

BIJSLUITER Q10-QUATRAL

Q10-QUATRAL bevat twee capsules: enerzijds een capsule Coënzym Q10 en anderzijds een capsule Quatral met vitamines A (β -caroteen), C, E, seleen en zink. 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.

Het Coënzym Q10 (of ubiquinon) is een stof die in hoge mate op vitaminen lijkt. Het organisme kan er volgens behoefte van produceren. Met het ouder worden gaat het organisme er echter steeds minder van aanmaken. Bovendien hebben vorsers vastgesteld dat het gebruik van bepaalde geneesmiddelen kan leiden tot een tekort aan Coënzym Q10.

Veel vitamines, mineralen en oligo-elementen zijn betrokken bij de afweermechanismen van het lichaam, sommige zijn meer waard dan anderen. Dit is met name het geval voor vitamine C, vitamine A (β -caroteen), seleen en zink die bijdragen tot de normale werking van het immuunsysteem terwijl vitamine C voorts ook bijdraagt tot een normaal energiek metabolisme en tot een vermindering van vermoeidheid. Het moet ook vermeld worden dat vitamine E bijdraagt tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Vitamine E, vitamine C, vitamine A (β -caroteen), seleen en zink zijn voedingsstoffen die het lichaam helpen zichzelf te verdedigen.

De cellen van het menselijk lichaam vormen dagelijks een hoeveelheid vrije radicalen. Bovendien wordt de productie van vrije radicalen verhoogd en/of versneld door o.a. tabak, alcohol, onevenwichtige of vetrijke voeding, tijdelijke stress, intensieve sportbeoefening, luchtverontreiniging, UV-stralen en veroudering.

Vrije radicalen hebben enerzijds een fysiologische functie, anderzijds beschadigen zij de cellen in het lichaam indien ze in overmaat aanwezig zijn. Zo staan zij in voor het ontstaan van verouderingsverschijnselen alsook een versnelling van de oxidatie van het LDL-cholesterol.

Een voeding die voldoende seleen, vitamine C, vitamine E en zink bevat, laat het lichaam toe beter weerstand te bieden tegen deze aanvallen, welke zeer vermoeiend zijn voor het organisme, omdat deze vitaminen en mineralen bijdragen tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Hoe kunt u de juiste dosering achterhalen?

Het kan onze voeding soms aan bepaalde levensbelangrijke stoffen (zoals seleen en zink) ontbreken.

Onder bepaalde omstandigheden heeft het organisme ook nood aan extra antioxiderende vitamines (rokers hebben meer behoefte aan vitamine C dan niet-rokers), seleen, zink evenals bepaalde enzymen zoals het Coënzym Q10.

Het is onder alle omstandigheden bijzonder moeilijk om de aanbevolen hoeveelheden spoorelementen of vitamines te berekenen, vooral wanneer het om heel kleine doseringen gaat: bijvoorbeeld 15 mg zink of nog minder: 0,100 mg seleen ($1/10.000^{\text{ste}}$ van een gram).

Q10-QUATRAL maakt de berekening voor u

Natriumseleniet is één van de voornaamste bronnen van seleen. Natriumseleniet maakt het mogelijk seleen precies te doseren en staat tevens garant voor een hoge opname door het organisme. De doses vitamine E, vitamine C, vitamine A (β -caroteen) en zink in Q10-

QUATRAL beantwoorden aan de recentste voedingsaanbevelingen voor België.

Dagelijkse dosis:

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

In elke **bruine capsule** zit 100 mg Coënzym Q10. Elke **gele capsule** bevat 100,5 µg seleen, 120 mg vitamine C, 25 mg vitamine E, 6 mg β-caroteen overeenkomend met 1000 µg vitamine A en 15 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.

Orale inname. De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden. Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt. Buiten bereik van kinderen houden.

Samenstelling van 1 capsule Q10:

Plantaardige oliën – **Soja**-lecithine – Coënzym Q10 (Ubiquinon 100 mg) – Gelatine – Water – Kleurstoffen: ijzeroxide (E172), titaandioxide (E171).

Samenstelling van 1 capsule QUATRAL (met % = RI of referentie-inname):

Ascorbinezuur (Vitamine C 120 mg = 150%) – Zinkgluconaat (Zink 15 mg = 150%) – Gelatine – Alfa-tocoferyl acetaat (Vitamine E 25 mg = 208%) – Vulstof: **lactose** – Beta-caroteen (Vitamine A 1000 µg = 125%) – Antiklontermiddelen: maïszetmeel, magnesiumstearaat – Kleurstoffen: titaanoxide (E171), ijzeroxide (E172) – Natriumseleniet (Seleen 100,5 µg = 183%).

Verdeler: TAKEDA BELGIUM - 1080 BRUSSEL