



Koenzým Q10

bio-látka s ohromným fyziologickým účinkom

Dnes už nie je žiadnym tajomstvom, že **koenzým Q10** (Co Q10) je životne dôležitá látka, ktorá zohráva úlohu v bunkovom metabolizme a plní aj ďalšie významné úlohy. Mnohopočetné vedecké štúdie z celého sveta potvrdzujú jeho opodstatnené odporúčanie pri väčšine ochorení kardiovaskulárneho a neurologického systému. Koenzým Q10 poskytuje srdcu a krvnému obehu energiu a ochranu. Pri jeho nedostatku je prirodzená bio-energetika srdca narušená. Štúdie dokázali, že nedostatok tejto látky je spojený so vznikom kardiovaskulárnych ochorení. Pri zvýšenom krvnom tlaku, angine pectoris alebo chlopňových chybách vzniká často väčšia spotreba tejto látky. Je namieste jeho odporúčanie ako každodenného suplementu pri vyššie uvedených druhoch ochorení ako aj po prekročení určitého životného veku. S pribúdajúcim vekom totiž **koncentrácia koenzýmu Q10** v tele zreteľne klesá, z tohto dôvodu sa odporúča, aby ľudia od veku 45 – 50 rokov trvalo užívali aspoň 30 – 60 mg koenzýmu Q10 (pri chorobných stavoch 60 a viac mg/deň). Bunky starnúceho a chorého organizmu potrebujú omnoho viac koenzýmu Q10 ako je organizmus schopný vytvárať.

Dilema odporúčanej chemickej formy (ubichinol/ubichinón)

► **Organizmus má** od prírody **schopnosť premeniť nízke hodnoty koenzýmu Q na Q10** ako aj **schopnosť premeniť redukovanú či oxidovanú chemickú formu** práve na takú, ako organizmus resp. konkrétny absentujúci orgán v danej chvíli potrebuje. Koenzým Q10 je „všadeprítomný“ faktor či už v redukovanej (ubichinol) alebo oxidovanej (ubichinón) forme. Jeho hladiny sú vysoké v orgánoch s vysokými metabolickými nárokmi, ako sú srdce, obličky, pečeň, pretože pôsobí ako „molekula prenosu energie“, ale jeho hladina môže byť znížená nielen prirodzeným starnutím, chorobou, genetikou, ale aj užívaním liekov (napr.: statíny). Keďže koenzým

Q10 je bio-látka obdarená významnými antioxidantnými a protizápalovými vlastnosťami, ktoré sú užitočné najmä na prevenciu poškodenia spôsobeného voľnými radikálmi a aktiváciu zápalovej signálnej dráhy, jeho vyčerpanie môže viesť k exacerbácii zápalových procesov.

► Suplementácia koenzýmu Q10 je teda viac ako žiaduca, či už jeho samostatné podávanie alebo kombinované s indikovanou terapiou, pri hypertenzii, srdcovom zlyhávaní, ischemickej chorobe myokardu, pri vaskulárnych ťažkostiach, ale aj pri rôznych neurodegeneratívnych ochoreniach, chronickej únave a vyčerpaní, obezite, psoriáze, pri revitalizácii organizmu po dlhodobej a namáhavej chorobe, pri všeobecnom nedostatku energie, zvyšujúcim sa fyziologickým vekom.

Čo je rozhodujúcim kritériom správneho účinku?

► Viac ako chemická forma je rozhodujúce celkové prijaté denné množstvo tejto látky, pravidelnosť jej užívania ako aj spracovaná „suplementačná“ forma. V dnešnej dobe už máme k dispozícii moderné technológie výroby, tak ich treba zohľadniť. Efektivita vstrebania mikročastíc je vždy vyššia ako pri klasickej veľkosti molekúl. **Aké sú symptómy deficiencie?** Medzi všeobecné príznaky radíme celkovú

stratu elánu, letargiu, zníženú funkčnú kapacitu, svalovú slabosť. Príznaky manifestujúce sa na srdci sú zníženie koncentrácie koenzýmu Q10 v srdci (30 % ↓ u 40-ročných a 60 % ↓ u 80-ročných), poruchy v bio-energetike srdca. Medzi iné príznaky radíme imunologické a neurologické poruchy, porušenie tvorby energie, únavu, mitochondriálnu dysfunkciu (napr.: zvýšená hladina laktátu a kreatínkinázy), zvýšené riziko voľno-radikálových chorôb (napr.: znížená hladina Co Q10 v plazme môže byť spojená s rizikom vzniku srdcových chorôb, rakoviny, progresie melanómu). Medzi príčiny deficiencie koenzýmu Q10 radíme ešte hypertyroidizmus, rakovinu, laktátovú acidózu, migrénu,

myopatie, fenylketonúriu a i. Medzi rizikové skupiny patria vrcholoví športovci, fajčiari, starí a dlhodobo chorí ľudia.

► Kardiovaskulárne ochorenia stále zostávajú celosvetovo hlavnou príčinou úmrtia a invalidity, ako aj intervencie v oblasti verejného zdravia. Výsledky mnohých vedeckých štúdií potvrdili jednoznačné benefity či už preventívneho alebo terapeutického užívania bio-látky koenzým Q10. Jeho antioxidantné a protizápalové vlastnosti sú všeobecne známym faktom a z týchto dôvodov sa odporúča jeho dopĺňanie pre všetky rizikové skupiny ľudí.

autorka:

Mgr. Adriána Pénzesová, PhD.



advertoriál

UKU NA SRDCE, aký koenzým užívate vy?

Výživový doplnok

barnys®

Netransponovaný ziskok ku kvalite od Kaneka (srdce 30-ročného trvalého, športovca, informácie o kvalite ziskového koenzýmu Q10, ktorý podporuje srdcový systém, Q10 produkovaný ľudským organizmom. Obdobie prírodného ziskovania (barnys koenzým Q10)

Koenzým Q10 dual

DUÁLNA FORMA JAPONSKÉHO KOENZÝMU Q10

30 kapsúl

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

barnys®

INFOLINKA 0850 184 314

- Koenzým je chránený pred svetlom v tmavej olejovej kapsule.
- Unikátna technológia spracovania - mikrotechnológia umožňuje zmenšenie častíc na mikročastice - efektívnejšia vstrebateľnosť.
- Kaneka Q10® je biologicky porovnateľný s CoQ10 produkovaným v tele = vysoká využiteľnosť organizmom.
- Kaneka Q10® sa získava fermentáciou kvasiniek. Kvasinková fermentácia spolu s prísnymi výrobnými štandardami robí tento koenzým najčistejšou komerčnou surovinou, ktorá je k dispozícii.
- Kaneka Q10® má za sebou 30-ročnú prax vo výrobe, v bezpečnosti a klinických štúdiách, ktoré dokazujú kvalitu a spoľahlivosť produktu.



CERTIFIKOVANÁ JAPONSKÁ KVALITA



DRŽITEL CERTIFIKÁTU KOSHER

Nová generácia CoQ10. 2 FORMY = 2 FÁZY ÚČINKU

VŠETKY NAŠE PRODUKTY NÁJDETE NA www.barnys.sk