

mensuel gratuit
en magasins bio

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 261 600 exemplaires

novembre 2016

n°273



le régime **SEIGNALET**

*100 maladies de civilisation
traitées par l'alimentation*

Jean Seignalet,
un médecin hors normes
ce qu'en dit la science...
vous avez dit hypotoxique ?
le régime pas à pas
cru ou cuit ? telle est la question...
haro sur les laitages !
une cuisine simple et savoureuse
le point de vue du naturopathe

RÉFLEXES PRIMITIFS CUISINE DES TEMPLES JAPONAIS



Cholestérol, mémoire, cœur...

ATTENTION AUX CARENCES EN ACIDES GRAS APRÈS 50 ANS

Si l'huile d'olive est naturellement riche en Oméga 9, il est indispensable de l'associer à d'autres huiles pour bénéficier d'apports complets en Acides Gras Essentiels (Oméga-3, Oméga-6 et DHA) et en Vitamine E.

99,5% des plus de 50 ans en déficit d'Oméga-3 et de DHA⁽¹⁾ !

En 40 ans, notre consommation de matières grasses a considérablement évolué. La consommation d'aliments riches en Oméga-3 et DHA (Colza, Lin, Cameline, Chanvre, Noix... mais aussi poissons gras) a fortement diminué au profit d'une alimentation plus carnée et plus riche en graisses saturées (beurre, crème, lait, palme...)

La conséquence sur notre équilibre nutritionnel est importante puisqu'aujourd'hui 99,5% des personnes de plus de 50 ans se retrouvent ainsi en déficit d'Oméga-3 et de DHA (Rapport ANSES 2015), 2 Acides Gras Essentiels qui jouent un rôle fondamental sur le cœur, la vision et le cerveau.

Pour en finir avec ces carences, il est donc indispensable de varier les huiles. Cela est encore plus important après 50 ans car nos besoins en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E augmentent.

⁽¹⁾DHA : Oméga-3 issu d'huile de poisson désodorisée, garantie sans métaux lourds.

⁽²⁾ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (ANSES 2011).



La seule huile vraiment adaptée à vos besoins⁽²⁾ après 50 ans

Pour prévenir les effets de l'âge, nos nutritionnistes ont associé à l'huile d'olive 5 huiles aux vertus complémentaires : du lin pour les Oméga-3, du tournesol pour la vitamine E et les Oméga-6, de la bourrache pour la peau, du pépin de courge pour le confort urinaire, et surtout de l'huile marine naturellement riche en DHA, l'Oméga-3 du cerveau.

Cette huile parfaitement adaptée à vos besoins est la seule à vous apporter 5 nutriments essentiels qui agissent en synergie sur la régulation du cholestérol, la beauté de la peau, le cœur et la mémoire.

Un cocktail anti-âge 100% naturel pour votre cuisine de tous les jours

Subtilement fruitée, vous pouvez l'utiliser à froid comme à chaud (140°C) en remplacement de votre huile habituelle. Vous avez ainsi la garantie d'éviter tout déficit en Acides Gras Essentiels.

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre santé au quotidien.

QUINTESENS

Disponible au rayon huile alimentaire de votre magasin bio

Plus d'infos sur www.quintesens-bio.com ou tél. **04 13 57 03 92**

3026F273

BIOFLORAL

L'Élixir d'Orient CURCUMA

Protecteur - Antioxydant

Dosage optimal du curcuma et de la pipérine pour une efficacité renforcée.

- Protection cellulaire générale
- Contribue à réduire les états inflammatoires
- Soutient le foie et le système digestif
- Lutte contre le vieillissement de l'organisme en agissant en profondeur

Bouteille 375 ml

CERTIFIÉ
BIO

FABRICATION
ARTISANALE



Disponibles en magasins bio et diététiques.

Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom : Prénom :

Adresse : CP : Ville :

Tél. : Email :

BIOFLORAL - le Cruzet - 43260 Saint-Pierre-Eynac - Tél. 04 71 03 09 49 - contact@biofloral.fr - www.biofloral.fr

BC11/2016

3041F273

novembre 2016 - Biocontact n° 273