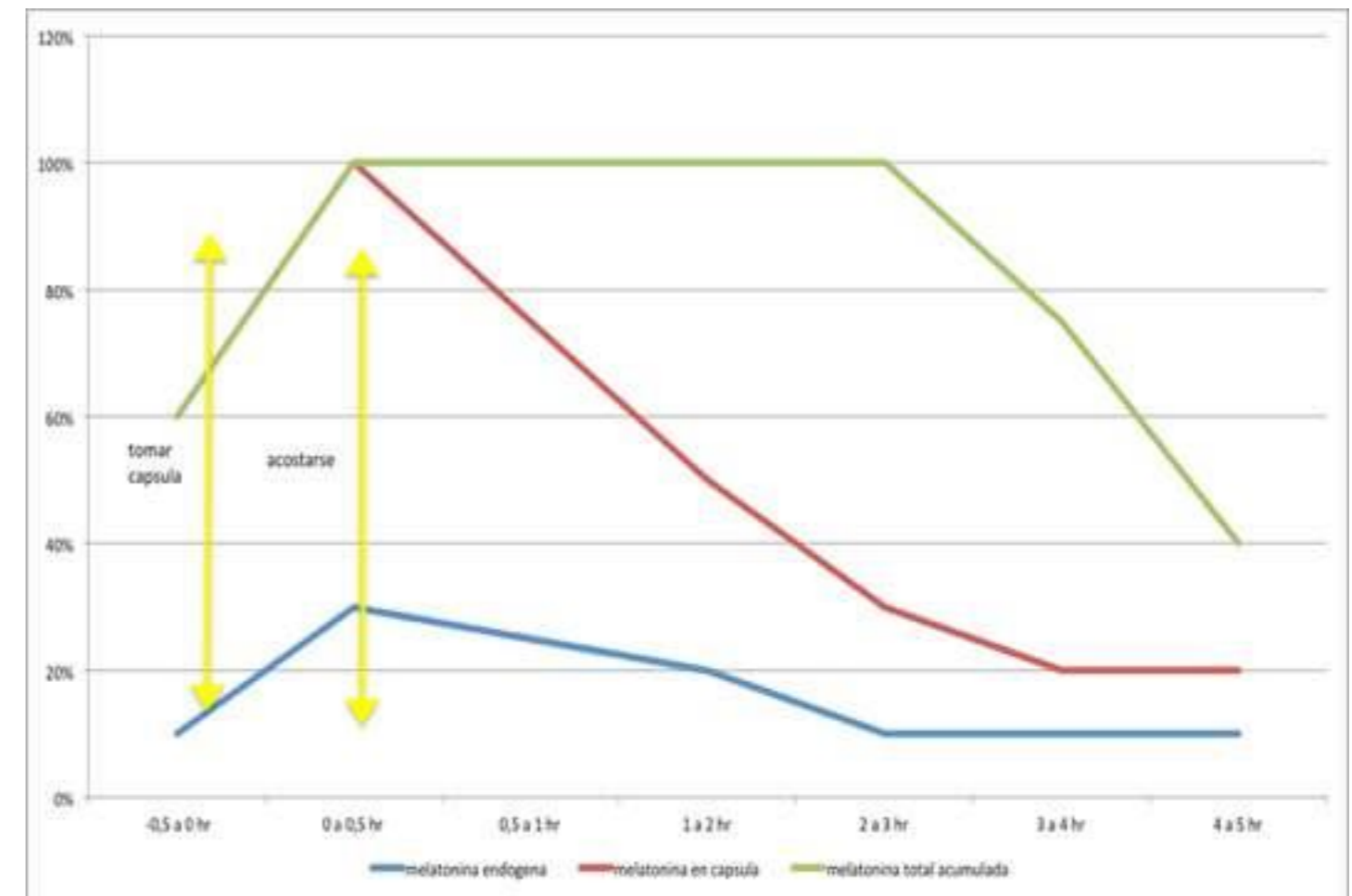
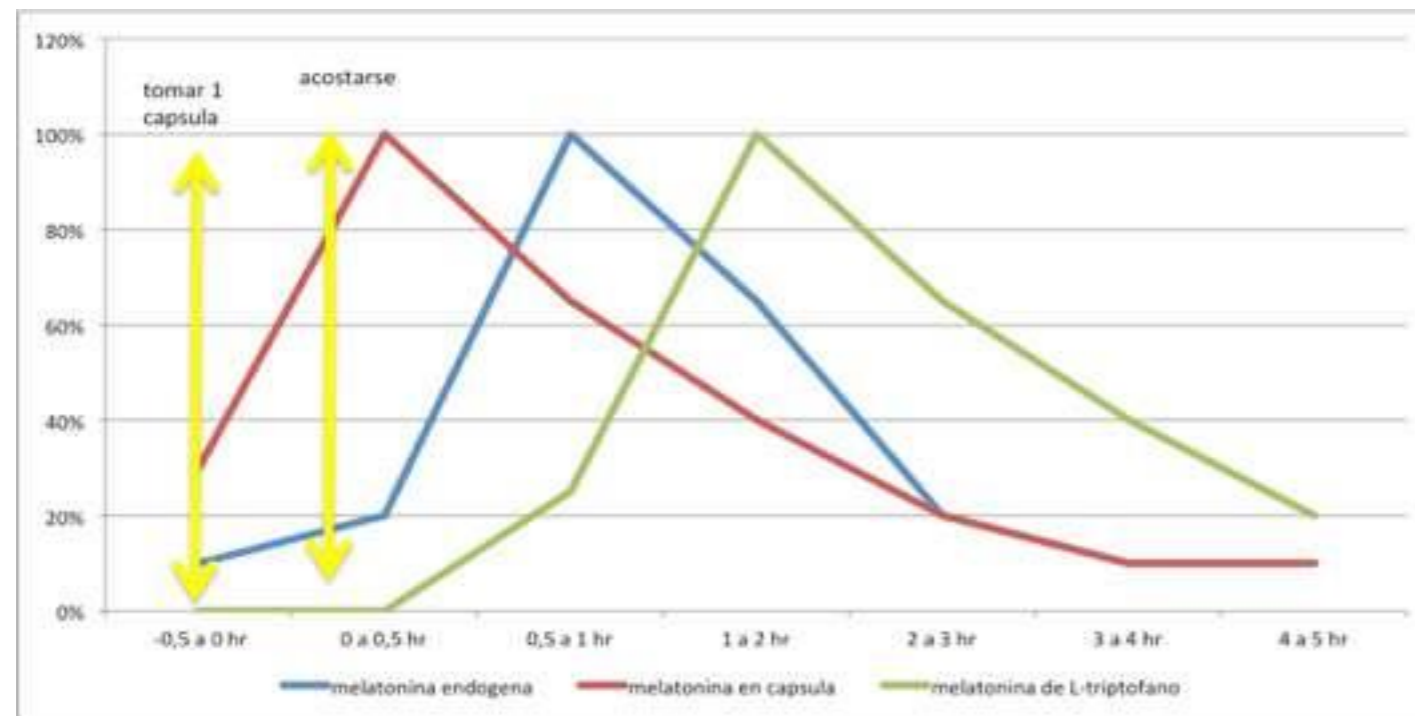


Vitamin-t: a tener en cuenta

¿Por qué la melatonina y además el triptófano?

Porque proporcionamos 2 fuentes de melatonina:

- Exógena: la que ingerimos.
- Endógena: la que genera nuestro organismo a partir de la serotonina producida a partir del triptófano.



Vitamin-t: triptófano+sueño

Vitamin-t Triptófano con vitaminas B1 y B2 y Vitamin-t Sueño con melatonina y triptófano, no solo son compatibles sino que además se complementan. Ayudan a mantener el ciclo natural del sueño facilitando un día prometedor al levantarse, así como un descanso reparador al acostarse.

Constituyen un tándem formidable para regularizar el ciclo sueño-vigilia, como tratamiento nutricional completo tanto del estado de decaimiento como de los efectos producidos por la falta de sueño.

Vitamin-t Triptófano

Con el aminoácido esencial L-Triptófano

Proporciona vitalidad y equilibrio

Potencia la fuerza mental y reduce la sensación de cansancio

Vitamin-t Sueño

Efecto de la melatonina reforzado por el triptófano

Facilita conciliar el sueño

Efecto anti jet lag

Vitamin-t: Triptófano+sueño

El ciclo triptófano-serotonina-melatonina

- El triptófano que ingerimos con Vitamin-t durante el día se convierte teóricamente en serotonina que por la noche se convierte en melatonina.
- En muchos casos, este mecanismo no funciona: cuando nuestra “fábrica” de melatonina no está al 100% (edad, estrés) o cuando no ingerimos suficiente triptófano.
- La melatonina exógena nos aporta lo que necesitamos para conciliar el sueño, descansar y volver a empezar el día con energía.

Vitamin-t: dosificación

Pauta combinada Vitamin-t Triptófano + Vitamin-t Sueño

- Por la mañana: 1 cápsula de Vitamin-t Triptófano propicia un día esperanzador
- Por la noche: 1 cápsula de Vitamin-t Sueño facilita un descanso reparador

RECUPERAT **ION**

www.recuperat-ion.com

Aquí nuestras redes sociales

Instagram @recuperationsport

TikTok @recuperat_ion_oficial

Linkedin Recuperat-ion

© Recuperat-ion Electrolitos S.L.

Tel. + 34 93 434 42 12



FORMACIÓN RECUPERAT-ION
www.youtube.com/@RecuperationInt