



## ק"ו - 10

הוא אנטי-אוקסידנט (נוגד חמצון) רב עוצמה, בעל יכולת לצמצם את נזקי החימצון ההרסניים המתרחשים בגוף. הוא קיים בכל תאי הגוף ויש לו תפקיד חיוני ביצירת האנרגיה שלנו.

זהו הקו-אנזים 10Q, הנמצא בריכוז מאד גבוה בעיקר בשריר הלב ולכן מחקרים מצביעים על קשר הדוק בין מצבים של אי ספיקת לב ובין מחסור בו. רמתו בגוף יורדת לאחר גיל 35 וחסרים בו נגרמים בעקבות מצבי לחץ, תזונה לקויה, מחלות כרוניות ועוד.

נטילה יומית של תוסף קו-אנזים 10Q תסייע במקרים של עייפות, כאבים בחזה, דופק בלתי סדיר, יתר לחץ דם וכל דבר אחר שקשור אל הלב.

המינונים נעים בין בדרך כלל בין 60 ל-300 מ"ג ליום, תלוי בגילכם ובמצב בריאותכם.



אם עדיין לא קניתם אותו תוכלו למצוא אותו גם ב: סרדינים, בשר בקר (לב וכבד), ביצים, תרד, דגנים מלאים, בוטנים וברוקלי.