

## TINTURA DE AJO NEGRO Y DEPORTE

El ejercicio físico es uno de los pilares de nuestra salud y es conveniente un buen apoyo nutricional, periodos de descanso y un plan adecuado a nuestras capacidades y posibilidades. Los resultados son siempre positivos.

El uso frecuente de Tintura de Ajo Negro es muy interesante para deportistas y personas que quieran mantener un buen rendimiento físico por varios motivos:

El ajo ha sido empleado como vigorizante, ligero energizante y adaptógeno al estrés, así como para evitar el entumecimiento muscular, por ayudar a mejorar la circulación sanguínea, el sistema respiratorio y la distribución de temperatura corporal.

El ejercicio intenso (muy especialmente en alta montaña) o regular, incrementa la oxidación celular en los tejidos, por lo que resultan muy valiosos los nutrientes selenio, manganeso, zinc y polifenoles del ajo negro que incrementan la respuesta antioxidante e inmunitaria del organismo para neutralizar radicales y especies libres de oxígeno.

El ajo negro también nos ayuda a mejorar el metabolismo de grasas y glucosa imprescindibles para el buen metabolismo energético y por tanto el rendimiento deportivo. ¡Qué importante es nuestro hígado para las reservas de glucógeno!

También colabora en el balance adecuado de glucosa-insulina en sangre y en el cuerpo, evitando picos bruscos en los niveles de glucosa y aumentando la sensibilidad de la insulina en las células.

El ajo negro contribuye a la salud del hígado y la eliminación de toxinas es uno de sus grandes beneficios. Una de las razones es porque es el alimento con mayor concentración de compuestos de azufre conocido y el azufre es un nutriente fundamental para la salud del colágeno, tendones, músculos y piel.

Cabe destacar el papel del Germanio contenido en la tintura para optimizar el aprovechamiento de oxígeno celular y por tanto es otro motivo que justifica que los atletas y deportistas que actualmente consumen la tintura, hayan reportado mejor rendimiento deportivo, mejor recuperación y sobre todo ¡Más ganas de mover el esqueleto!

NigerAllium es la mejor opción a la hora de introducir el Ajo Negro en nuestras vidas. ¡Sin los inconvenientes del ajo blanco!

15 gotas diarias son suficientes para notar sus efectos, aunque siempre depende de la persona y el tiempo empleado. También podemos beneficiarnos mucho si tomamos otras 10-15 gotas antes o después de realizar ejercicio intenso. Pruébalo y comparte con tus amigos del deporte. ¡Lo agradecerán!

[www.tinturadeajonegro.es](http://www.tinturadeajonegro.es)