

mensuel gratuit
en magasins bio

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 243 400 exemplaires

février 2015

n°254

le ventre, ce second cerveau

renforcer notre flore : les conseils santé

les probiotiques favorisent-ils l'obésité ?

*lait fermenté, kéfirs, yaourts maison :
le plein de bonnes bactéries...*

*allergies et maladies auto-immunes...
et si c'était le ventre ?*

les produits lactofermentés au menu

*GAPS : quand les troubles du cerveau
proviennent de l'intestin...*

*la digestion émotionnelle
selon le Chi Nei Tsang*

la flore intestinale au cœur de notre santé

offert par

**JE SUIS
CHARLIE**

Cholestérol, mémoire, cœur...

QUINTESENS

6 HUILES ASSOCIÉES POUR LE MEILLEUR¹

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

De l'huile d'Olive pour le cœur

L'huile d'Olive est essentiellement composée d'Oméga-9, un Acide Gras qui participe à la **prévention des maladies cardio-vasculaires**. Huile courante de la cuisine, elle ne contient en revanche **ni Omega-3, ni DHA**, et seulement **peu de Vitamine E**.

Il est donc essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

De l'huile de Lin pour réguler le cholestérol

L'huile de Lin est la plus riche des huiles en Oméga-3 ALA (jusqu'à 60% de sa composition). Cet Oméga-3 constitutif de nos cellules contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale**, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol).

Mais attention, **pauvre en Oméga-6, -9 et en Vitamine E**, elle ne permet pas à elle seule non plus de satisfaire tous nos besoins au quotidien.

De l'huile de Tournesol pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré

L'une des huiles les plus riches en **Vitamine E et en Oméga-6**. La Vitamine E protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. **C'est la vitamine anti-âge par nature**, surtout après 50 ans où vos besoins en Vitamine E augmentent significativement.

Les Oméga-6 jouent quant à eux un rôle **anti-inflammatoire**, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.

Le premier mélange d'huiles COMPLET et ADAPTÉ à vos besoins dès 50 ans³

¹ Formule déposée, conçue par des nutritionnistes

² 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 »

³ ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011)



De l'huile Marine² pour la mémoire et le cœur

Une huile **exceptionnelle pour la santé**. La seule capable d'apporter à l'organisme le précieux **DHA**, l'Oméga-3 du cerveau !

Cet Oméga-3 DHA est indispensable au bon fonctionnement du **cœur**, du **cerveau** (mémoire) et à au maintien de la **vision** (renouvellement des photorécepteurs rétiniens).

Il est important d'en consommer davantage après 50 ans car **nos apports alimentaires en DHA sont très insuffisants** (30% inférieurs à nos besoins - Source Alstorg 2007).

De l'huile de Bourrache la peau

Cette jolie fleur bleue produit une huile aux vertus reconnues sur la peau. Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle nourrit le derme de l'intérieur, contribuant ainsi à maintenir la tonicité et la beauté de la peau.

De l'huile de Pépins de Courge pour la prostate

Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire**. Pour prévenir les effets de l'âge, elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complètent en Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E.



Composition : huile de tournesol oléique, huile d'olive vierge extra, huile de lin vierge, huile marine², huile de pépins de courge vierge, huile de bourrache vierge

- Naturellement riche en **Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de **1^{ère} pression à froid**
- Production en **France**

En vente en magasins Bio et diététiques

Trouvez votre magasin sur : www.quintesens-bio.com