

La Newsletter di

**www.anapaca.it**

assistenza psicologica ammalati di cancro

Comunicazione n°5 del 18.09.2009



Autunno

*La saggezza non è un prodotto del pensiero. Il sapere profondo che è la saggezza sorge grazie al semplice atto di dare a qualcuno o a qualcosa la vostra completa attenzione. L'attenzione è intelligenza primordiale, coscienza in se stessa. Dissolve le barriere create dal pensiero concettuale, e con questo arriva il riconoscimento che nulla esiste in sé e per sé. Unisce colui che percepisce con ciò che è percepito, in un campo di consapevolezza*

*unificato. È il guaritore della separazione. Ogni qualvolta siete immersi nel pensare compulsivo, state evitando quello che è. Non volete essere dove siete. Qui. Ora.*

*Eckhart Tolle*

## Sommario

### CURA DELLA SALUTE

- **[A tavola puoi cambiare destino](#)**

Nel 2009 dieci milioni di persone si ammaleranno di cancro. Almeno tre milioni avrebbero potuto evitarlo. Sarebbe bastato un buon corso di cucina. Che spegnere la sigaretta salvi da

- **[Melatonina endogena](#)**

Melatonina: prodotta dall'epifisi, di questo ormone si è detto molto, ma negli ultimi tempi è tornato alla ribalta grazie a uno studio osservazionale, pubblicato dal Journal of National

- **[Frittate a piacere](#)**

Gialla come l'oro, soffice come il velluto, gustosa come il ricordo della merenda preparata dalla nonna. Ma anche allegra, versatile, pratica, eroina della cena all'ultim'ora o cavallo di battaglia

- **[La giusta pressione](#)**

Iperensione, i numeri, da soli, contano ma non bastano e soprattutto possono essere diversi da paziente a paziente. È la novità codificata dal Congresso della Società Europea

- **[Voglia di acqua e yoga? Ecco WOGA](#)**

È la nuova moda all'insegna dello yoga. Si chiama WOGA o Water Yoga. Sembra essere il trend del momento e come spesso accade in questi casi è stato importato direttamente dall'America,

- **[Elogio del pesce](#)**

Le ricerche epidemiologiche degli ultimi 20 anni hanno consolidato le basi dietetiche della raccomandazione, condivisa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, di alternare più spesso

- **[I farmaci più efficaci nella depressione](#)**

Gli antidepressivi sono tutti uguali? Sì, secondo gli studi pubblicati fino ad ora. Talmente simili che si dubita perfino della loro azione chimica sul cervello: sembra quasi che l'effetto placebo

- **[Come difendersi dal cancro a tavola](#)**

Attività fisica e dieta appropriata potrebbero prevenire addirittura un terzo della mortalità per tumori. Il report dell'American Cancer Society presentato a Denver in Colorado, nell'ambito del

- **[Musica per le cellule](#)**

Ogni particella del nostro organismo "suona" una sua musica, un'armonia che viene disturbata da cause esterne, come stress o traumi, e le conseguenze possono provocare diversi disturbi.

- **[Oro contro il cancro](#)**

Particelle nanometriche d'oro riscaldate per aggredire i tumori senza danneggiare i tessuti sani. E' una fra le tante nuove applicazioni della fotonica, tecnologia che abbraccia la generazione, la

- **[A zero gradi](#)**

Prepararsi al cambio di stagione, per non rischiare un calo delle prestazioni psico-fisiche:

l'abbassarsi della temperatura esterna costringe l'organismo a termoregolarsi, con un elevato

- **[Nuova frontiera della genetica](#)**

La mappa del genoma umano sembrava completa, quando nel mondo della ricerca sono spuntati i microRna (o miRna), una famiglia di piccoli Rna non codificati, nuova frontiera della

- **[Menopausa precoce: scoperto uno dei geni responsabili](#)**

“Nonostante colpisca oltre l'1% delle donne dei paesi industrializzati, la Disgenesia ovarica precoce, meglio nota come Menopausa precoce e definita scientificamente con l'acronimo Pof,

- **Anoressia ed emozioni**

L'anoressia nervosa sarebbe connessa al malfunzionamento di alcuni circuiti nervosi, tra cui il sistema limbico preposto al controllo delle emozioni e dell'affettività. Anomalie che persistono a

- **I benefici del tradizionale minestrone**

Autunno e inverno sono le stagioni più adatte per recuperare la tradizione di minestre, minestrone e zuppe. Non è il caso di pignoleggiare sui termini e consideriamo "minestra"

- **Potere alla zucca**

Carote, broccoli e tutta la famiglia degli ortaggi hanno una dote in più: essere un valido aiuto contro la stanchezza. Ansia, insonnia, panico, ipereccitabilità, depressione, palpitazioni e altri

- **Chiara, fresca dolce acqua**

La salute è incolore, limpida e trasparente. Scorre dal rubinetto o viene versata da una bottiglia. E' l'acqua, fonte di vita per tutti gli esseri viventi. E sorprendenti e numerose sono le

- **Amico materasso**

Dormi che ti passa. Dolori e tensioni muscolari, mal di schiena o cervicalgie dovrebbero ricevere sollievo dal riposo notturno, ma il beneficio lo otteniamo solo se si tratta di un buon

## L'ALTRA MEDICINA

- **Freddo e umidità, mettiamo la gola al riparo**

L'arrivo del freddo e soprattutto i continui sbalzi della temperatura dovuti alla stagione favoriscono la comparsa di sintomi a carico delle vie aeree superiori, in particolare della gola

- **Il sambuco per contrastare l'influenza**

Per "schiarire" la voce il reverendissimo Alessio Piemontese (alchimista del XVI secolo) raccomandava: "Piglia fiori di sambuco e falli seccare al sole, ma guarda che non si bagnino

- **Colpo di freddo e la schiena diventa un problema**

Il mal di schiena, la cosiddetta lombalgia, colpisce moltissime persone soprattutto nella stagione invernale. Un rimedio che si utilizza spesso è Colocytis, utile quando il dolore si

- **I sorprendenti effetti del "red clover"**

Continua, sia pure in forme e modi differenti, la storia del trifoglio rosso (red clover in inglese) che due secoli fa significò (assieme all'erba medica) una rivoluzione nell'ambito della rotazione

## MISCELLANEA

- **La felicità è un virus contagioso**

Sorridi e la vita ti sorriderà. Non è una massima dei Peanuts, ma il risultato di uno studio ventennale. Qualche "sentore", per la verità, l'avevamo già avuto nella vita di tutti i giorni,

- **L'ego e il momento presente**

La relazione più importante, primordiale, della vostra vita è con l'Adesso o con qualunque forma l'Adesso prenda, cioè ciò che è e ciò che accade. Se la vostra relazione con l'Adesso è

- **Amore dell'altro o amore di sé?**

Se è vero, come dice Freud, che l'amore è l'unica condizione per poter vivere, non c'è alcun dubbio che amare l'altro è, di fondo, amare se stessi. Questo amore di sé non è da leggere

- **Ama il prossimo tuo come te stesso**

E in effetti, come lei dice, per amare il prossimo bisogna amare innanzitutto se stessi, cosa assolutamente non scontata, visto che, come ci insegna Freud e come ognuno di noi può

- **E se avessi detto sì?**

Gli amori che non sono successi durano tutta la vita. Perché le cose che non accadono, e che pure potevano essere, ci restano dentro, indelebili. Con il loro mistero, di quel che di male ci

- **Meditazione e psicoterapie**

Ringrazio i responsabili di "Esprimersi" per l'opportunità che mi hanno offerto di parlare e, forse è il caso di dire, testimoniare la mia esperienza tra psicoterapia e meditazione. Parlare di

- **[Che integrazione si farà](#)**

È nell'Europa di oggi, attraverso le relazioni intessute con le popolazioni musulmane residenti e ben radicate al suo interno, che (...) si costruisce, al di là delle ideologie, una nuova

- **[Morire in terra straniera](#)**

Che cosa significa morire in terra d'accoglienza, lontani dal proprio paese di origine e, spesso, dalla propria famiglia e dai propri amici? Quale sicurezza si ha che le proprie volontà saranno

- **[Lo zen non serve a niente!](#)**

"Un giovane monaco ansioso chiese una volta a Kodo Sawaki Roshi, un maestro zen giapponese del ventesimo secolo, se la pratica zen poteva renderlo fiducioso e impavido come

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

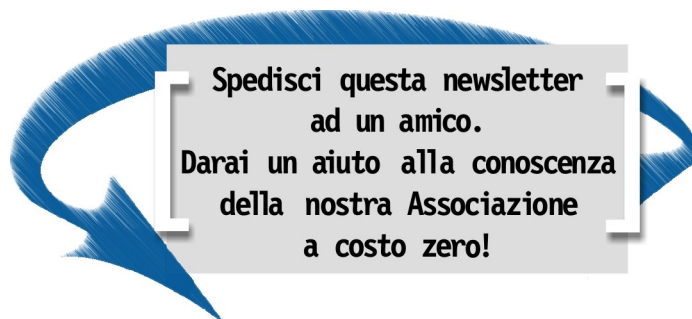
- **[Chi ha ucciso Sarah?](#)** Andrei Longo • **[Quando verrai](#)** Laura Pugno
- **[Sono l'ultimo a scendere](#)** Giulio Mozzi • **[Strane cose, domani](#)** Raul Montanari

***Per i ragazzi:***

- **[Valeria e Luca, la legalità a misura di teenagers](#)** di C. Colmegna e Associazione Valeria.
- **[Giocare senza giocattoli](#)** di J. Marzolio • **[Arte per bambini](#)** di Gabriel Martin Roig.
- **[Il mio primo Larousse dei come](#)** di AA.VV.

***Trasparenze:***

- **[Sera d'autunno](#)** di Teodoro Tjutcev



# Inserisci un amico!

[\\_clicca qui](#)



*La* [di questo numero.](#)

*Il bene della città è il risultato di un'umanissima ricerca di giustizia in cui il bene comune non coincide con le visioni particolari di questo o quel gruppo, ma è visto come spazio di eguale libertà e diritto per ognuno. E' "l'essere solidali" che espelle ogni forma di fondamentalismo o di sforzo teso a confessionalizzare la vita pubblica.*

*Daniele Garrone, pastore valdese*

Questa e-mail è inviata, oltre che agli iscritti al Registro Soci dell'Anapaca, anche ad alcuni recapiti non 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.