

# Intra® Bezpieczna dla Sportowców

**Intra otrzymała certyfikat "Bezpieczny produkt dla Sportowców"** wydany przez Niemiecki Uniwersytet Sportu, Instytut Biochemii, Akredytowaną Instytucję do certyfikowania produktów Niemiecki Uniwersytet Sportu, Instytut Biochemii w Köln. Akredytowane Laboratorium IOC (International Olympic Committee – Międzynarodowy Komitet Olimpijski) Prof. Dr. Wilhelm Schanzer, C/O Deutsche Sporthochschule Dr. M.K. Parr, Specjalista d/s Żywności

## **Intra NIE zawiera Steroidów • Substancji stymulujących**

Wyniki badań potwierdziły, iż intra jest wolna od alkoholu, kofeiny i innych substancji, które zabronione są dla wyczynowych sportowców. Przyjmowanie intra nie powoduje pozytywnego wyniku badań antydopingowych i może być używana przez sportowców.

## **Wpływ ćwiczeń na nasz organizm**

Mimo, iż wiemy, że aktywność fizyczna jest dobra dla naszego organizmu, nie zdajemy sobie sprawy, jak duży wpływ owe ćwiczenia wywierają na nasz organizm (Np.: zmęczenie mięśni) Przy odpowiednim czasie na regenerację oraz właściwym odżywianiu nasz organizm odbuduje swoją siłę i witalność (tzw. Syndrom Adaptacji). Aby zwiększać naszą wytrzymałość i wydolność dzięki ćwiczeniom, musimy wspierać nasz organizm odpowiednią ilością składników odżywczych i antyutleniaczy. Jeśli będziemy ciągle je dostarczać, czas, w jakim osiągniemy lepsze wyniki z ćwiczeń będzie krótszy, jak również proces regeneracji przebiegnie dużo szybciej.

### **W czasie ćwiczeń nasz organizm:**

- Zwiększa ilość zużywanego tlenu
- Zwiększa metabolizm (spala więcej kalorii)

### **Po ćwiczeniach, nasz organizm:**

- Niestety akumuluje więcej toksyn (wolnych rodników) oraz produktów spalania (kwas mlekowy – tzw. „zakwasy”)
- Zwiększa swoją wydolność i jest gotowy na dalszy wysiłek



**Wolne rodniki i kwas mlekowy** – W wyniku ćwiczeń wzrasta ilość zużywanego tlenu przez organizm, co powoduje wzrost produkcji niestabilnych cząsteczek zwanych wolnymi rodnikami. Te bardzo aktywne cząsteczki przyczyniają się do niszczenia komórek i uważa się je za jedną z przyczyn powstawiania wspomnianych już wcześniej „zakwasów”, które odczuwane są po jednym, dwóch dniach od dużego wysiłku fizycznego.

**Zanieczyszczenia** – Aktywność fizyczna powoduje wzrost poziomu metabolizmu, co prowadzi do produkcji większej ilości zanieczyszczeń w naszym organizmie. Dlatego też, zanieczyszczenia powstałe w wyniku ćwiczeń muszą być jak najszybciej usunięte z organizmu, aby przyspieszyć proces regeneracji i zminimalizować ból w mięśniach (zakwasy) po treningu.

**Obniżenie odporności** – Nasz organizm poprzez ćwiczenia narażony jest na tak zwany „stres fizyczny”, który prowadzi do obniżenia odporności. W związku z tym organizm potrzebuje czasu na odbudowę i dożywienie komórek.

# Jak intra wspiera aktywny styl życia?

Aby utrzymać "zdrowy" styl życia, ważnym jest, by dostarczać naszemu organizmowi właściwych ilości odżywek (nutrientów), dzięki czemu:

- Utrzymujemy Optymalną Energię.
- Redukujemy Stres Organizmu Wynikający z Ćwiczeń.
- Dostarczamy Odpowiednią Ilość Antyutleniaczy (aby walczyć z wolnymi rodnikami i toksynami powstającymi w wyniku zwiększonej aktywności fizycznej)

## Intra dla energii!

Intra zawiera składniki, które w pełni wspierają nasz System Energetyczny. Bez podstawowych składników odżywczych, nasz organizm nie osiągnie swojego optymalnego poziomu aktywności. Rumianek, korzeń imbiru, pyłek pszczoły, chiński jęczmień perłowy to tylko z niektórych składników Intra wspierających naszą energię.

## Intra, a stres fizyczny!

### Adaptogeny:

- Normalizują i podnoszą naturalną odporność na wszystkie formy stresu (włączając fizyczny stresu wynikający z ćwiczeń). Intra zawiera następujące adaptogeny:



### Żeń-Szeń Syberyjski -

- Klasyczny Adaptogen Ziołowy
- Żeń-Szeń Syberyjski został dokładnie przebadany przez rosyjskich naukowców i jest on bardzo popularny wśród sportowców i fizycznych robotników w Rosji, – dzięki czemu osiągają oni bardzo dobre wyniki oraz znacznie zredukowane zostały problemy z chorobami.
- Zostało udowodnione, iż Żeń-Szeń Syberyjski znacznie zwiększa energię, witalność oraz pomaga w naturalny sposób zwiększyć odporność na wirusy i toksyny.



### Grzybek Reishi

- Na Dalekim Wschodzie Reishi uważany za zioło Fu Zhen (poprawiający odporność). Działanie Reishi na szerokie spectrum – jest m.in. adaptogenem, który pomaga w walce z wszystkimi rodzajami stresu.

## Intra i antyutleniacze!

Antyutleniające suplementy zostały uznane za efektywne w procesie regeneracji organizmu. Jagoda Jałowca, Korzeń Lukrecji, Owoc Dzikiej Róży, Jagoda Schisandra i Kwiat Passiflory zawierają antyutleniacze takie jak witamina C czy flawonoidy, które niszczą wolne rodniki i toksyny powstające podczas wzmożonej aktywności fizycznej.

## Jak dużo Intra należy przyjmować, aby wspierać swój aktywny styl życia?

* Poziom aktywności fizycznej	Sugerowana dawka intra
<b>Niski poziom</b> Okolo 3x w tygodniu, niemniej niż 30min ciągłych ćwiczeń.	<b>PODSTAWOWA DAWKA -</b> 28 – 59 ml (1 – 2 miarki) dziennie
<b>Średni poziom</b> 3-5x w tygodniu, niemniej niż 30min ciągłych ćwiczeń.	<b>ŚREDNIA DAWKA –</b> 89 ml – 118 ml (3– 4 miarki) dziennie
<b>Wysoki poziom</b> 5x lub więcej w tygodniu, niemniej niż 30min ciągłych ćwiczeń	<b>WYSOKIA DAWKA –</b> 148 ml – 177 ml (5 – 6 miarek) dziennie

\* Na podstawie: American College of Sports Medicine Exercise Guidelines  
<http://www.acsm.org/health+fitness/index.htm>

**Kliknij tutaj**, aby zobaczyć certyfikat IOC dla Intra

### Źródło:

- 1) University of Maryland Medical Center – Siberian Ginseng Monograph  
<http://www.umm.edu/altmed/ConsHerbs/GinsengSiberianch.html>
- 2) Bucci, L. 2000. Selected Herbals and Human Exercise Performance. AJCN. 72 (suppl); 624S-365S.
- 3) Kelly, G. 1999. Nutritional and Botanical Interventions to Assist with the Adaptogen of Stress. Alt Med Rev. 4 (4); 249 – 65.
- 4) Clarkson, et al. 1993. Antioxidants; what role do they play in physical activity & health. AJCN. 72 (2); 637S – 645S.

Aby uzyskać więcej informacji skontaktuj się z lokalnym biurem Lifestyles