

la Newsletter di

**www.anapaca.it**

assistenza persone ammalate di cancro

Web-magazine n° 2 - giugno 2014



*Abbandonarsi al fluire della Vita*

***"Utilizzate pienamente i vostri sensi"***

*"Fate sì che la vostra pratica sia di distogliere l'attenzione dal passato e dal futuro quando non è necessario. [...] Se trovate difficile entrare direttamente nell'Adesso, cominciate con l'osservare la tendenza abituale della vostra mente a voler fuggire dall'Adesso. [...] Nel momento in cui ci si rende conto di non essere presenti, si è presenti. [...] L'identificazione con la mente le dà maggiore energia; l'osservazione della mente le sottrae energia. [...] L'energia sottratta alla mente si trasforma in presenza. [...] Cosa determina la qualità della vostra consapevolezza? Il vostro grado di presenza. [...] Utilizzate pienamente i vostri sensi, siate dove vi trovate. Guardatevi attorno, limitandovi a guardare senza interpretare. Osservate la luce, le forme, i colori, la consistenza. Prendete consapevolezza della presenza silenziosa di ogni cosa, dello spazio che consente a ogni cosa di essere. Ascoltate i suoni, senza giudicarli. Ascoltate il silenzio dietro i suoni. Toccate qualcosa, qualunque cosa, e percepitene e riconoscetene l'Essere. Osservate il ritmo della vostra respirazione; percepite l'aria che entra ed esce, percepite l'energia vitale dentro il vostro corpo. Consentite a ogni cosa di essere, dentro di voi e al di fuori. Permettete l'«essere così» di tutte le cose. Entrate in profondità*

*nell'Adesso. State lasciando alle spalle il mondo privo di vita dell'astrazione mentale, del tempo. [...] Vi state risvegliando dal sogno del tempo, entrando nel presente. [...] La mente inconsciamente ama i problemi perché vi danno una sorta di identità. [...] «Problema» inconsapevolmente ne fate una parte del vostro senso del sé. Vi lasciate sopraffare dalla vostra situazione di vita al punto di perdere il senso della vita, dell'Essere. [...] Se nasce una situazione che dovete affrontare adesso, la vostra azione sarà chiara e incisiva se nasce dalla consapevolezza del momento presente. [...] Non sarà una reazione che deriva dal condizionamento passato della nostra mente ma una risposta intuitiva alla situazione. [...] Non potete dedicare la vostra massima attenzione a qualcosa e allo stesso tempo opporvi resistenza. [...] Non preoccupatevi dei frutti della vostra azione, limitatevi a prestare attenzione all'azione in se stessa. [...] Nel momento in cui la vostra attenzione si rivolge all'Adesso, avvertite una presenza, una tranquillità, una pace".*

*da "Come mettere in pratica Il potere di adesso" (pp. 35-44) di Eckhart Tolle*

## Sommario

### CURA DELLA SALUTE

- **Una dieta ricca di polifenoli allunga la vita**

*Una dieta ricca di polifenoli favorisce una riduzione del tasso di mortalità nella popolazione anziana*



- **Prova costume: meno di un mese di proteine e la si supera**

*Gli specialisti in medicina offrono i loro consigli per ritrovare il peso forma prima delle vacanze e della fatidica prova costume: trenta giorni a proteine, e poi di nuovo alla dieta variegata. Ecco la soluzione last-minute per perdere il peso di troppo*

- **La pomata tecnologica**

*Un paziente affetto da psoriasi o dermatite cronica deve trattarsi ciclicamente per tutta la vita con creme che prevedono più applicazioni al giorno per essere efficaci*

- **Con la corsa nuove cellule staminali nel cervello**


*La scoperta firmata Ibcn-Cnr e pubblicata su Stem Cells smonta un dogma della neurobiologia, dimostrando per la prima volta che la perdita di cellule staminali neuronali durante l'età adulta è un processo reversibile*



- **Allergie sospette**


*Le allergie alimentari sono sempre più diffuse. E se la sensibilizzazione iniziasse già nell'utero materno? Lo sospetta fortemente il dottor Scott Sicherer, della Scuola di Medicina del Mount*

Sinai di New York, dopo aver osservato che le allergie al latte, alle arachidi o alle uova possono comparire già fra i 3 e i 15 mesi di vita

	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Psicofarmaci, limiti e rischi</b> <i>L'Istituto di tecnologie cognitive (Istc) del Cnr di Roma in collaborazione con l'associazione 'Rete italiana noi e le voci' ha organizzato un confronto su un tema tanto attuale quanto insidioso: 'Limiti e rischi degli psicofarmaci: i dati emersi dopo anni di pubblicità a senso unico'</i></li></ul>
---	---


- **Nuove speranze contro la fibrosi cistica**

Forse in un prossimo futuro potremo contare su nuove armi per combattere la fibrosi cistica. Incoraggianti i risultati da un farmaco sperimentale che agisce sulla proteina anomala responsabile della malattia

<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Bionde, che distrazione!</b> <i>Nell'immaginario collettivo la sigaretta tra le dita dello scrittore a corto di idee suggerisce un aumento dell'ispirazione e della concentrazione. Ma è solo un alibi del fumatore: non è così</i></li></ul>	
--	---


- **Il colesterolo alto aumenta il rischio di diffusione del cancro**

Alti livelli di colesterolo cattivo, o LDL, possono aumentare il rischio di diffusione del cancro in altre zone del corpo. Lo studio, tra l'altro, compara gli effetti diversi dei due tipi di colesterolo

	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Bibite zuccherate: "Ogni anno 180mila morti nel mondo"</b> <i>Le bibite zuccherate a base di soda, le bevande sportive o energy drink e i succhi di frutta dolci sono responsabili ogni anno nel mondo della morte di 180.000 persone, 500 al giorno</i></li></ul>
---	---

- **7 regole d'oro per affrontare gli esami**

La dieta ideale per studiare è ricca di frutta e verdura. Maturità, scadenze universitarie o anche semplicemente un periodo di lavoro intellettuale molto intenso. La nutrizionista Virginia Gattai ci svela quali sono i trucchi, fra cibo e attività fisica, che aiutano a rendere al massimo

<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Cannella: proprietà e benefici</b> <i>Proprietà curative, benefici e valori nutrizionali di una spezia sempre presente nella nostra cucina. E' stato dimostrato come la cannella aiuti a regolare la percentuale di zuccheri nel sangue venendo così in aiuto a diabetici ed iperglicemici</i></li></ul>	
---	---

## L'ALTRA MEDICINA



- **La menopausa secondo l'ayurveda**

*Nella nostra cultura vige l'imperativo dell'eterna giovinezza soprattutto per le donne, le più esposte ai dictat estetici e sociali. Così la menopausa può essere interpretata come un segno inequivocabile di vecchiaia: riconciliamoci con questa età della vita anche con i consigli dell'ayurveda!*

## ESPERIENZE DI MALATTIA

- **Per non cadere nella paura**

*Aveva sette anni e mezzo. Il primo campanello d'allarme era stato un suo progressivo decadimento fisico: era sempre stanco, non aveva voglia di giocare, e stava diventando di un pallore giallognolo*



## PER RIFLETTERE

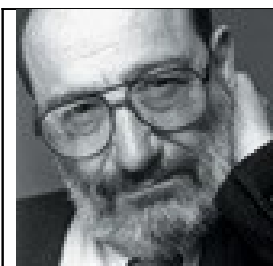
- **La psicoterapia serve davvero a curare l'anima?** U. Galimberti

*E' preoccupante che sempre più spesso si cerchi sollievo e conforto nella diagnosi di un "disturbo psicologico", sottovalutando la profondità della psiche*



- **Neuroni specchio in azione**

*Basta meno di un secondo per smascherare un bugiardo, individuare un errore o riconoscere un comportamento insensato, grazie ai neuroni specchio*



- **Il diritto alla felicità** di Umberto Eco

*La letteratura sulla felicità è immensa, a iniziare da Epicuro e forse prima, ma a lume di buon senso mi pare che nessuno di noi sappia dire che cos'è la felicità. Dovremmo abituarci a pensare una vita piena in termini collettivi e non come soddisfazione solo individuale*

- **Essere o non essere ... vegetariani**

*Per molti è quasi una religione, per altri soltanto una moda passeggera, c'è chi vi si avvicina per motivi etici e chi per ragioni salutistiche: come indica il rapporto Eurispes 2013, la dieta vegetariana è sempre più seguita dagli italiani*

- **Prego dunque sono** di P. Enzo Bianchi

*La preghiera può immettere nella storia energie vitali di pace, giustizia, solidarietà, là dove una soluzione non pare trovare sbocchi umani, sociali o politici. La preghiera è eloquenza della fede dei cristiani: se non ci fosse la preghiera non ci sarebbe neanche la fede, che è fiducia riposta in Dio, adesione al Signore vivente*



- **Nella Villa di Livia con un passo**

*Il museo virtuale della Via Flaminia, un'installazione presso il Museo Nazionale Romano delle Terme di Diocleziano a Roma, consente una visita virtuale immersiva nella Villa di Livia semplicemente muovendosi, senza mouse né joystick*



- **"Siamo tutti schiavi del più grande tabù"**

*Alberto Maggi ha visto la morte da vicino. Ma poiché, oltre che frate, raffinato teologo e religioso, spesso accusato di "eresia", è un uomo spiritoso, il titolo del libro che dà conto di quell'esperienza, uscito per Garzanti, suona: Chi non muore si rivede*

- **Ricodificare: nuova parola d'ordine in campo ggenetico**

*Gli OGR - Organismi Geneticamente Ricodificati - rappresentano la più recente conquista dell'ingegneria genetica*

- **Ridere è una cosa seria**

*Usa sana risata può fare molto. Non solo può aiutare a sollevare l'umore ma, come suggerito ormai da numerose ricerche, ridere fa bene alla salute – non solo quella fisica, ma anche a quella mentale e, perché no, a quella spirituale*



- **Il potere del pensiero**

*Sapete quanto pensiamo? Tra i 60.000 e i 70.000 pensieri al giorno. Sapete cosa pensiamo? Quello che abbiamo pensato il giorno prima e il giorno prima ancora. Questo dato dovrebbe metterci seriamente in guardia e farci riflettere sulla ripetitività del nostro cervello.*



- **Al cuore serve una settimana di vacanza**

*Non rinunciate a un po' di vacanze, quest'estate, crisi permettendo. Basta infatti «staccare la spina» per una settimana per dare una boccata d'ossigeno a cuore e vasi, riducendo di circa il 20 per cento il rischio di infarti e ictus.*

## IN LIBRERIA. PERCHÉ LEGGERLI (E REGALARLI)



### **La ballata di Iza**

Magda Szabò – Einaudi Editore

### **Curarsi con i libri.**

**Rimedi letterari per ogni malanno**

Ella Berthoud, Susan Elderkin – Sellerio Editore



### **Usare il cervello del cuore**

Annie Marquier – Amrita Editore

### **La morte amica**

Marie de Hennezel – Rizzoli Editore



## TRASPARENZE



- **Ho sceso, dandoti il braccio ...** di Eugenio Montale

Spedisci questa newsletter  
ad un amico.  
Darai un aiuto alla conoscenza  
della nostra Associazione  
a costo zero!



La *di questo numero:*

*L'Amore è un sentimento sublime che travalica le parole e illumina la mente; è la capacità di sacrificarsi e sacrificare, di rinunciare, di restituire al legittimo "Proprietario" il molto o il poco che l'ego ottenebrato presume di possedere. Amore è l'ardente volontà di avvicinarsi all'Amato, sino ad essere Uno.*

*G.Gorlani - Vidyâ .*

### Chi è l'ANAPACA

*L'ANAPACA è una Associazione Onlus di Volontariato che, da oltre 33 anni, fornisce gratuitamente compagnia amicale e aiuto a malati di cancro e ai loro familiari. Opera presso 13 strutture sanitarie (ospedali, lungo degenze, centri di prevenzione) in Torino, Chivasso, Ivrea, Pinerolo.*

*E' nell'Hospice di Via Farinelli a TO, in quello di Busca (CN), collabora col progetto Prevenzione Serena e con le Cure Palliative domiciliari dell'ASL TO1. Su richiesta è presente a domicilio del malato di cancro. I volontari attivi sono circa 150, i soci oltre 350. Sul nostro sito puoi trovare tutte le informazioni utili per iscriverti, per chiedere il nostro aiuto o per sostenere la nostra missione con un'offerta.*

*Per comunicazioni, suggerimenti su argomenti da trattare, giudizi di merito di questa Newsletter, manda una e-mail alla redazione: [segreteria@anapaca.it](mailto:segreteria@anapaca.it)*

Questa e-mail è inviata, oltre che agli iscritti al Registro Soci dell'Anapaca, anche ad alcuni nominativi non iscritti. Il tuo indirizzo potrebbe essere stato fornito da amici comuni. Siamo coscienti che mail indesiderate possono essere 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.