

Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 32

PDF erstellt am: **27.09.2024**

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.

Avoir chaud grâce à la médecine chinoise

Et pourquoi pas? En ces périodes de frimas hivernaux, les spécialistes



M. Zurawska

recommandent de travailler sur le méridien central. Tout simplement en posant une bouillotte pendant quinze à vingt minutes sur trois points où se concentre l'énergie. Le premier, supposé réguler la température interne, se

situe à mi-distance entre le nombril et le sternum, le deuxième, qui chasse le froid, se trouve à deux largeurs de doigt sous le nombril et le troisième, à l'effet tonifiant, est placé juste un doigt en dessous. A vos bouillottes!

Tout fout le camp, même le sérieux germanique

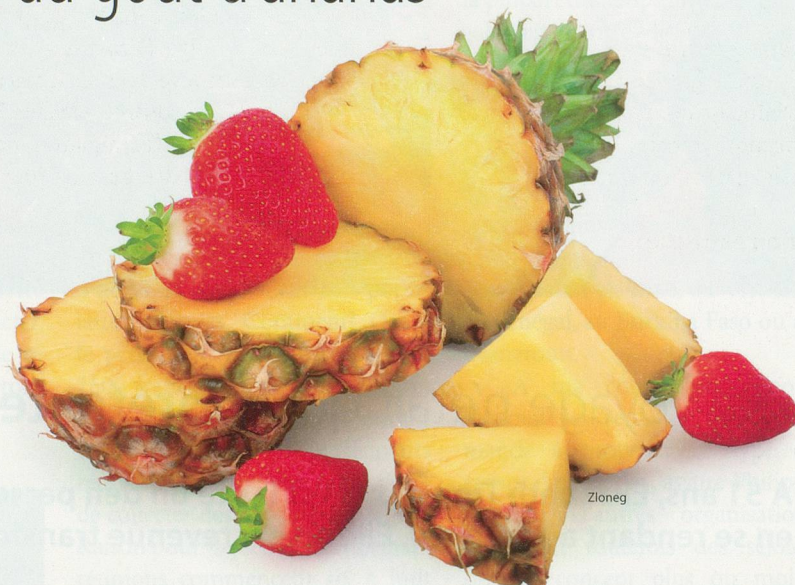
Voilà une étude qui ne va pas rassurer tous ceux qui s'apprêtent à se faire hospitaliser. Réalisée auprès d'étudiants allemands, elle révèle que seuls 33% maîtrisent parfaitement les techniques élémentaires d'hygiène. La majorité d'entre eux n'a pas été capable de dire s'il faut se laver les mains avant ou après un contact avec un patient, avant de préparer une intraveineuse ou après avoir touché du vomi.

80%

des bactéries de la bouche logent à l'intérieur des joues, sur les gencives et la langue. Un bain de bouche n'est donc pas superflu.

Et voici la fraise au goût d'ananas

Manger des fruits, c'est bon pour la santé. Et pour varier les plaisirs, les produits tropicaux sont là pour surprendre le palais. Ainsi, les Anglais plébiscitent aujourd'hui les *pinberries*, des fraises blanches au goût d'ananas. Originaire du Chili et cultivée sous serre aux Pays-Bas notamment, cette curiosité accomplit en fait son retour en Europe. Elle avait en effet déjà débarqué sur le Vieux Continent au XVIII^e, grâce à un espion au service du roi de France. Malheureusement, ce botaniste en herbe n'avait pas ramené de plant mâle et sa trouvaille avait alors été hybridée avec le fraisier de Virginie, perdant ainsi sa blancheur albinos.



Zloneg

Un psy... à domicile

Faut-il le préciser, la pratique vient des Etats-Unis. Consulter un psy sans mettre un pied hors de son *home sweet home* y est désormais possible. Un coup de fil, un courriel ou une webcam sur votre ordinateur et le tour est joué. Aux USA, près de 35% des consultations se pratiquent de la sorte.



Ambrophoto

Pour avoir un sommeil de yogi

Après avoir vu de nouvelles méthodes de relaxation débarquer chaque mois ou presque dans notre vie, on oublie les fondamentaux. Le yoga permet de retrouver la sérénité et un sommeil de plomb, grâce à une technique de respiration ventrale. Il suffit de s'allonger, les mains sur le ventre, de souffler le plus longtemps possible en contractant l'abdomen avant de le relâcher, respiration bloquée et, ensuite d'inspirer lentement. En principe, la cage thoracique ne bouge pas. A répéter dix fois.