

L'ubiquinol ou la coenzyme Q10 active

un antioxydant protecteur des cellules et un booster d'énergie

La coenzyme Q10 est une substance vitaminique très importante et indispensable, que nous fabriquons en partie nous-mêmes dans le foie, mais qui doit également être fournie par l'alimentation. La coenzyme Q10 est particulièrement utile dans le domaine de la production d'énergie et en tant que puissant antioxydant dans la protection contre diverses maladies dégénératives. Cependant, choisissez la forme bioactive et facilement absorbable : l'ubiquinol.

L'ubiquinol est le meilleur

La forme la plus active de la coenzyme Q10 est l'« ubiquinol » : c'est la forme réduite qui est directement active en tant qu'antioxydant pour désamorcer les radicaux libres agressifs. Pendant longtemps, seule l'« ubiquinone » oxydée, qui doit encore être activée dans le corps, était disponible pour les compléments alimentaires. Mais malheureusement, la capacité à reconvertir l'ubiquinone consommée en ubiquinol bioactif diminue considérablement avec l'âge : car l'enzyme qui effectue cette conversion diminue rapidement après l'âge de trente ans.

Plus d'énergie, de meilleures performances

L'ubiquinol joue un rôle essentiel dans la conversion des nutriments en énergie (ATP) dans nos mitochondries, les organites cellulaires où nous brûlons les glucides et les graisses en énergie. Les athlètes amateurs et professionnels connaissent l'effet positif de l'ubiquinol sur la performance et l'endurance ainsi que sur la force musculaire. Mais même avec la léthargie quotidienne, la faiblesse du vieillissement, la fatigue chronique et la fibromyalgie, ce complément alimentaire est la première chose à laquelle nous devons penser pour augmenter sensiblement le niveau d'énergie. Plus précisément, l'ubiquinol est également utile en cas d'insuffisance cardiaque (faiblesse de la fonction du muscle cardiaque) et de certaines maladies musculaires. De plus, l'ubiquinol aide à contrôler le poids corporel grâce à une meilleure combustion des graisses.

Moins de maladies dégénératives

L'ubiquinol est également un puissant antioxydant qui neutralise les radicaux libres nocifs. Non seulement une consommation régulière nous arme contre les symptômes du vieillissement prématuré et la formation de rides, mais elle a également un large effet protecteur contre le développement des « maladies dégénératives » : en particulier les maladies cardiovasculaires, les maladies du système nerveux (maladies de Parkinson et d'Alzheimer), la dégénérescence de la rétine, les maladies rénales et certains cancers. L'ubiquinol est encore meilleur lorsqu'il est associé à d'autres antioxydants : en particulier, sa synergie avec le sélénium organique réduit la mortalité avérée et très importante due aux maladies cardiovasculaires chez les personnes âgées.

Réduction de la pression artérielle, moins de migraines

En détendant les vaisseaux sanguins et en diminuant ainsi leur pression, l'ubiquinol peut également être d'une aide particulière en cas d'hypertension. Plus précisément, l'ubiquinol protège la substance oxyde nitrique (NO) contre les radicaux libres, ce qui lui permet d'exercer plus longtemps son effet de vasodilatation. Ainsi, 200 mg d'ubiquinol par jour peuvent abaisser la pression artérielle systolique de 17 mm de mercure et la pression diastolique de 10 mm de mercure, ce qui lui permet de se poser à côté de nombreux médicaments. Il convient également de mentionner l'effet bénéfique sur la migraine : 150 mg d'ubiquinol par jour réduisent au moins de moitié le nombre de jours de céphalées chez plus de 60% des utilisateurs.

Un must pour les utilisateurs de statines

Malgré l'existence d'une substance naturelle et sûre telle que le riz rouge fermenté, de nombreuses personnes prennent des statines hypocholestérolémiantes. Malheureusement, ces médicaments bloquent non seulement la production de cholestérol dans le foie, mais aussi celle de la coenzyme Q10 et de la vitamine D ! Cela explique les nombreux effets secondaires possibles tels que les douleurs musculaires, les troubles de la mémoire et de la concentration, une diminution de la fonction hépatique et un risque accru de diabète, de maladies d'Alzheimer et de Parkinson, d'ostéoporose et de divers cancers. Toute personne prenant des statines hypocholestérolémiantes bénéficiera de la prise quotidienne de 100 à 200 mg d'ubiquinol et de 5000 UI de vitamine D!