



## Vitaminen

### Ondersteunt de dagelijkse energie

Het lichaam is in staat om zelf coënzym Q10 aan te maken, zeker op jongere leeftijd. Toch blijkt dat vele mensen meer energie hebben, wanneer ze dagelijks coënzym Q10 als voedingssupplement gebruiken. Een dosering van 50 tot 100 mg per dag volstaat. Coënzym Q10 helpt het uithoudingsvermogen te vergroten.

Coënzym Q10 is vitaal voor de energievoorziening van alle lichaamscellen, vooral die van hart en spieren. Coënzym Q10 voorziet het ATP, de chemische opslagvorm van energie in de cel, van de nodige elektronen. Het is belangrijk dat het hart van jong en oud altijd kan beschikken over voldoende coënzym Q10. Voor de topsporter bij het leveren van een topprestatie, voor ouderen kan dit al tijdens de dagelijkse bezigheden zijn.

Er bestaan als voedingssupplement twee vormen van coënzym Q10: als ubiquinon (zoals deze Plantina Coënzym Q10) en als ubiquinol. De laatste wordt uit de eerste in het lichaam aangemaakt en is de actieve, werkzame vorm. Bij het stijgen der jaren neemt de aanmaak van ubiquinol uit ubiquinon geleidelijk af. Onder de 45 jaar kan men als aanvulling uitstekend volstaan met dit minder dure Plantina Coënzym Q10. Ouderen, maar ook topsporters, kunnen overwegen om het werkzaamere ubiquinol (in Plantina Coënzym Q10-H active) te nemen.

### Functies van Plantina Coënzym Q10

- Geeft extra energie
- Ondersteunt de hartfunctie
- Bij lichamelijke inspanning
- Krachtige antioxidant
- Vult de ATP-voorraad aan
- Vergroot het uithoudingsvermogen

De voedingsstoffen Coënzym Q10, D-ribose, L-carnitine en Magnesium werken samen om het hart en de spieren optimaal te voorzien van energie in de vorm van ATP.

- D-ribose is grondbestanddeel van het ATP. De synthese van D-ribose verloopt langzaam en is erg inefficiënt. Daarom verbetert toevoer van buitenaf de ATP-productie.
- L-carnitine is de enige stof die in staat is om de basisbrandstof (langeketenvetzuren) beschikbaar te maken voor de productie van ATP.
- Coënzym Q10 is onderdeel van de elektronentransportketen en levert elektronen, noodzakelijk voor de vorming van ATP.
- Magnesium (als tauraat) is een onmisbaar mineraal in het lichaam en heeft vele functies in de spiercellen.

### Sterke punten van Plantina Coënzym Q10

De Plantina Coënzym Q10-producten zijn van de hoogste kwaliteit. De grondstof wordt geproduceerd door het Japanse bedrijf Kaneka. Coënzym Q10 als ubiquinon is al jaren beschikbaar; coënzym Q10 als ubiquinol is recent op de markt gebracht. Van deze producten is vastgesteld dat ze veilig zijn omdat ze identiek zijn aan de Q10 die in het lichaam van nature voorkomt. Kaneka is het enige bedrijf in de wereld dat in staat is deze vorm van coënzym Q10 te produceren.

### Eén softgel bevat:

Coënzym Q10 (ubiquinon) ..... 50 mg

Plantina Coënzym Q10 is veilig. Coënzym Q10 behoort tot de zogeheten 'GRAS'-stoffen: Generally Recognized As Safe, de veiligste graad die een stof kan verkrijgen. De productie geschiedt volgens GMP- en HACCP-normen. De kwaliteit van de Plantina producten wordt gewaarborgd door het Ortho Institute.

### Ingrediënten

Ubiquinon, sojaolie, palmolie, lecithine, gelatine, glycerol, riboflavine, titaniumdioxide.

### Bevat geen

gluten, gist, melkbestanddelen (lactose), conserveringsmiddelen, synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen, zoetstoffen en kruiden. Plantina Coënzym Q10 is hypo-allergeen.

### Wijze van gebruik

Voor het dagelijkse onderhoud 1 tot 2 softgels Plantina Coënzym Q10 50 mg. Bij voorkeur tijdens of vlak na de maaltijd innemen.

Bij bijzondere omstandigheden zoals extra grote inspanning (zowel mentaal als fysiek), stress en vermoeidheid 1 tot 2 softgels Plantina Coënzym Q10 forte 150 mg.

Op oudere leeftijd 1 tot 3 softgels Plantina Coënzym Q10-H active.

De Plantina Coënzym Q10-supplementen kunnen gecombineerd worden met Plantina L-carnitine, Plantina Magnesium en Plantina D-ribose.

### Verkrijgbaarheid

Plantina Coënzym Q10 is verkrijgbaar in verpakkingen van 90 en 240 softgels.

Plantina-producten zijn verkrijgbaar bij

- de apotheek en de betere drogist
- de vitaminespecialzaak en de reformzaak
- de schoonheidsspecialist
- fitness- en gezondheidscentra

Kijk op [www.plantina.nl/bestellen](http://www.plantina.nl/bestellen) voor verkoopadressen.

Kijk voor meer informatie over dit product op [www.plantina.nl/producten](http://www.plantina.nl/producten).