

BIOinfo

Le magazine mieux-vivre N° 27

JEU CONOURS
 Deux robes, un top,
 une pochette
 et un sac offerts par
 la marque Originby,
 voir page 67



Rencontre
 François Demange,
 un chaman
 (presque) ordinaire

Dans les secrets de la ruche

Miel
 Gelée royale
 Pollen
 Propolis

Super-légume

Le kale entre
 en scène

Nutrition

Croire au cru

Bâtiment

Le cercle vertueux
 du recyclage

Jardin bio

Prêt pour l'hiver!



Miel de Manuka
 Nouvelle Zélande

NOUVEAU



COMPTOIRS
 & COMPAGNIES

GRATUIT
 en magasins bio

Cholestérol, mémoire, cœur...

A CHAQUE HUILE SES BIENFAITS SANTÉ !

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 la prévention cardio-vasculaire... et le plaisir !

L'huile d'Olive est majoritairement composée d'Oméga-9, un Acide Gras Insaturé qui participe à la **prévention des maladies cardio-vasculaires**.

Cette richesse en Oméga-9 lui confère également une excellente résistance à la cuisson.

Huile courante de la cuisine, elle ne contient en revanche **ni Omega-3, ni DHA, et très peu de Vitamine E**.

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

De l'huile de Lin pour réguler le Cholestérol !

L'huile de Lin est la plus riche de toutes les huiles en Oméga-3 Alpha-Linolénique (jusqu'à 60% de sa composition).

Ces Oméga-3 entrent dans la composition de toutes nos cellules et contribuent au **maintien d'une cholestérolémie normale**, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol) et en augmentant le HDL (bon cholestérol).

Mais les bilans santé montrent que notre **alimentation est carencée en Oméga-3** (93% inférieure à nos besoins. Source Alstorg 2007).

L'huile de Lin vous permet donc de faire le plein d'Oméga-3 après 50 ans.

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

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

Une huile exceptionnellement **riche en Vitamine E et en Oméga-6**.

La Vitamine E possède de formidables propriétés anti-oxydantes. Ainsi, elle protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. **C'est la vitamine anti-âge par nature**.

Une huile d'autant plus intéressante qu'à partir de 50 ans, vos besoins en Vitamine E augmentent significativement (+60% à partir de 65 ans).

Grâce à sa teneur élevée en Oméga-6, elle joue également un rôle **anti-inflammatoire**, à condition d'être associée à des huiles riches en Oméga-3 (dans un rapport Oméga-6 / Oméga-3 inférieur à 4).

De l'huile Marine pour entretenir la mémoire et le cœur !

Une huile rare et pourtant **exceptionnelle pour la santé**.

C'est la seule huile capable d'apporter à l'organisme le précieux **DHA**, un Acide Gras Essentiel de la famille des Oméga-3 que notre organisme ne sait pas fabriquer.

Cet Oméga-3 DHA est indispensable au bon fonctionnement du **cœur**, du **cerveau** (connexions neuronales) et à une **bonne vision** (renouvellement des photorécepteurs rétiniens).

De nombreuses études cliniques ont ainsi démontré son action bénéfique sur :

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

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

De l'huile de Bourrache pour la beauté de la peau !

Cette jolie fleur bleue produit une huile aux vertus reconnues sur la beauté de la peau.

L'huile de Bourrache est la seule huile, avec l'Onagre, à contenir les précieux **Oméga-6 Gamma-Linolénique**.

Cet Acide Gras Essentiel nourrit le derme de l'intérieur, contribuant ainsi à maintenir la souplesse et la beauté de la peau.

De l'huile de Pépins de Courge pour la prostate et le confort urinaire !

Les phytostérols naturellement contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire** après 50 ans.

Pour prévenir les problématiques associées au vieillissement, elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complètent en Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E.

Sans oublier le colza, l'onagre, le chanvre, la cameline...

**La variété d'huile parfaite n'existe pas.
Pour des apports complets, variez et mélangez les huiles !**

Gourmande, équilibrée et complète : la première huile anti-âge !



1 NATURALITÉ

Sélection de 6 huiles complémentaires, 100% naturelles, certifiées Bio par Ecocert :
Olive vierge extra, Tournesol oléique, Lin vierge, huile marine désodorisée, Pépin de courge vierge, Bourrache vierge.

2 NUTRITION

Des apports garantis en Oméga-3, -6, -9, GLA, Vitamine E et DHA en proportion adaptée à vos besoins !

3 PERSONNALISATION

Les huiles sélectionnées sont judicieusement associées par des nutritionnistes en fonction de vos besoins après 50 ans*.

Des bienfaits sans équivalence :

91% d'Acides Gras Insaturés pour réduire le mauvais **cholestérol**.

Un rapport Oméga-6 / Oméga-3 inférieur à 2 pour corriger les **déficits**.

Apport en DHA garanti pour la **mémoire, le cœur et la vision**.

De la Bourrache pour la tonicité et la **beauté de la peau**.

Du Pépin de Courge pour ses vertus sur la **prostate**.

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

La seule huile riche en DHA et ADAPTÉE à vos **besoins après 50 ans**

En vente sur Paris et en Région Parisienne

chez **NATURALIA**  

Nos autres points de vente : www.quintessens-bio.com