

Fidi koencim 10[®]

Krepi srce in daje moč



*Naravno zdravilo
s Q10 in
antioksidanti*



Ubikinon

Koencim Q₁₀

Povsod navzoči

- Je vitaminu podobna snov, ki so jo odkrili leta 1957.
- Znan pod imenom koencim Q₁₀ (zaradi desetih izoprenskih stranskih enot) ali **ubikinon**, kar pomeni »povsod navzoč« kinon.
- Najdemo ga prav v **vseh celicah** živih bitij, ki živijo s kisikom. Tako imajo rastline plastokinon, bakterije menakinon, živali in ljudje pa ubikinon.
- Ni pravi vitamin, saj ga je človeški organizem sposoben ustvarjati sam, vendar se **notranje nastajanje z leti značilno zmanjšuje**.
- S starostjo v telesu nastaja vse manj koencima Q₁₀ – po 50. letu je koencima Q₁₀ v tkivih za 20 do 60% manj kot pri dvajsetletni osebi.
- Največji padec koncentracije koencima Q₁₀ je v **srcu**, kjer ga je na gram tkiva tudi sicer **največ**.



Mehanizmi

Kako deluje?

Celična energija

- Celična energija nastaja v posebnih delih celice, ki jih imenujemo mitohondriji. V teh naših lastnih energetskih centralah ubikinon sodeluje pri prenašanju elektronov, kjer v nizu reakcij nastajajo osnovne **molekule življenjske energije** – molekule adenozin trifosfata ali na kratko ATP-ja.
- Celice uporabljajo molekule atp-ja kot gorivo za vse svoje dejavnosti – za vse življenje. Pomemben sestavni del dihalne verige, tega »notranjega« celičnega dihanja, ki ustvarja **celično energijo**, je tudi koencim Q₁₀.



Antioksidativna zaščita

- Koencim Q₁₀ je izredno močan antioksidant – »lovilec« prostih radikalov. To so zelo nestabilne molekule, ki nastajajo kot stranski produkt presnove s kisikom v vsakem trenutku, v vsaki naši celici. Če jih je preveč, lahko prosti radikali »bombardirajo« – poškodujejo najrazličnejše dele celic in pomembno prispevajo k razvoju pogostih bolezni, kakršne so bolezni srca in ožilja ter rak, pa tudi k staranju. Pred napadalnimi prostimi radikali so živa bitja morala razviti učinkovito obrambo – to predstavljajo antioksidanti, kamor poleg znanih vitaminov C in E sodi tudi koencim Q₁₀.
- Dobro je vedeti, da **antioksidanti med seboj sodelujejo** – pomagajo ohranjati drug drugega tako, da so sposobni »nevtralizirati« čimveč prostih radikalov. Za optimalno antioksidativno obrambo je zato pomembno, da je v organizmu dovolj vseh antioksidantov (**kombinacija najpomembnejših antioksidantov** v kapsulah Fidi koencim 10®!).

Q10 za srce in telo

Krepi srce in daje moč!

Če upoštevamo pomembno vlogo koencima Q10 pri nastajanju celične energije in njegovo veliko antioksidativno moč, pravzaprav ni čudno, da so se dodatki te zanimive snovi izkazali kot koristni pri številnih boleznih.

Znanstvene raziskave kažejo, da koencim Q10:

• Preprečuje aterosklerozo

Kot antioksidant je koencim Q10 pomemben tudi za preprečevanje začetka ateroskleroze. S »sodelavcem« vitaminom E preprečujeta oksidacijo nizko gostega – »slabega« (LDL) holesterola. S tem tudi zmanjšujeta vstop tega najbolj aterogenega maščobnega delca v žilno steno, kar je sicer prvi korak v razvoju aterosklerotične obloge in sčasoma vodi v zaporo žile (kapi!).

• Krepi oslabeło srce

Z izboljšanjem delovanja mitohondrijev – telesu lastnih energetskih central – in zmanjševanjem oksidativnega stresa lahko dodatki koencima Q10 delujejo zoper starostno ali bolezensko oslabeło srca. Raziskave nakazujejo ugodno delovanje koencima Q10 tudi pred srčnimi operacijami, pri angini pektoris in pri okrevanju po srčnem infarktu.

• Krepi odpornost

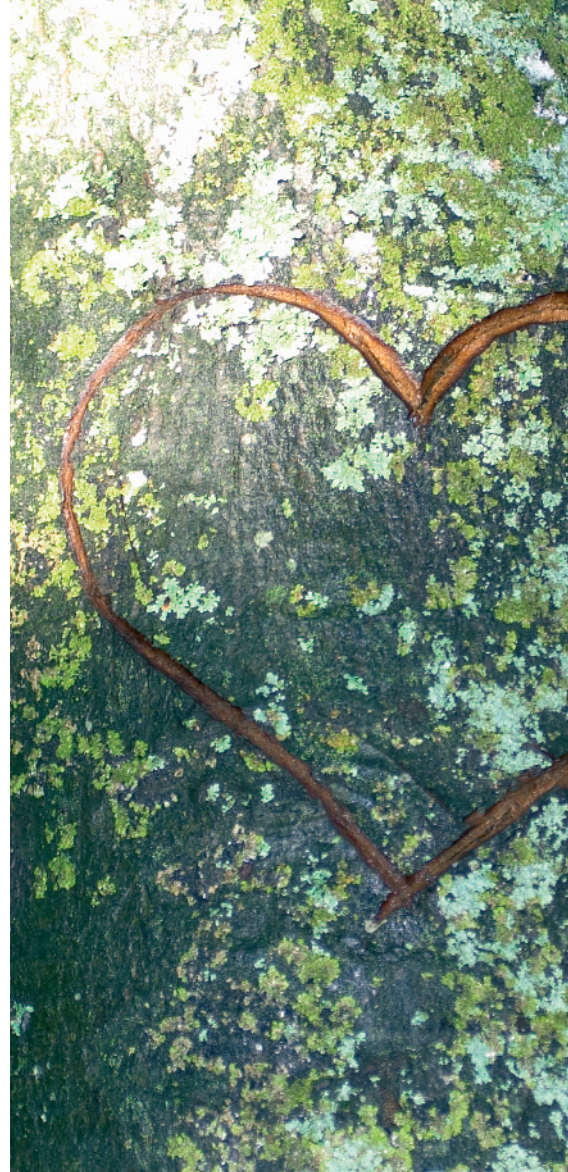
Dodatki koencima Q10 krepijo delovanje imunskega sistema in krepijo splošno odpornost organizma.

• Zmanjšuje neželene učinke zdravil proti holesterolu

Koencim Q10 je koristno dodajati, kadar jemljemo zdravila za zniževanje krvnega holesterola (t. i. statine), saj ti v jetrih pogosto zmanjšujejo tudi notranje nastajanje koencima Q10.

• Izboljšuje telesno in duševno zmogljivost

Veliko ljudi z veseljem občuti izboljšanje telesne in duševne čilosti že v nekaj dneh po začetku dodajanja koencima Q10, kar je zelo dobrodošel učinek ne le za starejše po 50. letu, ko je notranje nastajanje koencima Q10 že zmanjšano, temveč tudi za mlajše odrasle, ki pogosto »izgorevajo« zaradi preobremenjenosti doma in v službi.



• Zmanjšuje splošno oslabeło in kronično utrujenost

Splošna mišična oslabeło in izčrpanost sta pogosti težavi v starosti in med okrevanjem po boleznih. Dodajanje koencima Q10 pa hitro pomaga tudi pri mlajših odraslih, ki so »pregoreli« zaradi prevelikih duševnih ali telesnih obremenitev.

• Krepi dlesni

Z dodatki koencima Q10 (v obliki kapsul – s hrano in lokalno – v obliki zobne kreme) velja poskusiti tudi pri trdovratni boleznih dlesni – paradentozi (možno zmanjšanje žepkov v obzobnem vezivu).

Raziskave obetajo, da dodajanje koencima Q10 lahko pomaga tudi zmanjšati pogostost migrenskih glavobolov, okrepiti gibljivost semenčic (pomembno pri moški neplodnosti), ublažiti šumenje v ušesih (tinitus) in celo upočasniti napredovanje Parkinsonove bolezni. Za te učinke so potrebni visoki odmerki, nad 100 mg koencima Q10 na dan.

Q₁₀ za zdravje Fidi koencim 10[®] pomaga pri:

- **pešanju srca (zaradi starosti ali bolezni),**
- **stanjih po srčni ali možganski kapi,**
- **upočasnitvi začetnih stanj ateroskleroze,**
- **splošni mišični oslabeledosti (zaradi ostarelosti ali v času okrevanja po boleznih),**
- **kronični izčrpanosti ter stalni utrujenosti.**

Uživanje Kako jemati Fidi koencim 10?

Kapsule z nekaj tekočine zaužijemo čez dan, najbolje med jedjo za optimalno absorpcijo (vsrkavanje učinkovin iz prebavil v kri). Namenjene so odraslim in mladim po 14. letu starosti.

Za preprečevanje bolezni zadošča ena kapsula na dan.

Za lajšanje že obstoječih težav priporočamo dve do tri kapsule na dan, najbolje v razdeljenih odmerkih (denimo eno do dve kapsuli zjutraj ob zajtrku in eno popoldne ob kosilu).

Trajanje zdravljenja je odvisno od težav – pri pešanju srca, stanju po kapeh ali starostni oslabeledosti je smiselno **redno in dolgotrajno** jemanje – prekinitve niso potrebne.

Pri izčrpanosti zaradi preobremenjenosti (študij, nadure...) pa si pri mlajših odraslih pomagamo s kapsulami Fidi koencim 10[®] do izboljšanja počutja, dokler trajajo dodatne obremenitve (nekaj tednov ali mesecev), potem pa z jemanjem lahko prenehamo.

Najboljša izbira Zakaj izbrati prav Fidi koencim 10?

- **Ena kapsula vsebuje 30 mg koencima Q₁₀**
Raziskave kažejo, da je 30 mg koencima Q₁₀ najnižji odmerek, ki prinaša učinek na zdravje;
- **Vsebuje tudi druge antioksidante**
Za optimalno antioksidativno obrambo telesa so dodani še vitamin C in E ter mineral selen, ki se skupaj s koencimom Q₁₀ učinkoviteje borijo proti prostim radikalom;
- **Je registriran kot naravno zdravilo**
Fidi koencim 10[®] je **edino** naravno zdravilo s koencimom Q₁₀ v Sloveniji, kar uporabnikom zagotavlja preverjeno varnost, kakovost in učinkovitost;

- **Več kot 10 let na tržišču**
V več kot desetih letih ga je v Sloveniji preizkusilo in pohvalilo že na tisoče ljudi.

Ena kapsula Fidi koencim 10 preverjeno vsebuje:

koencim Q ₁₀	30 mg
vitamin C	40 mg
vitamin E	24 mg(35,7 IE)
selen	15 µg
betakaroten	12 mg



Fidi koencim 10[®]

Fidi koencim 10[®] je registriran kot naravno zdravilo brez recepta.

Izdelek je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Naročite ga lahko tudi na www.fidimed.si.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujete z zdravnikom ali farmacevtom.

Več informacij o boleznih sodobnega časa in Fidimedovih izdelkih najdete na www.fidimed.si in v *Fidimedovem zdravstvenem vodniku*.

Brezplačno naročanje vodnika:

T 01 563 45 35 ali
I www.fidimed.si

Svetovanje

v zvezi z uporabo Fidimedovih izdelkov — vsak četrtek med 11. in 16. uro:

T 01 563 45 35



FIDIMED

Fidimed d. o. o.

Brodišče 32, 1236 Trzin

T 01 563 45 20

I www.fidimed.si