



Des fruits et des légumes pour aider l'organisme: **la cure basique**

Savouré avec modération, il n'a pas que des défauts: **le sucre**

Pour garder une bonne mémoire et des neurones en forme: **le fitness intellectuel**

La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.

Purifier l'organisme

Des jus toniques

Plaies et bobos

Cours du soir
près de
chez vous
Page 28



Sommaire

- 8 Cures de printemps
- 16 Le sucre – opprobre injustifié
- 20 Beauté des cheveux
- 24 Réfléchir pour ne pas oublier
Pratiqué régulièrement, le fitness intellectuel permet de rester mentalement en forme jusqu'à un âge avancé.
- 27 La diarrhée des nourrissons
- 30 Les 30 ans de la Tribune du droguiste
- 30 Dans les starting-blocks
C'est le moment idéal pour vous mettre à la course à pied. Emboîtez le pas à notre joggeuse maison!
- 35 Quelles plaies!
Bien que généralement bénins, les aphtes peuvent être très douloureux.
- 36 Maternité
Les femmes sont de plus en plus nombreuses à accoucher de leur premier enfant à 40 ans et plus. Un problème?
- 40 Carence en fer
La prévention passe par une bonne combinaison d'aliments.
- 43 Soins des lèvres
Douces et soignées, les lèvres sont une véritable invitation aux baisers.
- 44 «atout santé»

Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochures: les maux de tête
- 19 Le coin bouquins
- 32 Les produits de la droguerie
- 34 Mots fléchés
- 47 A venir en mai 2011

8

Diète sur mesure

Notre rédactrice Katharina Rederer s'est prêtée à l'exercice de la diète. Un sacré défi quand il s'agit de l'intégrer aux activités quotidiennes. Témoignage.



20

Des soins ébouriffants

Soigner correctement le cuir chevelu est indispensable pour avoir de beaux cheveux.



27

Sous bonne surveillance

En cas de diarrhée, il faut veiller à ce que les enfants boivent suffisamment car ils risquent de se déshydrater.



16

Douces tentations

En matière de sucre, tout est affaire de quantité!

Une semaine durant, Katharina Rederer a fait de grands détours pour ne pas succomber à la tentation des produits riches en matières grasses.



CURE DE BASES Jeûner sans avoir faim

Trop de biscuits, de chocolats, de petits plats copieux... Ces excès laissent des traces dans l'organisme. Notre rédactrice Katharina Rederer s'est donc prêtée à une expérience: une semaine de cure de bases pour désacidifier son organisme.

«Je me lance», ai-je pensé lorsque la rédaction a cherché une personne volontaire pour expérimenter une semaine de cure de détoxination de l'organisme. Cela ne peut qu'être enrichissant. Mais une chose était sûre d'emblée: le programme devait être réaliste, applicable au quotidien. Je n'allais donc pas prendre des vacances pour jeûner ni participer à un camp de jeûne ou à une cure médicinale dans un établissement thermal. Dans ces conditions, j'ai pensé que la cure de bases, une méthode à la fois simple et peu contraignante, me conviendrait parfaitement.

Les règles d'or de cette cure sont simples et facilement applicables au quotidien. Pas besoin d'acheter des ingrédients exotiques ou des jus que l'on n'utilisera plus jamais après cette semaine.

Règle n° 1: Les repas principaux se composent uniquement de fruits et de légumes.

Règle n° 2: Ne plus manger de fruits et de légumes crus après env. 15 heures car ils ne sont pas très digestes. Prendre si possible le souper avant 19 heures car le corps devrait pouvoir se concentrer sur l'élimination entre 20 et 24 heures.

Règle n° 3: Boire beaucoup: 2,5 à 3 li-

tres de thé, d'eau (froide ou bouillie) ou de jus de fruits dilué.

Pour en faire plus

Les personnes qui veulent donner un petit coup de pouce à la détoxination de leur organisme choisiront soigneusement leur tisane. Les tisanes pour le foie et la vésicule biliaire, qui associent par exemple la dent-de-lion, la racine de taïga (éléuthérocoque), l'artichaut, l'encens et les feuilles de menthe poivrée, conviennent bien.

On peut aussi recommander les tisanes qui stimulent les reins et la vessie et qui