



Nutrifarma

Q10

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT

60 25 g e



VOOR DE VERNIEUWING EN VITALITEIT VAN JE LICHAAMSCELLEN

Q10 is een vitamineachtige stof die in al onze lichaamscellen zit. Als we er te weinig van hebben, gaan we sneller verouderen, zakt onze energie en gaan bepaalde lichaamsdelen minder goed functioneren. De natuurlijke productie van Q10 daalt bij onevenwichtige voeding en met de leeftijd. Daarom heb je, zeker vanaf 35 jaar, een Q10 supplement nodig.

Het is ook een krachtig antioxidant dat het lichaam beschermt tegen schadelijke stoffen die de cellen aantasten.



Ontdek het volledig Alfa assortiment op www.alfa.be.

WAAROM KIEZEN VOOR ALFA Q10?

- bij gebruik van statines, als aanvulling van de natuurlijke aanmaak van co-enzym Q10
- goed voor je tandvlees, bij tandvleesinfecties, bloedend tandvlees, sneller herstel na tandheelkundige ingreep
- ondersteunt je energieproductie in de cellen, helpt bij chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), fibromyalgie, beter zuurstof (O2) rendement
- krachtige werking als antioxidant
- bij hartfalen, aderverkalking, hoge bloeddruk
- spierziektes (myopatie)
- bij migraine (preventie)

WAT MAAKT ALFA Q10 ZO UNIEK?

Co-enzyme Q10 is een vitamine-achtige molecule. Co-enzyme Q10 komt voor in 2 vormen, ubiquinone en ubiquinol, die in het lichaam constant van de ene vorm naar de andere wisselen. Ubiquinol is werkzaam als krachtig antioxidant en ubiquinone is essentieel voor de ATP of energieproductie in de cel. Beide vormen zijn actief en nodig in het lichaam! Echter enkel ubiquinone is buiten het lichaam de stabiele vorm van Q10. De softgel garandeert een optimale opname van co-enzym Q10.

INGREDIËNTEN PER SOFTGEL

ACTIEVE HOEVEELHEID

RI*

Coenzyme Q10 (Ubiquinone)

100 mg

-

*RI : Referentie-inname niet van toepassing

Vrij van allergenen (gluten houdende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

VOORZORGSMAATREGEL:

Doordat Q10 een vetoplosbare vitamine-achtige stof is, is voorzichtigheid met co-enzym Q10 suppletie van meer dan 200 mg/dag bij mensen met een leverziekte of galwegobstructie nodig. Een dosis co-enzym Q10 boven 300 mg/dag kan de aminotransferasespiegel (ALAT-waarde) verhogen.



AANBEVOLEN GEBRUIK:

Voor volwassenen en kinderen vanaf 10 kg:
1 softgel per dag, in te nemen bij een maaltijd.

TIPS:

- Q10 kan de behoefte aan reguliere bloeddrukverlagende en bloedsuikerspiegelverlagende medicatie verminderen.
- Q10 gaat myopathie, spierkrampen en vermoeidheid, door gebruik van statines (die de co-enzym Q10 status verlagen) tegen.

LIFESTYLE: WAT KAN JE ZELF DOEN

1. Voeding: voedingsmiddelen rijk aan Q10 zijn vlees (voornamelijk orgaanvlees), gevogelte, vis, noten, donkergroene groenten zoals broccoli, bonen, spinazie en postelein.
2. Drink voldoende water. Water is het transportmiddel bij uitstek om al jouw bouwstoffen of nutriënten doorheen heel je lichaam te transporteren. Drink 1,5 l water verspreid over de dag.
3. Ondersteun de werking van Q10 met een voeding rijk aan vitamines, mineralen en andere antioxidanten door 2 keer per dag groenten aan je maaltijd toe te voegen. Eet als tussendoortje fruit en/of noten.
4. Daar Q10 een vetachtige substantie is, worden dit nutriënten ook best opgenomen in een maaltijd die plantaardige oliën bevat zoals noten, boter, olijfolie of andere plantaardige vetten van eerste persing.