

K čemu je koenzym Q10?



Kde se vzal koenzym Q10?

Koenzym Q10 byl poprvé izolován z hovězího srdce v roce 1957. Jeho komerčnímu využití bránila však dlouhá léta vysoká cena – 1 gram stál přes 500 dolarů. Teprve **Japonci vynalezli postup, kdy se Q10 získává poměrně levně syntézou z řas**. Dnes se s Q10 tedy běžně setkáme v tzv. potravinových doplňcích stravy a v nemalé míře i v kosmetice.

Q10 = žlutý zázrak

Q10 je sytě žlutá látka bez chuti a bez zápachu, rozpustná v tucích. **Každý z nás ho má v těle, bohužel s přibývajícím věkem klesá jeho koncentrace**. Pro tělo má podobný význam jako vitamíny a silné antioxidanty. **Vnitřní užívání pomáhá udržet v kondici srdce, ledviny, játra, plíce a další energeticky náročné orgány. Zjednodušeně řečeno, je to palivo pro zmiňované orgány.** (Za objev významného vlivu, který má Q10 při produkci energie, získal dokonce britský vědec Peter Mitchell v roce 1978 Nobelovu cenu.)

Jak již bylo řečeno, koenzym Q10 je přítomen ve všech buňkách lidského těla. Dále je možno jej částečně přijímat potravou (je obsažen například v brokolici, sardinkách nebo olivovém oleji), ale naše fyzická zátěž, stres, kouření a některá onemocnění, při nichž organismus zvýšeně spotřebovává Q10, vedou k jeho dalšímu úbytku. Například léky na snižování hladiny cholesterolu (zvané statiny) snižují produkci Q10 v těle.

Nedostatek koenzymu Q10 pak způsobuje celkové oslabení organismu, menší koncentraci a fyzickou nemohoucnost, urychluje proces stárnutí orgánů a následně i pokožky. Ve snaze předejít potížím z nedostatku Q10 se doporučuje od 30 let podávat Q10 formou doplňku stravy.

Je dokázáno, že užívání koenzymu Q10 působí preventivně proti infarktu a dalším nemocem srdce. Zvýšené dávky Q10 zmírňují následky infarktu a zkracují hospitalizaci někdy i o polovinu. **Koenzym Q10 pomáhá také diabetikům, osvědčil se při parodontóze i krvácení dásní, snižuje cholesterol a krevní tlak.**

Dávkování bez rizika

Q10 je efektivnější užívat vnitřně, on už si sám najde oblast, kde bude nejprospěšnější. V ČR je maximální denní dávka stanovena na 60 mg, 100 mg denně je např. v Německu. Ale ani dávka nad 1g není výjimkou, např. u pacientů s Parkinsonovou chorobou. **Q10 se nelze předávkovat a ani není návykový. Tělo si vezme jen tolik, kolik potřebuje.**

Domácí využití koenzymu Q10:

Mast z bambuckého másla s Q10

100 g bambuckého másla zahřejeme na teplotu 40 °C. Přidáme 1 g včelího vosku a 0,5 g koenzymu Q10. Promícháme a nalijeme do připravených dóziček. (Poznámka: Včelí vosk můžeme vynechat, slouží zde jen jako regulátor tuhosti.) Pro jemnou strukturu dáme prudce zchladit do mrazáku. Místo bambuckého másla můžeme použít sádlo nebo bílou kosmetickou vazelínu. Mast aplikujeme na pokožku celého těla.

Potravinový doplněk z mandlového oleje s Q10

100 ml mandlového oleje zahřejeme na teplotu 40 °C, přidáme 1 g koenzymu Q10. Po rozpuštění skladujeme v temnu. Denně užíváme 5 ml tohoto oleje.

Náš tip: Čokoláda s koenzymem Q10

Rozehřejeme 100 g kakaového másla, přidáme 1g koenzymu Q10 a trochu hořkého kakaa. Po ztuhnutí v lednici rozdělíme na 20 dílků a každý den si na jednom pochutnáme.

Michal Dvořák

Poznámka: Všechny uvedené suroviny (samozřejmě včetně koenzymu Q10) si můžete objednat na internetových stránkách www.kutilov.cz