

La Newsletter di

[www.anapaca.it](http://www.anapaca.it)

assistenza psicologica ammalati di cancro

Comunicazione n° 3 del 15 maggio 2008



Nicholas Roerich (1874 - 1947)

“Quando perdetevi il contatto con la quiete interiore, perdetevi il contatto con voi stessi. Quando perdetevi il contatto con voi stessi, vi perdetevi nel mondo. Il vostro più profondo senso del sé, di chi siete voi, è inseparabile dalla quiete. Questo è l’*To sono*, che è più profondo del nome e della forma. La quiete è la vostra natura essenziale. Che cosa è la quiete? E’ lo spazio interiore o la consapevolezza nella quale queste parole sono percepite e diventano pensieri. Senza quella consapevolezza non vi sarebbe percezione, non vi sarebbero pensieri, non vi sarebbe il mondo. Voi siete quella consapevolezza, camuffata da persona”.

da **Parole dalla quiete** di Eckhart Tolle

## Sommario

### CURA DELLA SALUTE

- [Lo yoga che cura](#)

Relax e movimento armonia di corpo e spirito dall'antica saggezza indiana. Lo yoga, per chi lo pratica, è un vero e proprio modello di vita che coinvolge tutta la sfera quotidiana. Ma oggi non

- [La ricetta della felicità: respiro e cibi giusti](#)

Per sentirsi bene serve muoversi su più fronti: questo l'obiettivo della psicofitness, una nuova disciplina che si muove tra neurobiologia, psicologia, scienza dell'alimentazione e attività fisica

- [Algae: rimineralizzanti, protettivi e stimolanti](#)

Arame, Quercia marina, Kelp, Nori, Muschio d'Irlanda, Dulce e Klemath, l'ultima arrivata, dalle acque dell'omonimo lago in Oregon, dove sedimenti naturali di origine vulcanica le

- [Il Peperoncino fa bene, anche alla prostata](#)

Parlare di pericolosità, spiegano i medici fitoterapeuti, è più che antiscientifico, è terrorismo alimentare. Per la scienza, infatti, il Capsicum è la più antiossidante delle piante e contiene

- [Visual Training, per vedere meglio](#)

Anche gli occhi devono fare ginnastica. Durante il giorno, per vedere meglio si muove soltanto la testa e non lo sguardo. In questo modo i muscoli oculari si impigriscono e perdono elasticità,

- [Perché il cioccolato fa bene alla salute](#)

Il cioccolato è un alimento derivato dalla lavorazione dei semi della pianta del cacao, chiamata anche "Teobroma", nome evocativo che significa "cibo degli dei". Oltre a essere la terza

- [Il bisturi elimina il diabete](#)

Il «pioniere» della chirurgia dell'obesità, Nicola Scopinaro, ha trovato un modo per sconfiggere il diabete di tipo II. Quello dell'allarme mondiale. Quello che, agli Stati Uniti, costa 10 mila

- [Denti più forti e sani](#)

Una dieta mirata può ostacolare la formazione della carie, mantenere i denti bianchi e irrobustire le gengive. "La mucosa orale è strettamente collegata con quella intestinale tanto

- [La dieta della salute](#)

L'alimentazione e l'idratazione giocano un ruolo di primaria importanza nel mantenimento di un buono stato di salute e, a maggior ragione, durante terapie che possono comportare uno

- [Quanto costa non sapere](#)

Tra gli anziani l'ignoranza sul cancro e, in generale, sui temi inerenti la salute, è ancora piuttosto diffusa. E può avere conseguenze gravi, perché comporta ritardi nelle diagnosi e nei

- [Il paziente smarrito](#)

Ci sono medici che, usando termini tecnici come "neoplasia", lasciano a lungo il paziente nell'ignoranza della natura del suo male. Ci sono malati che - magari perché anziani, o in

## ESPERIENZE DI MALATTIA

- [La maestra col microfono](#)

Ero diventata famosa come "la maestra con il microfono". I genitori dei bambini me ne avevano regalato uno. Avevo avuto una recidiva alla laringe e la mia voce si era abbassata

- [Ripensare la propria vita alla luce della malattia](#)

Quando alla fine del 2003 mi è stato diagnosticato un tumore non sono stata del tutto sorpresa. Spaventata e preoccupata sì, ma sorpresa no. Già da qualche anno avevo perso

- [La Sindrome di Cogan](#)

Vuoi qualcosa da bere?", mi aveva chiesto alzandosi dal divano e dirigendosi in cucina. Non avevo neppure risposto, solo un cenno distratto con la testa, senza alzare gli occhi dallo

## L'ALTRA MEDICINA

- [Gli altri trattamenti anti-verruche](#)

Le verruche sono causate dal virus del papilloma umano (HPV), verso la cui infezione si produce un'insufficiente risposta del sistema immunitario. Il virus è in grado così di penetrare

- [Fiori di tiglio, un'azione sedativa e ansiolitica](#)

Secondo una vecchia ricetta della medicina tradizionale, bere un infuso caldo di fiori di tiglio, meglio se dolcificato col miele, fa sudare, è utile contro i raffreddori, la tosse con catarro e,

## MISCELLANEA

- [... e l'anima si getta all'avventura. Intervista ad Alda Merini.](#)

Seduta di fianco a lei, davanti alla sua macchina da scrivere, mi sono ritrovata in quel luogo privilegiato che è assenza di spazio e del tempo, dimensione onirica eppure così reale

- [Sono ciò che ho: il tarlo dell' avere](#)

“Il mare non si riempie mai, pur ricevendo un gran numero di fiumi; allo stesso modo, la brama dell’ avaro non si sazia di ricchezze”, così Evagrio tratteggia la philarghyría, quell’

- [La mia vecchiaia controcorrente](#)

La vecchiaia? Uno schifo. “A nessuno è mai piaciuto invecchiare”: Massimo Fini va controcorrente come al solito, in questo pamphlet sulla vecchiaia curiosamente intitolato

- [Adulteri](#)

La strada che porta all' adulterio è lastricata di piccole trasgressioni. Tutte sane, per carità, anzi, necessarie all' armonia della coppia. Purché queste trasgressioni restino delle fantasie. Ma

- [Le insidie del buon riposo](#)

L’ insonnia e gli altri disturbi del sonno colpiscono, in vario modo, una persona su due dopo i 60 anni. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Neurology, nelle donne essi provocano

- [Chiacchiere](#)

Fase 1: “brr brr lalallala toctoc mmmm ohhh”. Fase 2: “ma - mma, pa - ppa, pa - pà”, di solito sotto gli occhi inorgogliti di entrambi i genitori. Fase 3: “Giulio mi ha rubato la palla e dice che

- [L’ intuizione creatrice. Far tacere la vecchia mente far parlare la nuova 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

- [La fine dell' arte](#)

Mi è sempre più difficile capire l' arte contemporanea perché troppi sono gli artisti, opportunamente incoraggiati dai critici, che equiparano l' amore per l' arte all' amore per le

- [Ciò che si pensa si manifesta](#)

“E’ necessario apprendere un’ importante verità: ‘ciò che si pensa, si manifesta’. Devi imparare a considerare i tuoi pensieri come oggetti reali. E’ l’ insieme dei tuoi pensieri che determina

- [Nella voce profonda il mistero della fertilità](#)

Il mistero dell’ evoluzione è da sempre oggetto di studio da parte degli scienziati di tutto il mondo, ma che un timbro di voce basso potesse essere una discriminante per individuare i

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

[Second Life, la guida ufficiale](#) di M. Rymaszewski, W. James Au, M. Wallance, C. Winters, C. Ondrejka, B. Bastatone-Cunningham – [Pitagora. Vita dottrina e influenza](#) di C. Riedweg – [La farfalla dalle ali spezzate](#) di V. De Marco Veneziano

***Per i ragazzi:***

[Di notte e al buio](#) di P. Desjours, illustrazioni di C. Proteaux - [365 Pinguini](#) di Jean-Luc Fromental - [Il pianeta in pericolo](#) di David Burnie

***Trasparenze:***

[Essere madre](#) M.Teresa Santalucia Scibona

**GOOD NEWS**

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

**Fai conoscere questa Newsletter.**

***Inserisci un amico!***

[clicca qui](#)



La *di questo numero:*

*Non c'è esercizio migliore per il cuore che stendere la mano e aiutare gli altri ad alzarsi.*

*Anonimo*

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.