

La Coenzyme Q10 (CoQ10).

“Il y a des jours avec et des jours sans.”

Et durant ces jours *sans* vous êtes fatigué, déprimé et le moindre effort vous épuise. Tout vous agace, en particulier les gens et le monde ne ressemble plus qu'à un vaste territoire hostile.

Cette fatigue inexplicable est le signe que vos cellules manquent très probablement d'énergie pour fonctionner.

Découverte dans les années 50, les scientifiques la considèrent comme une étincelle d'énergie à l'état pur.

Sans cette “**substance orange**” vos cellules suffoquent. Vous avez beau dormir des heures ou vous gaver de nutriments, votre corps sera incapable de les transformer en énergie...

Pour découvrir cette “**substance orange**” et tout savoir sur ses bienfaits pour votre santé, je vous propose de découvrir la lettre de mon collègue et ami Philippe Rivière.

Il vous y explique concrètement comment cette molécule déclenche la production d'énergie dans vos cellules, ce qui par la suite vous aide à :

- Remplacer vos cellules endommagées en les remplaçant par de nouvelles cellules saines
- Régénérer de certains de vos organes
- Maintenir vos capacités mentales et la santé de votre cerveau

Pour découvrir **TOUS** les bienfaits de cette substance présente naturellement dans votre corps, lisez vite sa lettre ci-dessous.

Bien à vous,
Eric Müller

Anti-âge : pourquoi les seniors américains sont fous de cette substance naturelle

A quel moment de votre vie votre peau était la plus parfaite ?

Était-ce le jour de vos 25 ans ? Celui de votre mariage ? Vous aviez un teint rayonnant sur les photos... n'est-ce pas ?

Ce jour-là, vous n'aviez pas besoin de sérum et ni de crème antiride. Votre peau était douce, ferme... et belle !

Car s'il y a une chose contre laquelle on ne peut rien, c'est bien le temps qui passe. Les années filent et avec elles votre peau s'abîme, les rides apparaissent, votre teint se terni. On vieillit, c'est naturel et malheureusement inévitable.

Pourtant... Imaginez que votre peau soit si lisse et si ferme qu'elle vous rajeunit... Qu'on vous demande régulièrement : « Est-ce vos enfants ? » quand vous êtes avec vos petits-enfants...

Imaginez que votre visage rayonne et respire la santé comme quand vous étiez jeune marié.

Vous pensez peut-être que c'est impossible. Vous savez bien que la fontaine de jouvence est un mythe.

Je sais que ça paraît fou mais vous pouvez retrouver cette beauté perdue.

Les chercheurs du monde entier sont euphoriques depuis qu'ils ont découvert la substance qui serait capable de lutter contre le vieillissement !

Certains scientifiques affirment même qu'elle pourrait vous faire *rajeunir*. Plus concrètement elle pourrait faire rajeunir votre peau d'environ 9 ans [1], lui rendre sa fermeté et sa tonicité [2].

La molécule star des USA, censurée par les autorités françaises

C'est une substance ultra connue en Asie et aux Etats-Unis. De nombreux médecins la recommandent à leurs patients, des millions de personnes en prennent tous les jours.

Aux États-Unis, les publicités sur ce produit sont partout : à la TV, sur Internet, dans les magazines...

Mais en France, quand il s'agit de médecine naturelle les autorités sont méfiantes. Seuls quelques connaisseurs et ceux qui ont beaucoup voyagé la connaissent.

Laissez-moi vous raconter l'histoire cette molécule qui fascine les Américains.

La petite molécule qui met les philosophes sur la paille

Nous sommes en 1957, au fond d'un petit laboratoire poussiéreux. Frederick Crane, un jeune chercheur américain nettoie pour la 3ème fois ses lunettes. Il grommèle en plissant les yeux sur son microscope. Il n'en croit pas ses yeux.

En étudiant les cellules d'un cœur de bœuf, il vient de découvrir une substance orange, inconnue. Après l'avoir isolée et il passe des jours à la rechercher dans les livres de médecine, les encyclopédies et toutes les études scientifiques qu'il peut trouver...

Impossible de trouver une piste. Mais plus il étudie cette substance étrange, plus il sent qu'elle est importante.

Il se rend donc à New-York pour montrer à son mentor ce qui va être la découverte de sa vie.

Sans le savoir, ce jeune chercheur venait de répondre à la question que se posent tous les philosophes : « Qu'est-ce que c'est la vie ? ». Ou plus précisément : « Quelle est la différence entre un objet et une matière vivante ? ».

Il venait de découvrir la Coenzyme Q10 (CoQ10).

Et c'est grâce à lui que 20 ans plus tard, Peter Mitchell allait recevoir le prix Nobel de chimie en découvrant les propriétés de cette molécule.



Il a prouvé que la CoQ10 est de l'énergie à l'état pure.

Ne vous privez pas de « l'étincelle de la vie » !

Elle est responsable du métabolisme énergétique. C'est le mot scientifique pour dire que la CoQ10 est à l'origine des millions de choses que votre corps fait 24h sur 24, 7 jours sur 7, pour vous garder en vie et en bonne santé.

Présente dans toutes les cellules de votre corps, elle fait battre votre cœur. C'est grâce à elle que votre système immunitaire expulse les mauvaises bactéries, que votre cerveau retient, comprend, analyse, que votre peau reste ferme et en pleine santé.

La CoQ10 c'est la différence entre un pantin inanimé et vous. Les scientifiques l'appellent « l'étincelle de la vie ».

Avez-vous un mental d'acier ?

Votre cerveau est le premier bénéficiaire d'un bon taux de CoQ10 : vous avez un mental d'acier [3]. Ce sont les jours où rien ne peut vous résister et où tout vous sourit. Vous vous sentez invincible.

Vous avez envie de croquer la vie à pleines dents, de faire du sport. Vous êtes vigoureux, endurant et avez de bons réflexes.

Avec cette énergie qui coule dans vos veines, vous êtes protégé des virus et microbes. Comme votre corps va bien, vos défenses immunitaires forment une carapace empêchant toute intrusion externe.

Quand vous manquez de CoQ10, votre corps vous envoie ces 3 messages

Au contraire, quand votre niveau de CoQ10 est bas vous pouvez ressentir un manque de motivation, vous pourriez même entrer dans une légère dépression. Vous pouvez manquer de pepes et d'enthousiasme... Vous avez l'impression de ne pas trouver votre place dans ce monde.

Votre corps fatigue au moindre effort... Vous avez moins de force et il vous faut plus de temps pour récupérer.

Et c'est là que les maladies peuvent apparaître.

Les scientifiques [4] ont montré qu'un manque de CoQ10 pourrait favoriser l'apparition des maux suivants :

- fatigues chroniques ;
- maladies cardiovasculaires (50 à 75% des patients cardiaques manquent de CoQ10) [5] ;
- hypertension ;
- diabète ;
- Alzheimer ;
- faiblesse immunitaire ;
- manque de tonicité musculaire.

Oh, bien sûr c'est progressif, vous ne vous levez pas un matin avec toutes les maladies ! C'est petit à petit que le manque de CoQ10 se fait ressentir et que votre santé se dégrade.

Manquez-vous de CoQ10 ? Faites le test en deux minutes !

Ce n'est pas facile d'estimer si vous êtes en manque de CoQ10. Voici donc 11 questions pour vous aider à le déterminer.

- Avez-vous plus de 45 ans ?
- Avez-vous eu dans l'année des soucis de santé ? (Même mineurs comme un rhume, une grippe ou la gastro...)?

- Sentez-vous vos muscles qui faiblissent (tonicité, fermeté) ?
- Vivez-vous en ville ?
- Fumez-vous ?
- Avez-vous eu un choc ou un traumatisme cette année ou l'année passée (décès, perte d'emploi...) ?
- Mangez-vous des plats préparés industriels ?
- Mangez-vous des chips, des bonbons ou des barres de céréales ?
- Vous êtes-vous beaucoup exposé au soleil récemment ?
- Etes-vous stressé ?
- Avez-vous des allergies ?

Si vous avez répondu « oui » à au moins 4 de ces questions, alors il est probable que vous manquiez de CoQ10. Je vous conseille donc de lire la lettre jusqu'au bout...

Arrêtez de vous gaver de nutriments !

Les nutriments sont le carburant de notre corps, ils sont comme de l'essence dans une voiture. Si vous ne tournez pas la clé pour mettre le contact, l'essence ne se transforme pas en énergie.

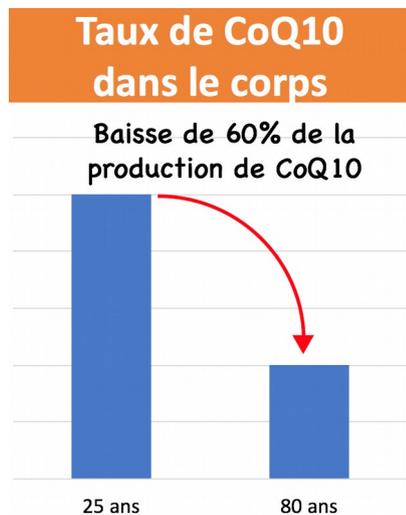
La CoQ10 c'est ce contact, cette étincelle, c'est elle qui transforme les graisses et nutriments en énergie.

C'est la raison pour laquelle de nombreuses personnes font tant d'efforts pour vivre sainement. Elles mangent équilibré, avec des produits bio mais elles continuent à se sentir au bout du rouleau, stressées ou malades.

Oui elles reçoivent les bons apports en nutriments, mais il leur manque l'ingrédient secret qui contribue à transformer tous ces bons nutriments en énergie !

Voici pourquoi vous êtes toujours fatigué

Le problème avec la CoQ10, vous allez le comprendre avec ce graphique :



A partir de 25 ans jusqu'à notre mort, notre production de CoQ10 baisse. A 50 ans, elle a baissé de 25% et à 80 ans de 60% [6].

Regardez comme un enfant peut courir pendant des heures en riant et en hurlant dans le jardin. Ses parents peuvent à peine le suivre... Rien que le surveiller nous fatigue...

L'énergie censée venir de la CoQ10 n'arrive plus dans les mêmes proportions, c'est pour cela que vous faiblissez.

Mais la chute de la CoQ10 ne vient pas juste avec l'âge, elle est la cause du vieillissement ! En plus d'être l'étincelle de vie, c'est un antioxydant puissant.

Antioxydant, stress oxydatif, radicaux libres... Tous ces mots sont très à la mode. Ce sont des mots magiques qui font vendre des crèmes, des produits de beauté et des fruits et légumes en tout genre. Tout le monde sait que les aliments antioxydants sont bons pour le corps et que les radicaux libres sont dangereux, mais la plupart des gens n'en savent pas beaucoup plus.

Le stress oxydatif est un processus complexe mais je vais vous l'expliquer simplement et vous allez comprendre facilement ce qui se passe dans votre corps.

Denham Harman : le Christophe Colomb du vieillissement

Des milliers d'études ont fini par donner raison à un pionnier : Denham Harman. Pour la première fois de l'histoire de l'humanité, en 1956, un scientifique a compris pourquoi nous vieillissons.

Quelques années après l'explosion des bombes atomiques sur le Japon, en participant aux études des rayonnements sur la santé, il remarque que des molécules instables accélèrent le vieillissement. Ce sont les radicaux libres.

La même année, il publie le texte : *Free Radical Theory of Aging*. Il y explique que notre corps s'abîme (vieillit) à cause des radicaux libres produits par le stress oxydatif.

Avec le stress oxydatif notre corps est comme une barre de métal qu'on laisserait en plein air. Au bout de quelques semaines elle commence à rouiller, à vieillir.

A chaque fois que notre corps est agressé (par la pollution, le tabac, les infections, les inflammations, le manque de sommeil...) il génère du stress oxydatif qui va produire des radicaux libres.

Ce sont eux qui abîment à chaque instant notre corps et finissent par nous rendre malades ou nous faire mourir.

Vous êtes un dangereux fabricant de radicaux libres

On a tendance à croire que les radicaux libres se baladent dans la nature et qu'on les attrape comme une grippe ou un rhume. Mais ce n'est pas du tout le cas !

Ça va peut-être vous surprendre mais l'oxygène est à la fois indispensable à la vie et hautement dangereux pour l'organisme.

Quand nous respirons une opération complexe se met en place pour nourrir nos cellules et nos organes. Mais elle n'est pas aussi propre qu'elle devrait l'être, car elle laisse fuir des espèces réactives de l'oxygène qui se transforment en radicaux libres.

Un radical libre est une molécule instable à qui il manque un électron. Pour se stabiliser, il va voler un électron à une autre molécule. Elle devient instable elle aussi et se transforme à son tour en radical libre.

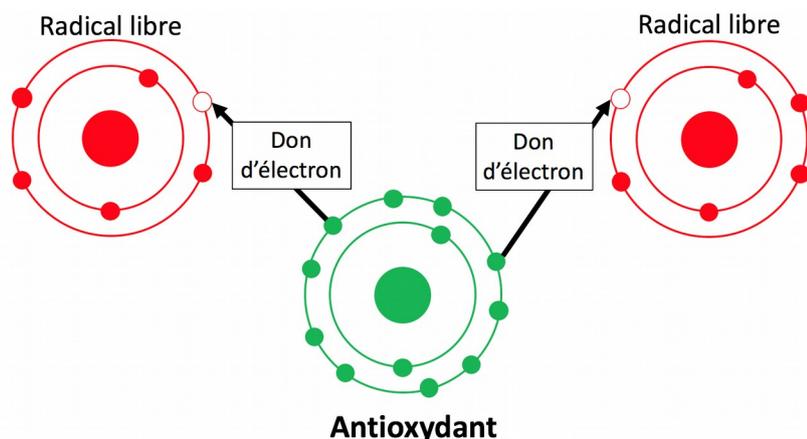
Si elle n'est pas arrêtée, cette réaction se propage : votre organisme vieillit et les maladies apparaissent.

Heureusement, notre corps possède un bouclier antioxydant : la CoQ10.

Avez-vous un bouclier efficace contre les radicaux libres ?

La CoQ10 agit comme un distributeur à électrons avec les radicaux libres. Comme nous l'avons vu, les radicaux libres déstabilisent notre corps en volant des électrons aux molécules à proximité.

La CoQ10 est chargée d'électrons. Elle traque les radicaux libres et les neutralise en leur donnant un électron.



Mais comme je vous l'ai expliqué, avec l'âge, votre niveau de CoQ10 baisse. Votre corps s'oxyde, ce qui le fait vieillir. Votre peau se ride, se fripe, s'affaisse, vos organes deviennent moins performants, vos muscles perdent leur force. Les maladies chroniques se déclarent.

Alors qu'avec un bon taux d'antioxydant :

- Vous contribuez à lutter contre les troubles cardiaques [7]
- Vous favorisez votre protection contre les troubles de la vision [8]
- Vous pouvez contrer les effets de la pollution [9]
- Vous aidez à retarder les effets du vieillissement

Les 6 rôles étonnants de la CoQ10

La CoQ10 a de nombreux autres rôles sur votre corps. Elle vous permet de :

- **Remplacer vos cellules endommagées** en les remplaçant par de nouvelles cellules saines
- **Aider à la régénération de votre cerveau** [10], **vos foies**, **vos poumons** [11] et tous vos organes vitaux
- **Donner un coup de jeune** à chaque organe et muscle de votre corps
- **Maintenir vos capacités mentales** et la santé de votre cerveau [12]
- **Soutenir votre système immunitaire** [13]
- **Stimuler les spermatozoïdes** qui sont de gros consommateurs d'énergie [14]

Stopper les radicaux libres avec une gousse d'ail et des brocolis ?

Vous le savez la CoQ10 n'est pas le seul antioxydant de notre corps. Avec certains fruits et légumes nous aidons notre organisme à se défendre : l'ail, l'artichaut et la myrtille, par exemple, sont réputés pour être des antioxydants.

Mais avec l'évolution de l'agriculture, les fruits et légumes perdent leurs propriétés pour la santé (et leur goût !).

En 2009, une étude a fait scandale en démontrant que les fruits et légumes avaient perdu jusqu'à 75% de leur valeur nutritive depuis 50 ans [15].

Ce n'est pas une raison pour arrêter de manger des fruits et des légumes, mais votre alimentation ne pourra pas vous protéger suffisamment des radicaux libres.

Selon Dominique Rueff, docteur en médecine, il faudrait manger un kilo de fruits et légumes antioxydants par jour pour obtenir l'équivalent de 100mg de CoQ10.

Etes-vous prêt à manger 3,5kg de bœuf par jour ?

Vous pouvez aussi vous tourner vers d'autres aliments comme le bœuf, les sardines ou les avocats, qui sont réputés pour être de bonnes sources de CoQ10. Mais pour avoir l'apport recommandé de 100mg/jour il vous faudrait manger : 3,5 kilos de bœuf ou 12 boîtes de sardines ou alors 60 avocats par jour [16] !

Reconnaissons-le, même avec un bon coup de fourchette, c'est impossible. Et surtout ça entraînerait un gros déséquilibre alimentaire.

C'est en partant de ce principe que beaucoup de laboratoires ont commencé à produire de la CoQ10... et à la vendre à prix d'or.

Mais le problème c'est qu'ils vous voient comme un porte-monnaie ambulant. Certains en ont profité pour vendre des formules moins chères à produire et... totalement inefficaces.

3 choses à vérifier avant de prendre de la CoQ10

1. Attention à la CoQ10 synthétisée chimiquement.

La CoQ10 synthétisée chimiquement est bien moins chère à produire, son prix est donc plus abordable. Mais elle est moins bien assimilée par votre corps. Pour être efficace, assurez-vous donc qu'elle soit d'origine naturelle.

Petite astuce : les scientifiques appellent « trans » la forme naturelle et « cis » la forme chimique [17].

2. Quelle quantité de CoQ10 prendre ?

Les études montrent qu'en dessous de 100mg de CoQ10 par jour, les effets sont presque invisibles sur la santé. En plus, la CoQ10 est un des rares nutriments à n'avoir aucun effet secondaire néfaste sur la santé.

C'est pourquoi les spécialistes recommandent 200mg de CoQ10 par jour. Mais si vous voulez en prendre plus, surtout n'hésitez pas !

3. Boostez l'effet de la CoQ10 en ajoutant cette substance.

Pour fabriquer de l'énergie, la CoQ10 brûle de la graisse et des nutriments. Si au moment où vous prenez un complément alimentaire de CoQ10 votre système digestif ne contient pas les bonnes graisses, il sera complètement inefficace.