

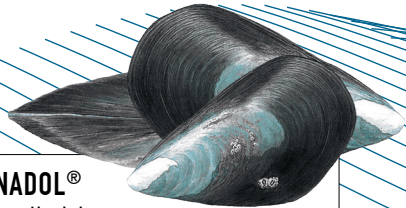


Les nouveaux herboristes 

– Pernadol® –

# PROTÉGER ET SOUTENIR LES ARTICULATIONS PHASE 1

[www.sekoya.swiss](http://www.sekoya.swiss)



**PERNADOL®**  
Système articulaire

Extrait de Perna canaliculus néozélandais avec 3% de glycosaminoglycanes, acides aminés, vitamines naturelles, oligoéléments, glucosamine, chondroïtine

Gélules : 240

Cure : 2 mois

Poids net : 175 g

---

## **SEKOYA**

---

Depuis des années, Sekoya élabore des préparations naturelles composées de micronutriments dont les effets bienfaits sont reconnus par des dizaines de milliers de consommateurs.

Ces préparations sont commercialisées sous l'appellation complément alimentaire, et constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant des effets nutritionnels ou physiologiques seuls ou combinés.

Les extraits végétaux solides ou liquides, les vitamines, les minéraux et tout autre ingrédient qui les composent sont sélectionnés sur des critères stricts de pureté, biodisponibilité et de provenance.

Fabriquées en Suisse, toutes les compositions Sekoya sont analysées et contrôlées par des laboratoires indépendants, puis déclarées auprès des autorités de chaque pays où elles sont disponibles. Elles peuvent être consommées en toute sécurité dans le respect des utilisations indiquées.

En ce qui concerne les articulations, Sekoya bénéficie d'une grande expérience et de nombreux avis de clients qui ont permis de chercher et développer une cure qui reste à ce jour inégalée.

---

## **LES ARTICULATIONS**

---

Les articulations sont principalement composées de ligaments, et de cartilages isolés du reste de l'organisme par une capsule articulaire. Cette capsule contient du liquide synovial qui alimente et lubrifie les cartilages, eux-mêmes composés de collagène et de glycosaminoglycanes dont la glucosamine et la chondroïtine.

Au fil des années, ou suite à des traumatismes répétés, le métabolisme articulaire se dérègle. Il produit alors plus d'éléments destructeurs comme les radicaux libres qui provoquent un stress oxydatif. Cela engendre une atteinte du cartilage et du liquide synovial. Des symptômes tels que l'inflammation et la douleur apparaissent.

Il est donc important d'agir pour éviter une dégradation rapide des articulations. Les meilleurs moyens pour y parvenir sont une activité physique douce et régulière, ainsi qu'une alimentation adaptée qui fournit les constituants et les micronutriments nécessaires pour alimenter le cartilage et protéger les cellules contre le stress oxydatif.



## PERNADOL®

Pernadol® est une préparation de haute valeur biologique, naturelle et dépourvue d'additif. Notre formule brevetée contient de l'extrait de *Perna canaliculus*, de la glucosamine et de la chondroïtine. Ces trois substances à but nutritionnel et physiologique jouent un rôle primordial dans la construction des tissus articulaires.

Les vitamines C et E naturelles, le cuivre, le manganèse, le zinc et le sélénium contenus dans Pernadol® offrent une biodisponibilité optimale pour un effet maximal. Le zinc contribue au maintien de l'ossature et le cuivre au maintien des tissus conjonctifs tels que les cartilages et les tendons. La vitamine C contribue à la formation de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages indispensables aux articulations.



Sekoya SA  
Yverdon-les-Bains

Manufacturé en Suisse, Pernadol® est un complément alimentaire naturel, concentré, de haute valeur biologique et dépourvu d'additif.

## UTILISATION

### Pernadol® 4 gélules par jour

4 gélules à jeun le matin accompagnées d'un verre d'eau. Ou, 2 gélules avant ou pendant les repas de midi et du soir, accompagnées d'un verre d'eau.

Lors des premiers jours, l'effet des compléments alimentaires peut être fortement ressenti. C'est une réaction connue qui disparaît après quelques jours d'utilisation. Si vous ressentez des désagréments durant les premiers jours de prise, diminuez la consommation à 2 gélules par jour durant 5 jours, puis augmentez à 4 gélules par jour.

**Contre-indication** Ne convient pas aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux enfants, aux adolescents et aux personnes sous traitement anticoagulant.

**Allergie** Ne pas consommer en cas d'intolérance aux protéines de poisson.

Ne pas dépasser les doses journalières indiquées et tenir hors de portée des enfants. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Conserver au sec, au frais et à l'abri de la lumière.

## VALEURS NUTRITIVES

Valeur Nutritionnelle de Référence, 4 gél. / jour

Perna canaliculus	1400 mg	-
Glucosamine	400 mg	-
Chondroïtine	200 mg	-
Vitamine C	160.0 mg	200%
L-Cystéine	100.0 mg	-
L-Glutamine	100.0 mg	-
Vitamine E	30.0 mg	250%
L-Glycine	15.0 mg	-
Zinc	5.0 mg	50%
Manganèse	2.0 mg	100%
Cuivre	1.0 mg	100%
Sélénium	55.0 µg	100%

## INGRÉDIENTS

Extrait de **moule aux orles verts** (*Perna canaliculus*, Nouvelle-Zélande), sulfate de glucosamine, sulfate de chondroïtine, vitamines C et E naturelles, L-cystéine, L-glutamine, L-glycine, citrate de zinc, citrate de manganèse, citrate de cuivre, arôme cardamome, sélénométhionine. Gélule : gélatine de **poisson**.

## LES ATOUTS

De par sa composition, Pernadol® contribue aux effets suivants :

- Protection contre le stress oxydatif.
- Fonction normale des cartilages et des os.
- Maintien des tissus conjonctifs normaux, notamment le cartilage.

## CONSEILS SEKOYA

Pour une efficacité optimale, débiter la cure avec la préparation Pernadol®, puis poursuivre avec Pernaflax® pour consolider les résultats.

### Alimentation

Une bonne alimentation favorise la santé en général. Pour le bien-être articulaire, notre naturopathe recommande de :

- Privilégier les aliments alcalinisant (légumes, fruits...)
- Consommer des poissons gras pour leur apport en oméga 3 (saumon, maquereau...)
- Utiliser des huiles végétales (de noix, de lin, d'olive...)
- Limiter les aliments acidifiants (viande, sucre, café, sodas, laitage...)

### Exercices physiques

L'activité physique favorise le bien-être général, et la lubrification des cartilages.

- Marcher tant que possible, préférer les escaliers aux ascenseurs, faire des mouvements d'amplitude, et de la gymnastique douce comme de l'aquagym
- S'accorder quotidiennement des moments de relaxation. Décontracter les articulations par des bains chauds, et les masser régulièrement pour stimuler la microcirculation.



La teneur en vitamines de ce produit est placée sous le contrôle permanent de l'Institut Suisse des Vitamines basé à Lausanne.

## ACUPRESSION

L'acupression est pratiquée en Chine depuis des millénaires pour libérer et équilibrer l'énergie du corps. Elle permet de débloquer des tensions par la pression de points précisément situés. Par exemple, pour diminuer les douleurs liées aux problèmes articulaires :

### 1 Douleurs articulaires

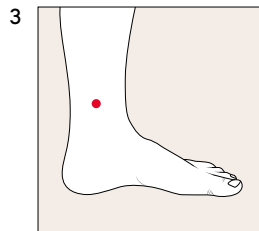
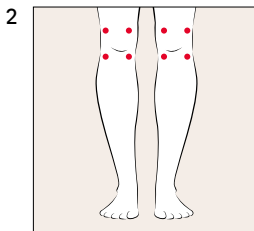
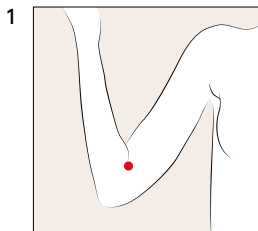
Sur le pli du coude, à l'extrémité au plus près du corps, exercer une pression légère pendant 3 minutes.

### 2 Douleurs dans les genoux

Autour des genoux, masser pendant 5 à 10 minutes les deux points supérieurs en direction des cuisses, puis les deux points inférieurs en direction des pieds. Répéter l'opération au besoin plusieurs fois par jour.

### 3 Rhumatismes

Sur le mollet, à environ 4 centimètres au-dessus de la malléole interne, exercer une pression moyenne durant 5 minutes.



## CONTACT / CONSEILS

Nous sommes à votre disposition du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.

Par téléphone **0800 720 720** (appel depuis la Suisse)  
**0803 002 424** (appel depuis la France)  
**0041 800 720 720** (appel depuis l'International)

Par internet **[www.sekoya.swiss](http://www.sekoya.swiss)**

Par email **[contact@sekoya.swiss](mailto:contact@sekoya.swiss)**

Par courrier **Sekoya SA**  
Rue Galilée 4  
1400 Yverdon-les-Bains  
Suisse



Les nouveaux herboristes 