

KEMBALIKAN JANTUNG ANDA DENGAN CARA YANG SIHAT

PENYAKIT JANTUNG DAN ANDA

 **44%**
kematian kardiovaskular berlaku dalam kalangan orang berusia 60 tahun ke bawah¹

Menjelang 2030,
23 †
juta pesakit akan mati setiap tahun disebabkan penyakit kardiovaskular¹

1/3
lelaki merokok¹



200 + 300
juta lelaki juta wanita
di seluruh dunia mempunyai berat badan berlebihan¹

FAKTOR RISIKO SPESIFIK



Merokok



Kekurangan aktiviti fizikal

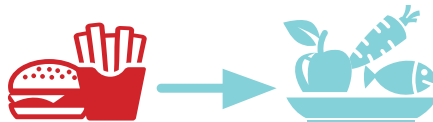


Tiga yang utama

KEMBALIKAN



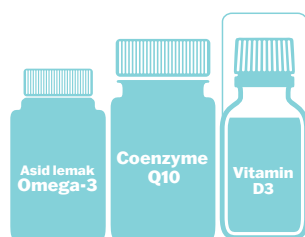
Kurangkan atau berhenti mengambil minuman ringan



Tukar snek tidak sihat kepada yang sihat



Tingkatkan aktiviti fizikal



Suplemen dengan nutrien jantung sihat seperti asid lemak omega-3, vitamin D3 dan coenzyme Q10

KAJIAN KLINIKAL

Kajian klinikal menunjukkan bahawa suplementasi dengan **60–120 mg coenzyme Q10** setiap hari dapat membantu mengurangkan tekanan darah*

Coenzyme Q10 telah dilaporkan dapat mengurangkan insiden komplikasi sebanyak **50–60%** untuk pesakit dengan kegagalan jantung tersumbat yang kronik**

Selain itu, dalam kajian baru-baru ini, **48%** pesakit yang mengambil 300 mg **coenzyme Q10** setiap hari mengalami pengurangan kekerapan sakit kepala sehingga **50%** atau lebih+

¹ semua statistik daripada Organisasi Kesihatan Dunia

* Nahas R, Canadian Family Physician 2008; 54:1529-1533. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2592323

** Morisco et al., The Clinical Investigator 1993; 71(8 Suppl):S134-6. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8241697

+ Sandor et al., Neurology 2005; 64:713-715. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15728298