Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 98

Rubrik: La santé en bref

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LA SANTÉ EN BREF

Alimentation
L'ananas, un rayon de soleil

S'il ne fait pas maigrir comme on a pu l'entendre, ce fruit aide vraiment à la digestion, grâce à une enzyme qui attendrit notamment la viande. A condition de le consommer frais. Il contient aussi du manganèse qui renforce les os et permet encore de soulager les douleurs d'arthrose. Plein de bonnes raisons donc de le mettre dans votre assiette.

Epanouissement
Les femmes attendent longtemps

A quel âge les femmes sont-elles plus épanouies que les hommes? C'est à cette question qu'ont répondu quelque 8000 Anglais. Et la réponse est terrible: elles attendent la fin de leur vie! Comment en est-on arrivé là? La faute reviendrait à la charge mentale et aux soucis que se feraient les femmes, les hommes étant probablement plus insouciants.

84%

DE LA POPULATION A EU, A OU AURA UNE LOMBALGIE.

Méditation Des tapisseries comme support

Original. La cité internationale de la tapisserie, à Aubusson en France, propose des séances de méditation en immersion. Le fait de fixer un point d'une œuvre aiderait à retrouver de l'énergie ou du calme, votre œil n'ayant qu'à choisir le motif lui permettant d'atteindre le résultat désiré.

Alzheimer Les dauphins aussi

On savait déjà que les chiens et les chats pouvaient, comme l'humain, souffrir de la maladie d'Alzheimer. Mais jusqu'à la découverte récente de scientifiques de l'Université d'Oxford, rien n'indiquait que des animaux sauvages étaient touchés. C'est seulement en étudiant le cerveau de dauphins échoués sur une plage espagnole qu'on a découvert récemment des lésions typiques de cette pathologie.

Viktar, Benny Marty et AVImages

Grippe Oui, les hommes souffrent davantage

Non, non et non! Contrairement à ce que ces dames veulent bien dire, les mâles ne sont pas plus douillets qu'elles face à la grippe. La vérité, c'est que les hommes seraient plus vulnérables aux infections respiratoires que les femmes. Ainsi, quand un représentant du sexe dit fort geint du fond de son lit, réclamant une bouillote et une soupe chaude, c'est qu'il souffre vraiment. Telle est la conclusion d'une étude canadienne parue dans le *British Medical Journal*. Qu'on se le dise, il faut les dorloter!

Mode Un styliste prend en compte le handicap

L'Américain Tommy Hilfiger vient de lancer une collection innovante qui tient compte du handicap. Pantalons, chemises, vestes et robes sont tous munis de fermetures velcro ou magnétiques permettant de les enfiler avec une seule main.

Sécurité Des avocats sans noyau

On sait que des milliers de personnes se blessent chaque année en ouvrant un avocat et en voulant enlever le noyau avec un couteau. Mais ce temps-là est sur le point d'être révolu. Une enseigne anglaise vient de commercialiser un fruit sans «pépin», sous le nom de «Saint-Graal des avocats». Autre spécificité, sa peau est comestible. Seul problème, pour l'heure, cette nouvelle espèce, cultivée en Espagne, ne se vend qu'en décembre et dans cette chaîne de magasins.

Infarctus Les femmes moins bien traitées

Etonnant? Après un infarctus, les femmes meurent davantage que les hommes. Pour une raison toute simple: elles bénéficieraient d'un moins bon suivi médical (angioplastie, pontage, médicaments) que ces messieurs. Concrètement, l'étude anglo-suédoise, qui vient d'être publiée dans la revue scientifique de l'Association américaine du cœur, montre que la mortalité des femmes est supérieure de 89%!

Les sept bonnes raisons de choisir la Spiruline en complément :

Le Superaliment PAR EXCELLENCE, la Spiruline est considérée par l'Organisation Mondiale de la Santé comme «*le meilleur aliment pour l'humanité du 21ème siècle*». De par son apport en minéraux, vitamines et protéines, la Spiruline est un **trésor nutritionnel incontournable**. Voici les raisons de l'adopter en complément d'une alimentation équilibrée :

1) Il vous arrive d'attraper les petites maladies qui passent (rhume, angine, etc.) ? La Spiruline peut vous aider. Elle contribue à **renforcer les défences naturelles**. En particulier les β-carotènes et la phycocyanine naturellement présentes dans la Spiruline, stimuleraient le système immunitaire.

2) Son incroyable richesse en nutriments aide à **réduire la fatigue**.

3) Une étude menée sur plus de 500 écoliers montre que la Spiruline pourrait jouer un rôle significatif dans l'amélioration des **performances intellectuelles**.

4) L'excès de lipides dans le sang contribue à durcir et à épaissir les artères. Une étude de bonne qualité méthodologique, montre que la Spiruline peut **réduire le taux de cholestérol**, en particulier celui des femmes. (Park HJ, Lee YJ, et al. Ann Nutr Metab. 2008)

5) La consommation de Spiruline aurait également un impact positif sur le taux de sucre dans le sang et pourrait favoriser l'équilibre du diabète (*Parikh P., 2001*).

6) Nous sommes de plus en plus exposés aux métaux lourds : vaccins, plombages dentaires, l'eau du robinet, les cosmétiques. Une étude montre que la Spiruline favorise l'élimination de ces nombreuses toxines, alcool et tabac etc. (Audrey Manet, 2016)

7) Plus les aliments sont produits industriellement plus ils sont riches en pesticides et pauvres en vitamines et minéraux. La Spiruline de par sa formidable richesse, permet de compenser les déséquilibres en nutriments de notre alimentation quotidienne. (Audrey Manet, 2016)

Action Choc :
Rabais 40 %

BIO-GESTION
Pour votre bien-être depuis 1983

Réservée aux lecteurs Générations

Jusqu'au 31.03.18 vous avez la possiblité de commander la Spiruline au prix action de Fr. 29.- au lieu de Fr. 48.40 les 2 flacons.

☑ **OUI, je profite de cette offre et vous commande :**

2 flacons de Spiruline, 2x 125 comprimés à Fr. 29.- au lieu Fr. ~~48.40~~
J'économise Fr. 19.40

Nom :_____

Prénom :_____

Adresse :_____

_____

Code Postal :_____

Lieu :_____

Date : Signature :

Retournez ce Bon à :

Bio-Gestion SA
Imp. Champ-Colin 6
Case postale 2164
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch
www.biogestion.ch

Tél. 0848 85 26 26