

# De ce avem nevoie de o doză mai mare?



Auțiți peste tot că Q10 face parte din viața noastră și că trebuie să o consumăm. Ei bine, depinde foarte mult ce doză consumăm.

Avem nevoie de o doză crescută de coenzima Q10 dacă depunem **efort mental și fizic sporit în viața de zi cu zi** (de exemplu, în caz de stres sau dacă practicăm vreun sport). De asemenea, necesarul de Q10 crește și în cazul unor afecțiuni prelungite, când consumăm această coenzimă în **scop terapeutic**. În articolul de față vă oferim o scurtă trecere în revistă a acestei situații.

Se cunoaște de multă vreme faptul că persoanele cu **probleme cardiovasculare sau cu hipertensiune arterială** își pot ameliora boala consumând Q10. O doză zilnică de 2x50 mg poate normaliza tensiunea arterială, iar una de 120 mg poate **sprijini semnificativ recuperarea în urma unui infarct și poate reduce riscul de apariție al altora**.

Chiar dacă eficiența coenzimei Q10 se cunoaște de multă vreme, oamenii de știință încă mai fac cercetări amănunțite cu privire la această substanță. Ei au demonstrat că Q10 poate contribui semnificativ la **menținerea facultăților mentale**, la persoanele în vârstă; de asemenea, o veste bună pentru cei care suferă de **migrene** este că numărul crizelor poate fi redus la jumătate, iar durata acestora poate fi scurtată considerabil cu ajutorul unei doze zilnice de 3x50 mg.

Ce se știe mai puțin este că Q10 poate fi eficientă și pentru cei care suferă de **gingivită**, ameliorând sau chiar eliminând simptomele, dacă este consumată chiar și într-o doză de doar 50 mg pe zi.



Iar asta nu e tot! Conform unor cercetări recente, Q10 îi poate ajuta pe bărbați să procreze, deoarece s-a demonstrat că 60 mg de Q10 pe zi îmbunătățesc **fertilitatea masculină**.

Și am putea continua la infinit lista cu beneficiile Q10! Știați că **acufena** afectează una din cinci persoane? Dacă nu vreți să faceți parte dintre ele, Q10 vă vine în ajutor!



Pret: 169 lei  
PB: 391  
PC: 136,3

**Încercați noul nostru produs Mega CoQ10 Plus și sprijiniți-vă organismul, protejați-vă sănătatea cu o megadoză!**

**Mega CoQ10 Plus – 60 capsule**  
Ingrediente active/capsulă:

Coenzima Q10	50,00 mg
Vitamina E	10,00 mg (10 U.I.)
Beta-caroten	6,00 mg (1000 U.I.)
Seleniu	10,00 mcg

Mod de administrare: 1 capsulă pe zi.  
În curând prin rețeaua globală CaliVita!

#### ATENȚIE!

- Sensibil la căldură și lumină, a se depozita cu atenție!
- Femeile gravide și care alăptează trebuie să ceară sfatul medicului înainte de a începe consumul produsului!
- Acest produs nu poate înlocui o alimentație variată și echilibrată sau un stil sănătos de viață.
- A nu se depăși doza zilnică recomandată!
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor!

#### BIBLIOGRAFIE:

Coenzyme Q10 in health and disease – Overvad K, Diamant B, Holm L. et al, Eur J Clin Nutr. 1999;53:764-770  
Coenzyme Q10 in essential hypertension - Digiesi V, Cantini F, Oradei A, Mol Aspects Med. 1994;15 Suppl:s257-63.  
Open label trial of Coenzyme Q10 as a migraine preventive - Rozen TD, Oshinsky ML, Gebelne CA, et al, Cephalalgia 2002;22:137-141.  
The effect of coenzyme Q-10 on sperm motility and function - Lewin A, Lavon H. MolAspects Med 1997;18 5213-5219.  
Matsumura, T., Saji, S., Nakamura, R. & Folkers, K. Int. J. Vitamin Nutr. 43, 537-548. (1973)  
A pilot clinical trial of the effects of coenzyme Q10 on chronic tinnitus aurium - Khan M, et al., Otolaryngol Head Neck Surg. 2007 Jan;136(1):72-7.  
<http://www.ata.org/for-patients/about-tinnitus>

## Păstrează-ți tinerețea interioară și exterioară cu Q10!

Cercetările științifice au demonstrat că, pe lângă Q10, beta-carotenul și vitamina E sunt, de asemenea, foarte eficiente la încetinirea deteriorării **calcificării retinei (degenerare maculară)**, o boală oculară responsabilă de o treime din cazurile de orbire. La creșterea riscului de apariție a acestei afecțiuni contribuie fumatul, stilul de viață urban, radiațiile ultraviolete, precum și vârsta, hipertensiunea arterială, o culoare deschisă a ochilor și istoricul familial.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă și vederea ne slăbește, mândria noastră are foarte mult de suferit. Q10 nu se folosește doar în scopuri cosmetice, ci **își exercită efectul anti-îmbătrânire și intern**. Stresul oxidativ și radicalii liberi joacă un rol important în apariția ridurilor, distrugând firele de elastină și collagen, responsabile de flexibilitatea și fermitatea pielii. Însă Q10 vă poate proteja împotriva acestor neplăceri dacă, în lupta pentru o **piele tânără și frumoasă**, se aliază cu beta-carotenul și cu vitamina E, supranumită și „vitamina tinereții”.

Bibliografie:  
Coenzyme Q10 in the Human Retina - Jinfeng Qu, Investigative Ophthalmology & Visual Science, April 2009, Vol. 50, No. 4  
Prevention of Blindness and Visual Impairment – WHO (<http://www.who.int/blindness/causes/priority/en/index8.html>)

