La santé en bref

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2018)**

Heft 101

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

OFFRE DÉCOUVERTE
22%
sur vos nouveaux appareils auditifs*

OUBLIEZ POURQUOI VOUS ENTENDEZ MIEUX.

SI PETITS, SI EFFICACES, SI CONFORTABLES: LES APPAREILS AUDITIFS DERNIÈRE GÉNÉRATION.

TESTEZ-LES GRATUITEMENT CHEZ AMPLIFON.

* Offre valable jusqu'au 30.06.2018. 22 % de réduction par appareil à partir de CHF 2'987.20 d'achat, TVA incluse. Par exemple: LiNX 3D 977 pour CHF 2'330.– au lieu de CHF 2'987.20 par appareil, TVA incluse.
Les autres prestations d'ajustement ne sont pas comprises. Réduction non cumulable avec d'autres promotions.

L'audition de la nouvelle génération

PLUS D'INFORMATIONS SUR
amplifon360.ch

NUMÉRO GRATUIT
0800 800 881

amplifon

LA SANTÉ EN BREF

Orientation On se perd plus facilement

Allons donc! Avec les années, il semble que l'on se perde plus facilement. Selon des chercheurs allemands, nos neurones impliqués dans la navigation spatiale peuvent, en effet, devenir défaillants. Plus embêtant, cet affaiblissement de notre GPS interne pourrait être l'un des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer.

WIFI Pas bon pour le cresson!

De là à en tirer des conclusions… Reste que l'expérience réalisée par des étudiantes danoises est impressionnante. Elles ont placé 400 graines de cresson dans deux pièces similaires avec les mêmes conditions (température, ensoleillement). Seule différence, une salle comprenait deux routeurs wifi émettant les mêmes ondes que nos téléphones portables. Résultat après douze jours, les graines ont normalement germés dans la chambre saine, alors que celles se trouvant dans l'autre local avaient majoritairement mutés, la plupart d'entre elles étant carrément mortes.

Anxiété On se met au tricot

On pourrait imaginer que tricoter nécessite une concentration importante, et serait donc une source de fatigue, voire d'énervement. Que nenni! Utiliser deux aiguilles aurait en fait des effets bénéfiques sur la santé. Selon des chercheurs britanniques, le tricot diminuerait la pression artérielle, réduirait les troubles dépressifs et l'anxiété. Bref, tricoter serait aussi relaxant que le yoga. Et, en plus, cela peut déboucher sur des chaussettes et de jolis pulls pour Noël!

Décontracté Pour faciliter les coloscopies

Bon, une étude qui mérite d'être citée, ici, parce qu'elle nous a bien fait sourire. De très sérieux médecins, publiés dans le très sérieux *The Medical Journal of Australia*, ont découvert que la musique du film *Stars Wars* (La guerre des étoiles) facilitait les coloscopies. La décontraction des patients au moment de cet examen invasif est apparue clairement.

Stress Des chiens à l'aéroport

Tout le monde le sait, les aéroports ont tendance à vous mettre les nerfs en pelote. La foule, les contrôles, la peur de manquer sa correspondance, tout contribue à faire monter vos pulsations dans le rouge. A l'aéroport de La Guardia, à New York, les voyageurs énervés pourront désormais se calmer avec six thérapeutes canins. Caresser ou jouer avec un chien apaise les tensions.

65 %

L'AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION MONDIALE D'ANTIBIOTIQUES EN 15 ANS.

jacoblund, barrand et monkeybusinessimages

Sommeil Ouvrir les fenêtres avant

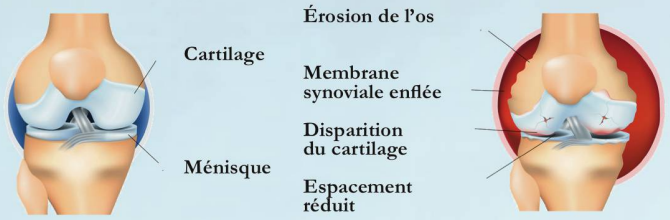
Un conseil tout bête, mais qui a fait ses preuves. Pour bien dormir, il est recommandé d'aérer la chambre avant de tomber dans les bras de Morphée. Le cerveau étant hyperactif durant les rêves et la phase de sommeil paradoxal, il exigera une surconsommation d'oxygène, d'où l'idée d'ouvrir les fenêtres avant même de se poser dans le lit.

CARTILAGES et ARTICULATIONS

Le Collagène joue un rôle essentiel pour la bonne santé de nos articulations. Mais l'alimentation moderne ne nous fournit plus suffisamment de collagène et nous devrions consommer beaucoup plus d'aliments qui en contient : fond de veau, couennes, rognons, tripes, bouillons gras, etc.

Le manque de collagène provoque des raideurs matinales et entraîne une usure des cartilages pouvant conduire à l'arthrose. Des douleurs handicapantes et insupportables apparaissent qui pourrissent la vie et diminuent la mobilité.

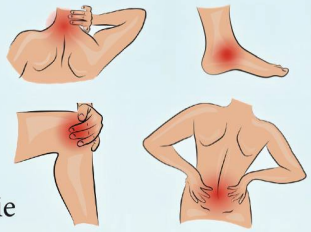
Pour retrouver votre souplesse et votre joie de vivre, un apport complémentaire en collagène s'avère incontournable. Des milliers de témoignages le prouvent : on constate une augmentation de la souplesse le matin, la journée et le soir !



Un hydrolysat de collagène, découvert en Suisse, peut complémenter idéalement votre alimentation : le

GELAFORM PROTEINE + «GOLD»

- ✓ un cartilage en bon état malgré les années
- ✓ des articulations souples
- ✓ des tendons résistants
- ✓ des ongles et des os solides
- ✓ une chevelure saine et fournie



Dès aujourd'hui dites OUI à plus de mobilité grâce au BON ci-dessous : **1 boîte vous sera offerte !**

Profitez de cette Action spéciale réservée exclusivement aux lecteurs de Générations et commandez 1 boîte de Gelaform Protéine+ «Gold». Une 2ème Boîte vous sera offerte… gratuitement !

1 acheté = +1 Gratuit !

BIO-GESTION

Pour votre bien-être depuis 1983

Offre spéciale réservée exclusivement aux nouveaux clients :

1 Boîte de Gelaform Protéine+ «Gold» au prix de CHF 99.50 **+ 1 boîte offerte**. Frais de port offerts : vous économisez CHF 6.90

☐ **OUI, je profite de cette offre et je vous commande 2x Gelaform Protéine+ «Gold» au prix exceptionnel d'un seul, soit CHF 99.50**

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