Panorama : santé

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 14

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

Aux petits **oignons**

On connaît depuis longtemps les vertus des oignons, au chapitre des saveurs bien sûr, mais aussi des bienfaits sur la santé. Ils sont notamment riches en antioxydants, un des meilleurs atouts pour renforcer notre système immunitaire. Mais on vient d'apprendre que la taille de cette plante potagère a également son importance. S'il va de soi qu'il faut les choisir selon leur fraîcheur, il est conseillé de prendre les moins imposants. Une étude américaine vient de montrer que plus le bulbe est petit, plus il est riche en antioxydants. Une vérité qui vaut aussi pour les échalotes et pour l'ail.

Longue vie
Deinococcus radiodurans!

DR

Bactérie dotée d'une résistance tout à fait extraordinaire, *Deinococcus radiodurans* pourrait bien nous ouvrir les portes de la vie éternelle. Des expériences menées à Paris par Miroslav Radman, directeur de l'unité de génétique moléculaire de l'Inserm, ont en effet montré que cette drôle de bébête était non seulement capable de reconstituer son patrimoine génétique quand ce dernier est détruit mais, surtout, qu'elle peut littéralement ressusciter. Rien que ça! Autrement dit, il «suffit» de comprendre le fonctionnement de ce mécanisme réparateur puis de l'appliquer à des cellules ou neurones abîmés pour qu'ils se remettent à neuf. Ce qui permettra de vaincre toute dégénérescence. D'ici là, il ne nous reste qu'à vieillir tranquillement, en assumant nos rides!

Le citron, c'est tout bon

Zimmytws

Grâce à ses propriétés antiseptiques et sa richesse en vitamine C, c'est un excellent remède contre les maux de gorge. En cas de douleur, des gargarismes d'eau chaude salée au citron font merveille. Trois à quatre fois par jour.

Diurétique, il est réputé excellent contre la rétention d'eau. Boire chaque matin, l'estomac vide, un verre d'eau avec du citron dilué. Il stimule la production d'acides digestifs. Un verre d'eau tiède mélangée à un jus de citron après chaque repas devrait dissiper les troubles chroniques de l'estomac.

Contre le saignement des gencives, on peut les frotter avec la partie blanche d'un morceau d'écorce et aussi faire des bains de bouche avec du jus dilué à un tiers dans de l'eau. Pour résorber une bosse ou masquer un bleu, on peut appliquer une compresse de jus glacé.

Fractures guéries **quatre fois plus vite**

Une première mondiale: des orthopédistes israéliens ont traité des factures en injectant dans les os endommagés des cellules souches et des plaquettes prélevées à la fois dans le sang et la moelle épinière du patient. La consolidation a été trois à quatre fois plus rapide que normalement.

94 kilos

de pommes de terre, c'est ce que consomme en moyenne un Européen par an.

Inégaux devant la douleur

Ils n'ont vraiment pas de chance. Non seulement les roux ont la peau très fragile, mais on apprend maintenant qu'ils sont aussi plus sensibles à la douleur. La mutation d'un gène récepteur de la mélanocortine (hormone qui simule la synthèse de mélanine dans les cellules de la peau) expliquerait ce phénomène. Celle-ci entraînerait en effet une forme de résistance à l'anesthésie locale. Ainsi, chez le dentiste, une personne rousse aurait besoin d'une dose 20% supérieure à celle qui permet d'insensibiliser un blond ou un brun.