

Защо над 30 милиона души в цял свят приемат коензим Q10 като добавка към храната?

Коензим Q10 (CoQ10) е една важна съставка в производството на енергия в организма, както и за нормалната обмяна на мазнините и енергията. Той участва в биохимични реакции, които произвеждат енергия - действа като катализатор в процесът, при който се произвежда 95% от клетъчната енергия.

Коензимите са важни участници в много жизненоважни химически реакции, протичащи в тялото ни. Тези химически реакции преобразуват храната в необходимата на клетките енергия за да растат, да се делят, да подпомагат растежа при децата и възстановяването на тъканите - при възрастните. Те, също така, позволяват на телата ни бързо да набавят необходимите имунни клетки, които да се борят с инфекциите, когато е необходимо.

История:

CoQ10, известен още като убиквинон (или убихинон), е силен антиоксидант. Също както витамините, това е хранително вещество, от което организмът се нуждае, за да храни клетките, за да могат органите да функционират оптимално. Освен това, Коензимът играе важна роля в запазването нивата на много важните витамини и други ключови антиоксиданти: Витамините С и Е.

Като мощен антиоксидант, той предпазва клетките от разрушителните ефекти на свободните радикали. Проучванията показват неговите способности да лекува широк спектър заболявания. Запомнете, че много болести в днешния модерен 21^{-ви} век, се появяват благодарение на множеството свободни радикали и този излишък е изключително вреден за здравето ни.

Основни причини за производството на свободни радикали:

- Стрес - във всякакъв вид и форма - работа, недостиг/излишък на пари, спорове и т.н
- Тежки физически натоварвания (повече от 30 минути)
- Замърсяване на околната среда - и в частност градския смог (изгорелите автомобилни газове)
- Прекомерно излагане на слънце
- Електромагнитни вълни – електропроводни стълбове, мобилни телефони
- Преработени храни
- Активно и пасивно тютюнопушене
- Алкохол - с изключение на червеното вино!

Да помогнем на сърцето си:

Всички искаме да се грижим за сърцето си, тъй като то е доста важно за дълголетието ни!

Фактите: Тъканта на сърдечния мускул съдържа CoQ10 в най-голяма концентрация в човешкото тяло. Дефицитът на CoQ10 е често срещан сред хора със сърдечни заболявания. Биопсии на сърдечната тъкан при пациенти с различни сърдечни заболявания сочат, че дефицитът на CoQ10 се среща при петдесет до седемдесет и пет процента от случаите. Непрекъснато нараства броят на научните данни, показващи значителни ползи върху сърцето от приемането на CoQ10 под формата на добавка към храната - за хора, страдащи от ангина, инфаркт и високо кръвно налягане. В доклади от клинични проучвания също се сочат ползи от употребата на CoQ10 при лечението на кардиомиопатия и конгестивно спиране на сърцето. Той е изключително полезен при страдащите от ангина. Той предпазва от натрупването на мастни киселини в сърдечния мускул, като подобрява превръщането на мастните киселини и другите съставки в енергия.

За най-добри резултати:

За да бъде ефикасен, трябва да приемате достатъчно количество CoQ10, за да повишите неговите нива в кръвта, и тогава ще забележите благотворния му ефект. При всеки човек необходимите количества са различни, а освен това зависи и от потенцијата или „бионаличността“ на използвания коензим Q10. Приемането на прекалено малки количества от тази добавка не би помогнал. CoQ10 под формата на капсули е най-добрият начин да се усвои тази жизненоважна съставка, тъй като самото усвояване е изключително важно.

Като цяло, хората, които имат сърдечни проблеми започват да усещат подобрение на състоянието си (симптомите си) след около четири седмици, въпреки, че при някои хора този период може да отнеме и три месеца. Максимално подобрение се отчита след около шест месеца. Този период е по-дълъг от периода, необходим на лекарствените средства, за да подействат, но при CoQ10 няма странични ефекти.

След като веднъж започнете да го приемате е добре да пиете CoQ10 непрекъснато, за да поддържате свойствата му да подсилват сърдечния мускул.

Внимание!

CoQ10 не е заместител на конвенционалните лекарства. Той обикновено се използва заедно с конвенционалното лечение за постигане на най-добри резултати. Винаги трябва да се консултирате със своя лекар, тъй като сърдечните заболявания са сериозни състояния, които не трябва да се самодиагностицират или да се предприема самолечение.

Бъдещето:

В цял свят се провеждат клинични изследвания, наблюдаващи ефектите на CoQ10, а в САЩ, Норвегия и Еквадор съществуват официални доклади.

Оцеляване след спорт и упражнения!

Повечето хора знаят, че физическата активност е добра за здравето. Ето тук идва и една от иронията на биологията - редовните и продължителни упражнения могат да повишат образуването на опасните свободни радикали.

Освен това, за да достигне най-високият си потенциал, системите в организма трябва да бъдат перфектно настроени и да бъдат в идеална хармония. Няма нищо по-важно за доброто здраве и зареждането с енергия от доброто хранене.

Консумирането на богати храни също помага поддържането на желаното телесно тегло и добро физическо състояние. Въоръжени с това знание, физически активните хора, търсещи резултати и дълготрайно здраве често използват добавки към храната, съдържащи антиоксиданти, като стратегическо оръжие за постигане на здравословните си и физически цели. Тялото е като кола - по време на по-тежки и продължителни упражнения се произвеждат много повече изгорели газове (свободни радикали), отколкото при едно 30 минутно упражнение или бърза разходка дневно. Производството на свободни радикали се увеличава между 10 и 20 пъти при по-енергични упражнения. В резултат на което се увреждат клетъчните съставки, произвеждащи енергия (митохондрии), което води до намаляване на издръжливостта, силата и до мускулна умора (което се вярва, че е резултат както от механичните увреждания, така и от вредите, причинени от свободните радикали.)

CoQ10 и другите антиоксиданти, не само подпомагат неутрализирането на вредите от свободните радикали, но също така намаляват и възпалителните процеси. Тази допълнителна полза подпомага предпазването на структурната система на организма (мускули, съединителна тъкан и т.н.) от вредите, причинени по време на физически натоварвания.

Също така е известно, че при спортистите стойностите на CoQ10 в кръвта по време на активния тренировъчен период се понижават.

Тези обикновени факти от живота, ни убеждават, че CoQ10 и антиоксидантите в съответните количества и вид, са ни необходими, за да задоволяват индивидуалните ни нужди. Избягването на физическите упражнения не е решение!

Науката:

Задълбочени проучвания по цял свят сочат, че антиоксидантните добавки към храната като CoQ10, Витамин С и Витамин Е плюс антиоксидантите на растителна основа като Пикногенол®, червена боровинка и зелен чай - изглежда подпомагат аеробните функции, повишавайки поемането на кислород. Намалването на умората, причинена от физически натоварвания, чрез допълнително приети антиоксиданти, подпомага/ускорява времето за възстановяване и елиминира оксидативните щети и подтискането на имунната система, свързани с тези натоварвания.

Финландски изследователи открили, че приемането на CoQ10 подобрява всички измерени индекси на физическото състояние, включително и аеробни и анаеробни упражнения.

Преглед на изследвания, включващи допълнително приемане на CoQ10 и физически упражнения, направени от Болница "Алфред и Бейкър Институт", Мелбърн, Австралия, показва, че CoQ10 дори подобрява качеството на изпълнението на физическите упражнения.

Други заболявания:

Изследователи докладват, че редовното приемане на CoQ10 води до значително подобряване на загубени когнитивни функции, което ги кара да заключат, че CoQ10 би могъл да играе важна роля при превенцията на Алцхаймер.

Ползите от CoQ10 също са били изследвани и при други състояния и болести. Появяват се изследвания, които показват положително въздействие на коензима при диабет, рак (на гърдата, белия дроб и простатата), стерилитета при мъжете и бъбречната недостатъчност.

От много години CoQ10 също е използван и за лечение на кървящи венци - смята се, че това "чудодейно изцеление" се постига чрез подсилване на имунната система от CoQ10, което от своя страна подпомага борбата с бактерията, причиняваща това заболяване на венците. CoQ10 може да бъде приложен директно на венците - отворете капсулата и директно потъркайте венците. Опитайте.

Видове CoQ10:

Съществуват два различни метода, които могат да бъдат използвани при производството на CoQ10. Единият е натурален (естествен), а другият - синтетичен.

Натуралният процес използва живи организми и е познат още като "био ферментация процес на извличане".

CoQ10 може, също така, да бъде синтезиран чрез химически процес, при който се произвежда подобен, но очевидно различен продукт, съдържащ химически съставки, които не се откриват при естествената му форма.

CoQ10 комплекс с хром Полиникотинат® и AquaSource водорасли съдържа естествената (натурална) форма на CoQ10.

СЪВЕТ:

Приемайте колкото можете CoQ10, тъй като организъмът има нужда от него!