

Fit durch den Winter

Auch wenn die Temperaturen lange über dem Jahresmittel gelegen sind – der Winter hat nun bereits mehrfach unverkennbar an die Türen geklopft. Damit kommt auch wieder die Zeit der Erkältungen, vor denen es scheinbar kein Entkommen gibt. Ob in Bahn oder Bus, Schule oder Arbeitsstelle, bei Freunden oder in der Familie – irgendwo hustet oder schnieft und niest fast immer jemand. Kein Wunder also, wenn man sich ansteckt. Oder gibt es vielleicht doch Wege, aus diesem jährlichen Kreislauf auszubrechen?

Indem wir unser Immunsystem wieder auf Trab bringen, wird die Wahrscheinlichkeit, dass eine Erkältung ausbricht, recht klein. Denn nicht die Kälte ist schuld am häufigeren Auftreten von Erkrankungen. Hierzu gilt folgendes zu beachten:

- *Ausgeglichene Ernährung*
- *Bewegung an frischer Luft und Sonne*
- *Lüften*

Gerade in der kälteren Jahreszeit ist jedoch unsere Ernährung meist vitaminarm. Achten Sie vor allem auf Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel. Dazu gehören Kartoffeln, Lauch, Petersilie, Broccoli, Blumenkohl, Kohl, Äpfel, Zitrusfrüchte und Kiwis. Auch Sanddorn und Hagebutte enthalten jede Menge Vitamin C. Forever bietet eine Palette hilfreicher Ergänzungen, wo Arbeit oder Schule eine ausgeglichene Ernährung nicht immer möglich machen.



Forever Pomesteen Power

Freie Radikale setzen uns in Zeiten von Erkältungswellen oder Stress vermehrt zu. Erleben Sie mit Forever Pomesteen Power die unglaubliche Kraft der Antioxidantien aus Granatapfel, Mangostanefrucht und anderen exotischen und heimischen Früchten. Tanken Sie täglich neue Widerstandskraft!

Forever Bee Honey

Schon unsere Grossmütter wussten, dass Honig pur, aufs Pausenbrot oder in ein Glas lauwarmer Milch verrührt, unser Immunsystem stärkt. Hüllen auch sie ihre Lieben in den schützenden Mantel des Honigs.

Forever Bee Pollen

Wertvolle Eiweissstoffe, Fettsäuren, Enzymkomplexe, B-Vitamine u. v. m. sind Vital- und Nährstoffe, die unserem Körper einen Schutz und Stärke während der kalten Jahreszeit bieten.

Forever Absorbent C

Jeder weiss, wie wichtig Vitamin C in dieser Jahreszeit ist. Leider ist Vitamin C wasserlöslich und kann nicht gespeichert werden. Dem hat Forever Rechnung getragen, indem es das Vitamin C in eine Haferkleie-Matrix eingebunden hat, wodurch es zeitverzögert an unseren Körper abgegeben wird. So einfach kann die Stärkung der Abwehrkräfte sein! Bei Forever schmeckt sie auch noch lecker.

En forme pour l'hiver



Bien que les températures soient restées pendant longtemps supérieures à la moyenne, l'hiver s'annonce enfin par des signes sur lesquels il est impossible de se méprendre. La période des rhumes s'approche ainsi à grands pas et il est difficile d'y échapper. Que ce soit dans le train, le bus, à l'école ou au travail, en famille ou entre amis, il y a presque toujours quelqu'un qui tousse ou qui éternue. Il n'est pas surprenant qu'on se contamine mutuellement. Y a-t-il cependant des moyens pour interrompre ce cycle annuel ?

Les probabilités d'éviter un rhume sont élevées quand nous renforçons notre système immunitaire. Car ce n'est pas le froid qui cause les maladies fréquentes. À cet effet, il faut observer les règles suivantes :

- manger de façon équilibrée
- se promener à l'air libre et au soleil
- aérer les pièces.

C'est justement pendant cette saison de l'année que notre alimentation manque le plus de vitamines. Veillez surtout à consommer des aliments riches en vitamine C, comme les pommes de terre, le poireau, le persil, le brocoli, le chou, la pomme, les agrumes et le kiwi. L'hibiscus et l'argousier contiennent aussi beaucoup de vitamine C. Forever propose une palette de compléments nutritionnels à ceux qui ont des difficultés à conserver une alimentation équilibrée à cause du travail ou de l'école.

Forever Pomesteen Power

Nous sommes plus vulnérables face aux radicaux libres pendant les périodes de rhume et de stress. Avec Forever Pomesteen Power, profitez des avantages incroyables des antioxydants qui proviennent de la grenade, du mangoustan et d'autres fruits exotiques et locaux. Augmentez votre résistance au quotidien !

Miel Forever

Déjà en leur temps, nos grands-mères savaient que le miel pur dans une tartine ou mélangé au lait tiède renforce notre système immunitaire. Protégez aussi ceux que vous aimez avec ce manteau de miel.

Pollen Forever

Riches protéines, acides aminés, complexes d'enzymes, vitamine B et autres sont les éléments nutritifs et vitaux qui offrent protection et force à notre corps en cette période de l'année.

Forever Absorbent C

Nous connaissons tous l'importance de la vitamine C en cette période de l'année. Malheureusement la vitamine C est hydrosoluble et ne peut pas être synthétisée par l'organisme humain. C'est pour tenir compte de cette caractéristique que Forever a mélangé la vitamine C au son d'avoine, ce qui permet une libération progressive de la vitamine qui est ainsi absorbée par le corps. Rien de plus simple pour préserver son système immunitaire ! En plus, la vitamine C de Forever a un goût excellent.



Forever Pomesteen Power

In tempi di ondate di raffreddori o di stress, i radicali liberi ci logorano ulteriormente. Assaporate Forever Pomesteen Power, l'incredibile forza degli antiossidanti in una preziosissima unione di melagrana, mangosta e altri frutti esotici e locali. Fate il pieno di forza di resistenza!

Forever Bee Honey

Già le nostre nonne sapevano che il miele puro, spalmato sul pane o usato per addolcire il latte caldo, rafforza le nostre difese. Avvolgete anche voi i vostri cari nel manto protettivo del miele.

Forever Bee Pollen

Preziose proteine, acidi grassi, complessi enzimatici, vitamine B, ecc., sono delle sostanze vitali e nutrienti che offrono al nostro corpo protezione e forza durante tutto l'inverno.

Forever Absorbent C

Tutti sanno quanto sia importante la vitamina C in questo periodo. Purtroppo, la vitamina C è idrosolubile e non può essere immagazzinata. Forever ne ha tenuto conto inglobando la vitamina C in una matrice di crusca d'avena. In questo modo, il rilascio è progressivo. Rafforzare le difese può essere così facile! E da Forever, ha pure un buon sapore.

Svernate in piena forma!



Anche se le temperature per lungo tempo erano al di sopra della media, l'inverno ormai la fa da padrone. Con lui è tornata la stagione dei raffreddori, dai quali sembra non esserci scampo. In treno o in autobus, a scuola o sul lavoro, dagli amici o in famiglia, in questo periodo c'è sempre qualcuno che tossisce o starnutisce. Non c'è dunque da stupirsi se si viene contagiati. O esistono forse modi di evadere da questo circolo che si ripete ogni anno?

Dando un po' di slancio al nostro sistema immunitario, le probabilità per un raffreddore di prodursi diminuiscono di molto. Infatti, non è il freddo la causa di malattie più frequenti. Osservate quanto segue:

- *alimentatevi in modo bilanciato*
- *muovetevi all'aria aperta, sotto il sole*
- *aerate gli ambienti in casa*

Proprio durante l'inverno, la nostra alimentazione è povera di vitamine. Scegliete alimenti preferibilmente ricchi di vitamina C, tra cui patate, porro, prezzemolo, broccoli, cavolfiori, cavoli, mele, agrumi e kiwi. Anche l'olivello spinoso e la rosa canina contengono molta vitamina C. Forever offre una gamma di integratori utili laddove il lavoro e la scuola non sempre rendono possibile un'alimentazione equilibrata.



Forever Calcium

Jetzt sind die kürzesten Tage im Jahr, die dann auch gerne recht trüb und grau ausfallen. Vitamin D wird in unserem Körper mit Hilfe von UV-Licht gebildet. Um auch in unseren Breitengraden nicht nur bei Kindern gesunde Zähne und Knochen zu behalten, braucht der Körper neben Kalzium auch ausreichend Vitamin D, welches wir durch die Einnahme von Forever Calcium einfach gewährleisten können.

Forever Garlic-Thyme

Schon vor 3500 Jahren durften Knoblauch und Thymian in der Kräuterküche nicht fehlen. Forever hat es geschafft, die Inhaltsstoffe dieser kraftvollen Pflanzen in kleine, geruchlose Kapseln zu binden. Dass eine Erkältung durch Kälte hervorgerufen würde, ist ein Irrglaube. Es kommt im Winter vor allem deshalb öfter zu Erkältungskrankheiten, weil sich die Menschen häufiger als im Sommer in geschlossenen (selten gelüfteten!) Räumen aufhalten und sich Krankheitserreger damit leichter ausbreiten können. Auch Sonnenlicht wirkt sich auf das psychische Wohlbefinden aus, was wiederum Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Bewegung an frischer Luft hält uns fit und vital. Forever bietet uns die schützende Hülle für diese Zeit im Freien.

Aloe Vera, Aloe Berry, Aloe Bits n' Peaches

Die Energie von über 300 Sonnentagen im Jahr ist in jedem einzelnen Blatt der bei Forever verarbeiteten Aloe Vera enthalten. Tanken Sie mit jedem Schluck Aloe Vera die pure Energie der Sonne und hüllen Sie sich in einen schützenden Mantel aus über 160 Pflanzenvitalstoffen. Auf Ihre Gesundheit!

Aloe Lips

Bei Kälte und Wind schützt und pflegt dieser hochwertige Stift Ihre Lippen und enthält dank Aloe bereits einen natürlichen Lichtschutzfaktor. Bei extremer Kälte kann er auch zum Schutz auf freie Stellen im Gesicht aufgetragen werden. Ebenso bildet er eine Schutzschicht bei bereits bestehenden grossen und kleinen «Schnefnasen».

Aloe Propolis Crème

Da diese Pflegecreme nicht auf Wasserbasis aufgebaut ist, stellt sie eine optimale Gesichtspflege während der kalten Jahreszeit für den Aufenthalt im Freien dar. Nicht vergessen: Zarte Kinderhaut sollte im Winter vor jedem Spaziergang eingecremt werden!

Aloe Massage Lotion

Neben wertvollen pflegenden Inhaltsstoffen enthält sie Menthol und Eukalyptusöl, welche die Durchblutung fördern. Sollte es beim Aufenthalt im Freien doch einmal zu kalt geworden sein, hüllt die Massage lotion – kombiniert mit einer Bettflasche – Sie schnell in einen wohligen warmen Mantel. Binden Sie diese Produkte in Ihre Geschenkliste für Weihnachten ein und teilen Sie mit Kunden, Bekannten und Freunden nicht Erkältungen, sondern Wohlbefinden.

Forever Calcium

Pendant l'hiver, les journées sont plus courtes, grises et tristes. La vitamine D est normalement synthétisée dans notre corps à l'aide du rayonnement ultraviolet. Pour préserver les dents et les os, aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant, le corps humain a besoin de calcium et d'une quantité suffisante de vitamine D. Nous pouvons nous en procurer en prenant Forever Calcium.



Forever Garlic-Thyme

Il y a 3500 ans, l'ail et le thym étaient des ingrédients toujours présents dans une cuisine. Forever a su préparer ces puissants ingrédients végétaux sous forme de petites gélules sans odeur.

L'idée que le rhume est causé par le froid est fausse. Le rhume et d'autres maladies respiratoires sont fréquents en hiver parce que nous restons plus souvent à l'intérieur (souvent sans aérer) et parce que les microbes se multiplient ainsi plus facilement. En effet, la lumière naturelle est bénéfique pour notre bien-être mental et influe aussi sur notre santé. Prendre l'air et se promener nous procurent vitalité et nous permettent de rester en forme. Forever nous offre la protection qu'il faut pour ces moments-là.



Aloe Vera, Aloe Berry, Aloe Bits n' Peaches

L'énergie provenant des 300 jours ensoleillés de l'année est gardée dans chacune des feuilles de l'Aloe Vera traitée chez Forever. À chaque gorgée de boisson Aloe Vera, vous faites le plein d'énergie ensoleillée et vous vous enveloppez dans un manteau de protection fait de plus de 160 éléments végétaux vitaux. À votre santé !



Aloès Lèvres

Ce produit qui contient un facteur de protection naturelle contre la lumière grâce à l'Aloès protège vos lèvres contre le froid et le vent. Quand il fait extrêmement froid, il peut aussi être utilisé sur certaines parties du visage. L'Aloès Lèvres est aussi une protection pour le nez en cas de rhume chez les grands comme chez les petits.



Crème Propolis Aloès

Comme cette crème de soin ne contient pas d'eau, elle constitue un soin optimal pour le visage exposé à l'air libre pendant la saison la plus froide de l'année. N'oubliez pas qu'en hiver il faut protéger la peau délicate des enfants avant chaque promenade !

Émulsion de massage

Cette émulsion contient non seulement des ingrédients de soin mais aussi du menthol et de l'huile d'eucalyptus bénéfique pour la circulation sanguine. Si vous êtes resté trop longtemps au froid, cette huile de massage (associée à l'utilisation d'une bouillotte) vous enveloppe dans un doux manteau bien chaud.

Mettez ces produits sur votre liste de cadeaux de Noël et partagez le bien-être avec vos connaissances et vos amis au lieu de les contaminer avec un rhume.



Forever Calcium

Ces jours ne sont pas seulement les jours plus courts de l'année, mais aussi ceux plus gris. Il est normal que notre corps produise la vitamine D avec l'aide de la lumière UV. À nos latitudes, pour maintenir os et dents sains, non seulement chez les enfants, le corps a besoin, outre le calcium, aussi d'une quantité suffisante de vitamine D, que nous pouvons garantir simplement en prenant Forever Calcium.

Forever Garlic-Thyme

Il y a 3500 ans, ail et thym sont indispensables en cuisine. Forever a su réunir les composants de ces vigoureuses plantes dans de petites capsules inodores.

Que le rhume soit la conséquence du froid, est une fausse croyance. On se refroidit plus en hiver pour le simple motif que nous passons plus de temps dans des lieux fermés (et peu ventilés), conditions idéales pour la prolifération des germes. Aussi la lumière du soleil a des effets sur la psyché, ce qui se répercute à son tour sur notre santé. Le mouvement à l'extérieur nous maintient en forme et nous rend vifs. Forever nous offre un manteau protecteur pour ces moments-là.

Aloe Vera, Aloe Berry, Aloe Bits n' Peaches

Chaque feuille de la plante d'Aloe Vera travaillée pendant 300 jours de soleil annuel est conservée dans Forever. À chaque gorgée de boisson Aloe Vera, vous faites le plein d'énergie solaire et vous vous enveloppez dans un manteau protecteur fait de plus de 160 substances vitales. À votre santé !

Aloe Lips

Cet excellent stick protège vos lèvres du froid et du vent, et grâce à l'Aloe, contient automatiquement un facteur de protection solaire naturelle. En cas de froid extrême, vous pouvez aussi l'appliquer sur les parties exposées du visage. Forme aussi un stratum corneum protecteur sur les nez « plus ou moins gorgolants ».

Aloe Propolis Crème

Comme cette crème de soin ne contient pas d'eau, elle constitue un soin optimal pour le visage exposé à l'air libre pendant la saison la plus froide de l'année. N'oubliez pas qu'en hiver il faut protéger la peau délicate des enfants avant chaque promenade !

Aloe Massage Lotion

Cette émulsion contient non seulement des ingrédients de soin mais aussi du menthol et de l'huile d'eucalyptus bénéfique pour la circulation sanguine. Si vous êtes resté trop longtemps au froid, cette huile de massage (associée à l'utilisation d'une bouillotte) vous enveloppe dans un doux manteau bien chaud.

Mettez ces produits sur votre liste de cadeaux de Noël et partagez le bien-être avec vos connaissances et vos amis au lieu de les contaminer avec un rhume.