



Nicholas Roerich (1874 – 1947)

*"Ognuno di noi può prepararsi alla morte, di cui non conosce né il giorno né l'ora, vivendo il più coerentemente possibile con i propri valori, con la maggiore consapevolezza di cui è capace. Ognuno di noi può avvicinarsi alla morte a occhi aperti, se non nega la morte, se i suoi amici e cari lo aiutano accettandola, se sente verità e amore attorno a sé. Tutti possono trasformare la propria morte in una lezione di vita per gli altri".*

*Marie de Hennezel da Morire ad occhi aperti*

## Sommario

### MISCELLANEA

- **[Il soffio dell'eternità nel fluire del tempo](#)** di Rodolfo Signifredi

È la filosofia dell'istante. La teologia dell'immediatezza. Tutte le religioni hanno un rapporto con il tempo, ma solo la vita interiore di ognuno ha un rapporto con l'istante.

- **[Le malattie dello spirito](#)** risponde U. Galimberti

Sono omosessuale, maschio, 37enne, con un lavoro che mi piace. Senza una relazione fissa e con una discreta frequentazione delle varie occasioni (locali e situazioni più o meno rosse) che

- [L'igiene del pensiero](#) *risponde Loris Adauto Muner*

Loris Adauto Muner racconta la sua riflessione sul "pensare". Un tema, oggi più che mai, importante e prezioso. Un argomento che riguarda noi tutti. E' possibile osservare i propri

- [Come distinguere ciò che è giusto da ciò che è sbagliato](#) *di M. Panarari*

È giusto dare soldi per strada? Come si organizza un party ecologico? Il mio ex si è iscritto a un corso di aggiornamento nel posto dove lavoro: posso dire al mio capo di trasferirlo in un

- [Un immenso potere è racchiuso nella mente](#) *di Yogananda*

La mente è il più grande miracolo di Dio. Nessuno è veramente ignorante, ma può apparire tale se è immerso profondamente nell'illusione. Noi non vediamo i sottili meccanismi della

- [Se ignori l'albero, non troverai la foresta](#) *di Osho*

La foresta non esiste! La foresta è solo una parola. L'esistente è l'albero: alberi, alberi, alberi. Essi esistono. E se cerchi la foresta, e ignori gli alberi, non troverai mai la foresta.

- [Mio figlio mi parla. In silenzio](#) *di Kenzaburo Oe*

Mia moglie e io abbiamo un figlio con un handicap mentale. Tra le due parti del suo cervello mancano connessioni importanti: perciò non potrà mai collegare le parole al loro significato.

- [Verità che danno un senso alla vita](#) *di Enzo Bianchi*

Per un cristiano della mia generazione - battezzato e cresciuto nella chiesa cattolica preconciliare, educato nella fede da persone semplici ma consapevoli di cosa significasse

- [Il benessere emozionale](#) *di Didi A. Sommariva*

L'interazione fra mente, corpo e spirito nell'ambito della salute e del benessere, ed in particolare l'influenza delle emozioni sulla salute fisica, sta guadagnando sempre maggior

- **In libreria. Perché leggerli:**

[Il ragazzo che sognava Kim Novak](#) *di Håkan Nesser* - [Scienza da vedere](#) *di M. Merzagora*

[Il collo mi fa impazzire](#) *di Nora Ephron* - [Mie belle lune perdute](#) *di Enrique de Hériz*

## CURA DELLA SALUTE

- [Uno schermo sulla pelle](#)

I carcinomi e i melanomi sono i tumori maligni della pelle più frequenti; evidenziarli in tempo utile permette di intervenire con successo e, quindi, salvare la vita. Il melanoma rappresenta il

- [Il senso del dolore: la parola al buddhismo](#)

La forza della mente sulla percezione del dolore. La compassione nel rapporto medico-paziente. La mancanza di umanità nella tecno-medicina occidentale... Questi e altri i temi

- [Irrinunciabile magnesio](#)

Potremmo definirli i quattro moschettieri dell'organismo. Sì, perché senza calcio, sodio, potassio e magnesio nessuna cellula funziona a dovere. Sono questi quattro minerali a non

- [Peperoni, meglio se cornuti](#)

Quando Colombo importò i peperoni dall'America all'Europa non sapeva certo che sono ottime fonti di composti importanti dal punto di vista nutrizionale, per la presenza di carotenoidi,

- [Alimentazione, meno proteine per tutti](#)

Il futuro dell'uomo potrebbe essere il ritorno alle origini. Anche per ciò che riguarda l'alimentazione. Ma per risolvere diversi disturbi legati all'habitat va cambiato lo stile di vita.

- [Glicemia, come tenerla sotto controllo](#)

Centosettanta milioni di persone nel mondo sono diabetiche, il 90% ha un diabete di tipo 2 mal controllato in più della metà dei casi. I dati dell'Associazione medici diabetologi dicono che il

- [Osteoporosi, la cura migliore](#)

Si chiama "REAL", è il più vasto studio retrospettivo mai fatto sull'osteoporosi durato due anni e pubblicato poche settimane fa sull'autorevole rivista scientifica "Osteoporosis International".

- [Nuova cura per il melanoma](#)

C'è una nuova strategia per fermare il melanoma. Lo dice uno studio fatto da un'equipe di ricercatori del Laboratorio di Oncologia dell'Istituto Gaslini di Genova, diretto da Vito Pistoia,

- [Kamikaze del nostro corpo](#)

Autoanticorpi come kamikaze. Pronti a tutto pur di colpire e distruggere il bersaglio. Prodotti dal nostro organismo contro cui, a un certo punto, si rivoltano. Si comportano così gli

- **I vantaggi delle cure "dolci"**

Approssimandosi la stagione delle allergie primaverili, si tende anche a mettere mano ad antistaminici, cortisonici e beta-stimolanti, un passaggio sicuramente obbligato nei casi più

- **L'emicrania influisce sulla personalità**

Chi soffre di emicrania spesso è ansioso, tende alla depressione, è abituato a perseverare e a ipercontrollarsi ma allo stesso tempo deve fare i conti con una cattiva gestione degli stati di

- **Il trapianto della cornea ora è più sicuro**

Opacità, cheratopatia bollosa, traumi, ustioni da agenti chimici, ma soprattutto il cheratocono, la progressiva deformazione e opacizzazione corneale, sono le principali indicazioni al trapianto

- **Senza il gusto sonno i ricordi svaniscono prima**

E' dimostrato: dormire fa bene alla memoria. Uno studio di Matthew Walker, ricercatore della Harvard Medical School di Boston, pubblicato sulla rivista *Nature Neuroscience*, dà un inedito

## **CINQUE PER MILLE = SOLIDARIETA'**

**Destinare il 5 per mille all'Associazione ANAPACA Onlus è facilissimo**

**Vale per tutti i modelli: CUD – 730 – UNICO Persone Fisiche**

Nella Sezione relativa alla destinazione del cinque per mille basta:

1) **Mettere la propria firma** nel primo riquadro corrispondente al "*Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle Associazioni di promozione sociale, delle Associazioni e Fondazioni*"

2) **Inserire il Codice Fiscale dell'Associazione**



*Associazione Nazionale Assistenza Psicologica Ammalati Cancro*

**C.F. 97502170018**

### **Non aspettare il prossimo tsunami**

Siamo portati a sentirci generosi di fronte alle grandi catastrofi naturali che coinvolgono il destino di migliaia di persone. Ma possiamo fare del bene in ogni momento, anche quando andiamo a fare la spesa quotidiana. E Dio sa quanto ce n'è bisogno!

Puoi comprare anche un solo prodotto di quelli elencati sotto e consegnarlo in Segreteria Anapaca (previa telefonata passiamo noi a prenderlo, se sei in Torino città). Noi sapremo darlo a chi ne ha veramente bisogno. Sono i Volontari Anapaca che operano all'Amedeo di Savoia che, di volta in volta, valuteranno il reale stato di necessità dell'assistito.

All'Amedeo di Savoia sono ricoverati, per malattie infettive, drogati, prostitute, carcerati, stranieri economicamente disagiati, che spesso non hanno nemmeno il cambio delle mutande e affidano la loro sopravvivenza alla generosità del prossimo.

Nessuno di loro ti dirà mai grazie, ma puoi essere certo di contribuire a sollevare un po' di sofferenza a chi nella sofferenza ci passa la vita, e spesso gli ultimi momenti sono i peggiori.

Se queste poche righe ti muovono ad agire, ti ringraziamo, anche per loro, per la tua generosità.

La Segreteria

*Prodotti di cui abbiamo sempre bisogno:*

**Per l'igiene personale:**

*sapone, dentifricio, shampoo, bagnoschiuma, spazzolini, rasoi usa e getta, borotalco.*

**Biancheria:**

*slip maschili/femminili taglie III, IV, V - magliette (T-shirt) taglie III, IV, V - pigiama taglie III, IV, V - tute taglie III, IV, V - calze(bianche) - ciabatte da 37/38 a 40/42/44.*

**Aiutaci a crescere!**

*Se pensi che queste tematiche possano interessare, per cultura, professione o sensibilità civile, qualche tuo amico o conoscente, non esitare, giragli questa e-mail. Grazie.*

Questa e-mail è inviata, oltre che agli iscritti al Registro Soci dell'Anapaca, anche ad alcuni recapiti non regolarmente iscritti. Il tuo indirizzo e-mail potrebbe essere stato fornito da amici comuni. Se questa comunicazione ti disturba o non vuoi più riceverla puoi cancellarti dalla nostra mailing-list, con le nostre scuse, inviandoci una semplice e-mail all'indirizzo: [iscrizioni@anapaca.it](mailto:iscrizioni@anapaca.it)

I dati forniti sono trattati, ai sensi dell'art. 13 del D. L. 196/2003, dalla nostra Segreteria che procede al trattamento nel rispetto della normativa in materia di tutela della privacy. Gli indirizzi presenti nei nostri archivi sono utilizzati solo per l'invio di materiale riguardante la nostra attività.