



Les nouveaux herboristes 

– Cure articulation –

PREMIÈRE PHASE, PERNADOL®
DEUXIÈME PHASE, PERNAFLEX®

www.sekoya.swiss



PERNADOL® & PERNAFLEX®

Perna canaliculus

Contenu : 3 boîtes

Cure : 6 mois

Poids net : 473 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.

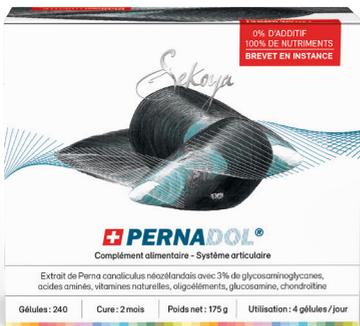
En ce qui concerne les articulations, Sekoya bénéficie d'une grande expérience et de nombreux avis de clients qui ont permis de chercher et développer une cure qui reste à ce jour inégalée.

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 glycosaminoglycane 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®

Utilisé en phase d'attaque, PERNADOL® régule le cycle d'épuration et contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Les vitamines C et E naturelles, le cuivre, le manganèse, le zinc et le sélénium contenus dans ces deux compléments alimentaires, offrent une biodisponibilité optimale et contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages. Le zinc contribue au maintien d'une ossature normale. Le cuivre et le manganèse participent respectivement au maintien et à la formation normale des tissus conjonctifs que sont les tendons et les ligaments.

L'extrait de *Perna canaliculus*, la glucosamine et la chondroïtine sont d'origine marine.

 Sekoya SA
Yverdon-les-Bains



PERNAFLEX®

Utilisé en phase d'entretien, PERNAFLEX® contient une quantité plus importante de chondroïtine et de glucosamine. Des substances que le corps synthétise ou produit naturellement, et qui entrent dans la composition du cartilage.

Manufacturés en Suisse, PERNADOL® et PERNAFLEX® sont des compléments alimentaires naturels, concentrés, de haute valeur biologique et dépourvus d'additif.

UTILISATION

DURANT LES 2 PREMIERS MOIS DE LA CURE: PERNADOL®

Pernadol® : 4 gélules par jour

Avaler 4 gélules avant le repas du matin ou du soir avec un verre d'eau.

DÈS LE 3^{ÈME} MOIS ET JUSQU'AU 6^{ÈME} MOIS DE LA CURE: PERNAFLEX®

Pernaflex® : 4 gélules par jour

Avaler 4 gélules avant le repas du matin ou du soir avec un verre d'eau.

Précaution Lors des premiers jours, l'effet d'un complément alimentaire 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.

Allergie Ne pas consommer en cas d'intolérance aux poissons, crustacés, ou mollusques.

À savoir L'amélioration n'est pas instantanée. Qu'elle intervienne rapidement ou que les résultats se fassent attendre, cela dépend du métabolisme de chacun. Pour un effet optimal, il est important d'être régulier et de respecter la prise quotidienne de Pernadol® puis de Pernaflex®.

L'équilibre acido-basique de votre métabolisme est essentiel pour une meilleure assimilation des minéraux et nutriments contenu dans votre cure. C'est pourquoi, nous recommandons la prise du produit Isobase® en préambule de la cure articulation afin de corriger l'équilibre acido-basique.

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.

LES ATOUTS

De par leurs compositions, Pernadol® et Pernaflex® contribuent aux effets suivants :

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

CONSEILS SEKOYA

Pour une efficacité optimale, débiter la cure avec la préparation Pernadol®, puis poursuivre avec Pernaflex® 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...) et limiter les aliments acidifiants (viande, sodas, laitage...)
- Consommer des poissons gras pour leur apport en oméga 3 (sardines, saumon, maquereau...)
- Utiliser des huiles végétales (de noix, de lin, d'olive...)
- Limiter la consommation de sel et de sucre

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 vitamine 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

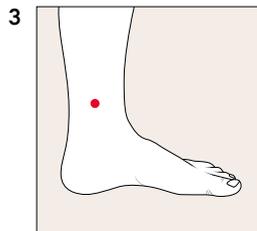
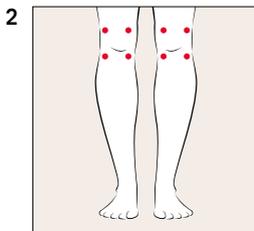
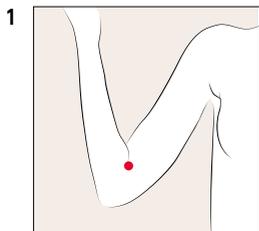
Sur le pli du coude, à l'extrémité au plus près du corps, exercer une pression légère pendant 3 minutes.

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 00 24 24 (appel depuis la France)
0041 800 720 720 (appel depuis l'International)

Par internet **www.sekoya.swiss**

Par email **contact@sekoya.swiss**

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



Les nouveaux herboristes 