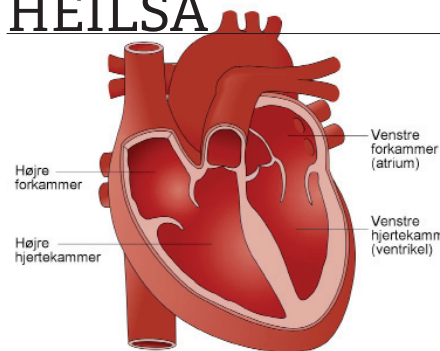


HEILSA



hjartað svíkur

Þorsøkir kunnu vera til, at hjartað svíkur. Trupulleikin stendst ofta av, at hjartað verður meira belastað, enn tað klárar. Ein orsök kann v høgt blóðtrýst. Hjartað er ein vøddur við fyra kømrum, sum samlar blóðið og deilir tað út til lungu og kropp. Høgt blóðtrýst ella r og typtar pulsæðrar kunnu tarna blóðrenslinum, sum soleiðis aftur belastar hjartað. Slíkar støður kunnu gera, at hjartað veksur, kki sleppur at virka, sum tað eigur. At enda megna hjartað ikki at pumpa alt tað blóð út, sum tað verður fyllt upp við. Hetta førir r, at trýstið veksur, bæði inni í hjartakømrinum og í æðraskipanini, sum førir blóðið aftur til hjartað. Eitt úrslit av hesum er, at væta st upp í kroppinum. Kelda: www.sundhed.dk

Q10 gevur hjartanum orku

Í sonevndu Q-SYMBIO-kanningini luttóku 420 fólki, sum frammanundan fingi tilráðddan hjartaheilivág. Helvtin av teimum fingi triggjar ferðir um dagin 100 mg Q10 upployst í planturunnari olju. Hvørki luttakarar ella granskarar vistu, hvør fekk hvat, men úrslitini eru kollveltandi

Vilmund Jacobsen

Ein altjóða kanning, nevnd "Q-SYMBIO", vísir, at kosttilskot við coenzym Q10 kann veksa um lívs-góðskuna og leingja um lívið hjá fólki við hjartatrupulleikum. Onnur, sum ikki hava hesar trupulleikar, fáa eisini gagn av hesum tilskoti.

Øll gera vit evnið Q10, sum partvís er ein antioxidantur og partvís ger kyknurnar í kroppinum førar fyri at framleiða orku. Hetta hendir bara ikki í sama mun hjá fólki við hjartatrupulleikum.

Q10 er lívsneyðugt

Hugsa vit um hjarta sum eina pumpu, ið tryggjar, at blóðið áhaldandi sirkulerar runt í blóðrásini, er greitt, at her er ein arbeiðsuppgáva, sum hevur brúk fyri orku. Hetta er orka, sum kroppurin sjálvur er førur fyri at framleiða í einum parti av kyknunum, sum vit kunnu ímynda okkum eru smáu kraftverkini í kroppinum.

– Q10 er lívsneyðugt, og uttan Q10 kann kroppurin ikki framleiða orku í kyknunum. Skal hjarta pumpa, hevur tað alla tíðina brúk fyri orku. Tá hjartasjúklingar gera ov lítið av Q10, gongur tað út yvir evnini hjá hjartanum at pumpa. Tekur tú Q10 sum kosttilskot, hjálpir tú samstundis kyknunum at framleiða manglandi orkuna.

Tað sigur Svend Aage Mortensen, dr. med. og granskandi yvir-lækni á hjartamiðstøðini á Ríkissjúkrahúsinum. Tað er eisini hann, sum hevur staðið á odda fyri Q-SYMBIO-kanningini.

Hann vísir á, at fleiri umstøður kunnu gera, at hjartasjúklingar mangla Q10. Tá hjarta svíkur, er blóðrenslid ávirkað av øktari strongd, og hormonir í kroppinum - eitt nú adrenalin - økjast. Hetta tyngir um pumpufunktionina og skapar tørv á Q10 til at skapa orku sum antioxidant.

Í Q-SYMBIO-kanningini luttóku 420 persónar, sum frammanundan fingi tilráðddan hjartaheilivág. Helvtin av teimum fingi triggjar ferðir um dagin 100 mg Q10 upployst í planturunnari olju. Hvørki



– *Hjá teimum, sum vórðu viðgjørd við Q10, vóru 43% færri deyðsføll av hjarta-æðrasjúkum, og eisini vóru 43% færri álvarsligir trupulleikar, sum eitt nú sjúkrainnleggingar orsakað av hjartasvíki, sigur Svend Aage Mortensen, sum hevur granskað í Q10 og hjartasvíki síðan 1983*

luttakarar ella granskarar vistu, hvør fekk hvat.

– Úrslitið eftir tveimum árum var, at hjá teimum, sum vórðu viðgjørd við Q10, vóru 43% færri deyðsføll av hjarta-æðrasjúkum, og eisini vóru 43% færri álvarsligir trupulleikar, sum eitt nú sjúkrainnleggingar orsakað av hjartasvíki. Sjúklingarnir upplivdu eina betri lívsdygd, teir gjørdust minni troyttir og fingi ikki so ofta andaneyð, sigur Svend Aage Mortensen, sum hevur granskað í Q10 og hjartasvíki síðan 1983.

Úrslitini frá kanningini eru almannakunngjørd í viðurkeda tíðarritinum, Journal of the American College of Cardiology.

Q10 eisini fyrirbyrgjandi

Danski granskarin leggur dent á, at eitt nú eru kanningar gjørdar í Avstralia sum vísa, at fólk, ið verða viðgjørd við Q10, áðrenn tey fáa eina bypass-ella hjartaskurðviðgerð, hava sterkari hjartapumpu-funktion enn tey, sum ikki fáa Q10 tilskot.

– Í so máta kann Q10 eisini virka fyrirbyrgjandi hjá hjartasjúklingum,

sum ikki eru fongdir við hjartasvíki, sigur Svend Aage Mortensen.

Læknar vita mest um Q10-effektiva hjá hjartasjúklingum, tí flestar kanningar eru gjørdar við hesum bólk í fólki.

Men, onnur kunnu sum nevnt eisini hava gleði av Q10. Sum krop-sins egni antioxidantur hevur Q10 eina serstaka effekt og kann eitt nú verja móti súrevning av keðiliga kolesterolinum LDL, sum kann skaða veggirnar í blóðæðrunum.

– Kanningar vísa eisini, at nøkur fólk hava trot á Q10, tá tey fáa heilivág móti ov høgum kolesteroli. Onnur fáa vøddapínu, tá tey taka heilivágini, og her ber eisini til at royna, um Q10 kann hjálpa, sigur Svend Aage Mortensen, sum tó leggur dent á, at enn eru økir, sum ikki eru liðugt kannaði.

At enda eru tað kanningar sum vísa, at Q10 eisini kann minka um blóðtrýstið hjá sjúklingum við ov høgum blóðtrýsti.

Ráðfær teg við lækna

Læknin mælir til, at fólk seta seg í samband við egna lækna, áðrenn

tey taka Q10, tí taka fólk heilivág frammanundan, er trupult at meta um, hvussu stórir tørvurin á Q10 er. Harafrat er týðningarmikið at hava í huga, at Q10 ikki hjálpir eftir bara fáum døgum.

– Tú skalt rokna við í minsta

lagi fyra upp í 12 vikum, áðrenn metast kann um virknaðin av Q10, tá ræður um eitt nú pínu ella blóðtrýst, og soleiðis er tilskotið ein langtíðarviðgerð, sigur Svend Aage Mortensen, lækni og granskari.

Keldur: www.helse.dk/ videnskab.dk



– *Q10 er lívsneyðugt, og uttan Q10 kann kroppurin ikki framleiða orku í kyknunum, sigur danski læknin og granskarin, Svend Aage Mortensen*