

Ubiquinol: coenzima Q10 para mayores de 25 años

Por el Dr. Mercola

La deficiencia silenciosa que le está robando vitalidad a su corazón, cerebro y otros órganos. Prevenir la deficiencia de este nutriente esencial debe ser la máxima prioridad en su lista de estrategias anti-edad. En mi lista ocupa uno de los primeros puestos. Sin este nutriente el cuerpo no puede combatir los radicales libres ni las células pueden generar la energía que necesitan para sobrevivir.

Siga leyendo para averiguar por qué yo personalmente uso y recomiendo este nutriente.

Usted probablemente sabe que en general no aconsejo tomar muchos suplementos. Creo que los suplementos nutricionales deben ser un complemento a una dieta saludable y nunca servir como un reemplazo. Sin lugar a dudas no hay nada mejor que comer alimentos saludables y frescos. Sin embargo, hay algunos suplementos que considero muy beneficiosos para casi todos los adultos. Uno de ellos es la Coenzima Q10 (CoQ10).

El suplemento de coenzima Q10 (CoQ10) lleva décadas en el mercado, sin embargo hoy en día existe una forma nueva de CoQ10 llamada **Ubiquinol**.

¿Por qué es tan importante esta nueva forma de coenzima Q10?

Es sabido que uno de los elementos clave en el proceso del envejecimiento es la producción de radicales libres. Estos radicales libres son átomos de oxígeno deficientes en electrones que se vuelven altamente reactivos dañando los tejidos y el ADN.

Si se pudiera hacer algo para limitar la producción de radicales libres, entonces se podría retrasar el proceso del envejecimiento. Un nutriente que puede ayudarle a luchar contra los radicales libres es la CoQ10. El problema es que su cuerpo requiere una forma reducida de CoQ10 (ubiquinol) para ayudarle a limitar la producción de radicales libres.

Si usted tiene menos de 25 años de edad no tiene por qué preocuparse, su cuerpo es capaz de convertir CoQ10 a la forma reducida. Sin embargo, a partir de los 25 años a su cuerpo le resulta cada vez más difícil convertir la CoQ10 oxidada a ubiquinol.

Otra razón importante para tomar el suplemento CoQ10 es para aumentar la producción de energía celular en su cuerpo.

La coenzima Q10 es necesaria para la producción de trifosfato de adenosina (ATP), la energía que generan todas sus células. Pero si es mayor de 25 años necesita la forma reducida de CoQ10, denominada ubiquinol, para conseguir producir ATP de manera eficiente.

Incluso tomando los alimentos más saludables la capacidad de su cuerpo de producir CoQ10 y convertirlo en ubiquinol disminuye con el tiempo. Por lo tanto, usted necesita compensar esta deficiencia de manera inteligente.

Este nutriente es crucial para cada célula de su cuerpo

Los niveles de CoQ10 disminuyen con la edad. Por lo tanto, resulta imprescindible suplementar con coenzima Q10.

CoQ10 es también conocido como ubiquinone. Para producir la energía celular y conseguir reducir los típicos signos de envejecimiento su cuerpo debe convertir la ubiquinone a ubiquinol.

El Ubiquinol existe en cualquier lugar donde haya vida. ¡es omnipresente!

El reto que usted enfrenta al envejecer es que los niveles de CoQ10 siguen disminuyendo. Además, su capacidad para convertir CoQ10 a ubiquinol también disminuye. Se hace cada vez más y más difícil la producción del ubiquinol que necesita debido a:

- ✓ El aumento de la demanda metabólica.
- ✓ Estrés oxidativo.
- ✓ Insuficiente ingestión de CoQ10.
- ✓ Deficiencia de los factores necesarios para la biosíntesis y la conversión de ubiquinol.
- ✓ Efectos potenciales de enfermedades.
- ✓ Cambios en los genes relacionados con la edad.
- ✓ Y cualquier combinación de estos factores.

Algunos estudios apuntan a que los niveles de CoQ10 disminuyen cerca de la edad de 20 años.

La buena noticia es que el suplemento del Dr Mercola proporciona directamente el ubiquinol, la forma activa del nutriente CoQ10.

Estos son algunos de los beneficios de suplementar con ubiquinol:

- ➔ Absorber más CoQ10 -- como se muestra en algunos estudios- mejorando los niveles plasmáticos de la sangre.
- ➔ Dependar menos en su cuerpo para convertir ubiquinone a ubiquinol. En el plasma de los seres humanos sanos, más del 90% de CoQ10 existe en la forma reducida (ubiquinol).
- ➔ Absorber el CoQ10 que ya se encuentra en el estado activo que su cuerpo necesita.
- ➔ Recibir la forma reducida (no oxidada) de CoQ10 para aumentar la energía celular.
- ➔ Ayudar al cuerpo a superar diversas patologías.
- ➔ Obtener un escudo protector contra los radicales libres de oxígeno, lo que reduce los típicos signos de

envejecimiento y optimiza la salud.

Sin embargo, no todas las personas necesitan la coenzima Q10 reducida o ubiquinol. Si es usted menor de 25 años, su cuerpo no tiene dificultad en absorber la CoQ10.

De hecho, algunos estudios muestran que los jóvenes no absorben ubiquinol tanto como la gente de más edad. Así que es mejor que los jóvenes suplementen con **coenzima q10 (ubiquinone)**.

No permita que el declive de sus niveles de Coenzima Q10 afecte su salud

Cómo el suplemento de Ubiquinol le ayuda a complementar su alimentación saludable y energizar su vida:

● Le ayuda a producir más energía en sus células.

- Actúa como un catalizador en diversas reacciones químicas en su cuerpo, llevándolo a una producción mayor de energía.
- Enciende los motores de su cuerpo, poniendo en marcha la generación de energía en las células.
- Usted disfrutará de ingentes niveles de energía y resistencia.

● Promueve la salud del corazón.

- Ayuda a fortalecer el sistema cardiovascular en su conjunto.
- Ayuda a mantener y equilibrar los niveles críticos de energía que necesita el músculo más vital de su cuerpo: su corazón.
- Si desea vivir la vida al máximo necesita un funcionamiento óptimo de su corazón.

● Actúa como un antioxidante para ayudarle a protegerse de los radicales libres.

- Proporciona defensas extra contra el estrés oxidativo a sus células, tejidos y órganos.
- Ayuda a revertir otros antioxidantes a su estado activo y mantenerlos en funcionamiento.
- Se sentirá bien con usted mismo sabiendo que está tomando las medidas adecuadas para vivir una vida saludable.

● Ayuda a disminuir los signos normales del envejecimiento.

- Le ayuda potencialmente a sentirse más alerta y listo para cualquier contingencia.
- Le ayuda a conservar la vitalidad manteniendo niveles elevados en sangre de CoQ10.
- Usted desea sentirse joven y lleno de vida. No permita que la vejez le robe lo mejor de usted.

● Le ayuda a mantener los niveles de tensión arterial en rangos normales.

- Proporciona una circulación arterial saludable y un corazón trabaja de forma más eficiente.
- Investigaciones indican que mantener niveles apropiados de CoQ10 puede ayudarle a normalizar los niveles de tensión arterial.
- Sabiendo que usted está tomando más medidas para mejorar su salud, se sentirá menos estresado.

● Fortalece su sistema inmunológico.

- Apoya el funcionamiento del **sistema inmunológico**.
- Ayuda al sistema inmunológico proporcionándole una defensa contra los radicales libres.
- Se sentirá bien con usted mismo sabiendo que está tomando medidas para impulsar su sistema inmune.

 Ayuda al sistema nervioso.

- Ayuda a promover una mente activa.
- El cerebro es uno de los órganos que más trabajan de su cuerpo y necesita energía constantemente.
- No hay nada mejor que tener una mente activa que le permita lidiar con todos los desafíos de la vida y ocuparse de su familia.

Existe otra razón de peso para tomar suplementos de CoQ10.

Por qué debería reponer los niveles de CoQ10 mientras se esté medicando con estatinas para bajar el colesterol

Si a usted o alguien que conoce le han recetado estatinas para bajar el colesterol, creo que es absolutamente esencial que comience a tomar el suplemento CoQ10 o Ubiquinol inmediatamente para restablecer los niveles de CoQ10 saludables en su cuerpo.

¿Por qué?

Las estatinas funcionan reduciendo su colesterol de la misma forma que su cuerpo usa para producir CoQ10, con lo que al además de reducir el colesterol también reducen la coenzima q10 .

Sin embargo, creo que más del 99% de las personas a las que se les recetan estatinas no las necesitan (aunque siempre se debe consultar a un médico antes de interrumpir cualquier medicamento). Resulta fácil optimizar los niveles de colesterol simplemente cambiando su estilo de vida.

Pero he estado practicando la medicina durante mucho tiempo y sé que el camino hacia la salud puede ser largo y difícil para muchos. Algunas personas simplemente necesitan más tiempo para hacer la transición y renunciar a estos medicamentos peligrosos. Por lo tanto, si usted o alguien que aprecia, está medicándose con estatinas, recomiendo que empiece a tomar suplementos de alta calidad de CoQ10 o ubiquinol (dependiendo de su edad) de inmediato.

Pero no vale cualquier suplemento de CoQ10. Como con el resto de mis suplementos, el ubiquinol que recomiendo debe cumplir ciertas condiciones:

- No contener ingredientes sintéticos.
- Provenir de una compañía de gran prestigio con normas estrictas de control de calidad y seguridad.

Nuestro suplemento de ubiquinol:

- Ayuda a tener encías saludables.
- Fortalece el sistema inmunológico de su cuerpo.
- Ayuda a mantener **niveles normales de azúcar** en sangre.
- Contribuye a la recuperación de los músculos después de realizar ejercicios intensos, por lo que es muy recomendable para deportistas.
- Ayuda a normalizar su peso.

El proceso único de fabricación del ubiquinol del Dr. Mercola mediante fermentación biológica resulta en una pureza del 100% y una fórmula estabilizada de alta absorción. Uno de los mayores desafíos que enfrenta cualquier fabricante de Ubiquinol es la facilidad con la que se oxida en el aire. Esto afecta la estabilidad de los nutrientes. El fabricante de nuestro ubiquinol cuenta una tecnología puntera que permite la producción de ubiquinol estable en grandes cantidades, lo que se traduce en un suplemento que permite alcanzar altos niveles de CoQ10 en el torrente sanguíneo.

¿Tiene problemas para tragar cápsulas o pastillas?

Según una encuesta de Harris Interactive, en un momento u otro, un 40% de los adultos estadounidenses experimentan esta dificultad.

Así que he encontrado la solución perfecta: una bomba sin aire. La tecnología de la bomba sin aire, ayuda a preservar el ubiquinol de la intrusión del oxígeno, dado que el mayor factor de riesgo que puede provocar que el ubiquinol se oxide es el propio aire. Para utilizarlo todo lo que tiene que hacer es rociarlo en una bebida o en su ensalada favorita. Su sabor es similar al aceite de oliva.

¿Por qué conformarse con una calidad inferior?

Existen literalmente cientos de suplementos de CoQ10 en el mercado hoy en día, pero solo hay algunos buenos, y muy pocos proporcionan la fórmula avanzada de Ubiquinol.

Cuando comencé la investigación sobre los suplementos de coenzima Q10 la pésima calidad de los productos de muchas compañías realmente me sorprendió. Esa es la razón por la que pasé largos meses investigando hasta localizar al que creo que es uno de los mejores fabricantes de Ubiquinol en los EE.UU. hoy en día. De hecho, la investigación de su fórmula única de Ubiquinol les llevó 10 años. Y fue recientemente introducida en los últimos 2 años.

He aquí por qué creo firmemente que el fabricante de nuestro suplemento de Ubiquinol sobresale en sus estándares de calidad:

- ✓ Cumple con las estrictas normas farmacéuticas estadounidenses de "GMP" (GMP - Buenas Prácticas de Fabricación de las siglas en inglés) en sus procesos de fabricación.
- ✓ Ha obtenido varios premios y además ha presentado 24 solicitudes para patentes internacionales y en EE.UU. - incluidas 10 patentes por sus procesos de fabricación de CoQ10 ubiquinol.
- ✓ Posee el estatus estadounidense "GRAS" (Generalmente Reconocido Como Seguro de las siglas en inglés). Además el fabricante proporciona información detallada con respecto a sus métodos de producción, así como métodos para garantizar la calidad y seguridad de sus productos sin tener la obligación legal de hacerlo.

¿Es seguro el uso de la Coenzima Q10/ ubiquinol?

La comunidad científica sigue llevando a cabo estudios de investigación de CoQ10 en ambas formas Ubiquinone y Ubiquinol. Hasta la fecha, los informes de seguridad y fiabilidad sobre el suplemento siguen siendo sólidos.

De acuerdo con la Sociedad Americana del Cáncer: "Pocas reacciones graves a la CoQ10 han sido reportados."

De acuerdo con la University of Maryland Medical Center: "La coenzima Q10 parece ser segura en general, sin efectos secundarios significativos ..."

De acuerdo con el National Center for Complementary and Alternative Medicine "NCCAM" (Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa) en el National Institute of Health (Instituto Nacional de Salud) "No se han registrado efectos secundarios graves en el uso de la coenzima Q10".

Como dos tipos diferentes de Antioxidantes trabajan juntos para neutralizar los radicales libres

Los antioxidantes se clasifican generalmente en dos grandes categorías: solubles en agua (hidrofílicos) y solubles en lípidos (hidrofóbicos).

Su cuerpo necesita los dos tipos de antioxidantes, ya que cada uno tiene como objetivo diferentes tipos de células y tejidos para la captación de radicales libres.

Antioxidantes solubles en agua.

- Estos están presentes en los fluidos acuosos, como la sangre y los fluidos intracelulares y extracelulares. Reaccionan con los oxidantes en la célula citosol (porción líquida del citoplasma) y el plasma sanguíneo. Ejemplos de antioxidantes solubles en agua: **vitamina C**, glutatión y catequinas.


Antioxidantes solubles en lípidos.

- Estos están localizados en las membranas celulares y lipoproteínas. Protegen a las membranas celulares de la peroxidación lipídica. Ejemplos de antioxidantes solubles en lípidos: vitamina E, **vitamina A** y **astaxantina**.

La conclusión es que para luchar y neutralizar los molestos radicales libres necesita los dos tipos de antioxidantes de fuentes tan diferentes como sea posible. Cuando se toman en conjunto, la eficiencia de los antioxidantes solubles en agua y en lípidos se mejora aún más.

Cada tipo de antioxidante ejerce una función específica para ayudar a reparar y proteger las células del daño de los radicales libres. Por ejemplo, la Astaxantina soluble en grasa ayuda a reparar la grasa/membrana celular. El Ubiquinol soluble en grasa actúa como un reciclador antioxidante de las vitaminas C y E.

'Ubiquinol' del Dr Mercola:

- ✓ 1 bomba sin aire de 54ml de Ubiquinol (Kanela-QHTM, forma reducida de CoQ10).
- ✓ Ingredientes por dosis (presionar la bomba una vez): 10mg de ubiquinol. Otros ingredientes: triglicéridos de cadena media, silica y tocoferoles naturales. El envase contiene unas 317dosis.
- ✓ Libre de soja, levadura, gluten, lactosa, conservantes, edulcorantes sintéticos y productos genéticamente modificados
- ✓ Apto para vegetarianos y veganos.
- ✓  Producto testado con el sincrómetro según los criterios de pureza de la Dra. Hulda Clark: libre de radioactividad, metales pesados y tóxicos.

Posología y modo de uso.

Al usar el bote por primera vez presionar la bomba varias veces hasta que empiece a salir el líquido.

Dosis diaria: Accionar la bomba una vez por cada 5 kilos de peso. Por ejemplo, para una persona de 50 kilos habría que accionar la bomba 10 veces. Verter en comida que contenga grasa o aceite, por ejemplo, una ensalada o puré con aceite, para mejorar la absorción.

Mónica Gómez, terapeuta holística

Tlf: 902 996 375 - www.terapiacklark.es - pedidos@terapiacklark.es

Síguenos en **Twitter** @TerapiaClark