

mensuel gratuit
en magasins bio

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 247 000 exemplaires

octobre 2014

n°250

au commencement était l'alimentation...

l'ostéopathie : remède au stress ?

zen attitude : du temps pour soi

quand le stress devient toxique

des aides, oui mais naturelles !

ces ondes qui nous inondent

retrouver la paix intérieure

bouger, la réponse détente

faites le plein de lumière !

ce bruit qui nous mine...

en finir avec
le stress

offert par

Cholestérol, mémoire, cœur...

3 SUPER-NUTRIMENTS ANTI-ÂGE

Vers 50 ans, votre métabolisme évolue. Pour prévenir les effets de l'âge, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Une consommation adaptée de matières grasses vous apportera les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.

Des Oméga-3 pour réguler le cholestérol

Les Oméga-3 sont essentiels car ils entrent dans la composition de toutes nos cellules.

Ils contribuent également au **maintien d'une cholestérolémie normale**¹, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol) et en augmentant le HDL (bon cholestérol), ce qui permet de réduire le risque cardio-vasculaire.

Or, les bilans santé montrent que notre alimentation est carencée en Oméga-3 (93% inférieure à nos besoins) :

Oméga-3 en g / jour



Il est donc essentiel d'en consommer davantage, surtout après 50 ans.

On les trouve principalement dans les huiles de lin, de cameline, de colza, de noix.

* consommation recommandée d'Ω3-ALA : 2g/j.

De la Vitamine E pour protéger vos cellules

La Vitamine E possède de formidables propriétés anti-oxydantes. Ainsi, elle protège notre organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.

C'est la vitamine anti-âge par nature.

A partir de 50 ans, vos besoins en Vitamine E augmentent significativement (+60% à partir de 65 ans).

On la trouve essentiellement dans les huiles végétales de première pression.

Il convient donc de ne pas en négliger la consommation au quotidien.

*ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011)

**Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et purifiée (garantie sans contaminants, ni PCB). Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea »

Du DHA pour entretenir la mémoire et le cœur

Le DHA est un Acide Gras Essentiel de la famille des Oméga-3.

Notre organisme ne sait pas le fabriquer et on le trouve uniquement dans les produits de la mer.

De nombreuses études cliniques ont démontré son action bénéfique² sur :

- la **prévention cardio-vasculaire**
- le maintien de la **mémoire**
- le maintien de la **vision**

Or, nos apports alimentaires en DHA sont 30% inférieurs à nos besoins :

DHA en g / jour



Il est donc essentiel d'en consommer davantage, notamment après 50 ans.

² consommation recommandée de DHA : 250mg/j.

Un mélange d'huiles sur-mesure pour rester en bonne santé

L'huile Quintesens « 50+ » est le premier mélange élaboré à partir des besoins spécifiques des plus de 50 ans.

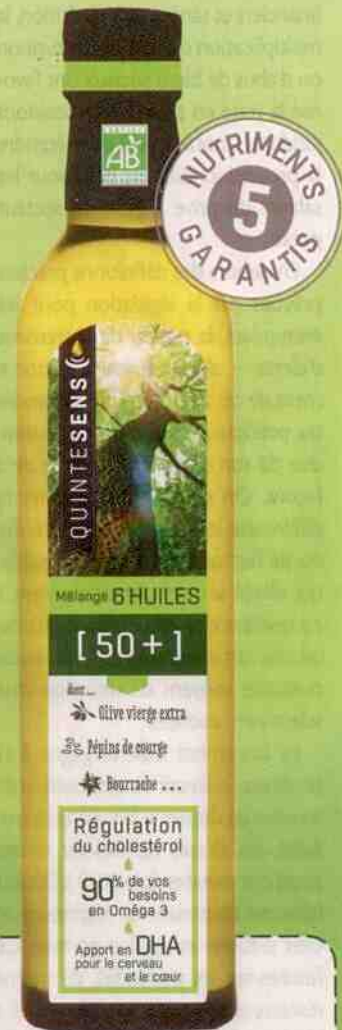
Association unique d'huiles végétales et marine** 100% naturelles, ce mélange vous garantit des **apports sans équivalence** en Oméga-3, -6, -9, en Vitamine E et en DHA :

Couverture des ANC après 50 ans*	Nutriments	Pourcentage
	DHA	42%
	OMÉGA 3	90%
	OMÉGA 6	46%
	OMÉGA 9	49%
	VITAMINE E	100%

Délicieusement fruitée, elle s'utilise en remplacement de votre huile habituelle pour la préparation de tous vos plats.

QUINTESENS

Le premier mélange d'huiles COMPLET et ADAPTÉ à vos besoins dès 50 ans



- Conçu par des **nutritionnistes**
- Naturellement riche en **Oméga-3, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de 1^{ère} pression à froid
- Production en **France**

Composition : huile de tournesol oléique, huile d'olive vierge extra, huile de lin vierge, huile marine**, huile de pépins de courge vierge, huile de bourrache vierge

En vente dans les magasins

NATURALIA

Nos autres points de vente :

www.quintesens-bio.com