

Bien-être

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **37 (2007)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

Coup de lumière, coup de jeune!

Bien-être sans chimie

Aux soins esthétiques, certes excellents pour le moral et donc pour le bien-être général, l'acupuncture pratiquée par Adelina Amstutz-Petrova ajoute le traitement – sans la moindre chimie et donc sans effet secondaire – de multiples problèmes de santé physique. Cette discipline médicale peut guérir ou soulager quantité d'affections qui surviennent plus fréquemment après la cinquantaine. Et la doctoresse de citer, sans but d'exhaustivité, les divers problèmes touchant le système digestif, qu'ils soient gastriques, biliaires ou intestinaux, les affections généralement hivernales du système respiratoire, les dérèglements du système circulatoire induisant notamment des engourdissements, des membres froids, de l'hypotension ou de l'hypertension, les difficultés engendrées par la ménopause, les vertiges, douleurs et autres bourdonnements d'oreilles, tous les problèmes liés au système neurovégétatif, du stress à l'insomnie, les affections de la peau telles que psoriasis ou eczéma, les dépendances et, *last but not least*, les maux de tête, migraines, sciatiques, lumbagos, douleurs provoquées par l'arthrite. Et une fois surmontée la peur des aiguilles, les séances d'acupuncture se vivent comme une pause bienvenue, un moment de calme et de repos, dans une ambiance naturellement feutrée. Une véritable cure de bien-être!

60 JUILLET-AOÛT 2007



Avec cet appareil sophistiqué, la doctoresse Adelina Amstutz (ci-contre) traite les imperfections et impuretés de la peau.



ORFÈRE

Un coup de jeune sans chimie, sans bistouri, sans douleur, sans effets secondaires ni risques d'aucune sorte? C'est possible, grâce à une technologie nouvelle que propose, en exclusivité à Porrentruy, la doctoresse Adelina Amstutz-Petrova.

Adelina Amstutz a gardé de sa Bulgarie natale un charmant petit accent, qui habille élégamment son sourire lumineux. Son doctorat de médecine en poche, elle a quitté Sofia en 1998, pour un stage de quelques mois à l'hôpital de Delémont. Enrichissant professionnellement, le séjour fut encore bien plus marquant au niveau privé, en lui faisant rencontrer son époux. C'est donc dans le Jura qu'Adelina Amstutz a finalement plongé ses racines, fondé une famille et ouvert en septembre 2005, à Porrentruy, le Centre d'acupuncture Vitalitas. Elle y pratique un art étudié à Genève et Pékin et y propose, rare en Suisse et évidemment unique dans le Jura, l'acupuncture esthétique du visage. Au contraire des autres méthodes de lifting, l'acupuncture ne laisse

aucune trace et ne fige aucun muscle du visage, même si elle rend sa peau plus lisse et plus ferme. Le Dr Amstutz souligne: «Selon la qualité et l'élasticité de la peau traitée, le résultat est très bon et rapide, sur les rides ou le double menton par exemple. Et honnêtement, le traitement est indolore. Après un massage du visage, on utilise de toutes petites aiguilles, très fines, dont une sur dix, pas davantage, provoque un bref picotement à l'entrée dans la peau. Ensuite on ne les sent plus du tout.» Par l'acupuncture, en activant la régénération des cellules et en stimulant la circulation aussi bien sanguine que lymphatique, la doctoresse soigne également d'autres problèmes esthétiques, tels que le surpoids localisé (en entraînant une combustion locale des cellules graisseuses, les vidant ainsi de

GÉNÉRATIONS

leur contenu) ou l'effet «peau d'orange» qu'elle atténue en augmentant l'élasticité de la peau. Ventre et cuisses sont donc des endroits où l'acupuncture donne d'excellents résultats aussi.

Peur des aiguilles?

Nombre de gens craignent les aiguilles plus encore que les rides. Or pour un soin esthétique, on en plante jusqu'à cent sur le visage, l'endroit même où l'on se laisse le moins volontiers piquer... D'où l'intérêt considérable suscité par le Soli-Tone, un appareil sophistiqué, qui permet un traitement de la peau par la lumière. On ne trouvera pas plus doux, et pourtant cela marche! «Après une séance de Soli-Tone, je me sens comme si j'avais passé trois heures à me promener en montagne», témoigne une patiente d'Adelina Amstutz. L'appareil diffuse de manière très ciblée une lumière pure, complètement exempte de rayons ultraviolets. «Les traitements au Soli-Tone sont parfaitement indolores. Ils ne laissent pas la moindre trace, ni rougeur, ni tension, ni toxines dans

GÉNÉRATIONS

En forme

PAR BRIGITTE FAVRE

Soins bonne mine

La beauté vient de l'intérieur, nous le savons. Si nos pensées se reflètent sur notre visage, qu'en est-il de ce que nous mangeons? Notre peau a besoin de soins pour nous donner bonne mine. Bonne mine, grâce au litre et demi d'eau de qualité que nous buvons par jour. Bonne mine aussi grâce aux vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, anti-oxydants que nous apportent les fruits et légumes de saison. Cela tombe bien, l'été donne envie de fraîcheur et les salades sont des sources inépuisables d'associations salées et/ou sucrées. Huiles de noix, de tournesol, de courge pressées en-dessous de 40°C, vinaigre de pommes ou de framboise, sel marin, moutarde et herbes seront une base à la fois savoureuse et – en ce qui concerne l'huile – constituante des membranes cellulaires. L'huile d'olive, extravierge, constitue un plus lorsqu'elle est versée en filet sur les légumes, pommes de terre, poisson ou dans les salades. Pour qu'une salade constitue un repas, il faut qu'elle comporte des protéines de sources animales: viande ou poisson, œuf, fromage; ou végétales: noix, céréale, légumineuse, algues. Les fromages gras à pâte cuite ou double crème et le beurre méritent d'être limités, voire supprimés en cas d'yeux secs, démangeaisons, eczéma, intestins fragiles. Sérac, fromage blanc maigre, séré et fromage de chèvre frais auront alors la part belle s'ils sont bien tolérés.

JUILLET-AOÛT 2007 61