

La Newsletter di

**www.anapaca.it**

**assistenza psicologica ammalati di cancro**

Comunicazione n°5 del 29 settembre 2010



Autunno sul lago

*Un aforisma di Shri Aurobindo*

*“Se gli uomini intravedessero anche solo un barlume delle gioie infinite, dei luminosi orizzonti di spontanea conoscenza, delle calme distese dell’essere che ci aspettano sui sentieri che la nostra evoluzione animale non ha ancora percorso fino in fondo, tutto tralascerebbero e non si darebbero pace finché non avessero conquistato questi tesori. Ma, stretto è il passaggio, le porte difficili da forzare e paura, sfiducia e scetticismo, guardiani della natura, stanno lì ad impedirci di volgere il passo fuori dei nostri pascoli consueti”.*

# Sommario

## CURA DELLA SALUTE

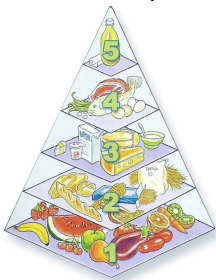


- **Alimentazione e cellulite**

Di qualsiasi forma si tratti, meglio non considerare la cellulite come un "accumulo di grasso", ma come la causa di un processo infiammatorio che coinvolge il tessuto adiposo. Le cause

- **Se la dieta è complicata si abbandona**

Stare a dieta è arduo. Ma diventa praticamente impossibile se il regime brucia-chili che si è scelto è complicato e richiede una certa applicazione: non c'è forza di volontà che tenga, le



- **Una piramide di cibo sano**

Un aiuto nel comporre i propri menu viene dagli Stati Uniti, dove il Dipartimento dell'agricoltura ha messo a punto un sistema visivo per la composizione dei pasti chiamato la

- **I cibi contro il tumore alla prostata**

Se ne parla tanto, ci sono buone probabilità che funzionino, ma ancora non abbiamo certezze granitiche sulla loro efficacia. Così gli esperti statunitensi del sito *Urotoday* hanno da poco



- **Trentamila passi per invecchiare sani**

Trentamila passi a settimana, cervello sempre attivo, alimentazione corretta e aria aperta laddove non c'è smog. Moderazione in tutto, tranne che in un concetto positivo della vita. È la

- **Le vere ragioni di un'infelice digestione**

La vostra relazione affettiva sta andando a rotoli, siete sull'orlo del divorzio, o vi siete già separati? Avete perso il lavoro per colpa della crisi? Fumate, magari per scacciare la tensione?



- **Riparare neuroni difettosi diventa possibile**

Per la prima volta un gruppo di ricercatori italiani ha individuato una strategia per "riparare" i neuroni difettosi nella loro guaina di protezione, che caratterizzano le più diffuse malattie

- **Un gel ripara le ossa rotte**

Spalla, tibia e femore. Una frattura si può curare con un'iniezione nell'osso. Il nuovo materiale è di ceramica e si può usare anche come sostituto per le patologie del sistema scheletrico, per

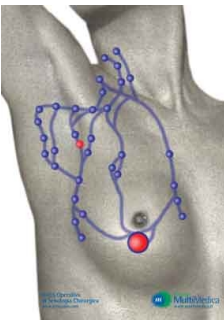


- **Il vizio del fumo è scritto nel Dna**

Il vizio del fumo è scritto nel Dna. Alcune varianti genetiche, infatti, influiscono sulla decisione di iniziare con le 'bionde', sul numero di sigarette accese e sulla capacità di smettere. A

- **Sessualità femminile e cancro**

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



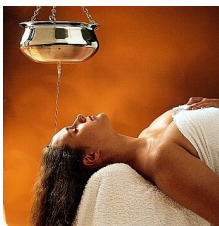
- **Che cosa sono i linfonodi**

I linfonodi, chiamati anche ghiandole linfatiche, sono piccoli organi tondeggianti o a forma di fagiolo situati lungo le vie linfatiche. Come i vasi sanguigni, le vie linfatiche si diramano e

- **Il dolore è come una malattia**

Il dolore è ancora un problema. Un malato su tre è costretto a soffrire per anche per mesi o anni. Mentre può fidarsi delle terapie solo quando si rivolge a centri specializzati garantiti dal

## L'ALTRA MEDICINA



- **Benvenuta Ayurveda**

La natura percepisce e ascolta la sofferenza e il bisogno di cure delle persone e offre gli strumenti per soddisfarlo: non è la battuta di un abitante di Pandora, protagonista di 'Avatar',



- **Cromoterapia**

La cromoterapia o cromopuntura, ha origini antichissime, le medicine tradizionali hanno sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sullo stato di salute e sullo stato



- **Lo zen "modifica" il cervello e fa sopportare i dolore**

La meditazione zen cambia la struttura della corteccia cerebrale, al punto da rendere chi la pratica meno sensibile al dolore. È il risultato di uno studio pubblicato su Emotion , una delle

## ESPERIENZE DI MALATTIA



- **Perdersi**

Scienziata di grido di Harvard la protagonista del romanzo, scienziata di grido di Harvard l'autrice. Potrebbe essere una facile autobiografia accademica a sfondo intimistico, se non

## ESPERIENZE DI MALATTIA ONCOLOGICA



- **Avvizzare. Fiorire!**

Alzo gli occhi e la sorprendo ad osservarmi. Capelli neri, lunghi, un abitino estivo, gli occhi di giovane ragazza fissi su me. Come s'accorge d'essere stata scoperta, abbassa lo sguardo su un

## PER RIFLETTERE



- **Il dono più grande è il perdono**

Anche il nostro, come ogni periodo storico, è attraversato da contraddizioni apparentemente inspiegabili. Così, per esempio, viviamo in un mondo globalizzato, in cui flussi di informazioni,

- **Lo stipendio degli altri rovina l'umore**

Meglio stare alla larga dalla busta paga dei colleghi e degli amici, si rischia un crollo d'umore. Una ricerca condotta in Francia ha rivelato, infatti, che per tre europei su quattro scoprire che i

- **Vuoi conoscere te stesso? Guardati allo specchio**

Ben lo sapeva il giovinetto Narciso, il cui mito, narrato da Ovidio nelle Metamorfosi, ci viene subito alla mente se pensiamo all'azione di specchiarsi nell'acqua e alle sue, per Narciso,



- **Tramonto sull'Europa**

Nulla è più sterile del lamento sul tramonto politico d'Europa. Eppure, ad ogni occasione, ecco che puntualmente ci tocca riascoltarlo: che si tratti delle vere tragedie, dai Balcani all'Iraq,

- **Pianeta Terra e individuo: un progetto per il prossimo millennio**

Quando Cristoforo Colombo ha raggiunto le Americhe, convinto di dirigersi verso l'India, e Magellano, pochi anni dopo, ha confermato la sua intuizione completando il giro del mondo, è



- **L'amore è rischio, il sesso no**

Nella seconda metà dell'Ottocento la sessualità era nascosta, proibita, rimossa. Guardando l'arco isterico delle pazienti di Charcot, il giovane Freud ha subito pensato che fosse provocato

- **Non sapere, profondità, mistero**

"Norman Fisher, già abate del San Francisco Zen Center, ha così denunciato la nostra tendenza a lasciar stare tutto com'è e la tentazione di trasformare lo zazen in una tecnica: «Il problema

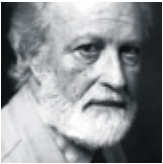


- **Una volta qui era tutta città** Il curatore è incerto (AIFb) perché dice subito di aver usato vari suggerimenti dei suoi corrispondenti su un blog, il prefatore è (e come, se no?) Stefano Bartezzaghi, l'editore Einaudi



- **La notte buia della depressione**

Tralascio la sua firma per conservare l'anonimato alla sua mancanza di gioia di vivere, grazie a dio accompagnata da una leggera e salutare ironia. Certo se non è depresso, come lei dice,



- **Gli Italiani un popolo o un folla?**

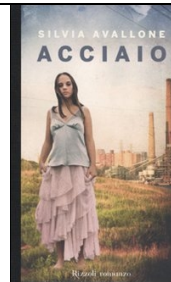
Si fa un gran discutere sul tema dell'identità. La ricorrenza dei 150 anni dell'Unità d'Italia ha rinfocolato l'argomento, ma esso teneva banco già da un pezzo. Chi erano allora e chi sono

## IN LIBRERIA. PERCHÉ LEGGERLI (E REGALARLI)



- **La solitudine dei numeri primi,**

Paolo Giordano - Mondadori



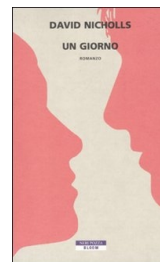
- **Acciaio,** Silvia

Avallone - Rizzoli



- **I love mini shopping,**

Sophie Kinsella - Mondadori



- **Un giorno**

David Nicholls – Neri Pozz

## PER I RAGAZZI



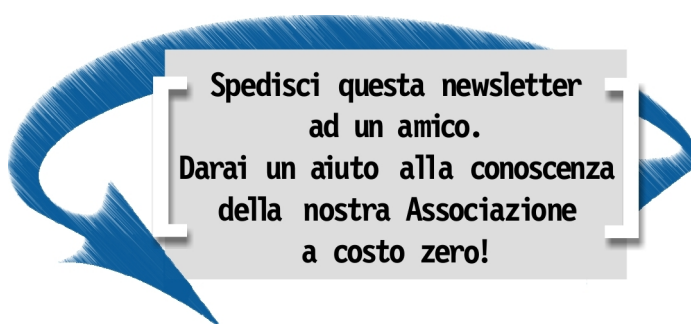
- **Shrek e vissero felici e contenti,**



- **Sesto viaggio nel regno della fantasia,** G. Stilton



- **Se la morte, Quando finirò?, Chemioterapia** [David Maria Turoldo](#)



**Inserisci un amico!**

[clicca qui](#)



*La*  *di questo numero.*

*" L'ombra ci segue se ci avviciniamo alla luce, ci precede se ci allontaniamo".*

*Anonimo*

oggetto di disturbo, quindi ti preghiamo di accettare le nostre più sincere scuse se la presente non è di tuo interesse. Inviaci una semplice e-mail all'indirizzo: [iscrizioni@anapaca.it](mailto:iscrizioni@anapaca.it) e sarai cancellato. 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.