

Ubiquinol of actief co-enzym Q10:

celbeschermend antioxidans én energiebooster

Een zeer belangrijke en onmisbare vitamineachtige stof, die we voor een deel zelf aanmaken in de lever, maar die ook met de voeding moet aangevoerd worden, is co-enzym Q10. Vooral op het vlak van energieproductie en als sterk antioxidans in de bescherming tegen diverse degeneratieziekten, is co-enzym Q10 nuttig. Kies wel de bioactieve en goed opneembare vorm: ubiquinol.

Ubiquinol is best

De meest werkzame vorm van co-enzym Q10 is “ubiquinol”: dat is de gereduceerde vorm die als antioxidans direct actief is in het onschadelijk maken van agressieve vrije radicalen. Lang was voor voedingssupplementen alleen de geoxideerde “ubiquinone” beschikbaar, die nog moet geactiveerd worden in het lichaam. Maar het vermogen om die opgebruikte ubiquinone weer om te zetten tot bioactieve ubiquinol neemt helaas sterk af bij het ouder worden: omdat het enzym dat deze conversie doet, snel afneemt na de leeftijd van dertig.

Meer energie, betere prestaties

Ubiquinol vervult een essentiële rol in de omzetting van voedingsstoffen tot energie (ATP) in onze mitochondriën, de celorgaanjes waar we koolhydraten en vetten verbranden tot energie. Zowel recreatieve als professionele sporters kennen de positieve werking van ubiquinol op het prestatie- en uithoudingsvermogen en op de spierkracht. Maar ook bij alledaagse futloosheid, ouderdomszwakte, chronische vermoeidheid en fibromyalgie is dit voedingssupplement het eerste waaraan we moeten denken om het energiepeil merkbaar opkrikken. Meer specifiek is ubiquinol ook nuttig bij hartinsufficiëntie (zwakke hartspierfunctie) en bij bepaalde spierziekten. En verder helpt ubiquinol het lichaamsgewicht onder controle houden door een betere vetverbranding.

Minder degeneratieziekten

Ubiquinol is ook een sterk antioxidans dat schadelijke vrije radicalen neutraliseert. Niet alleen wapent een regelmatige inname ons tegen

vroegtijdige ouderdomsverschijnselen en rimpelvorming, er is ook een brede beschermende werking tegen het ontstaan van “degeneratieziekten”: vooral hart- en vaatziekten, aandoeningen van het zenuwstelsel (ziekten van Parkinson en Alzheimer), netvliesdegeneratie, nierziekten en bepaalde kankers.

Bloeddrukverlagend, minder migraine

Door de bloedvaten te ontspannen en dus de druk erin te verlagen, kan ubiquinol ook bijzondere hulp bieden bij hoge bloeddruk. Meer bepaald beschermt ubiquinol de stof stikstofmonoxide (NO) tegen vrije radicalen, waardoor die langer haar vaatwandontspannende werking kan uitoefenen. Zo kan 200 mg ubiquinol per dag de systolische bloeddruk tot 17 en de diastolische bloeddruk tot 10 mm kwikdruk verlagen, waardoor het zijn voet kan zetten naast veel medicijnen. Het vermelden waard is ook de gunstige werking bij migraine: 150 mg ubiquinol per dag leidt bij meer dan 60 % van de gebruikers tot een vermindering van het aantal hoofdpijndagen met minstens de helft.

Een must voor statinegebruikers!

Ondanks het bestaan van een natuurlijk en veilig middel zoals gefermenteerde rode rijst, slikken heel wat mensen cholesterolverlagende statines. Helaas blokkeren deze medicijnen niet alleen de aanmaak van cholesterol in de lever, maar ook die van co-enzym Q10 en vitamine D! Dat verklaart de vele mogelijke nevenwerkingen zoals spierpijnen, geheugen- en concentratiestoornissen, verminderde leverwerking en een grotere kans op diabetes, ziekten van Alzheimer en Parkinson, osteoporose en diverse kankers. Wie cholesterolverlagende statines gebruikt, heeft er dan ook alle baat bij om dagelijks 100 à 200 mg ubiquinol en 5000 IU vitamine D in te nemen!

Met extra selenium nog beter

Wat zeker nog moet aangestipt worden is de synergie tussen ubiquinol en organische seleniumgist in de preventie van hart- en vaatziekten. Zo leidde de dagelijkse inname van 200 mg co-enzym Q10 (ubiquinone) in combinatie met 200 mcg organische selenium (o.v.v. seleniumgist) gedurende 5 jaar bij ouderen, in vergelijking met placebo, tot:

- 53 % lagere sterfte door hart- en vaatziekten (cardiovasculaire sterfte)!
- een significant betere hartfunctie op echocardiografie
- lagere niveaus van N-terminal proBNP (een merker voor hartfunctie)