

La Malmaison

Nature | Humains | Processus



SPAGYROS

Magazine N°2 | Printemps 2021



« Toute la force vitale
réside dans le bourgeon. »

La Malmaison

« Vers un nouveau départ »



Hans-Ruedi Schweizer
Directeur Marketing & Ventes



Chères lectrices, chers lecteurs,

Il a été possible de découvrir la nature au cours de ces derniers mois, mais les contacts personnels ont été limités et les rencontres chaleureuses ou la gastronomie au restaurant étaient malheureusement impossibles. Notre patience a été mise à rude épreuve.

Sous d'autres auspices, la patience de notre monde végétal a été également sollicitée, car il se retire en hiver, exposé au froid. Les arbres et les arbustes se protègent durant cette période avec des bourgeons resserrés en faisant redescendre leur énergie. Et puis, première lueur d'espoir: début février, les températures ont grimpé au-dessus des 15 degrés. Allez, vite. Mais certaines des plantes qui se sont trop vite exposées ont été punies. Recul, en arrière. Attendre. Attendre qu'une chaleur soutenue vienne après le bref miroitement du printemps. Maintenant, il est temps de porter la force enfouie vers l'extérieur. Enchanter le monde d'abord par des couleurs fraîches et délicates, puis par des couleurs vives et intenses.

Nous vous souhaitons cette patience que la nature doit mobiliser. Nous souhaitons vous rapprocher d'une nouvelle aube, d'un renouveau, de diverses manières. Découvrir comment les jeunes pousses et les bourgeons végétaux deviennent des médicaments, voici ce que vivent les visiteurs dans notre manufacture de remèdes « La Malmaison ». Ou percevoir quels signes de la magie printanière peut vous évoquer notre jardin d'herbes médicinales, voici quelques-unes des surprises que nous vous avons préparées.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans votre lecture.

Hans-Ruedi



Le pouvoir des bourgeons de plantes

Ces dernières semaines, la nature a repris vie. Le vert tendre est rapidement devenu un océan de fleurs fraîches et colorées. D'arbres discrets, semblants presque morts, les jeunes feuilles éclosent. Les rameaux tendres transforment les arbustes arides en œuvres d'art lumineuses de la nature. Fascinant.



Gemmothérapie Se soigner par les bourgeons

Barbara Bichsel, Julia Brönnimann. 2015.
160 pages, 80 photos couleur

ISBN 978-2-84138-988-9

Au travers de 24 portraits de bourgeons vous découvrirez leurs propriétés et domaines d'application. Le chapitre d'auto-assistance détaille les symptômes et leur traitement. En plus, vous trouverez la spagyrie en tant que complément thérapeutique.

Les auteurs sont des médecins expérimentés qui travaillent avec succès avec la gemmothérapie depuis des années.



La gemmothérapie utilise le pouvoir des jeunes bourgeons et des pointes de pousses comme un médicament pour nous, les humains. Les bourgeons possèdent toutes les informations qui détermineront plus tard l'essence de la plante. Déjà le Dr. Pol Henry, le découvreur de la gemmothérapie en Belgique, a montré il y a plus de 70 ans qu'une plante atteint sa plus grande vitalité à ce stade précoce.

Le moment de la récolte est crucial !

Les arbres et les arbustes dont les bourgeons sont employés pour les remèdes en gemmothérapie doivent pousser dans leur milieu naturel sur leur sol d'origine. Le stade des bourgeons est important. S'ils sont encore fermés et compacts, leur teneur en principes actifs est encore limitée, mais s'ils sont déjà éclos, les substances végétales secondaires, parfois toxiques, se développent déjà. Il faut du doigté pour la récolte, au sens propre des mots, car certains arbustes comme l'églantier (cynorhodon), s'y opposent avec leurs piquants pointus ou certains arbres portent leurs rameaux à des hauteurs vertigineuses. Notre équipe ne se met au travail exigeant que par temps sec.

Pour protéger durablement la plante, aucun bouton terminal ne sera récolté, mais uniquement des pousses latérales. Il faut

des heures, voire des jours, pour qu'un kilo de ce précieux matériel se trouve dans les paniers. Mais ses principes actifs, obtenus dans un mélange d'alcool et de glycérine, sont d'autant plus précieux.

Prise simple et sûre

Les produits sont disponibles sous forme de sprays buccaux pratiques dans les pharmacies et les drogueries. Ils peuvent être pris n'importe où et à tout moment, mais, si possible, pas directement avant ou après les repas. En règle générale les professionnels recommandent, pour les adultes, 3 fois 3 vaporisations par jour comme standard. En phase aiguë, le nombre de prises sur une courte période peut également être augmenté. Même si le titre alcoométrique paraît élevé à première vue, la prise de 10 pulvérisations correspond au titre alcoométrique naturel d'une banane mûre et peut donc être facilement absorbée par les enfants et les jeunes.

« Une plante dans son stade juvénile atteint sa plus grande vitalité. »

L'expérience devient Passion

Deux médecins généralistes Suisses ont publié récemment, sous la forme d'un guide pratique et facilement compréhensible, leurs expériences en gemmothérapie. Nous avons posé quelques questions à Mesdames les docteurs Barbara Bichsel et Julia Brönnimann au sujet de leur évidente passion.



Dr. méd. Barbara Bichsel

Spécialiste en médecine interne générale FMH
Homéopathie classique SVHA, Schiers et Sargans



Dr. méd. Julia Brönnimann

Spécialiste en médecine interne générale FMH
et Homéopathie, Liebefeld

Comment avez-vous découvert la gemmothérapie ?

J'ai été immédiatement enthousiasmée de produire des macérats de bourgeons d'arbres indigènes car, à travers la profession de mon mari, ingénieur forestier et écologiste, j'ai toujours tissé un lien étroit avec les arbres et les arbustes et j'ai toujours trouvé dommage d'utiliser si peu leurs pouvoirs thérapeutiques.

Au cours de ma formation d'homéopathe, il y a plus de 20 ans, j'ai entendu pour la première fois parler de la gemmothérapie. Je trouve fascinant que les bourgeons, la chose la plus petite de l'arbre ou du buisson, possèdent cette forte concentration d'ingrédients que nous utilisons en gemmothérapie.

Dans quels cas avez-vous recours aux Gemmo-macérats ?

J'essaie d'aider les personnes qui cherchent conseil à stimuler leurs forces d'auto-guérison. Les Gemmo-macérats peuvent soutenir celles-ci efficacement. Ainsi on soulage les douleurs et on libère les forces de guérison de processus plus profonds de la maladie.

Je les utilise de façon très variée. Durant la pandémie actuelle trois Gemmo-macérats ont montrés de bons résultats : Ribes nigrum permet de réduire la vulnérabilité aux infections et de soutenir le système immunitaire. Rubus fruticosus renforce les capacités pulmonaires et Sequoia gigantea stimule l'énergie.

Quels avantages voyez-vous dans son usage ?

Les Gemmo-macérats sont faciles à utiliser. On les vaporise dans la bouche et leur goût est agréable. On peut donc déjà les utiliser chez les nourrissons et les enfants en bas âge. Comme ils ont dans l'organisme un effet régulateur, on ne leur connaît pas d'effets indésirables.

Avec la gemmothérapie, nous avons une forme thérapeutique à base de cellules fraîches de plantes très efficace. L'effet est doux et ciblé. Certains de mes patients progressent également de manière autonome à l'aide du livre.

Est-il possible d'associer les Gemmo-macérats à d'autres médicaments ?

C'est avec plaisir que je combine les Gemmo-macérats avec d'autres thérapies régulatrices, telles que l'homéopathie classique. La combinaison avec l'allopathie n'est pas nocive. Mon expérience pratique montre même que les patients cancéreux sous chimio- ou radiothérapie trouvent ainsi un complément idéal et de l'aide.

La gemmothérapie peut être très bien associée à l'allopathie ou à la phytothérapie. Dans mon cabinet, je combine l'homéopathie fréquemment avec un remède Gemmo, occasionnellement même plusieurs. Il existe aussi des complexes avec 2-4 différents Gemmo-macérats. En fonction des besoins, on peut également prendre différents Gemmo-macérats en même temps.

Quels sont vos « bourgeons préférés » ?

C'est une question difficile ! Beaucoup de préparations à base de bourgeons sont devenues très chères à mon cœur. Certains bourgeons m'ont extrêmement étonné par leur effet. À côté de l'action anti-inflammatoire du cassis, c'est certainement l'effet calmant et relaxant du tilleul argenté. Les bourgeons du Séquoia ont un effet incroyable de diverses manières sur les problèmes de colonne vertébrale, en particulier les cervicales. Le bourgeon de framboisier a assuré l'équilibre de mainte femme ménopausée et permis à beaucoup de jeunes femmes d'atteindre la maternité tant attendue.

Mon bourgeon préféré est le Ribes nigrum. Je vis dans une ferme près de Berne. Mon mari est chirurgien et agriculteur biologique. Nous avons planté en 2014 près de 1500 buissons de Ribes nigrum, le tout à la main. Je récolte les bourgeons et j'ai l'opportunité de les livrer à Spagyros, pour la production de remèdes Gemmo.

Un monde fascinant

Visiteurs à la manufacture spagyrique « La Malmaison »



L'allée de tilleuls, créée par Spagyros SA elle-même, mène à « La Malmaison ».

« Nous avons délibérément choisi cet endroit, loin du stress, de l'agitation, du bruit et des nuisances environnementales ! », a expliqué Patrick Baumann, le directeur de la manufacture de remèdes, à Saint-Brais (JU), dans la dernière édition de ce magazine. Le chemin pour y parvenir, à travers les prés typiques, les collines douces et accueillantes puis rudes et sauvages le confirme aisément. Nous voulions avoir l'avis de quatre visiteurs de ce qui les a particulièrement impressionnés dans l'aperçu de l'activité de l'équipe de Patrick Baumann.

« Les vrais trésors de la nature ne sont pas visible de tout le monde. »

Gagner la confiance ou la transmettre

Ils ont découvert lors des journées officielles de visite pour les professionnels « La Malmaison » avec leur propre équipe de la pharmacie ou de la droguerie ou avec un groupe de clients.

Pour Seline Matter et Samuel Zumbühl de la Brunnmatt Drogerie de Nebikon (LU) il était important de se convaincre, que la décision prise dans leur magasin spécialisé de faire confiance aux essences de Spagyros était la bonne. Pour Hansruedi Durtschi, propriétaire et gérant de Pedro Drogerie Durtschi, Wattenwil (BE) et Andrea Jenzer de la NatureFirst Pharmacie à Zurich, il s'agissait en revanche de transmettre leur confiance déjà acquise à leurs propres clients. Pour Marina Scherrer, la jeune entrepreneure d'Ebnat-Kappel (SG) qui gère la droguerie du Toggenburg la visite était associée à un anniversaire d'équipe.

Le repos céleste après un chemin aventureux

« Le voyage était aventureux. Nous avons voyagé en voiture de Zurich. Quand il n'y avait plus moyen de passer nous avons même dû parcourir les derniers mètres à pied. Mais nous avons été récompensés après la randonnée aventureuse : c'était comme une immersion. Dans un autre monde gouverné par la nature ! » Andrea Jenzer, la directrice



Hansruedi Durtschi
Pharmacie Pedro Durtschi,
Wattwil (BE)

« Je suis toujours impressionné sur place, dans quel calme et quelle sensibilité les gens vivent et travaillent à « La Malmaison », avec la nature qui les entoure. »



Samuel Zumbühl & Seline Matter
Pharmacie Brunnmatt
Nebikon (LU)

« Les vrais trésors de la nature ne sont pas visibles pour tous. Mais qui prend le temps et lui prête attention, sera toujours récompensé et découvrira de merveilleux cadeaux de la nature. C'est ce qui s'est passé à La Malmaison. »



Andrea Jenzer
NatureFirst Pharmacies
Zurich et Winterthur

« La Malmaison, un lieu de force pour moi, au cœur de la nature, entouré de précieuses plantes médicinales transformées avec passion en essences précieuses. »



Marina Scherrer (2^e debout de droite)
Équipe Toggenburg Drogerie
d'Ebnat-Kappel

« L'endroit est magique. Passer des vacances là-bas serait relaxant pour le corps, l'âme et l'esprit. Comme la spagyrie. Super, comme tout est bien pensé, de A à Z. »



Témoignage sur la visite

de la pharmacie Nature First orientée vers la nature, fait l'éloge du lieu. Hans Ruedi Durtschi, droguiste et spécialiste de la spagyrie, se souvient volontiers du grand jardin des plantes médicinales très soigné et il a été impressionné par la beauté de l'endroit. L'équipe de Marina Scherrer a appris à sa manière « Nous sommes remontés à pied de la « Tariche » sauvage, située au bord du Doubs et avons grimpé de 500 mètres vers l'exploitation Spagyros. » Seline Matter ajoute pour sa part : « Nous n'étions souvent pas certains d'être sur la bonne voie. Sans aucune description nous aurions raté cet « Atelier magique » un peu comme dans « Hansel et Gretel ».

« Un atelier magique. Manufacture non banale. »

En plein cœur de celle-ci et pas seulement présent

Evidemment, tous les visiteurs sont également enthousiasmés par la façon dont le

métier de « spagyricien » est vécu ici. Ils ont tous accompagné pas à pas le processus de la récolte des plantes à l'essence finie. Andrea Jenzer dit : « Je suis fasciné par la façon dont Patrick Baumann et son équipe sont connectés à chaque plante médicinale individuelle, comment ils peuvent raconter la biographie de chacune et expliquer leur essence d'une manière compréhensible. »

« Nous avons été surpris de voir à quel point tout cela est familier et gérable. L'artisanat est à l'ordre du jour et la vie des employés pour ce qu'ils font – tout comme nous. Cela convient ! », sourit Marina Scherrer. Line Matter ajoute : « La pièce où la purée est distillée était particulièrement excitante. Il y a toujours une flamme qui brûle. Les éléments du feu, de l'eau, de l'air et de la terre sont représentés dans cette pièce par cette flamme, l'eau de refroidissement de l'appareil de distillation, la grande salle et un plancher de verre, où l'eau coule à nouveau. » Hans Ruedi Durtschi le confirme : « Les pièces rayonnent un calme intérieur, que j'ai rarement vu auparavant. »





Variante végétane
 Au lieu de la crème fraîche mélanger 65 g de noix de cajou et 150 ml d'eau pour former une crème

Nouilles aux asperges vertes à l'ail des ours

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 **12 asperges vertes**
éplucher sur le tiers inférieur, coupez les asperges entières en morceaux de 3 cm en biais et les faire tremper dans l'eau froide pendant 15 minutes
- 2 **2 oignons de printemps**
couper en fines lanières
- 3 **1 gousse d'ail**
éplucher et couper en lamelles
- 4 **4 l. d'eau pour les pâtes**
porter à ébullition, saler
- 5 **250 gr. de pâtes**
les verser dans l'eau salée, cuire selon les instructions

entre-temps

- 1 **2 c.s. huile d'arachide**
verser dans une poêle ou un WOK et chauffer, puis y faire revenir brièvement l'ail, ajouter les asperges et les oignons de printemps, puis couvrir immédiatement. Maintenir toujours la poêle en mouvement et déplacer le contenu d'avant en arrière, le couvercle fermé - après 6 minutes, réduire le feu et retirer le couvercle, assaisonner avec du sel et un soupçon de poivre de Cayenne
- 2 **2 c.s. crème fraîche**
à rajouter aux asperges
- 3 **2 c.s. d'ail des ours ciselé**
ajouter, porter brièvement à ébullition, tester le goût, ajuster si nécessaire et assaisonner avec quelques gouttes de jus de citron ou de citron vert. Ajouter les nouilles cuites chaudes à la sauce, remuer, servir sur des assiettes préchauffées, garnir d'un peu d'ail des ours haché - servir immédiatement.

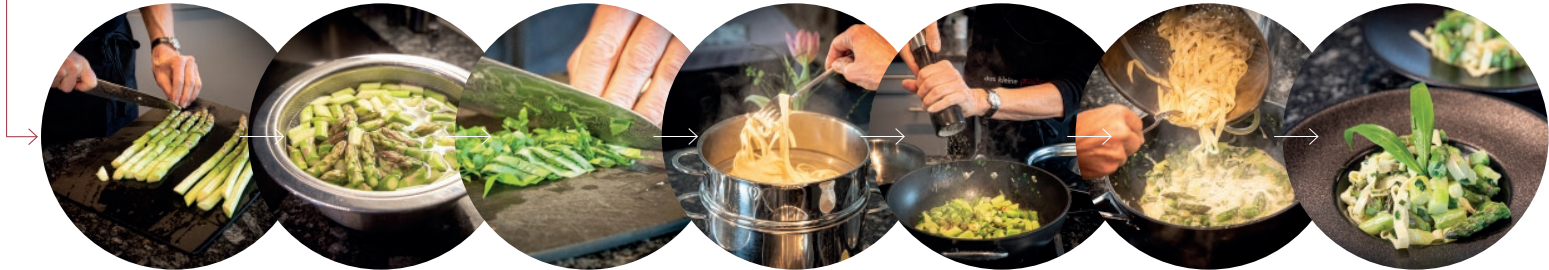
Savourez!



Jacqueline Ryffel

Directrice générale de Spagyros SA, cuisinière et hôtesse passionnée. Elle aime cuisiner avec des ingrédients bio et locaux de saison provenant du marché de la vieille ville de Berne. Contrairement à ce qui concerne son métier de pharmacienne, elle n'utilise généralement pas de balance pour cuisiner.

Et voilà la marche à suivre



L'ail des ours : un messenger pénétrant du printemps



↓
Sarah Müller Siczek
Droguiste CFC
Intervenante spécialisée Spagyros



↓
Andrea Peng
Droguiste ES
Intervenante spécialisée Spagyros

Tapis vert dans la forêt primitive

Chaque année, lorsque de grands peuplements d'ail sauvage intensément parfumés se répandent dans la forêt, il semble que l'hiver ait été largement vaincu. Son vert intense et son parfum pénétrant d'ail envahit la forêt. Il aime pousser sur des sols humides et riches en humus, où il n'y a presque plus de place pour d'autres plantes, une fois qu'il s'y est étalé. Ses feuilles vertes et lancéolées ont une texture délicate. L'ail des ours fleurit d'avril à mai et produit entre quatre et vingt fleurs, qui se combinent pour former une inflorescence en ombelle. Ce sont des fleurs lumineuses, blanches, ressemblant à des étoiles, inondant le sol de la forêt.

L'ail des ours accompagne l'homme en tant qu'agent de désintoxication depuis des temps immémoriaux et lui sert aussi de « plante alimentaire ». Il doit en fait son nom à son homonyme du règne animal. Les gens ont observé qu'après avoir hiberné, la première chose que l'ours appréciait était l'ail sauvage pour stimuler sa digestion et son métabolisme.

Il en va de même pour le corps humain. L'ail des ours réveille un métabolisme « endormi », que ce soit dans le cadre d'une cure printanière ou d'une rééducation intestinale. Il stabilise et régénère la flore intestinale et réduit les processus de putréfaction dans le système intestinal.

Il favorise la soif d'action

Dès la fonte des neiges et la remontée des températures, les questions typiques reviennent dans la consultation quotidienne d'une droguerie : rhume des foies, soutien digestif, silhouette bikini ou simplement « nettoyage de printemps » pour le corps. Un jeune homme nous demande conseil : « Ma digestion est un peu lente durant l'hiver, sans inconfort majeur, mais pour le moment je manque de dynamisme et d'énergie. Faire du sport me demande de me dépasser même si je me sens mieux après. »

« L'ail des ours réveille le métabolisme endormi. »

De mon expérience de longue date, j'ai vite compris que l'ail des ours était idéal dans son cas. En tant que plante printanière typique, il stimule l'intestin inerte, aide à la détoxification et soutient activement la fonction des muqueuses de l'intestin. Mais il favorise également la motivation, augmente la volonté et vous fournit une énergie renouvelée. L'ail des ours est idéalement utilisé avec d'autres plantes printanières telles que le pissenlit et l'ortie. Relancer la mobilité contribue aussi à redonner du souffle à l'intestin.



Plus:



LA VIE EST DÉJÀ ASSEZ COMPLIQUÉE !

Troubles de la ménopause. Bouffées de chaleur.

«Gemmo® Ménopause» peut vous aider. **SPAGYROS**

Médicament enregistré. • Lisez le notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Spagyros AG • 3076 Worb

Printemps – quand la nature s'éveille



Lorsque les nuits froides deviennent plus douces et que la rosée glacée est plus rare le matin, les premières plantes commencent à « s'éveiller » et à germer. Géraldine Provost, jardinière du jardin de plantes médicinales Spagyros à « La Malmaison », nous guide à travers ses travaux printaniers à venir.

Avec le retour du printemps, je commence à reprendre contact avec le jardin. Observer, écouter, sentir, toucher ... Je veille à ce que les végétaux que j'ai plantés ou transplantés l'automne précédent continuent de prospérer et commencent à fleurir. Je taille les plantes vivaces, les arbres et les arbustes. Toutes les parties et branches mortes, cassées ou emmêlées sont enlevées avant que la première sève du printemps ne ravive la végétation. En étroite concertation avec la production, je planifie les

semis en fonction de la quantité requise et organise les parcelles en conséquence. Je prévois aussi les semis en fonction de la production pour être au plus juste dans les quantités et aussi d'un point de vue organisationnel.

Le jardin de plantes médicinales Spagyros est certifié Demeter et Bio Suisse. Selon la philosophie Demeter, je prépare une application de bouse de corne 500, que j'applique dès que la terre est réchauffée. Ceci afin de structurer le sol, d'activer la vie

« La biodynamie est un lien merveilleux entre terre et ciel. »

microbienne et de favoriser la formation de l'humus. Vient ensuite la pulvérisation avec la préparation de silice de corne 501, qui se compose de cristal de roche finement broyé, également appelée « pulvérisation de lumière ». Un terme que j'aime particulièrement car il symbolise très bien la procédure.

En effet, le quartz peut stimuler la résistance des plantes. Cette préparation, également appelée 501, est utile pendant les périodes de chaleur et d'humidité prolongées et est très efficace contre les maladies fongiques. Utilisée dans une serre ou à l'ombre, elle peut compenser le manque de lumière. La préparation de silice de corne joue également un rôle important pour le goût et les arômes des plantes. À mon avis, la biodynamie est un excellent moyen de faire du bien aux plantes et à la vie du sol. C'est une merveilleuse connexion entre la Terre et le Ciel.

Enfin, je fais aussi des excursions dans la nature pour récolter des bourgeons pour la gemmothérapie, véritable concentré de force vitale. Dans mon métier, je me sens épanouie et les horaires de travail suivent un bel emploi du temps, au cœur d'un cadre exceptionnel, où le mot nature prend tout son sens. Voici les grandes lignes de mon travail de jardinière à la fin de l'hiver. J'accompagne le jardin et les plantes vers un réveil doux et bienveillant.



Géraldine Provost

Jardinière du jardin des plantes médicinales
« La Malmaison » de Spagyros SA



Demeter, c'est quoi ?



Demeter est la première méthode de culture biologique avant tout. Le plus ancien label écologique a les normes les plus strictes. Qui achète Demeter sait que derrière cela se trouve une agriculture et un mode de transformation cohérent, durable et respectueux de la nature. La première priorité est la santé et la fertilité des sols, avec des variétés de plantes adaptées au site. Plus d'informations sur les préparations Demeter, mentionnées dans le texte, disponibles en ligne : demeter.ch/fr/biodynamische-prepareate-2/



Le jardin des plantes médicinales de Spagyros SA

Spagyros fabrique des médicaments complémentaires. Son jardin certifié Demeter à St-Brais (JU) est à la fois jardin d'enseignement et « producteur de matières premières ». Une grande partie des plantes destinées aux médicaments spagyriques provient également de la récolte sauvage, qui ne peut bien sûr pas être certifiée Demeter. La nature à l'état pur !

En marche vers la Course Féminine Suisse

L'exercice en pleine nature fait du bien ! L'air frais et l'activité physique renforcent le système immunitaire et augmentent ainsi les défenses immunitaires. Que l'activité soit le jogging ou la marche n'a pas d'importance. Mais vous manquez de motivation ? Alors, que diriez-vous de vous fixer un objectif ? Par exemple, la Course Féminine Suisse à Berne !



Photos de la Course Féminine Suisse 2019

La Course Féminine Suisse en bref

C'est le plus grand événement sportif féminin et le cinquième plus grand événement sportif de Suisse. En 1987, Verena Weibel et Jacqueline Ryffel (Directrice générale de Spagyros SA) ont lancé la course au cœur de Berne. Pour le 30^e anniversaire en 2017, plus de 16 000 femmes ont participé à la course ! Cette manifestation sportive unique est organisée par l'ancien coureur suisse de haut niveau Markus Ryffel. La participation est possible dans de nombreuses catégories. Les distances varient – vous choisirez vous-même la catégorie et la distance qui vous conviennent.

Parce que de grands objectifs ne semblent plus si inaccessibles

« Mais ma forme n'est pas suffisante ! » ne s'applique pas. Le programme d'entraînement de 12 semaines de Markus Ryffel amène chacune à un niveau suffisant pour participer à la course féminine. En seulement 12 semaines, vous pourrez améliorer considérablement votre endurance, votre force,

vos technique de course, votre coordination et votre mobilité. Avec une alimentation équilibrée, vous pourrez vous rapprocher de vos objectifs sportifs : www.frauenlauf.ch/vorbereitung

Une motivation accrue

S'entraîner ensemble peut augmenter considérablement la motivation ! En outre, la fixation des horaires et des rendez-vous permet d'apporter de la régularité à l'entraînement et donc de moins se démotiver avec des excuses.

La Course Féminine Suisse 2021

Le 35^e événement est prévu du 26 au 29 août 2021. En raison de la situation actuelle du COVID-19, la Swiss Women's Run à Berne ne peut pas être organisée sous sa forme actuelle dans le centre-ville (arrivée Place fédérale). Un itinéraire alternatif à travers la forêt offrira une nouvelle expérience sportive en pleine nature qui restera à coup sûr inoubliable ! En outre, l'événement d'une journée sera étendu à 4 jours. Il existe plusieurs créneaux

« Nos corps sont nos jardins – nos volontés sont nos jardiniers. »

William Shakespeare



Voici 10 bonnes raisons de participer à la Course Féminine Suisse de 2021 :

1. L'essentiel d'abord : il n'est jamais trop tard pour fêter sa première, même lors de la 35^e édition.
2. Car parmi les nombreuses catégories, il y en a une pour vous, que ce soit pour courir ou marcher.
3. Parce que participer est plus important que de compter les secondes.
4. Car les athlètes Suisses qui ont battu le record ne souhaitent pas non plus manquer cette occasion.
5. Car il est plus facile de réaliser un rêve de longue date avec beaucoup de personnes partageant les mêmes idées.
6. Car après ce que vous aurez accompli, vous ne saurez quoi faire de la joie et des émotions.
7. Parce que l'atmosphère est toujours motivante et jamais éprouvante.
8. Parce que « nous en avons entendu parler » est intéressant, « nous avons participé », est plus passionnant et fascinant.
9. Parce que ce qui a souvent commencé lors de la Course Féminine a conduit au semi-marathon à Greifensee et aux marathons de Berlin et de New York.
10. Parce qu'en fin de compte, toutes les personnes qui ont fait leur travail sont des gagnantes.

de départ à votre disposition – conformément aux directives fédérales actuelles. Environ 25 personnes sont autorisées à démarrer chaque quart d'heure, individuellement ou en petits groupes de 5 personnes au maximum.

Avez-vous besoin d'autres arguments ?

On les a ! →

Coureuse amateur ou sportive de haut niveau, fillette ou grand-mère : la Course Féminine Suisse offre à toutes une scène – que ce soit pour se lancer ou pour s'envoler.

Vers la Course Féminine Suisse :
www.frauenlauf.ch



Gemmo-macérats en pédiatrie



Dans le cadre de l'accompagnement des enfants malades, il est très important de soutenir le développement du corps, de l'âme et de l'esprit de l'enfant, de jeter les bases d'une vie individuelle et autonome. Les gemmo-macérats ont fait leurs preuves dans ce domaine, car ils ne bloquent pas le processus, mais accompagnent l'enfant à travers la maladie et le soutiennent dans le développement de ses résistances.

« Tout d'abord, ne pas nuire ! »

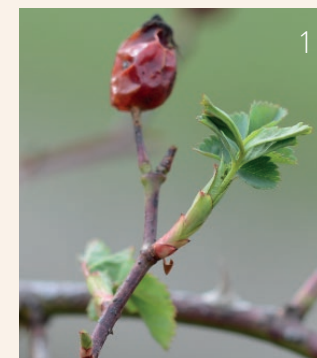
Attitude de base avec les enfants malades

La citation « Primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare » (« Premièrement, ne pas nuire, deuxièmement être prudent et troisièmement guérir. ») est transmise de la médecine hippocratique, qui est particulièrement importante dans le traitement des enfants malades. Parce qu'avec de nombreuses maladies, le corps sait exactement quoi faire. L'être humain « fabrique » de la fièvre, se sent

fatigué ou perd l'appétit. Dans l'organisme de l'enfant ces mécanismes sont encore particulièrement bien développés. Il faut donc s'arrêter avant la première étape du traitement, réfléchir et agir après seulement. L'idée que nous pourrions éradiquer la maladie grâce à des mesures médicales est contraire à toutes les lois de la nature. Il est compréhensible que les parents veuillent éviter la maladie à leurs enfants. La maladie est pourtant d'une importance capitale pour le développement de l'en-

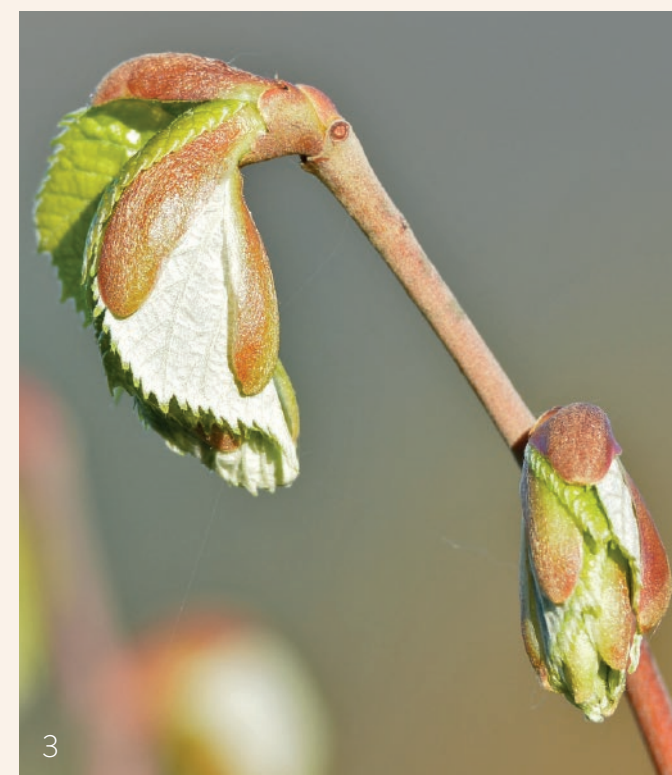
1 Rosa canina

Le **bourgeon de l'églantier** aide l'enfant à s'enraciner dans ce monde et favorise son développement et sa maturation. Le système immunitaire non spécifique (encore plus important pour l'enfant que pour l'adulte) est stimulé et l'organisme de l'enfant est réchauffé en douceur. C'est pourquoi les bourgeons de l'églantier sont très appréciés en cas de rhume, de refroidissement, de toux et d'otites.



2 Ribes nigrum

Le bourgeon de **cassis** est anti-inflammatoire, antiallergique, immunostimulant et soutient le « feu intérieur » de l'enfant. C'est un excellent remède pour toutes les maladies naissantes également. Ribes nigrum est également conseillé en cas de maux de gorge et de rhume des foins.



3 Tilia tomentosa

Le **Gemmo-macérat de tilleul argenté** a un effet d'harmonisation sur la psyché et le système nerveux de l'enfant. Il est utilisé pour toutes les affections dues à des états de tension ou associées à des états de tension. Le bourgeon de tilleul argenté est un excellent remède à tous les maux de l'enfant. Il a un effet apaisant, relaxant, anxiolytique et réconfortant, tout en favorisant le sommeil et les forces de régénération. Il est apaisant et réconfortant. En outre, il favorise le sommeil et la régénération.

fant. Mais le plus important est l'enfant malade, de le soutenir dans ses processus de maladie, de soulager les douleurs aiguës et de lui montrer qu'il est soigné et en sécurité. Les Gemmo-macérats accompagnent l'enfant à travers la maladie et atténuent les symptômes (exagérés) sans interférer avec les forces de développement importantes qui consistent à surmonter la maladie. Je vous présente trois Gemmo-macérats ayant fait leurs preuves chez les enfants.



Chrischta Ganz

Médecine naturelle traditionnelle européenne MTE, Formatrice pour adultes, auteur de livres spécialisés*, www.chrischtaganz.ch

* « Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde », AT-Verlag 2015 et « Gemmotherapie in der Kinderheilkunde », AT-Verlag 2016



Plus:
www.ribes-nigrum.ch



ADIEU, RHUME DES FOINS!

La puissance des jeunes bourgeons vous vient en aide.

Médicament enregistré.
Lisez la notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation:
Spagyros AG • 3076 Worb

Plaisir de peindre avec une récompense pour les petit(e)s artistes



Dessine-nous le printemps, librement et tel que tu le vois. Chaque participation sera récompensée!
Tu recevras une superbe corde à sauter pour enfants pour le dessin que tu nous enverras.

Amuse-toi à peindre!

À envoyer à:
Spagyros AG | Marketing | Neufeldstrasse 1 | 3076 Worb


GRATUIT
corde à sauter!



Tous les participants recevront une corde à sauter pour enfants (jusqu'à épuisement des stocks). Il n'y a pas de paiement en espèces ni d'échange du prix.
La participation au concours n'est soumise à aucune obligation d'achat - la date limite d'envoi est le 30 septembre 2021



Laissez-nous vous conseiller.



SPAGYROS

Remèdes. Créés par la nature.
Parfaits à la main.

Éditrice de la revue: Spagyros AG, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb — **Responsable:** Hans-Ruedi Schweizer, Silvia Nolan — **Contact:** media@spagyros.ch — **Tirage de ce numéro:** Dt. 15 000, Fr. 5000 — **Textes:** Hans-Ruedi Schweizer, Chrischta Ganz, Sarah Müller, Andrea Peng, Géraldine Provost, Silvia Nolan, Jacqueline Ryffel — **Photos:** Silvia Nolan, Patrick Baumann, Sandra Blaser, Rolf Weiss — **Concept, création et réalisation** Luc Loosli — **Impression:** Vögeli AG, production marketing & impression, Sägestrasse 21-23, 3550 Langnau i.E., www.voegeli.ch



Ce magazine a été imprimé chez Vögeli AG selon le principe Cradle-to-Cradle avec des substances qui peuvent être recyclées en toute sécurité dans le circuit biologique; Les cendres de produits imprimés Cradle-to-Cradle brûlés peuvent être dispersées dans votre parterre de légumes.