

### Waarom Glucadol Avo<sup>+</sup> innemen?

Het menselijke skelet bestaat uit vele gewrichten. Onze gewrichten kunnen vergeleken worden met schamieren tussen twee losstaande en aangrenzende beenderen. Zonder gewrichten kunnen we niet bewegen, ze zijn samengesteld uit vele fragiele en minder fragiele elementen:

- **De uiteindes van de beenderen**
- **Het kraakbeen:** een witte en harde materie op basis van collageen dat het uiteinde van elk bot omhult en voor de soepelheid van onze bewegingen zorgt; het is een soort schokdemper.
- **De ligamenten:** deze zijn noodzakelijk om het gebeente samen te houden, zoals riemen.

Kraakbeen is onderworpen aan een mechanische wet: **hoe meer het gebruikt wordt, hoe meer het kan verslijten.** Leeftijd speelt hierbij waarschijnlijk een belangrijke rol. De gewrichten die het meest getroffen worden zijn die van de heupen, de knie, de wervelkolom en de vingers.

De evolutie gaat in het algemeen **traag**, maar kan, afhankelijk van de plaats evolueren, eventueel met opstoten, of opnieuw stabiliseren. Wat de evolutie ook is, het eindresultaat is, vanaf het moment waarop de gewrichten en moeilijker en ongemakkelijk bewegen. Het is daarom zeer belangrijk om de veroudering van de gewrichten te controleren.

Kraakbeen is grotendeels samengesteld uit watermoleculen, die gevangen zitten in een netwerk, waarvan eveneens glucosaminesulfaat, chondroitinesulfaat, kraakbeencellen en collageen deel uitmaken.

### Wat is de samenstelling van Glucadol Avo<sup>+</sup>?

- **Glucosamine** is een volledig natuurlijke, lichaamseigen stof, die ons organisme zelf kan aanmaken. Glucosamine is de basisgrondstof van het kraakbeen.
- **Vitamine C** draagt bij tot de vorming van collageen, voor het behoud van de goede werking van gewrichtskraakbeen.
- **Vitamine D** ondersteunt de spierfunctie.
- **Vitamine K** draagt bij tot de instandhouding van normale botten.
- **Zink, Mangaan en Seleen** dragen bij tot de bescherming van de cellen van ons lichaam tegen oxidatieve stress. Oxidatieve stress is een teveel aan vrije radicalen die bijdragen tot een versneld verouderingsproces.
- **Avocado- en soja-extract** bevat avocado- en soja-extracten.

### 1 witte tablet bevat:

- 1500 mg kristallijn glucosaminesulfaat
- 12 mg vitamine C (15% RI<sup>\*</sup>): onder de vorm van ascorbinezuur
- 1,5 mg zink (15% RI<sup>\*</sup>): onder de vorm van zinkcitraat

- 0,3 mg mangaan (15% RI<sup>\*</sup>): onder de vorm van mangaanguuconaat
- 8,25 mcg seleen (15% RI<sup>\*</sup>): onder de vorm van natriumseleniet

### 1 capsule bevat:

- 300 mg avocado- en soja-extract
- 20 mcg vitamine K2 (26,7% RI<sup>\*</sup>): in de vorm van menachinon
- 10 mcg vitamine D (200% RI<sup>\*</sup>): in de vorm van cholecalciferol

(<sup>\*</sup>) RI: Referentie-inname

Het Glucadol-gamma bevat glucosaminesulfaat van marine oorsprong (op basis van schaaldieren). Aangezien glucosamine een natuurlijke substantie is, is het veilig, wordt het goed verdragen en is het niet maagbelastend.

### Volledige ingrediëntenlijst:

**1 tablet:** Glucosaminesulfaat 2NaCl (uit **schaaldieren**); Vulstof: microkristallijne cellulose (E460(i)); Glansmiddelen: polyvinylalcohol (E1203), bijenwas (E901) en carnaubawas (E903); Kleurstof: calciumcarbonaat (E170); Antiklontermiddelen: magnesiumstearaat (E470b), talk (E443b); Bevochtigmiddel: polyethyleenglycol (E1521); Vitamine C (Ascorbinezuur); Zinkcitraat; Mangaanguuconaat; Natriumseleniet; Natuurlijk vanille aroma.

**1 capsule:** Gesproeidroogd mengsel van **soja** en avocado-olie; Geleermiddel: hydroxypropylmethylcellulose (E464); vulmiddel: Dicalciumfosfaat (E341 (ii)); Vitamine K2 (Menaquinone); antiklontermiddel: magnesiumstearaat (E470b); Vitamine D (Cholecalciferol).

### Hoe Glucadol Avo<sup>+</sup> gebruiken?

Neem 1 tablet en 1 capsule Glucadol Avo<sup>+</sup> in per dag, 's morgens of 's avonds. De tabletten/capsules kunnen met of zonder voedsel ingenomen worden. De tabletten/capsules kunnen echter makkelijker samen met het voedsel ingeslikt worden.

Het is steeds aan te raden de kuur gedurende minimum 3 maanden voort te zetten.

De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden. Dit product mag in geen geval een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl vervangen.

Buiten bereik van kinderen houden.

Te gebruiken vanaf 18 jaar. Niet aanbevolen voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

Raadpleeg uw arts of apotheker wanneer u Glucadol Avo<sup>+</sup> combineert met vitamine K-antagonisten (bepaalde groep middelen die het stollen van het bloed tegengaat). Het effect van het antistollingsmiddel kan worden versterkt indien u ook glucosamine inneemt.

### Welke producten zijn er in het Glucadol-gamma?

- **Glucadol:** Glucosaminesulfaat 1500 mg
- **Glucadol Twin:** Glucosaminesulfaat 1500 mg + Chondroitinesulfaat 1200 mg

- **Glucadol Krill:** Glucosaminesulfaat 1500 mg + 300 mg Krill olie
- **Glucadol Avo<sup>+</sup>:** glucosaminesulfaat 1500 mg + 300 mg avocado- en soja-extract

Voor meer informatie over het Glucadol-gamma en andere tips ga naar de website [www.bewegenisleven.be](http://www.bewegenisleven.be)

### Presentatie:

Verpakking met 28 of 84 tabletten in blister-kalenderverpakking.

### Verdeler:

ORIFARM HEALTHCARE BV, L. Da Vincilaan 7,1930 Zaventem

November 2022

### Pourquoi prendre Glucadol Avo<sup>+</sup> ?

Le squelette humain est composé de beaucoup d'articulations. Nos articulations peuvent être comparées à des charnières reliant deux os distincts et séparés. Sans articulations nous ne pouvons pas bouger, elles sont composées de différents éléments plus ou moins fragiles :

- **Les extrémités des os**
- **Le cartilage** : cette substance blanche et dure, à base de collagène, enveloppe l'extrémité de chaque os et assure la souplesse de nos mouvements ; elle agit comme un amortisseur.
- **Les ligaments** : ce sont les attaches qui lient entre eux les différents éléments du squelette.

Le cartilage est soumis à une loi mécanique : **plus il est sollicité, plus il peut s'user.** L'âge joue vraisemblablement un rôle important dans ce cas-ci. Les articulations les plus touchées sont celles des hanches, des genoux, de la colonne vertébrale et des doigts.

L'évolution est habituellement **lente**, mais selon l'endroit, elle peut éventuellement évoluer par à-coups ou se stabiliser. Quelle que soit l'évolution, le résultat final, une fois que les premiers symptômes sont apparus, est la raideur des articulations, la difficulté et l'entrave des mouvements. Il est par conséquent très important de maîtriser les effets de l'âge sur les articulations.

Le cartilage est composé en grande partie de molécules d'eau emprisonnées dans un réseau dont font partie également la glucosamine sulfatée, la chondroïtine sulfatée, les cellules de cartilage et le collagène.

### Quelle est la composition de Glucadol Avo<sup>+</sup> ?

- **La glucosamine** est une substance entièrement naturelle, que notre organisme fabrique lui-même. La glucosamine est le composant de base du cartilage.
- **La vitamine C** contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages.
- **La vitamine D** soutient la fonction musculaire.

- **La vitamine K** contribue au maintien d'une ossature normale.
- **Le zinc, le manganèse et le sélénium** contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Le stress oxydatif est un excès de radicaux libres dont la présence accélère le vieillissement.
- **L'extrait d'avocat et de soja** contient des extraits d'avocat et de soja.

#### 1 comprimé blanc contient :

- 1500 mg de glucosamine sulfate cristallisée
- 12 mg de vitamine C (15% AR\*) : sous forme d'acide ascorbique
- 1,5 mg de zinc (15% AR\*) : sous forme de citrate de zinc
- 0,3 mg de manganèse (15% AR\*) : sous forme de gluconate de manganèse
- 8,25 mcg de sélénium (15% AR\*) : sous forme de sélénite de sodium

#### 1 capsule contient :

- 300 mg d'extrait d'avocat et de soja
- 20 mcg de vitamine K2 (26,7 % AR\*) : sous forme de Ménaquinone
- 10 mcg de vitamine D (200% AR\*) : sous forme de cholécalciférol

(\*) AR : Apport de référence

La gamme Glucadol contient du sulfate de glucosamine d'origine marine (à base de crustacés). Comme la glucosamine est une substance naturelle, elle est sans danger, bien supportée et non agressive pour l'estomac.

#### Liste complète des ingrédients :

**1 comprimé :** Sulfate de glucosamine 2NaCl (des crustacés) ; Agent de charge : cellulose microcristalline (E460(i)) ; Agents d'enrobage : alcool polyvinylique (E1203) ; Cire d'abeille (E901) et cire de carnauba (E903) ; Colorant : carbonate de calcium (E170) ; Anti-agglomérants : stéarate de magnésium (E470b), talc (E443b) ; Humidifiant : polyéthylène glycol (E1521) ; Vitamine C (Acide ascorbique) ; Citrate de zinc ; Gluconate de manganèse ; Sélénite de sodium ; Arôme naturel de vanille.

**1 capsule :** Mélange séché par pulvérisation d'huile de soja et d'avocat ; Agent géifiant : hydroxypropylméthylcellulose (E464) ; Agent de charge : Phosphate dicalcique (E341(ii)) ; Vitamine K (ménaquinone) ; Antiagglomérant : Stéarate de magnésium (E470b) ; Vitamine D (cholécalciférol).

#### Comment utiliser Glucadol Avo+ ?

Prenez 1 comprimé et 1 capsule Glucadol Avo+ par jour, soit le matin, soit le soir. Les comprimés/capsules peuvent être pris avec ou sans nourriture. Les comprimés/capsules peuvent être avalés plus facilement avec de la nourriture.

Il est fortement conseillé de suivre le traitement pendant au moins 3 mois.

Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée. 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.

A utiliser à partir de 18 ans. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Consultez votre médecin ou pharmacien en cas d'association de Glucadol Avo+ avec des antagonistes de la vitamine K (produits utilisés pour prévenir la coagulation du sang). L'association avec la glucosamine est susceptible d'intensifier l'effet de l'anticoagulant.

#### Quels sont les produits disponibles dans la gamme Glucadol ?

- **Glucadol** : sulfate de glucosamine 1500 mg
- **Glucadol Twin** : sulfate de glucosamine 1500 mg + sulfate de chondroïtine 1200 mg
- **Glucadol Krill** : sulfate de glucosamine 1500 mg + 300 mg d'huile de Krill
- **Glucadol Avo+** : sulfate de glucosamine 1500 mg + 300 mg d'extrait d'avocat et de soja

Pour plus d'informations concernant la gamme Glucadol et d'autres astuces visitez notre site web [www.bougerpourelavie.be](http://www.bougerpourelavie.be)

#### Présentation :

Emballage de 28 ou 84 comprimés sous blister calendrier.

#### Distributeur :

ORIFARM HEALTHCARE BV, L. Da Vincilaan 7, 1930 Zaventem

Novembre 2022



#### Wozu dient Glucadol Avo+ ?

Das menschliche Skelett umfasst viele verschiedene Gelenke. Unsere Gelenke lassen sich mit Scharnieren vergleichen, die sich zwischen zwei separaten und aneinander angrenzenden Knochen befinden. Ohne Gelenke könnten wir uns nicht bewegen. Gelenke bestehen aus vielen fragilen und weniger fragilen Elementen:

- **Die Enden der jeweiligen Knochen**
- **Der Knorpel:** Eine weiße und harte Masse auf der Grundlage von Kollagen, die das Ende eines jeden Knochens umgibt und unsere Bewegungen geschmeidig hält. Es handelt sich um eine Art Stoßdämpfer.
- **Die Bänder:** Diese sind notwendig, um das Knochengestüt zusammenzuhalten, ähnlich wie Riemen.

Der Knorpel unterliegt einem mechanischen Gesetz: **je mehr er genutzt wird, desto mehr kann er ver-**

**schleifen.** Das Alter spielt hierbei wahrscheinlich eine wichtige Rolle. Die davon am meisten betroffenen Gelenke sind die der Hüften, Knie, Wirbelsäule und Finger.

Der Verlauf ist in der Regel **langsam.** Je nach Ort des Gelenks kann es möglicherweise zu einer Verbesserung oder neuen Stabilisierung kommen. Wie die Entwicklung auch verläuft, sie führt ab dem Zeitpunkt, an dem die ersten Symptome auftreten, letzten Endes zu einer Steifigkeit der Gelenke und beeinträchtigt die Bewegungsfähigkeit. Es ist deshalb sehr wichtig, die Alterung der Gelenke zu kontrollieren.

Knorpel besteht größtenteils aus Wassermolekülen, die in ein Netz eingeschlossen sind, zu dem auch Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Knorpelzellen und Kollagen gehören.

#### Welche Zusammensetzung hat Glucadol Avo+ ?

- **Glucosamin** ist eine ganz natürliche körpereigene Substanz, die unser Organismus selbst bilden kann. Glucosamin ist die wichtigste Grundsubstanz des Knorpels.
- **Vitamin C** trägt zur Bildung von Kollagen zur Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit des Gelenkknorpels bei.
- **Vitamin D** unterstützt die Muskelfunktion.
- **Vitamin K** trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- **Zink, Mangan und Selen** tragen zum Schutz der Zellen unseres Körpers vor oxidativem Stress bei. Oxidativer Stress ist ein Überschuss an freien Radikalen, die zu einem beschleunigten Alterungsprozess beitragen.
- **Avocado- und Sojaextrakt** enthält Avocado- und Sojaextrakte.

#### 1 weiße Tablette enthält:

- 1500 mg kristallines Glucosaminsulfat
- 12 mg Vitamin C (15% RM\*): in Form von Ascorbinsäure
- 1,5 mg Zink (15% RM\*): in Form von Zinkcitrat
- 0,3 mg Mangan (15% RM\*): in Form von Mangan-gluconat
- 8,25 µg Selen (15% RM\*): in Form von Natrium-selenit

#### 1 Kapsel enthält:

- 300 mg Avocado- und Sojaextrakt
- 20 µg Vitamin K2 (26,7 % RM\*): in Form von Menachinon
- 10 µg Vitamin D (200 % RM\*): in Form von Cholecalciferol

(\*) RM: Referenzmenge

Das Glucadol-Sortiment enthält Glucosaminsulfat marinen Ursprungs (auf der Grundlage von Schalentieren). Da Glucosamin eine natürliche Substanz ist, ist sie unbedenklich, wird gut vertragen und belastet den Magen nicht.

#### Vollständige Liste der Inhaltsstoffe:

**1 Tablette:** Glucosaminsulfat 2NaCl (aus **Schalentieren**); Füllstoff: mikrokristalline Cellulose (E460(ii)); Glanzmittel: Polyvinylalkohol (E1203), Bienenwachs (E901) und Carnaubawachs (E903); Farbstoff: Calciumcarbonat (E170); Trennmittel: Magnesiumstearat (E470b), Talkum (E443b); Feuchthaltemittel: Polyethylenglykol (E1521); Vitamin C (Ascorbinsäure); Zinkcitrat; Mangan-gluconat; Natriumselenit; natürliches Vanillearoma.

**1 Kapsel:** Sprühgetrocknete Mischung aus **Soja-** und **Avocadoöl**; Geliemittel: Hydroxypropylmethylcellulose (E464); Füllstoff: Dicalciumphosphat (E341 (ii)); Vitamin K2 (Menachinon); Trennmittel: Magnesiumstearat (E470b); Vitamin D (Cholecalciferol).

#### Wie wird Glucadol Avo+ angewendet?

Nehmen Sie eine Tablette und eine Kapsel Glucadol pro Tag morgens oder abends ein. Die Tabletten/Kapseln können mit oder ohne Nahrung eingenommen werden. Die Tabletten/Kapseln können jedoch leichter zusammen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Es ist immer empfehlenswert, die Anwendung für mindestens 3 Monate fortzusetzen.

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Eine Nahrungsmittelergänzung kann nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise dienen.

Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Zu verwenden ab 18 Jahren. Nicht empfohlen für schwangere und stillende Frauen.

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker wenn Sie Glucadol mit Vitamine-K-Antagonisten kombinieren (Blutverdünnungsmittel zur Vermeidung von Blutgerinnseln). Die Wirkung des Blutverdünnungsmittels kann in Verbindung mit Glucosamin verstärkt werden.

#### Welche Produkte gibt es im Glucadol-Sortiment?

- **Glucadol:** Glucosaminsulfat 1500 mg
- **Glucadol Twin:** Glucosaminsulfat 1500 mg + Chondroitinsulfat 1200 mg
- **Glucadol Krill:** Glucosaminsulfat 1500 mg + 300 mg Krillöl
- **Glucadol Avo+:** Glucosaminsulfat 1500 mg + 300 mg Avocado- und Sojaextrakt

Weitere Informationen über das Glucadol-Sortiment sowie weitere Tipps finden Sie auf der Webseite [www.bewegenisleven.be](http://www.bewegenisleven.be)

#### Darreichungsform:

Packungen mit 28 oder 84 Tabletten in Blister-Kalenderpackung.

#### Vertrieb:

ORIFARM HEALTHCARE BV, L. Da Vincilaan 7, 1930 Zaventem

November 2022