

### 3. Le transport de la CoQ10

Les nutriments absorbés sont transportés vers les intestins par deux voies.

Après absorption, certains petits éléments nutritifs hydrophile et lipophile pénètrent le sang capillaire par les microvillosités intestinales et sont transportés par le sang à le foie. À partir du foie, ces petites molécules sont transportées à travers les veines hépatiques vers la veine cave inférieure, puis vers le cœur et ensuite dans la circulation systémique.

Après absorption, les grandes nutriments solubles dans les lipides tels que CoQ10, sont diffusé dans la ganglions capillaire dans le microvillosités intestinales, et ensuite transportés dans la lymphe par l'abdomen et le canal lymphatique thoracique de la veine sous-clavière et ensuite dans la circulation systémique.

Dans la lymphe et le sang, les molécules de CoQ10 sont principalement sous la forme réduite et sont liés aux lipoprotéines de basse densité (LDL). Le pic de concentration retardé de CoQ10 dans le sang est due à l'écoulement de lymphe très lente par rapport à celle du sang. Le portail du sang veineux est un système de délivrance pour le foie, mais pas pour les ganglions lymphatiques.

Ce qui suit est une liste de revendications en ce qui concerne l'absorption de la CoQ10

- ▶ Après absorption, la CoQ10 est transportée par la lymphe vers le foie où il est réduit et lié aux phospholipides. **Faux!**  
Réponse: La lymphe n'est pas un système de délivrance au foie.
- ▶ CoQ10 est transporté à partir de cellules d'absorption dans le sang veineux par le système lymphatique. **Exact!**  
Explication:  
La lymphe est le système de livraison pour les molécules de la CoQ10 absorbées au sang systémique. De grandes études animales montrent que les pics de CoQ10 dans le conduit des ganglions inguinaux dans les 2-3 heures après l'ingestion, où il culmine dans le sang veineux en 6-8 heures. La raison de l'apparition retardée le sang veineux est due à la circulation lymphatique lente.
- ▶ Dans la cellule d'absorption, la CoQ10 oxydée dans la lymphe ou dans le sang est converti en la forme réduite de la CoQ10. **Exact!**  
Explication: La CoQ10, qui circule dans le sang est de 90-95% sous forme réduite (ubiquinol).
- ▶ La CoQ10 est rapidement absorbé dans l'intestin grêle et ensuite lentement transportés par la lymphe dans le sang veineux. **Exact!**  
Explication: La circulation de la lymphe totale est d'environ 100 ml / minute, alors que le flux sanguin est de 5000 ml / minute.