

health matters

N°12 NOVEMBRE 2010

Editorial

Le ZithaGesondheetsZentrum est heureux de pouvoir vous annoncer un nouveau moyen de communication sur la santé, des risques de maladies et comment les éviter! Depuis septembre, une collaboration régulière avec le DNR tous les vendredi vers 9:30 pour une émission de 6 minutes hors vacances scolaires s'est confirmée! (fréquences : 107.7 104.2 ou 102.9)

Ceci ne remplacera pas les infos écrites mais permettra de réagir plus rapidement sur les nouveautés! Une version mp3 des interviews avec Mme Yolande Roller du DNR seront publiés sur le Blog chaque lundi, ainsi vous pourrez écouter les émissions ratées à votre guise.

Je vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année et surtout une bonne santé

Dr Marc Keipes

www.gesondheetszentrum.lu/blog/

Campagne nationale

Le week-end du 13 et 14 novembre 2010 est dédié par le Ministère de la Santé au dépistage du diabète.

L'obésité est liée à une mauvaise hygiène de vie. Les mauvaises habitudes alimentaires et la sédentarité sont la clé de voûte de la surcharge pondérale. Le diabète de type 2, anciennement appelé diabète du sujet âgé, est de plus en plus présent chez des sujets de plus en plus jeunes en surpoids voir obèses. Le diabète est une maladie insidieuse, sans symptômes.

La ZithaKlinik souhaite sensibiliser les personnes à risques par rapport aux risques graves inhérents à cette maladie. La prévention est le meilleur garant et il faut commencer tôt.

En plus du dépistage à proprement parlé (mesure de la glycémie et des facteurs de risques personnelles) nous -->

SOMMAIRE

| | |
|--------------------------|---|
| Cancer de la prostate | 3 |
| Reiki | 3 |
| Recette du Dr Knock | 4 |
| Prévention et ostéopénié | 4 |

Surpoids, obésité,
diabète...
suis-je concerné ?

Si oui, il y a sûrement quelque chose à faire !

Venez-vous **informer** et **évaluer** votre risque dans les **hôpitaux** et chez certains **médecins** le week-end du **13. et 14. novembre 2010**

vous présenterons l'envergure du problème (mauvaises habitudes alimentaires et sédentarité) et des propositions soit pour y prévenir de préférence soit pour y remédier de façon durable si nécessaire.

Le dimanche 14 novembre 2010, Dr Marc Keipes donnera une conférence à 15.00 heures à la ZithaKlinik pour faire le point :

«**Surpoids, obésité, diabète ... suis-je concerné(e) ?**»

Lors de cette conférence seront abordés la situation au Luxembourg, les causes et origines de ce problème



planétaire et des possibilités actuelles et les résultats lors de différents essais cliniques!

Rien n'est possible si la personne concernée ne se rend pas compte qu'elle va avoir un problème si elle ne réagit pas, même si le «sucre» ne fait pas mal, du moins au début!

Pour tout renseignement ou RdV lors du WE de dépistage, veuillez contacter Mme Fabienne Ruffini au numéro de tel: 49776 4898 ou venez nous rendre visite à l'improviste entre 9 et 17 heures!

CANCER DE LA PROSTATE

Une nouvelle étude du British medical journal met de nouveau en doute l'utilité du dépistage du cancer de la prostate. « Il n'existe pas suffisamment de preuves aujourd'hui pour suggérer que le dépistage de routine...réduit la mortalité globale ou celle liée au cancer de la prostate ». Les effets sur la qualité de vie, de douleur d'éventuels métastases, de conséquences du traitement sont encore plus difficile à juger. Voici quelques éléments liés aux comportement qui pourraient prévenir ce cancer si fréquent !

1. Faites de l'exercice physique !

Dr Kenfield de la Harvard School of Public Health a trouvé dans une étude que l'activité physique réduit de 41% les formes fatales de ce cancer. Parmi les survivants d'un tel cancer, l'exercice vigoureux de 5heures par semaine réduit même de 56% le risque de décès de cette maladie.

2. Attention aux graisses !

Les hommes ayant des taux de graisses dites « trans » les plus élevés dans le sang doublent leurs risques de cancer par rapport à ceux avec les taux les plus faibles ! Les acides gras trans favorisent l'inflammation et l'insulinorésistance ce qui joue un rôle dans cette néoplasie. Donc il faut éviter les huiles et margarines hydrogénées, qui se trouvent surtout dans les biscuits et autres plats préparés. Cf www.gesondheetszentrum.lu/blog/2009/09/tous-contre-les-mauvaises-graisses-alimentaires/

3. Allez à la pêche !

Et consommez surtout du poisson. Les graisses omega-3 DHA et EPA inhibent la croissance de certains cancers. Les hommes qui mangent 3 fois par semaine du poisson réduisent leur risque de formes agressives du cancer de la prostate par 25%.

4. Faites travailler votre prostate !

Une étude du Journal of the American Medical Association a analysé les données de 29342 hommes. Ceux parmi eux qui avaient le plus d'orgasmes avaient 30% de moins de risque de cancer que les hommes ayant peu d'activités sexuelles ! L'explication en est ... en fait peu importe ! Dites simplement à votre épouse qu'il s'agit des recommandations de votre médecin

5. Manger des légumes !

Et surtout des tomates, de préférences même cuites. Les Lycopènes (des pigments de la peau de la tomate) sont activés par la cuisson. La consommation de 2-3 portions par semaine réduit l'incidence du cancer de la prostate selon plusieurs études.

6. Vive le café !

Dr K Wilson a pu déterminer l'effet du café. Les hommes prenant plus de 6 doses par jours (avec ou sans caféine) ont 59% de moins de risque de présenter ce cancer par rapport à ceux qui ne boivent pas de café. Un effet croisé avec la réduction de sommeil et du point 4 n'a pas été recherché.

BMJ 2010; 341: c4543 et 4521

LA CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUELLE

La psychologie est une profession de santé, non médicale, qui s'occupe des soins psychiques des personnes. Toute personne, qui éprouve le besoin peut consulter un psychologue.

La première étape d'une démarche psychologique consiste à identifier le problème et à clarifier les objectifs. Il s'agit de préciser la nature du problème, son histoire



et ses conséquences dans la vie, ainsi que les besoins et les attentes. Par la suite un processus de changement est amorcé par l'application de stratégies permettant d'atteindre les objectifs fixés.

De façon générale une consultation psychologique peut aider à retrouver du pouvoir sur certaines pensées, émotions et comportements, trouver des stratégies qui aideront à faire face plus efficacement aux obstacles qui se présentent dans la vie, dénouer des situations conflictuelles ou problématiques ou bien tout simplement, retrouver un meilleur équilibre psychologique. En général la durée d'une consultation est d'environ une heure pour un entretien. La fréquence des rencontres est variable et est déterminée conjointement entre le/la client(e) et le/la psychologue.

Pour plus d'informations:

Secrétariat

Tel.:49776-6363

Fax.:49776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

www.zitha.lu

<http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/>

Reiki

Reiki ist der japanische Name der uralten Heilmethode des Handauflegens und bedeutet gleichzeitig:

Universelle Lebensenergie

r e i universal oder ganzheitlich

k i Energie, Licht, Lebenskraft

Reiki ist vergleichbar mit dem chinesischen CHI, im Yoga nennen wir es PRANA

Der Legende nach wurde Ende des 19. Jahrhunderts das Wissen von Reiki durch den gelehrten und christlichen Priester Dr. Mikao Usui wiederentdeckt. Jahrelang auf der Suche nach einer Körper- und geistumfassenden Heilmethode, befasste er sich intensiv mit dem Studium christlicher und buddhistischer Schriften.

Seine 21-tägige Fastenmeditation auf dem heiligen Berg Kurama enthüllten ihm schließlich die Geheimnisse der Heilenergie Reiki. Reiki ist neben Yoga eine der bekanntesten Methoden zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, zur Entspannung und zur Behandlung von Beschwerden.

Wirkungsweise von Reiki

Die Ebenen Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und von einander abhängig.

Erkrankungen und Verletzungen auf einer dieser Ebenen haben unwillkürlich Auswirkungen auf die restlichen. Hier setzt die ganzheitliche Wirkung von Reiki an.

Die Energie fließt direkt zur Ursache der Störung und hilft so dem Körper, sein Gleichgewicht wieder herzustellen.

Reiki ist eine sinnvolle Unterstützung in der Naturheilkunde und bei schulmedizinischen Therapien, ersetzt diese aber nicht.

Anwendungsbeispiele:

Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte

Stressabbau und Entspannung

Sanftes auflösen von negativen Gedankenmustern und Blockaden, hilfreiche Begleitung zu einer psychotherapeutischen Arbeit

Seelische Weiterentwicklung und persönliches Wachstum

Zurücklangen von Lebensfreude, Vitalität und innerer Gelassenheit

Termine nach Vereinbarung; Dauer: 60 Minuten

Preis

1 Sitzung: 55 €

Anmeldung unter 49776 6363



LES RECETTES DU DR KNOCK

HÄHNCHENBRUST MIT PILZEN

PROPORTIONEN FÜR 3 Personen

3 Hähnchenbrüste ohne Haut (je 200g), 2 Handvoll Steinpilze (auch getrocknete möglich) 500g gemischte Pilze (Pfifferlinge und Champignons; zerteilt) 1 Glas Weißwein, 2-3 EL Butter, 1 Hand voll frischer Thymian, 2-3 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten.



PREPARATION (15 MINUTEN, GARZEIT 25-30)

Die Hähnchenbrüste in Alufolie gegart, können entweder individuell oder zusammen verpackt werden. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen, alle Zutaten in einer Schüssel mischen (einschliesslich des Fleisches) und mit dem Wein in die Alufolie einpacken. Dabei achten dass alle Seiten gut dicht sind und die Folie unbeschädigt, so können die Aromen nicht entweichen. In der Mitte der Backröhre 25-30 Minuten garen. Die einzelnen Päckchen auf einem Teller servieren; beim öffnen schlagen Ihnen Wald-aromen entgegen die den Herbst zur schönsten Zeit des Jahres küren.



Für eine etwas weniger gesunde Version kann man auch Räucherspeck dazugeben oder geraspelte Pastinaken. Für die Rotweinliebhaber sei gesagt dass man auch diesen Wein anstelle des Weissen nehmen kann.

Einen guten Appetit und eine gute Gesundheit.



LE RISQUE DE FRACTURE RÉDUIT PAR L'EXERCICE PHYSIQUE CHEZ LES FEMMES EN OSTÉOPÉNIE

Dans un article des « Archives of Internal Medicine » de septembre, les chercheurs se sont intéressés au bénéfice de l'exercice physique régulier chez des femmes âgées avec une ostéopénie! Initialement 160 femmes entre 70 et 73 ans avaient participé à une étude de 30 mois. Après 6 mois d'entraînement supervisé à raison d'une fois par semaine et par la suite 20 minutes d'exercices quotidiens à la maison, ces femmes marchaient plus vite, avaient plus de force musculaire et stabilité comparé aux femmes n'ayant

pas fait ces exercices.

55 femmes du groupe actif et 45 femmes du groupe contrôle continuèrent jusqu'à un suivi de 7 ans. Finalement 32% de moins de fracture en était le résultat principal, notamment dû à moins de chutes ! Dans le groupe actif il n'y avait notablement aucune fracture de hanche (ce qui est une des complications particulièrement grave) par rapport à 5 fractures dans le groupe contrôle. Donc il faut clairement recommander de l'exercice physique adapté à chaque femme et particulièrement aux femmes âgées avec une ostéopénie.

Source: Arch Intern Med 2010

Impressum Herausgeber: ZithaGesondheetsZentrum
Verantwortlich: Dr. Marc Keipes
Erscheinungsweise 4/Jahr | 36, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg
Tel. +352 49776-6363 | Fax: +352 49776-4949 | www.zitha.lu