Panorama : santé

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 36

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.

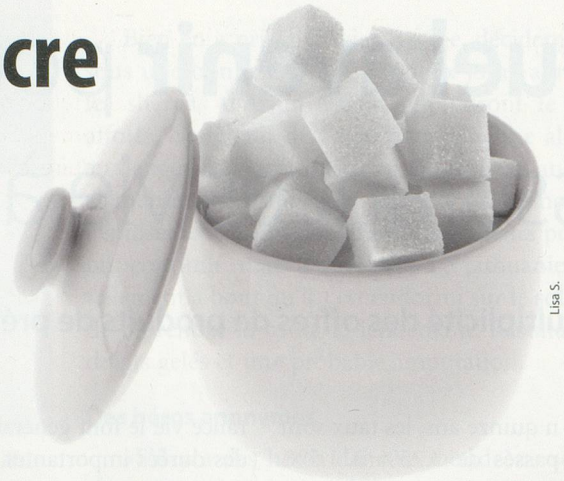
Haftungsausschluss

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

Le double **méfait du sucre**


Lisa S.

Il paraît qu'il rend aimable. On sait aussi qu'il fait grossir en cas d'abus. Mais pas seulement: selon une chercheuse des Pays-Bas, il aurait encore pour effet de donner un coup de vieux à votre apparence. Travaillant sur un groupe de 60 personnes, classées d'après leur glycémie après le repas, la scientifique a soumis leur photo à un jury composé d'autant de personnes. Le résultat est sans appel. Les «cobayes» ayant les taux de sucre élevés ont été systématiquement identifiés comme les plus âgés de l'échantillon, alors que ce n'était pas le cas sur leur carte d'identité.

Bon pour la santé **le vélo, mais pas en ville**

Aïe, on croit se faire du bien et finalement... A l'origine, pas de doute. Le vélo est bon pour la santé cardio-pulmonaire. Le hic, c'est qu'une analyse des «crachats» de jeunes cyclistes sains et non fumeurs a montré qu'ils absorbaient deux à cinq fois plus de goudron que les piétons en ville. L'explication est simple. Juchés sur leur petite reine, ils sont plus proches des pots d'échappement des voitures alors que leur respiration est plus rapide et plus profonde. Conclusion, si vous êtes un adepte de la bicyclette, pratiquez en rase campagne. Simple, non?

Une longue vie grâce à Verdi et Mozart

La musique classique adoucit les mœurs. On apprend qu'elle contribuerait aussi à renforcer le système immunitaire, à en croire le *Journal of Cardiothoracic Surgery*. Après avoir subi une greffe du cœur, des souris bercées par le *Requiem* de Mozart ou *La Traviata* de Verdi ont survécu plus longtemps que les rongeurs à qui on a fait écouter des sons de synthèse ou de la musique *new age*.

PUB

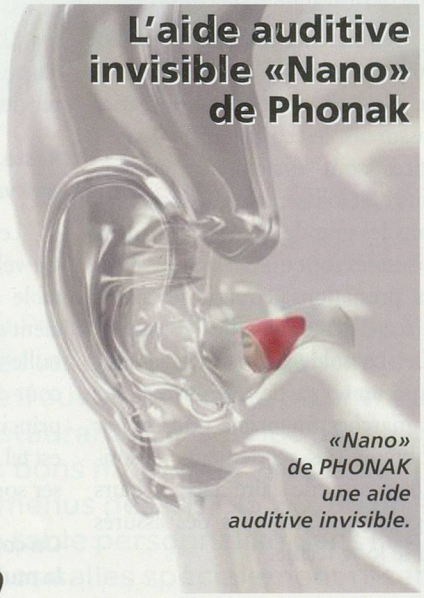
AUDISON - Retrouvez l'assurance de bien entendre

1800 Vevey
Av. Paul-Cérésole 5
T 021 922 15 22

1860 Aigle
Place du Marché 3
T 024 466 68 13

1870 Monthey
Av. de la Gare 15
T 024 471 45 90

Agata Wojdasiewicz et Patricia Theurillat Chabrowski, audioprothésistes, brevet fédéral.



«Nano» de PHONAK une aide auditive invisible.

Bon de réduction jusqu'à:
300.- CHF

AUDISON sàrl
acoustique médicale

A valoir selon l'appareillage auditif

Si petite, performante et confortable... Portez-là et oubliez-la!

PHONAK life is on

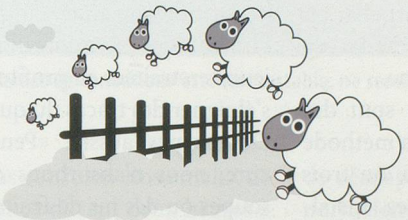
Une pomme par jour réduit de **45%** les risques de calculs rénaux

Pas de pitié pour les diabétiques

C'est une solution radicale que le Gouvernement hongrois a adoptée sous prétexte de réduire les coûts de la santé. Ainsi, les diabétiques, dont le taux de sucre dépasse celui fixé par décret, seront privés de traitement. L'administration estime que les «coupables» ont mal suivi leur traitement et doivent donc être pénalisés. En résumé, c'est «guéris ou crève».

Bien dormir pour **ne pas grossir**

Pas évident de faire juste lorsqu'on surveille sa ligne. Une étude américaine montre que le fameux «qui dort dîne» ne favorise pas la perte de poids. En fait, durant les heures de sommeil, le métabolisme est au ralenti, donc consomme peu de calories. Avis donc aux grands dormeurs. Quant aux adeptes des petites nuits (5 heures à la place de 8), ils vont sécréter d'autant plus une hormone favorisant l'appétit et beaucoup moins celle qui stoppe la faim. Les études faites sur des volontaires montrent une importante augmentation de l'indice de masse corporelle.



Rocket400 Studio

Des greffes de rein **sans traitement antirejet**

Le rêve est en passe de devenir réalité. Des chercheurs de l'Institut de thérapie cellulaire du Kentucky, aux Etats-Unis, ont mis en place une technique qui devrait permettre prochainement des greffes de rein sans nécessité de suivre un traitement antirejet. En fait, les médecins prélèvent d'abord un peu de moelle osseuse chez le donneur et la greffent ensuite au receveur afin de modifier son profil immunologique. Il s'agit de créer une «chimère», à savoir un système capable d'accepter à la fois les cellules du donneur et du receveur. Les résultats chez les cinq derniers patients ayant suivi ce protocole sont considérés comme remarquables, un «chimérisme» total et stable a été obtenu depuis plus d'une année.

La vitamine C ne donne pas la pêche

Wutthichai

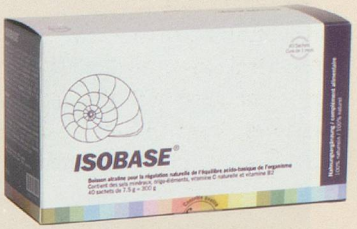
Voilà qui ne fera pas l'affaire des fabricants de produits vitaminés. Mais les chercheurs sont formels. Non seulement la vitamine C ne donne pas la pêche, mais elle n'empêcherait même pas de dormir. Du pur fantasme. En revanche, elle stimule bien nos cellules immunitaires et peut donc s'avérer utile à la sortie de l'hiver ou d'une grippe. Il ne sert toutefois à rien de dépasser une dose quotidienne de 200 mg. En fait, seuls les fumeurs et sportifs de haut niveau, dont le système immunitaire est affaibli, ont des besoins accrus en vitamine C et sont donc tout indiqués pour prendre des comprimés. Pour tous les autres, il est plutôt conseillé de manger des goyaves, des poivrons et des oranges, mais aussi tous les fruits et légumes, ainsi que des pommes de terre.

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

Bien-être et Vitalité à tout âge !

De par une alimentation déséquilibrée, un surplus d'acidité peut facilement s'installer avec des conséquences importantes. De la même manière qu'un arbuste dépérit dans un terrain trop acide, notre organisme se dégrade si notre corps devient trop acide.

Fort heureusement il est possible de rétablir naturellement l'équilibre acido-basique en complétant son alimentation avec ISOBASE®.



Composée de précieux sels minéraux, oligo-éléments et vitamines, la préparation ISOBASE® capte et élimine le surplus d'acidité libérant ainsi notre organisme qui retrouve énergie, bien-être et vitalité.

Papier réactif pour test pH

Un test simple et fiable à réaliser chez soi, pour déceler un excès d'acidité.

Pour plus d'informations
ou pour commander

Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)
Internet: www.sekoya.ch

☐ Je désire recevoir 1 boîte **ISOBASE®** au prix de CHF 89.00 (+ frais de port)

☐ Je désire recevoir 2 boîtes **ISOBASE®** au prix de **CHF 160.20** au lieu de CHF ~~178.00~~ (+ frais de port)

☐ Je désire recevoir un **test pH** au prix de CHF 26.50 (+frais de port)

☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

Nom

Prénom

Adresse

NPA / Ville

Téléphone

Signature

Sekoya Diffusion SA - En Chamard, 1442 Montagny

Sekoya mieux vivre au naturel