

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Enfin le printemps! A la mi-avril, le symbole de l'hiver est brûlé sur la place du Sechseläuten à Zurich: le Böögg. Plus sa tête explose rapidement, meilleur sera l'été.

Notre organisme doit d'abord se réhabituer à l'apparition de températures plus douces, à un ensoleillement et une luminosité accrus. Tout le monde ne parvient pas à s'adapter facilement et la fatigue printanière se fait sentir. Pourquoi? Nous avons recherché pour vous. Dans deux de nos articles, vous en découvrirez les raisons et, aussi, ce qui peut vous aider à rester en forme et alerte.

L'éditorial de ce numéro est consacré à la médecine naturelle, qui prend de plus en plus d'importance. Selon le pasteur Sebastian Kneipp, les «Cinq piliers de la santé» autrefois classiques: hydrothérapie, thérapie par le mouvement, thérapie nutritionnelle, phytothérapie et thérapie de l'ordre – sont toujours d'actualité. Ils ont été modernisés et enrichis de méthodes éprouvées issues des traditions médicales d'Extrême-Orient.

En plus d'autres articles sur des sujets de santé bien connus tels que le diabète, la chute de cheveux, les brûlures d'estomac et la ménopause, vous apprendrez dans une interview avec une atlaslogiste diplômée sur quoi repose l'atlaslogie, quels sont ses effets et pour qui un traitement peut s'avérer bénéfique.



Je vous souhaite une lecture divertissante et enrichissante.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Jörg Lendenmann'.

Jörg Lendenmann, Directeur de la rédaction