

Ubiquinol ou coenzyme Q10 active:

antioxydant cytoprotecteur et booster d'énergie

La coenzyme Q10 est une substance vitaminique très importante et essentielle, que nous fabriquons en partie nous-même dans le foie, mais que nous devons aussi prendre par l'alimentation. Elle est particulièrement utile dans le domaine de la production d'énergie et comme antioxydant puissant dans la protection contre les maladies dégénératives. Choisissez cependant la forme bioactive et facile à absorber : l'ubiquinol.

L'ubiquinol est le meilleur

La forme la plus active de la coenzyme Q10 est « ubiquinol » : il s'agit de la forme réduite qui en tant qu'antioxydant est directement impliqué dans la neutralisation des radicaux libres agressifs. Longtemps, il n'existait seulement « l'ubiquinone » oxydé, qui devait encore être activé dans le corps. Mais cette capacité de transformer cette forme ubiquinone oxydée vers la forme bioactive ubiquinol diminue hélas fortement alors que nous vieillissons : parce que l'enzyme qui fait cette conversion, diminue rapidement après l'âge de trente ans.

Plus d'énergie, de meilleures performances

L'ubiquinol joue un rôle essentiel dans la transformation des aliments en énergie (ATP) dans nos mitochondries, les organes de nos cellules qui transforment les hydrates de carbone et les graisses en énergie. Autant les sportifs amateurs que les professionnels connaissent les effets positifs de l'ubiquinol sur les performances et l'endurance et sur la force musculaire. Mais également en cas de léthargie quotidienne, de faiblesse liée à l'âge et de fatigue chronique et fibromyalgie, ce complément alimentaire est la première chose à laquelle nous devons penser pour remonter remarquablement le niveau d'énergie. Plus précisément, l'ubiquinol est également utile en cas d'insuffisance cardiaque (faible fonction du muscle cardiaque) et certaines maladies musculaires. De plus, l'ubiquinol aide à maintenir le poids sous contrôle 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 prise régulière nous arme contre les symptômes prématurés de vieillesse et la formation des rides, il y a également un large effet protecteur contre le développement des « maladies dégénératives » : principalement les maladies cardiovasculaires, les troubles du système nerveux (maladies de Parkinson et d'Alzheimer), dégénération de la rétine, maladies rénales et certains cancers.

Abaisse la tension, réduit la migraine

En détendant les vaisseaux sanguins, l'ubiquinol peut également fournir une aide spéciale en cas d'hypertension. Plus précisément l'ubiquinol protège le monoxyde d'azote (NO) contre les radicaux libres, ce qui lui permet d'exercer son action de vasodilatation plus longtemps. Ainsi, 200 mg par jour peut réduire la pression artérielle systolique de 17 mm Hg et la

pression artérielle diastolique de 10 mm Hg, ce qui le met sur le même niveau que de nombreux médicaments. Il convient également de mentionner l'effet bénéfique sur la migraine : chez plus de 60% des utilisateurs, 150 mg d'ubiquinol par jour a mené à une réduction du nombre de jours de maux de tête par d'au moins la moitié.

Un must pour les utilisateurs de statines !

Malgré l'existence d'un remède naturel et sûr tel que le riz rouge fermenté, de nombreuses personnes prennent des statines qui réduisent le cholestérol. Hélas, ces médicaments bloquent non seulement la production de cholestérol dans le foie, mais également celle de coenzyme Q10 et de vitamine D ! Ceci explique les nombreux effets secondaires possibles tels que les douleurs musculaires, les troubles de la mémoire et de la concentration, une fonction hépatique diminuée et une plus grande chance pour le diabète, maladies d'Alzheimer et Parkinson, ostéoporose et différents cancers. Les personnes qui consomment des statines ont donc tout bénéfice à prendre quotidiennement 100 à 200 mg d'ubiquinol et 5000 UI de vitamine D !

Avec du Sélénium en plus, beaucoup mieux

Ce qu'il faut certainement ajouter est la synergie entre l'ubiquinol et la levure de sélénium organique dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Ainsi la prise quotidienne de 200 mg de co-enzyme Q10 (ubiquinone) en combinaison avec 200 mcg de sélénium organique (s.f.d. levure de sélénium) pendant 5 ans chez des personnes âgées, en comparaison au placebo, menait à :

- 53% de mortalité inférieure par maladie cardiovasculaire (mortalité cardiaque)
- une meilleure fonction cardiaque significative à l'échographie
- un niveau plus bas de N-terminal proBNP (un marqueur de la fonction cardiaque)