

ALFA Q10 PLUS

UN ANTIOXIDANT POUR LE RENOUVELLEMENT ET LA VITALITÉ DES CELLULES

INDICATIONS

- Anti-vieillessement
- Problèmes cardiovasculaires
- Utilisation de statines
- Hypertension artérielle
- Affaiblissement musculaire, myopathie
- Saignement des gencives
- Manque d'énergie au niveau cellulaire

INGRÉDIENTS PAR SOFTGEL	QUANTITÉ ACTIVE	AR*
Coenzyme Q10 (Ubiquinone)	100 mg	-
Vitamine C	30 mg	37,5%
Vitamine E	12 mg	100%
Vitamine B1 (thiamine)	0,91 mg	83%
Vitamine B8 (biotine)	200 mcg	400%

*AR : Apport de référence pas d'application

Excipients : Linum usitatissimum L. (lin cultivé - excipient), gélatine bovine, glycérine et eau déminéralisée (softgel), rouge de betterave et charbon végétal (colorants).

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

CARACTÉRISTIQUES UNIQUES

Qualité

- L'ubiquinone est la forme oxydée de la coenzyme Q10 et stable en dehors du corps.
- Vitamines C et E en tant qu'antioxydants supplémentaires.
- Vitamine B1 : d'une combustion anaérobie à une combustion aérobie. Permet au pyruvate de pénétrer dans les mitochondries. Soutient la fonction cardiaque.
- Vitamine B8 : co-facteur des 4 carboxylases du cycle de Krebs.
- Utilisation de softgels pour augmenter l'absorption.

Couple rédox: l'ubiquinone et l'ubiquinol passent constamment d'une forme à l'autre dans le corps. Chaque forme est bio-active dans le corps.

- L'ubiquinol est un puissant antioxydant.
- L'ubiquinone est essentielle pour l'ATP ou la production d'énergie dans les cellules.

EXTRA

- La Q10 apaise les plaintes qui surviennent souvent lors de l'utilisation de statines, telles les crampes musculaires.
- Alfa Q10 Plus peut également être utilisé comme produit de beauté/anti-âge grâce à la combinaison de Q10, de vitamines E et C comme antioxydants et de vitamine B8 comme soutien pour la peau, les cheveux et les ongles.

PRÉCAUTIONS

Étant donné que le 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

Dosage préventif général pour les adultes et les enfants > 10 kg :
1 softgel par jour pendant un repas, le matin ou le midi.

- Dosage thérapeutique général : 1 à 3 softgels par jour
- En cas d'utilisation de statines : 2 à 4 softgels par jour
- Pour la santé cardio-vasculaire : 3 à 6 softgels par jour
- Hypertension artérielle : 2 à 4 softgels par jour

Il est préférable, pour augmenter l'absorption et donc l'efficacité, de répartir la prise des softgels sur la journée.



60 OU 150 SOFTGELS
NUT_PL_AS 715/80

La coenzyme Q10 est une substance créée naturellement par le corps, mais dont la production diminue avec l'âge, le stress et la prise de médicaments. Par conséquent, un **soutien préventif à partir de 35 ans** est indiqué.

COUPLE REDOX UBIQUINONE - UBIQUINOL

La coenzyme Q10 se forme d'une part d'elle-même dans le corps et d'autre part est apportée par l'alimentation. La Q10 est présente sous deux formes dans le corps : l'ubiquinone (forme oxydée) et l'ubiquinol (forme réduite). L'ubiquinone et l'ubiquinol forment une **couple rédox**. Ils changent constamment de forme dans le corps selon la fonction de Q10 dans le corps. Soit comme antioxydants dans la lymphe ou le sang ou comme fournisseurs d'énergie à la membrane des cellules du corps. Elle est surtout présente dans les organes vitaux tels que le cœur, le cerveau, les muscles, les reins et le pancréas (1,4). À mesure que nous vieillissons, notre capacité à produire de la Q10 nous-même diminue. En fonction du mode de vie, de l'alimentation, des facteurs externes, de la prise de médicaments et de l'état de santé général, certains groupes ont un besoin accru de Q10.

NUTRIMENTS ESSENTIELS POUR LE CORPS : ÉNERGIE ET ANTIOXYDANT

L'ubiquinone joue un rôle essentiel dans le métabolisme énergétique de la cellule. Sans ubiquinone, la vie ne serait même pas possible. Les glucides, lipides, protéines et l'alcool sont transformés dans les mitochondries de la cellule en ATP par l'ubiquinone - ce qui est l'énergie moléculaire instantanée - pour les organes vitaux tels le cerveau, le cœur, les poumons, les muscles et les reins.

Lorsque l'**ubiquinone** est utilisée en tant que **fournisseur d'énergie**, elle est convertie en ubiquinol. À ce moment, l'**ubiquinol** joue son rôle d'**antioxydant**. Les antioxydants protègent le corps contre l'influence destructrice responsable du vieillissement cellulaire et de la dégénérescence des cellules.

Sous l'effet du stress, de la fumée, de radiations ou produits chimiques, trop de graisses saturées, de sucre ou de caféine, des radicaux libres se forment. Un radical libre dispose d'un électron libre très réactif. Il prend ensuite un électron d'une molécule d'une cellule saine, endommageant celle-ci.

Le principe des antioxydants est qu'ils neutralisent ces radicaux libres en leur donnant un électron. Les antioxydants, comme la coenzyme Q10, la Vitamine C, E, les minéraux Zn et Cu, se transmettent également ces radicaux libres les uns aux autres. Ils changent ainsi constamment de l'état réduit à l'état oxydé. De cette manière, chaque antioxydant peut, en fonction de l'emplacement dans le corps, exécuter sa tâche spécifique. Sous l'effet de l'oxydation, l'ubiquinol devient à nouveau de l'ubiquinone.

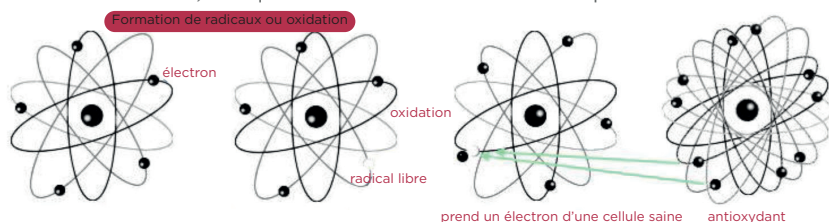


Fig. 2 : Représentation schématique de l'effet d'un antioxydant.

MYOPATHIE (CRAMPES ET FATIGUE MUSCULAIRES)

Les symptômes en cas d'affections telles que les maladies héréditaires ou la myopathie provoqués par l'utilisation de statines ont diminué grâce à la Q10 (5,6).

INSUFFISANCE CARDIAQUE

Déjà en 1990, une étude publique a démontrée qu'une faible teneur en Q10 était liée à un risque accru d'insuffisance cardiaque (8). En outre, plusieurs études montrent même que la teneur en Q10 est un paramètre ou prédicteur pour la prévention de la mortalité chez les patients ayant des problèmes cardiaques (9). Si l'énergie ou la Q10 disponible est insuffisante, le cœur ne peut pas se détendre correctement, ce qui fait que le remplissage ne sera pas optimal. La rigidité disparaît après l'administration de Q10. Ainsi, une plus grande quantité de sang afflue dans le muscle cardiaque. L'administration par voie orale de Q10, en plus d'une médication conventionnelle améliore la qualité de vie des personnes ayant des problèmes cardiaques, réduit l'hospitalisation et les autres symptômes tels que l'insomnie, l'œdème périphérique, les douleurs thoraciques, les palpitations, la fatigue et l'essoufflement (10,11). Dans les vaisseaux sanguins, la Q10 agit comme un antioxydant, alors que les LDL oxydés sont sources de maladies cardiovasculaires. La Q10 empêche l'oxydation du cholestérol (12).

BAISSE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

Plusieurs études montrent que la Q10 - seule ou avec d'autres compléments alimentaires (tels que le magnésium ou les oméga-3), une alimentation adaptée et une médication régulière - réduit significativement la pression artérielle (13).

GENCIVES

La prise orale de Q10 accélère la régénération en cas d'infections et de saignements des gencives et rend - éventuellement associée à la vitamine C - les gencives plus fortes. En outre, elle raccourcit le temps de récupération après une intervention dentaire (14).

NEUROPATHIE DIABÉTIQUE

La recherche clinique a démontré chez des patients atteints de diabète qu'un apport quotidien de Q10 pendant 12 semaines améliore significativement la conduction nerveuse et diminue les symptômes de la douleur neuropathique en comparaison avec une prise de placebo (15).

Etudes scientifiques :

- William V. Judy, Ph.D., Willis W. Stogsdill, M.D., Daniel S. Judy, M.D. and Janet S. Judy, R.N. CRC. Coenzyme Q10 Facts or Fabrications.
- Mimic-Oka J, Simic DV, Simic TP. Free radicals in cardiovascular diseases. *Medicine and Biology* 1999; 6(1):11-22.
- Mittler R. Oxidative stress, antioxidants and stress tolerance. *Trends in Plant Science* 2002; 7(9):405-410.
- Sakata, T., et al. Coenzyme Q10 administration suppresses both oxidative and antioxidative markers in hemodialysis patients. *Blood Purif.* 2008;26(4):371-378.
- Bruno, C. and DiMauro, S. Lipid storage myopathies. *Curr Opin.Neurol.* 2008;21(5):601-606.
- Berbel-García A, et al. Coenzyme Q 10 improves lactic acidosis, stroke-like episodes, and epilepsy in a patient with MELAS (mitochondrial myopathy, encephalopathy, lactic acidosis, and stroke-like episodes). *Clin Neuropharmacol* 2004; 27:187-91
- Mortensen SA, Kumar A, Dolliner P, et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. Results from the Q-SYMBIO study. *European Journal of Heart Failure* 2013; 15:51-20.
- Mortensen SA, et al. Coenzyme Q10: clinical benefits with biochemical correlates suggesting a scientific breakthrough in the management of chronic heart failure. *Int J Tissue React.* 1990; 12:155-62.
- Molyneux, S. L., et al. Coenzyme Q10: an independent predictor of mortality in chronic heart failure. *J Am Coll. Cardiol.* 10-28-2008;52(18):1435-1441.
- Ma A, et al. Effect of protection and repair of injury of mitochondrial membrane- phospholipid on prognosis in patients with dilated cardiomyopathy. *Blood Press Suppl* 1996; 3:53-5.
- Keogh A, et al. Randomised double-blind, placebo-controlled trial of coenzyme Q, therapy in class II and III systolic heart failure. *Heart Lung Circ.* 2003; 12:135-41.
- Dhanasekaran M et al. The emerging roll of coenzyme Q10 in aging, neurodegeneration, cardiovascular disease, cancer and diabetes mellitus. 2005 dec;2(5):447-59.
- Digiesi V, Cantini F, and Brodbeck B. Effect of coenzyme Q10 on essential arterial hypertension. *Current Therapeutic Research* 1990;47(5):841-845. Littarru, G. P., Nakamura, R., Ho, L., Folkers, K., and Kuzell, W. C. Deficiency of coenzyme Q 10 in gingival tissue from patients with periodontal disease. *Proc.Natl.Acad.Sci U.S.A* 1971;68(10):2332-2335.
- Hernandez-Ojeda, et al. The effect of ubiquinone in diabetic polyneuropathy: a randomized double-blind placebo-controlled study. *J.Diabetes Complications* 2012;26(4):352-358.