

## NOTICE Q10-QUATRAL

Q10-QUATRAL contient deux capsules, une contenant le Coenzyme Q10 et l'autre le Quatral avec des vitamines A ( $\beta$ -carotène), C et E, sélénium et zinc. Chaque cellule de notre corps a besoin de ces vitamines et minéraux pour fonctionner de manière optimale, et améliorer ainsi considérablement la qualité de vie.

Le Coenzyme Q10 (ou ubiquinone) est une substance proche des vitamines. L'organisme est capable de synthétiser le Coenzyme Q10 en fonction de ses besoins, néanmoins avec l'âge l'organisme en produit de moins en moins. De plus, des chercheurs ont constaté que certains médicaments pouvaient causer une carence en Coenzyme Q10.

Beaucoup de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments sont impliqués dans les mécanismes de défense de l'organisme, certains sont plus précieux que d'autres. C'est le cas notamment de la vitamine C, de la vitamine A ( $\beta$  -carotène), du sélénium ainsi que du zinc qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire alors que la vitamine C en plus de la contribution au fonctionnement normal du système immunitaire réduit la fatigue et assure un métabolisme énergétique normal. Il faut également citer la vitamine E qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

La vitamine E, la vitamine C, la vitamine A ( $\beta$  -carotène), le sélénium et le zinc sont des nutriments qui permettent à l'organisme de se défendre.

Les cellules du corps humain forment chaque jour une certaine quantité de radicaux libres. En outre, la production de radicaux libres est augmentée et/ou accélérée par le tabac, l'alcool, une alimentation déséquilibrée ou riche en graisses, le stress temporaire, la pratique intensive d'un sport, la pollution atmosphérique, les rayons UV et le vieillissement.

Les radicaux libres ont une fonction physiologique mais ils endommagent les cellules s'ils sont présents en trop grande quantité. Ils sont responsables des phénomènes de vieillissement ainsi que de l'oxydation accélérée du cholestérol LDL.

Une alimentation riche en sélénium, en vitamine C, en vitamine E et en zinc, permet au corps de mieux résister à ces attaques, très fatigantes pour l'organisme car ces vitamines et minéraux contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

### **Comment connaître les bons dosages ?**

Notre alimentation pourrait s'avérer pauvre en certains éléments essentiels (par exemple en sélénium et en zinc).

Certaines situations exigent un apport supplémentaire de vitamines et/ou de minéraux (le fumeur a besoin de plus de vitamine C que le non-fumeur), de sélénium, de zinc ainsi que de certaines enzymes comme le Coenzyme Q10.

Dans tous les cas, il est très difficile de calculer les quantités recommandées d'oligo-éléments ou de vitamines. Surtout lorsqu'il s'agit de petits dosages: par exemple 15 mg de zinc ou plus faible encore: 0,100 mg de sélénium (1/10.000ème de gramme).

### **Q10-QUATRAL le calcule pour vous**

Le sélénite de sodium est une des meilleures sources de sélénium. Il permet un dosage précis du sélénium et une absorption élevée par l'organisme. Les doses de vitamine E, de vitamine C, de vitamine A ( $\beta$  -carotène) et de zinc contenues dans le Q10-QUATRAL sont conformes aux nouvelles recommandations nutritionnelles établies pour la Belgique.

### **La dose journalière:**

La dose journalière recommandée est de 1 gélule brune de Q10 (100 mg de Coenzyme Q10) + 1 gélule jaune de Quatral (sélénium, vitamine C et E, Vitamine A ( $\beta$ -carotène) et zinc) par jour à prendre avec de l'eau, de préférence après le repas.

Chaque **gélule brune** contient 100 mg de Coenzyme Q10. Chaque **gélule jaune** contient 100,5  $\mu$ g de sélénium, 120 mg de vitamine C, 25 mg de vitamine E, 6 mg de bêta-carotène qui correspond à 1000  $\mu$ g de vitamine A et 15 mg de zinc.

Entamer la cure au niveau du jour correspondant mentionné sur le blister.

Si vous commencez la prise de **Q10-QUATRAL** par exemple un mercredi, prenez une gélule au niveau du blister indiquant «me», (me = mercredi). Et ainsi de suite pour chaque jour de la semaine et pour chacun des blisters de l'emballage.

Q10-Quatral est proposé en emballages de 28 capsules de Q10 + 28 capsules de Quatral et en emballages de 84 capsules de Q10 + 84 capsules de Quatral.

Q10-Quatral est vendu en pharmacie.

Voie orale. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. La consommation doit être limitée à quelques semaines/mois. Un complément alimentaire ne peut pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des enfants.

#### **Composition d'une gélule de Q10 :**

Huiles végétales [palme, soja, noix de coco en proportion variable): Cocos nucifera L. (cocotier), Glycine max (L.) Merr. (soja), Elaeis guineensis Jacq. (palmier à huile africain)] – Lécithine de soja – Coenzyme Q10 (Ubiquinone 100 mg) – Gélatine (poisson) – Eau – Colorants: Oxyde de fer (E172).

#### **Composition d'une gélule de Quatral (avec % = AR ou Apport de référence):**

Acide ascorbique (Vitamine C 120 mg = 150%) - Gluconate de zinc (Zinc 15 mg = 150%) – Gélatine – Acétate d'alpha-tocophéryle (Vitamine E 25 mg = 208%) - Agent de charge: Bêta-carotène (Vitamine A 1000  $\mu$ g = 125%), lactose - Antiagglomérants: amidon de maïs, stéarate de magnésium - Colorants: Oxyde de fer (E172) - Sélénite de sodium (Sélénium 100,5  $\mu$ g = 183 %).

**Distributeur:** ORIFARM HEALTHCARE BV - 1930 Zaventem