

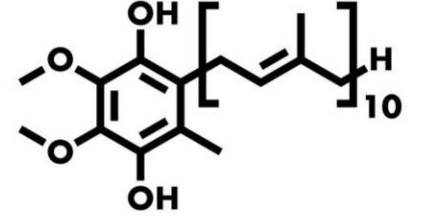
Koenzim Q10;
Ubikinol, Ubikinon
Aktif Formu Hangisi?

▪ Aktif Koenzim Q10 Hangisi; **Ubikinol mu, Ubikinon mu?**

- **Koenzim Q10 (CoQ10)**, mitokondride bulunan ve enerji üretiminde oksidatif fosforilasyonda **elektron taşıyıcısı olarak kritik role sahip olan bir moleküldür.**
- CoQ10 endojen antioksidan sistemde de önemli bir rol oynar. **Ubikinol (CoQH)**, biyolojik membranlarda ve düşük yoğunluklu lipoproteininde (LDL) lipid peroksidasyonunun başlamasını ve yayılmasını önleyen aktif antioksidan görevi **gören koenzim Q10'un indirgenmiş bir formudur.**
- CoQ10'un indirgenmiş formu olan **Ubikinol'un oksitlenmiş formu olan Ubikinon'dan daha fazla biyoyararlanıma sahip olduğu gösterilmiştir.**

▪ Aktif Koenzim Q10 Hangisi; **Ubikinol mu, Ubikinon mu?**

- **Ubikinol**, oksidatif hasara karşı hücresel savunmanın sürdürülmesinde önemli bir rol oynar ayrıca tokoferoksil radikalinden **E vitamini yeniden üreterek** E vitamininin etkilerini devam ettirir.
- İndirgenmiş CoQ10 olan **Ubikinol, insan vücudundaki baskın formdur** ve dolaşımındaki toplam CoQ10'un %90'ından fazlasını oluşturur.
- Ubikinol, **güçlü bir lipofilik antioksidan** olarak işlev görür ve mitokondri içeren tüm hücre tiplerinde endojen olarak sentezlenir.



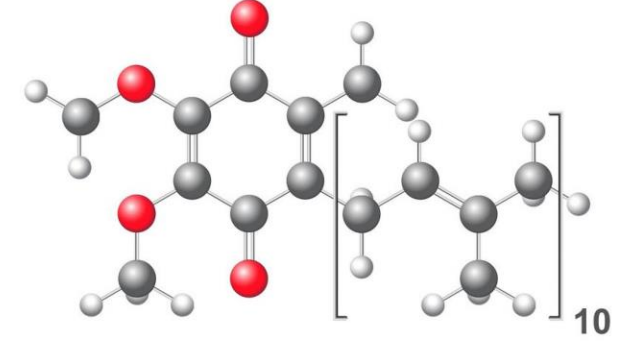
ubiquinol

▪ Aktif Koenzim Q10 Hangisi; **Ubikinol mu, Ubikinon mu?**

- **Kronik yorgunluk sendromu,** sadece şiddetli yorgunluk değil aynı zamanda çeşitli ağrı, depresyon ve nöro-bilişsel işlev bozukluğu gibi **geniş bir semptom yelpazesine sahip nedeni bilinmeyen bir hastalıktır.** Kronik yorgunluk sendromu olanlarda koenzim Q10 seviyelerinin azaldığı belgelenmiştir.
- **Ubikinol takviyesinin** toplam CoQ10 konsantrasyonlarındaki artışlarla ilişkili olarak kronik yorgunluk sendromundaki **depresif semptomları ve dikkati iyileştirdiği gösterilmiştir.**
- Ubikinol takviyesi, kronik yorgunluk sendromu olanlarda **aritmetik görev performansı, otonom sinir disfonksiyonu ve uyku kalitesini** iyileştirmek için faydalı olabilir

▪ Aktif Koenzim Q10 Hangisi; Ubikinol mu, Ubikinon mu?

- CoQ10, mitokondriyal biyoenerjetik, membran antioksidan koruması ve pek çok hücreyel sinyal düzenlemesinde **önemli rolü olan bir bileşiktir** ancak bununla beraber hiçbir besin maddesi organizmada tüm fizyolojik süreçleri yönlendiremez.



- **Tek başına CoQ10 takviyesi yalnızca kalıtsal CoQ10 eksiklikleri gibi özellikle buna ihtiyaç duyanlarda faydalı olacaktır.**
- **CoQ10 takviyesinin diğer etkileşimli besinlerle birlikte verilmesi** besin rezervleri yetersiz olanlarda daha umut verici etkiler yaratacaktır.



www.genus-pharma.com