

La Newsletter di

www.anapaca.it

assistenza psicologica ammalati di cancro

Comunicazione n°6 del 07.12. 2009



Felice Natale

Quando è giorno?

Un vecchio rabbi chiese un giorno ai suoi discepoli: "Chi di voi saprebbe dirmi come si può distinguere il momento in cui finisce la notte e inizia il giorno?".

"Io direi - rispose prontamente un allievo - quando, vedendo un animale a distanza, uno sa distinguere se è una pecora o un cane". "No" rispose il rabbi.

“Potrà essere l’inizio del giorno – disse un altro – quando vedendo da lontano un albero, si può dire se è un fico o un pesco”. “Neppure” insisté il rabbi.

“Ma allora – chiesero i discepoli – quando mai si può capire quando finisce la notte e inizia il giorno?”

“Quando – rispose il rabbi – guardando nel volto un uomo qualunque, tu vedi che è tuo fratello. Se non riusciamo a fare questo, qualunque sia l’ora del giorno sarà sempre notte...”

Sommario

CURA DELLA SALUTE

- **Bio dolce**

Recenti studi epidemiologici informano che: "Le farine raffinate, gli zuccheri semplici e i grassi saturi consumati in abbondanza alzano rapidamente la glicemia facendo aumentare l'insulina.

- **Pressione alta**

Cambiano le regole per il controllo dell' ipertensione (una persona su quattro, con lieve prevalenza per gli uomini, soffre di pressione alta). Dal 9° congresso europeo, svoltosi a

- **Pillola anticoncezionale “bio”**

Sono passati 50 anni da quando fece la sua comparsa la prima pillola anticoncezionale, introdotta da Gregory Pincus, con dosi massicce di ormoni e numerosi effetti collaterali. Col

- **Terapie su misura**

Conoscere sempre più nel dettaglio i difetti genetici responsabili dei tumori e la loro biologia funzionale. Queste le priorità assolute dell'oncologia del terzo millennio, sempre più orientata

- **Scienza ed erbe: l’incontro**

Recentemente il Journal of Allergy and Clinical Immunology, prestigiosa e antica rivista dell'Accademia Americana di Immunologia e Allergologia, ha dedicato una serie di studi alla

- **Musica & massaggio**

Musica e massaggio hanno effetti sul cervello, regalando calma e relax. La prima incrementa la melatonina, distensiva, mentre con il secondo diminuiscono i livelli di cortisolo, l'ormone dello

- **I sensi di colpa dicono molto di noi**

I sensi di colpa non sono tutti uguali. Per gli psicoterapeuti cognitivisti Amelia Gangemi e Francesco Mancini, dell'Associazione di Psicologia Cognitiva di Roma, il modo in cui ci sentiamo

- **Lifting per il cuore**

Anti age per il cuore. Molti fattori possono minacciare lo stato di salute del muscolo cardiaco, in particolare una dieta squilibrata e sovrappeso. Mentre un'alimentazione corretta, a basso

- **La stanchezza merita attenzione**

Per molti è la normalità. Invece, la stanchezza merita attenzione. Campanello d'allarme di anemia, epatiti, lesioni interne, nell'80 per cento dei casi dipende "solo" dall'azione combinata

- **Il DNA? È un tesoro**

La scienza ha una nuova consapevolezza: abbandonato il senso di onnipotenza, ora preferisce il realismo dei fatti al "futurismo" visionario degli anni scorsi. Almeno a giudicare da quanto

- **[Il movimento? E' la terapia ormonale che costa meno](#)**

«L'esercizio fisico è la forma di terapia ormonale più economica attualmente disponibile. E' accessibile a tutti e in qualunque luogo. Se ottimizzate i vostri livelli ormonali modificate anche

- **[Sveglia proteica](#)**

Se al risveglio, per partire, ci vuole più tempo ed energia del previsto, potrebbe essere colpa del metabolismo addormentato e di come si fa colazione. A sostenerlo è uno studio condotto

- **[La soia rallenta la perdita di densità ossea](#)**

Secondo un nuovo studio condotto dai ricercatori della USDA/ARS Children's Nutrition Research Center preso il Baylor College of Medicine in Texas (Usa) e finanziato dalla USDA e dal National

- **[Il cibo spazzatura crea dipendenza come la droga](#)**

Più si mangia male, più si mangia... male. Sembra un brutto gioco di parole, ma a quanto pare è la realtà. Secondo un nuovo studio, infatti, il cibo spazzatura crea dipendenza al pari di una

- **[Top 2: proteina acrobatica](#)**

C'è una proteina acrobata, una sorta di top gun che protegge il nostro DNA dai tumori. Si chiama Top 2 e ha una configurazione spaziale particolare, che ricorda le manovre acrobatiche

L'ALTRA MEDICINA

- **[Cosa fare quando la gola è in fiamme](#)**

Ritorniamo su uno dei mali di stagione più comuni, le faringo-tonsilliti, per illustrare le caratteristiche di alcuni rimedi in genere poco utilizzati ma che in casi specifici, quando i

- **[Bimbi irrequieti e insonni](#)**

Uno dei problemi pediatrici più frequenti è l'irrequietezza, spesso accompagnata da disturbi del sonno che rischiano di spezzare l'armonia familiare e mettere in crisi anche il rapporto fra i

- **[Dolori e cistite, l'omeopatia arriva in soccorso](#)**

Il rischio di contrarre una cistite aumenta soprattutto con il caldo quando la sudorazione abbondante riduce la diuresi e produce una maggiore concentrazione dell'urina e dei batteri in

- **[Singhiozzo, se è recidivo sconfiggerlo si può](#)**

Il singhiozzo è un movimento respiratorio spastico, provocato da un'improvvisa contrazione del diaframma e da una chiusura parziale della glottide. Quando il muscolo diaframma si contrae

MISCELLANEA

- **[Il crocefisso, simbolo quasi laico](#)**

Eliminare le immagini religiose dalle scuole non incide sulla forza della fede. Nelle nostre università non c'è il crocefisso nelle aule, ma tanti studenti aderiscono a Comunione e

- **[La paura del diverso](#)**

Spesso la gente si indigna per le attenuanti che i giudici concedono ai condannati. Li capisco. Guardano solo il fatto in sé e per sé. Ma i fatti sono compiuti da uomini che sono cresciuti in

- **[Migliorare la vita delle donne operate di cancro al seno con la meditazione](#)**

La vita delle donne operate al seno o sotto cura per il cancro mammario può essere resa cupa dalle preoccupazioni, lo stress a cui sono sottoposte e altri fattori contingenti.

- **[Il viaggio: un atto politico](#)**

Il viaggio può essere un atto politico? Alcuni sono curiosi, altri invece non vedono l'ora di spalmarci sulla spiaggia e fare spese al duty-free. Sono due tipi di viaggiatori completamente

- **[Medicina e narrazione](#)**

Da qualche tempo si parla di medicina narrativa anche in Italia. In altre nazioni l'argomento è all'ordine del giorno da decenni, tanto che il 23 ottobre scorso il "New York Times" vi ha

- **[Ho imparato ad amare la vita](#)**

Mi ha inviato questa lettera un oncologo-pediatra del Centro di Riferimento Oncologico di Aviano, dott. Maurizio Mascarin (mascarin@cro.it) che ha raccolto gli scritti, gli sms, le mail

- **[Elogio delle rughe](#)**

Quella con le rughe che indicano il passare degli anni è storicamente una relazione difficile, soprattutto per le donne. Eppure ora qualcosa sta cambiando, nel modo in cui si percepisce

• **[Farmaci o parole?](#)**

La polemica è nota. I medici organicisti credono solo nell'efficacia dei farmaci i quali, come è noto, riducono i sintomi ma non curano il male. La riduzione dei sintomi è cosa preziosissima e

In libreria. Perché leggerli (e regalarli):

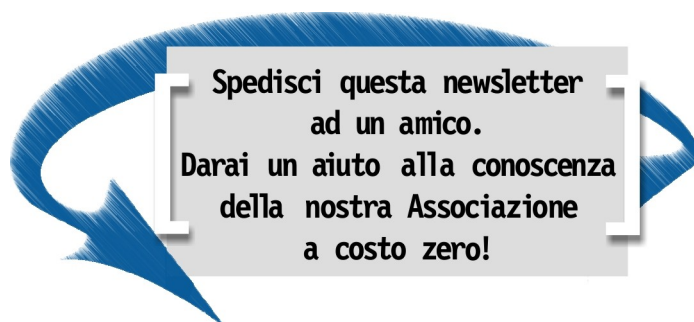
- **[Hansel e Gretel](#)**, Daniele Mattotti • **[Il peso della farfalla](#)**, Erri De Luca
- **[La dama del Kashmir](#)**, Francisco González Ledesma • **[Il tempo invecchia in fretta](#)**, Antonio Tabucchi

Per i ragazzi:

- **[La fisica del bau](#)** di Monica Marelli. • **[I bambini alla scoperta di ...](#)** AA.VV., illustrazioni L. Terranera • **[La matematica spiegata alle mie figlie](#)** di Denis Guedj • **[Icaro ai confini del tempo](#)** di Brian Green

Trasparenze:

- **[Bambino](#)** di Alda Merini



Inserisci un amico!

[clicca qui](#)



La  *di questo numero.*

La fine delle parole consente l'ascolto dei suoni, la fine delle spiegazioni consente il transito delle vibrazioni e la fine delle

interpretazioni trasforma un uomo nella sua unicità e irripetibilità. In una poesia infinita.

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
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.