

Natuurlijke extra energie

Zet de turbo op je hart



Een energiek hart is de sleutel tot lichamelijk en geestelijk welzijn. Het lichaamseigen co-enzym Q10 blijkt, naast andere goede eigenschappen, je hart een extra boost te geven.

Elke cel in ons lichaam maakt zijn eigen energie aan in kleine energiecentrales, waar suiker en vet verbrand worden, en via de stof Q10 worden omgezet in lichaamsenergie. Cellen die veel moeten doen, zoals de hartcellen, hebben veel van deze centrales. Als we ouder worden neemt de aanmaak van Q10 in ons lichaam af en kunnen cellen waarvan veel geëist wordt uitgeput raken. Aanvulling met Q10, zo blijkt uit onderzoek, geeft uitgeputte cellen weer nieuwe energie.

HOE OUDER - HOE MINDER Q10

De hoeveelheid Q10 in onze voeding is verwaarloosbaar. Ons lichaam moet het hebben van de eigen aanmaak van Q10. Deze aanmaak daalt al na ons 20e levensjaar. Ons hart, het orgaan dat de meeste energie gebruikt in ons lichaam, bevat op 40 jarige leeftijd al 1/3e minder Q10 en als we 80 zijn is het al 2/3e minder dan op ons 20e levensjaar. Bij vermoeidheid boven de 40 moet het lampje - is dit een Q10 tekort - gaan branden. Dit lampje moet zelfs gaan knippen als de 40-plusser ook nog eens cholesterolremmers gebruikt. Deze zogenaamde statines remmen de Q10 aanmaak namelijk nog met 50%. Bij de combinatie van 50-plus in combinatie met statines is aanvulling met Q10 essentieel. Er is zelfs een hogere dosering nodig van 100 mg. In ieder geval tot de klachten van vermoeidheid en spierpijn verminderd zijn door het opheffen of verminderen van het Q10 tekort. Bij een goed opneembaar Q10 preparaat is dit effect al snel voelbaar.

WETENSCHAP TOON EFFECT AAN

De laatste jaren zijn een aantal grootschalige onderzoeken met Q10 gepubliceerd. In 2012 was er de KiSel10 studie bij gezonde ouderen met een leeftijd van 70 tot 88 jaar. Hier werd bij degenen die een Q10-capsule kregen een meetbaar betere werking van het hart vastgesteld, minder ziekenhuis opnames en een grotere kans langer te leven dan de groep die nep-capsules kreeg. In de in 2014 verschenen Q-Symbio studie kwamen vergelijkbare resultaten naar voren. Daar werd bovendien nog een meetbare vermindering van de vermoeidheid, gemeten aan de hand van de NYHA klassen, vastgesteld.

FARMA KWALITEIT NOODZAKELIJK IN ONDERZOEK

Onderzoeker van de KiSel10 studie, cardioloog Alehagen, meldde bij de presentatie van het onderzoek dat hij zonder de farmaceutische registratie van de 100 mg capsules van Pharma Nord geen toestemming had gekregen voor het onderzoek. Ook de Q-Symbio studie is verricht met het enige geregistreerde Q10 product ter wereld. Vooral bij ouderen die meestal al meerdere geneesmiddelen gebruiken is het belangrijk dat de extra Q10 veilig gebruikt kan worden. <