



Nutrifarma

Q10

CONSTRUISEZ VOTRE CAPITAL
SANTÉ AU QUOTIDIEN

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

60 25 g e



POUR LE RENOUVELLEMENT ET LA VITALITÉ DE VOS CELLULES

La coenzyme Q10 est une substance semblable à une vitamine et est présente dans toutes les cellules de notre corps. Si vous en avez trop peu, vous vieillirez plus rapidement, votre énergie diminuera et certaines parties du corps fonctionneront moins bien. La production naturelle de Q10 diminue en cas de régime alimentaire déséquilibré et avec l'âge. Par conséquent, vous avez, en particulier à partir de 35 ans, besoin d'un complément de Q10. C'est également un antioxydant puissant qui protège le corps contre les substances nocives qui endommagent les cellules.



Découvrez la gamme complète d'Alfa sur www.alfa.be.

POURQUOI CHOISIR ALFA Q10?

- en complément de la production naturelle de coenzyme Q10 en cas d'utilisation de statines
- bon pour les gencives, en cas d'infections ou de saignements de ces dernières. Favorise une récupération plus rapide après une chirurgie dentaire
- soutient la production d'énergie dans les cellules
- est un puissant antioxydant
- bénéfique en cas d'insuffisance cardiaque, d'artériosclérose, d'hypertension artérielle et de myopathie
- en cas de migraines (prévention)

QU'EST-CE QUI REND ALFA Q10 SI UNIQUE?

La coenzyme Q10 est une molécule apparentée à une vitamine. La coenzyme Q10 se produit sous deux formes, l'ubiquinone et l'ubiquinol, qui passent constamment d'une forme à l'autre dans le corps. L'ubiquinol fonctionne comme un puissant antioxydant et l'ubiquinone est essentielle pour l'ATP ou la production d'énergie dans la cellule. Les deux formes sont actives et nécessaires dans le corps ! Cependant, seule l'ubiquinone est stable en dehors du corps. L'utilisation d'un softgel veille ainsi à l'absorption optimale de la coenzyme Q10.

| INGRÉDIENT PAR SOFTGEL | QUANTITÉ ACTIVE | AR* |
|---------------------------|-----------------|-----|
| Coenzyme Q10 (Ubiquinone) | 100 mg | - |

*AR : Apport de référence pas d'application

Ne contient pas d'allergènes (gluten, soja, lait, œufs, poisson, crustacés, céleri, moutarde, noix, graines de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

PRÉCAUTIONS:

Étant donné que la Q10 est une substance apparentée à une vitamine soluble dans la graisse, la prudence est de mise lorsque l'on emploie un complément de coenzyme Q10 supérieur à 200 mg/ jour chez les personnes souffrant d'une maladie du foie ou d'une obstruction biliaire. Une dose de coenzyme Q10 supérieure à 300 mg/ jour peut augmenter le taux d'aminotransférase (valeur ALAT).



CONSEILS D'UTILISATION:

Pour les adultes et les enfants de plus de 10 kg:
1 softgel par jour, à prendre lors d'un repas.

CONSEILS:

- La prise de Q10 peut réduire le besoin de médicaments antihypertenseurs et hypoglycémifiants.
- La prise de Q10 lutte contre la myopathie, les crampes musculaires et la fatigue liées à l'utilisation de statines (qui font baisser la production naturelle de Q10).

STYLE DE VIE: QUE POUVEZ-VOUS FAIRE VOUS-MÊME

1. Alimentation: les aliments riches en Q10 sont la viande (surtout les abats), la volaille, le poisson, les noix, les légumes vert foncé comme les brocoli, les haricots, les épinards et le pourpier.
2. Buvez suffisamment d'eau. L'eau est le moyen de transport par excellence pour faire circuler tous vos éléments nutritifs et nutraceutiques à travers l'ensemble de votre corps. Buvez 1,5 litre d'eau réparti sur la journée.
3. Soutenez l'effet de Q10 avec un régime alimentaire riche en vitamines, minéraux et autres antioxydants en ajoutant des légumes à votre repas 2 fois par jour. Mangez des fruits et/ ou des noix en tant que collation.
4. Étant donné que Q10 est une substance semblable à la graisse, ce nutraceutique sera le mieux absorbé s'il est pris lors d'un repas contenant des huiles végétales comme des noix, du beurre, de l'huile d'olive ou d'autres matières grasses végétales vierges.