

Mitochondria w praktyce

Skąd bierze się energia w komórce, co oznaczają skróty z etykiety i o której porze brać ten preparat. Krótki poradnik bez obietnic.



Materiał informacyjny BestLab. Suplement diety nie jest lekiem.

Co znajdziesz w środku

- 1 Skąd bierze się energia w komórce
- 2 Co oznaczają skróty z etykiety
- 3 Dlaczego pora dnia ma tu duże znaczenie
- 4 Jak stosować, żeby miało sens
- 5 Dlaczego nie znajdziesz tu obietnic
- 6 Pięć najczęstszych błędów
- 7 Pytania, które dostajemy najczęściej
- 8 Skład BestLife

„Od lat badam szlaki metaboliczne w poszukiwaniu długowieczności. Sekret tkwi oczywiście w zdrowych nawykach: odpowiednia dieta, regularny ruch, higiena snu i wewnętrzny spokój. Best Life to suplement, który wspiera codzienną dietę i zdrowy styl życia.”

Olga Grech

Autorka receptury BestLife

1 Skąd bierze się energia w komórce

W każdej komórce ciała siedzą mitochondria. To w nich zachodzi oddychanie komórkowe, czyli proces zamiany tego, co zjedliśmy, w formę energii, z której komórka potrafi skorzystać. Ta forma nazywa się ATP.

Mitochondriów jest najwięcej tam, gdzie zapotrzebowanie na energię jest największe: w mięśniu sercowym, w wątrobie, w nerkach i w mięśniach szkieletowych.

To dlatego przy temacie energii coraz częściej mówi się o mitochondriach, a nie o kolejnej dawce kofeiny. Kofeina blokuje sygnał zmęczenia. Mitochondria energię faktycznie wytwarzają.

2 Co oznaczają skróty z etykiety

Skład BestLife wygląda jak zestaw skrótów. Poniżej po ludzku, czym każdy z nich jest. Bez obiecywania efektów, o czym więcej w rozdziale piątym.

1 **Koenzym Q10 w formie ubichinolu, 100 mg**

Związek występujący naturalnie we wszystkich komórkach ciała, w największym stężeniu w mitochondriach. Ubichinol to jego forma zredukowana. Warto ją rozróżniać, bo w preparatach spotyka się też tańszą postać utlenioną.

2 **PQQ, czyli pirolochinolinochinon, 20 mg**

Antyoksydant o wysokiej aktywności w mitochondriach. Składnik stosunkowo nowy w suplementach i wyraźnie droższy od pozostałych.

3 **N-acetylo-L-karnityna, 500 mg**

Acetylowana forma L-karnityny, związku wytwarzanego naturalnie przez organizm. Karnityna uczestniczy w transporcie kwasów tłuszczowych do mitochondriów.

4 **Spermidyna z kiełków pszenicy, 1 mg**

Poliamina obecna w żywych tkankach, odkryta w 1678 roku. Tutaj pochodzi z ekstraktu z kiełków pszenicy standaryzowanego na 1 procent spermidyny.

5 **Taurynian magnezu**

Magnez połączony z tauryną, forma dobrze przyswajalna. W tym produkcie występuje w niewielkiej ilości, 24 mg, więc traktuj go jako dodatek do formuły, a nie jako źródło magnezu w diecie.

3 Dlaczego pora dnia ma tu duże znaczenie

To jest najważniejsza praktyczna informacja o tym preparacie i najczęściej pomijana przy zakupie.

Koenzym Q10 i PQQ mają charakter pobudzający. Producent zaleca wprost, żeby w dni bez treningu przyjmować preparat **w pierwszej połowie dnia, najpóźniej do wczesnego popołudnia, czyli do godziny 14:00 lub 15:00.**

Powód jest prozaiczny: wzięty wieczorem może utrudnić zasypianie. To najczęstszy powód, dla którego ludzie odstawiają tego typu preparaty, a wystarczy przesunąć porę.

Wyjątkiem jest stosowanie przedtreningowe. Wtedy pora ma mniejsze znaczenie, bo wysiłek spożytkuje antyoksydanty i problemów ze snem zwykle nie ma.

Prosta zasada

- **Dzień bez treningu:** rano albo do wczesnego popołudnia.
- **Dzień z treningiem:** można przed wysiłkiem, o dowolnej porze.
- **Nigdy tuż przed snem,** chyba że sprawdziłeś, że akurat Tobie to nie przeszkadza.

4 Jak stosować, żeby miało sens

Porcja	2 kapsułki dziennie.
---------------	----------------------

Kiedy	Po posiłku, popić obfitą ilością wody.
--------------	--

Pora	W pierwszej połowie dnia, do 14:00 lub 15:00. Przed treningiem dowolnie.
-------------	--

Regularność	Codziennie. To nie jest preparat doraźny.
--------------------	---

Opakowanie	60 kapsułek, czyli 30 dni stosowania.
-------------------	---------------------------------------

Popicie obfitą ilością wody nie jest formalnością. Przy dwóch kapsułkach naraz i po posiłku zmniejsza to ryzyko dyskomfortu żołądkowego.

5 Dlaczego nie znajdziesz tu obietnic

Zauważysz, że w tym poradniku nie ma zdań w rodzaju „dodaje energii” ani „spowalnia starzenie”. To nie jest przeoczenie, tylko świadoma decyzja, i warto wiedzieć dlaczego.

W Unii Europejskiej suplementom wolno przypisywać wyłącznie oświadczenia zdrowotne z oficjalnej listy dopuszczonych. **Koenzym Q10, PQQ, spermidyna i acetylo-L-karnityna nie mają na tej liście ani jednego wpisu.** Nie znaczy to, że nikt ich nie badał. Znaczy, że nie przeszły europejskiej procedury zatwierdzania.

Dlatego każdy sprzedawca, który obiecuje Ci przy tych składnikach konkretny efekt zdrowotny, przekracza to, na co pozwala prawo. Wolimy powiedzieć wprost, czym te składniki są i skąd pochodzą, a ocenę zostawić Tobie.

6 Pięć najczęstszych błędów

1 Wzięcie wieczorem

Koenzym Q10 i PQQ potrafią utrudnić zasypianie. Pierwsza połowa dnia albo przed treningiem.

2 Przyjmowanie na pusty żołądek

Producent zaleca po posiłku i popicie obfitą ilością wody.

3 Liczenie na magnez z tego preparatu

24 mg to niewiele. Jeśli szukasz magnezu, potrzebujesz osobnego preparatu.

4 Ocena po tygodniu

To formuła do stosowania codziennego i długofalowego, nie doraźnego.

5 Traktowanie preparatu jak zamiennika snu i ruchu

Autorka receptury sama zaczyna od diety, ruchu i higieny snu. Suplement jest dodatkiem do tego, a nie zamiast.

7 Pytania, które dostajemy najczęściej

O której najlepiej brać?

W dni bez treningu w pierwszej połowie dnia, najpóźniej do wczesnego popołudnia. W dni treningowe można przed wysiłkiem o dowolnej porze.

Czy to może utrudniać sen?

Tak, jeśli weźmiesz preparat wieczorem. Koenzym Q10 i PQQ mają charakter pobudzający. Przy stosowaniu przed treningiem problem zwykle nie występuje.

Ile magnezu jest w porcji?

24 mg, czyli 6,4 procent referencyjnej wartości spożycia. To dodatek do formuły, nie źródło magnezu w diecie.

Czym różni się ubiquinol od zwykłego koenzymu Q10?

Ubichinol to forma zredukowana koenzymu Q10. W preparatach spotyka się także tańszą postać utlenioną, dlatego warto sprawdzić skład.

Na ile wystarcza opakowanie?

Na 30 dni. W opakowaniu jest 60 kapsułek, a porcja dzienna to 2 kapsułki.

Gdzie produkowane są suplementy BestLab?

W Polsce, w zakładach spełniających wysokie standardy jakości. Każda partia przechodzi badania w niezależnym laboratorium JS Hamilton.

8 Skład BestLife

Zawartość w zalecanej dziennej porcji, 2 kapsułki.

N-acetylo-L-karnityna	500 mg
Taurynian magnezu	300 mg
w tym magnez	24 mg (6,4%)
Koenzym Q10 (ubichinol)	100 mg
Ekstrakt z kiełków pszenicy, std. na 1% spermidyny	100 mg
w tym spermidyna	1 mg
PQQ	20 mg

Kapsułek w opakowaniu

60, czyli 30 dni

Wartości w nawiasach to procent Referencyjnej Wartości Spożycia. Dla koenzymu Q10, PQQ, spermidyny i acetylo-L-karnityny wartość referencyjna nie została ustalona. Zawartość opakowania: 60 kapsułek. Skład: N-acetylo-L-karnityna, magnez (taurynian magnezu), otoczka kapsułki: hydroksypropylo-metyloceluloza, koenzym Q10 (ubichinol), ekstrakt z kiełków pszenicy zwyczajnej, PQQ (sól dwusodowa pirolochinolinochinonu).

Dlaczego przy tym produkcie nie podajemy oświadczeń zdrowotnych

- Koenzym Q10, PQQ, spermidyna i acetylo-L-karnityna nie mają w Unii Europejskiej dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych.
- Magnez takie oświadczenia posiada, ale wolno ich używać dopiero od 15 procent referencyjnej wartości spożycia w porcji. Tutaj magnez stanowi 6,4 procent, więc próg nie jest osiągnięty.
- Dlatego opisujemy wyłącznie to, czym składniki są, a nie co rzekomo robią. Uważamy to za uczciwsze niż obietnice, których nie da się obronić.

Suplement diety nie jest lekiem i nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia są ważne dla funkcjonowania organizmu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące przed zastosowaniem produktu powinny skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

BEST LAB SP. Z O.O.

ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa
NIP 5272991208 · KRS 0000956521
tel. 793 787 737 · EAN 5904917029022

