Nouvelles médicales : la médecine en marche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

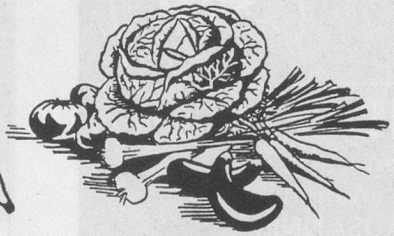
http://www.e-periodica.ch

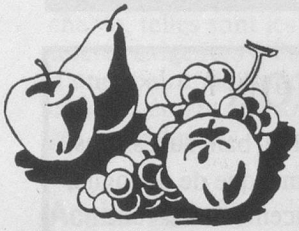
JEAN V. MANEVY

NOUVELLES MÉDICALES

Le repas idéal pour rester jeune. Un endroit de rêve, le château de Cambous (XIIIe siècle), perdu dans les garrigues non loin de Montpellier. Dans ce centre de santé globale (holistique) on apprend à ne pas vieillir. D'abord en mangeant bien. Ainsi m'a-t-on servi le repas qui, répété à partir de l'âge de 30 ans jour après jour, permet, selon son inventeur le célèbre biologiste californien Roy Walford, de garder une forme éblouissante jusqu'à 100 ou 120 ans. C'est l'âge pour lequel nos cellules ont été programmées, dit-il. Pour chasser les ennemis mortels de nos cellules, les radicaux libres, oxydants destructeurs produits par une alimentation «par trop grossière» (steak-frite ou saucisses-rœstis), voici donc un type de repas spécialement conçu: **Hors-d'œuvre:** laitues farcies aux champignons, oignons, assaisonnées à l'huile de germe de blé; **plat principal:** raviolis de farine complète farçis à la Ricotta (fromage de chèvre maigre) et aux courgettes, sauce au yaourt et à la ciboulette; **dessert:** pastèque au miel agrémentée de rondelles de kiwis, amandes émincées, jus et zeste de citron; **vin rouge biologique:** (12°5 sans soufre, non chaptalisé) 2 petits verres ballons; **au total:** 500 calories dont 100 calories de vin. Et après? Une bonne promenade au clair de lune dans la garrigue, 8 heures de sommeil ininterrompu et un réveil léger, léger, léger.

La médecine en marche





Fruits et légumes anti-cancer: salade verte, épinard, potiron, abricot, melon, nectarine, pêche, haricot vert, et surtout la carotte. Tous contiennent du bêta-carotène. Provitamine ou micronutriment, le bêta-caroténe est l'antagoniste des redoutables radicaux libres, des oxydants rongeurs des cellules et cancérigènes. Plusieurs milliers de médecins américains, engagés dans une «Etude de santé des médecins», vérifient sur eux-mêmes les vertus de béta-carotène.

Pour le bon sommeil, pas de somnifère mais de l'exercice dans la journée (marche, vélo, natation), et, avant d'aller au lit, un lait chaud sucré au sirop d'érable. C'est ce qu'ont affirmé des spécialistes du sommeil réunis en congrès à Montréal.

Contre l'anxiété, magnésium et vitamine B6 (levure de bière et de boulanger), conseille le professeur Yves Pélicier de l'Hôpital Necker, à Paris. Un médicament anti-anxiété, le magne B6, vient de sortir.

Pour débloquer les artères, la chirurgie cède la place aux lasers depuis la mise au point de fibres optiques qui, introduites dans l'artère malade, place le laser directement au contact de la lésion (athérome) qu'il va pulvériser.

Le yaourt est bon disent, selon «Le Généraliste», souris et rats japonais qui, nourris au lait fermenté, vivent plus longtemps que les autres. Chez les enfants, l'OMS révèle que le yaourt aide à vaincre les méchantes diarrhées.

Bon oxygène contre mauvaises plaies et notamment les ulcères, affirment les spécialistes des caissons hyperbares, grosses bombes d'oxygène où l'on réanime les asphyxiés, où l'on soigne les insuffisances respiratoires et, depuis peu, les grosses lésions cutanées.

L'oreille, c'est la joie. Le moindre déficit auditif doit être «réparé» très vite par une prothèse bien adaptée. Une perte – même minime – de l'ouïe conduit à l'isolement, au renfermement, et tue la joie de vivre. Ce sont de nouveaux spécialistes, les orthophoniatristes qui le disent.

Voir l'œil. Une technique nouvelle d'exploiration de la rétine et du fond de l'œil a été révélée à un grand congrès d'ophtalmologistes qui s'est tenu à Nice. Il s'agit de «l'angiographie rétinien en fluorescence». Les ophtalmos obtiennent ainsi des images d'une précision jamais atteinte, précision qui rend beaucoup plus efficaces les interventions au laser.

La bouche sans repos, qui semble indiquer un mâchonnement ou une déglutition de salive en excès, serait due au mauvais dosage de certains neuroleptiques. Les médecins généralistes devraient être au courant.

Pour avoir imité Niehens, le docteur-miracle de la Riviera suisse (injection de cellules fraîches de fœtus de mouton), un médecin libano-auvergnat est pourchassé par l'Ordre des médecins français, qui ne croit pas à un tel remède de jouvence.

J. V-M.