



blossom



Συμπλήρωμα διατροφής με
δύο **CoQ10** &
N-Acetyl L-Carnitine

- τόνωση
- αντιοξειδωτική προστασία
- μειώνει την κόπωση,
- τονώνει την καρδιακή λειτουργία
- υποστηρίζει την φυσιολογική γονιμότητα & αναπαραγωγή

150ml | υψηλής βιοδιαθεσιμότητας για μέγιστη δράση
Δοσολογία: 5ml κάθε πρωί.



blossom: ένα σημαντικό συμπλήρωμα γονιμότητας!

Για τους άνδρες, μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση του αριθμού των σπερματοζωαρίων, της κινητικότητας και της συνολικής ανδρικής αναπαραγωγικής υγείας.

Για τις γυναίκες, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα των ωαρίων, τα ποσοστά γονιμοποίησης, τα ποσοστά εγκυμοσύνης και τη συνολική γυναικεία γονιμότητα.

CoQ10

Συνένζυμο Q10 (CoQ10) & Γονιμότητα

Η ανάπτυξη και η ωρίμανση του σπέρματος και των ωαρίων είναι εξαιρετικά περίπλοκες διαδικασίες, απαιτούν μεγάλη ποσότητα ενέργειας και υπόκεινται σε οξειδωτική βλάβη.

Το συνένζυμο Q10 (CoQ10) είναι ένα βιολογικό μόριο που υπάρχει φυσικά στο ανθρώπινο σώμα και υπάρχει σε κάθε κύτταρο. Δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό και λειτουργεί κρίσιμα στην παραγωγή κυτταρικής ενέργειας. Καθώς το σώμα γερνάει, τα επίπεδα CoQ10 μειώνονται και η ικανότητά μας να μετατρέπουμε το CoQ10 στην ενεργό του μορφή επίσης επιδεινώνεται.

Εξαιτίας αυτού, το CoQ10 χρησιμοποιείται ευρέως ως συμπλήρωμα διατροφής για την υποστήριξη διαφόρων πτυχών της υγείας και της ευεξίας και έχει εξεταστεί εκτενώς για τα πιθανά οφέλη του στην υποστήριξη της ποιότητας του σπέρματος και των ωαρίων ή άλλων πτυχών της ανδρικής και γυναικείας γονιμότητας.

Γρήγορα στοιχεία για το CoQ10 και τη γονιμότητα

1. Το σπέρμα και τα ωάρια απαιτούν πολλή ενέργεια για να αναπτυχθούν και είναι επιρρεπή σε καταστροφική οξείδωση.
2. Το συνένζυμο Q10 λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό στο βασικό μονοπάτι παραγωγής ενέργειας μέσα στα κύτταρα.
3. Τα επίπεδα του CoQ10 μειώνονται όσο μεγαλώνουμε. Η λήψη συμπληρωμάτων CoQ10 μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα CoQ10 στο αίμα και στους ιστούς.
4. Το συμπλήρωμα CoQ10 έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την ποιότητα των ωαρίων, την ποιότητα του σπέρματος και τα ποσοστά εγκυμοσύνης.
5. Το σπέρμα και τα ωάρια χρειάζονται περίπου 90 ημέρες για να αναπτυχθούν. Για καλύτερα αποτελέσματα, οι ειδικοί γονιμότητας συνιστούν τη λήψη CoQ10 και άλλων συμπληρωμάτων γονιμότητας για 90+ ημέρες, εάν είναι δυνατόν.

Πώς λειτουργεί το CoQ10

Το συνένζυμο Q10 βοηθά στη βελτίωση της γονιμότητας και της λειτουργίας των κυττάρων μας με δύο βασικούς τρόπους.

- 1 Το CoQ10 είναι ένα ζωτικό μέρος της αλυσίδας μεταφοράς ηλεκτρονίων, η οποία είναι υπεύθυνη για την παραγωγή ενέργειας στα κύτταρά μας. Όταν τα επίπεδα CoQ10 είναι υψηλότερα, η αλυσίδα μεταφοράς ηλεκτρονίων λειτουργεί πιο γρήγορα και αποτελεσματικά για την παραγωγή ενέργειας. Όταν παράγεται περισσότερη ενέργεια, τα κύτταρα λειτουργούν σε υψηλότερο επίπεδο, επηρεάζοντας θετικά διαδικασίες όπως το σπέρμα και η ανάπτυξη των ωαρίων.
- 2 Το CoQ10 λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό. Το CoQ10 προστατεύει τα κύτταρα μας και μειώνει τις βλαβερές συνέπειες των ελεύθερων ριζών στο αναπαραγωγικό μας σύστημα.

Θεωρείται ότι αυτοί είναι οι μηχανισμοί με τους οποίους το CoQ10 μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας του σπέρματος και των ωαρίων.

CoQ10 για τη γυναικεία γονιμότητα και την ποιότητα των ωαρίων

Δεν είναι μυστικό ότι η γονιμότητα μειώνεται καθώς μεγαλώνουμε, και για τις γυναίκες, αυτή η μείωση είναι πολύ πιο γρήγορη και δραστική. Όταν λέμε ότι η γονιμότητα των γυναικών μειώνεται με την πάροδο του χρόνου, αυτό στο οποίο αναφερόμαστε συγκεκριμένα είναι ο αριθμός των ωαρίων που έχουν διαθέσιμα (απόθεμα ωοθηκών) και η ποιότητα των ωαρίων τους. Τα επίπεδα του συνενζύμου Q10 μειώνονται επίσης καθώς μεγαλώνουμε. Μια μελέτη του 2015 έδειξε ότι τα κατώτερα επίπεδα του CoQ10 μπορεί να οδηγήσουν σε ελλείμματα ωαρίων και μείωση της γονιμότητας που σχετίζεται με την ηλικία. Τα καλά νέα είναι ότι η ίδια μελέτη παρήγαγε αποτελέσματα που δείχνουν ότι η αναπλήρωση του CoQ10 μπορεί να βοηθήσει στην αναστροφή της μείωσης της ποσότητας και της ποιότητας των ωαρίων που σχετίζεται με την ηλικία. Με πιο απλά λόγια, το CoQ10 μπορεί να βοηθήσει στην υποστήριξη της ποιότητας των ωαρίων με την πάροδο του χρόνου.

Αλλά το CoQ10 δεν έχει αποδειχθεί ότι βοηθά μόνο τις μεγαλύτερες γυναίκες. Το CoQ10 έχει επίσης αποδειχθεί ότι βελτιώνει την ποιότητα των ωαρίων και των εμβρύων και βελτιώνει τα ποσοστά εγκυμοσύνης και σε νεότερες γυναίκες.



Το CoQ10 είναι ίσως το πιο διάσημο θρεπτικό συστατικό γονιμότητας και είναι διάσημο για καλό λόγο.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι το CoQ10 μπορεί να βοηθήσει στην υποστήριξη τόσο της ανδρικής όσο και της γυναικείας γονιμότητας.

CoQ10 για ανδρική γονιμότητα και ποιότητα σπέρματος

Η συγκέντρωση του CoQ10 στο αίμα έχει αποδειχθεί ότι συσχετίζεται με βασικές παραμέτρους του σπέρματος όπως η συγκέντρωση, η κινητικότητα και η μορφολογία του σπέρματος. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό συμβαίνει επειδή τα συμπληρώματα CoQ10 βελτιώνουν τη συνολική αντιοξειδωτική ικανότητα.

Μια μελέτη του 2015 σε 60 άνδρες έδειξε βελτιώσεις σε μερικές μετρήσεις της ανδρικής γονιμότητας, του αριθμού των σπερματοζωαρίων και της κινητικότητας. Ο αριθμός των σπερματοζωαρίων βελτιώθηκε κατά 53%, και η συνολική κινητικότητα του σπέρματος αυξήθηκε κατά 26% μετά τη λήψη συμπληρωμάτων.

Άλλες μελέτες έχουν υποστηρίξει ευρήματα παρόμοια με αυτά και καταδεικνύουν συνήθως βελτιώσεις στη συγκέντρωση, την κινητικότητα, την προοδευτική κινητικότητα και τη μορφολογία του σπέρματος.

Zinc

Ποιες είναι οι ιδιότητες του ψευδαργύρου;

Ο ψευδάργυρος αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά μέταλλα του οργανισμού και είναι ένα από τα 24 μικροθρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για την επιβίωση. Μετά το σίδηρο, αποτελεί το δεύτερο πιο κοινό συστατικό του σώματος, καθώς συμμετέχει σε πολλές βιοχημικές διαδικασίες και βοηθάει στη λειτουργία πολλών ενζύμων. Οι δράσεις του στον οργανισμό είναι πολλές αλλά και πολύ σημαντικές.

Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, συμμετέχει στο μεταβολισμό μακροθρεπτικών συστατικών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη) ενώ συμμετέχει ως συμπάραγοντας σε πάνω από 300 ένζυμα. Επιπλέον, κατέχει ενεργό ρόλο στην έκφραση γονιδίων, στο πολλαπλασιασμό των κυττάρων, στην άμυνα του οργανισμού, και συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία, στη γονιμότητα και την αναπαραγωγή, στον φυσιολογικό μεταβολισμό της βιταμίνης A, στην υγεία του δέρματος, των μαλλιών και των οστών, στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων τεστοστερόνης στο αίμα, και στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης.

Ψευδάργυρος και γονιμότητα

Τόσο η ανεπάρκεια ψευδαργύρου όσο και η χρόνια άσκηση σχετίζονται με ασυνήθιστα χαμηλές συγκεντρώσεις τεστοστερόνης στο αίμα και συνεπώς με υπογονιμότητα στους άντρες. Σε αυτές τις περιπτώσεις η λήψη συμπληρωμάτων ψευδαργύρου φάνηκε από μελέτες να αυξάνει τα επίπεδα τεστοστερόνης στον οργανισμό και να βελτιώνει τη γονιμότητα. Επίσης φάνηκε να επιδρά θετικά στην ποσότητα του σπέρματος, όπως και στην ποιότητά του (κινητικότητα).

Ρόδι

Είναι αντιοξειδωτικό 3 φορές πιο ισχυρό από το πράσινο τσάι και το κόκκινο κρασί. Απομακρύνει τις ελεύθερες ρίζες, προστατεύει τα κύτταρα και μειώνει την φλεγμονή. Προληπτικό για τις καρδιακές παθήσεις μειώνοντας την πίεση, χοληστερίνη, σάκχαρο, επίσης έχει αντικό, αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτικό ρόλο χάρη στην ικανότητά του να αποτρέπει την εκδήλωση του οξειδωτικού στρες. Το καθιστούν «άσσο στο μανίκι» για τη βελτίωση της γονιμότητας αφού έχει αποδειχθεί επίσης ότι μειώνει το οξειδωτικό στρες και στον πλακούντα και αυξάνει την τεστοστερόνη.

N-Acetyl L-Carnitine (NAC)

Σε περιπτώσεις χαμηλού αριθμού σπερματοζωαρίων, το αμινοξύ N-ακετυλο-L-καρνιτίνη (NAC) βοηθά στην ωρίμανση των σπερματοζωαρίων, ενισχύει την κινητικότητά τους και τα προστατεύει από την οξειδωτική βλάβη. Αυτό το συγκεκριμένο αμινοξύ είναι κρίσιμο για την παροχή λιπαρών οξέων στα μιτοχόνδρια σε κάθε κύτταρο για την τροφοδοσία της παραγωγής ενέργειας. Αυτό βοηθά να δώσει στα σπερματοζωάρια την ώθηση που χρειάζεται για να γονιμοποιήσουν ένα ωάριο. Τα ανθρώπινα σπερματοζωάρια πρέπει να ταξιδέψουν μακρύτερα από οποιοδήποτε άλλο μεμονωμένο κύτταρο και χρειάζονται τεράστια ποσότητα ενέργειας για να κάνουν το ταξίδι.

Το NAC είναι ένα κρίσιμο θρεπτικό συστατικό για άνδρες με κακή ποιότητα σπέρματος. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό επειδή το σπέρμα που κολυμπάει ασθενώς, ή η ασθενοσπερμία, είναι ένας από τους σημαντικότερους λόγους για την ανδρική υπογονιμότητα.

Η υπογονιμότητα επηρεάζει έως και το 15-20% του σεξουαλικά ενεργού πληθυσμού. Η υπογονιμότητα είναι μια πολυπαραγοντική κατάσταση που μπορεί να έχει πολλές αιτίες.

Για την ενίσχυση του υγιούς αριθμού σπερματοζωαρίων, το NAC μπορεί να βοηθήσει με διάφορους τρόπους:

- 1 Η κινητικότητα των σπερματοζωαρίων, η ικανότητά τους να κολυμπούν γρήγορα και προς την κατάλληλη κατεύθυνση, ενισχύεται. Μια αύξηση στην κινητικότητα του σπέρματος παρατηρείται in vitro όταν προστίθεται NAC. Τα επίπεδα του NAC έχουν αναφερθεί ότι είναι χαμηλότερα σε υπογόνιμα δείγματα σπέρματος και σπέρματος με χαμηλή κινητικότητα.
- 2 Το NAC δρα ως αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τα σπερματοζωάρια από βλάβες από οξειδωτική δράση.
- 3 Περισσότερα σπερματοζωάρια παράγονται με φυσιολογική ανατομία ή μορφολογία.
- 4 Το NAC έχει πιθανό όφελος για το pH οδηγώντας σε ένα βέλτιστο pH στο ελαφρώς αλκαλικό εύρος του 7,8.
- 5 Μελέτες δείχνουν ότι το NAC μπορεί να αυξήσει την παραγωγή τεστοστερόνης και να βελτιώσει τη λειτουργία των όρχεων, ενισχύοντας τελικά τον αριθμό των υγιών σπερματοζωαρίων.

Ενώ ο συνολικός αριθμός σπερματοζωαρίων είναι κρίσιμος, είναι επίσης σημαντικό το σπέρμα να έχει ωριμάσει και να έχει κανονική δομή ή μορφολογία προκειμένου να λειτουργήσει. Σε ένα μέσο δείγμα εκσπερμάτισης, η ανώμαλη μορφολογία μπορεί να αντιπροσωπεύει το 20 έως 40% του σπέρματος. Ένα

υψηλότερο ποσοστό μη φυσιολογικών, παραμορφωμένων ή ακόμα και νεκρών σπερματοζωαρίων θα μειώσει τον συνολικό αριθμό και θα επηρεάσει τη γονιμοποίηση.

Μια ελεγχόμενη με εικονικό φάρμακο διπλή-τυφλή τυχαιοποιημένη μελέτη εξέτασε την ικανότητα του NAC να ενισχύει τις κινητικές παραμέτρους του σπέρματος. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το NAC ενίσχυσε την κινητικότητα των σπερματοζωαρίων.

Σε άλλη μια ελεγχόμενη με εικονικό φάρμακο, διπλή-τυφλή μελέτη, 60 υπογόνιμοι άνδρες, ηλικίας 20 έως 40 ετών. Όσοι έλαβαν καρνιτίνη παρουσίασαν αυξημένη κινητικότητα και σημαντική βελτίωση της ευθεία προοδευτική ταχύτητα μετά από τρεις μήνες. Τέλος ακόμα μια μελέτη μετα-ανάλυσης διαπίστωσε ότι η συνεπής δόση με NAC για 3 έως 4 μήνες βρέθηκε να είναι πιο αποτελεσματική στη βελτίωση της κινητικότητας και της ωρίμανσης του σπέρματος, στη μείωση του μη φυσιολογικού σχηματισμού σπέρματος και στην ενίσχυση των ρυθμών εγκυμοσύνης.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ / SUPPLEMENT FACTS

Δόση: 5ml / Δόσεις ανά συσκευασία: 30
Serving size: 5ml / Servings per container: 30

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ / INGREDIENTS	περιεχόμενο ανά δόση/ amount per serving 5ml	ΠΠΑ / RI (%)**
Co Q10 ws	80mg	** —
CaVa Q10 complex (equivalent Co Q10)	20 mg 80 mg	** —
Total Co-Q10	160mg	** —
GS402 mix (Ceratonia aqua extract, Crithmum maritimum aqua extract, Oregano aqua extract)	5 mg	** —
N-Acetyl L-Carnitine	300 mg	** —
Pomegranate extract	0.167 mg	** —
Black pepper extract	0.033 mg	** —
Zinc (as Zinc gluconate)	5 mg	50%

**ΠΠΑ: Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς / RI: Reference Intake

** Δεν έχει καθοριστεί / Not established



Αποκλειστική διάθεση στην Κύπρο:
Medaxis Ltd., PO Box 50770,
3609 Limassol Cyprus,
T.:+357 99 792 266

