

## Q10-QUATRAL BIJSLUITER

Q10-QUATRAL bevat twee capsules: enerzijds een capsule Coënzyme Q10 en anderzijds een capsule Quatral met vitamines A, C, E, selenium en zink. Deze stoffen zijn onontbeerlijk om het organisme in voldoende mate te voorzien van antioxydantia en levensenergie. Elke cel in ons lichaam heeft, om optimaal te functioneren, immers nood aan deze stoffen en bevordert op die manier in hoge mate de levenskwaliteit.

Vitamine E, vitamine C, vitamine A en selenium zijn natuurlijke antioxydantia die via de voeding worden aangereikt en het organisme de mogelijkheid bieden om zich te beschermen.

De cellen van het menselijke lichaam maken elke dag een bepaalde hoeveelheid vrije radicalen aan. Bovendien wordt de productie van vrije radicalen gestimuleerd en/of versneld door het gebruik van tabak, het verbruik van alcohol, een onevenwichtige of vetrijke voeding, stress, intensief sporten, luchtvervuiling, UV-stralen en het ouder worden.

Vrije radicalen hebben een fysiologische taak, maar kunnen nadelig zijn voor de cel wanneer ze in te grote getale aanwezig zijn. Vrije radicalen zijn verantwoordelijk voor het verouderingsfenomeen evenals voor de versnelde oxidatie van LDL-cholesterol. Een teveel aan vrije radicalen kan worden weggewerkt met antioxydantia.

Een voeding die rijk is aan selenium, vitamine C, vitamine E, vitamine A en zink laat het lichaam toe meer weerstand te bieden en minder vermoeid te raken.

Het Coënzyme Q10 (of ubiquinon) is een stof die in hoge mate op vitaminen lijkt en die de energie-stofwisseling in alle cellen van het lichaam stimuleert. Ubiquinon is tevens een sterk antioxydans, die het organisme beschermt tegen vrije radicalen (oxidatieve stress). Gezien het Coënzyme Q10 als een vitamine werkt, is het ook noodzakelijk voor het ondersteunen van de levenscyclus van een cel. Alle fysiologische processen waarbij energie wordt verbruikt, hebben nood aan het Coënzyme Q10. Het organisme kan er volgens behoefte van produceren. Met het ouder worden gaat het organisme er echter steeds minder van aanmaken. Wanneer het Coënzyme Q10 niet meer in voldoende mate aanwezig is, produceert de cel niet langer voldoende energie, het verouderingsproces wordt ingezet en de cel kan minder weerstand bieden.

Bovendien hebben vorsers vastgesteld dat het gebruik van bepaalde geneesmiddelen kan leiden tot een tekort aan Coënzyme Q10, dat onontbeerlijk is voor de energieproductie binnen elke cel. Ook de weldoende invloed op de werking van de doorstroming (circulatie) en het versterken van de levenskracht opdat éénieder gezond verder zou kunnen leven, mag niet over het hoofd worden gezien. Dankzij de opmerkelijke antioxiderende en synergetische bijdrage van Q10-Quatral wordt elke cel van het organisme voorzien van de nodige energie opdat het lichaam perfect gezond zou blijven.

### **Hoe kunt u de juiste dosering achterhalen?**

Het kan onze voeding soms aan bepaalde levensbelangrijke stoffen (zoals selenium en zink) ontbreken. Onder bepaalde omstandigheden heeft het organisme ook nood aan extra antioxiderende vitaminen (rokers hebben meer behoefte aan vitamine C dan niet-rokers), selenium, zink evenals bepaalde enzymen zoals het Coënzym Q10.

Het is onder alle omstandigheden bijzonder moeilijk om de aanbevolen hoeveelheden spoorelementen of vitaminen te berekenen; inzonderheid wanneer het om heel kleine doseringen gaat: bijvoorbeeld 15 mg zink of nog minder: 0,100 mg selenium (1/10.000<sup>ste</sup> van een gram).

### **Q10-QUATRAL maakt de berekening voor u**

Natriumseleniet is één van de voornaamste bronnen van selenium. Natriumseleniet maakt het mogelijk selenium precies te doseren en staat tevens garant voor een hoge opname door het organisme. De doses Vitamine E, Vitamine C, Beta-caroteen (precursor van Vitamine A) en Zink in Q10-QUATRAL beantwoorden aan de recentste voedingsaanbevelingen voor België.

Alfa-tocoferol (vitamine E) en het Coënzyme Q10 versterken elkaar wederzijds in verhoogde mate en

dat bevordert op zijn beurt het regenereren van vitamine E (in zijn actieve vorm vanaf het tocoferyl radicaal). Dit effect wordt bovendien versterkt door de werking van vitamine C die eveneens bijdraagt tot het regenereren van vitamine E.

Uit tal van studies blijkt dat de aanbevolen dagelijkse dosis Coënzyme Q10 ongeveer 100 mg bedraagt.

### **Dagelijkse dosis:**

De aanbevolen dagelijkse dosis is 1 bruine capsule Coënzyme Q10 (100 mg Coënzyme Q10) + 1 gele capsule Quatral (Selenium, Vitamine C en E, Beta-caroteen en Zink); in te nemen met water, bij voorkeur na de maaltijd.

In elke **bruine capsule** zit 100 mg Coënzyme Q10. Elke **gele capsule** bevat 0,1 mg Selenium, 120 mg Vitamine C en 30 mg Vitamine E, 6 mg Beta-caroteen overeenkomend met 1 mg Vitamine A en 20 mg Zink.

Start de kuur op de dag die op de blister staat vermeld.

Indien u bijvoorbeeld **Q10-QUATRAL** voor de eerste keer neemt op woensdag, neemt u de capsule uit de blisterverpakking waarop “wo” - (“wo” staat voor woensdag) – staat vermeld. Ga zo door voor elke dag van de week en voor elke blister uit de verpakking.

Q10-Quatral wordt aangeboden in verpakkingen van 28 capsules Q10 + 28 capsules Quatral en verpakkingen van 84 capsules Q10 + 84 capsules Quatral.

Q10-Quatral wordt verdeeld via de apotheek.

Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden. Orale toediening.

Buiten bereik van kinderen houden.

### **Ingrediënten Q10**

Actieve bestanddelen : Coënzyme Q10 (= Ubiquinone) 100 mg

Hulpstoffen : Plantaardige oliën, Soja-lecithine,; Kapsel: Gelatine, water; Kleurstoffen: E172, E171.

### **Ingrediënten QUATRAL**

Actieve bestanddelen : Vitaminen: Vitamine C 120 mg, Vitamine E 30 mg, Beta-caroteen 6 mg (Vitamine A 1 mg); Mineralen: Zink 20 mg, Selenium 0,1 mg.

Hulpstoffen : Vulstof: Lactose; Antiklontermiddel: Maïszetmeel, Magnesiumstearaat; Kapsel: Gelatine; Kleurstof: E171, E172.

**Verdeler:** NYCOMED BELGIUM - 1080 BRUSSEL