

La Newsletter di

**www.anapaca.it**

assistenza psicologica ammalati di cancro

Comunicazione n° 2 del 15 marzo 2008



*Claude Monet (1840 -1926)*

Imprigionati in un sogno egocentrico: solo sofferenza.  
Aggrappati a pensieri egocentrici: ecco il sogno.  
Ogni momento, la vita così com'è: il solo maestro.  
Essere semplicemente questo momento: la via della compassione.  
*Esortazione recitata quotidianamente nei Centri Zen*

## Sommario

**CURA DELLA SALUTE**

- **[Come Madre Terra comanda mangiare](#)**

Non è com'è cucinato il pollo che lo rende buono, ma la vita che ha fatto». A sostenerlo Alain Ducasse, uno dei guru dell'alta ristorazione mondiale. Perché le tecniche di preparazione

- **[Il diabete si cura con le patate](#)**

Portate in occidente da Colombo, le patate vennero inizialmente utilizzate solamente come pianta da giardino. I francesi, fino al 1780, le esclusero addirittura dalle loro tavole perché

- **[Melanoma, nuova terapia](#)**

Un gruppo di ricercatori dell'Istituto di chimica biomolecolare (Icb) del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Sassari, coordinato da Giuseppe Palmieri, ha messo a punto una metodologia in

- **[Pancia riparata, digestione assicurata](#)**

I consigli per evitare che il freddo invernale provochi problemi di digestione sono semplici e sempre validi: coprirsi bene la pancia e, ai primi disturbi, bere lentamente una bevanda calda.

- **[Lo screening che allunga la vita della donna](#)**

Il tumore all'ovaio non dà sintomi fino a quando non è in fase avanzata, dunque non ha senso pensare a eventuali campagne di screening: questa la parola d'ordine in vigore da molti anni,

- **[Vitamina D e calcio: micronutrienti essenziali](#)**

Tempo di esami, da parte della ricerca, per due dei principali micronutrienti: la vitamina D e il calcio. Ricercatori norvegesi hanno dimostrato che il livello di vitamina D nel sangue subisce

- **[Piatti "irritanti"](#)**

Allergie e intolleranze: due termini che, oltre a essere di gran "moda", sono spesso considerati equivalenti. In realtà si tratta di disturbi radicalmente differenti, che in comune hanno solo

- **[Per sempre stanchi](#)**

Se oggi c'è una parola che descrive bene la fatica di vivere, questa è la "fatigue" (si legge fatig). Una condizione che in alcuni casi supera, per gravità e durata, quella sensazione di "non

- **[Sport in città, via dai veleni](#)**

Se è vero che fare sport migliora l'efficienza fisica è altrettanto vero che respirare a pieni polmoni lo smog della città annulla spesso i benefici prodotti dallo sport stesso. Gli agenti

- **[Come star bene mangiando \(bene\)](#)**

Le principali conoscenze che la scienza medica ha potuto solidamente confermare, in decenni di ricerche cliniche ed epidemiologiche sul ruolo dell'alimentazione nella genesi delle malattie

- **[Tutti i nemici della vescica](#)**

Interessa 31 italiani ogni 100 mila abitanti, ha il maggior picco di incidenza fra i 55 e 77 anni, risulta la quarta causa di morte nel sesso maschile e la nona in quello femminile. Sono questi i

## ESPERIENZE DI MALATTIA

- **[Prendersi cura della nostra anima](#)**

Ricordo di aver sempre avuto due grandi timori nella mia vita, sin da piccola: la paura di avere un cancro e il terrore di morire. Non so per quale percorso io sia arrivata in tenera età ad

- **[Il patto di co-scienza](#)**

"Ti prego anche se è passato poco tempo fammela ancora. Ecco così, più rapidamente".

"No, troppo velocemente non è possibile", ci siamo messe d'accordo per il tempo di almeno tre

- **[... è solo menopausa](#)**

Lo guardo. Dorme beato. È sprofondato nel sonno dopo l'amore, ignaro di tutto. Lui non sa, non può sapere. Non gli ho mai detto nulla del mio inferno. Del calvario di questi ultimi anni.

## L'ALTRA MEDICINA

- **[Carie dentarie, rimedi omeopatici per problemi diversi](#)**

La carie è un processo corrosivo che colpisce il dente, che a partire dallo smalto può arrivare fino alla dentina sottostante, ed è causata dall'azione degli acidi prodotti dalla placca batterica.

## MISCELLANEA

- **[Non so amare, dunque mangio](#)**

Oggi abbiamo una conoscenza umana, medica e spirituale che pare consentirci di reagire con maggior consapevolezza ed efficacia a quelle "malattie dello spirito" che dai primi secoli del

- [Le emozioni, ponte nella memoria](#)

Che nel plasmare i ricordi loro, le emozioni/sensazioni/esperienze "forti" siano le artefici privilegiate, se non indiscusse, è ben noto e sperimentato da tutti. Anche eventi banali come il

- [Oggi è un peccato](#)

C'era un tempo nel quale il "bene" e il "male" vivevano in estrema contrapposizione. Oggi tutto è più sfumato e i confini tra luce e ombra tendono a contaminarsi nell'animo umano. Succede

- [Ridi. E crea](#)

Uno spettro allegro s'aggira per il mondo. Attraversa tutti i giorni città e campagne, non conosce barriere di sesso, età, lingua, etnia o religione. Non si limita a visitare gli umani, ma

- [L'intuizione creatrice. Far tacere la mente e far parlare la coscienza](#)

Più i tempi si fanno cupi e più si vede chiara una luce in fondo al tunnel. I segnali di un cambiamento in meglio arrivano da molte parti e non solo dai profeti dell'antichità che lo

- [L'empatia](#)

La premura e le attenzioni che mettiamo nella relazione d'aiuto amplificano gli effetti terapeutici della semplice presenza umana. In quanto *caregiver* efficaci siamo prima di tutto

- [Note piacevoli per la mente](#)

'E' musica per le mie orecchie!'. Non è un caso che si utilizzi questa espressione per dire che qualcosa ci è molto gradito. La musica, infatti, ha lo speciale potere di suscitare sentimenti e

- [Ho fatto un sogno: l'umanità si alza in volo](#)

Ho un sogno ricorrente, è quello di volare. Quando sono in giro per il mondo, e cambio continuamente città, paesaggi, clima, questo elemento fa un po' da filo invisibile che unisce

- [La crudeltà, innocenza della natura](#)

Commentando le lettere di quanti scrivono libri sul modo in cui hanno affrontato un percorso di malattia e sul senso che hanno reperito in questo percorso, scrissi che libri del genere erano

- [Il senso di Elisabeth per il male](#)

Ci fa paura, ci spiazza, ci turba. La perversione. Con le sue immagini ambigue e inquietanti che rimettono in discussione la norma, spostando i confini del lecito e infrangendo i tabù. A volte i

***In libreria. Perché leggerli (e regalarli):***

[I normali](#) di David Gilbert – [La strada](#) di Cormac Mc Carthy – [Manuale di siestologia](#) di Frédéric Ploton – [L'annulare](#) di Yoko Ogawa

***Per i ragazzi:***

[Il gatto Carletto](#) di Margot Scheffold – [Breve storia del Cosmo](#) di Luca Novelli

***Trasparenze:***

[All'alba io partirò](#) di Luigi Roccati

**GOOD NEWS**

[Buone Notizie](#) (Raccolta di notizie positive dalla stampa internazionale)

**BUONO A SAPERSI**

- Ci interessano le tue idee, le tue attese su quale informazione desideri. Cosa cambiare, quali argomenti vorresti fossero trattati, cosa non ti piace. Oppure, hai dei testi tuoi o di altri autori sulla terminalità della vita che vorresti condividere con i nostri lettori? Possiamo analizzarli e poi (se giudicati validi) pubblicarli. Manda le tue opinioni a:

[lincarr@interfree.it](mailto:lincarr@interfree.it)

**Fai conoscere questa Newsletter.**

# *Inserisci un amico!*

[clicca qui](#)



La *di questo numero:*

*“Non sempre si può avere quello che si vuole, ma ci viene sempre dato quello di cui abbiamo veramente bisogno. Elisabeth Kubler Ross”.*

## **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.*

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.