

Recover:Me

Warum genau diese Rezeptur? - ausgewählte spezielle Effekte der Wirkstoffe

Vit C für Immunfunktion, antioxidativ und Endothelschutz – bei Corona: Gefäßschädigungen und Thromboseneigung und ox. Stress

Vit B1 Energie, Neuroprotektion (siehe Geschmacks- und Geruchsverlust); hier ausnahmsweise in der **aktiven Form** – phosphoryliert, also an eine aktive Phosphorgruppe gebunden, sehr teuer, selten zu finden

Vit B2 starkes Antioxidans → gegen ox. Stress (bei Fatigue), mitotroper Nährstoff

Vit B3 Energieproduktion der erschöpften/geschädigten Mitochondrien

Vit B5 speziell für die Nebenniere. Erschöpfung = Nebenniere ist erschöpft, die Neurotransmitter fehlen, Cortisol viel zu tief

Vit B6 Proteinsynthese und Energie

Vit B12 Energie, Nervenregeneration

Biotin Nervenregeneration, Psyche, Verwertung von Kohlehydraten → Energiegewinnung

Vit A Immunsystem

Zink Immunregulation, auch gegen Autoimmunreaktionen, für gesunde DNA, also gegen DNA-Schädigungen

Granatapfel mit dem Wirkstoff Urolithin, gegen ox. Stress

OPC antioxidativ, Gefäßschutz, gegen Thrombosen

→ **Quercetin** der goldene Wurf bzgl. Corona. Senolytikum (entfernt überalterte, geschädigte Zellen), aktiviert Nrf2-Faktor → antientzündlich; zahlreiche Studien im Zusammenhang mit Corona, verbessert Zinkaufnahme in die Zelle → Immunleistung, regulierend, gegen Zytokinsturm, hemmt Mastzellen, gefäßprotektiv, antithrombotisch,

→ **Pinienrinde** für die Gefäße, gegen entzündetes Endothel, gegen Thrombosen

Curcuma antientzündlich

→ **Ribose** Energiegewinnung in den geschädigten Mitochondrien

alpha-Liponsäure. Nervenregeneration, Entgiftung, Kohlehydratverwertung

Q10 mitotrope Substanz → Energie

→ **SAM** für die Neurotransmitterbildung. Patienten mit CFS haben oft kaum **Serotonin** und kaum **Dopamin**. SAM ist DER Methylgruppenspender für die Synthese von Neurotransmittern, ist alleine für sich schon ein Antidepressivum, belegt durch Studien.