

Ubiquinol

actieve vorm van Co-enzym Q10, zeer breed inzetbaar!

In onze dagelijkse strijd tegen schadelijke vrije radicalen, die bij overmaat aan de basis kunnen liggen van allerlei chronische ziekten, is de inname van voldoende beschermende antioxidanten essentieel. Eén zeer belangrijke antioxidant, die we voor een deel zelf aanmaken, maar ook via de voeding moeten opnemen als een vitamineachtige stof, is co-enzym Q10. De laatste jaren is duidelijk geworden dat de extra inname van co-enzym Q10 heel wat gezondheidsvoordelen kan bieden of ziekten kan helpen afhouden. Maar dan moet je wel kiezen voor de actieve, gereduceerde vorm: ubiquinol.

Gereduceerde ubiquinol: direct werkzaam

Wie antioxidanten slikt zoals vitamine C, vitamine E of vitamine A staat er waarschijnlijk niet bij stil, maar deze stoffen worden ingenomen in hun werkzame of "gereduceerde" vorm. Pas dan beschikt een antioxidant namelijk over "vrije" elektronen, die kunnen worden afgestaan om een schadelijk vrij radicaal te neutraliseren. Zo is het ook met **co-enzym Q10**: enkel "**ubiquinol**" of **de gereduceerde vorm** beschikt over **de nodige vrije elektronen** en is dus direct werkzaam in het lichaam. Helaas kon men jarenlang enkel beschikken over "ubiquinone" of de geoxideerde (lees: opgebruikte) vorm van co-enzym Q10 als voedingssupplement. Na inname moest ubiquinone eerst door andere antioxidanten in het lichaam gereduceerd worden om actief te worden. Deze omweg kostte dus het lichaam zelf beschermende antioxidanten; ideaal is dus anders. Gelukkig bestaat er tegenwoordig een natuurlijke, door fermentatie verkregen vorm van gereduceerde co-enzym Q10 of ubiquinol. Een ander groot voordeel van deze direct werkzame vorm is het feit dat ze ook 6 tot 8 maal beter wordt opgenomen dan ubiquinone! De keuze voor ubiquinol als co-enzym Q10-supplement ligt dus voor de hand.

Een must voor statinegebruikers!

Heel wat mensen hebben tekorten aan co-enzym Q10 door povere eetgewoonten en eenzijdige diëten, want co-enzym Q10 komt vooral voor in **ongeraffineerde (!) oliën, noten en zaden** (sesam), **vette vis, gevogelte en kwaliteitsvlees**. Ook mensen op vetarme diëten, mensen met een verstoorde opname (zoals bij de ziekte van Cröhn), ouderen en herstellenden na een operatie of ziekte vertonen vaak een gebrek. Maar wie bijna altijd een gebrek heeft aan ubiquinol, zijn de talloze gebruikers van **cholesterolverlagende statines** in onze leefwereld. Statines werken cholesterolverlagend door een cruciaal enzym in de cholesterolaanmaak te blokkeren: HMG-Co A reductase. Nu is dat enzym ook een sleutelzym in de aanmaak van lichaamseigen co-enzym Q10. **Wie statines gebruikt, heeft dus lagere bloedspiegels van het beschermende antioxidans ubiquinol en heeft dus ondermeer meer kans op spierontstekingen, lever- en nieraandoeningen.** De inname van minstens 100 mg ubiquinol per dag kan helpen beschermen tegen deze nevenwerking. Daarom is tegenwoordig misschien wel de belangrijkste indicatie van ubiquinol: gebruik van cholesterolverlagende statines: ter preventie en aanpak van nevenwerkingen

Breed celbeschermend antioxidans

Ubiquinol is een belangrijke **vetoplosbaar intra- en intercellulair antioxidant** in het lichaam. Niet alleen beschermt het als een "**direct**" antioxidant tegen vrije radicalen, als "**indirect**" antioxidant helpt ze bij de regeneratie van andere antioxidanten zoals vitamine E. Van ubiquinol gaat dan ook een algemeen **neuroprotectief** (zenuwbeschermend) en **cytoprotectief** (celbeschermend) effect uit. Van ubiquinol mag gesteld worden dat het **bijdraagt tot de preventie van:**

- vroegtijdige ouderdomsverschijnselen ("anti-aging"), leeftijdsgebonden ziektebeelden, degeneratieziekten
- kanker: o.a. borst-, prostaat-, cervix- en huidkanker
- neurodegeneratieve aandoeningen zoals de Ziekte van Parkinson en Multiple sclerose
- maag- en duodenumzweren
- huidveroudering
- neveneffecten van chemotherapie
- de vorming van vrije radicalen bij intensief sporten



De laatste jaren is duidelijk geworden dat de extra inname van ubiquinol heel wat gezondheidsvoordelen kan bieden of ziekten kan helpen afhouden.

Preventie en aanpak van hart- en vaatziekten

Ubiquinol is verder essentieel in **de omzetting van voedingsstoffen tot energie (ATP)** en wordt daarom in afnemende concentraties aangetroffen in de **hartspier, de nieren, de lever, de skeletspieren, de hersenen**, enz.... Vooral voor de hartspier is ubiquinol een tonicum: verschillende onderzoeken tonen **een correlatie tussen de ernst van hartziekten en de graad van CoQ-enzyme 10-tekort**. Als antioxidans remt ubiquinol verder significant de oxidatie van LDL-cholesterol tot oxycholesterol, een belangrijke stap in het ontstaan van atherosclerose. Ten slotte gaat van ubiquinol vooral een niet onbelangrijke **hypotensieve (bloeddrukverlagende) werking uit**: ze leidt ondermeer tot een verbeterde afgifte en/of activatie van NO (stikstofmonoxide), wat zorgt voor een relaxatie en verwijding van de bloedvatwand.

Ubiquinol heeft dus zeker een plaats:

- in de preventie en aanpak van atherosclerose (slagaderverkalking) en van hart- en vaatziekten als angina pectoris (hartkramp) en hartinfarct
- als ondersteunend middel bij hypertensie (hoge bloeddruk): een grote meta-analyse van 2007 toonde aan dat co-enzyme Q10 zonder nevenwerkingen de systolische bloeddruk tot 17 mm kwikdruk en diastolische bloeddruk tot 10 mm kwikdruk kan doen dalen
- bij vaatproblemen bij diabetici
- als ondersteuning bij hartinsufficiëntie (hartzwakte), hartklepstornissen, cardiomyopathie (ziekte van de hartspier), arrhythmieën (hartritmestoornissen)

Belangrijk voor vitaliteit en prestatievermogen

Door het hoger beschreven antioxiderende vermogen met ondermeer beschermen van het spierweefsel tegen oxidatieve schade én door het bevorderen van de energieproductie in weefsels met een intensief metabolisme, kan ubiquinol ook ingezet worden:

- bij energiegebrek, vermoeidheid, chronische vermoeidheid, fibromyalgie
- bij een verminderde uithouding en prestatievermogen (vooral bij mensen met een sedentaire levenswijze)
- ter ondersteuning van het prestatievermogen bij sporters, voor een betere recuperatie na intensieve belasting, ter preventie van spierletsels
- als adjuvans bij erfelijke vormen van spierziekten en spieratrofie door zenuwziekten

Verlicht migraine

Bij 75 % van de migrainepatiënten stelt men een lagere spiegel aan Co-enzyme Q10 vast in het bloed dan bij mensen zonder deze vorm van hoofdpijn. Bovendien is de verhouding ubiquinol/ubiquinone bij deze patiënten steevast laag, wat wijst op te weinig actieve en te veel opgebruikte co-enzyme Q10. 1 à 3 mg co-enzyme Q10/kg lichaamsgewicht leidt tot **significante afname van de frequentie van de aanvallen** (van 19 naar 12,5 dagen/maand, bij 46 % een reductie van 50 % van de hoofdpijndagen). 150 mg/dag leidde na 3 maand bij 61,3 % tot meer dan 50 % afname van dagen met migraine. Bovendien was er ook een **afname van begeleidende verschijnselen zoals nausea** (misselijkheid).

Bijkomende toepassingen

Ubiquinol werkt **hypoglycemiërend** (bloedsuikerspiegelverlagend) bij diabetes type 2 en het voorstadium ervan (metabool syndroom). Het **vermindert tevens de kans op vasculaire complicaties** (zie hoger)

Ubiquinol **bevordert de gezondheid van het tandvlees en parodontaal weefsel** (weefsel rond de tanden) en **vermindert de kans op parodontitis** (ontsteking van de weefsels rondom de tanden)

Ubiquinol **verbetert de beweeglijkheid van spermacellen bij mannelijke infertiliteit** (onvruchtbaarheid)

Ubiquinol **verbetert de immuniteit en vermindert de ernst van allergieën**
Ubiquinol **verbetert de nierfunctie bij chronische nierinsufficiëntie** (nierfalen)



UBIQUINOL,
directe actieve vorm van
co-enzyme Q10,
de juiste stimulans voor:

- meer energie en een beter prestatievermogen bij vermoeidheid, sporten en een actieve levensstijl
- een optimale celbescherming, het behoud van een fris en jeugdig uiterlijk, een goed geheugen en concentratievermogen
- een vlotte doorstroming en bescherming van de vaten
- minder gevolgen van een kunstmatige cholesterolverlaging



BESTE
prijs/kwaliteits-
verhouding!!

60 caps: €23,75

Ubiquinol: de energiebooster
met een betere opname en
sterkere werking dan ubiquinone

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels
info@mannavita.be - www.mannavita.be