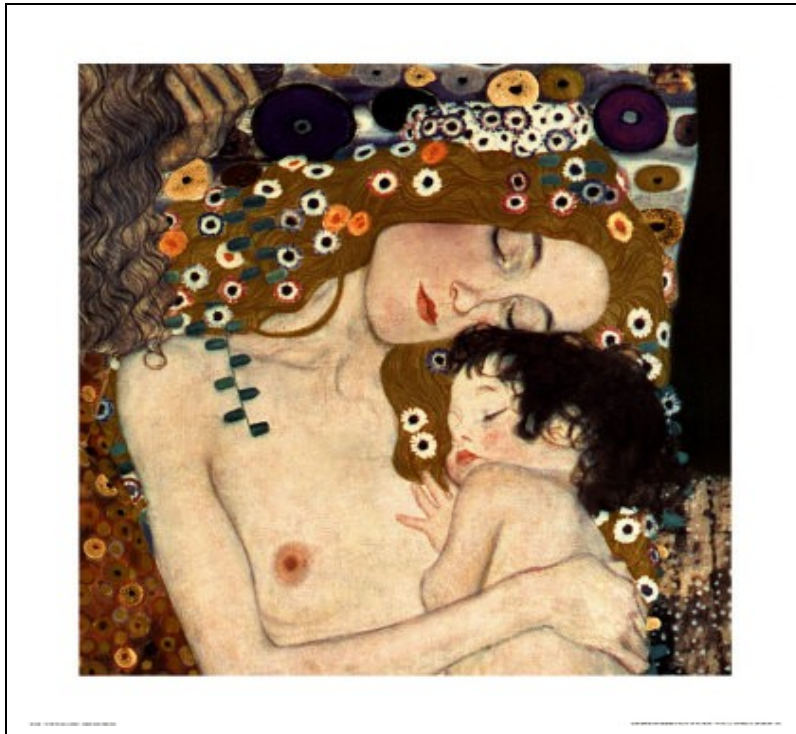


La Newsletter di

www.anapaca.it

assistenza psicologica ammalati di cancro

Comunicazione n° 4 del 09 luglio 2008



Gustav Klimt

da ***Niente di speciale*** di C. Joko Beck:

"Vagare nel deserto in cerca della terra promessa: ecco la nostra vita. Tutto ciò che possiamo fare è essere il vagabondaggio stesso. Vagare nel deserto è la terra promessa".

Sommario

CURA DELLA SALUTE

- **[Disintossicarsi](#)**

Messo a dura prova, il sistema "detox" dell'organismo non riesce a smaltire completamente le sostanze dannose. Le conseguenze spesso sono dolori articolari, gonfiori, cefalea, perdita di

- **[Come l'organismo invecchia](#)**

Antiossidanti, radicali liberi, ringiovanimento cellulare sono argomenti di moda che compaiono spesso sui giornali e nelle pubblicità. L'idea di vivere sempre meglio e più a lungo accarezza

- **Allergia: una minaccia anche nella stagione fredda**

Quando si parla di allergie si pensa subito alla primavera, periodo di fioritura e di massima circolazione dei pollini nell'aria. Invece, questi disturbi colpiscono anche in altre stagioni

- **Calcio "facile" nonostante il lattosio**

Il Calcio è molto diffuso in natura ma in forma poco utilizzabile, come nei vegetali ricchi di fibra e di fitati che formano nel lume intestinale dei sali non assorbibili. E' ovvio che l'eventuale

- **La dieta più "cool"? Quella che ci protegge dai tumori**

Oltre il 30 per cento dei tumori nasce a tavola, come hanno ricordato gli esperti in occasione della giornata Airc, arance in piazza per sostenere la ricerca contro il cancro. E, oltre a una

- **Quando il cancro fa bene all'amicizia**

Ha per protagonisti i due premi Oscar Jack Nicholson e Morgan Freeman l'ultimo film di Rob Reiner "Non è mai troppo tardi", che affronta con tono divertente, venato di sentimento, gli

- **Con il walking la menopausa non fa paura**

Disturbi del sonno, dalla difficoltà ad addormentarsi a un riposo leggero e breve; irritabilità; improvvisi scoppi di rabbia; depressione. L'inizio della menopausa per alcune donne significa

- **La riscossa delle proteine vegetali**

Nella primavera scorsa si è svolto ad Amsterdam il 1° Dibattito Internazionale "Confronto tra proteine animali e vegetali", cui hanno partecipato accademici, esperti e rappresentanti

- **Cerali speciali per migliorare la salute**

"Healthgrain" è il nome del progetto finanziato dall'Unione Europea che si prefigge di "sfruttare la bioattività dei grani di cereali europei per migliorare la nutrizione e i benefici per la salute".

- **Verdure surgelate**

Con il primo freddo molte persone, gli anziani in particolare, cercano di limitare le uscite per gli acquisti alimentari e ricorrono ai prodotti surgelati: non per convincimento razionale ma per

- **In fuga dal sistema immunitario**

Un gruppo di ricercatori italiani dell'Università degli Studi di Roma, grazie anche al contributo dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro, ha scoperto un meccanismo messo in atto

- **Epatite C, promettente prospettiva di guarigione**

L'epatite C è un rilevante problema medico tuttora irrisolto. Questa malattia infettiva colpisce il 3% degli Italiani. E' causata da un virus (HCV, detto appunto virus dell'epatite C) che si

- **Mirtilli, more, ribes, lamponi**

Mirtilli, more, ribes, lamponi, sambuco: i piccoli frutti che vanno dal rosso intenso al viola-bluastro. Non dovrebbero mai mancare in dispensa. Ricercatori statunitensi hanno dimostrato

- **Meno rischi con i nuovi ormoni**

Lo confermano le ultime linee guida dell'International Society of Gynecology Endocrinology: la terapia ormonale sostitutiva (Tos) non mette a rischio di tumore del seno le donne in

- **Mela antismog**

Combattere i pericoli dell'esposizione allo smog ormai è diventato un imperativo per tutti e, a maggior ragione, per le future mamme. Soprattutto se si vive in città. Una recente ricerca ha

ESPERIENZE DI MALATTIA

- **Encefalite e il cervello si spegne**

È iniziato tutto a metà di una scala. Scendendo dal soppalco, non sono mai arrivato al tavolo di cucina per la colazione dove mia figlia era già davanti a una tazza di latte. Dopo essere

- **La sessualità dimenticata**

Laura si è salvata da un nodulo al seno ma da tre anni rifiuta ogni contatto con il marito.

Giovanni, dopo l'asportazione della prostata, combatte i problemi di erezione con l'aiuto della

- **Note dalla malattia** 1^ parte

Comincio a guardarmi attorno con più attenzione e mi rendo conto che la malattia non è solo un problema per il malato ma, ovviamente, anche per chi gli sta accanto o attorno. Parlarne o

L'ALTRA MEDICINA

- [Il fagiolo si fa raro, ma è ottimo contro l'obesità](#)

Originari dell'America centro-meridionale e alimento base dei popoli di questi luoghi, i fagioli ebbero grande successo e grande considerazione in Europa dove iniziarono a coltivarli nel

- [Freddo e umidità, a rimetterci sono le articolazioni](#)

Con il freddo e l'umido compaiono con frequenza dolori articolari. Si parla di artrite quando è presente un processo infiammatorio, con sintomi quali dolore, tumefazione e limitazione del

- [Centella asiatica in aiuto della memoria](#)

La "Brahmi Manduk Parmī", conosciuta dai botanici come Centella asiatica: pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Apiacee, apprezzato rimedio del Sistema Medico

- [Tonsilliti: molti i sintomi, altrettante le terapie](#)

Le tonsille sono organi linfatici posti nella parte posteriore della gola e devono proteggere l'organismo dalla penetrazione dei germi. Facile quindi, soprattutto in questa stagione, che si

MISCELLANEA

- [Sulle tracce del sacro](#)

"Sacro" è parola indoeuropea che significa "separato". La sacralità, quindi, non è una condizione spirituale o morale, ma una qualità che inerisce a ciò che ha relazione e contatto

- [L'eremita della porta accanto. Incontro con Adriana Zarri](#)

C'è ancora posto per gli eremiti nel nostro mondo sovraffollato? Esistono ancora i singles dello spirito che si ritirano in baite solitarie e in "grotte monocali" per soli anacoreti? O si stanno

- [Il senso ritrovato](#)

Voglio assicurare ai miei malati la dignità della vita. Finché c'è vita. La mia storia? Facevo il primario oncologo all'ospedale Sant'Orsola Malpighi di Bologna. Dopo qualche anno mi sono

- [Ho conosciuto Martin Luther King](#)

Durante i lavori del Convegno internazionale sull'attualità del pensiero e dell'azione di Martin Luther King svoltosi a Roma (31 Ottobre-2 Novembre), ho avuto modo di conoscere la signora

- [La giusta rabbia](#)

No, com'era un tempo non tornerà più. Perché il suo è un rito (rabbioso) di passaggio in cui si abbandona l'amore fusionale con i propri familiari per aprirsi a quella non-famiglia che è la

- [Scene oniriche, presagi, parole dall'inconscio o profezie?](#)

Il sogno è un'attività mentale ed emotiva che si svolge durante il sonno e di cui è possibile conservare, dopo il risveglio, immagini, pensieri, emozioni che hanno caratterizzato la scena

- [Prosa non Prozac](#)

Salviamo la letteratura, sarà lei a salvarci la vita. Parola di Tzvetan Todorov, filosofo bulgaro-francese, appena uscito in libreria con *La letteratura in pericolo* (Garzanti). Perché i romanzi ci

- [Single, il tramonto del partner](#)

Berlino è diventata la capitale sperimentale degli uomini che hanno imparato a rifarsi il letto da soli e delle donne che il Principe Azzurro lo vogliono ogni tanto, perché sanno che nella

- [Stranieri a noi stessi](#)

"Stranieri e pellegrini", così l'autore della Prima lettera di Pietro si rivolge ai propri fratelli nella fede presenti nella diaspora dell'Asia minore nel primo secolo dell'era cristiana. Termini che

In libreria. Perché leggerli (e regalarli):

● [Lo sconosciuto](#) di Nicola Gardini ● [L'eleganza del riccio](#) di Muriel Barbery ● [La vista da Castel Rock](#) di Alice Munro ● [Prima esecuzione](#) di Domenico Starnone

Per i ragazzi:

● [Il mio primo Larousse delle scienze](#) AA.VV. ● [Disegnare con ... Pablo Picasso](#) di Ana Salvador ● [A come Acqua, B come Bosco, C come Cacca](#) di Carlo Carza, illustrazioni Marcella Brancaforte ● [Tempo da lupi](#) di Valerie Wyatt, illustrazioni Pat Cupples

Trasparenze:

● [Autunno](#) di Rainer Maria Rilke

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

Fai conoscere questa Newsletter.

Inserisci un amico!

[clicca qui](#)



La *di questo numero:*

“Le nubi piangono perché l’oscurità è scesa: non sanno che sono state loro a nascondere il sole”.

Rabindranath Tagore

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.