



# PIRROLOQUINOLINA QUINONA (PQQ)

**MUITO MAIS QUE UM ANTIOXIDANTE: O SUPORTE ESSENCIAL PARA UMA LONGEVIDADE COGNITIVA**

## O QUE É?

É um nutriente essencial e uma quinona aromática ligeiramente solúvel em água. Suas propriedades químicas são comparáveis a uma combinação de ácido ascórbico (Vitamina C), riboflavina (Vitamina B2) e piridoxal-5-fosfato (Vitamina B6) em uma única molécula. É encontrada naturalmente em alimentos como soja fermentada (natto), kiwi, salsa, pimentão verde e até no leite humano.

## BENEFÍCIOS

- Ação Antioxidante
- Saúde Mitocondrial
- Função Cognitiva
- Suporte Metabólico

## INDICAÇÃO

- Controle Metabólico
- Sistema Imunológico
- Estética

## COMO AGE?

A PQQ atua como um potente agente antioxidante, sendo um dos componentes bioativos mais eficientes na redução de espécies reativas de oxigênio (radicais livres). Sua principal diferenciação é a capacidade de otimizar a biogênese mitocondrial, ou seja, ela estimula a criação de novas mitocôndrias nas células, melhorando a produção de energia e a homeostase metabólica.

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

### Antioxidante e anti-envelhecimento

Componentes	Quantidades
PQQ	10 mg
Coenzima Q10	200 mg
Trans-Resveratrol	15 mg

**Posologia:** Tomar 1 dose ao dia.

### Booster mitocondrial e saúde cerebral

Componentes	Quantidades
PQQ	15 mg
Ácido alfa lipóico	100 mg
Coenzima Q 10	100 mg
L-Carnitina	150 mg

**Posologia:** 1 dose ao dia, preferencialmente pela manhã.

### Apoio na prevenção de cabelos brancos

Componentes	Quantidades
PQQ	10mg
Metilfolato	1000 mcg
Metilcobalamina	100 mcg
Fosfato de piridoxal	20 mg

**Posologia:** 1 dose ao dia.

## POSOLOGIA SUGERIDA:

Dosagem sugerida: 5 mg a 20 mg por dia, via oral, conforme prescrição.

Uso Tópico: Não aplicável

## ESTUDO CLÍNICO

**Biogênese em Humanos:** A suplementação diária de 20 mg de PQQ demonstrou otimizar a biogênese mitocondrial em seres humanos.

**Cognição:** Estudos indicam melhora na memória e funções cognitivas com doses entre 10 e 20 mg por dia.

**Saúde Metabólica:** Em modelos animais, a PQQ reverteu alterações mitocondriais e melhorou significativamente o perfil lipídico em ratos diabéticos.

