

Lifestyles™
Live Better. Every Day.



天茶對運動員的安全與助益

天茶已通過專業人士及機構認證為“運動員可安全服用”，包括德國體育大學生物化學研究所，〈世界運動禁藥機構 (WADA) 認證機構〉，德國體育大學科隆生物化學研究所，〈國際奧委會認可實驗室〉，科隆德國體育學院教授Dr. Wilhelm Schanzer，及食品科學家Dr. M.K. Parr等。

天茶成份: 不含類固醇 • 不含興奮劑

天茶是完全零酒精，零咖啡因，或任何會導致運動員對禁用物質檢測呈陽性的物質。

了解運動的“起”與“落”

我們都知道，運動對身體好，但可能不察覺，運動會將身體推向其極限(引致肌肉勞損)。只要有充足的復完時間及適當的營養補充，身體會迅速復原，體力會進一步加強(此稱為適應綜合現象)。要持續改善我們的健康水平，需配合適當數量的營養素及抗氧化營養素。攝取這些重要的營養成份，便可提昇運動表現及縮短運動後的復原時間。

運動期間，身體會：

- ✓ 增加氧氣消耗量及速度
- ✓ 增加新陳代謝(消耗更多熱量)



運動後，身體會：

- ✓ 增加累積毒素(自由基)及副產品(乳酸)
- ✓ 由於增加運動需求，會降低身體抵抗力

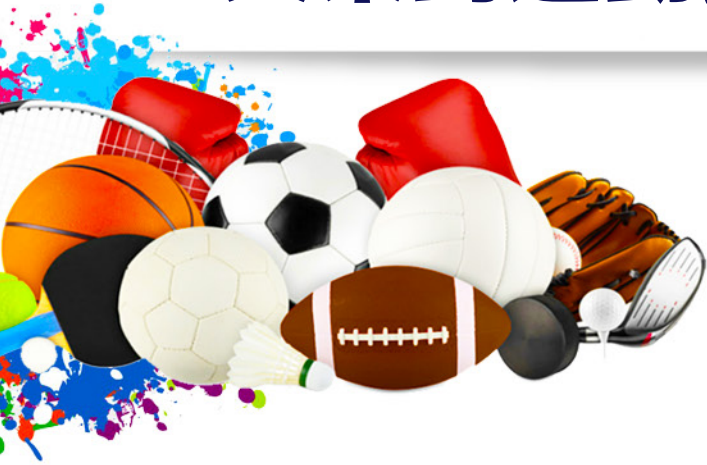
自由基及乳酸 — 運動時，身體對氧的攝取和消耗都會增加，同時亦增加產生不穩定分子叫自由基，這些高反應性分子會損害細胞，便是運動疲勞及肌肉酸痛的根源(稱為延遲性肌肉酸痛或DOMS)。

廢物/副產品 — 因為運動增加新陳代謝，所以增加產生廢物及副產品。普遍來說，這些廢物要盡快清除及中和，以減少肌肉酸痛及有助運動後復原。

降低身體抵抗力 — 因為身體劇烈運動引致身體“超出負荷”，運動後，身體要時間去修復及補充細胞(稱為運動復原)



天茶對運動員的安全與助益



天茶如何支持積極的健康生活方式？

要保持一個“健康”的積極生活，身體必須吸收適量的營養素：

- ✓ 支持最佳能量狀態
- ✓ 幫助減少運動壓力的影響
- ✓ 提供抗氧化原素(對抗運動中產生的自由基和毒素)

天茶與能量！

適應原: 天茶的成份，包括能完全支援能量系統的營養素。人體缺乏這些必須的營養素，就不能達到理想的活動水平。天茶成份中的德國野菊、生姜、花粉、苡仁等，都能提昇能量。

天茶與身體壓力！

標準化及提昇個人抗衡各方面對身體的壓力(包括與運動相關的身體壓力)。天茶含有以下的適應原素：



西伯利亞人參

- 一種傳統的適應原草藥
- 西伯利亞人參已被俄羅斯人廣泛研究，並為當地工人及運動員廣泛使用，達至改善工作及運動表現，耐力，以及預防疾病等。

• 西伯利亞人參已經科學證實可增加力量，耐力及幫助身體對抗病毒感染和環境毒素。



靈芝

在東方，靈芝被視為一種長生草藥(增強免疫系統)。靈芝有不同功效，包括作為適應原素，幫助身體抗衡各方面壓力的影響。

天茶與抗氧化！

抗氧化營養補充劑已被證實可有效減少延遲性肌肉酸痛和加快運動恢復。歐洲刺柏果、甘草、玫瑰果、五味子和西番蓮含有抗氧化劑，如維他命 C 和類黃酮，可對抗運動引起的自由基和毒素。

我需要多少天茶去支持我的積極生活？

*每星期的活動水平	建議天茶劑量
輕度活動水平 每星期少於三日，每日持續活動至少30分鐘	基本用量 每日28 – 59 毫升 (1 – 2 安士)
中度活動水平 每星期三至五日，每日持續活動至少30分鐘	中度用量 每日89 – 118 毫升 (3 – 4 安士)
高度活動水平 每星期五日或以上，每日持續活動至少30分鐘	高度用量 每日148 – 177 毫升 (5 – 6 安士)

*Based upon the American College of Sports Medicine Exercise Guidelines <http://www.acsm.org/health+fitness/index.htm>

參考

- 1) University of Maryland Medical Center – Siberian Ginseng Monograph <http://www.umm.edu/altmed/ConsHerbs/GinsengSiberianch.html>
- 2) Buccj, L. 2000. Selected Herbs 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.

欲知更多資料，今日就請聯絡麗泰香港

www.lifestyles.net

