

**Élixirs floraux**  
Pour mieux  
vivre l'inactivité  
professionnelle

**Jardin médicinal**  
L'Aloe vera  
à fleur de peau

Lyme  
Fibromyalgie  
Maladie de Crohn

# Des traitements naturels porteurs d'espoir

**Menu végétarien**  
Hypertendus,  
la solution est  
dans l'assiette!

**Savoirs & culture**  
Au Cambodge,  
le lotus ne manque  
pas d'étoffe

**Aromathérapie**  
Notre synergie  
pour garder  
peps et vitalité

M 01175 - 172 - F: 4,20 € - RD







**Cholestérol, mémoire, cœur...**

**QUINTESENS**

## 6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ<sup>1</sup>

**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.

**Le seul mélange d'huiles  
COMPLET et ADAPTÉ  
à vos besoins dès 50 ans<sup>2</sup>**



**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<sup>3</sup>**.



**Pour réguler le cholestérol :**

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



**Pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :**

L'une des huiles les plus riches en **Vitamine E** et en **Oméga-6<sup>4</sup>**. Après 50 ans vos besoins en Vitamine E augmentent (elle protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire), **c'est la vitamine anti-âge par nature.**



**Pour la mémoire :**

Une huile **exceptionnelle pour la santé**. La seule qui vous apporte le précieux **DHA** (l'Oméga-3 du cerveau !) indispensable également au bon fonctionnement du **cœur** et 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).



**Pour 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.



**Pour la prostate :**

Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire**. Elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complètent en Oméga-3, DHA et Vitamine E.

<sup>1</sup> Formule déposée, conçue par des nutritionnistes.

<sup>2</sup> ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011).

<sup>3</sup> Huile courante de la cuisine, elle ne contient ni Omega-3, ni DHA.

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

<sup>4</sup> Les Oméga-6 jouent un rôle anti-inflammatoire, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.

<sup>5</sup> Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et filtrée afin de supprimer les dioxines, les PCB et les métaux lourds. Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea ».

**Les 3 critères clés d'une bonne huile anti-âge :**

1. Un apport naturel en **DHA**, l'Oméga-3 marin indispensable au cerveau.
2. Des apports en **Oméga-3**, **Oméga-6**, **Oméga-9** et **Vitamine E** adaptés aux besoins spécifiques après 50 ans (ANC après 50 ans, ANSES 2011).
3. Un mélange d'**huiles certifié Bio**.



**1<sup>ère</sup> pression à froid**

Infos et liste des magasins Bio sur [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou Tél. 04 13 57 03 92