

## Koenzim Q10 - az életerő

Vajon hogyan élteti, óvja szervezetünket ez a vitaminszerű anyag?

Az anyagcseréhez nélkülözhetetlen koenzim Q (ubikinon = mindenütt jelenlévő kinon) minden élő szervezet számára nélkülözhetetlen. Az energiatermelés katalizátora és hatékony antioxidáns.

A Q10 koenzim az egyik őanyag az életnek, egyidős az oxigénnel. Minden emberi sejtnél és minden más élő sejtnél szüksége van rá az energia előállításához. Ugyanakkor a CoQ10 semlegesíti a szervezetünket megtámadó szabadgyököket, megvédve ezáltal a sejthártyát és a sejtmagot azok károsító hatásaitól.

A szervezetben szintetizálódik, főleg az élet első harmadában. A kor előrehaladtával és némely betegségnél az ubikinon előállítási képességünk csökken. A fokozódó szükségletekkel nem nő a mennyisége, hanem azokra a területekre transzportálódik, ahol nagyobb igény van rá.

Hogyan óvja a szervezetet?

Ez a koenzim számos hasznos tulajdonsággal bír, olyan anyag, amely nélkülözhetetlen az élethez, tehát esszenciális. A hatás-spektruma mérhetetlenül széles:

- A CoQ10 adja az egészségmegőrző és az öngyógyító folyamatok előfeltételét.
- Stabilizálja a sejtmembránt, ezáltal lehetővé teszi a sejtek számára a tápanyagfelvételt és az egymással való kommunikációt is.
- Energiát ad a sejteknek az összes funkció betöltéséhez az ideg-, izom-, immun- és helyreállító- rendszerekben.
- Véd a szabadgyököktől.
- Stimulálja a sejtek növekedését.
- Segíti a gyógyszerek hatását, ezáltal kisebb dózis is elegendő lehet belőlük.
- Kompenzálja némely gyógyszer mellékhatását.
- Védelmet nyújt a szabadgyökökkel szemben az oxigénterápia során.
- Védelmet ad az örökítőanyagoknak. A fiatal, egészséges szervezet megfelelő mennyiségben állítja elő. A vér és a szövetek Q10-szintjének 30%-os hiánya az egészséges embert is fáradékonyabbá, betegesebbé teszi, 40-50%-os csökkenésénél radikálisan megindul a sejtekben az elhalás, felgyorsul az öregedés, 70%-os vesztesége halálhoz vezet.

1. ábra: a Q10 mennyiségének csökkenése az életkor előrehaladtával

A Q10 koenzim csökkenő mennyiségének jele lehet:

- nagyfokú fáradékonyosság, kimerültség, gyengeség,
- heves szívdobogás, szívritmuszavar, légszomj, mellkasi szorítás,
- ingadozó vagy magas vérnyomás, korai érlemeszesedés, magas vérzsírok,
- szédülés, alvás- és koncentrációzavarok,
- visszatérő gyulladások, fertőzések,
- allergiák, immunrendszeri gyengeség,
- májfunkciós eltérések,
- törékenyebb csontok, nehezebben gyógyuló sebek,
- gyorsuló öregedési folyamatok, korai klimaktérium, heves hõhullámok.

A szív-műtét előtt és a beavatkozás után tartósan Q10-et szedő betegek gyorsabban gyógyultak, a túlélési esélyük javult. Az anginásoknál csökkent a rohamok gyakorisága. A magas vérnyomást kevesebb gyógyszerrel sikerült beállítani. Jelentős mértékben csökkent az érintettek szívritmuszavara, enyhültek a heves szívdobogás- és szédüléssel járó rohamok. Japán, svéd, olasz és kanadai orvosok a Q10 használatát írják elő szívbetegeknek.

Enyhíti az ínybetegségekkel járó fájdalmat, gyorsítja a szájsebészeti műtéten átesettek gyógyulását. Erősíti a fogak beágyazódását. Jó eredményeket értek el a nyálkahártyák gyulladásának kezelésénél.

Növeli az ellenállóképességet, szedése ajánlott fokozott fizikai igénybevétel, izomfájdalom és egyoldalú táplálkozás esetén. Elősegíti a fogyást: gyorsítja az anyagcsere-folyamatot, jelenlétében a szervezet több energiát állít elő kevesebb tápanyag felvétele mellett. Segíthet megelőzni a cukorbetegség kialakulását. Lassítja a korai öregedést, általános roboráló hatású. Véd a romló memóriát, a szenilitást és a ráncok ellen. A vérkeringés javításának eredményeként mérsékli a hajhullást, hatására a haj megvastagodik, és a fénye is szebb lesz.

Kinek fontos ügyelni a pótlására?

- a sportolóknak,
- a 30-35 éves felülieknek, akik nagyfokú szellemi és fizikai terhelésnek vannak kitéve,
- a stresszes életmódot folytatóknak,
- a szívbetegeknek,
  - a CoQ10 által indukált energianövekedés javítja a szívizom pumpafunkcióját, jobb lesz a szívizom vérellátása és csökken az angina fájdalom. A betegeknek növekszik a fizikai ereje.
- szív-műtét előtt állóknak, - sőt, a beavatkozástól is tartósan szedve gyorsabban gyógyulnak, nagyobbak a túlélési esélyek,
- a koleszterinszintet

csökkentő gyógyszert szedőknek, azaz, akik statin kezelés alatt állnak, mivel ez a készítmény gátolja a CoQ10 előállítását is a szervezetben,

- a magas vérnyomással küzdőknek, - általa a vérnyomás kevesebb gyógyszerrel is sikeresen befolyásolható,
- akiknél gyakoriak a fogínybetegségek, vérzések, a szájüregi afták,
- szájsebészeti beavatkozások előtt és azt követően is, - gyorsítja a gyógyulást, erősíti a fogak beágyazódását,
- fogyókúrázóknak.

## A CoQ10 adagolása

Fontos, hogy a CoQ10 készítményt mindig táplálkozás közben vegyük be, mivel így hasznosul legjobban sejtszinten a szervezetben. Adagolásánál több szempontot is figyelembe kell venni, pl. a stressz terheltséget, a beteg állapotot, a sportolás intenzitását.

30-90 mg Q10 naponta elégséges a hétköznapi élet egészségmegőrzéséhez és energia ellátásához. Stressz helyzeteknél, a fertőzésekre való nagyobb érzékenységnél, nagy fizikai terhelésnél a többszörös adagra is szükség van.

Egy 1994-es amerikai orvosi tankönyv a napi adagját 50 és 200mg között javasolja az életmód függvényében. Gyógyszerként történő alkalmazása során napi 100-300 mg Q10 adagolásával értek el megfelelő eredményt. A gyógyszerként alkalmazott Q10 mennyisége önmagában semmiképp sem ártalmas, és a kezelés mindig kúraszerű.

## Esetleges mellékhatásai

A legtöbb vizsgálat szerint még nagyobb adagokban is ártalmatlan ez a táplálékkiegészítő. Ritkán gyomorbántalmakat, hányingert és étvágytalanságot okoz. Mivel a Q10 koenzimet

nem régóta tanulmányozzák, használata előtt tanácsos az orvos véleményét kérni, különösen a várandós vagy szoptató nők esetében.

B.G.

Kapcsolódó cikkek:

- Az  
éltető vitaminok
- A gyakori halfogyasztás véd az infarktustól
- Téli vitaminkosár zöldségekből, gyümölcsökből
- A pocak
- Az omega-3 zsírsavak szerepe a táplálkozásban és a gyógyításban
- Helyes  
táplálkozás a családban II.