

*Sekoya*

Les nouveaux herboristes 

– Cure hiver –

**POUR UNE FORME ÉBLOISSANTE  
MÊME EN HIVER**

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



## ACÉROLA+, BOURRACHE+, OMÉGA 3+

*Malpighia glabra, Borago officinalis, Oncorhynchus nerka*

Contenu : 3 flacons

Cure : 3 mois

Poids net : 231 g

---

## CURE DE 3 MOIS

---

Chaque année, lorsque l'hiver arrive, la flore et la faune se transforment pour affronter l'hiver. Également affectés par ce changement de saison, nos organismes n'ont pas la faculté de s'y adapter totalement. Plus fragiles devant les rudesses du climat et le manque de soleil, nous sommes tous sujets à des refroidissements, un manque d'entrain ou des sécheresses voir des gelures cutanées liées au froid. Pour une meilleure défense saisonnière, Sekoya a développé une cure Hiver composée des préparations Acérola+, Bourrache+ et Oméga 3+. Elles agissent en synergie et apportent à l'organisme tous les micronutriments dont il a besoin : vitamines, minéraux, oligo-éléments et acides gras essentiels.



## ACÉROLA+

Cette préparation exclusive à base d'extrait d'acérola recèle des micronutriments naturels et organiques. La vitamine C naturelle, le zinc, le cuivre, et le sélénium contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. La vitamine E naturelle contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. La vitamine C naturelle et le magnésium contribuent à réduire la fatigue.



## BOURRACHE+

Issue de nos dernières recherches, cette préparation protège la peau des agressions externes, l'équilibre et lui redonne tout son éclat. Chaque gélule est composée d'huile de bourrache et d'huile d'avocat bio enrichies en provitamine A (bêta-carotène) et vitamine E naturelles. La provitamine A contribue au fonctionnement normal de la peau et la vitamine E protège les cellules contre le stress oxydatif.



## OMÉGA 3+

Cette préparation originale contient une huile de saumon sauvage d'Alaska particulièrement riche en EPA & DHA, deux substances indispensables pour le bon fonctionnement du cœur<sup>(1)</sup> et du cerveau. Ainsi que de l'astaxanthine un puissant antioxydant et de la vitamine D qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.



Sekoya SA  
Yverdon-les-Bains

Les trois compléments alimentaires qui composent cette cure sont 100% naturels, de haute valeur biologique et très bien tolérés.

## UTILISATION

### **DU 1<sup>ER</sup> JOUR AU 90<sup>ÈME</sup> JOUR DE LA CURE: ACÉROLA +, BOURRACHE+ & OMÉGA 3+**

#### **Acérola+: 2 comprimés par jour**

Pendant le petit déjeuner s'il est pris régulièrement ou durant le repas de midi.

**Précautions** Contre-indication, aucune. Allergie, aucune.

#### **Bourrache+: 1 gélule par jour**

Pendant le petit déjeuner s'il est pris régulièrement ou durant le repas de midi.

**Précautions** Contre-indication, aucune. Allergie, aucune.

#### **Oméga 3+: 1 gélule par jour**

Pendant le petit déjeuner s'il est pris régulièrement ou durant le repas de midi.

**Précautions** Contre-indication, aucune. Allergie, poisson.

En cas d'oubli, ne doublez pas la quantité le lendemain, mais prolongez simplement votre cure d'un jour.

Pour préserver la richesse nutritionnelle de ces compléments alimentaires, conservez-les dans un endroit sec, à une température inférieure à 23 degrés et à l'abri de la lumière. Le produit Oméga 3+ se conserve de préférence au réfrigérateur.

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.

## LES ATOUTS

### Santé

- Les vitamines C, D et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- L'EPA et la DHA contribuent aux fonctions cardiaques<sup>(1)</sup>, nerveuses et psychologiques normales
- La vitamine C et le magnésium contribuent à réduire la fatigue.

<sup>(1)</sup> L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 250 mg d'EPA et de DHA, soit l'équivalent de 3 gélules d'Oméga 3+ par jour.

### Beauté

- La provitamine A (bêta-carotène) et le zinc contenus dans Acérola+ et Bourrache+ contribuent au maintien normal de la peau, des cheveux et des ongles.

## CONSEILS SEKOYA

### Hygiène alimentaire

- Privilégiez une alimentation équilibrée de viande maigre et de poisson. Consommez à volonté des légumes et fruits de saison tels que chou, épinard, courge, radis, laitue, endive, poire, pomme, mandarine, kiwi.
- Utilisez des huiles vierges pressées à froid pour assaisonner généreusement les salades et crudités. Privilégiez celles issues de colza, de noix, d'olive, de lin ou cameline.

### Hygiène physique et nerveuse

- Aérez régulièrement et brièvement votre logis durant la journée afin de renouveler l'air.
- Habillez-vous chaudement et sortez marcher en plein air, idéalement 30 minutes par jour afin de pratiquer de l'exercice physique en toute saison. Et qui dit meilleure oxygénation, dit aussi plus d'énergie et un meilleur sommeil.
- Respectez votre horloge biologique interne et votre besoin de sommeil hivernal. La durée idéale pour un adulte se situe entre 7 et 8 heures par nuit.

### Hygiène émotionnelle

- Apprenez à diminuer votre stress en vous octroyant des moments de détente et des rencontres avec vos amis.



La teneur en vitamine de ces trois compléments alimentaires 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, en cas de fatigue ou de manque d'énergie :

### 1 Rhume

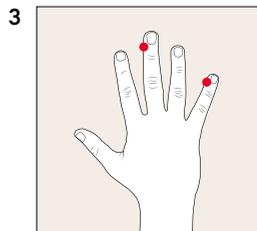
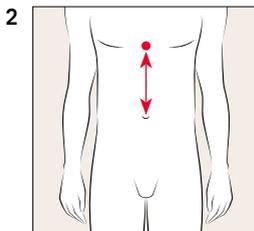
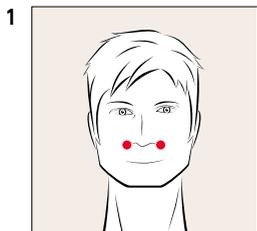
À côté des narines, dans le creux près de la mâchoire supérieure, maintenez une pression légère pendant 5 minutes.

### 2 Baisse d'humeur

Sur le thorax, entre le bas du sternum et le nombril, glissez le long de la zone avec 2 ou 3 doigts durant 5 minutes. Répétez l'opération plusieurs fois par jour.

### 3 Manque d'énergie

Sur le bord interne près de la racine de l'angle de l'auriculaire et du majeur, maintenez une pression forte des deux points durant 5 minutes.



## CONTACT / CONSEILS

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

Par téléphone **0800 720 720** (appel depuis la Suisse)  
**0041 800 720 720** (appel depuis l'Europe)

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

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

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



Les nouveaux herboristes 