

La Newsletter di

www.anapaca.it

assistenza psicologica ammalati di cancro

Comunicazione n° 4 del 09 luglio 2008



Claude Monet (1840 - 1926)

da **Il fuoco liberatore** di Pierre Levy:

"Occuparsi di sé [...] significa che dobbiamo sviluppare la capacità di sentire le nostre emozioni e quelle degli altri, di pensare nel modo giusto e di percepire la bellezza del mondo. [...] Non lasciare che nessuno assuma potere nella tua anima, ovvero che nessuno ti faccia arrabbiare, che nessuno ecciti la tua invidia, il tuo orgoglio, ti seduca, ti illuda... Sei padrone della tua anima. [...] Fai attenzione a come le persone che ti avvicinano fanno sorgere le tue emozioni: la collera con l'aggressione, la passione con la seduzione, l'orgoglio con la lusinga, il senso di colpa con l'accusa, la confusione con la menzogna, la paura con la minaccia, la speranza con la promessa ecc. Osserva bene come funziona la manipolazione. In ultima analisi, sei sempre complice di questa manipolazione perché nessuno al di fuori di te può far nascere i tuoi sentimenti. Potresti sempre, se non evitarli totalmente, almeno osservare il loro sorgere e il loro dissolversi senza attaccarti, senza che le tue parole e i tuoi atti obbediscano loro. Non appena smetti di vigilare sulla tua mente, non appena ti assenti dal tuo corpo e dalla tua presenza, non appena la luce della piena coscienza non risplende più al centro della tua anima-mondo, vieni manipolato, inizi a diventare un morto-vivente, una marionetta, e qualsiasi forza oscura può infiltrarsi nella tua vita. [...]"

Sommario

CURA DELLA SALUTE

- [Che il sole ti sia amico](#)

Sole alleato o nemico? Chi soffre di un problema dermatologico deve conoscere bene gli effetti sulla propria pelle dei raggi solari. Se infatti in alcuni casi il sole ha un'azione benefica, in altri

- [Alle terme in libertà](#)

L'acqua è vita: più del 70 per cento del nostro corpo ne è composto. È un'idea di perfezione e purezza, come ricordano i tanti miti che la celebrano. Di più, può essere taumaturgica. E non

- [Frutta a volontà senza la paura delle calorie](#)

Il pericolo di un'eccessiva introduzione di vitamine non si verifica con i normali alimenti che hanno dei contenuti modesti e tuttavia adeguati di qualche vitamina ma non di tutte

- [25 anni per sempre](#)

Allungare la vita si può? Sì, probabilmente, almeno in base a recenti ipotesi scientifiche. Una prima proviene da Aubrey De Grey di Cambridge. Spiega Giovanni Gambassi, dell'università

- [Con la depressione i mali peggiorano](#)

"Non c'è buona salute (fisica) senza buona salute della mente". La versione anglosassone dell'adagio latino "mens sana in corpore sano" non è altro che il titolo (No health without

- [Soia nella dieta per la salute](#)

Graditi ai nutrizionisti, soia e derivati però non piacciono a tutti. La leguminosa d'origine orientale, infatti, non sempre viene correttamente metabolizzata da noi, per una diffusa

- [Glaucoma, un nuovo metodo di cura](#)

Riduce il fastidioso ricorso ai colliri e ne migliora l'effetto terapeutico. Non è invasiva, viene effettuata ambulatorialmente e non provoca alcun tipo di effetto collaterale al paziente. La

- [Mora e lampone, frutti anti-età](#)

Frutti piccoli ma preziosi. More e lamponi, i più importanti frutti coltivati del genere 'Rubus', sono tra le migliori fonti alimentari di una particolare classe di antiossidanti naturali, gli

- [La tiroide "impazzita"](#)

La tiroide è l'acceleratore del nostro organismo. Ritmi frenetici ci portano spesso a spingere troppo sul "pedale" e, a volte, il "motore" si rompe. Il risultato è disastroso: una persona su

- [Le meraviglie del caffè](#)

Ma il caffè è amico o nemico della salute? Se appartenete al gruppo dei metabolizzatori "lenti" della caffeina concedetevi pure questo piccolo piacere, ma con moderazione; un abuso di caffè

- [Colon sotto la lente](#)

La probabilità di sviluppare un tumore del colon aumenta in relazione all'età, e quando iniziano a comparire sintomi sospetti si dovrebbe forse ricorrere alla TC-colografia più spesso di quanto

- [Cocomero: il frutto dell'anziano](#)

Il più tradizionale frutto dell'estate può rivelarsi un prezioso rimedio naturale contro molti fenomeni legati all'invecchiamento. E' questa la considerazione scientifica ulteriore che deve

- [Nella bocca ospitati 600 batteri](#)

Il primo "censimento" completo dei microbi presenti nel cavo orale, con i suoi 600 ospiti diversi sinora individuati nella bocca, servirà per diagnosticare prima e meglio numerose malattie

- [No colesterolo, ma un crostaceo che male fa?](#)

Per coloro che si apprestano ad andare in vacanza e meditano per l'occasione anche qualche strappo gastronomico vorrei ricordare due situazioni relativamente frequenti e di diverso peso

- [Tumore ai polmoni, la diagnosi arriva prima](#)

C'è una nuova possibilità di diagnosi e cura del tumore polmonare. E' la ecoendoscopia, tecnica già consolidata per la diagnosi precoce e il trattamento non invasivo dei tumori dell'apparato

ESPERIENZE DI MALATTIA

- [Sids, la morte improvvisa del lattante](#)

Avevamo seguito tutte le indicazioni: farlo dormire supino e senza cuscino, non infagottarlo troppo, non fumare durante la gravidanza o vicino al neonato. Quattro anni dopo, Giorgio

- [Liberi pensieri sulla mia malattia](#)

In questo periodo sono in trattamento chemioterapico. Sono stata operata il 3 luglio 2002: mastectomia. La paura del cancro, del tumore, del "brutto male", come ancora viene definito

- **[Per non cedere alla paura](#)**

Appena arrivammo nel reparto dove sarebbe stato ricoverato, vidi gli altri bambini, gonfi, senza capelli, con un colorito diverso dal suo: capii subito che per molto tempo avrebbe fatto

L'ALTRA MEDICINA

- **[Alleviare i sintomi della rinite allergica con l'omeopatia](#)**

Siamo nel pieno della stagione allergica e i sintomi del raffreddore da fieno si fanno sentire in modo fastidioso. Tra i rimedi omeopatici più comuni, in grado di fornire un aiuto concreto per

- **[Contro l'affaticamento visivo](#)**

L'uso di videoterminali per molte ore, magari in posizione errata rispetto alle fonti luminose o in ambienti scarsamente illuminati, unito a difetti visivi che inducono un grosso sforzo dei

- **[Terapie che aiutano a ritrovare il desiderio](#)**

Sono sempre più frequenti le richieste al medico di intervenire per risolvere problemi di natura sessuale, da parte di pazienti di sesso sia maschile sia femminile. Il paradosso è che da una

MISCELLANEA

- **[Ritornare ai sensi](#)**

Tutti vogliamo la completezza. Vogliamo essere persone complete, vogliamo sentirci completi, vogliamo stare bene nella nostra vita. Cerchiamo di risolvere questo problema, di trovare la via

- **[La paura fa stranieri](#)**

Anche in Italia, come ormai in tutta l'Europa occidentale, ci troviamo di fronte a un consistente fenomeno immigratorio: milioni di uomini e donne appartenenti a mondi, etnie, culture, lingue,

- **[Il senso nuovo delle emozioni](#)**

François Cheng è nato due volte. La prima a Nanchang, nel 1929. Madre e padre sono due brillanti intellettuali, tra i primi borsisti cinesi ad avere studiato negli Stati Uniti. Non lo

- **[Più sani, più soli](#)**

Come sono oggi gli anziani? Più sani e più soli. «Il vero problema dei nostri tempi però non sono i vecchi, ma il saper invecchiare. A fare paura è soprattutto l'immagine che gli adulti

- **[Attiva-mente etica](#)**

Quando Al Gore ha saputo che il suo impegno ambientalista gli aveva fatto meritare il Nobel per la pace, probabilmente si è sentito un uomo giusto. Ma non ha certo immaginato di essere

- **[I dieci diritti del lettore](#)**

Il verbo leggere non sopporta l'imperativo. Esiste tutto un rituale della lettura. Leggere concede una tregua all'esistenza. La lettura è un regalo, è gratuita, deve perciò nascere dal

- **[Calmare la mente attraverso il respiro](#)**

Esistono tecniche che si ispirano ad una concezione della vita e dell'uomo in cui la consapevolezza di Sé ha un ruolo fondamentale. Esse nascono dalle grandi Tradizioni di

- **[Matrimonio. Divorzio. Una catena di emozioni in rapida discesa](#)**

Per me si va nella città dolente, per me si va nell'eterno dolore, per me si va tra la perduta gente". Ecco. Il corridoio delle "anime" in attesa di divorzio al tribunale di Milano è proprio così.

- **[Fenomeno Gossip](#)**

Ho una passione per il gossip. Mi intriga, mi diverte. È il potere del mondo sociale opposto a quello del mondo politico. È diventato una forma ufficiale di comunicazione. E indubbiamente

- **[Il perdono, se sincero, aiuta la nostra salute](#)**

La vendetta potrà anche essere dolce, ma il perdono alla lunga è molto meglio. Se ne sta accorgendo anche la scienza, che dedica sempre più studi ai benefici psicologici e fisici che si

- **[Socrate e Gesù di fronte alla morte](#)**

E infatti i cristiani non sanno morire. Basti in proposito un confronto tra la morte di Socrate e la morte di Gesù. Dal luogo in cui era stato rinchiuso in attesa della condanna, Socrate è

In libreria. Perché leggerli (e regalarli):

- [Cani selvaggi](#) di Helen Humphreys + **Amati cani** di José Jorge Latria • [Modotti, una donna del ventesimo secolo](#) di Ángel de la Calle • [Il serpente di pietra](#) di Jason Goodwin • [I Viceré](#) di Federico De Roberto

Per i ragazzi:

- [Fossili e dinosauri](#) Dino Ticli, illustrazioni di Fabio Magnasciutti • [Il tempo passa ...](#) di Étienne Klein • [Il libro delle meraviglie](#) Nathaniel Hawthorne • [Quante energie!](#) di Andrea Angiolino, illustrazioni Vanna Vinci

Trasparenze:

- [Clandestini](#) di Pietro Barbera

GOOD NEWS

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

Fai conoscere questa Newsletter.

Inserisci un amico!

[clicca qui](#)



La *di questo numero:*

“La vita scorre attimo per attimo, è cambiamento continuo e questo è il Reale, che non deve essere trascorso, ma bisogna congiungersi al movimento della vita ed essere una sola cosa con essa”.

Marie de Hennezel

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

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.