



CO-ENZIMA-Q-10

"ANTI-ENVEJECIMIENTO"

LA COENZIMA Q-10 AUMENTA LA FUERZA, AYUDA A ADELGAZAR, PREVENIR EL CÁNCER Y , E INCLUSO RETARDA LA VEJEZ Y AYUDA EN LA PREVENCIÓN DE CARDIOPATÍAS Y OTRAS ENFERMEDADES.

USOS

Mejora la actividad cardiaca y la circulación en casos de insuficiencia cardiaca congestiva, músculo cardiaco debilitado (cardiomiopatía), hipertensión arterial, alteraciones de la frecuencia cardiaca, angina de pecho y la enfermedad de Raynaud.

Tratamiento de la gingivitis y mantenimiento de encías y dientes sanos. Retrasa la aparición de las enfermedades de Alzheimer y de Parkinson. Puede ayudar a prevenir el cáncer y las cardiopatías, y retardar los cambios degenerativos propios de la edad. Puede retardar la evolución del Sida y en cáncer.

QUE ES

La coenzima Q-10, una sustancia natural producida por el organismo, pertenece a las quinonas, una familia de compuestos. Cuando el 1957 se aisló por vez primera, los científicos la llamaron ubiquinona, debido a su ubicuidad natural. De hecho, está presente en todas las criaturas vivas y también se concentra en muchos alimentos, como frutos secos o aceites. En la década de 1990, la coenzima Q-10 se volvió uno de los suplementos alimenticios más populares del mundo. Sus defensores dicen que ayuda a mantener una buena salud general y a prevenir la aparición de cardiopatías y otras afecciones graves. Algunos médicos creen que es tan importante para el funcionamiento normal del organismo que debería llamarse "vitamina Q"

COMO ACTÚA

La principal función de la coenzima Q-10 es la de ser catalizadora del metabolismo, la compleja cadena de reacciones químicas durante las cuales la comida se degrada en energía que el organismo puede usar. AL actuar junto con las enzimas (por eso se llama "coenzima"), el compuesto activa el proceso metabólico vital, ya que aporta la energía que necesitan las células para digerir alimentos, curar heridas, mantener músculos sanos y realizar incontables funciones orgánicas. Debido a su importante papel en la producción de energía, no es de sorprender que se halle en cada célula del cuerpo. Abunda sobre todo en las células del corazón, al cual ayudan a dar más de 100.000 latidos diarios. Además, la coenzima es un antioxidante -similar a las vitaminas C y E- que neutraliza los radicales libres, las moléculas que dañan a las células.

MEDICINA PREVENTIVA.

La coenzima Q-10 puede ser una ayuda para prevenir el cáncer, los infartos y otras afecciones con el daño de los radicales libres. También se usa como refuerzo energético general y como suplemento "anti-edad". Como sus niveles disminuyen con la edad (y con ciertas enfermedades), algunos médicos recomiendan tomar suplementos de la coenzima diariamente, a partir de los 40 años.

PRINCIPALES BENEFICIOS.

La coenzima Q-10 ha generado mucho revuelo como posible cardioterapia, sobre todo por la insuficiencia cardiaca congestiva o un corazón debilitado. En algunos estudios se ha hallado que los pacientes con actividad cardiaca deficiente mejoran mucho al agregar el suplemento a sus fármacos y terapias convencionales. Según otros, los que sufren trastornos cardiovasculares tienen bajos niveles de esta sustancia en el corazón. Mayores investigaciones indican que la coenzima Q-10 puede prevenir la aparición de coagulopatías, reducir la hipertensión arterial, curar el prolapso de la válvula mitral, aminorar síntomas de la enfermedad de Raynaud (circulación deficiente en las

extremidades) y aliviar los síntomas de la angina de pecho. Si usted tiene alguna cardiopatía, consulte a su médico si puede tomarla. Recuerde que el propósito de la coenzima es completar, no sustituir, los tratamientos médicos convencionales. No use este nutriente en vez de fármacos para el corazón o de otros medicamentos recetados. Todas estas propiedades no están confirmadas con estudios científicos profundos, por lo que deben tomarse con precaución los preparados a base de este compuesto.

OTROS BENEFICIOS.

Unos cuantos estudios sugieren que la coenzima Q-10 puede prolongar la vida en casos de cáncer de mama y próstata, aunque los resultados aún no son concluyentes. Parece que también ayuda a curar y a reducir el dolor y el sangrado en caso de gingivitis, y que activa la recuperación de la cirugía bucal. Es prometedora en cierta medida en el tratamiento del Parkinson, el Alzheimer y la fibromialgia, y puede aumentar el vigor de los enfermos de Sida. Ciertos médicos creen que ayuda a estabilizar los niveles de glucemia en los diabéticos. Se dicen muchas otras cosas sobre el suplemento: que retarda el envejecimiento, ayuda a adelgazar, aumenta el rendimiento físico y la inmunidad, combate el síndrome de fatiga crónica y alivia alergias múltiples. Pero se necesitan más investigaciones, a fin de determinar la eficacia de la coenzima Q-10 para estas y otras afecciones.

COMO TOMARLA

DOSIS. La dosificación general es de 50 mg, dos veces al día. La dosis mayores de 100 mg, 2 veces al día, puede ser útiles para trastornos cardiacos o circulatorios, para el Alzheimer y otras afecciones específicas.

RECOMENDACIONES. Tome un suplemento por la mañana y por la tarde; lo ideal es tomarlo junto con alimentos, para aumentar la absorción. La coenzima Q-10 debe tomarse durante un tiempo prolongado; en 8 semanas se ven resultados

ÚLTIMOS HALLAZGOS

En un importante estudio italiano a más de 2500 pacientes con insuficiencia cardiaca congestiva, el 80% mostró mejoría cuando se agregó a su tratamiento una dosis diaria de 100 mg de coenzima Q-10. Tuvieron mejor color, tobillos menos hinchados (edema), menor respiración entrecortada y durmieron bien después de tomar el suplemento durante 90 días.

SABIA QUE

En Japón, Suecia, Italia, Canadá y otros países, los médicos recetan con frecuencia coenzima Q-10 para tratar las cardiopatías. Muchos de los preparados para suplementos se elaboran en Japón, un país donde al menos 1 de cada 10 adultos toma la coenzima con regularidad.

PRESENTACION. Envase de 60 perlas de 30 mg.

"La peor enfermedad es la ignorancia"
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina