Panorama : santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 13

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

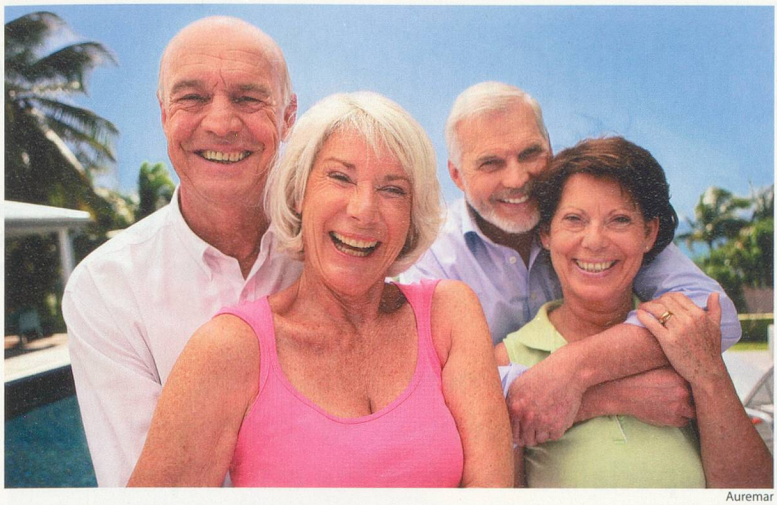
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Auremar

Souriez et vivez plus longtemps!

Un truc tout bête pour une longévité accrue. Il suffit de sourire. La très sérieuse revue américaine *Psychological Science* vient de publier une étude réalisée sur la base des photographies de 230 joueurs professionnels de base-ball durant la saison 1952. Il s'avère que les sportifs qui souriaient sur le cliché ont une espérance de vie en moyenne allongée de sept ans par rapport à ceux qui ne faisaient pas fonctionner leurs zygomatiques. A noter que cette thèse n'est pas nouvelle, d'autres études avaient déjà montré un lien entre le bien-être physique et le mental.

2 milliards

d'individus sur la planète souffrent d'anémie, soit près d'une personne sur quatre

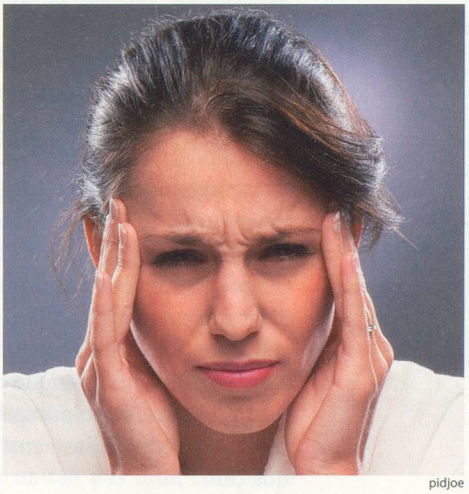
Votre intestin s'enflamme pour la viande

Avis aux grands amateurs de viande et de poisson. Votre intestin pourrait se rebeller. C'est en tout cas l'avis du professeur Carbonnel, de l'hôpital parisien du Kremlin-Bicêtre. Selon le gastroentérologue, les personnes qui consomment beaucoup de protéines de provenance animale ont trois fois plus de risques de souffrir de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Un danger qui ne menacerait pas, en revanche, les consommateurs de produits laitiers et d'œufs, deux autres sources importantes de protéines.

Faites la sieste!

Non, ce n'est pas du temps perdu. La sieste a au moins quatre bonnes raisons d'être. Pratiquée trois fois par semaine, elle diminue le stress et donc le risque d'accidents cardiaques d'environ 30%. Elle a un effet stimulant. Etonnant, mais vrai, l'organisme libère deux hormones en fin de sieste, l'adrénaline et la noradrénaline, afin de nous réveiller. Du coup, le rythme cardiaque est modifié et le cerveau mieux irrigué.
Elle rend plus créatif. Durant un petit somme réparateur, notre activité cérébrale est en mode de fonctionnement réduit et donc plus propice à l'inspiration. Elle permet bien sûr de contrecarrer les effets négatifs de l'insuffisance de sommeil.

Cinq astuces anti-migraine



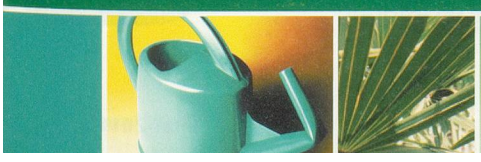
pidjoe

1. Posez un gant froid sur la tempe en cas de crise.
2. Buvez un soda ou un café en début de crise. La caféine peut réduire l'intensité de la douleur, voire la faire disparaître.
3. Massez la veine temporale pour un soulagement hélas temporaire.
4. Stimulez le point anti-migraineux (situé dans le ceux de la main entre le pouce et l'index) avec le pouce de l'autre main, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
5. Prenez un anti-nauséeux avec le traitement de crise.

PUB

Encore un besoin urgent d'uriner?

1 capsule par jour



Prostagutt uno®

La solution qui coule de source

• Efficacité élevée • Bonne tolérance • Disponible sans ordonnance

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie
Prière de consulter la notice d'emballage.

SCHWABE
Tiré de la nature.
Pour votre santé