

Geëmulgeerde Q10

Q10 is een waardevol supplement. Nurin's voedingssupplement Q10 Berry is een krachtig vitamine-achtige substantie die ook in alle weefsels en organen van ons lichaam voorkomt.

Naar mate we ouder worden vermindert de hoeveelheid Q10 in ons lichaam.

Samenvatting:

Het Co-enzym Q10 wordt in iedere lichaamscel aangetroffen. De vetoplosbare stof wordt ook wel ubiquinon genoemd, wat vrij vertaald zo iets betekent als 'overal aanwezig'. Zonder coenzym Q10 is energievorming in de cel niet mogelijk en sterft de cel. Primair fungeert het Co-enzym Q10 als co-factor in de celademhaling in de mitochondriën, de cellulaire 'energiecentrales'.

Daarnaast is co-enzym Q10 een krachtige antioxidant en radicaalvanger, zorgt het mede voor het soepel houden van cellulaire membranen en voorkomt het lipidenperoxidatie in deze membranen.

Co-enzym Q10 is van groot belang voor de vitaliteit van weefsels en organen.

Suppletie met Co-enzym Q10

Normaal gesproken produceert het lichaam voldoende co-enzym Q10; daarnaast komt Q10 in kleine hoeveelheden voor in allerlei (vooral dierlijke) voedingsmiddelen.

De aanmaak van co-enzym Q10 kan onvoldoende zijn om de behoefte te dekken bij ziekte, overgewicht, stress, medicijngebruik, onvolwaardige voeding en aangeboren en verworven stoornissen in de aanmaak van co-enzym Q10.

Bovendien neemt bij iedereen de lichaamseigen aanmaak van co-enzym Q10 geleidelijk af met het vorderen van de leeftijd;

Zo is het co-enzym Q10-gehalte in hartweefsel van ouderen (77-81 jaar) maar 43% van het Q10-gehalte in hartweefsel van 19- tot 21-jarigen.

Naast daling van de co-enzym Q10-synthese, gaat veroudering gepaard met toename van oxidatieve stress en achteruitgang van de mitochondriale functie.

In een dierstudie is aangetoond dat muizen significant langer leven wanneer ze voer eten waaraan co-enzym Q10 is toegevoegd; bovendien blijven ze veel actiever.

Het is goed denkbaar dat langdurige suppletie met co-enzym Q10 invloed heeft op het verouderingsproces en de levensverwachting.

Waar is Q10 (Berry) goed voor:

Er is veel onderzoek gedaan naar de werking van Q10. Daardoor weten we dat Q10 goed is voor een aantal gezondheidsproblemen.

Bijvoorbeeld bij de bijwerkingen van statines, het ondersteunen van een gezonde bloeddruk, ter ondersteuning van een gezond hart en vaatstelsel, migraine, is een krachtige anti-oxidant, en helpt bij parodontitis.

Q10 cholesterol

Een hoog cholesterol verhoogt het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. Daarom gebruiken veel Nederlanders cholesterolverlagende medicijnen, ook wel statines genoemd. Statines zouden zelfs behoren tot de meest verkochte medicijnen ter wereld! Helaas hebben statines behoorlijk veel bijwerkingen, zoals pijnlijke spieren, darmklachten, gewichtstoename en een verstoring van het hormoonstelsel. Ook werkt de Q10-productie in het lichaam minder goed door statines.

Onderzoek toonde aan dat Q10-supplementen het lichaam kunnen beschermen tegen bijwerkingen van statines. Zo nam de spierpijn bij de onderzoeksgroep met 40% af. Het lijkt daarom goed om de inname van statines te combineren met Q10-supplementen.

Bloeddruk

Q10 kan helpen bij het ondersteunen van een gezonde bloeddruk. Wereldwijd is een hoge bloeddruk, ook wel hypertensie genoemd, een van de voornaamste doodsoorzaken. Toch heb je het vaak niet eens door als je hypertensie hebt, omdat je er vaak geen klachten door krijgt. Een hoge bloeddruk wordt daarom ook weleens een 'sluipmoordenaar' genoemd. Q10-supplementen kunnen een gezonde bloeddruk ondersteunen. Dat is ook belangrijk voor diabetespatiënten, bij wie een hoge bloeddruk vaak voorkomt. Wil je ook een gezonde bloeddruk? Probeer dan eens uit of Q10-supplementen je kunnen helpen.

Heeft co-enzym Q10 bijwerkingen?

Q10 is een stof die van nature in het lichaam voorkomt.

Daarom heeft het co-enzym Q10 nauwelijks bijwerkingen.

Mensen kunnen Q10-supplementen veilig in grote hoeveelheden en voor langere tijd gebruiken. In onderzoek zoals de (KiSel-10) studie werd bijvoorbeeld 200 milligram Q10 gebruikt. Nurin's Q10-supplementen bevatten 100 milligram Q10.

Ook heeft de inname van Q10-supplementen geen invloed op de Q10-productie van het eigen lichaam. Het lichaam blijft dus zelf Q10 aanmaken en krijgt alleen extra ondersteuning van de supplementen.

Mensen die bloedverduunners gebruiken kunnen beter geen Q10-supplementen nemen zonder overleg met de huisarts, omdat Q10 de bloedstolling kan afremmen.

Samenstelling en geadviseerd gebruik

Samenstelling per dagdosering (1 softgel)			
Ingredient	Hoeveelheid	Percentage RI*	Verbinding
Overig			
Co-enzymQ10	100 mg		Natuurlijk Gefermenteerd
*) Referentie Inname.			
Categorie: Overig. Ingredienten: Soja -olie (vulmiddel, Soja), capsulehuls (verdikkingsmiddel - gelatine, glycerine - gezuiverd water, kleurstof - caramel, titaniumdioxide), co-enzym Q10, gedestilleerde monoglycerides. Allergie informatie: Dit product bevat soja .			

Geadviseerd dagelijks gebruik: Eén softgel per dag met ruim water innemen. Bij voorkeur tijdens een maaltijd.

Waarschuwingen: Aanbevolen dosering niet overschrijden. Een gezonde leefstijl is van belang. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Bewaaradvies: Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.

Inhoud: 60 softgels