

A close-up photograph of a purple thistle flower. The top part of the image shows the dense, spiky purple flower head. Below it are several green, pointed buds. The background is a soft, out-of-focus green. The entire image is framed by a thin yellow border.

La Malmaison

Nature | Humains | Processus



SPAGYROS

Magazine N°3 | Automne 2021



« Soleil d'automne
dans le jardin de
plantes médicinales. »

La Malmaison

Artisanat et pensée



Stefan Wälti
CEO Spagyros SA



Chers lecteurs et lectrices,

« Rien n'est plus comme avant. Rien n'est comme il semble. »

Si l'on replace ces mots dans le contexte des défis actuels de notre société, ils contiennent un certain degré de résignation, voire de tristesse. Mais si nous parvenons à modifier notre position, à y regarder de plus près, ces phrases ont une signification étonnamment positive.

« Rien n'est plus comme avant. » déplorent ceux qui, au cours des derniers mois, ont voulu retrouver rapidement leurs libertés. Ils ont été déçus, ils sont même frustrés. Mais jamais auparavant, tant de nouvelles idées n'ont été mises en œuvre, tant d'entreprises ont été créées pour sortir de cette impasse.

« Rien n'est ce qu'il paraît » pourrait être interprété comme une perte de confiance profonde. Mais c'est aussi une incitation à regarder de plus près, à découvrir de nouvelles choses. Dans un monde au ralenti, beaucoup d'entre nous ont trouvé un moyen de répondre au questionnement et à se réorienter.

Le changement consiste à laisser derrière soi l'ancien pour rendre possible le nouveau. L'agriculteur doit « retourner » son champ pour fournir un sol fertile aux semences. Le changement signifie toujours dire au revoir à ce qui est familier.

La connaissance et la transformation, l'apprentissage et la création de quelque chose de nouveau et de plus précieux, c'est aussi le but de la spagyrie. Connaître les plantes en détail, les examiner de manière exhaustive et les transformer en remèdes selon un processus élaboré est à la fois un métier et un travail de réflexion. Dans ce numéro, nous vous emmenons visiter la manufacture de remèdes de Spagyros « La Malmaison ».

Laissez-nous vous inspirer.

Stefan Wälti

En fin de compte, cela ne fait qu'un.

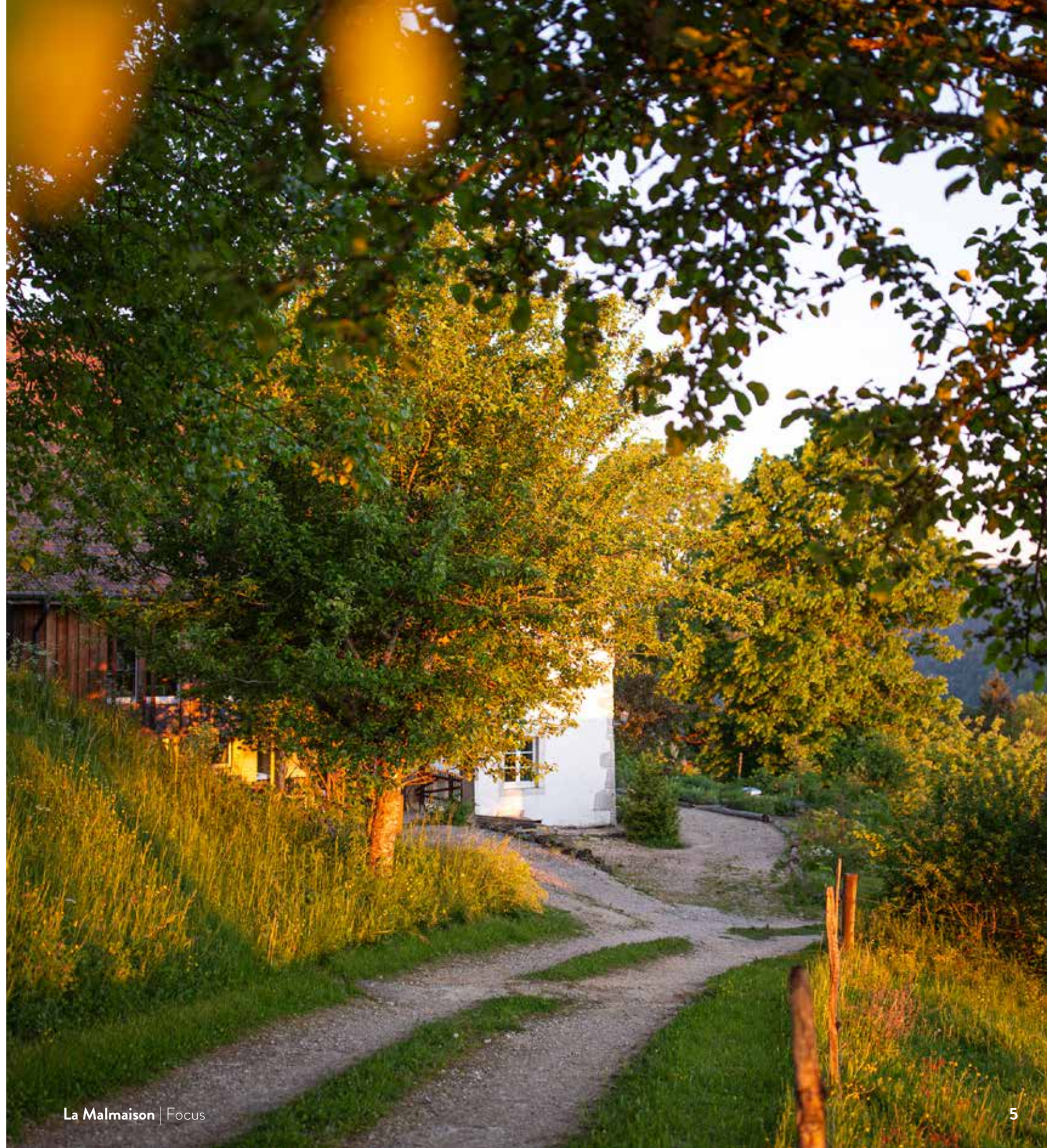
En route pour la manufacture pharmaceutique Spagyros « La Malmaison » à Saint-Brais, dans le Jura, on se rend compte qu'il ne suffit pas de passer par là, il faut y aller. La plupart du temps, les invités sont pris en charge à la gare de Bassecourt et ils ne sont pas surpris que l'on passe de routes principales à des routes secondaires, puis à une étroite allée et enfin, après une partie de forêt, à un chemin de gravier cahoteux qui nous mène au but de notre périple. Certains de ceux qui venaient en voiture ont déjà voulu faire demi-tour. Mais ce qu'ils auraient raté ne devient conscient qu'après une visite. Vous nous accompagnez ?

Sur le chemin de l'« essence ».

En arrivant à « La Malmaison », on reconnaît sans conteste ce qu'on entend par « en pleine nature » : L'objectif est d'éviter les transports, les nuisances environnementales et de profiter de la proximité du monde végétal qui va devenir médicament. Ainsi, on utilise principalement des plantes provenant de collectes sauvages ou de notre propre jardin exploité de manière biodynamique. Toute la plante – des racines aux fleurs et aux feuilles – est utilisée à cette fin. Cela suit la logique de la spagyrie selon laquelle ce n'est pas un seul principe actif mais l'essence de la plante toute entière qui est responsable du pouvoir de guérison qui en découle.

Il s'agit de gagner l'essence.

Quiconque se penche sur la spagyrie est toujours surpris de voir les processus de guérison profonds qu'elle peut enclencher. Aujourd'hui, nous aimerions connaître l'origine de la forme médicinale déjà dé-



« Les principes actifs végétaux sont séparés, traités puis recombinaés à nouveau d'une manière spéciale. »

crité par Paracelse* et les efforts déployés pour créer des médicaments spagyriques. Si l'on interroge le spagyricien Patrick Baumann, qui a donné son nom aux essences de Spagyros, il explique le but de son travail presque comme une évidence: « Il s'agit d'extraire l'essence ». Il faut remonter à l'époque de Paracelse pour comprendre certaines considérations. Le célèbre médecin et philosophe naturaliste Suisse ne disposait pas encore de méthodes modernes pour étudier l'efficacité des substances végétales. Il s'agissait d'inter-

préter la nature sur la base de signes et d'en reconnaître l'essence. Il considérait la médecine spagyrique comme la meilleure et la plus efficace façon de préparer les remèdes, et il écrivait que seul celui qui comprenait aussi l'alchimie pouvait être un bon médecin. La production de médicaments spagyriques n'a rien à voir avec les charlatans médiévaux et les « cuisines de sorcières » de l'époque, qui croyaient pouvoir transformer le plomb en or ou trouver la pierre philosophale. Il s'agit plutôt, dans un processus de transformation, d'exploiter les pouvoirs précieux des plantes pour les utiliser en tant que remèdes. Certaines analogies sont utilisées pour expliquer ces pouvoirs.

Avec les parties de mot « spao » (je sépare) et « ageiro » (j'unis), le mot spagyrique fait référence à la méthode de production: la plante médicinale est d'abord « ouverte », puis « purifiée » dans un processus et enfin unie pour former un remède.



Le spagyricien Patrick Baumann à la récolte des plantes

*Explication: Paracelse était un médecin, philosophe de la nature, alchimiste, théologien laïc et éthicien social Suisse. Il est l'un des médecins européens les plus célèbres depuis la seconde moitié du XVIe siècle.

3 FAÇONS ANALOGIQUES DE VOIR LES CHOSES

Dans la spagyrie, on rencontre souvent des images qui expliquent leur point de vue particulier. En plus de nombreux autres termes, Sal, Sulfur et Mercure sont parmi les plus importants. Il s'agit des soi-disant « principes ». Ces images tentent de rapprocher le spectateur d'une analogie des forces qui les sous-tendent. Ils peuvent être décrits comme suit:



LE PRINCIPE SAL

« Sal » est un mot latin qui signifie « sel ». Le sel a la propriété de pouvoir former des cristaux. Il se structure en formes régulières et géométriques. Il est solide et dur. Les beaux cristaux sont généralement transparents, ce qui est un signe de leur pureté. Donc, dans le sel, nous avons une substance qui présente une dynamique naturelle de manière imagée: cette dynamique de base dans la nature qui structure, crée de l'ordre, condense. Cette dynamique est responsable du façonnage, de chaque apparence physique (touchable, matérielle) dans la nature. C'est pourquoi le principe de Sal est également appelé « principe corporel » ou corps pour faire court.



LE PRINCIPE SULFUR

« Sulfur » est aussi un mot latin qui signifie « soufre ». Le soufre présente un tableau différent: il est de couleur jaune intense, sent très fort et brûle. Une dynamique complètement différente devient visible. La couleur et l'odeur sont très individuelles. Dans le soufre, nous voyons le principe de différenciation, d'individualisation. Il ne crée pas une forme comme le Sal, mais un contenu, le caractère, l'unicité. Il est brûlant, lumineux. C'est pourquoi le soufre représente le « principe de l'âme » ou, en bref, l'âme, car c'est elle qui rend chaque apparition unique.



LE PRINCIPE MERCURE

En latin, « Mercur » ne signifie rien d'autre que le mercure. Autrefois, le mercure était également appelé « Argentum vivum », le vif argent. Bien qu'il s'agisse d'un métal, il est liquide, vivant et s'adapte à toutes les formes. Si vous le laissez tomber, de nombreuses petites sphères se forment, qui s'unissent à nouveau pour former des sphères plus grandes. C'est une image de cette force dans la nature qui crée la vie, pousse au mouvement et à l'échange, c'est le principe qui donne la vie. Il bouge, relie, crée la communication et le rythme. Le mercure s'évapore très facilement. Tout comme le principe du soufre (qui brûle), le mercure (qui se vaporise) est très volatile. Il représente le « principe spirituel », aérien, appelé « esprit » en abrégé.

1 Travail manuel. Dès le départ.

Une immense table se dresse sur le parvis de l'ancienne ferme. Immédiatement après la récolte, les plantes sont traitées. Il faut des mains habiles pour les libérer de la terre et des pierres, sans eau, uniquement avec des moyens très simples comme des brosses, des fourches ou simplement de ses propres mains. Les plantes doivent être mises dans le bac de fermentation rapidement pour ne pas perdre leurs précieuses substances, parfois très volatiles. Pour cette raison, des outils tels que des couteaux, des pinces ou des ciseaux sont utilisés à la place des machines pour réduire la taille des plantes.

Au final, il n'y a généralement qu'environ 5 kilogrammes de matière végétale par lot. En petits lots, la qualité peut être mieux assurée lors du traitement ultérieur. Cependant, il y a aussi une raison très pratique à cela. L'ensemble du processus est entièrement réalisé à la main, de sorte que le poids du contenu et des contenants ne doit pas être sous-estimé.

2 Dans la cave de fermentation. Sombre et fraîche.

Avec de l'eau distillée, du sucre et des levures, Patrick Baumann fait passer la plante à l'étape suivante de son voyage vers l'essence. La fermentation consiste à décomposer la plante. Ce faisant, elle cesse d'être ce qu'elle était. Les substances qu'elle contient passent dans le moût. Il fait sombre et froid dans cette pièce. Les signes typiques peuvent être observés lors de la visite quotidienne : De petites bulles s'élèvent du fût, l'odeur et les couleurs changeantes révèlent la progression du processus. Un nez fin, une observation attentive et un brassage constant du moût sont déterminants pour reconnaître si le processus se déroule bien. Vous lui donnez autant de temps que la plante en a besoin et la laissez progresser lentement à environ 14 degrés. Cela prend environ

3 à 4 semaines, mais cela peut parfois aller jusqu'à 3 mois. Au cours de la fermentation, de l'alcool est également produit, qui représentera plus tard le principe de vie de l'essence spagyrique.

3 Différentes façons d'atteindre l'objectif.

Une fois la fermentation terminée, les parties liquides et solides du moût sont séparées à l'aide d'un pressoir à moût traditionnel. Les résidus végétaux sont ensuite aérés et séchés. Il est intéressant d'observer que leur ancienne couleur a complètement disparu, seules certaines parties rappellent leur ancienne forme. Le liquide est recueilli dans un ballon de distillation de forme spéciale qui sera envoyé vers le «laboratoire spagyrique».

4 La forme et le mode de traitement déterminent le résultat.

Tout dans ce laboratoire est bien pensé : la forme et la taille de la pièce, la disposition des appareils et les appareils eux-mêmes sont conçus en fonction de leur tâche. Patrick Baumann en explique la raison de manière très claire et simple lors de ses visites : «Ce n'est pas la même chose de manger des pâtes cornettes suisses ou des spaghettis italiens. Formés à partir d'exactement la même pâte, ils finissent par avoir un goût complètement différent. Ou bien vous prenez un œuf fécondé et l'exposez à une chaleur élevée – le résultat sera tout simplement un œuf cuit. Cependant, si vous le faites incuber à une température plus basse pendant une période plus longue, un petit poussin «percera» la coquille. Patrick a conçu les contenants et les appareils de manière contemporaine, à l'instar des maîtres anciens. Toute personne qui entre dans la pièce se rend compte qu'ils ne sont pas seulement reliés entre eux de manière fonctionnelle, mais qu'ils sont conçus pour extraire toute la puissance des plantes traitées.



La deuxième étape de la séparation.

À environ 40 degrés et sous vide, le processus de distillation est très lent et très délicat. Toutes les 8 secondes seulement, une goutte tombe dans le flacon collecteur. Il est également évident que ce processus se déroule sur plusieurs jours, 24 heures sur 24. Tout d'abord, les substances très volatiles sont collectées. Dans un premier temps, les huiles essentielles – qui, outre la couleur et l'odeur, révèlent l'individualité de la plante – et l'alcool de la plante sont recueillis dans un flacon en verre pointu. Ensuite, la partie aqueuse est placée dans un flacon de verre rond.

5 Les sels minéraux comme expression de la structure et du support.

Pendant que le processus de distillation se poursuit dans le laboratoire spagyrique, les restes de plantes préalablement séchées continuent également leur chemin vers un pouvoir de guérison ultérieur. Ils sont enflammés dans un bol et brûlés. Les cendres gris-noir ainsi obtenues sont ensuite recuites dans un four à haute température jusqu'à ce que plus aucune partie sombre ne soit visible et que toutes les substances organiques aient disparu. Il ne reste que les sels minéraux. En Spagyrie, ils sont considérés comme une expression de la structure et de la stabilité. Le liquide résiduel de la distillation est épaissi et ensuite également incinéré de la même manière. Particulièrement intéress-

sant: cette cendre est généralement colorée et, dans un certain sens, évoque également la plante d'origine.

6 En fin de compte, cela devient un.

En vue de la réunification ultérieure, les deux cendres sont dissoutes dans le distillat aqueux. Les parties insolubles sont filtrées et éliminées. Désormais, seules les parties utiles, celles qui guérissent, sont prêtes pour le « mariage chimique ». C'est exactement la raison pour laquelle le liquide a été préalablement séparé en deux fractions en laboratoire, afin de les réunir à nouveau d'une certaine manière dans une dernière étape, complétée par les sels minéraux. « Séparer et unir ». Après cette visite, vous vous rendrez compte qu'il ne s'agit pas seulement de deux étapes, mais qu'il y a beaucoup plus. L'attention, le soin et la compétence, associés à une connaissance approfondie des considérations en jeu, permettent de créer un médicament spécial.

C'est la dose qui fait la différence.

Et cela nous ramène à Paracelse. La spagyrie est utilisée par les professionnels pour une grande variété de problèmes de santé. Son utilisation doit être aussi prudente que sa production. En vaporisateur pour une utilisation dans la cavité buccale, utilisable partout et à tout moment. Prenez conseil auprès du professionnel en qui vous avez confiance.



« La Malmaison » – une recherche sur le nom

D'où vient le nom de la manufacture pharmaceutique Spagyros « La Malmaison » dans le Jura et que signifie-t-il ? C'est une question qui est souvent posée à l'équipe de Spagyros. Allons voyager en commun dans les possibilités de son origine.

De France ?

Son nom est connu grâce au château « Malmaison » de Joséphine et Napoléon Bonaparte, à l'ouest de Paris. Une rose de couleur rose pâle porte le même nom, qui fait référence au château.

La distance géographique par rapport au château est trop grande et un lien réel avec le château et la rose est inexistant pour qu'une relation puisse être établie entre eux et la manufacture pharmaceutique de Spagyros. Nous continuons ainsi notre voyage de recherche...

Théorie locale

Nous réduisons le rayon et nous nous concentrons sur des événements plus locaux :

Il y a la théorie de l'agriculteur propriétaire de la clairière selon laquelle « mal » vient du fait que la maison a été construite à l'envers. Les maisons du Jura sont généralement conçues de manière à orienter la partie résidentielle vers le sud et la partie économique vers le nord. À la manufacture, c'est l'inverse, pour des raisons topographiques, mais non seulement la maison, mais toute la clairière s'appelle « Malmaison ».

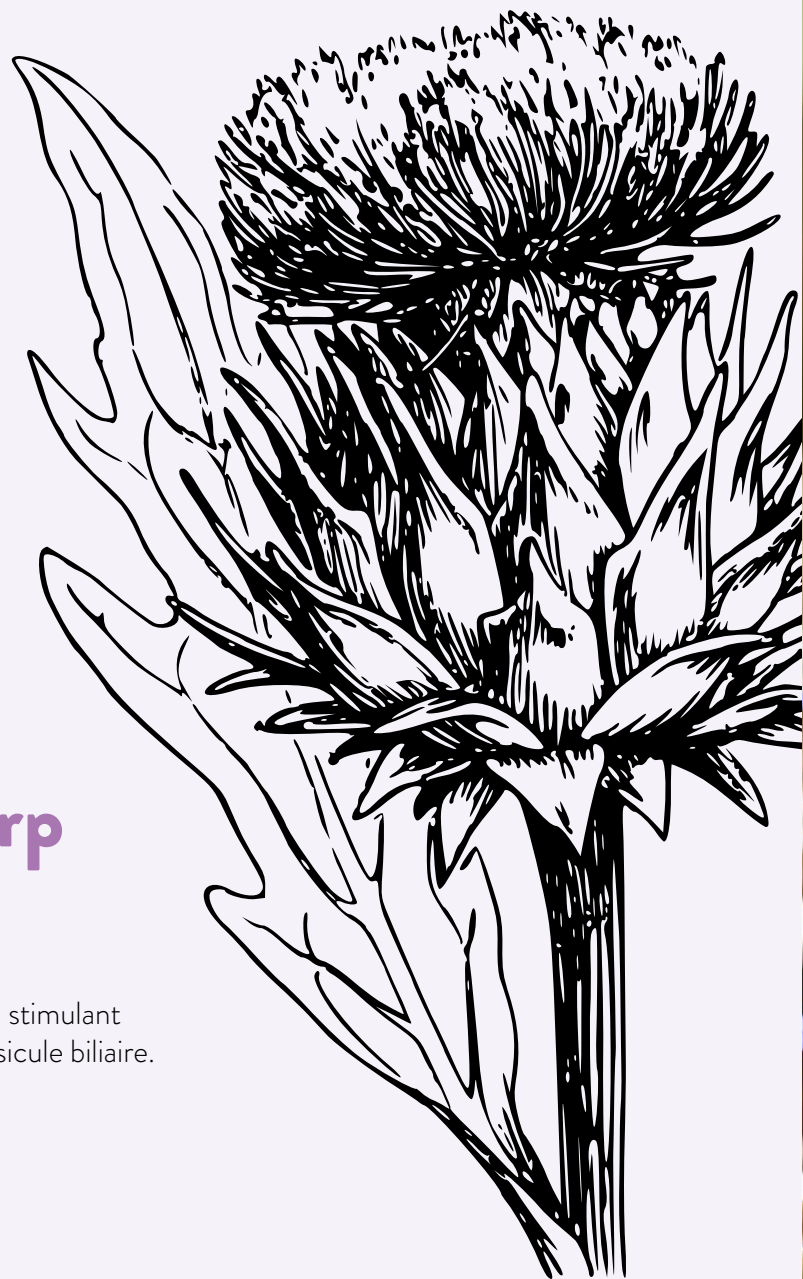
Hasard ou coïncidence ?

L'explication la plus plausible de l'origine du nom est probablement celle-ci : « Mal » vient du latin Malus = la pomme. Toute la clairière autour de la maison avec le jardin d'herbes médicinales était autrefois une pommeraie. Une cidrerie aurait existé dans la maison même. Hasard ou coïncidence ? Car la pomme est le symbole d'Aphrodite et que celle-ci est la patronne de l'alchimie. Il semble que cet endroit soit prédestiné à être l'origine d'essences très efficaces. Aujourd'hui encore, il y a divers pommiers autour de « La Malmaison », les seuls au loin d'ailleurs. L'équipe de Spagyros récolte environ 300 kg de pommes chaque année. Celles-ci sont transformées en cidre, pour le plaisir des clients de Spagyros et des invités sur place. Le mieux, c'est que vous passiez en personne. . . pour que vous puissiez profiter du jus et de la manufacture unique.

« Non seulement la maison, mais toute la clairière s'appelle La Malmaison. »

Cynara scolymus Grp (artichaut)

Il peut compenser les excès en stimulant et en soutenant le foie et la vésicule biliaire.



La plante

L'artichaut est une plante cultivée ressemblant à un chardon qui est principalement cultivée comme légume. Elle peut être consommée aussi bien comme fleur que comme légume-feuille (cardy). Cependant, le pouvoir de guérison de l'artichaut a été reconnu et utilisé bien plus tôt. Cette plante vivace forme une rosette de feuilles couvrant le sol dès la première année dans

le jardin. Les feuilles épineuses sont vert grisâtre et présentent une couche cireuse sur leur face supérieure. La face inférieure est couverte de poils épars. Grâce aux hivers de plus en plus doux, il peut maintenant facilement passer l'hiver ici dans le jardin. A partir de la deuxième année et jusqu'à cinq ans, il produit des fleurs. Malgré sa robuste racine pivotante, il ne semble jamais y avoir de problème pour le



Famille végétale
Astéracées (Asteraceae)



Période de floraison
juillet à septembre

L'artichaut a diverses applications comme : Agent hépatique et biliaire, Amélioration de la circulation biliaire, Faiblesse biliaire, Stimule la digestion des graisses, Abaisse le taux de cholestérol, Favorise le métabolisme du foie, Stimule la digestion, Evite les ballonnements.



→ **Andrea Peng**
Droguiste ES

sortir de terre. Il forme des fleurs pourpres luxuriantes et voyantes, la base de l'inflorescence est très charnue et peut être consommée.

Description visuelle-caractéristique

Je trouve toujours que l'artichaut est une créature unique dans mon jardin, un peu presque comme un extraterrestre. Il a cette opulence expansive et cet effet extravagant et charnu. Sa tige et ses feuilles s'effondrent plus rapidement que prévu à première vue, et pourtant il transmet la défense à travers ses épines. Consommer un artichaut feuille par feuille est agréable et plaisant. Il faut du temps pour aller au cœur. Il faut vraiment le gagner, tout comme la récolte, qu'il ne nous rend pas facile en raison de son caractère piquant. Il nous apprend à être modeste, à ne pas être gourmand et à prendre notre temps. L'artichaut a une grande influence sur le métabolisme du foie, c'est-à-dire sur l'organe qui sépare le bien du mal, transforme et assimile les choses.

Effet et contexte naturopathique

Depuis l'Antiquité, on utilise l'artichaut épineux, mais il n'apparaît pas clairement s'il ne s'agit pas d'autres espèces de chardons. Ce n'est qu'à partir du 1^{er} siècle qu'il est fait état de la culture de l'artichaut. En plus d'être utilisé en cuisine et comme apéritif, il a toujours été utilisé pour la digestion et comme apéritif. Il optimise le métabolisme des graisses, stimule la circulation biliaire et a ainsi un effet optimisant sur l'équilibre du cholestérol.

« L'artichaut a une grande influence sur le métabolisme du foie. »

REFROIDISSEMENTS? MAUX DE GORGE? GRIPPE?



Avec la force de
deux espèces d'échinacées
et 9 huiles essentielles pures.

Ceci sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Spagyros SA • 3076 Worb

www.spagyrom.ch



Marlies Rupp

Dans une ancienne plomberie, Marlies Rupp dirige le restaurant événementiel n5kochloft, « Manger, fêter ou faire des affaires dans l'atelier ». La chimiste diplômée HTL gère ses propres entreprises d'accueil depuis plus de 20 ans. Pour elle, la joie du travail est au premier plan. Chaque jour, elle concocte des menus de midi frais et de saison pour ses invités et cuisine souvent pour des événements privés le soir au n5kochloft. Son restaurant est le « restaurant maison » pour les employés de Spagyros et les participants aux cours au siège de l'entreprise à Worb.

Deux variantes véganes
 1. Augmenter la quantité de légumes et compléter avec des noix
 2. Remplacer le poulet par du Tofu ou des céréales

Poulet aux artichauts

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 **4 poitrines de poulet**
coupées en morceaux.
 - 2 **de l'huile de colza**
Faire revenir le poulet dans l'huile. Assaisonner, sel, poivre. Puis le réserver dans le four chaud.
 - 1 **1 boîte de cœurs d'artichauts (400 g)**
Égoutter, couper en morceaux.
 - 2 **1 botte d'oignons de printemps**
Hacher finement les oignons, réserver les tiges.
 - 3 **8 pièces tomates séchées à l'huile**
Couper les tomates en petits morceaux, verser l'huile dans une poêle chaude, faire revenir le tout pendant 2 à 3 minutes.
 - 4 **1-2 dl de bouillon**
Déglacer.
 - 5 **2-3 pièces tomates fraîches**
Couper en petits morceaux et les ajouter.
 - 6 **1/4 de zeste et jus de citron**
Râper, ajouter.
 - 7 **1/4 de jus de citron**
Ajouter et mélanger le tout.
 - 8 **1 bouquet de persil**
Hacher finement.
 - 9 **Tiges d'oignons de printemps**
Hacher finement, saupoudrer les deux et laisser infuser un instant.
 - 10 **du sel et poivre**
Assaisonner.
 - 11 **une garniture**
Riz, pommes de terre, polenta ou pâtes: tout plat d'accompagnement à base de féculé convient parfaitement.
- **Bon appétit!**

Et voilà la marche à suivre



Plus d'infos sous
www.n5kochloft.ch



Les plaisirs de la neige : le ski de fond dans le Jura



Avec seulement 88 habitants au km² et 36 230 hectares de forêt, le Jura offre une telle nature vierge que l'on se croirait parfois au Canada. Il n'y a pas de meilleure façon de découvrir ces étendues et ces forêts qu'en skis de fond : 120 km de pistes libres vous attendent dans le pays de « La Malmaison » !

Le point le plus élevé du Jura se situe à 1302 m d'altitude, ce qui signifie qu'il y a suffisamment de neige lors d'un hiver normal. Les Jurassiens sont très motivés pour préparer les pistes rapidement et efficacement. De nombreuses pistes de ski de fond peuvent être pratiquées individuellement ou combinées dans de nombreuses variantes. Avec autant de belles pistes, le choix est difficile. Nous avons donc sélectionné nos favoris et les avons compilés pour vous sur le côté droit.

« Grâce au mouvement de glisse, les articulations sont légèrement sollicitées. »

A propos du ski de fond

Le ski de fond est principalement un entraînement cardiovasculaire avec une forte composante de force et d'endurance. L'ensemble de la musculature du corps est sollicité par des tensions et des relâchements constants, les muscles abdominaux et dorsaux étant importants pour la stabilisation du torse. La technique contrôle l'intensité du mouvement. Glisser sur des skis entraîne également des capacités de coordination telles que l'équilibre.

Bon à savoir

Le forfait de ski de fond est disponible auprès de l'office de tourisme du Jura bernois à St-Imier ou simplement en ligne via l'application « Forfait de ski de fond ». Une vignette journalière coûte CHF 10.- par personne, l'abonnement annuel pour le Jura est disponible pour CHF 80.-

Nos coups de cœur

1 (Presque) dans l'obscurité : « Parcours nocturne au Noirmont ».

Les couche-tard prendront note : un trajet à la tombée de la nuit sur la piste de ski de fond nocturne éclairée près du Noirmont est une expérience unique. Elle est éclairée sur 2 km de la gare du Noirmont au Peu-Péquignot.

Départ et arrivée :

Le Noirmont

Longueur : 4 km

2 Dès la première neige : « Piste des Premiers Flocons ».

Cette boucle est, comme son nom l'indique, l'une des premières pistes à être prête peu après la première neige. En effet, cette belle boucle se trouve dans une zone généralement enneigée. La piste serpente de manière variée à travers des sections boisées et dans des pâturages ouverts.

Départ et arrivée :

Les Breuleux (Les Vacheries)

Longueur : 11 km

Extensions :

- 1) Ceux qui n'en ont toujours pas assez après cela peuvent ajouter la boucle « Piste des Mille Sapins (5 km).
- 2) Si vous prenez l'itinéraire supplémentaire vers Cerneux-Veuil Dessus ou Combe à la Biche, vous pouvez prendre un repas au restaurant sur place.

3 Pour les familles : « Boucle des Genevez ».

Une belle boucle familiale – depuis le village via la remontée mécanique. Vent ou bise ? C'est le facteur décisif : Si le vent du nord souffle, il est préférable de courir dans le sens des aiguilles d'une montre, car la partie exposée passe mieux avec un vent arrière. Dans l'autre cas, c'est le contraire logique qui s'applique.

Départ et arrivée :

Les Genevez

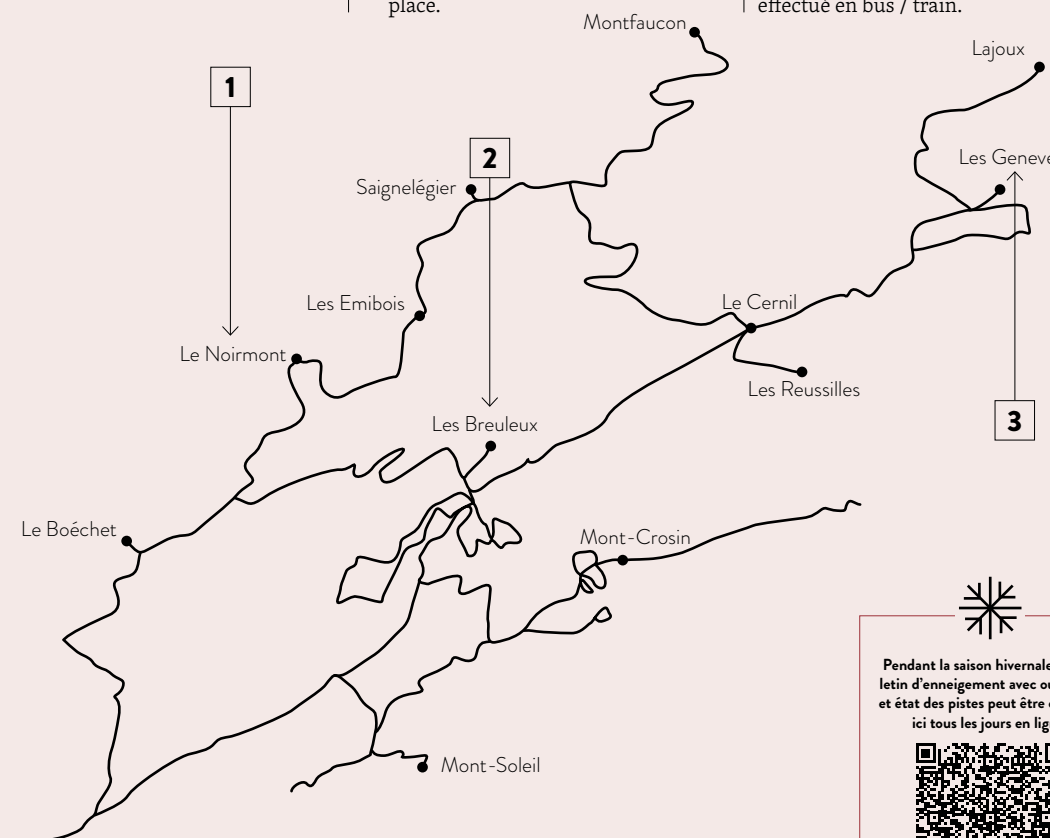
Longueur : 5 km

Particularités :

possibilité de se rafraîchir au stand de la remontée mécanique des Genevez.

Extensions :

Le plaisir peut être prolongé en empruntant la piste qui mène aux Reussilles ou même aux Breuleux. En option, le voyage de retour peut être effectué en bus / train.



Pour en savoir plus sur le sujet :
www.langlauf.ch et
www.juratourisme.ch



Mes nerfs !

Rarement la vie a été aussi imprévisible qu'aujourd'hui. L'insécurité latente et la flexibilité requise se répercutent aussi bien chez les parents que chez les enfants et se terminent souvent par une irritabilité générale accrue.

Ces derniers mois ont été éprouvants pour de nombreuses personnes : des structures familiales ont été secouées à maintes reprises. Les systèmes de soins qui fonctionnaient bien ont en partie disparu. Souvent, on ne sait plus si ce qui est planifié fonctionnera comme prévu, le moindre rhume entraîne des incertitudes et provoque un stress organisationnel autour des activités scolaires et de loisirs. Dans le même temps, beaucoup de gens se plaignent des frontières de plus en plus floues entre le travail et les loisirs, qui sont encore plus difficiles à tracer en raison de la situation du Home Office. La perception du stress est différente d'une personne à l'autre et notre corps peut

bien gérer le stress à court terme. Mais si vous êtes en permanence sous tension, les symptômes physiques suivent rapidement. Les conséquences du stress permanent sont souvent l'insomnie, l'agitation intérieure et l'irritabilité, les problèmes digestifs, l'anxiété, l'épuisement ou le sentiment de ne pas pouvoir faire face. Les enfants ne peuvent pas toujours exprimer clairement leur état émotionnel, le principe ici est donc d'être attentif aux changements de comportement et aux déclarations. En naturopathie, l'être humain est considéré comme un système holistique et l'accent n'est pas mis uniquement sur les symptômes individuels. Cela permet de soutenir et d'équilibrer notre système dans de nombreux aspects différents. De cette manière, la réponse de notre système au stress peut être optimisée et influencée favorablement, la relaxation peut être favorisée et la régénération de notre système peut être soutenue sur le plan physique, mental et spirituel. Je voudrais ici vous présenter brièvement quelques plantes à ce sujet :

« En naturopathie, l'être humain est considéré comme un système holistique. »

Conseils généraux pour la relaxation et contre l'irritabilité

Planifier et respecter des pauses à court et à long terme

Passer du temps au grand air ou dans la nature

Demander de l'aide, même si vous pouvez le faire seul

Prévoir du temps pour des expériences sensorielles (prendre un bain relaxant, appliquer de l'huile de lavande à vous-même ou aux enfants, déguster un bon dessert, etc.)

Prendre le temps de pratiquer une activité physique

Trouver la paix au milieu de la tempête, par exemple en faisant un exercice de pleine conscience ou en prenant conscience de son corps (autoriser les émotions fortes au lieu de les supprimer, les reconnaître et les laisser filer)

Se reposer, le stress affaiblit durablement le système immunitaire

Angélique

La tête dans les nuages et pourtant les deux pieds sur terre : voilà une bonne description de l'angélique. La fleur s'élève au-dessus de son environnement sur une tige droite et solide, mais elle est ancrée dans le sol par un puissant tubercule. L'angélique aide l'homme à être droit, puissant et en harmonie avec lui-même. Dans la médecine populaire, la plante était utilisée, entre autres, pour les troubles de l'estomac et de l'intestin tels que les troubles gastriques ou les troubles nerveux de l'estomac et de la digestion. Elle renforce également le système nerveux et nous reconstruit à partir du centre dans les états d'épuisement.

Passiflore

La fleur de la Passion a quelque chose de sublime, comme si elle occupait un méta-niveau et que, de là, elle dirigeait le calme et la clarté au milieu de nous. En médecine populaire, la passiflore est souvent utilisée dans les états d'agitation nerveuse et dans différents états d'anxiété. Lorsque trop de pensées inquiétantes



Sarah Müller Siczek
Droguiste CFC

nous distraient, elle calme le flux de nos pensées.

Mélisse

Ses feuilles d'un vert intense présentent des « nerfs foliaires » très marqués, qui peuvent être interprétés comme une indication de son effet calmant sur notre système nerveux. En médecine populaire, la mélisse est appréciée pour ses propriétés calmantes et antispasmodiques. Elle détend et calme les troubles nerveux de toute nature, mais surtout lorsque l'agitation touche le tractus gastro-intestinal ou provoque des palpitations cardiaques.

Quand tout devient trop!



épuisements nerveux, troubles de la mémoire suite à des difficultés de concentration, irritabilité et fatigue.

soutien en cas d'anxiété et d'agitation qui se manifestent sous forme de troubles du sommeil, palpitations ou maux de tête.

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

www.sal-komplexe.ch

WIN WIN WIN! Concours

Nous tirerons au sort 3 exemplaires du livre «Se soigner par les bourgeons» (précis de gemmothérapie à usage familial) de Barbara Bichsel & Julia Brönnimann. Avec présentation de 24 arbres et arbustes dont les macérats de bourgeons soignent les principaux maux du quotidien. Répondez correctement aux 3 questions suivantes et vous participerez au tirage au sort.



QUESTION 1

Où est située la manufacture de médicaments Spagyros « La Malmaison » ?

- Saint-Brais, canton du Jura | Saint-Imier, canton du Jura | Saint-Blaise, canton de Neuchâtel

QUESTION 2

Quelles parties de la plante sont utilisées pour produire des essences spagyriques ?

- La fleur et les feuilles de la plante | Les racines de la plante
 La plante entière – des racines aux fleurs et aux feuilles

QUESTION 3

Pour quelle application médicale l'artichaut est-il connu ?

- Renforcement des défenses immunitaires | Remèdes pour le foie et la vésicule biliaire
 Symptômes de la ménopause

Nom et prénom

Adresse

Code postal et ville

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

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et les gagnants seront informés par écrit. Il n'y a pas de versement en espèces ni d'échange du prix.
Aucune obligation d'achat n'est imposée pour participer au concours. Date limite d'envoi : 30 mars 2022



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, Frz. 3000 — **Textes:** Stefan Wälti, Hans-Ruedi Schweizer, Sarah Müller, Silvia Nolan, Andrea Peng — **Photos:** Silvia Nolan, Patrick Baumann, iStock — **Concept, création et réalisation:** Luc Loosli — **Impression:** Vögeli AG, Marketingproduktion & Druck, 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.