

health matters

N°1 - JANVIER 2011

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAUX PROJETS!!

Pour la nouvelle année, l'équipe du ZGZ vous a concocté des nouveautés comme par exemple des massages d'origine indien ayurvédiques ou des massages japonais « Shiatsu ». Par ailleurs les cours de Pilates et de Yoga ont été multipliés pour pouvoir avoir des groupes d'avancés et de nouveaux participants débutants. En outre vous trouverez des articles sur votre santé et bien être ainsi que l'habituelle suggestion de cuisine culinaire.

Vous avez sûrement pris de bonnes résolutions pour le futur, il ne reste plus qu'à les réaliser !

Nous pouvons vous aider pour stimuler votre potentiel de santé.

Bonne année, bonne santé.

Dr Marc Keipes | www.gesondheetszentrum.lu/blog/

SOMMAIRE

SHIATSU	2
MANQUE EN VITAMINE D	2
LES RECETTES	
DU DR KNOCK	3
ASPIRINE ET CANCER	3
AYURVEDA	4

LES BÉNÉFICES DE L'ALCOOL SUR LA SANTÉ TIENNENT AU MODE DE CONSOMMATION

Selon une étude publiée dans le British Medical Journal, une consommation régulière et modérée de vin peut limiter les risques cardio-vasculaires. Les auteurs ont comparé deux populations d'hommes quinquagénaires, en France et en Irlande du Nord (10 000 hommes pendant 10 ans) et ont démontré qu'à dose égale la façon de consommer l'alcool compte pour beaucoup. Par rapport aux buveurs modérés et réguliers de vin (typiquement les Français), les adeptes des excès d'alcool du week-end (typiquement les Irlandais) ont un risque doublé d'infarctus du myocarde. Dans les deux pays, le taux d'infarctus est nettement plus bas (d'environ 40%) chez les buveurs de vin que chez les abstinents.

L'incidence de l'infarctus s'avère deux fois plus élevée chez les Irlandais que chez les Français, alors que l'analyse de leurs habitudes respectives vis-à-vis de l'alcool démontre des comportements très contrastés. La proportion d'abstinents est bien plus forte en Irlande (40%) qu'en France (10%). Chez les consommateurs d'alcool, les quantités ingérées par semaine sont comparables dans les deux pays, mais les modalités diffèrent.

Les Irlandais boivent surtout pendant le week-end alors que la consommation des Français est plus répartie dans la semaine. Et ils ne trinquent pas avec les mêmes produits : plus de 90% des Français boivent du vin, alors qu'à Belfast ce sont plutôt la bière et les alcools forts qui ont la cote. Inutile de préciser que ce fut une équipe de chercheurs français qui a réalisé l'étude.

source: BMJ 2010; 341:c6077



SHIATSU

Shiatsu (wörtlich übersetzt: „Fingerdruck“) ist eine manuelle Behandlungsform, mit einer Vielfalt an Griffen und speziellen Druck- und Dehntechniken.

Die Befindlichkeit eines Menschen ist Ausdruck der Verteilung und des Flusses von Qi (Energie und Lebenskraft), das nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin durch die Meridiane (Leitbahnen) hindurch fließt. Im Shiatsu werden in der Regel zur Harmonisierung bzw. Stimulation des Energieflusses die Meridiane im Ganzen behandelt. Harmonie, Wohlfühl und innere Ruhe stellen sich ein, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und lassen häufig Beschwerden verschwinden, die unser Alltagsleben belasten.

Shiatsu dient der Erhaltung der Gesundheit und ist außerdem eine wohltuende und wirkungsvolle Unterstützung anderer Therapien.

Für

Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet, da es eine sehr sanfte Methode der Körperarbeit darstellt. Es wird in der Regel auf dem Boden auf einer Matte praktiziert.

Shiatsu ist eine Ganzkörperbehandlung, wobei auch Teilkörperbehandlungen (z.B. für Kopf und Kragen, Schultergürtel) möglich sind. Man sollte bequeme, wärmende Kleidung tragen, da die Körpertemperatur bei tiefer Entspannung sinkt.

Es ist sinnvoll sich eine ganze Serie von Behandlungen

geben zu lassen (einmal wöchentlich oder alle vierzehn Tage), da sich die Wirkung aufbaut und so länger anhält.

Behandlungsmöglichkeiten

Shiatsu Ganzkörperbehandlung (50 Min)

Shiatsu für Kopf und Kragen (30 Min.)

Shiatsu für den Schultergürtel (30 Min)

Anmeldung

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Preis

Shiatsu Ganzkörperbehandlung (50 Min) 60€

Shiatsu für Kopf und Kragen (30 Min.) 40€

Shiatsu für den Schultergürtel (30 Min) 40€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet



LES TAUX SÉRIQUES EN VITAMINE D CORRÉLÉS AU RISQUE DE CANCER DU SEIN

Selon une analyse réalisée à partir de la cohorte E3N, de bas taux sanguins en vitamine D seraient corrélés à un sur-risque de cancer du sein, selon une analyse réalisée à partir de la cohorte E3N. En plus de ses effets délétère sur l'os, la carence en vitamine D serait associée à un risque accru de cancer du sein, selon une étude cas-témoin construite au sein de la cohorte française E3N. Publiée le 8 septembre dans Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, l'étude a notamment analysé les taux sanguins de vitamine D et C de 17 540 femmes entre 1995 et 1998 parmi lesquelles 636 ont eu un cancer.

D'après les données recueillies, les trois quarts des femmes sont carencées en vitamine D, leur taux sanguin n'atteignant pas la valeur de 30 ng/ml. De plus, le groupe dont les concentrations sériques en vitamine D3 sont les plus élevées (correspondant au tiers des femmes incluses) présentent un risque de cancer réduit de 25% par rapport au groupe le plus carencé.

LA CARENCE EN VITAMINE D ASSOCIÉE AUX MALADIES AUTO-IMMUNES ET AU CANCER

Des chercheurs au Royaume-Uni et au Canada ont identifié 229 gènes humains influencés par les fluctuations de taux de vitamine D. Plusieurs de ces gènes sont impliqués dans les cancers et maladies auto-immunes telles que la sclérose en plaques (SP), le lupus et l'arthrite rhumatoïde. Les résultats, publiés dans la revue Genome Research, ont d'importantes implications pour la santé publique.

Normalement, cette carence peut être évitée par la consommation régulière de poissons gras ou par une exposition raisonnable au soleil.

Les résultats étayent l'hypothèse selon laquelle la vitamine D interagit avec les gènes dans la pathogenèse de ces maladies, et soulignent les risques graves de carence en vitamine D, notamment pour les personnes génétiquement prédisposées à cette carence.

Source: Genome Research DOI:10.1101/gr.107920.110.



LES RECETTES DU DR KNOCK

« STEAK AND GUINNESS PIE »

Pour 6 personnes (20 min de préparation, 2 heures de cuisson, 45 min au four):

750 g de viande de bœuf, 1 oignon, 1 carotte, 4 branches de sellerie, 2 pastinagues ou 1 potiron (p.ex. : de type Hokkaido), 1 poignée d'herbes fraîches (Romarin, Thym, Laurier) 600ml de bière Guinness (ou toute bière brune, voire ambrée) 1 boîte de 800 g de tomates pelées, 1 paquet de pâte feuilletée, 1 œuf fouetté, sel poivre, un peu de farine et de l'huile d'olive.

PRÉPARATION

Salez, poivrez puis roulez les dés de viande dans la farine. Faites revenir la viande avec un peu d'huile d'olive dans une casserole (de préférence en 2 fois pour que la viande prenne de la couleur sans tirer de jus). Rajoutez l'oignon et faites encore revenir pendant quelques minutes puis rajoutez la carotte, le sellerie, pastinagues et herbes pour 4 à 6 minutes. Additionner les tomates et la bière puis faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Cette préparation peut se garder au frigo pendant 4 jours, on peut donc facilement préparer la viande à l'avance.

Pour le « Pie », préchauffez le four à 190 degrés C, chaleur tournante. Répartissez la viande sur plusieurs petits plats ou sur un plus grand selon votre idée de présentation. Farinez un plan de travail et la pâte feuilletée, étalez à épaisseur d'un demie centimètre, découpez la forme du plat à garnir. Badigeonnez les bords du plats de l'œuf fouetté puis déposer la pâte en prenant soin de bien presser tout le pourtour de la pâte sur le plat. On peut entailler la pâte en croix puis badigeonner également du



reste de l'œuf avant d'enfourner jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et bien montée.

Accompagnez de légumes verts vapeurs et de pommes de terres.

COMMENTAIRES

Pour raccourcir le temps de mijotage, vous pouvez préparer la viande en cocotte minute et mettre la viande avec les légumes sous pression maximale pendant 40 minutes. La sauce sera un peu moins épaisse mais les arômes des herbes seront mieux conservés. Il suffira d'ajuster la consistance de la sauce avec du concentré de tomates en tube. Faites monter seulement doucement en pression sinon le fond risque d'attacher !

Bonne santé et bon appétit! Votre dévoué Dr Knock.



CANCER: L'ASPIRINE À FAIBLE DOSE RÉDUIT LA MORTALITÉ

Selon une étude publiée début décembre dans la revue médicale britannique The Lancet, une petite quantité d'aspirine, prise tous les jours, réduirait considérablement la mortalité due à un certain nombre de cancers courants comme le cancer du colon ou de la prostate.

Le professeur Peter Rothwell (université d'Oxford) et ses collègues ont étudié les décès dus à tous les cancers survenus pendant et après des essais comparant des patients prenant tous les jours de l'aspirine à ceux qui n'en prenaient pas. Ces essais concernaient la prévention cardio-vasculaire (infarctus du cœur) et non le cancer.

Pour mener leur travail, les auteurs ont retenus 8 essais englobant 25.570 patients. Selon eux, prendre de l'aspirine quotidiennement pendant 5 à 10 ans, comme dans ces essais, réduit la mortalité, toutes causes confondues, d'environ 10% durant cette période. L'analyse sur une

THE LANCET

Search for All Fields
Home | Journals | Collections | Audio | Conferences | Education | Resource Centres | For Authors

The Lancet, Early Online Publication, 7 December 2010

doi:10.1016/S0140-6736(10)62110-1 [Cite or link using DOI](#)

Effect of daily aspirin on long-term risk of death due to cancer: analysis of individual patient data from randomised trials

Prof Peter A Rothwell FRMedSci Prof P Gerald R Poole FRCP FRCPE, Prof JEFF Bellh FRCP FRCR, Hideo Ogawa MD G, Prof Charles E Wolkow FRMedSci, Prof Tom Walehead FRCS

Summary

Background

Treatment with daily aspirin for 5 years or longer reduces subsequent risk of colorectal cancer. Several lines of evidence suggest that aspirin might also reduce risk of other cancers, particularly of the gastrointestinal tract, but proof is missing. We studied deaths due to cancer during and after randomised trials of daily aspirin versus control done originally for prevention of vascular events.

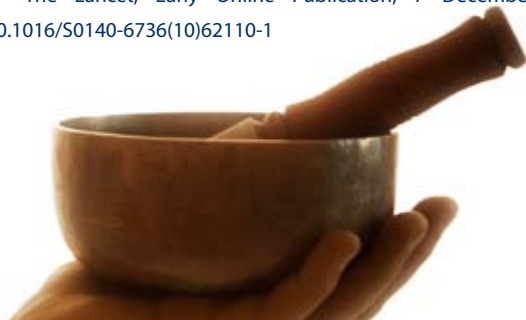
Methods

We used individual patient data from all randomised trials of daily aspirin versus no aspirin with mean duration of scheduled trial treatment of 4 years or longer to determine the effect of allocation to aspirin on risk of cancer death in relation to scheduled duration of trial treatment for gastrointestinal and non-gastrointestinal cancers. In three large UK trials, long-term post-trial follow-up of individual patients was obtained from death certificates and cancer registries.

vingtaine d'années démontrerait la réduction du risque de décès par cancer d'environ 10% pour le cancer de la prostate, de 30% pour celui du poumon, de 40% pour le cancer colorectal et de 60% pour celui de l'oesophage. Pour ce dernier, comme pour le cancer du poumon, le bénéfice est limité à une catégorie de tumeurs de type «adénocarcinomes».

Ces résultats ne veulent pas dire que tous les adultes doivent se mettre immédiatement à prendre de l'aspirine, mais démontrent des bénéfices apportés par l'aspirine à faible dose en terme de réduction de la mortalité due à plusieurs cancers communs.

Source : The Lancet, Early Online Publication, 7 December 2010doi:10.1016/S0140-6736(10)62110-1



AYURVEDA

Ayurveda ist die Kunst gesund zu leben und sanft zu heilen und heißt, wörtlich übersetzt, das Wissen vom langen Leben. Ayurveda stellt ein präventives Gesundheitskonzept, eine Lebensphilosophie und umfangreiche natürliche Heilmethoden zur Verfügung.

Ayurveda bietet eine wirkungsvolle Hilfe, um das Leben in Einklang mit den 5 Elementen – und damit der Natur – zu führen. Viele Beschwerden wie z.B. Allergien, Verdauungsprobleme oder Rückenschmerzen können im ayurvedischen Sinn auf ein Ungleichgewicht der Doshas (Bio-energien) zurückgeführt werden.

Die ganzheitliche ayurvedische Gesundheitslehre kann zu einer typgerechten Ernährung und damit zur Beseitigung von vielen körperlichen Beschwerden führen sowie weitere Empfehlungen im Hinblick Tages- und Lebensgestaltung geben.

Die ayurvedischen Massagen sind Teil der ganzheitlichen Gesundheitslehre. Sie bestehen aus einer Kombination von wohltuenden Tiefengewebsmassagen, Muskelstimulationen und Mobilisationen der Gelenke.

Weiterhin werden der Stoffwechsel angeregt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Die intensiven Massagen mit warmen, therapeutischen Ölen lösen Verspannungen, lassen blockierte Energien wieder fließen

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



und wirken kräftigend, entspannend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.

Behandlungsmöglichkeiten

Ayurveda Gesundheitsberatung

Ganzheitliche ayurvedische Beratung zu Ernährungsfragen und Lebensführung.

Abhyanga

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit therapeutischen Ölen. Diese Massage wirkt wohltuend, entgiftend und regenerierend.

Mukabhyanga.

Ayurvedische Gesichts-, Kopf-, Schulter- und Nackenmassage. Sie wirkt sehr entspannend auf den Geist und die Psyche, außerdem auf den Schulter-Nacken-Bereich wo oftmals tiefe Verspannungen sitzen.

Padabhyanga

Ayurvedische Fuss- und Beinmassage. Wohltuende, entspannende Fußmassage mit therapeutischen, warmen Ölen. Über die Füße kann entspannend und regenerierend auf den gesamten Organismus eingewirkt werden.

Upanasveda

Ayurvedische Rückenmassage Diese Behandlung ist speziell für Menschen mit hartnäckigen Rückenschmerzen und tief sitzenden Verspannungen.

Kundalini

Wirbelsäulenmassage. Sehr energetische Massage, bei der überwiegend direkt an der Wirbelsäule gearbeitet wird.

Bauch- / Organmassage

Diese Anwendung wird besonders bei gestauten Energien, Blockaden und Verkrampfungen im gesamten Bauchraum empfohlen.

Anmeldung Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ayurveda Gesundheitsberatung (60 Min.) 60€

Abhyanga (60 Min.) 70€

Mukabhyanga (40 Min.) 50€

Padabhyanga (40 Min.) 50€

Upanasveda (40 Min.) 50€

Kundalini Wirbelsäulenmassage (30 Min.) 40€

Bauch- / Organmassage (30 Min.) 40€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet