



## B-Complex z CoQ10

**Kompleks witaminy B** - eksperci reklamują zalety przyjmowania kompleksu witaminy B, aby zachować zdrowie. Istnieją cztery witaminy z grupy B, które można wspomnieć - B1, B2, B6, B12 - i które współpracują ze sobą, aby utrzymać nasze ciało silne i odporne na choroby.

Jeśli twoje ciało jest zasilane przez odpowiednią kombinację tych czterech witamin z grupy B, te składniki odżywcze będą współpracować, aby zwalczyć zarazki wywołujące choroby. Chociaż prawdopodobnie już codziennie otrzymujesz minimalne zapotrzebowanie na witaminy B w codziennej diecie, możesz również wziąć kompleksowy suplement B, aby wzmocnić system obronny organizmu.

**CoQ10** - koenzym Q10 (CoQ10) to substancja podobna do witaminy, występująca w każdej komórce ciała. Twoje ciało wytwarza CoQ10, a komórki wykorzystują go do produkcji energii potrzebnej do wzrostu i utrzymania komórek. Działa również jako przeciwutleniacz, który chroni organizm przed uszkodzeniami spowodowanymi przez szkodliwe cząsteczki.

CoQ10 może pomóc w przywróceniu optymalnego poziomu produkcji energii, zmniejszeniu uszkodzeń oksydacyjnych i poprawie funkcji serca, z których wszystkie mogą pomóc w leczeniu niewydolności serca. CoQ10 wydaje się pomagać w leczeniu niewydolności serca poprzez poprawę czynności serca, zwiększenie produkcji ATP i ograniczenie uszkodzeń oksydacyjnych.

CoQ10 może również pomóc w problemach z płodnością, zachować młody wygląd skóry, zmniejszyć bóle głowy, pomóc zwiększyć wrażliwość na insulinę i poprawić poziom cukru we krwi oraz poprawić wydajność ćwiczeń.

CoQ10 odgrywa kluczową rolę w ochronie DNA komórki i przeżyciu komórek, z których oba są silnie powiązane z zapobieganiem rakowi i jego nawrotom. Może zmniejszyć uszkodzenia oksydacyjne i stany zapalne, które powodują choroby mózgu i płuc.

Podsumowując, właściwości te pomagają zachować komórki oraz zapobiegać niektórym chorobom przewlekłym i leczyć je. Ponieważ produkcja CoQ10 zmniejsza się wraz z wiekiem, dorośli w każdym wieku mogliby czerpać z tego więcej.