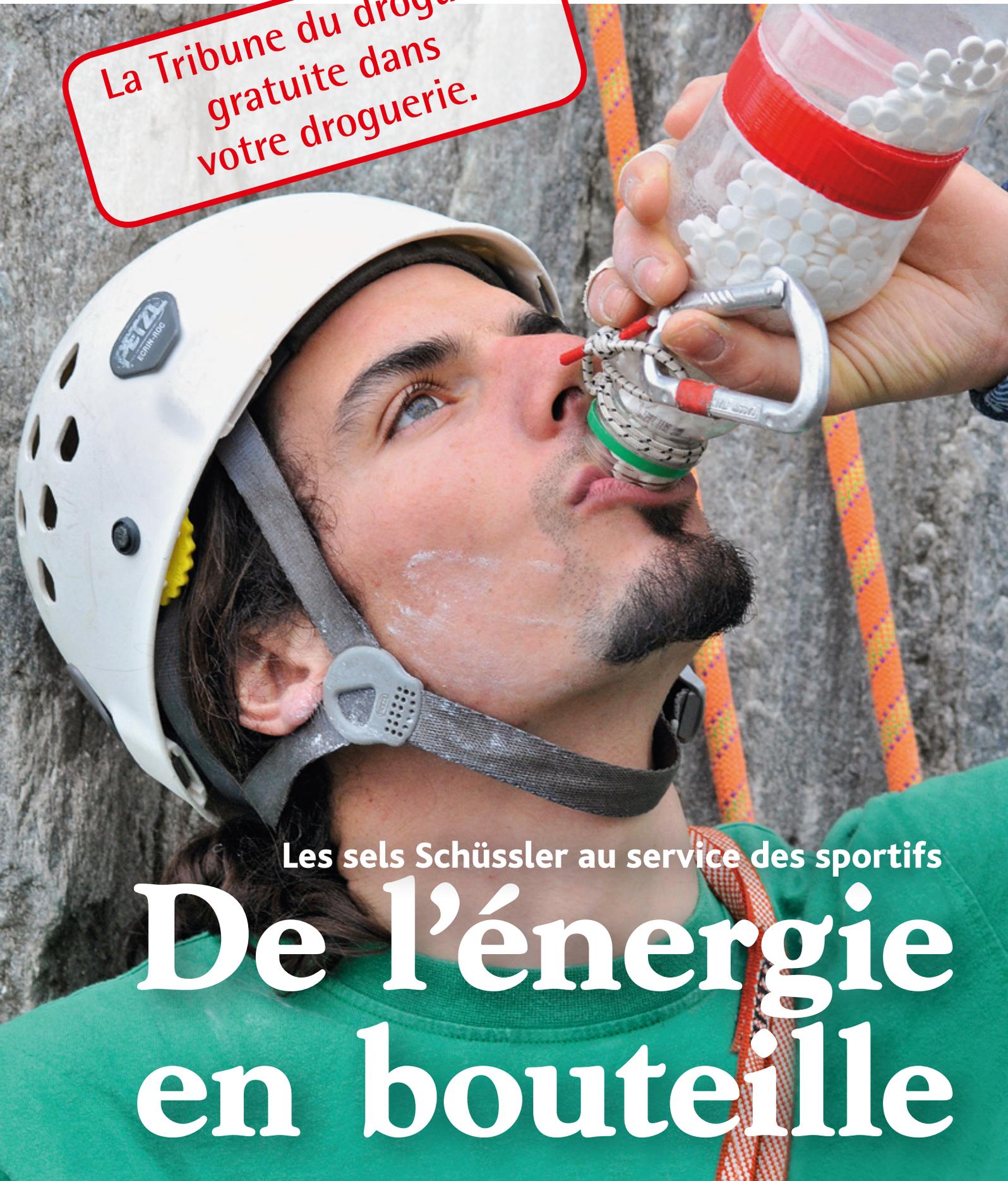


Ne laissez pas les capitons vous gâcher l'été: **éliminez la cellulite**

Graves ou bénignes: **les céphalées de tension**

Après avoir transpiré, il faut recharger les batteries: **prise dans les sels minéraux**

La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.



Les sels Schüssler au service des sportifs

De l'énergie en bouteille

Sommaire

- 8 Les sels Schüssler et le sport**
- 16 Les 30 ans de la Tribune du droguiste**
- 16 Les céphalées de tension**
- 19 Les allergies solaires**
Le soleil, le sable et la mer – un trio estival qui peut provoquer de sérieuses réactions allergiques.
- 22 Les insectes sont de retour**
Comment éviter les piqûres d'abeilles et de guêpes.
- 24 La science de la vie**
L'ayurvéda est une médecine ancestrale que l'on peut aussi pratiquer chez soi.
- 26 «atout santé»**
Voilà déjà six mois que l'action 2011 a débuté. L'occasion de dresser un bilan intermédiaire.
- 28 Des recettes anciennes**
Le château de Hallwyl consacre une exposition aux préparations de plantes médicinales du seigneur Burkhard III.
- 30 Les parfums de la cave**
- 32 Le cauchemar de la cellulite**
- 36 Une peau resplendissante**
- 40 Le rythme du corps**
Il convient de s'intéresser à son horloge interne lorsque des problèmes de santé surviennent toujours aux mêmes heures.
- 44 And the winner is: Goya**

Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: Soleil
- 15 Le coin bouquins
- 34 Les produits de la droguerie
- 39 Les mots fléchés
- 47 A venir en juillet-août 2011

8

Echantillon de lecture

L'allié des sportifs

Un breuvage basique qui aide les sportifs à améliorer leurs performances.



32

La peau d'orange

La cellulite empoisonne la vie des femmes, en particulier à la plage!



36

Beauté

Le maquillage tient plus longtemps sur une peau bien nettoyée.



44

En coulisses

Avec son ravissant sourire, Goya Zollikofer a gagné une séance de photos professionnelle. Coup d'œil en coulisses.

SELS SCHÜSSLER

Pour aller plus haut!

Les sels Schüssler sont de bons alliés de tous les sportifs qui transpirent beaucoup et éliminent donc quantité de précieux sels minéraux. Les sels Schüssler permettent de compenser ces pertes plus rapidement que les simples produits alimentaires.

«J'étais vraiment surpris: tout à coup, elles avaient disparu!», se souvient Samir Sánchez de Baldegg (LU). Ce Colombien parle des méchantes crampes qui avaient tétanisé ses mollets durant les derniers mètres d'un épuisant marathon. Des contractions douloureuses qu'il ressentait aussi en courant de plus petites distances, comme des courses de 10 km ou des semi-marathons. Et même à l'entraînement. Jusqu'au jour où il a entendu parler d'un «produit miracle» appelé sels Schüssler. Curieux de connaître le fonctionnement de ces médicaments, il a assisté à une conférence de Walter Käch, droguiste dipl. féd. à la droguerie Dropa de Hochdorf (LU). Il a alors testé le n° 7 (Magnesium phosphoricum). Et voilà: les crampes avaient disparu!

Possibilités et limites

«Les sels Schüssler ne font pas des miracles: ils permettent simplement de faire ce qu'il est possible de faire.» C'est ainsi que Walter Käch, droguiste et spécialiste des sels Schüssler, définit les possibilités et les limites de cette thérapie. Les sels Schüssler sont appréciés et de plus en plus tendance dans le monde du sport – qu'il s'agisse de sport de masse, de sport de compensation, de sport de compétition ou de sport d'élite. Les sels Schüssler sont effectivement de bons alliés des sportifs qui perdent quantité de précieux sels minéraux en transpirant. Un constat qui est aussi valable pour d'autres activités physiques, comme le jardinage, le ménage, la lessive ou même pousser un landau.

«Les sels Schüssler travaillent avec le corps. Ils agissent comme un dopant na-

Les sels Schüssler ne rendent pas la paroi plus accessible, mais accélèrent la récupération après l'effort.

Besoins particuliers

Ces sels s'ajoutent à la boisson basique en fonction des objectifs visés:

- N° 1: pour renforcer les tendons, les ligaments et les articulations, important dans les sports comme le tennis ou la gymnastique artistique.
- N° 2: anabolisant musculaire, utile pour les sports qui nécessitent un important travail musculaire, comme l'haltérophilie, ou les sports de combat, comme le kung-fu.
- N° 6: pour les sports qui nécessitent beaucoup d'oxygène, comme l'alpinisme ou le ski de randonnée. Le n° 6 est un bon complément pour les personnes asthmatiques qui souhaitent exercer une activité sportive.
- N° 8: pour tous les sports rapides qui font beaucoup transpirer, comme le football, le volleyball et le basket.
- N° 9: soulage en cas d'hyperacidité. Il faut surveiller l'acidité de l'organisme quand on pratique des sports d'endurance. Le n° 9 favorise la régénération après l'effort.
- Quand on reprend une activité sportive après une maladie ou un accident, il faut renforcer les tendons, les ligaments et les articulations. Pour cela rien de tel que le trio «tissu conjonctif»: n° 1, 2 et 11.

