



**P**lutôt que de se focaliser sur un trouble en particulier (même s'il est désagréable), il est souvent bien plus profitable de s'attacher à une démarche globale. D'ailleurs, les études sur les centenaires d'Okinawa, au Japon, démontrent parfaitement que l'art du bien vieillir est holistique : c'est-à-dire qu'il s'appuie sur un ensemble de facteurs : une alimentation saine (le contraire des produits transformés), une activité physique quotidienne (exercices d'assouplissement, tai-chi, jardinage), un sommeil suffisant et de qualité, des relations sociales épanouissantes, de la relaxation... Bref, une boîte à outils très complète ! Pas question de copier sans prendre en compte le contexte, mais de s'inspirer de cet état d'esprit moins médicalisé et plus axé sur des recettes simples : de la phytothérapie, de la micronutrition, beaucoup de bon sens et du temps pour prendre soin de son énergie vitale.

## Positives

68 % des femmes entre  
45 et 60 ans se disent plus  
heureuses aujourd'hui  
qu'à l'âge de 20 ans.

\* Source : sondage Ipsos  
pour la marque Balsamik.

## LE SECRET DES QUINQUAS POUR UNE PEAU ÉCLATANTE

L'épiderme se nourrit d'abord de l'intérieur. Tous les nutriments sont apportés par le sang et le réseau des capillaires. Un petit coup de boost (compléments alimentaires) est parfois nécessaire, car le tissu cutané est toujours le dernier servi. **VOICI LE PROGRAMME :** hydratez avec Skin Care, Collagène Lisseur (New

Nordic). Si la peau est relâchée et inflammatoire, il faut lutter contre les radicaux libres. Quanta OX + (Phyto-Quant) est alors tout indiqué. Pensez aussi au silicium organique en externe. C'est une substance essentielle qui pénètre en profondeur les tissus sous-cutanés, et se retrouve même dans la circulation sanguine.

En surface, il va donner du peps au tissu cutané pour la formation du collagène (car sans silicium... pas de collagène ni d'élastine !). Il fortifie aussi les cheveux et même les articulations. **LE BON CHOIX :** Douçé-liantis® de CRP Phyto ou Silicium organique de Vitasil, à base d'ortie.