

mensuel gratuit  
en magasins bio

# biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 251 200 exemplaires

novembre 2014

n°251



une visionnaire d'exception  
un héritage alimentaire d'actualité  
la santé en quatre humeurs  
chants hildegardiens :  
les tonalités du bien-être  
ses plantes préférées  
les pierres : ses précieuses alliées...  
l'épeautre, une céréale resurgie du passé  
huit siècles après, un nouveau départ...

## Hildegarde de Bingen

naturopathe avant l'heure

offert par





## Quintesens [50 +]

### Une huile anti-âge sans équivalence

Les huiles sont une merveilleuse source d'énergie et de nutriments essentiels tels que les précieux oméga-3, les oméga-6, le DHA ou encore la vitamine E.

Mais toutes les huiles ne se valent pas, il est donc essentiel de bien les choisir. Cela est d'autant plus vrai à partir de 50 ans, où le métabolisme évolue et les premiers signes de l'âge se manifestent. Conçue par des naturopathes, l'huile Quintesens [50 +] est un mélange d'huiles qui répond aux besoins nutritionnels spécifiques des plus de 50 ans. Association unique de 6 huiles 100 % naturelles et complémentaires, Quintesens [50 +] s'impose comme une huile intéressante pour prévenir les effets de l'âge et rester en forme plus longtemps :

- l'huile de lin apporte les oméga-3 indispensables à la régulation du cholestérol ;
- la richesse naturelle en vitamine E de l'huile de tournesol permet de prévenir le vieillissement cellulaire prématuré ;
- l'huile de poisson sauvage désodorisée apporte au cerveau et au cœur le DHA dont ils ont besoin pour bien fonctionner ;

- l'huile vierge de pépin de courge est reconnue pour ses bienfaits sur la prostate ;
- l'huile vierge de bourrache nourrit la peau de l'intérieur ;
- l'huile d'olive confère à ce mélange d'exception son délicieux petit goût fruité. La richesse naturelle en oméga-9 du mélange Quintesens vous permet de l'utiliser pour toutes vos préparations, à froid comme à chaud (max 140 °C).

Une huile complète et équilibrée pour rester en bonne santé après 50 ans.



En magasins bio.  
Liste complète des points de vente :

Biofuture SAS  
70, rue de la Coquillade  
Espace Eole - Hall A  
13540 Puyricard  
Tél. : 04.13.57.03.90  
Site : [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)

## Phycosan : la phycocyanine liquide de Flamant vert

### Le meilleur de la spiruline enfin biodisponible

La phycocyanine est un pigment protéiné contenu dans la spiruline qui participe à la photosynthèse. Cette

molécule naturelle a fait l'objet de nombreuses études qui ont démontré ses effets antioxydants et anti-inflammatoires.

La phycocyanine contenue dans la spiruline sèche n'est que très peu biodisponible. Son extraction nécessite en effet plus d'une dizaine d'heures, et cette durée est bien plus longue que la phase d'absorption des nutriments, au niveau du duodénum, chez l'homme. C'est la raison pour laquelle Flamant vert, spécialiste de la spiruline depuis plus de vingt-cinq ans, a souhaité

proposer un concentré, liquide, de phycocyanine, pouvant être immédiatement assimilé par le corps humain.

Ce nouveau concentré est issu d'une extraction lente, puis stabilisé avec des produits naturels lui permettant une longue conservation à température ambiante. Présentée sous forme d'unidoses ou prochainement en flacons, la phycocyanine concentrée est facile d'emploi.



Disponible en magasins bio.  
Liste des points de vente :

Flamant vert  
17C, allée Napoléon-III  
18000 Bourges  
Tél. : 02.48.65.10.33  
Site : [www.flamantvert.com](http://www.flamantvert.com)

## Nouveau : tisane créole d'atoumo

### Un atout santé venu du soleil

L'Herboristerie créole, entreprise pionnière en Martinique, innove dans la culture et la transformation de plantes médicinales et cosmétiques créoles. Produites selon le cahier des charges de l'agriculture biologique, ces plantes bienfaisantes des Caraïbes sont disponibles toute l'année grâce au climat tropical généreux.

Parmi la pharmacopée antillaise, l'atoumo est considéré comme un remède de grand-mère incontournable. Utilisée depuis des siècles dans la Caraïbe, cette plante de la famille du gingembre, très riche en antioxydants, nous prodigue de multiples bienfaits. Sa consommation favorise :

- l'amélioration de l'état grippal ;
  - la digestion ;
  - l'équilibre de la tension artérielle.
- Traditionnellement consommé en tisane, l'atoumo vous offre des saveurs authentiques et originales. Surprenez vos papilles avec des notes douces de menthe, de rose et de fleurs tropicales.

Voyagez à travers cette tisane de plantes aux saveurs inédites. Durant cet hiver, cette plante gorgée de soleil vous réchauffera et calmera efficacement vos états grippaux.



Distribué en magasins diététiques.  
Nouveaux distributeurs bienvenus.

Herboristerie créole  
Morne Pavillon  
Valmaris Acapulco 9  
97232 Le Lamentin  
Tél. : 06.96.19.49.07  
Site : [www.herboristeriecreole.com](http://www.herboristeriecreole.com)