

CoEnzyme Q10

Antioxidant

An antioxidant for the maintenance of good health. Helps to support cardiovascular health. Helps to reduce the frequency of migraine headaches.

What is CoEnzyme Q10?

CoEnzyme Q10, also known as ubiquinone, is a naturally-occurring, fat-soluble chemical found throughout the body. In particular, its highest concentrations are found in heart and liver tissue as well as inside immune cells, where energy production is key to healthy function.

Why take CoEnzyme Q10?

As we age, our ability to produce CoQ10 decreases, which can lead to noticeably lower energy levels and a lack of well-being. This is because CoQ10 is vital in the chain of reactions which make ATP (an energy-producing compound) within each cell. At the same time, CoQ10 acts as an antioxidant, neutralizing fat-soluble, damaging free radicals. Since food is not a significant source of CoQ10, supplements may be the best way to ensure adequate stores for optimal health.

Who benefits from taking CoEnzyme Q10?

Relief from Migraine Headaches

CoQ10 lowers the frequency of migraine headaches by a third and the number of days with headache-related nausea by almost half. But it only works if it is taken daily – using CoQ10 at the onset of a migraine will not help. It may take up to 3 months before benefits will be seen.

Heart Disease and Blood Pressure Benefits

CoQ10 has powerful effects to reduce systolic blood pressure. Used with antihypertensive medication, CoQ10 may enable a person to reduce their dosage or even discontinue their medication. If you are on blood pressure medication and want to try CoQ10, speak to a health professional and make sure you are getting your blood pressure checked regularly.

For patients with congestive heart failure, taking CoQ10 along with standard medication, may increase quality of life, reduce symptoms of heart failure, and improve insomnia. CoQ10 can reduce the risk of future cardiac events in patients who have recently experienced a heart attack.

Statin Drugs and CoEnzyme Q10

The most common drugs that interfere with the body's production of CoQ10 are statins, used to treat elevated cholesterol. These drugs target a step in the cholesterol-making pathway that also reduce the amount of CoQ10 found in the blood. The degree to which CoQ10 production is decreased can vary with the dose of, and the type of, statin being taken. Taking a CoQ10 supplement can provide peace of mind to ensure adequate blood levels of CoQ10.

Gluten Free

Medicinal ingredients per Vegetarian Capsule:

CoEnzyme Q10 (ubidecarenone)
50mg or 100 mg

Non-medicinal ingredients:

Food starch (modified), maltodextrin (tapioca), glycerine, hypromellose, potassium acetate, gellan gum.

Free of artificial flavour, artificial colour, beef/chicken/pork derivatives, berries, canola, coconut, dairy products, egg products, fish/shellfish, gluten, lactose, MSG, peanuts, peanut oil, preservatives, rice, safflower oil, sesame oil, soy products, sulfites, sunflower oil, tartrazine, tomato, tree nuts and tree nut oil, wheat products, yeast. Non GMO.

Directions for 50 mg Capsules: Take 1-2 capsules daily with a meal. For migraine prophylaxis, take 2 capsules, 2-3 times per day with a meal.

Directions for 100 mg Capsules: Take 1 capsule daily with a meal. For migraine prophylaxis, take 1 capsule, 2-3 times daily with a meal.

(Use for a minimum of 3 months to see beneficial effects)

Key Applications

Antioxidant
Cellular Energy Production

Complementary Supplements

Smart Oil
Vitamin E

Selected References

Jelline, JM et al. (2007) Natural Medicines Comprehensive Database, 10th edition.

Nukui, K et al. (2007) Comparison of uptake between PureSorb-Q40 and regular hydrophobic coenzyme Q10 in rats and humans after single oral intake. J Nutr Sci Vitaminol 53(2): 187-90.

Nukui, K et al. (2007) Safety assessment of PureSorb-Q™40 in healthy subjects and serum coenzyme Q10 level in excessive dosing. J Nutr Sci Vitaminol 53(2): 198-206.

Sandor, PS et al. (2005) Efficacy of coenzyme Q10 in migraine prophylaxis: a randomized controlled trial. Neurology 64(4): 713-715.

Woolf KJ et al. (2011) Nondrug interventions for treatment of hypertension. J Clin Hypertens 13(11): 829-835.

CoEnzyme Q10

Antioxydant

Un antioxydant pour le maintien d'une bonne santé. Contribue à la santé cardiovasculaire. Aide à réduire la fréquence des migraines.

En quoi consiste CoEnzyme Q10?

La coenzyme Q10, aussi appelée ubiquinone, est une substance chimique liposoluble qui existe à l'état naturel dans tout le corps. Elle se trouve en concentrations plus élevées dans le cœur, le foie ainsi que dans les cellules immunitaires qui dépendent de la production d'énergie pour bien fonctionner.

Pourquoi prendre CoEnzyme Q10?

À mesure que nous vieillissons, notre capacité à produire de la CoQ10 diminue, ce qui peut entraîner une baisse visible d'énergie et un sentiment de mal-être parce que la CoQ10 intervient dans une série de réactions qui fabriquent de l'ATP (un producteur d'énergie) dans chaque cellule. En même temps, la CoQ10 agit comme un antioxydant, neutralisant les radicaux libres liposolubles et nocifs. Comme l'alimentation n'est pas une source importante de la CoQ10, un complément nutritif peut être la meilleure façon d'en emmagasiner pour assurer une santé optimale.

Qui devrait prendre CoEnzyme Q10?

Soulagement des migraines

La CoQ10 diminue d'un tiers la fréquence des migraines et de près de la moitié le nombre de jours de nausées. Ceci n'est possible, cependant, que si elle est prise quotidiennement. Prendre de la CoQ10 au début d'une migraine n'aidera pas. Il peut s'écouler jusqu'à 3 mois avant d'en constater les bienfaits.

Bienfaits pour la maladie du cœur et la tension artérielle

La CoQ10 agit avec puissance pour réduire la tension artérielle systolique. Prise avec un médicament antihypertenseur, elle peut aider certaines personnes à réduire leur dose et même cesser de prendre leur médicament. Si vous prenez des médicaments pour l'hypertension et voulez essayer CoQ10, consultez un professionnel de la santé et assurez-vous de faire vérifier votre tension artérielle régulièrement. Pour les personnes souffrant d'une insuffisance cardiaque congestive, prendre CoQ10 avec la médication normale peut améliorer la qualité de vie, réduire les symptômes liés à l'insuffisance cardiaque et améliorer le sommeil. CoQ10 peut réduire les risques d'incidents cardiaques futurs chez les patients ayant déjà subi récemment une crise cardiaque.

Statines et CoEnzyme Q10

Les médicaments les plus courants qui interfèrent avec la production de CoQ10 dans le corps sont les statines, qui servent à traiter un taux de cholestérol élevé. Ces médicaments ciblent une étape dans la production du cholestérol qui réduit également la quantité de CoQ10 dans le sang. La diminution de la production de CoQ10 peut varier en fonction de la dose et du type de statine. Prendre un supplément de CoQ10 pour assurer un taux adéquat de coenzyme Q10 dans le sang peut apporter une tranquillité d'esprit.

Sans gluten

Ingrédients médicinaux par capsule végétale :

Coenzyme Q10 (ubidécarnone) 50 mg ou 100 mg

Ingrédients non médicinaux :

Amidon alimentaire (modifié), maltodextrine (tapioca), glycérine, hypromellose, acétate de potassium, gomme gellane.

Ne contient pas de saveurs ou de colorants artificiels, de produits dérivés de bœufs, de volaille ou de porc, de baies, de canola, de noix de coco, de produits laitiers, de produits d'œufs, de poissons, de crustacés, de gluten, de lactose, de GMS, d'arachides, d'huile d'arachide, d'agents de conservation, de riz, d'huile de carthame, d'huile de sésame, de produits de soya, de sulfites, d'huile de tournesol, de tartazine, de tomates, de noix, d'huile de noix, de produits de blé, ni de levure.

Pas un OGM.

Mode d'emploi pour les capsules de 50 mg :

Prendre 1 à 2 capsules par jour avec un repas. Comme méthode de prévention de la migraine, prendre 2 capsules, 2 à 3 fois par jour avec un repas.

Mode d'emploi pour les capsules de 100 mg :

Prendre 1 capsule par jour avec un repas. Comme méthode de prévention de la migraine, prendre 1 capsule, 2 à 3 fois par jour avec un repas.

(Utiliser pendant au moins 3 mois pour constater les bienfaits.)

Applications principales

Antioxydant
Production d'énergie cellulaire

Compléments nutritifs associés

Smart Oil
Vitamine E

Quelques références

Jelline, JM et coll. « Natural Medicines Comprehensive Database » (2007), 10^e édition.

Nukui, K et coll. « Comparison of uptake between PureSorb-Q40 and regular hydrophobic coenzyme Q10 in rats and humans after single oral intake. » *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, (2007), vol. 53, n° 2, p. 187-90.

K et coll. « Safety assessment of PureSorb-Q40 in healthy subjects and serum coenzyme Q10 level in excessive dosing. » *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, (2007), vol. 53, n° 2, p. 198-206.

Sandor, PS et coll. « Efficacy of coenzyme Q10 in migraine prophylaxis : a randomized controlled trial. » *Neurology*, (2005), vol. 64, n° 4, p. 713-715.

Woolf, KJ et coll. « Non drug interventions for treatment of hypertension. » *Journal of Clinical Hypertension*, (2011) vol. 13, n° 11, p. 829-835.