

Koenzym Q10

Výživový doplnok s obsahom koenzýmu Q10. Koenzým Q10 je látka prítomná vo všetkých bunkách ľudského organizmu. Množstvo koenzýmu Q10 nie je v ľudskom tele konštantné, preto je vhodný jeho pravidelný prísun, a to najmä v starobe, kedy schopnosť vlastnej produkcie koenzýmu klesá. Má priaznivé účinky pre srdce, prispieva k produkcii energie z potravy. Najviac Q10 teda obsahujú srdce, pľúca, pečeň, teda orgány s najväčšími požiadavkami na energiu.



ADAMPHARM

Koenzym Q10

Vďaka koenzýmu Q10 sme v mladosti plní sily a energie, je súčasťou všetkých buniek, konkrétne mitochondrií, ktoré sú doslova továrňami na výrobu energie. Jeho produkcia v organizme sa však po tridsiatke začína prirodzene znižovať. V štyridsiatke máme k dispozícii už o 30 % tejto látky menej. To vysvetľuje, prečo si práve v tomto veku začíname uvedomovať, že nám chýba energia. Začíname pociťovať zníženú výkonnosť, ale aj zhoršenú toleranciu záťaže a spomalenú schopnosť regenerácie. Čiastočne je zablokovaný aj náš sexuálny život. Často podliehame depesiám, pretože nedokážeme byť takí aktívni, ako si želáme. Navyše aj pri niektorých aktivitách telo spotrebuje viac koenzýmu Q10, ako ho vytvorí. Jeho hladinu neprijemne znižuje aj neprímerané a nárazové cvičenie, aktívne i pasívne fajčenie, stres a vplyv životného prostredia, ale aj lieky na znižovanie cholesterolu.

Najvyššia koncentrácia koenzýmu Q 10 je v pečeni – tu prebieha jeho biosyntéza, v srdci, pľúcach, obličkách a reprodukčných orgánoch. Časť v tele vytvára črevná mikroflóra. Jeho tvorba je však zložitý proces a ak organizmus nemá dostatok kyseliny listovej, vitamínu C, B6 a B12, kyseliny pantoténovej alebo niektorých stopových prvkov, syntéza koenzýmu Q10 sa zablokuje. Ak hladina koenzýmu klesne o viac ako štvrtinu, prejaví sa to nežiaducimi zmenami normálnych funkcií buniek, srdcovocievnyimi problémami, vysokým krvným tlakom... Dopĺňajte si preto pravidelne jeho zásobu. Koenzým Q10 môžete čerpať z pestrej stravy, nachádza sa predovšetkým vo vnútornostiach, v srdci, pečeni, obličkách, hovädzom mäse, sójovom oleji, tiež v sardinkách, makrelách, špenáte či arašidoch a lieskových orieškoch, klasické porcie vám však nedodajú potrebnú dennú dávku. Siahnite preto po doplnkoch výživy. V rámci prevencie vám postačí koenzým Q10 s dennou odporúčanou dávkou 30 mg, najlepšie z prírodných zdrojov. Koenzým Q10 by mali užívať aj diabetici, pomáha stabilizovať hladinu krvného cukru. Na jeho príjem by nemali zabúdať ani pacienti, ktorí berú statíny na zníženie cholesterolu alebo betablokátory na liečbu vysokého krvného tlaku. Ich nežiaducim účinkom je totiž čiastočné zablokovanie tvorby koenzýmu Q 10 v tele. V odporúčaných množstvách má koenzým Q10 priaznivé účinky aj pri zápalových ochoreniach zubov, predovšetkým pri paradontitíde, pri chorobách dýchacích ciest, tiež pri liečbe obezity, chronickej únavy a priaznivo vplýva aj na mužskú či ženskú plodnosť.

Koenzým Q10 a zdravé srdce

Mnohé výskumy potvrdzujú, že koenzým Q10 posilňuje srdce a je vhodným liečebným doplnkom pre pacientov so srdcovým zlyhaním a srdcovou slabosťou – zlepšuje výkonnosť a obmedzuje dýchavičnosť. Koenzým Q10 chráni aj pred tvorbou krvných zrazenín, znižuje vysoký krvný tlak, obmedzuje nepravidelnosti pulzu a zmiernuje bolesti pri angine pectoris. Pôsobí preventívne aj proti srdcovým chorobám. Je dokázané, že vo svalovine srdca u ľudí s chorobami srdcovocievnej sústavy je hladina tejto látky veľmi nízka. Pri podávaní koenzýmu Q10 pacientom s chorobami srdca nastáva zreteľné subjektívne zlepšenie až o 75 %. Počas klinických štúdií výskumníci navyše zistili, že koenzým Q10 môže potenciálne znížiť systolickú hodnotu tlaku až o 17 mm a jeho diastolickú hodnotu o 19 mm ortuťového stĺpca. Jeho pravidelný príjem teda môže pomôcť pri prevencii i liečbe vysokého krvného tlaku.

Koenzým Q10 a Parkinsonova a Alzheimerova choroba

Štúdie, ktoré sa uskutočnili na univerzitnej klinike univerzity Johna Hopkinsa v Severnej Karolíne, poukázali na dôležitú úlohu koenzýmu Q10 pri reparácii poškodených mozgových buniek. Vyplývalo z nich, že koenzým Q10 likviduje oxidačný stres, ktorý ničí mozgové bunky. Výskum priniesol reálnu nádej na liečbu a prevenciu Parkinsonovej a Alzheimerovej choroby. Z jeho záverov vyplývalo, že príjem zvýšených dávok koenzýmu Q10 znižuje oxidačné poškodenie, ktoré má na svedomí mitochondriálne zmeny v mozgových bunkách. Najvýznamnejší vplyv na poškodenie mozgových buniek v súvislosti s procesom starnutia organizmu majú totiž mitochondriálne zmeny spôsobené trvalejším pôsobením vysoko reaktívnych voľných kyslíkových radikálov. Tvorba radikálov v mitochondriách vedie k nahromadeniu mutácií v mitochondriálnej DNA – mitochondriálna DNA mutuje totiž 10 x rýchlejšie ako jadrová, keďže nie je obalená histónmi a má menej dokonalý systém opravy. Poškodené mitochondrie produkujú menej energie ako bunka potrebuje, v dôsledku toho dochádza k patologickým zmenám v mozgu sprevádzaným často zmätenosťou, výpadkami a strácaním pamäte, až demenciou. Keďže ochorenia sú dôsledkom mitochondriálnych zmien, práve doplnková terapia s koenzýmom Q10 by mohla podporiť oxidačnú fosforyláciu mitochondrií mozgu. Vedci predpokladajú, že dlhodobé užívanie koenzýmu Q10 v počiatočnom štádiu Parkinsonovej či Alzheimerovej choroby môže spomaliť, prípadne zastaviť prudké napredovanie týchto ochorení.

Koenzým Q10 a onkologické ochorenia

Koenzým Q10 je silný antioxidant, ktorý pomáha znižovať a eliminovať škody spôsobené voľnými radikálmi a práve vďaka týmto svojim vlastnostiam hrá významnú úlohu aj v prevencii onkologických ochorení. Podľa najnovších štúdií predlžuje život pacientov s onkologickými ochoreniami, najmä prsníka a prostaty.

Ďalšie pozitívne účinky

- Pomáha pri vyčerpaní a únave
- Urýchľuje rekonvalescenciu po mozgovej mŕtvici
- Môže spomaľovať priebeh roztrúsenej sklerózy
- Zmierňuje alergické reakcie a astmu
- Zrýchľuje hojenie po chirurgických zákrokoch
- Potláča chronický únavový syndróm



ADAMPHARM