

DR. MAROSI JÁNOS:

Kincs a kezében: Q10, az energiavitamin

Egy **történettel** kezdem. Egy angol fiatalember, aki táplálkozástant tanult egy főiskolán, évekkel ezelőtt Los Angelesben járt. Egy napon séta közben meglátott egy vitaminboltot. Tudta, hogy Amerikában nagyon népszerűek ezek a termékek. Gondolta megnézi, miket árúsítanak. Ez egy önkiszolgáló üzlet volt, körbe lehetett menni és mindenki maga kiválogathatta a számára fontos vitaminokat és nyomelemeket. Az egyik polc végén egy zárt üvegszekrényre bukkant. Odahajolt megnézte, mi van benne. És azt látta, hogy az üveg mögött Q10-es kapszulák voltak. Ezen elcsodálkozott. Odalépett az egyik eladóhoz és megkérdezte, miért csak a Q10-készletüket tartják üveg mögött, elzárva a vevőktől. Kérdésére az eladó így válaszolt

- Azért uram, mert ebben a városban már mindenki tudja, milyen fantasztikusan hatásos a Q10, és ezért ez az egyetlen olyan vitaminféleség, amit lopnak.

Mi lehet ez a Q10, ami ennyire felkeltette az egész nyugati világ érdeklődését, mi ez a Q10, amelynek kutatásáért egy angol biokémikus 1978-ban Nobel-díjat kapott?

Mit is tudunk róla? Sajnos nagyon keveset, és ez vonatkozik az orvosok többségére is. Ezért kell róla beszélni, hogy **tudd, hogy a modern tudomány egyik sikerterméke került a kezébe.**

6 pontban szedtem össze a Q10-zel kapcsolatos tudnivalókat.

1. Miért is fontos a Q10, amit a mi Corvisan (régi nevén Cardiosan) étrend-kiegészítőnk is tartalmaz?

Biológiai szempontból nézve a **Q10 szállítja az energiát** a sejt működéséhez. A sejt táplálkozása, légzése, anyagcseréje, szaporodása mind-mind energiát igényel. Ha a Q10 szolgáltatásai kiesnének, a sejt működése teljesen megzavarodna, majd leállna.

Képzeld el, hogy van egy autód. És tele van benzinnel. Ez az az energia, ami kell a mozgathatósághoz. A mozgathatóságot a motor végzi, de ahhoz hogy a benzin hajtsa a motort, szüksége van szikrára. Mégpedig folyamatosan kell a szikra, különben leáll a motor, megáll az autó. **Ez a szikra a Q10.**



A Q10 fontosságát jól jelzi, ha tudjuk mit jelent a hiánya. Orvosi vizsgálatok kimutatták, hogy ha a normálisnak mondható Q10 mennyiség 25%-kal csökken, akkor a szervezetben működési zavarok jelentkeznek. Ilyen például a magas vérnyomás, szívpanaszok, infarktus. Amennyiben a Q10 hiány eléri a 80%-ot, a szervezet leáll, nem képes tovább üzemelni.

Néhány szervünk nemcsak időnként, hanem állandóan kénytelen pihenés nélkül dolgozni, éppen ezért ezeknek a szerveknek a sejtjei fognak először Q10 hiányossá válni. Szívünk az életünk során folyamatosan dolgozik. Ebből következik, hogy a Q10 hiány a **szívet** érintheti először. Egyes esetekben súlyosan vagy végzetesen.

2. Hogyan kerül belénk a Q10?

A Q10 **természetes anyag**, amit az emberi szervezet részben táplálékbevitellel szerez be magának, részben pedig maga állítja elő.

Ha ez így van, akkor mi a gond? Az, hogy ez az átalakító, **előállító képesség** az emberi kor előrehaladtával **csökken**, éppen ezért harmincon felül minden embernél fokozatosan Q10 hiány áll be. És azoknak, akiknek fontos, hogy mellkasában egy szív fáradhatatlanul működjön, 30-35 éves koruk után hozzá kell kezdeniük a Q10 pótlásához.

Tehát van a szervezetünkben Q10, de egyre csökkenő mértékben. Ezt a csökkenést érezzük 35 éves kor után, amikor kiderült, hogy az emelet egyre magasabb, mintha megszorodtak volna a lépcsők. Ezért van az, hogy ekkor már a sportpályákra inkább nézelődni jársz, mint sportolni. Ezért van az, hogy ekkor már meg se kíséreljed, hogy fuss a villamos vagy a busz után, hiszen úgy érzed, esélyed sincs elérni. Egy komolyabb emelkedő a kirándulás során már kifog rajtad, rövid idő múlva csak kapkodod a levegőt. És ilyenkor arra gondolsz, de jó lenne fiatalabbnak lenni, hogy jobban bírd erővel.

De ehhez nyilván csoda kellene. Csakhogy csodák nincsenek. Tényleg nincs, de mégis van a kezeden valami, ami éppen ezekben a gondokban segít. És ezt úgy hívják, hogy Q10.

3. Mennyire jelentős a Q10- és vitaminszedés hatása egy ország lakosságára?

Az adatok néhány évesek. Magyarország és Japán néhány adatát hasonlítom össze.

A vizsgálat azért érdekes, mert Magyarországon alacsony a vitamin- és a Q10-használat, **Japánban** viszont magas, ott több mint **20 millióan szedik naponta a Q10-et**. (Ezért is Japán az, amivel az összehasonlítás megdöbbentő.) Feltehetően más tényezők is szerepet játszanak a különbségben, de a számok nagyon beszédesekek.

Magyarországon az 1000 lakosra jutó halálozások száma 14,4, Japánban 6,7. Ez kevesebb, mint a fele! Magyarországon a férfiak várható életkora néhány éve 65 év volt, Japánban 77 év, nőknél 74 év nálunk, Japánban 83 év. Japánban tehát 10-12 évvel tovább élnek az emberek!

100 ezer lakosra számítva nálunk a rosszindulatú daganatokban 313-en haltak meg, Japánban 182-en. 100 ezer lakosra számítva nálunk szív- és keringési betegségben 784-en haltak meg, Japánban 248-an. Vagyis évente 70 ezer ember hal meg nálunk szív- és keringési betegségben, ez egy kisvárosnyi lakosság. És közülük sok ezren élhetnének tovább megfelelő táplálkozással

A számok önmagukban is mutatják, milyen fontos komolyan venni a különböző vitaminhiányokat. Ehhez persze legalább az kell, hogy legyen erről elegendő információd.

4. Mit nevezik a Q10-et gyakran koenzim Q10-nek?

Lássunk egy kis biokémiát!

Az **enzimek** olyan fehérje természetű anyagok, amelyek minden élőlényben – növényben, állatban, emberben – megtalálhatók. Ezek a sejtek felépülését és újjáépülését segítik elő. Az élő sejtek állítják elő. Kémiai szemmel olyanok, mint a **katalizátorok**, nélkülük létfontosságú folyamatok nem tudnak végigmenni. Az enzimekben a fehérjéken kívül van egy másik anyag is, ami vagy ásványi anyagokból épül fel vagy vitaminokból, esetleg mindkettőből. Ez a **koenzim**.

Vagyis a koenzim egy enzimhez csatlakozó anyag, ennek rendszerint valamiféle vitamin jellege van. Ilyen anyag a Q10 is. Ezért mondhatjuk nyugodtan a Q10-re, hogy **energia-vitamin**.

Néha **ubikinonnak** is nevezik, amely latin szó azt jelzi, hogy az illető vegyület mindenütt ott van. És Q10 tényleg ott van minden sejtben.

Szervezetünk többek között azért marad életben, mert a táplálékból megfelelő mértékű energiát tud létrehozni. Ehhez van minden sejtben egy külön energiatermelő egység. Minden egyes sejtünk tartalmaz kisebb, saját DNS-sel rendelkező élő egységeket. Ezek a **mitokondriumok**. Ők a sejt erőművei. E parányokat, mint egy **létfontosságú katalizátor** indítja be a Q10 és tartja a működésben. Tehát a Q10 a szikra! **Q10 nélkül a sejtekben különböző életfenntartó folyamatok nem képesek végbemenni**. Ez a Q10 titka, nélküle nem megy.

5. Hol található a Q10 a természetben és az emberi szervezetben?

A Q10-et egy amerikai kutatócsoport fedezte fel 1957-ben. Éppen egy marhaszívet vizsgálva találtak rá. Ez nagy szerencse volt, hiszen a marha szíve és mája viszonylag sok Q10-et tartalmaz. Sok Q10 van a baromfi húsból és egyes halfajtákban. Igen gazdag Q10-ben a tojás. A növények Q10 tartalma kisebb, de szükségletünk egy része növényeket fogyasztva is beszerezhető.

Később vizsgálták, hogy az emberi szervezetben hol, mennyi Q10 található, illetve 35 éves kor után hol és mennyi a hiány. Úgy találták, hogy **40 éves kor körül** a szívben 32%-os, a májban 5%-os, a hasnyálmirigyben 8%-os a hiány, vagyis ennyivel kevesebbet mértek a kívánatos mennyiségnél.

75 éves kor körül a szívben 57%-os, a májban 17%-os, a hasnyálmirigyben 69%-os hiány mértek.

E számok jól mutatják a Q10 szedésének a fontosságát.

A kutatások szerint hatásosabb a Q10 szedése **E-vitamin társaságában**. Éppen ezért nagyon jó, hogy a Corvisan tartalmaz E-vitamint is. A szervezet frissen tartásához a kutatók napi 10-30 mg Q10-et ajánlanak. A Corvisanból ezért ajánl a gyártó 2 tablettát naponta, ami 20 mg-ot jelent. Ennél magasabb mértéket, pl. 100 mg-ot csak gyógyászati célból ajánlanak.

A Q10-et az első időkben a marhaszívből állították elő, ekkor még igen drága volt, egy gramm 1000 dollárba került. 1 mg tehát 1 dollár ért, ma ez 200 Ft. A napi javasolt 20 mg mennyiség (2 tablettá) többbe kerülne így, mint egy egész havi adag! (És ekkor még nem számoltam az egyéb összetevőket, amit a Corvisan tartalmaz) Szerencsére japán kutatóknak sikerült egy olyan kémiai eljárást kifejleszteni, amellyel nagy mennyiséget elő tudtak állítani olcsón.

A Q10 szedésének hatása általában nem azonnal jelentkezik. A tapasztalatok szerint **2-3 hónap múlva érezni a hatását**. Ez alól kivétel, ha a szervezetben már nagyon nagy a Q10 éhség, akkor a hatása néhány nap múlva is megjelenhet. A Q10 szedése **nem gátolja az emberi szervezetet abban, hogy továbbra is előállítsa saját maga is a Q10-et**. Nem kell attól tartani, hogy a kívülről bevitt Q10 leszoktatja a szervezet a saját termelő tevékenységétől.

Mivel szervezetünkben a **Q10 termelő képesség nem fokozható**, nem ajánlott a Q10 szedésének abbahagyása, vagyis ezt folyamatosan szedni ajánlott. Ha abbahagyjuk, újra kialakul a Q10 hiány.

6. Mi mindenre jó a Q10?

(1) Lassítja az öregedést

A tudomány kimutatta, hogy az úgynevezett antioxidánsok, a C-vitamin, az A-vitamin, illetve elővitaminja, a béta-karotin, szelén valamint az E-vitamin, azzal, hogy lekötik a szervezetünkben lévő szabad gyököket, lassítják a szervezet öregedését.

A Q10 még az előbbieknél is erősebb antioxidáns. A Corvisan nem véletlenül tartalmaz a Q10 mellett béta-karotint, E-vitamint és szelént is.

(2) Segíti a gyomorfekély gyógyulását.

Japán kutatók észlelték, hogy a Q10 kezelés jó hatással van a gyomor nyálkahártyáinak állapotára, valamint a nyombélre. Ezért a fekélyre hajlamos embereknek különösen ajánlott a Q10 szedése.

(3) Segíti a testsúlycsökkentést

Amerikában 27 igen elhízott személy közül 14-nél (nagyjából 50%-nál) találtak Q10 hiányt. Ezután végeztek egy kísérletet, **diétára fogták ezeket a személyeket**, oly módon, hogy a Q10 hiányosak kaptak Q10-et, akiknél nem volt hiány, azok nem kaptak. Kilenc hét után újra mérték a súlyt, akik Q10 kezelést kaptak 13,5 kg-ot fogytak, a többiek 5,8 kg-ot.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy az elhízottak mintegy felénél (a Q10 hiányban szenvedőknél) a diéta mellett segít a Q10 pótlás.

(4) Segíti a vércukorszint csökkentését.

A cukorbetegség legtöbbször lényegében nem egyéb, mint anyagcsere betegség, a szervezet szénhidrát-anyagcseréjének a meghibásodása, és részben genetikailag meghatározott.

Orvosok Q10-et szedettek cukorbetegekkel. A kutatások eredménye azt mutatták, hogy a Q10-zel kezelt cukorbeteg személyeknél **csökkent a vércukorszint**.

(5) Segíti a fogínybetegség gyógyítását.

A fogínysorvadás nagyon kellemetlen és súlyos következményekkel járó betegség. Nemcsak idősebbeket, hanem fiatalabbakat is érinthet.

A beteg íny vérzékeny, ez fogmosásánál különösen érzékelhető. A fogak elkezdnek lötyögni, és sajnos sokan, mire 60 évesek lesznek, elvesztik fogaik nagy részét. A fogínysorvadás lassítása nagy jelentőségű, hiszen a fogak megtartásában nagy a szerepe. És hát ki nem szeretne minél tovább saját fogakkal élni?

Az Egyesült Államokban 18 fogínygyulladásban szenvedő beteget kezeltek Q10-zel úgy, egy részük hatóanyag nélkül tablettát kapott. A kísérlet 3 hétig tartott. Az ellenőrzést végző fogorvosok nem tudtak semmit a kísérlet jellegéről, és döbbenet látták, hogy jó néhány betegnél viharos javulás következik be. Ezek a betegek kapták a Q10-et. Ezzel bizonyították, hogy a Q10 igen kedvezően hat a fogínyre.

Engem is érintett ez a betegség, rendszeresen vérzett a fogínyem. Nemcsak a fogmosásnál éreztem, hanem elég volt beleharapnom egy almába, már azon is ott voltak a vérnyomok. Ezt én sok évig tapasztaltam. Nagyon vártam, hogy legyen a mi üzletünkben is a Q10, és amikor 2004 novemberében megjelent, rögtön elkezdtem szedni. És nem is tudtam akkor, hogy a Q10-nek lehet ilyen hatása is. Egyszer csak azt vettem észre, hogy nem vérzik az ínyem. Nálam a Q10 így bizonyított.

(6) Segíti a szív- és érrendszeri betegségek gyógyítását

A szívünk soha nem pihen. Percenként 70-80 esetben húzódik össze és ernyed el. Egy nyugalomban lévő felnőttél percenként 4,5-5 liter vért mozgat meg az erekben. Egy napra számítva ez kb. 7000 liter. Ehhez a teljesítményhez rengeteg energiára van szükség. Ezért a máj mellett a szívizomban van a legtöbb Q10, és a szív használja fel ebből a legtöbbet. Ezért **a szervezetben lévő Q10 hiány a szívet érinti legjobban**. A kutatások szerint a szívbetegségek mintegy 75%-át kifejezetten Q10 hiány okozza.

A Q10 állandó szedése akadályozza az **érelmeszesedés** bekövetkezését és csökkenti a **magas vérnyomást**, mégpedig minden mellékhatás nélkül. Magas vérnyomásos betegekkel szedettek amerikai és japán orvosok Q10-et, néhány hét múlva érezhetően csökkent a vérnyomásuk. Amikor a kezelést félbeszakították 7-10 nap eltelte után ismét a régi, rossznak számító értékeket mérték náluk.

Sokan szednek **koleszterin-csökkentő gyógyszert**. Ezek a gyógyszerek a szervezet saját Q10 előállító képességét csökkentik. Éppen ezért ezeknek a betegeknek különösen fontos a Q10 szedése, hogy ellensúlyozzák a koleszterinszint-csökkentő gyógyszer hatását. A Q10 pótlása viszont nem befolyásolja a gyógyszerek pozitív hatását.

Hatásos a Q10 a **ritmus-zavarnál**. A sejtekben fellépő Q10-hiány következtében a szív munkája akadozni kezd. A rendszeres adagolás hatására a betegeknél a ritmus zavarok jelentősen enyhültek, illetve teljesen el maradtak.

Nagy a probléma azoknál a betegeknél, akiknél **szívgyöngeség** lép fel, és a szív nem tudja ellátni munkáját a szívizmok gyengesége miatt. A koppenhágai egyetemi kórház kutatóinak vizsgálata azt bizonyította, hogy a szívgyöngeségért is elsősorban a Q10 hiány a felelős. A dán fővárosban 29 szívbetegét vizsgáltak. Minél betegebb volt valaki, annál nagyobb Q10 hiányt találtak a szívében. A legsúlyosabb betegeknél a normális Q10 szint fele volt található. Ha ez tovább csökken, akkor a szívizom elhal. Náluk a Q10 szedése egyenesen életmentő volt.

A tapasztalat azt mutatta, hogy a **szívizom-megbetegedések** a legtöbb esetben Q10-hiány miatt lépnek fel, és a Q10 terápia nagymértékben megjavíthatja a szív működést, és ez által javulhat a beteg életminősége is.

A Q10 kezelés hatására egyes betegeknél a **nehéz légzés** csaknem teljesen megszűnt.

Egy amerikai kutató igen **nagy kísérletet** végzett, 180 beteget vizsgált 8 éven keresztül. Igen súlyos szívbeteg volt, őket két csoportba osztotta. Az egyik csoport csak a hagyományos gyógyszereit szedte, a másik ezek mellett 100 mg Q10-et is. Az évek során mindkét csoportból igen sokan meghaltak, ám a nem Q10-zes csoportból sokkal többen. A hatodik év végére a csak hagyományos gyógyszert szedő csoport mindegyik tagja elhunyt, míg a Q10-zes csoport 36%-a volt életben. Megnövekedett szívük munkavégző képessége és csökkent az infarktusra való hajlam.

Olasz kutatóknak is kedvező volt a tapasztalatuk. Az általuk vizsgált 1100 szívbeteg 80%-ának javult az állapota, miután Q10-et szedtek.

És mondok egy **friss kedvező eredményt**. A 2005. szeptember 28-i Világgazdaság című lap közölte, hogy hazánkban a születéskor várható élettartam 1993 és 2004 között 3,7 évvel nőtt. Ennek több oka is van, de az egyik, hogy számos olyan gyógyszer és terápia áll ma rendelkezésre, ami 10-20-30 évvel ezelőtt még nyugaton sem létezett. És ennek következtében a szív és érrendszeri halálokok területén következett be áttörés. A szívinfarktusban meghaltak száma 15 ezerről kevesebb, mint 10 ezerre csökkent az elmúlt évtizedben. Ehhez csak azt teszem hozzá, hogy az elmúlt 10-15 évben kerültek be hazánkba nagy számmal a korszerű étrend kiegészítők, köztük a Q10.

(7) Néhány egyéb betegség esetén is vannak kedvező tapasztalatok.

A különféle **allergiák, az asztma és légúti megbetegedések** esetén tapasztaltak kedvező hatást. Jó eredményeket értek el a **sclerosis multiplex** kezelésében is.

(8) Segít apává válni

Terméketlen férfiak apává válhatnak a Q10 segítségével. A vizsgálatok kimutatták, hogy a Q10 napi pótlása csaknem megduplázza az ondósejt mozgékonyágát, növelve a megtermékenyítés esélyét.

Hat hónapig napi 200 mg Q10-et kapott 22, addig terméketlen férfi, életkoruk 25-39 év között volt. Közülük 3 a vizsgálat első három hónapjában apa lett.

(9) Sportolóknak napi 30-60 mg adható, ami jelentősen növeli teljesítményüket.

Összességében elmondható, a Q10-zel egy kincs került a kezünkbe.

Tudjuk, hogy a Q10 nem csodaszer, de az elmúlt évek kutatásai bizonyították, hogy életünk minőségének javítása érdekében mindenkinek fontos a napi szedése. Hiszen nem maradunk mindig fiatalok, kopunk, fáradunk. És ha a tudomány talált erre egy igen hasznos, nem mesterséges, hanem természetes szert, akkor miért ne élnénk vele?

És tartozunk annyival családtagjainknak és barátainknak, hogy adunk számukra annyi információt a Q10-ről, hogy dönthessenek használatáról.

Ehhez kívánok mindenkinek több erőt, és javuló egészséget!