

## COENZYME Q10 IS DE KRACHTIGSTE BRON VAN ENERGIE VOOR UW CELLEN (Co-enzym Q10 is de krachtigste energiebron voor uw cellen)

4 november 2020 door [ConsiglioSparsi](#)



Co-enzym **Q10** is een stof die van nature in alle cellen aanwezig is en die bij een tekort niet voldoende energie heeft en deze niet kan produceren uit het voedsel dat we eten. Het is een van de meest gebruikte supplementen ter wereld om je energie te verhogen, vermoeidheid te bestrijden, het hart te beschermen en het cardiovasculaire risico te verminderen, de vruchtbaarheid van vrouwen en mannen te verhogen en de effecten van statines (cholesterolmedicijnen) tegen te gaan.

Co-enzym Q10 werd ontdekt in 1957 en 15 jaar later werd co-enzym Q10-tekort in verband gebracht met **congestief hartfalen**. De ernst van congestief hartfalen is sterk gecorreleerd met de ernst van co-enzym Q10-tekort, een bevinding die belangstelling heeft gewekt bij **cardiologen** en veel mensen met hartaandoeningen. **Japan** was de eerste die het als supplement produceerde en tot 40 jaar geleden was het een receptgeneesmiddel dat werd gegeven aan patiënten met cardiovasculaire aandoeningen. Bedenk dat hart- en vaatziekten de belangrijkste doodsoorzaak ter wereld zijn.

Vervolgens heeft de **groeivende hoeveelheid wetenschappelijke onderzoeken** (tot nu toe meer dan 10.000 gepubliceerd op **Pubmed**) co-enzym Q10 tot een van de meest gebruikte voedingssupplementen ooit gemaakt.

Co-enzym Q10 is door het hele lichaam aanwezig in de membranen van de **mitochondriën** (de "krachtcentrales" van cellen), waar het de rol heeft om het voedsel dat we eten om te zetten in **energie** (ATP), zodat het kan worden opgeslagen en klaar is voor gebruik.

De organen waarin co-enzym Q10 het meest aanwezig is, zijn juist die het rijkst aan mitochondria, dat wil zeggen: **hart, lever, nieren en pancreas**, maar ook in de hersenen en spieren.

Co-enzym Q10 wordt door het lichaam geproduceerd, maar **de concentratie ervan neemt af met het ouder** worden en vroegtijdig door andere factoren zoals:

1. genetische mutaties
2. sigarettenrook
3. statines (cholesterol medicijnen)
4. chronische en degeneratieve ziekten (parkinson, diabetes, tumoren, diabetes: bij diabetespatiënten was de ubiquinolspiegel 74% lager dan bij controlepersonen)

Naarmate we ouder worden, is er een sterke vermindering van de synthese van co-enzym Q10, met een overeenkomstige vermindering van de niveaus van ubiquinol (de actieve vorm van Q10) in het bloed. Bij het onderzoek van patiënten met verschillende pathologische aandoeningen zijn de ubiquinolspiegels in het bloed uniform lager.

### **Een uitkering**

Onderzoek suggereert dat de co-enzym Q10-spiegels afnemen met het ouder worden en andere factoren, en het is aangetoond dat co-enzym Q10-suppletie bepaalde aspecten van de gezondheid verbetert, vooral bij oudere personen en degenen die meer vatbaar zijn voor een tekort.

1. **Congestief hartfalen**. Een 2-jarige multicenter **studie** in 2014 onder 420 patiënten met matig tot ernstig congestief hartfalen toonde aan dat toevoeging van co-enzym Q10, 100 mg driemaal daags, aan conventionele medicamenteuze therapie de cardiovasculaire mortaliteit met 42% en de mortaliteit voor alle oorzaken met 44% verminderde. Het verminderde ook ziekenhuisopnames voor congestief hartfalen.
2. **Hoge bloeddruk**. Verschillende **onderzoeken** bij meer dan 280 mensen met hypertensie hebben aangetoond dat suppletie met co-enzym Q10 in een dosering van 100 - 225 mg per dag de bloeddruk verlaagt.
3. **Patiënten met statines**. Statines zijn de meest voorkomende geneesmiddelen om een hoog cholesterolgehalte bij patiënten te verlagen, maar ze hebben verschillende ernstige bijwerkingen,

waaronder remming van de productie van co-enzym Q10. In feite stelt een studie uit 2019 : "Bij patiënten met hartfalen en hypercholesterolemie die worden behandeld met statines, kan de combinatie van co-enzym Q10 samen met statines om twee redenen nuttig zijn: het vermindert skeletspierbeschadiging en verbetert de myocardiale functie. Ubiquinol, de actieve vorm van co-enzym Q10, heeft een hogere biologische beschikbaarheid dan de geoxideerde vorm van ubiquinon en zou de voorkeursvorm moeten zijn om aan een statine toe te voegen." In een andere studie van de 50 mensen die statines gebruikten, verminderde het toevoegen van 100 mg co-enzym Q10 per dag spierpijn en verbeterde hun vermogen om dagelijkse activiteiten uit te voeren. In een ander onderzoek onder 20 atleten die statines gebruikten, verbeterde 200 mg/dag Q10 de spierkracht.

4. Hartaanval . **Onderzoekresultaten** toonden aan dat het dagelijks innemen van een co-enzym Q10-supplement na een hartaanval de kans op volgende hartaanvallen of angina pectoris verkleint.

5. Suikerziekte . Co-enzym Q10-supplementen kunnen de gezondheid van het hart en de bloedsuikerspiegel verbeteren en helpen bij het beheersen van hypertensie bij mensen met diabetes. Twee **onderzoeken** hebben aangetoond dat tweemaal daags 100 mg van deze voedingsstof de A1c-spiegels verbetert, een langetermijnmaatstaf voor de controle van de bloedsuikerspiegel. Als u diabetes heeft, moet u contact opnemen met uw arts voordat u co-enzym Q10 inneemt. Co-enzym Q10 vermindert de complicaties van diabetes Sterker nog, in een **onderzoek** onder 24 diabetici met neuropathie verbeterde 400 mg/dag co-enzym Q10 de zenuwfunctie en symptomen van zenuwbeschadiging.

6. Verbetert de vruchtbaarheid bij mannen en vrouwen . Er zijn veel onderzoeken die dit aantonen. Een 26 weken durende **studie** van 212 mannen met onvruchtbaarheid wees uit dat 300 mg/dag co-enzym Q10 het aantal zaadcellen en de beweeglijkheid verbeterde. De internationale bestseller "**Het begint allemaal met het ei**" door Dr. Rebecca Fett, een moleculair en chemisch bioloog, rapporteerde hoe suppletie met co-enzym Q10 de onvruchtbaarheid van vrouwen kan behandelen door de gezondheid te verbeteren en heeft tot nu toe meer dan 30.000 vrouwen geholpen. Het onderzoek van Dr. Fett laat zien hoe onverklaarbare onvruchtbaarheid, leeftijdsgerelateerde onvruchtbaarheid en herhaalde miskramen kunnen worden omgezet in een succesvolle zwangerschap. Enkele van de belangrijkste boosdoeners die deze verschillende soorten onvruchtbaarheid veroorzaken, lijken co-enzym Q10-tekort, blootstelling aan toxines (via voedsel, water en plastic bronnen) en auto-immuniteit te zijn. De ei-ontwikkelingscyclus vereist grote hoeveelheden energie en heeft ook een grote productie van vrije radicalen die zonder voldoende antioxidanten schade aan de eieren kunnen veroorzaken. Fett legt uit dat eicellen een concentratie van mitochondriën hebben die tien keer hoger zijn dan die van normale cellen ergens anders in het lichaam. Fett presenteert onderzoek dat aantoont dat slecht werkende mitochondriën geassocieerd zijn met de volgende problemen voor vrouwen die proberen zwanger te worden: 1. Verminderde eikwaliteit; 2. Chromosomale fouten bij meiose; 3. Voortijdig ovarieel falen; 4. Slechte respons op IVF-stimuleringsmedicijnen. Met andere woorden, er is een verband tussen de energieniveaus van ATP in de eieren van een vrouw en het potentieel van haar eieren om goed te rijpen en embryo's van hoge kwaliteit te worden. Bij de ontwikkeling van eieren vereist meiose meer energie dan beschikbaar is bij het omgaan met een Q10-tekort. Dit kan resulteren in chromosomale fouten in het zich ontwikkelende ei. Fett haalt goed opgezette onderzoeken aan die de voordelen hebben aangetoond die samenhangen met het nemen van CoQ10-supplementen: 1. Meer bevruchte eieren; 2. Hoger percentage embryo's van goede kwaliteit; 3. Minder IVF-cycli geannuleerd vanwege slechte ei-ontwikkeling; 4. Lager percentage chromosomale afwijkingen in embryo's.

7. Vermindert migraine . Co-enzym Q10-supplement is zeer waardevol voor migrainepatiënten. In meerdere **onderzoeken** verminderde het gebruik van co-enzym Q10 (100 - 300 mg / dag) de duur, frequentie en ernst van migraine. In één onderzoek verminderde 150 mg / dag het aantal migraine met meer dan 50% na 3 maanden. Een grotere studie onder 1.550 mensen toonde aan dat deelnemers steeds minder hoofdpijn hadden na behandeling met co-enzym Q10. Het lijkt niet alleen migraine te helpen behandelen, maar ook te voorkomen.

8. Nuttig voor fibromyalgie en multiple sclerose . Fibromyalgie wordt gekenmerkt door een veranderde verdeling van co-enzym Q10 in het lichaam en een toename van oxidatieve stress. Co-enzym Q10-spiegels kunnen hoog zijn in het bloed, maar laag in immuuncellen. Het is **aangevoeld** dat suppletie de co-enzym Q10-spiegels in immuuncellen verhoogt, waardoor ze worden beschermd en oxidatieve stress wordt verminderd. In sommige **onderzoeken** van 12 weken onder 93 mensen met multiple sclerose verbeterde 500 mg / dag Q10 de symptomen van vermoeidheid en depressie en verminderde ontsteking.

9. Verbeter Parkinson . Bij de ziekte van Parkinson worden dopamine-neuronen vernietigd. Dopamine is belangrijk voor beweging, leren en gevoelens van beloning. Niveaus van co-enzym Q10 zijn het laagst in de mitochondriën van mensen met de ziekte van Parkinson in een vroeg stadium. Een **proef** met 80

mensen met de ziekte van Parkinson in een vroeg stadium wees uit dat het nemen van 300 mg, 600 mg of 1200 mg per dag gedurende 16 maanden de achteruitgang van het mentale en fysieke functioneren vertraagde. Het grootste voordeel werd gezien in de groep die 1200 mg innam.

10. Kankerpreventie . Van oxidatieve stress is bekend dat het schade aan cellen veroorzaakt en hun functie beïnvloedt. Als uw lichaam niet in staat is om oxidatieve schade effectief te bestrijden, is **aangetoond** dat uw celstructuur beschadigd is, waardoor uw risico op kanker mogelijk toeneemt. Co-enzym Q10 is een krachtige antioxidant die cellen kan beschermen tegen oxidatieve stress en de cellulaire energieproductie kan **bevorderen**, wat hun gezondheid en overleving bevordert. Interessant is dat kankerpatiënten hebben **aangetoond**: lagere niveaus van co-enzym Q10 hebben. Lage niveaus van co-enzym Q10 zijn in verband gebracht met een tot 53,3% hoger kankerrisico en duiden op een slechte prognose voor verschillende vormen van kanker ( 1 , 2 , 3 ). Bovendien suggereerde één **studie** ook dat suppletie met co-enzym Q10 de kans op terugkeer van kanker kan helpen verminderen.

**Het beste co-enzym Q10 (vooral als je ouder bent dan 40)**

Co-enzym Q10 is een molecuul dat in twee vormen voorkomt:

1. geoxideerd molecuul ( **Ubiquinon** of **ubiquinon** )
2. actieve molecule ( **Ubiquinol** of **ubiquinol** ).

Het verschil zit hem in het feit dat er **twee elektronen** in de ubiquinol zitten die er niet zijn in de ubiquinon. Dit verschil heeft een enorm effect op hoe het lichaam ze opneemt. De twee extra elektronen van Ubiquinol maken het **een van de krachtigste vetoplosbare antioxidanten** .

De termen "ubiquinon" en "co-enzym Q10" worden soms door elkaar gebruikt, deels omdat **vóór 2006 ubiquinon de enige vorm was die beschikbaar was in supplementen** .

Om de vorm van co-enzym Q10, zoals ubiquinon , **op de juiste manier te gebruiken, moet deze eerst in het lichaam worden gereduceerd tot zijn actieve metabool die bekend staat als ubiquinol** . In eenvoudige bewoordingen heeft het lichaam ubiquinol nodig, de actieve vorm die direct wordt gebruikt. De transformatie van ubiquinon naar ubiquinol, hoewel het in ons lichaam kan plaatsvinden, **gebeurt het niet efficiënt bij oudere en zieke mensen** . Om deze reden **raden artsen en wetenschappers het gebruik van ubiquinol aan als co-enzym Q10-supplement** .

Vóór 2006 was ubiquinon de enige vorm van co-enzym Q10 die als supplement kon worden ingenomen. Toen slaagde **Kaneka** , 's werelds grootste Japanse productiebedrijf, erin een methode te ontwikkelen om ubiquinol als supplement te produceren en te stabiliseren. Dit heeft enorme effecten gehad op de resultaten van wetenschappelijke studies die hebben aangetoond hoeveel heilzamer het voor het lichaam is dan de vorige vorm.

**Ubiquinol is 8 keer effectiever dan ubiquinon**

Wanneer co-enzym Q10 in zijn gereduceerde vorm als ubiquinol wordt ingenomen, kunnen **hogere bloedspiegels van co-enzym Q10 worden bereikt door kleinere milligramdoses te gebruiken** .

Het is van bijzonder belang om grotere hoeveelheden co-enzym Q10 aan het lichaam te geven, aangezien wetenschappelijke onderzoeken aantonen dat **hogere bloedspiegels van Q10 superieure voordelen opleveren**.

In assimilatiestudies bij ratten is aangetoond dat orale voeding van ubiquinol CoQ10 **de bloedspiegels meer dan twee keer zo veel verhoogt als conventionele CoQ10** (ubiquinon). Menselijke assimilatiestudies zijn nog indrukwekkender.

Zoals te zien is in figuur 1, toonde een recent **onderzoek** bij mensen aan dat suppletie met slechts **150 mg ubiquinol** per dag resulteerde in bloed Q10-spiegels van 3,84 mcg / ml. Bij de proefpersonen die **300 mg** ubiquinol per dag slikten, bereikten de Q10-waarden in het bloed 7,28 mcg/ml. Deze studie toonde aan dat het slechts **vier weken** duurde om deze gewenste hoge niveaus te bereiken. Om deze bloedspiegels in perspectief te plaatsen, voerden de wetenschappers klinische proeven bij mensen uit met zeer hoge doses conventioneel co-enzym Q10, zoals ubiquinon. Zoals weergegeven in de bovenstaande grafiek (Figuur 1), werd in het klinische onderzoek **1200 mg ubiquinon** CoQ10 per dag gebruikt om bloedconcentraties van 3,96 mcg/ml te bereiken. Op basis van recent gepubliceerde absorptiestudies zou slechts 150 mg ubiquinol per dag vrijwel dezelfde verhoogde Q10-spiegels in het bloed opleveren als 1200 mg ubiquinon CoQ10.46,47 met geavanceerde afgifte.

Zoals te zien is in figuur 1, gebruikte een andere studie **2400 mg conventioneel co-enzym Q10 (ubiquinon) per dag** om bloedspiegels van 7,25 mcg / ml te bereiken. Er is aangetoond dat slechts 300 mg ubiquinol per dag ongeveer dezelfde hoeveelheid (7,28 mcg / ml) CoQ10 in vier weken aan het bloed afgeeft.

Dit laat duidelijk zien **hoe weinig ubiquinol nodig is om dezelfde bloedspiegels (plasma) te leveren die worden verkregen als reactie op veel grotere hoeveelheden ubiquinon** . De grafiek (Figuur 1) laat zien dat

er acht keer meer ubiquinon nodig is om de bloedspiegels van Q10 te verhogen dan wat kan worden bereikt met veel lagere doses ubiquinol.

Om deze reden is de keuze voor het beste co-enzym Q10-supplement zeker ubiquinol:

- het maakt het mogelijk om hogere bloedwaarden van Q10 te bereiken die grotere therapeutische resultaten opleveren
- bloed Q10-waarden blijven langer hoog in het bloed dan bij ubiquinon
- het is 8 keer effectiever dan ubiquinon
- de prijs-kwaliteitverhouding in vergelijking met therapeutische doseringen is veel goedkoper dan ubiquinon

Een van de [beste ubiquinolsupplementen op de markt](#) is het volgende product van het Britse excellentie Good Health Naturally (hetzelfde als Serrapeptase en Nattokinase) en verkrijgbaar bij onze Italiaanse distributeur:

#### Bijwerkingen

Het is aangetoond dat co-enzym Q10 over het algemeen goed wordt verdragen, zelfs bij hoge doses. Bijwerkingen zijn mild en omvatten:

- Maagpijn
- Diarree
- Misselijkheid
- Verlies van eetlust
- Hoofdpijn
- Uitslag

#### Geneesmiddelinteracties

Co-enzym Q10 kan de werkzaamheid van sommige geneesmiddelen voor chemotherapie verminderen, het effect van antihypertensiva versterken en de werkzaamheid van warfarine (anticoagulans) verminderen.

#### Dosering

Voor de meeste van de onderzochte ziekten en aandoeningen is [100-400 mg](#) co-enzym Q10 per dag effectief.

Aangezien 100 mg ubiquinol veel effectiever is dan 400 mg ubiquinon (vooral na de leeftijd van 50 wanneer het lichaam ubiquinon niet effectief omzet in ubiquinol), kan een lagere dosering, zoals 100 mg, wat overeenkomt met 2 capsules [UB8Q10](#), voldoende zijn.

Dr. [Stephen Sinatra](#), een geïntegreerde cardioloog die aan het hoofd staat van het New England Heart Center in de Verenigde Staten, een van de beroemdste functionele en geïntegreerde artsen, auteur van talrijke bestsellers en wetenschappelijke studies, zegt:

"Ik gebruik co-enzym Q10 sinds 1982. Ik heb er in de jaren negentig onderzoek naar gedaan, er boeken over geschreven en veel peer-reviewed artikelen over gepubliceerd. En ik kan je dit vertellen: na meer dan 40 jaar cardiologie te hebben uitgeoefend, zou het voor mij ondenkbaar zijn om mijn hartpatiënten geen Co-enzym Q10 toe te dienen. Ik vind het zo kostbaar."

De sleutel, zegt Sinatra, is [om de circulerende bloedspiegels van Q10 te verlagen tot ten minste 2,5 ug / ml](#). Het is absoluut noodzakelijk om Q10-spiegels te meten vóór suppletie en 3 tot 4 weken daarna, en het is net zo belangrijk om een sterk biologisch beschikbare vorm zoals ubiquinol te gebruiken.

"Zodra je weet dat je een voldoende bloedspiegel hebt, werkt co-enzym Q10 zijn magie", zegt Sinatra. "Bij niveaus boven de drempel van 2,5 ug / ml biedt het therapeutische voordelen voor bijna alle patiënten, zelfs die met gevorderde hartziekte. Bij niveaus onder de 2,5 is het onwaarschijnlijk dat er veel impact zal zijn. Dit is een van de redenen waarom sommige onderzoeken naar co-enzym Q10 zo uiteenlopend of niet overtuigend waren. In veel van het onderzoek hebben de onderzoekers de bloedspiegels niet gecontroleerd of gevolgd."

De dosering die nodig is om de Q10-waarden in het bloed te verhogen tot 2,5 ug/ml, verschilt van patiënt tot patiënt. Over het algemeen hebben gezonde mensen minder nodig en zieke mensen meer. Dr. Sinatra legt uit dat het kan variëren van [30-40 mg, driemaal per dag, voor een gezonde patiënt met hartritmestoornissen of hypertensie, tot 300-500 mg per dag voor een patiënt met gevorderd congestief hartfalen](#). Hij is niet bang om tot 1.000 mg / dag of meer aan te bevelen als herhaalde tests onvoldoende bloedspiegels van co-enzym Q10 bij lagere doses aantonen.

En in feite wordt het innemen van een dosering van 1.200 mg co-enzym Q10 per dag op de lange termijn als [veilig beschouwd](#). Tot 3.000 mg per dag kan op korte termijn (tot 2 weken) veilig zijn.

### Hoogtepunten

- Gezien de onderzoeksresultaten en de aanbevelingen van Dr. Sinatra, varieert een dosering om ten minste 2,5 mcg / ml te bereiken van 100 tot 150 mg ubiquinol bij gezonde mensen met milde medische aandoeningen, en stijgt ook tot 500 mg per dag bij mensen met meer ernstige pathologieën .
- Doseringen lager dan 100 mg ubiquinol per dag zijn meestal niet effectief.
- Aanvulling met kleinere, frequentere doses heeft de neiging om de biologische beschikbaarheid te verbeteren: 50 mg tweemaal daags zal betere resultaten opleveren dan 100 mg eenmaal per dag samen.
- Het is het beste om co-enzym Q10 bij de maaltijd in te nemen.
- Co-enzym Q10 wordt over het algemeen als veilig beschouwd en vertoont geen significante interacties, maar raadpleeg altijd uw arts voordat u supplementen inneemt.
- De resultaten zijn duidelijk binnen 4 weken na inname.

### Hoe co-enzym Q10 in te nemen?

Co-enzym Q10 is **vetoplosbaar** , wat betekent dat het het best wordt opgenomen bij een maaltijd die oliën of vetten bevat, meestal bij het ontbijt en de lunch.

### Supplementen die de opname van Q10 . verbeteren

Als u co-enzym Q10 inneemt, kunt u tegelijkertijd **PQQ** innemen om het effect te versterken.

Houd er rekening mee dat. Het wordt niet aanbevolen om vitamine C en vitamine E tegelijk met co-enzym Q10 in te nemen, omdat ze de opname ervan kunnen verminderen.

### Getuigenissen


Dit zijn enkele meningen van mensen die ubiquinol als co-enzym Q10 gebruiken en een recensie hebben achtergelaten over het online gekochte product.

"Het is geweldig om darmontstekingen te bestrijden. Dank je."

"Het heeft me van het gevoel van traagheid af, maakt me minder moe en geeft me energie, plus het is goed voor je hart, dus dat is mooi meegenomen."

"Uitstekend product. Na 4 dagen innemen is de energie toegenomen en voel ik me elke dag uitgerust. Ik ben productief en voel me licht. Ik raad deze vitamine ten zeerste aan!"

"Ik kocht het om de kwaliteit van de eieren te verbeteren na het lezen van **"Het begint allemaal met het**

**ei"** . Ik heb het pakket nog niet eens afgemaakt voordat ik zwanger werd.  Ik heb ook het gevoel dat het mijn energieniveau heeft verbeterd, aangezien de weken dat ik het neem, zeer productief zijn geweest. "

"Tijdens het onderzoek naar Co-enzym Q10 las ik dat als je een bepaalde leeftijd boven de 50 hebt, je moet overstappen op ubiquinol Q10 omdat het beter opneemt naarmate je ouder wordt en naarmate je ouder wordt de opname beperkt is. Bovendien helpt het nemen van PQQ het lichaam ook om co-enzym Q10 te absorberen. Dus ik neem de twee samen.

Ik merkte dat Ubiquinol CoQ10 en PQQ samen mijn energie verhoogden, vermoeidheid verminderden en hersenmist opruimden. Ik merkte ook een groot gevoel van welzijn, ik maak me niet zo druk om de kleine dingen. Ik neem ze allebei als ontbijt. Ik heb een auto-immuunziekte en doe veel onderzoek voordat ik nieuwe supplementen neem. Ik begrijp de voordelen van het nemen van supplementen zonder recept, ze hebben mijn leven letterlijk veranderd en daarom doe ik reviews ..... jij beslist of dit iets voor jou is!

Opmerking: - Ik heb geen hartproblemen, maar ik heb gelezen dat statines CoQ10 uit uw systeem verwijderen en tegelijkertijd het cholesterolgehalte verlagen. Dit kan leiden tot veel hartgerelateerde problemen, waaronder een hartaanval. U moet CoQ10 terug in uw lichaam krijgen. Ik hoop dat deze recensie iemand helpt! :-)"

"Ik kocht ze na het lezen van **"Het begint allemaal met het ei"** omdat, na herhaalde miskramen van meer dan 3 jaar, onze vruchtbaarheidsconsulent voorstelde om het boek te nemen. We gebruikten het als een handleiding - de enige verandering is dat ik 400 g Ubiquinol per dag nam in plaats van 200 g, op advies van een vruchtbaarheidsforum. De vruchtbaarheidsproblemen van iedereen zijn anders en er zijn geen garanties, maar binnen twee maanden na inname van ubiquinol - en volgens het advies in het boek - was ik zwanger. Wat nog belangrijker voor ons was, ik ben bevallen en op 42-jarige leeftijd bevallen van een gezond meisje. Ze is nu 10 maanden oud en voldoet aan al haar mijlpalen, een stralende, lachende en knuffelige engel. Ik ben bang om na te denken over hoeveel ik heb uitgegeven aan supplementen, OPK's,

zwangerschapstesten enz. Gedurende de jaren, en ik heb geen bewijs dat deze tablets echt een verschil voor ons maakten, maar dat is mijn ervaring. Ik wens je liefde en geluk."

"Ik kan niet geloven hoeveel deze capsules mijn dagelijkse functie hebben veranderd. Het leek alsof het watje uit mijn oren en troebele hersenen was verwijderd. Het lijkt ook mijn lichaamstemperatuur te helpen reguleren en mijn humeur te verbeteren."

"Simpelweg, het beste co-enzym Q10-product op de markt voor iedereen boven de 40. Ubiquinol is veel duurder dan ubiquinon, maar ubiquinon, dat veel goedkoper is, heeft vanaf het 25e levensjaar een afnemende absorptiesnelheid (de hoeveelheid die uw lichaam daadwerkelijk gebruikt). De achteruitgang is lineair, op 40-jarige leeftijd moet u twee ubiquinoncapsules nemen om hetzelfde voordeel te krijgen als met één capsule op 25-jarige leeftijd. Op 50-jarige leeftijd heb je drie ubiquinoncapsules nodig, enz. Vergelijk dat eens met Ubiquinol, dat een absorptieniveau heeft dat gedurende het hele leven van een volwassene constant blijft. Ja, het is duurder, maar je hoeft maar één pil per dag te slikken."

"Het duurde bijna 2 of 3 weken voordat het effect had. Ik voel me de hele dag energiek, ik heb altijd moeite gehad om 's ochtends op te staan en nu kan ik na 7 uur niet meer slapen. Mijn zeer frequente hoofdpijn is weg."

#### Wetenschappelijke referenties

- Geng Tian et al. Ubiquinol-10-suppletie activeert mitochondria-functies om senescentie bij senescentie-versnelde muizen te vertragen. *Antioxid Redox-signaal*. 1 juni 2014; 20(16): 2606–2620.
- Kazunori H, Mitsuaki K, Hideyuki, Hiroshi K, Kenji K, Mikio F, K. Onderzoek naar de veiligheid en biologische beschikbaarheid van ubiquinol (Kaneka QHtm). *Regul Toxicol Pharmacol*. augustus 2006
- Failla et al. Verhoogde biologische beschikbaarheid van ubiquinol in vergelijking met die van ubiquinon is te wijten aan efficiëntere micellarisatie tijdens de spijsvertering en grotere GSH-afhankelijke opname en basolaterale afscheiding door Caco-2-cellen. *Tijdschrift voor landbouw- en voedingschemie*. 62. 10.1021/jf5017829.
- Hosoe K, Kitano M, Kishida H, et al. Onderzoek naar veiligheid en biologische beschikbaarheid van ubiquinol (Kaneka QH(handelsmerk)) na enkelvoudige en meervoudige orale toediening van 4 weken aan gezonde vrijwilligers. *Regul Toxicol Pharmacol*. 2006 17 aug.
- Frei B, Kim MC, Ames BN. Ubiquinol-10 is een effectieve vetoplosbare antioxidant in fysiologische concentraties. *Proc Natl Acad Sci USA*. 1990 juni; 87 (12): 4879-83.
- Bowry VW, Mohr D, Cleary J, Stocker R. Preventie van door tocoferol gemedieerde peroxidatie in ubiquinol-10-vrij menselijk lipoproteïne met lage dichtheid. *J Biol Chem*. 1995 maart 17;270(11):5756-63.
- Ingold KU, Bowry VW, Stocker R, Walling C. Auto-oxidatie van lipiden en antioxidatie door alfa-tocopherol en ubiquinol in homogene oplossing en in waterige dispersies van lipiden: niet-herkende gevolgen van lipidedeeltjesgrootte zoals geïllustreerd door oxidatie van menselijk lipoproteïne met lage dichtheid. *Proc Natl Acad Sci VS A*. 1993 1 januari;90(1):45-9.
- Okamoto T, Matsuya T, Fukunaga Y, Kishi T, Yamagami T. Ubiquinol-10-spiegels in menselijk serum en relatie tot serumlipiden. *Int J Vitam Nutr Res*. 1989;59(3):288-92.
- Mohr D, Bowry VW, Stocker R. Voedingssuppletie met co-enzym Q10 resulteert in verhoogde niveaus van ubiquinol-10 in circulerende lipoproteïnen en verhoogde weerstand van menselijke lipoproteïne met lage dichtheid tegen de initiatie van lipideperoxidatie. *Biochim Biophys Acta*. 26 juni 1992;1126(3):247-54.
- Yamamoto Y, Yamashita S. Plasma-ubiquinon tot ubiquinol-verhouding bij patiënten met hepatitis, cirrose en hepatoom, en bij patiënten die worden behandeld met percutane transluminale coronaire reperfusie. *Biofactoren*. 1999;9(2-4):241-6.
- Shults CW, Flint BM, Song D, Fontaine D. Pilotproef van hoge doseringen van co-enzym Q10 bij patiënten met de ziekte van Parkinson. *Exp Neurol*. 2004 aug;188(2):491-4.
- Shults CW, Oakes D, Kiebertz K, et al. Effecten van co-enzym Q10 bij de vroege ziekte van Parkinson: bewijs van vertraging van de functionele achteruitgang. *Boog Neurol*. 2002 okt;59(10):1541-50.

LETTERTYPE: Dionidream