

# Seguridad y beneficios de intra® para los atletas

**El Instituto de bioquímica de la Universidad alemana del deporte ha certificado que intra es "Apto para uso atlético"** Institución acreditada para la certificación, Instituto de bioquímica de la Universidad alemana del deporte (Colonia), Laboratorio acreditado por el COI, Prof. Dr. Wilhelm Schanzer, C/O Deutsche Sporthochschule, Dr. M.K. Parr, Bromatólogo

## **intra no contiene Esteroides • Estimulantes**

intra no contiene nada de alcohol, cafeína ni ninguna otra sustancia que podría hacer que un atleta diese positivo en las pruebas de sustancias prohibidas.

## **Cómo entender los altibajos del ejercicio**

Aunque se nos dice que el ejercicio es bueno para el cuerpo, lo que no sabemos es que dicho ejercicio hace que el cuerpo se esfuerce más allá de su capacidad habitual (como resultado los músculos se dañan). Con la cantidad correcta de tiempo de recuperación y las sustancias nutritivas adecuadas, el cuerpo se recuperará y reconstruirá eficazmente para aumentar el nivel de fuerza y resistencia (esto se denomina síndrome de adaptación). Para mejorar nuestro buen estado físico de forma constante, estos principios deben ser respaldados por la cantidad correcta de sustancias nutritivas y antioxidantes. Si se proporcionan estas sustancias nutritivas esenciales, se impulsará el rendimiento del ejercicio y se reducirá el tiempo necesario para la recuperación tras el ejercicio.

### **Mientras hacemos ejercicio, nuestros cuerpos:**

- Aumentarán el índice y cantidad de oxígeno utilizado
- Aumentarán el metabolismo (se quemarán más calorías)

### **Tras un período de ejercicio, nuestros cuerpos:**

- Aumentarán su acumulación de toxinas (radicales libres) y subproductos (ácido láctico)
- Reducirán la resistencia física debido al aumento de las demandas del ejercicio



**Los radicales libres y el ácido láctico:** Dado que el ejercicio aumenta la cantidad de oxígeno usada en el cuerpo, se produce un aumento de la producción de moléculas inestables denominadas radicales libres. Estas moléculas son muy reactivas y pueden dañar las células y se cree que son la causa principal del dolor muscular que se produce un día o dos después de realizar ejercicio (se conoce como dolor muscular postesfuerzo de aparición tardía o DOMS por sus siglas en inglés).

**Residuos / subproductos:** Dado que el ejercicio aumenta el metabolismo, se produce un aumento de la producción de residuos y subproductos. Colectivamente, estos residuos se deben eliminar y neutralizar rápidamente para reducir el dolor muscular y mejorar la recuperación tras el ejercicio.

**Reducción de la resistencia física:** Dado que "sobrecargamos" nuestros cuerpos con estrés físico, reparar y rellenar las células después del ejercicio lleva tiempo (esto se denomina recuperación tras el ejercicio).

# ¿Cómo puede intra servir de apoyo para un estilo de vida activo?

Para mantener un estilo de vida activo "sano", es importante tener la cantidad correcta de sustancias nutritivas para:

- Mantener una energía óptima
- Ayudar a reducir los efectos del estrés del ejercicio
- Proporcionar antioxidantes (para combatir las toxinas y los radicales libres producidos durante el ejercicio)



## ¡intra para tener energía!

intra contiene ingredientes que apoyan totalmente el sistema energético. Sin estas sustancias nutritivas esenciales, el cuerpo no lograría niveles óptimos de actividad. Algunos de los ingredientes proporcionados en intra para fomentar la energía son: manzanilla alemana, raíz de jengibre, polen de abejas, cebada perlada china.

## ¡intra para el estrés físico!

### Adaptógenos:

- Normalizan y aumentan la resistencia de la persona a todas las formas de estrés del cuerpo (incluyendo el estrés físico asociado con el ejercicio). intra contiene los adaptógenos siguientes:



### Ginseng siberiano -

- Una hierba adaptogénica clásica
- El ginseng siberiano ha sido muy estudiado en Rusia y hubo una época en la que era popular con los trabajadores y atletas de ese país para mejorar el rendimiento y la resistencia además de para evitar enfermedades en el lugar de trabajo.
- Se ha demostrado científicamente que el ginseng siberiano aumenta la energía y la resistencia y además ayuda al cuerpo a resistir infecciones víricas y toxinas medioambientales.



### Hongo Reishi

- En Oriente, el Reishi se considera una hierba Fu Zhen (modulación inmunológica). Reishi tiene varias aplicaciones, entre ellas se incluye su uso como adaptógeno para ayudar al cuerpo a combatir los efectos de todas las formas de estrés.

## ¡intra para antioxidantes!

Se ha demostrado que los suplementos antioxidantes son eficaces a la hora de reducir el dolor muscular postesfuerzo de aparición tardía y mejorar la recuperación tras el ejercicio. Las bayas de enebro, el regaliz, los escaramujos chinos, las bayas de schisandra y la pasionaria contienen antioxidantes como la vitamina C y flavonoides que destruyen las toxinas y los radicales libres producidos por el ejercicio.

## ¿Cuánto intra necesito para apoyar mi estilo de vida activo?

* Nivel de actividad a la semana	Dosis de intra recomendada
<b>Nivel bajo de actividad</b> Menos de 3 días a la semana, como mínimo 30 minutos de actividad continua de cada vez	<b>USO BÁSICO -</b> 28 – 59 ml. al día
<b>Nivel moderado de actividad</b> 3-5 días a la semana, como mínimo 30 minutos de actividad continua de cada vez	<b>USO MODERADO -</b> 89 ml – 118 ml. al día
<b>Nivel alto de actividad</b> 5 días a la semana o más, como mínimo 30 minutos de actividad continua de cada vez	<b>USO ALTO -</b> 148 ml – 177 ml. al día

\* Basado en las pautas de ejercicio de la Universidad Americana de medicina deportiva <http://www.acsm.org/health+fitness/index.htm>

### Referencias

- 1) Centro medico de la Universidad de Maryland – Siberian Ginseng Monograph (Monografía sobre el Ginseng siberiano) <http://www.umm.edu/altmed/ConsHerbs/GinsengSiberianch.html>
- 2) Bucci, L. 2000. Selected Herbs and Human Exercise Performance (Hierbas selectas y el rendimiento del ejercicio humano). AJCN. 72 (supl); 624S-36S.
- 3) Kelly, G. 1999. Nutritional and Botanical Interventions to Assist with the Adaptogen of Stress (Intervenciones nutritivas y botánicas para ayudar con el adaptógeno del estrés). Alt Med Rev. 4 (4); 249 – 65.
- 4) Clarkson, et al. 1993. Antioxidants; what role do they play in physical activity & health (Antioxidantes: su papel en la salud y la actividad física). AJCN. 72 (2); 637S – 645S.

Para obtener más información, llame a Lifestyles Reino Unido al +44 (0)1268 548969.