



# Centro Studi Panta Rei

Associazione di psicologia, psicoterapia e counselling con approccio integrato

*"Incontri/Webinar di Science-Help per tutti"*

«Sì possono prevenire i tumori?  
Se sì, come? Se no, perché?»

martedì 23 febbraio 2016, ore 20.30 – 22.30

Presso Agriturismo Shakey – Via Monte Rosa, 1 - Grandate (Co)

E' possibile partecipare all'incontro anche attraverso webinar gratuito (video conferenza).

Relatrice: dott.ssa Maria Cristina Foglia Manzillo



## Introduzione agli incontri:

- ❑ **Si possono prevenire i tumori?** Qui desideriamo proporre un breve viaggio insieme alla scoperta della storia di una cellula e degli studi riguardo la possibilità di prevenire la sua trasformazione maligna usando il rilassamento e l'alimentazione.

**1° INCONTRO: dalla cellula sana alla cellula malata. L'infiammazione nei tessuti** (martedì 23 febbraio 2016).

**2° INCONTRO: dalla cellula malata alla malattia. L'importanza del rilassamento e del modello PNEI - Psiconeuroendocrinoimmunologia.** (martedì 22 marzo 2016).

**3° INCONTRO: l'alimentazione nello sviluppo dei tumori e di altre malattie** (martedì 19 aprile 2016).

- Nel ciclo di 3 incontri desideriamo condividere cosa la scienza sa della vita di una cellula sana e di come essa si trasforma in malata, come da una cellula malata viene fuori un insieme di cellule malate, come l'infiammazione (e, di conseguenza, le malattie infiammatorie) è sia favorente che conseguente allo sviluppo di un tumore, come le nostre difese riescono a contrapporsi o meno al suo sviluppo ed, infine, se e come l'alimentazione può darci una mano."



Maria Cristina Foglia Manzillo, la relatrice degli incontri.

**E' necessario prenotarsi all'incontro dal vivo** scrivendo a info@pantarei2000.it o telefonando allo +39/031.56.54.49; +39/338.76.74.619

**Sito dell'organizzatore:** www.pantarei2000.it

**Quota di partecipazione:** euro 10 (inclusa consumazione)

E' possibile partecipare all'incontro anche attraverso **webinar gratuito** (video conferenza).

**Per prenotarsi al webinar (gratuito):**

<https://attendee.gotowebinar.com/register/2820951385002343169>

### **Appendice: Che cosa è un Webinar?**

Il webinar (letteralmente seminario via web) è un evento live (dal vivo) erogato attraverso internet, che permette a più persone contemporaneamente di collegarsi in diretta per partecipare a una lezione interattiva, un corso di formazione suddiviso in più sessioni, un workshop o una conferenza.

Grazie a internet, il webinar coniuga in un'unica esperienza la comodità di fruizione da casa con l'efficacia e l'interattività tipiche di un evento in presenza. Proprio come in un'aula reale ci si ritrova all'ora prestabilita e tutti i partecipanti hanno la possibilità di intervenire attivamente nel corso dell'evento per porre domande e condividere idee.



Introduzione agli incontri, destinatari e frequenza degli incontri (periodo: novembre 2015 - giugno 2016)

In questa serie di incontri (frequenza bi-mensile) ci interessa **la promozione e l'incremento del benessere psicofisico** della persona, della coppia, della famiglia e della società con le nuove scoperte scientifiche della psicologia, della medicina e delle neuroscienze.

Gli incontri sono dedicati a **tutte le persone**, che a prescindere dalla loro provenienza etnica, credo politico, religioso, titolo di studio, hanno una forte passione per la conoscenza scientifica negli ambiti suddetti.

Per noi la **Scienza** (con la **S** maiuscola) è un metodo di conoscenza della realtà che ha queste caratteristiche potenziali (perché nella realtà c'è il fattore umano ed ineliminabile dello «scienziato»):

- ❑ Persegue una costante verità senza avere la presunzione di possedere la verità assoluta. L'approssimazione continua alla verità è un suo scopo principale (K. Popper)
- ❑ Quello che è dimostrato vero da una ricerca deve essere replicabile, dimostrabile o falsificabile in una diversa ricerca che ha utilizzato criteri uguali ai precedenti
- ❑ Il metodo scientifico è basato su flessibilità, anti-dogmatismo, confronto e coltiva un sano dubbio perché "Sa di non sapere" (Socrate)
- ❑ E' alla base della democrazia perché è aperta a tutti, non segue ideologie particolari, non ha in sé il germe del fanatismo, promuove una visione della realtà il più ampia possibile
- ❑ Promuove indipendenza di pensiero, libertà e non sudditanza a nessuna autorità costituita.
- ❑ E' interessata ad arricchirsi attraverso il confronto con gli altri sistemi di conoscenza: Arte, Filosofia, Religione e Letteratura, per esempio.

## Principali tematiche in programma (date da stabilire)):

- ❑ Come prevenire e curare le malattie da stress con le tecniche di rilassamento
- ❑ Come incrementare l'autostima
- ❑ Come prevenire l'invecchiamento cerebrale e le malattie neurodegenerative
- ❑ Cosa è la depressione, come si cura e come si previene?
- ❑ Cosa sono i disturbi d'ansia, come si curano e come si prevengono?
- ❑ Come prevenire il cancro con l'alimentazione
- ❑ L'utilizzo degli psicofarmaci: rischi e benefici
- ❑ La comunicazione: come essere persuasivi e come difendersi dai manipolatori
- ❑ L'intelligenza emotiva per raggiungere il successo professionale ed umano
- ❑ L'intelligenza emotiva per una coppia felice
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 1: la cellula normale
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 2: la cellula malata
- ❑ Primo: non nuocere. Diagnosi e DSM (Manuale Statistico dei Disturbi Mentali) 5
- ❑ Come funziona il Sistema Nervoso?
- ❑ Che cos'è la neuroplasticità? Cosa succede quando impariamo nel nostro cervello?