

# Bezpečnost a přínosy přípravku intra® pro sportovce

**intra získala osvědčení o bezpečnosti užívání pro sportovce** od Institutu pro biochemii při Německé sportovní univerzitě, který je akreditovaným certifikačním institutem Německá sportovní univerzita Kolín, Institut pro biochemii Laboratoř akreditovaná MOV, Prof. Dr. Wilhelm Schanzer, C/O Deutsche Sporthochschule, Dr. M.K. Parr, specialista na stravu

## intra neobsahuje

### Žádné steroidy • Žádné stimulační prostředky

intra neobsahuje žádný alkohol, kofein ani jiné látky, které by u sportovců mohly vést k pozitivním testům na zakázané látky.

## Cvičení – pro a proti

Přestože se tvrdí, že cvičení prospívá našemu tělu, neuvědomujeme si, že cvičení posouvá tělo za hranici jeho obvyklých možností (výsledkem pak je poškození svalů). Po určité době nutné ke zotavení a díky vhodným živinám se tělo ozdraví a zregeneruje, přičemž se zvýší jeho síla a odolnost (jde o tzv. „adaptační syndrom“). Abychom trvale zlepšovali svou fyzickou zdatnost, musí být tyto principy podpořeny správným množstvím živin a antioxidantů. Máme-li zajištěn přísun těchto základních živin, zvýší se účinnost cvičení a sníží se doba potřebná k regeneraci organismu.

### Během cvičení naše tělo

- spalují kyslík rychleji a ve větším množství
- urychlují metabolismus (spálí více kalorií)

### Po skončení cvičení naše tělo

- zvýšenou měrou akumulují toxiny (volné radikály) a vedlejší produkty (kyselina mléčná)
- mají sníženou fyzickou odolnost vlivem zvýšené zátěže při cvičení



**Volné radikály a kyselina mléčná** – Jelikož cvičení zvyšuje hladinu organismem spotřebovaného kyslíku, dochází ke zvýšené produkci nestálých molekul zvaných volné radikály. Tyto vysoce reaktivní molekuly mohou poškodit buňky a považují se za hlavní příčinu bolestivých svalů den či dva po cvičení (označuje se jako „opožděná nastupující bolestivost svalů“ nebo anglickou zkratkou DOMS).

**Odpadní látky/vedlejší produkty** – Jelikož cvičení urychluje metabolismus, dochází ke zvýšené produkci odpadních látek a vedlejších produktů. Aby se snížila bolest svalů a urychlila jejich regenerace, musí být tyto odpadní látky rychle eliminovány a neutralizovány.

**Snížená fyzická odolnost** – Jelikož svá těla „přetěžujeme“ fyzickým stresem, trvá určitý čas, než se buňky po cvičení zregenerují a doplní (označováno jako regenerace po cvičení).

# Jak může intra podpořit aktivní životní styl?

Pro uchování „zdravého“ životního stylu je důležité přijímat správné množství živin, které

- dodávají optimální energii
- snižují následky cvičebního stresu
- poskytují antioxidanty (bojují s volnými radikály a toxiny tvořenými během cvičení)

## intra znamená energii!

intra obsahuje přísady, které posilují energetický systém. Bez těchto základních živin by tělo nedokázalo dosáhnout optimální hladiny aktivity. Heřmánek pravý, zázvorový kořen, včelí pyl a slzovka porcelánová jsou některé z přísad přípravku intra zvyšující energii.

## intra proti fyzickému stresu!

### Adaptogeny:

- Normalizují a zvyšují odolnost organismu vůči všem formám stresu (včetně fyzického stresu spojeného s cvičením). intra obsahuje následující adaptogeny:



### Ženšen sibiřský -

- Klasická adaptogenní bylina
- Sibiřský ženšen byl ruskými vědci podroben rozsáhlým výzkumům. V minulosti byl velmi oblíben mezi ruskými dělníky a sportovci, jelikož zvyšoval výkonnost a odolnost a snižoval výskyt nemocí na pracovišti.
- Bylo vědecky prokázáno, že ženšen sibiřský dodává energii a životní sílu a pomáhá tělu odolávat virovým infekcím a toxinům z okolního prostředí



### Houba reishi

- V Orientu je tato houba považována za bylinu Fu Shen (posílení imunity). Reishi má různá použití a funguje také jako adaptogen pomáhající tělu bojovat s účinky všech forem stresu.



## intra obsahuje antioxidanty!

Bylo zjištěno, že antioxidační doplňky jsou účinné při zmírňování opožděné nastupující bolestivosti svalů a zlepšují regeneraci po cvičení. Jalovcové bobule, lékořice, šípek, plody schizandry čínské a mučenka obsahují antioxidanty, jako je vitamin C a flavonoidy, jež ničí volné radikály a toxiny vznikající při cvičení.

## Kolik přípravku intra potřebuji, abych podpořil/a svůj životní styl?

* Míra týdenní aktivity Nízká	Navrhované dávkování přípravku intra
<b>Méně než tři dny týdně</b> nepřetržitá aktivita po dobu nejméně třiceti minut	<b>ZÁKLADNÍ DÁVKOVÁNÍ</b> 28 – 59 ml (28 – 59 g) denně
<b>Střední</b> Tři až pět dní týdně nepřetržitá aktivita po dobu nejméně třiceti minut	<b>STŘEDNÍ DÁVKOVÁNÍ</b> 89 ml – 118 ml (89 – 118 g) denně
<b>Vysoká</b> Pět dní týdně nepřetržitá aktivita po dobu nejméně třiceti minut	<b>VYSOKÉ DÁVKOVÁNÍ</b> 148 ml – 177 ml (148 – 177 g) denně

\* Založeno na pokynech pro cvičení vypracovaných americkou Vysokou školou sportovního lékařství <http://www.acsm.org/health+fitness/index.htm>

[Pro Intra certifikát klikni zde](#)

### Literatura

- 1) Léčebné centrum Marylandské univerzity – Monografie o ženšenu sibiřském <http://www.umm.edu/altmed/ConsHerbs/GinsengSiberianch.html>
- 2) Bucci, L. 2000. Vybrané byliny a účinnost cvičení. AJCN. 72 (suppl); 624S-365.
- 3) Kelly, G. 1999. Adaptogeny ve výživě a bylinách a jejich pomoc při překonání stresu. Alt Med Rev. 4 (4); 249 – 65.
- 4) Clarkson, et al. 1993. Antioxidanty – jakou roli hrají pro fyzickou aktivitu a zdraví. AJCN. 72 (2); 637S – 645S.

Více informací se dozvíte na své pobočce Lifestyles.