

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 18

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Un hiver en pleine forme et en toute beauté

**Simple et efficace, quelques conseils pour vitaliser votre corps en cette saison.**

**C**haque année, lorsque les jours raccourcissent et que les rayons du soleil peinent à nous réchauffer, la flore et la faune se transforment pour affronter l'hiver. Egalement 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 extérieur et la sécheresse ambiante dans nos logis, nous sommes sujets à différentes agressions qui engendrent refroidissement, manque d'énergie, problème cutané et baisse de moral.

## Se protéger naturellement


Pour ne pas subir l'hiver, la meilleure prévention passe par un mode de vie sain comprenant des activités physiques et une alimentation équilibrée, sans alcool ni tabac qui affaiblissent notre système immunitaire et notre corps en général. Dès l'automne il est conseillé de privilégier les aliments riches en vitamines C tels que les oranges, les kiwis ou les poivrons rouges. Il est aussi nécessaire d'apporter suffisamment de minéraux et d'oligo-éléments en mangeant par exemple des huîtres et du foie de veau qui contiennent du zinc en quantité importante.

Consommez 3 à 4 fois par semaine des poissons gras comme le saumon sauvage, le maquereau ou le hareng. Ils nous apporteront des omégas 3, bénéfiques pour lutter contre le cholestérol qui a tendance à augmenter naturellement durant l'hiver, ils nous aideront également à éviter les petites déprimés hivernales.

Mais par manque de temps ou par habitude il ne nous est pas toujours possible de suivre une alimentation aussi saine et variée. Dans ce cas, la solution passe par la prise de compléments alimentaires qui apporteront à notre corps ces nutriments actifs dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale et se prémunir contre les agressions hivernales.

Pour vous encourager dans cette démarche, l'institut Sekoya a élaboré une cure composée de bourrache, d'huile de saumon et d'une préparation acérola + zinc.

De haute valeur biologique et 100% naturels, ces 3 compléments alimentaires vous apporteront en quantités idéales les nutriments essentiels. Pris simultanément durant une cure de 2 mois ils favoriseront votre bien-être général.

 Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

## Se protéger naturellement et s'amuser de l'hiver

De haute valeur biologique et 100% naturels, ces 3 compléments alimentaires vous apporteront en quantités idéales des nutriments essentiels en cette période de l'année.

L'acérola+ vous procurera toute la vitamine C naturelle et le zinc dont vous avez besoin. Elaborée pour lutter contre les attaques de bactéries et de virus, cette préparation stimulera votre système immunitaire. En cas de refroidissement, elle accélérera votre remise en forme.



La bourrache, riche en acides gras de la famille des omégas 6, agira principalement sur votre peau. En la nourrissant et l'hydratant de l'intérieur, elle lui redonnera souplesse et éclat.

Bien connus pour lutter contre le cholestérol qui a naturellement tendance à augmenter durant l'hiver, les omégas 3 influenceront également positivement votre système nerveux et votre moral.

## Pour plus d'information ou pour commander

Sekoya Diffusion Sàrl - En Chamard, 1442 Montagny  
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)

- Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.
- Je désire recevoir la Cure Hiver comprenant:
- 1 flacon d'Acérola+
  - 2 flacons de Bourrache
  - 2 flacons d'Oméga 3
- au prix de CHF ~~213.40~~\* CHF 149.- (+ frais de port)  
\* Produits achetés à l'unité

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/Ville \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

 mieux vivre au naturel

