

La Newsletter di

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

assistenza psicologica ammalati di cancro

Comunicazione n° 6 del 1 dicembre 2008



Guido Reni (1575 – 1642)

### **Il Vuoto** da Vidyā

Il vuoto spaventa l'individuo, ma il vuoto assoluto non esiste. Può esserci un vuoto di contenuti, formali e non, oggettivi e soggettivi, ma in nessun caso, mai, può esserci l'annullamento della coscienza che, in assenza di contenuti riprende il suo stato originario privo di forma e di qualità. L'individualità nasce e si perpetua grazie all'aderenza della coscienza col dato oggettivo. E poiché l'io possiede l'istintiva certezza della sua fine, legata alla sparizione degli oggetti o contenuti (sostegni), possiamo comprendere perché esso teme e fugge il vuoto. Ma dietro all'io (non essere) c'è l'Essere, dietro le differenziazioni temporali rappresentate dagli oggetti c'è la coscienza indifferenziata e onnipresente, dietro la complicata molteplicità sonora c'è il semplice, l'unità, il silenzio, c'è il Vuoto. Bisogna imparare a vivere senza sostegni e, il "nemico" (il vuoto) diventerà amico e, prima o poi, si rivelerà sorprendentemente pieno. Dal vuoto vengono gli universi e in esso scompaiono. Il vuoto esiste da sempre e per sempre. In esso c'è onniscienza, onnipotenza ed eternità. Il vuoto è il sostrato di tutto. E' in noi e fuori di noi. E' *sat-cit-ānanda*: la nostra vera natura. Il Vuoto ci sostiene. Da esso veniamo e ad esso torneremo. Il Vuoto non può essere oggetto di percezione. Coscienza e Vuoto sono una cosa sola.

# Sommario

## CURA DELLA SALUTE

- **[Lo smog che ci "tappa" le vene](#)**

Uno studio di un gruppo interuniversitario guidato da Andrea Baccarelli, attualmente alla Harvard School of Public Health di Boston, pubblicato su Archives of Internal Medicine,

- **[Quel mal di stagione che ci fa dormire di più](#)**

Sonno, spossatezza e malumore. Sono i sintomi della cosiddetta 'Depressione invernale', provocata soprattutto dalla mancanza di luce stagionale. "E' noto da tempo che, nei soggetti

- **[Melemangio a gogò](#)**

Innocente e seducente, semplice ma ricca, fedele compagna dei momenti di break. E' la mela, il frutto per eccellenza, croccante, carnosa, ricca di vitamine, fibre e oligoelementi ma anche

- **[Dieci anni più giovani con lo sport](#)**

L'esercizio fisico mantiene giovani. E ora si sa anche quanto. Il tempo tornerebbe indietro anche di 10 anni rispetto all'età anagrafica. Lo suggerisce uno studio condotto su migliaia di

- **[Miele, frutta, cioccolato amaro: mix antidepressivo](#)**

Mangiare male, con troppi carboidrati rispetto alle proteine e con cibi ad alto indice glicemico, altera la biochimica del cervello e quindi l'umore. Il rapporto tra depressione ed eccesso di

- **[Scoperte le staminali maligne responsabili del melanoma](#)**

Identificate le cellule staminali maligne che alimentano la crescita del melanoma umano. Anticorpi specifici contro queste staminali 'sorgente' del melanoma, già testati in via

- **[+ Cereali](#)**

Al X Congresso europeo di nutrizione, organizzato a Parigi, sono stati indicati i cereali integrali come gli alimenti più idonei per l'organismo. In Italia, il progetto Quasicer (Qualità e sicurezza

- **[Cirrosi e cancro al fegato: individuato un marcatore](#)**

L'NGF, il fattore di crescita nervoso scoperto dal premio Nobel Rita Levi Montalcini, è presente nei malati di cirrosi e di tumore del fegato in livelli fino a 25 volte superiori al normale:

- **[Grasso rischio](#)**

In principio è la fame. Ma se mettete insieme l'ipernutrizione, la sedentarietà e un discreto numero di geni che funzionano a modo loro, avrete come risultato i due problemi di salute più

- **[Le cellule Natural Killer: nuovi approcci per la cura delle Leucemie](#)**

Nel mese di maggio 2007, presso l'Aula Magna dell'Accademia di Medicina di Torino, si è tenuta la nona seduta scientifica del nuovo anno dell'Accademia dal titolo "Cellule Natural Killer: nuovi

- **[Broccoli, uno scudo contro l'infarto](#)**

Il loro effetto protettivo antitumorale è noto, specialmente per il cancro al seno. Ma ora una nuova ricerca amplia il raggio benefico dei broccoli: i nutrienti presenti nel vegetale, infatti,

- **[Emicrania e anoressia, stessa origine?](#)**

La disfunzione delle medesime aree cerebrali alla base del legame tra i disturbi del comportamento alimentare e gli attacchi di emicrania. È l'affascinante ipotesi, presentata al III

- **[Contro i rischi metabolici: dieta e movimento](#)**

Se davvero "repetita iuvant", sarà utile riprendere il tema, già affrontato, della cosiddetta Sindrome metabolica o plurimetabolica. Tanto più se consideriamo che una maggiore

- **[Quando l'immunità ferma il cancro](#)**

L'infiammazione è la prima reazione leucocitaria, quando a seguito di una ferita o un'infezione da agente esterno (o la trasformazione neoplastica) i granulociti e i macrofagi accorrono ed

- **[Nervi in relax](#)**

Consolatori, calmanti, sedativi. Di più: molti cibi contengono micronutrienti che consentono al sistema nervoso di funzionare in maniera ottimale e alcuni di questi possiedono anche effetti

- **[Diabete, una pillola al giorno](#)**

Si chiama *sitagliptin* e funziona per via orale la risposta più recente e raffinata al diabete di tipo 2. Una sola somministrazione al giorno abbassa la glicemia (livello di zucchero nel sangue)

- **[Il torcicollo si cura soft](#)**

Ore e ore seduti davanti a un computer? Giornate interminabili sprofondati su una poltrona o in piedi dietro a un banco? Beh, torcicollo e dolori cervicali sembrano in tal caso inevitabili. In

## ESPERIENZE DI MALATTIA

- **[Esperienza di malattia psichica - Invocazione](#)**

Ce l'ho fatta - pensai. Mia figlia, ventun anni, adulta, universitaria con ottimi voti, sportiva, indipendente, socievole, allegra. Viaggiava, nei periodi di vacanza, con le sue amiche, per

- **[Note dalla malattia](#)** 2^ parte

Un altro anno è trascorso e mi ritrovo alle porte col terzo Natale da malato. In questi quasi tre anni ho vissuto. Più intensamente e con maggiore consapevolezza di prima. Con curiosità,

## L'ALTRA MEDICINA

- **[Nevriti, per ogni causa un rimedio: dalla Cina in poi](#)**

L'infiammazione di un nervo causa la nevrite, che si manifesta con sintomi vari come dolore, formicolio, a volte perdita di sensibilità nella zona colpita, arrossamento e gonfiore.

- **[Virtù dell'orzo ed effetti sulla glicemia](#)**

Emolliente, rinfrescante, depurativo, antinfiammatorio della gola e leggermente astringente nelle diarreie, sono alcune proprietà attribuite, dalla medicina tradizionale all'orzo il cui malto

- **[Disturbi mestruali, ridurli con l'omeopatia è possibile](#)**

Si calcola che almeno il 25% delle donne, soprattutto giovani, soffrano di disturbi mestruali: scarsità o eccesso di flusso, irregolarità del ciclo, ma soprattutto dolori (dismenorrea). In

- **[Da tè verde una pomata antiverruche](#)**

Una pomata, a base di alcune sostanze del tè verde, risulterebbe efficace e ben tollerata, nell'applicazione locale, per la cura delle verruche che si localizzano sui genitali esterni e

## MISCELLANEA

- **[Natale. La festa che ha cambiato il mondo](#)**

Festa fragile quella del Natale, amata da tutti ma esposta a malintesi e stravolgimenti, vittima di facili assimilazioni e riduzioni ora a opportunità consumistica tra le tante, ora a emblema

- **[La forza del piacere](#)**

Non c'è nulla di più inafferrabile come concetto, ma allo stesso tempo di identificabile, del piacere. Riconoscerlo, infatti, è facile: è una sensazione vivificante, elettrizzante, capace di

- **[Non lo dire](#)**

Ci siamo liberati da tante cose. E questa libertà ci autorizza a pensare di poter fare tutto. Siamo nel regno del: "Lo voglio, ne ho diritto". Il pudore invece è un sentimento antico, che

- **[Altrimenti guariti](#)**

Una volta si diceva "alternative", cioè diverse. Più di recente, "complementari", cioè collaterali, marginali. Ultimamente, a norma di una legge approvata due anni fa, "non convenzionali":

- **[Se la malattia mina l'identità femminile](#)**

Improvvisamente ci si trova a dover gestire non solo la paura della malattia e dei trattamenti necessari alla guarigione, ma anche le inevitabili conseguenze sulla sfera sessuale e

- **[Musicophilia](#)**

Oliver Sacks è un mito vivente. Della neurologia, ma non solo. Colui che è riuscito a dare una dimensione letteraria alla scienza. Come lo ha definito il New York Times. Ed è proprio così che

- **[Anoressia/bulimia](#)**

Ora di sveglia. Ora di colloquio. Ora di laboratorio teatrale, di counseling filosofico con discussione. Ore di terapia: colazione, pranzo e cena sono i momenti centrali della cura. Mangi

- **[Generazioni a confronto](#)**

Una vita forse diversa dalle altre, un'infanzia bellissima e protetta, un padre, una roccia, un artista, una bellissima testa. Morto, andato, dopo un anno di dolore, non ancora stanco, non

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

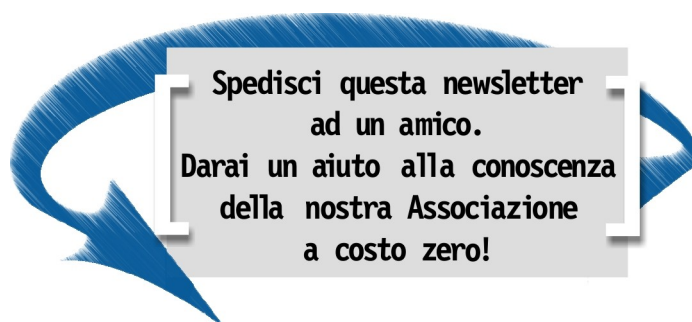
• [Consulente filosofico cercasi](#) di Neri Pollastri • [Cosmesi naturale pratica](#) di Francesca Marotta • [Dolly Cityn](#) di Orly Castel-Bloom • [Nato in un giorno azzurro](#) di Daniel Tammet

**Per i ragazzi:**

• [La Repubblica a piccoli passi](#) di F. Vitaliano, illustrazioni di A. Lapone • [La fisica del miao](#) di Monica Marelli, illustrazioni A. Rebori • [Lo sviluppo ecosostenibile](#) di Catherine Stern, illustrazioni P. Paicheler • [La Divina Avventura](#) di E. Cerri e F. Gambino, illustrazioni M. Distefano

**Trasparenze:**

• [Preghiera di un detenuto](#) di Antonio Clementi



# Inserisci un amico!

[clicca qui](#)



La *di questo numero:*

*“Non c’è niente da insegnare, niente da imparare, bisogna solo risvegliarsi alla nostra vera essenza: l’Amore”*

*Jean Klein*

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.