



Il calendario della Cefalea

MALDITESTA con i giorni contati

2015

A che Santo votarsi

Sant'Aspasio 11 gennaio

Ci risulta un solo Santo con questo nome e si tratta di Sant'Aspasio (in francese Aspais) vescovo della Gallia, che visse probabilmente nel VI secolo. Di lui purtroppo non ci sono sufficienti notizie, come del resto per tanti Santi di quel lontano tempo, pervaso ancora dal paganesimo e con il Cristianesimo che si affermava un po' alla volta, fra le popolazioni ancora barbare e pagane dell'Europa. Sant'Aspasio, comunque, già dal sec. XIII gode di un culto nella città di Melun (l'antica 'Meledunum' di cui è patrono), situata nella Francia Centro-settentrionale, dove sono conservate le sue reliquie nella chiesa a lui intitolata. È invocato contro gli ascessi ed i mal di testa. Il nome Aspasio deriva dal greco 'aspázomai' e significa 'grazioso, amabile, attraente'.

San Potito martire 14 gennaio

Adolescente martire è un Santo poco conosciuto, patrono principale della città e diocesi di Tricarico (Matera) e patrono di Ascoli Satriano (Foggia). Potito, figlio di una famiglia ricchissima, nato a Sardica nella Dacia Inferiore (attuale Romania), che era diventata provincia romana nel 107, abbracciò la fede cristiana contro la volontà del padre, convinto pagano. Gli sono attribuiti gesti e miracoli che però non possono essere confermati da fonti storiche. In particolare, avrebbe liberato dal diavolo la figlia dell'imperatore Antonino Pio, che però lo torturò e decapitò in odio alla sua fede da cristiano. A San Potito si rivolgono preghiere di intercessione per la guarigione nei casi di mal di testa.

La Penna di Angeletti

L'ostracismo al mal di testa

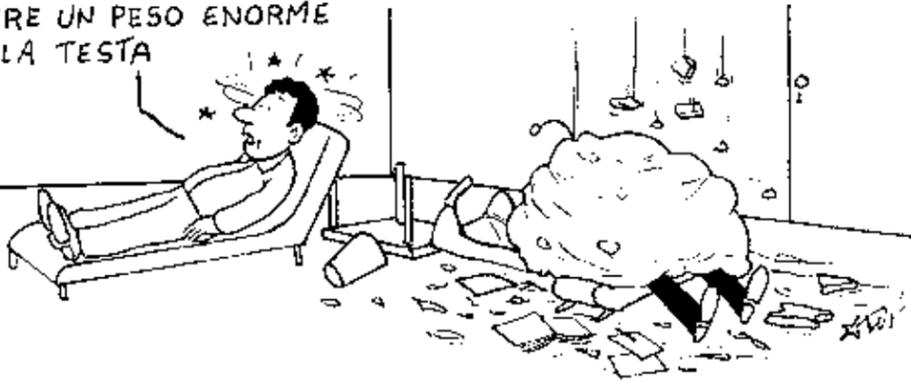
Piacerebbe che dai nostri crani venisse definitivamente dato l'ostracismo al mal di testa, ma ci sono delle difficoltà, non tanto cliniche, quanto semantiche, insormontabili. "Ostracismo" è il bando dato a democratico "furor di popolo" a qualcuno, quando gli Ateniesi DOC ne graffiavano il nome su un coccio rotto raccattato all'uopo, consegnandolo poi nell'agorà. (Per inciso: un linciaggio solo sociale, molto più civile della lapidazione semitica). Per capire che ci "accozza" il mal di testa coll'ostracismo, ci vogliono appunto le cozze, le ostriche e le testuggine. Antiche cure per le cefalee? No: ancor attuali parole imparentate. La "capoccia" altro non sarebbe che la "coccia-coccio del capo-testa", ma

la "testa" è a propria volta il "guscio", la "conchiglia", il "vaso" in cui è contenuto il cervello, e le sue cefalee: "testuggine" è "capocetta"/"coperchio"; "conchiglia" è "piccola conca": il riparatore di vasellami urlava per le vie di Roma "concolinaro, donne!" e ancora si canta "a Marechiaro ce sta 'na fenesta" dove "nu carofano addora int'a 'na testa", ovvero "dentro un vaso di coccio", e lì sotto, sugli scogli, attecchiscono le "cozze", cioè le "cocce", e, più giù, le ostriche, "cocciute" anche loro come il materiale "testaceo" (chiedere agli archeologi...il "Testaccio" a Roma) che s'usava per gli ostracismi. Forse, a questo punto, il mal di testa l'abbiam fatto arrivare, ma adesso si sa di poter dire "ho il mal di conchiglia".



Ridiamoci un po' su...

DICONO CHE SIA UN PROBLEMA PSICOLOGICO, DOTTORE, MA LEI NON HA IDEA DEL MAL DI TESTA CHE HO, IMMAGINI DI AVERE UN PESO ENORME SULLA TESTA



gennaio

1 ● **Giovedì**

2 ● Venerdì

3 ● Sabato

4 ● **Domenica**

5 ● Lunedì

6 ● **Martedì**

7 ● Mercoledì

8 ● Giovedì

9 ● Venerdì

10 ● Sabato

11 ● **Domenica**

Sant'Aspasio ↗

12 ● Lunedì

13 ● Martedì

14 ● Mercoledì

San Potito martire ↗

15 ● Giovedì

16 ● Venerdì

17 ● Sabato

18 ● **Domenica**

19 ● Lunedì

20 ● Martedì

21 ● Mercoledì

22 ● Giovedì

23 ● Venerdì

24 ● Sabato

25 ● **Domenica**

26 ● Lunedì

27 ● Martedì

28 ● Mercoledì

29 ● Giovedì

30 ● Venerdì

31 ● Sabato

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Ho ricevuto il calendario. Molto bello. Devo trovare il tempo per dir grazie ad Al.Ce. Quest'anno tutte le volte che ci domanderemo che giorno è oggi, ci ricorderemo di non essere soli. E non sarà cosa da poco. Un abbraccio. Elisabetta

A che Santo votarsi

San Pier Damiani 21 febbraio

Protegge dall'emicrania perché ne soffre lui stesso, pare a causa dello studio continuo e dell'insonnia provocata dalle veglie meditative. Morto a Faenza, fu collocato da Dante nel settimo cielo del Paradiso, tra i contemplativi (XXI, 43-90). Fu vescovo, cardinale, monaco a FonteAvellana e infine Dottore della Chiesa. Intellettuale di spicco del secolo XI e uno dei maggiori antesignani della riforma gregoriana, rimase prestissimo orfano e in miseria. Un giorno, da bambino, trovò per terra una moneta e, anziché tenercela, la diede ad un prete perché dicesse messa per i suoi genitori.

La natura offre

Il **ribes nero** è indicato per qualunque forma di cefalea, in virtù della sua proprietà antinfiammatoria. In particolare, "scioglie" gli attacchi di cefalea a grappolo, quando, cioè, il mal di testa si concentra in un punto frontale per poi irradiarsi. **Uso e dosi:** in tintura madre, 30 gocce in poca acqua. Tre volte al giorno. Fino a miglioramento. **ATTENZIONE:** non adatto a chi soffre di **IPERTENSIONE**.

La Penna di Angeletti

Il sesso in testa

L'emicrania, il "mal di testa": la più banalizzata delle scuse per rifiutare il sesso, lanciata da personaggi femminili, ma ormai d'utilizzo paritetico. E invece ora sappiamo che a LEI lo fa passare, a LUI eventualmente lo fa venire. LEI, proprio, non ha più scuse: il sesso le fa meglio di un analgesico. Il rapporto fisico esercita in quanto tale i muscoli, ma in conclusione li rilassa, ancor più poiché quando le ghiandole ormono-sessuali raggiungono i livelli di massima eccitazione, la maggior parte dei recettori nervosi, non specificamente coinvolti nell'attività, risultano anestetizzati come dopo una dose di morfina: lasciando così che la massima attenzione ancor più intensamente si concentri solo su quelli più direttamente interessati alla buona riuscita dell'evento amatorio. In particolare, nelle donne, durante

l'orgasmo, la soglia di resistenza al dolore si innalza del 70 per cento: all'apice dell'abbraccio il livello raggiunto dalle endorfine nel sistema nervoso quanto a impatto analgesico è pari a quello di due aspirine. Tutto bene normalmente anche per LUI, ma, quando sia perseguitato magari dall'ansia e dal timore di non essere all'altezza, un'eccessiva tensione dei muscoli del collo può provocare, durante o subito dopo la malvissuta 'prestazione', un attacco di cefalea squisitamente muscolo-tensiva, eventualmente della durata giusto d'una manciata di minuti. E comunque non bisogna preoccuparsi, altrimenti l'ansia di volta in volta peggiora: con l'aspettativa, il timore e la tensione si autoalimentano, ed allora sì che il mal di testa diventa sempre più frequente ed intenso nell'accompagnare e disturbare la vita sessuale. ✂



Ridiamoci un po' su...

MA DAI, COME PUÒ INFLUENZARE L'UMORE
UN BANALISSIMO MAL DI TESTA?



dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Mi sto facendo un po' di domande sulla "gabbia" che mi sono costruita intorno. E' vero che alcune cose mi scatenano il mal di testa e quindi le evito. Però mi sto chiedendo se non ho ridotto troppo le cose che faccio, sempre per paura che poi mi venga il mal di testa. Perché negli ultimi tempi sono diventata davvero pigra e faccio proprio poco poco, ma veramente poco. Feffe81

febbraio

1 ● **Domenica**

2 ● Lunedì

3 ● Martedì

4 ● Mercoledì

5 ● Giovedì

6 ● Venerdì

7 ● Sabato

8 ● **Domenica**

9 ● Lunedì

10 ● Martedì

11 ● Mercoledì

12 ● Giovedì

13 ● Venerdì

14 ● Sabato

15 ● **Domenica**

16 ● Lunedì

17 ● Martedì

18 ● Mercoledì

19 ● Giovedì

20 ● Venerdì

21 ● Sabato

San Pier Damiani ✂

22 ● **Domenica**

23 ● Lunedì

24 ● Martedì

25 ● Mercoledì

26 ● Giovedì

27 ● Venerdì

28 ● Sabato

A che Santo votarsi

Sant'Augusta di Serravalle 27 marzo

Sant'Augusta fu una Santa vissuta nella prima metà del V secolo. Insieme a San Tiziano, è patrona di Vittorio Veneto, dove, nel quartiere Serravalle, sorge il Santuario a lei intitolato in cui sono custodite le sue reliquie. Figlia di un capitano visigoto, Matruccho, fu battezzata di nascosto da un eremita schierandosi sempre dalla parte dei cristiani perseguitati dal genitore. Il padre non esitò ad imprigionarla e a torturarla, fino a farla decapitare, dopo che Augusta era miracolosamente sopravvissuta ad altri tentativi di omicidio. Ancora oggi devoti pellegrini pregano davanti alle reliquie chiedendo la guarigione dal mal di testa ("le cordéle de S. Gusta le guarisse da mal de zuca"), inserendo il capo nelle aperture di una cancellata in ferro battuto che recinta il luogo in cui il 27 marzo 1450 ne furono rinvenute le ossa in un'urna di pietra di epoca altomedievale.

La natura offre

Il **Partenio** è una pianta erbacea simile nell'aspetto alla comune Camomilla e al Crisantemo e come queste appartiene alle Compositae (o Asteracee), famiglia di piante ricchissima di specie officinali. È il rimedio adatto per quel mal di testa che compare regolarmente e spesso riusciamo a prevedere quando l'attacco si farà sentire. Il dolore è intenso e ci paralizza nei momenti meno opportuni. **Uso e dosi:** in tintura madre, 30 gocce, due volte al giorno. Per tre mesi consecutivi. **ATTENZIONE:** evitare in caso di gastrite, ulcera, ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

La Penna di Angeletti

Piastrine e serotonina

"La definisce comunque una patologia in sé, sebbene compaia fra i sintomi di molte altre malattie, o dell'intero sistema o delle singole parti collegate. Né è possibile trovare chi non la sperimenti almeno una volta senza distinzione di stili di vita, di sesso, d'età, di clima, di periodo dell'anno, sì che non offre alcuna di queste vie di discriminazione, ma giusto di elucubrazione". Con queste considerazioni iniziava, il 9 sestile (agosto) 1810, alle 4 e mezza del pomeriggio, la discussione della tesi di laurea in Medicina, all'Imperiale Università di Torino, di Giuseppe Paolo Angelo Gola: argomento 'De Cephalalgia'. Ne annota la maggior frequenza nel 'sesso debole', soprattutto quelle che vivono in città, anche per motivi molto lievi, salvo il caso intrinseco di 'mestruazioni incumbenti, quando ne soffrono doppiamente tutti': ovvero anche i mariti? Dopo

25 pagine di constatazioni altrettanto immutate in due secoli, le cure.

Dalla Medicina:

I - non si conoscono rimedi per le cefalee.
II - tuttavia talvolta dà sollievo al mal di testa l'arnica, la salvia e affini.

Dall'Igiene (di vita):

I - I patemi d'animo causano le cefalee, per cui bisogna combattere gli 'assalti all'emotività'.
II - Il mal di testa nella maggior parte dei casi non offre alcun indizio esteriore del suo decorso, ma lo rivelano i lamenti. Nulla invero può più facilmente simulato.

Dalla Pratica (chirurgica):

I - Altra è la terapia della cefalea collegata al sangue, altra al siero;
II - nel primo caso, s'inoculi in vena un lieve ematico, nell'altra sono soprattutto utili i vescicanti. Ecco spiegato il titolo.



Ridiamoci un po' su...

CAPISCI DI AVERE UN FORTE MAL DI TESTA QUANDO...



marzo

1 ● **Domenica**

2 ● Lunedì

3 ● Martedì

4 ● Mercoledì

5 ● Giovedì

6 ● Venerdì

7 ● Sabato

8 ● **Domenica**

9 ● Lunedì

10 ● Martedì

11 ● Mercoledì

12 ● Giovedì

13 ● Venerdì

14 ● Sabato

15 ● **Domenica**

16 ● Lunedì

17 ● Martedì

18 ● Mercoledì

19 ● Giovedì

20 ● Venerdì

21 ● Sabato

22 ● **Domenica**

23 ● Lunedì

24 ● Martedì

25 ● Mercoledì

26 ● Giovedì

27 ● Venerdì *Sant'Augusta di Serravalle* ↗

28 ● Sabato

29 ● **Domenica**

30 ● Lunedì

31 ● Martedì

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

E' un periodo che mi sento piuttosto arrabbiata per diverse questioni. Ah quanto è più costruttiva la rabbia della tristezza, me lo dovrò ricordare quando di nuovo sprofonderò nella melma grigia della tristezza e dell'apatia. La rabbia che sento mi consente di dare le giuste responsabilità a chi se le merita e non fustigare sempre me stessa per qualunque cosa accada. Lidia

A che Santo votarsi

Sant'Onorio di Brescia 24 aprile

Dicono che sia il miglior antidoto per il mal di testa, ma non è una medicina magica: due piccole finestrelle dove infilare la testa situate ai lati di un altare nella Basilica di San Faustino e Giovita a Brescia. È l'altare del Crocefisso, dove sono conservate le spoglie di Sant'Onorio vescovo della città nel VI secolo. Vengono anche distribuite immaginette del Santo, con parole di invocazione «liberaci da ogni male di capo». Siccome il teschio presenta una frattura verticale, per tradizione si vuole che la sua devozione porti sollievo al mal di testa.

San Pietro martire 29 aprile

Fu un sacerdote appartenente all'Ordine dei domenicani e, nonostante provenisse da famiglia manichea, è ricordato per la sua tenace opposizione alle eresie. Vittima di un agguato e accoltellato a morte, riposa nella Chiesa di Sant'Eustorgio a Milano e la leggenda narra che l'arca marmorea fosse più corta del necessario. L'Arcivescovo Giovanni Visconti fece allora decapitare il corpo e mettere la testa in un'urna separata che si portò a casa. Da quel giorno fu colto da violenti e frequenti mal di testa, cessati solo quando l'urna fu riportata accanto al corpo del Santo. Da allora i milanesi iniziarono ad acclamare San Pietro Martire come protettore dalle emicranie e a rappresentarlo con una roncola conficcata in testa. La credenza è ancora diffusa, tanto che a Milano nel giorno a lui dedicato si usa andare a dare una testata contro l'arca per preservarsi dal mal di testa oppure si strofina l'urna che contiene la testa con un panno che poi ci si avvolge intorno al capo per far passare l'emicrania.

La Penna di Angeletti

Emicranie e "salsicciotti"

Fra i capovolgimenti di fronte più recenti (ogni tempo ha i suoi) c'è il 'pentitismo' del botulino che, dedito ormai ad opere benefiche, della fronte frena il troppo ruscillante sudore (IPE-RIDROSI) e della fronte ridistende le solcanti rughe accigliate. E dietro e nei dintorni della fronte spesso s'annida l'emicrania: pure contro di lei s'accanisce ora il piccolo botolo. Ma facciamola precedere da qualche informazione semantica... IL CLOSTRIDIUM BOTULINUM (identificato dal belga Emile Pierre Marie van Ermengem nel 1897) condivide questa denominazione coi 'botoli ringhiosi' perchè BOTULUS è termine latino per 'salsiccia', da cui han preso nome sia i cani bassi e grassi (e gli analoghi umani tendenzialmente gradassi), sia la causa di morte annidata, quando fu descritta alla fine del '700, in un lotto di salsicce condiviso da 13 commensali, la cui mancanza di

superstizione ne trascinò 6 alla scomparsa per 'salsiccismo-botulismo'. Ora, ha comunicato il chirurgo plastico William J. Binder dell'UCLA-University of California in Los Angeles, con le microiniezioni di tossina botulinica è riuscito a far sparire non solo le rughe, ma pure l'emicrania. Occorre ricordare che la tossina botulinica agisce inibendo la neurotrasmissione colinergica? Occorre ricordare che 3-4 settimane è la durata media d'efficacia della tossina botulinica già in altre sue applicazioni terapeutiche ben acquisite? Occorre ricordare che la differenza tra effetti benefici e venefici è sia nell'atteggiamento delle labbra, sia in quella affermazione che tutti citano a orecchio di Teofrasto Bombasto: "Alle Dinge sind Gift und/ nicht ist ohne Gift./ Allein die Dosis macht, dass/ ein Ding kein Gift ist." Ovvero: "Tutte le cose sono veleno e/ niente è senza veleno./ Solo la dose decide che/ una cosa non sia veleno." ✂



Ridiamoci un po' su...



aprile

- 1 ● Mercoledì
- 2 ● Giovedì
- 3 ● Venerdì
- 4 ● Sabato
- 5 ● **Domenica**
- 6 ● **Lunedì**
- 7 ● Martedì
- 8 ● Mercoledì
- 9 ● Giovedì
- 10 ● Venerdì
- 11 ● Sabato
- 12 ● **Domenica**
- 13 ● Lunedì
- 14 ● Martedì
- 15 ● Mercoledì
- 16 ● Giovedì
- 17 ● Venerdì
- 18 ● Sabato
- 19 ● **Domenica**
- 20 ● Lunedì
- 21 ● Martedì
- 22 ● Mercoledì
- 23 ● Giovedì
- 24 ● Venerdì *Sant'Onorio di Brescia* ✂
- 25 ● **Sabato**
- 26 ● **Domenica**
- 27 ● Lunedì
- 28 ● Martedì
- 29 ● Mercoledì *San Pietro martire* ✂
- 30 ● Giovedì

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Quando non ci speravo più, ho trovato il forum ed a seguire un centro per la Cura delle Cefalee dove mi hanno curato ed assistito con competenza e professionalità favorendo un notevole miglioramento del mio MDT. Non ho illusioni di sconfiggere completamente la "bestia" ma ora vivo e sono uscito da un incubo, il MDT non mi ha sconfitto. Willy

A che Santo votarsi

Sant'Atanasio 2 maggio

Vescovo di Alessandria d'Egitto, fu l'indomito assertore della fede nella divinità di Cristo, negata dagli Ariani e proclamata dal Concilio di Nicea (325), e ciò gli fu causa di persecuzioni ed esili. Narrò la vita di Sant'Antonio Abate e divulgò anche in Occidente l'ideale monastico. E' invocato contro l'emicrania.

Sant'Avertino di Tours 5 maggio

Discepolo di Tommaso Becket, nel 1164 lo accompagnò in Francia, dove l'arcivescovo di Canterbury era stato costretto a fuggire per i suoi contrasti con il re Enrico II. Avertino, dopo l'uccisione del suo maestro (1170), si recò a Tours per condurvi vita eremitica e morì a Vençay (Venticum) nel 1189. Presso la sua tomba avvennero molti miracoli che attirarono un gran numero di pellegrini: il nome del paese fu allora mutato in Saint-Avertin. È considerato protettore contro il mal di testa.

Sant'Acacio di Bisanzio 8 maggio

Acacio, centurione romano che si rifiutò di sacrificare cristiani agli dei pagani, fu torturato e infine decapitato. E' il protettore delle truppe militari ed è invocato dai fedeli contro l'emicrania e il mal di denti.

San Venanzio martire 18 maggio

Venanzio, dopo aver subito vari supplizi, fu decapitato a Camerino il 18 maggio del 253. A Camerino, nelle Marche, nella chiesa a lui intitolata, si conserva una pietra sulla quale il Santo lasciò l'impronta delle proprie ginocchia. Posta nella cripta, è dotata di poteri terapeutici e guarisce la parte dolorante appoggiata: è consigliata per le emicranie.

La Penna di Angeletti

Le Cefalee di Darwin

Per accorgersi di essere temporaneamente incapaci di pensare, bisogna prima essersi accorti d'essere capaci di pensare: l'insorgente incapacità di fare come prova dell'attitudine a saper fare: "Cogito, ergo sum", ma con la cefalea difficilmente riesco a cogitare, anche se resto egualmente (e spiacevolmente) ancor più cosciente d'esserci. Se tutta questa elucubrazione non vi ha fatto ancora venire il mal di testa, sta almeno servendo per arrivare a dare pregio evolutivo alle cefalee nella civiltà umana. Ragioniamo. Le cefalee che arrivano/se ne vanno col week end, col riverbero del sole sui muri e l'asfalto delle città, ma non sulla sabbia o sui ghiacciai (a seconda dei gusti), con l'in-

namoramento e la fine di esso, con la fame o con l'indigestione: gli esempi sono altrettanti che le occasioni della vita. Le emicranie, le cefalee ci accompagnano con tanta sistematicità lungo il corso della nostra esperienza personale e dell'evoluzione umana, da poterne parere un elemento doloroso sì, ma portante: nei limiti costitutivo, se non costruttivo, sicuramente selettivo. Perché i cefalalgici hanno già in sé questo ostacolo che li costringe più acutamente a doversi superare superandolo, o inequivocabilmente scoprirsi incapaci. In questa precisa prospettiva psicobiologica, l'essenza cefalalgica può costituire un ottimo sistema di valutazione e di autovalutazione.



Ridiamoci un po' su...

MA CARA, COSÌ GLI FARAI VENIRE IL MAL DI TESTA...!!!



maggio

- 1 ● **Venerdì**
- 2 ● **Sabato** *Sant'Atanasio ↗*
- 3 ● **Domenica**
- 4 ● **Lunedì**
- 5 ● **Martedì** *Sant'Avertino di Tours ↗*
- 6 ● **Mercoledì**
- 7 ● **Giovedì**
- 8 ● **Venerdì** *Sant'Acacio di Bisanzio ↗*
- 9 ● **Sabato**
- 10 ● **Domenica**
- 11 ● **Lunedì**
- 12 ● **Martedì**
- 13 ● **Mercoledì**
- 14 ● **Giovedì**
- 15 ● **Venerdì**
- 16 ● **Sabato**
- 17 ● **Domenica**
- 18 ● **Lunedì** *San Venanzio martire ↗*
- 19 ● **Martedì**
- 20 ● **Mercoledì**
- 21 ● **Giovedì**
- 22 ● **Venerdì**
- 23 ● **Sabato**
- 24 ● **Domenica**
- 25 ● **Lunedì**
- 26 ● **Martedì**
- 27 ● **Mercoledì**
- 28 ● **Giovedì**
- 29 ● **Venerdì**
- 30 ● **Sabato**
- 31 ● **Domenica**

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Sì sì, sto proprio a terra. Mi sento in prigione con delle sbarre invisibili che solo apparentemente mi danno il senso di libertà. In realtà sono prigioniera dei limiti che il mal di testa mi ha appioppato. Margaret

A che Santo votarsi

San Giovanni Battista 24 giugno

San Giovanni Battista è un personaggio unico nel suo genere. Ad esempio è l'unico Santo per il quale la chiesa celebra sia la nascita (24 giugno) sia la morte (29 agosto), onore riservato altrimenti solo alla Beata Vergine Maria e a Gesù Cristo. Giovanni Battista morì decapitato a causa della sua predicazione e per questo sono tanti i riti propiziatori a lui legati per tenere lontano o calmare il mal di testa. Il più conosciuto è quello dei falò accesi nella notte che precede la natività (basta fare 3 giri intorno al fuoco facendosi il segno della croce). C'è poi il rito dello scioppo di noce, fatto con le noci raccolte all'alba del 24 giugno, e infine la tradizione dei "piatti di San Giovanni" fatti di legno con sopra la testa del Santo. Il giorno di San Giovanni, il sacerdote, in qualche chiesa, tiene questi piatti sospesi sopra il capo dei fedeli inginocchiati davanti all'altare e, recitando la "benedizione del capo di San Giovanni", allontana ogni forma di mal di testa e rende immuni i fedeli dalle emicranie.

La natura offre

Il **Guaranà** è una pianta rampicante sempreverde, i cui semi sono utilizzati molto spesso per il trattamento della nevralgia, dell'emicrania e della febbre, poiché contengono la guaranina che è un alcaloide simile alla caffeina, uno dei principi attivi dell'aspirina. Quando il mal di testa dipende da affaticamento e spossatezza il guaranà è utile in quanto psicostimolante e tonico. **Uso e dosi:** le dosi variano da prodotto a prodotto, in ogni caso è importante non superare i quantitativi consigliati ed evitare l'uso prolungato. **ATTENZIONE:** non va usato, però, nelle persone ansiose perché può provocare agitazione ed insonnia.

La Penna di Angeletti

Cefalea da VIP

La questione con le cefalee dei VIP è che ricadono in due opposte ma corrispondenti categorie: VIC & BIC, ovvero 'Very Important Cefalee' e 'Bisogna Ignorare Cefalee'. E il problema peggiore è che il/la VIP in sé, non medici, si auto-diagnosticano /definiscono il proprio mal di testa a modo proprio. Da questo punto di vista, i VIP maschi si configurano in quattro specie: A) il 'tipo duro': "E' solo una cefalea, so come padroneggiarla: sarò mica inutilmente io il Padrone qui..."; B) il 'Capo tempestoso': "E' meglio che chiudete quelle bocacce e vi togliete di torno: andate a far finta di guadagnarvi il pane..."; C) il 'Macho': "Questa non è un'emicrania da donnuciole, gente!, questa è qualche accidente di sinusite..."; D) il 'BIC': "Cefalea? Che cefalea?". Le donne VIP, ancora quando all'inizio della propria ascesa, per la maggior parte rientrano nella specie 'D': "guai dar segni di fragilità...". Ma quando si sono ben assestate, si evolvono in 'A': "Le emicraniche sono il quadruplo degli emicranici: noi donne la sappiamo lunga su come affrontare il pro-

blema". Il 90 per cento delle cefalee VIP ammontano alle forme tensivo, messe assieme da una combinazione di stress emotivi, ambientali, fisici. Dal punto di vista del paziente, queste cefalee da VIP si differenziano dalle 'micragne' della gente comune per numerosi parametri rilevanti: possono essere molto più corte o molto più lunghe - da mezzora a diversi giorni - e decisamente più frequenti. Anche la percezione individuale è differente: è più il senso ricorrente di 'oppressione' o 'cerchio' alla testa piuttosto che di pulsante, sordo 'tambureggiamento' spesso su entrambi i lati del capo. Comunque, in genere non sono tanto debilitanti: chi è VIP non glielo permette. Per tenerle sotto controllo possono bastare moderati analgesici e/o tecniche di rilassamento. Ma soprattutto: chi è VIP mette in pratica con l'esperienza tecniche per gestire lo stress sul lavoro e occorre che impari a mantenere un teso ruolino di marcia pure nel fine settimana, proprio per evitare quelle 'cefalee da week end' cui sono tipicamente suscettibili. Perché lo sapete: se sei VIP, niente stress è uno stress. ✨

giugno

- 1 ● Lunedì
- 2 ● **Martedì**
- 3 ● Mercoledì
- 4 ● Giovedì
- 5 ● Venerdì
- 6 ● Sabato
- 7 ● **Domenica**
- 8 ● Lunedì
- 9 ● Martedì
- 10 ● Mercoledì
- 11 ● Giovedì
- 12 ● Venerdì
- 13 ● Sabato
- 14 ● **Domenica**
- 15 ● Lunedì
- 16 ● Martedì
- 17 ● Mercoledì
- 18 ● Giovedì
- 19 ● Venerdì
- 20 ● Sabato
- 21 ● **Domenica**
- 22 ● Lunedì
- 23 ● Martedì
- 24 ● Mercoledì *San Giovanni Battista* ✨
- 25 ● Giovedì
- 26 ● Venerdì
- 27 ● Sabato
- 28 ● **Domenica**
- 29 ● Lunedì
- 30 ● Martedì

dal forum al.ce.
"TUTTI INSIEME
APPASSIONATAMENTE"

Anche a me il forum ha aiutato moltissimo penso che le persone che soffrono non dovrebbero mai essere lasciate sole, qui nel nostro spazio si con-divide, si riduce il dolore in pezzi un po' più piccoli, più facili da trasportare. Piera

Ridiamoci un po' su...

DICE CHE GLI È PASSATO UN FORTISSIMO MAL DI TESTA



A che Santo votarsi

San Pantaleone 27 luglio

San Pantaleone di Nicomedia era di origine nobile. Medico di professione, fu decapitato il 27 luglio del 305. Come narra la "Passio" del Santo, la sua morte venne accompagnata da strabilianti prodigi, perchè l'arido tronco a cui lo legarono rinverdi all'improvviso "emettendo" frutti e dal collo del Martire decapitato uscirono in abbondanza sangue e latte. Viene invocato contro il mal di testa perchè una tradizione pittorica lo raffigura con le mani inchiodate al cranio in uno dei supplizi patiti. E' patrono di medici e ostetriche e di numerose città in Italia e all'estero.

La natura offre

Lo **Zenzero** è una pianta erbacea utile alleato contro la digestione lenta e, come è stato dimostrato in vari studi, ha anche proprietà antinfiammatorie utili nella cefalea. **Uso e dosi:** in capsule o sottoforma di rizoma essiccato. Le dosi giornaliere fitoterapiche variano da 0,5 a 4 grammi polverizzati. A scopo fitoterapeutico, comunque, gli estratti secchi sono da preferire in quanto standardizzati nei principi attivi che lo caratterizzano. **ATTENZIONE:** sconsigliato a chi assume anticoagulanti o FANS e alle donne in gravidanza.

La Penna di Angeletti

Mitiche cefalee

E' constatazione corrente che, proprio in casi di cefalee gravi in consistenza e ricorrenza, se chi ne soffre non ci si abbandona passivamente, - magari pensando d'aver merito nel sopportare la propria croce - ma 'para botta' con logica fermezza, risulta una persona più d'altri dotata d'una mente capace & funzionale. Se n'erano già accorti quanti, tre-quattro millenni fa, avevano concepito il mito della dea Atena, con cui si rimescolò poi quello della latina Minerva, che nel suo nome arcaico Menesova rivela la propria parentela appunto con mens/mente. Dunque. La laboriosa nascita d'Atena, partorita traumaticamente giusto da una 'cefalea da spaccarsi la testa': non per nulla di Giove. La prima dea ch'Egli fa sua sposa è Metis [Mentis...], figlia di Gea/Terra e Etere e 'patrona' della prudenza/riflessione /assennatezza. Deciso ad averla sempre con sé seppur passando altre nozze, il Padre degli Dei la fa perennemente sua mangiandosela: era un vizietto di famiglia: vedasi

Crono: Nelle viscere di Metis c'era pure l'embrione frutto del loro divino amore, l'embrione della nascita Atena/Minerva. Completata comunque la gestazione nelle viscere del Divin Padre, le relative doglie s'estrinsecarono in una mitica cefalea. Come da copione d'Esiòdo, Giove chiede al suo personale fabbro & figlio Vulcano di spaccargli il cranio con un ben assestato colpo di quella mazza da incudine stessa con cui gli forgiava le folgori. Detto e fatto, e dallo spacco, già nella propria sfolgorante armatura e coll'elmo, sbuzza fuori Atena/Minerva. Dea simbolo e promotrice del senno e della Ragione, lo è parimenti dell'ardire, della valorosità e della Vittoria, e dunque così pure della Guerra, ma di quella strategicamente pensata e condotta, non di quella brutalmente violenta a tutti i costi stile Marte. Nata da una testa spaccata da una cefalea d'altissimo livello, sa ben evocare lo sforzo e la caparbieta con cui si lotta senza arrendersi al proprio mal di testa.

Ridiamoci un po' su...

NON MI DIRE CHE HAI IL SOLITO MAL DI TESTA
NO, OGGI HO QUELLO A GRAPPOLO
HO CAPITO, ESCO A UBRIACARMI



luglio

- 1 ● Mercoledì
- 2 ● Giovedì
- 3 ● Venerdì
- 4 ● Sabato
- 5 ● **Domenica**
- 6 ● Lunedì
- 7 ● Martedì
- 8 ● Mercoledì
- 9 ● Giovedì
- 10 ● Venerdì
- 11 ● Sabato
- 12 ● **Domenica**
- 13 ● Lunedì
- 14 ● Martedì
- 15 ● Mercoledì
- 16 ● Giovedì
- 17 ● Venerdì
- 18 ● Sabato
- 19 ● **Domenica**
- 20 ● Lunedì
- 21 ● Martedì
- 22 ● Mercoledì
- 23 ● Giovedì
- 24 ● Venerdì
- 25 ● Sabato
- 26 ● **Domenica**
- 27 ● Lunedì
- 28 ● Martedì
- 29 ● Mercoledì
- 30 ● Giovedì
- 31 ● Venerdì

San Pantaleone →

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Se sapessimo da dove viene questo nostro mdt. Ho smesso di chiedermelo e speravo che con il tempo le cose migliorassero ed invece.... rimangono pressappoco uguali. Cambia invece la mia percezione ed accettazione del dolore: non riesco più ad accettare questa vital/non vita. La cosa brutta è che assieme a me ha sofferto anche tutta la mia famiglia e continua a farlo. E non c'è altra strada da percorrere. Nonostante tutto, continuo a lavorare ed a vivere "alla mia maniera". MARIA51

A che Santo votarsi

Sant'Aspreno 3 agosto

Sant'Aspreno fu il primo patrono di Napoli. Secondo una leggenda si sarebbe convertito dopo essere stato guarito da san Pietro, che lo consacrò poi vescovo. Dopo san Gennaro è il secondo dei 47 protettori di Napoli i cui busti sono custoditi nella Cappella del tesoro in Duomo, dove sarebbe anche conservato il bastone con cui san Pietro lo guarì. Nella chiesa a lui intitolata, una scala porta all'ipogeo, chiamato cripta o sacello di Sant'Aspreno. È un ambiente a botte appartenuto ad un edificio termale romano di età imperiale, in cui è conservato un altare rupestre dell'VIII secolo, con alla base un ampio foro dove i fedeli inserivano la testa affinché fossero guariti dall'emicrania, male che il Santo ha fama di curare.

La natura offre

La **lavanda** veniva considerata nel Seicento un rimedio molto utile per proteggersi dalla peste e alcuni medici suggerivano di imbottire il cappello con i fiori di lavanda essiccati, per evitare tutti i malanni alla testa causati dal freddo intenso della stagione invernale. Oggi, studi clinici hanno dimostrato proprietà antiemicraniche significative della sua essenza, in particolare quando il dolore nasce al risveglio e pulsa tutto il giorno. **Uso e dosi:** in tintura madre 25 gocce, due volte al dì, per un mese. **ATTENZIONE:** va usata con cautela qualora si assumano barbiturici in quanto può aumentare la sonnolenza e potenziare gli effetti sedativi di tali farmaci.

La Penna di Angeletti

Laura (non solo) emicranica

"C'è un'aura di mistero", "c'è un'aura di delitto", "c'è un'aura di pericolo", ma anche "c'è un'aura incantata", eppoi c'è l'emicrania con aura.

Ma: quest'aura che sarebbe? Una di per sé non meglio definita sensazione/percezione di 'qualcosa' di immanente, seppur non ancora concretamente presente ai 5-sensi usuali.

L'aura, che in campo figurativo è divenuta nota piuttosto col suo diminutivo aureola, venne nei tempi più antichi indicata come 'nimbo' [alias nembo]: quell'alone luminoso che denotava il disco solare ovvero il potere del Sole, attribuito quindi dei relativi Dei.

L'aura simboleggiò inizialmente, e al caso tuttora, la "radiosità e la potenza divina costituite dal fuoco e dall'oro dell'energia solare/divina, la luminosità emanata dal Sacro". Conseguentemente "la santità, la gloria, il genio, la virtù, la luce trascendentale della saggezza

e della conoscenza, emanazione della forza vitale contenuta nella testa". L'aura emicranica arriva così ad apparentarsi con quella 'tenacia di farcela, e con successo' spesso accreditata ai cefalalgici più gravi e cronici. Il 'cerchio della gloria'/aureola come apologo, allora, del doloroso semicerchio alla testa della patologia emicranica.

Il nimbo appare - nel trascorrere dei tempi, dei luoghi, delle culture - giallo, azzurro e/o nei colori dell'arcobaleno: rosso per Buddha, azzurro per Zeus/Giove, infuocato-fiammeggiante per Shiva. Magari possa essere di qualche morale consolazione sapere che nell'aura emicranica si va a concentrare e articolare tutto ciò: non solo un feroce mal di testa.

"Nella persona aureolata - si riteneva e si volle significare - la sua parte più elevata ha preso la preponderanza: è l'essere compiuto, unificato verso l'Alto"

Ridiamoci un po' su...



dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

I mali dell'anima... poche parole raccontano il nostro vissuto. Arriva il momento per necessità o virtù che iniziamo a guardarli e con tanta pazienza srotoliamo (si dice?) la matassa della nostra vita. Ci sono persone che ci riescono da sole, altre si fanno aiutare, ma vale la pena in tutti i casi, anche se talvolta provoca ferite immense. L'ansia, il panico altro non sono che la voce del nostro corpo che ci chiede Aiuto!!! Nico26

DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE: CODICE FISCALE 10242930153

agosto

1 ● Sabato

2 ● **Domenica**

3 ● Lunedì

Sant'Aspreno

4 ● Martedì

5 ● Mercoledì

6 ● Giovedì

7 ● Venerdì

8 ● Sabato

9 ● **Domenica**

10 ● Lunedì

11 ● Martedì

12 ● Mercoledì

13 ● Giovedì

14 ● Venerdì

15 ● **Sabato**

16 ● **Domenica**

17 ● Lunedì

18 ● Martedì

19 ● Mercoledì

20 ● Giovedì

21 ● Venerdì

22 ● Sabato

23 ● **Domenica**

24 ● Lunedì

25 ● Martedì

26 ● Mercoledì

27 ● Giovedì

28 ● Venerdì

29 ● Sabato

30 ● **Domenica**

31 ● Lunedì

A che Santo votarsi

Santa Ildegarda di Bingen 17 settembre

Canonizzata da Benedetto XVI nel 2012, è stata una religiosa e naturalista tedesca, ma anche musicista, scrittrice e filosofa, vissuta nel XII secolo. Ildegarda nel corso della sua vita ebbe numerosissime visioni, di cui ha lasciato dettagliati resoconti illustrati in due manoscritti. Alcuni studiosi hanno suggerito che l'origine di queste visioni fosse di tipo neurologico. Lo storico della scienza e della medicina Charles Singer le attribuì ad aurore di origine emicranica. Questa teoria è stata resa popolare dal neurologo Oliver Sacks (vedi "La Penna di Angeletti"). Sostenitrice dei trattamenti fitoterapici, suggeriva per alleviare la cefalea la mentuccia, parente stretta della menta adoperata nella fitoterapia moderna (vedi "La natura offre").

La natura offre

La menta è una pianta erbacea, perenne, alta 50-60 cm. La **menta piperita** è un ibrido ottenuto dall'uomo incrociando tre specie di menta. Secondo la tradizione erboristica e naturopatica, l'azione dell'olio essenziale di menta piperita si esplica anche sul sistema nervoso centrale e può quindi trovare impiego nel trattamento naturale di emicrania e cefalee, nausea da viaggio (cinetosi), stress e affaticamento psicoemotivo. **Uso e dosi:** Esistono in commercio comode capsule predosate di olio essenziale, da assumere prima dei pasti, che evitano i rischi legati al sovradosaggio. **ATTENZIONE:** sconsigliato alle donne in gravidanza, sotto gli otto anni, a chi soffre di malattie epatiche o con problemi di stomaco.

La Penna di Angeletti

La Santa EMICRANICA: cefalee paradisiache

Il 17 settembre si celebra - assieme principalmente alle 'Stimate di San Francesco' - Sant'Ildegarda (1098-1179), badessa benedettina e patrona di Bingen sul Rupertsberg. Nata lì in Germania nel castello di Bockelheim a Kreuznach, è ritenuta la prima mistica tedesca, a suo tempo chiamata "la sibilla del Reno" per le sue capacità profetiche: nota (non poi tanto...), oltre che agli agiografi ai dotti per le sue poesie e musiche, agli storici della Medicina per essersi rivelata cefalalgica/emicranica e aver pure lasciato ricette per potersene curare. Le descrizioni da lei lasciate delle visioni che le apparivano in occasione dei suoi periodici, atroci attacchi di emicrania sono state analizzate e interpretate in chiave scientifica moderna anche dal famoso 'risvegliante' neurologo Oliver Sacks. Ildegarda descrive: "La luce che vedo, pur rifulgente più del Sole, non ha un punto preciso: né riesco a valutarne l'altezza né la distanza né l'ampiezza, e la chiamo 'il nembo della Luce vivente', dentro cui talora un'altra m'appare e la chiamo 'la Luce vivente stessa'....."Le mie visioni non l'ho

avute né in sonno né in sogno, né nella follia, né coi miei occhi e orecchie carnali, né in luoghi appartati, ma ben sveglia, con gli occhi dell'anima..."

Nel caso più esplicativo: "Vidi una grande stella, quanto nessun'altra mai meravigliosamente risplendente e ad essa assieme una moltitudine straordinaria di stelle cadenti... e d'improvviso vennero tutte annientate, ridotte in neri carboni...". Sacks commenta: "Ildegarda ha visto uno sciame di fosfeni attraversare il suo campo visivo, seguito da uno scotoma negativo" e trae poi la considerazione "ecco come un evento fisiologico e banale all'occasione d'una esacerbante patologia, altrimenti insignificante per la gran parte della gente, possa in una coscienza privilegiata trovare il substrato d'un'ispirazione estatica suprema". Ildegarda ci ha trovato ispirazione per la sua santità operosa e fra le tante prescrizioni: "... se duole il cervello, si prenda malva e il doppio di salvia, le si pesti in un mortaio...con po' d'olio d'oliva...poi si stenda dalla fronte alla nuca, legandovi sopra un panno. Si faccia questo per tre giorni...". Provare & pregare per credere in Sant'Ildegarda di Bingen. ✂

Ridiamoci un po' su...



dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Poi sinceramente è stato proprio la sofferenza che mi ha fatto trovare la soluzione alle cose. mamma lara

settembre

- 1 ● Martedì
- 2 ● Mercoledì
- 3 ● Giovedì
- 4 ● Venerdì
- 5 ● Sabato
- 6 ● **Domenica**
- 7 ● Lunedì
- 8 ● Martedì
- 9 ● Mercoledì
- 10 ● Giovedì
- 11 ● Venerdì
- 12 ● Sabato
- 13 ● **Domenica**
- 14 ● Lunedì
- 15 ● Martedì
- 16 ● Mercoledì
- 17 ● Giovedì *Santa Ildegarda di Bingen ✂*
- 18 ● Venerdì
- 19 ● Sabato
- 20 ● **Domenica**
- 21 ● Lunedì
- 22 ● Martedì
- 23 ● Mercoledì
- 24 ● Giovedì
- 25 ● Venerdì
- 26 ● Sabato
- 27 ● **Domenica**
- 28 ● Lunedì
- 29 ● Martedì
- 30 ● Mercoledì

A che Santo votarsi

San Dionigi di Parigi 9 ottobre

San Dionigi, missionario inviato nel III secolo a evangelizzare la Gallia, fu il primo vescovo di Parigi. Decapitato sotto la persecuzione di Decio nel 250, la leggenda narra che egli stesso avrebbe portato la propria testa da Montmartre (che vuol dire appunto «Monte del martirio») al luogo in cui poi sorse la famosa basilica di Saint-Denis a lui intitolata. E' considerato protettore di coloro che soffrono di emicrania.

San Benedetto martire 13 ottobre

Soldato romano in servizio a Cupra, convertitosi al Cristianesimo, fu decapitato a 28 anni nel 303 (o 304): i suoi resti mortali furono gettati in un torrente e, secondo la leggenda, sospinti prima verso il mare Adriatico, furono ricondotti da alcuni delfini a sud di Cupra, dove oggi sorge la città di San Benedetto del Tronto: per miracolo il corpo ritornò intatto e ricomposto. Dopo pochi anni, in seguito all'editto di Costantino del 313, fu costruita una cappella intorno al suo sepolcro, meta dei fedeli che lo invocano soprattutto contro il mal di testa.

La Penna di Angeletti

Malditesta nel paese delle meraviglie

“... ho l'impressione che la mia testa si rimpicciolisca sino alle dimensioni di un'arancia...”, “da un istante all'altro è come se avessi due corpi e due teste, quattro gambe e due braccia destre che funzionano a turni alternati”, “d'improvviso la testa mi si taglia in due e ne salta fuori un me stesso in miniatura, che però velocemente raggiunge la statura normale...”. Ecco stralci di confidenze/testimonianze di cefalalgici che ci tuffano dritti nelle deliranti visioni di Alice nel Paese delle Meraviglie: non per niente Lewis Carroll era vittima di gravi crisi emicraniche, precedute come sappiamo da allucinanti aure. Ne sono creature Bianconiglio che corre corre corre via inafferrabilmente in continuazione, lo Stregatto che appare/scompare attorno al suo sardonico sorriso, il Cappellaio Matto - dove si porta il cappello? - che lucidamente sfilosofeggia sui suoi noncompleanni ... E quanto a sentirsi sdoppiati e funzionanti a segmenti collegati ma indipendenti, conviene ricordare qui che lo scrittore Lewis Carroll era l'altra personali-

tà/pseudonimo del matematico Charles Lutwidge Dogson, che nel corso delle proprie atroci crisi emicraniche era preda di quelle allucinazioni che lo psichiatra oxfordese J. Todd ha spiegato psicanaliticamente come “turbe del senso di spazio e tempo, sdoppiamento della personalità, 'sindrome di Lilliput' [sensazione d'essere altissimi o piccolissimi], impressione di levitazione”. Scienziato puro, che ha reimpostato razionalmente lo studio della Natura, e cefalagico puro fu per tutta la vita Linneo, da cui apprendiamo che “prima dell'arrivo dell'attacco emicranico spesso sentiva qualcuno camminargli al fianco, e si girava per capire chi fosse”. Il padre della nomenclatura naturalistica denominò questo suo allucinatorio accompagnamento Doppelgänger: adesso si dice allucinazione autosomica. Lewis Carroll/Charles Lutwidge Dogson ha immaginato Alice e il suo mondo, Carl Nilsson Linaeus/Carl von Linnè ha immaginato una sistematica del mondo naturale che dura tuttora: l'hanno fatto nonostante la cefalea o grazie all'emicrania? ✂



Ridiamoci un po' su...

CHI DOVESSE INVENTARE UNA PILLOLA CAPACE DI ELIMINARE TUTTI I TIPI DI MAL DI TESTA DOVREBBE ESSERE CANDIDATO ALL' OSCAR

PER LA MEDICINA?

NO, PER LA PACE, PER LA PACE... CONIUGALE...!



ottobre

- 1 ● Giovedì
- 2 ● Venerdì
- 3 ● Sabato
- 4 ● **Domenica**
- 5 ● Lunedì
- 6 ● Martedì
- 7 ● Mercoledì
- 8 ● Giovedì
- 9 ● Venerdì *San Dionigi di Parigi ✂*
- 10 ● Sabato
- 11 ● **Domenica**
- 12 ● Lunedì
- 13 ● Martedì *San Benedetto martire ✂*
- 14 ● Mercoledì
- 15 ● Giovedì
- 16 ● Venerdì
- 17 ● Sabato
- 18 ● **Domenica**
- 19 ● Lunedì
- 20 ● Martedì
- 21 ● Mercoledì
- 22 ● Giovedì
- 23 ● Venerdì
- 24 ● Sabato
- 25 ● **Domenica**
- 26 ● Lunedì
- 27 ● Martedì
- 28 ● Mercoledì
- 29 ● Giovedì
- 30 ● Venerdì
- 31 ● Sabato

dal forum al.ce.

“TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE”

*Per me entrare nel forum e' stato trovare delle "Grandi persone"
...perché scrivere di se stessi secondo me lo si riesce a fare solo da
"Grandi"è per quel che mi riguarda, prima ho tanto scritto, poi
ho imparato a leggere....poi a copiare ma in particolare a stampare e
rileggere tanti dei vostri messaggi. Maya*

A che Santo votarsi

Santa Caterina d'Alessandria 25 novembre

Vergine e martire, è venerata da tutte le Chiese Cristiane che ammettono la venerazione dei Santi. Si dice che in vita avrebbe confutato le argomentazioni di cinquanta filosofi pagani, motivo per cui è diventata la Patrona della dottrina e dell'erudizione. È inclusa tra i quattordici Santi soccorritori e viene invocata in presenza di forti mal di testa, forse in relazione al rompicapo cui sottoponeva i filosofi pagani. Condannata a morte a soli diciotto anni, la ruota dentata che avrebbe dovuto lacerarne il corpo si ruppe per l'intervento divino e l'imperatore Massimino Daia fu costretto a farla decapitare.

La natura offre

La **Melissa** è una pianta erbacea spontanea e perenne, le cui foglie sono usate in fitoterapia per molti scopi. È indicata anche in presenza di cefalea, stanchezza eccessiva, tensione nervosa, contratture muscolari. **Uso e dosi:** viene utilizzata sotto forma di estratti secchi titolati, tisane, infusi (2 grammi per tazza), succo (un cucchiaino da minestra tre volte al giorno), polveri (100-200 mg per capsula), estratti acquosi (6 cucchiaini al giorno) e tintura madre (40 gocce tre volte al giorno). **ATTENZIONE:** sconsigliata a chi soffre di ipotiroidismo e, se segue una cura a base di ormoni tiroidei, per evitare possibili fenomeni di interferenza.

La Penna di Angeletti

Cefalee a naso

"L'olfatto è il più bestiale dei sensi: perché scatena tutti gli altri": l'ho scritto la prima volta una quarantina d'anni fa, per una rivista di moda... Scatena il gusto/l'acquolina in bocca. Scatena il richiamo sessuale. Scatena all'opposto il disgusto/la nausea. Scatena l'allarme e la fuga dai miasmi sospetti... E, all'occasione, scatena pure il malditesta. 'Cefalea da osmofobia' è la dizione corretta: come dire malditesta da repulsione/terrore d'odore. Il 70 per cento (2 su 3) di chi n'è vittima sono donne: il problema infatti s'acutizza nel periodo premenstruale e in gravidanza. Tanto peggio poiché l'elenco degli accusati allinea: profumi dolci femminili, detersivi e deodoranti per la casa, odori della cucina - cipolle, cibi fritti e/o grassi - il fumo di sigaro e/o sigaretta, disinfettanti, vernici, solventi, benzina... Né è necessario restare esposti a lungo all'odore incriminato: bastano pochi istanti - come ben sa chi ne soffre - perché il malditesta cominci a farsi sentire, in qualche caso addirittura specificamente preannunciandosi con un'allucinazione olfattiva, cioè

la sensazione d'un particolare odore, variabile da paziente a paziente, presente giusto nella sua memoria, ma non realmente lì in quel momento. D'altro canto è fenomeno già noto che per alcuni cefalalgici la sensibilità olfattiva aumenta durante gli attacchi, e magari anche cambi, facendo risultare sgradevoli odori altrimenti di solito graditi: trasformando insomma al caso gli aromi in puzze. Il Naturalista che sono, qui giunto, potrebbe osservare che la prevalenza al femminile nell'osmofobia/malditesta a naso potrebbe trovare una spiegazione evolutiva nella stravolta persistenza d'un primordiale meccanismo di difesa della madre nei confronti dei cuccioli, garantendole un allarme precocissimo e insistente sia dell'affrore dei predatori, sia un rifiuto veemente dei cibi guasti/contaminati, sia un preciso discrimine sulle intenzioni del maschio: spesso buone per la copula, ma non sempre altrettanto verso i cuccioli che ne derivano, in varie specie vittime del maschio che li fa fuori per ricominciare daccapo con la madre. È pur sempre un'emicrania collegata all'"oggi no".



Ridiamoci un po' su...



novembre

- 1 ● **Domenica**
- 2 ● Lunedì
- 3 ● Martedì
- 4 ● Mercoledì
- 5 ● Giovedì
- 6 ● Venerdì
- 7 ● Sabato
- 8 ● **Domenica**
- 9 ● Lunedì
- 10 ● Martedì
- 11 ● Mercoledì
- 12 ● Giovedì
- 13 ● Venerdì
- 14 ● Sabato
- 15 ● **Domenica**
- 16 ● Lunedì
- 17 ● Martedì
- 18 ● Mercoledì
- 19 ● Giovedì
- 20 ● Venerdì
- 21 ● Sabato
- 22 ● **Domenica**
- 23 ● Lunedì
- 24 ● Martedì
- 25 ● Mercoledì *S. Caterina d'Alessandria*
- 26 ● Giovedì
- 27 ● Venerdì
- 28 ● Sabato
- 29 ● **Domenica**
- 30 ● Lunedì

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Buon pomeriggio a tutti. Stamani ho lavorato, per fortuna la testa ha fatto la brava, questi due giorni mi hanno messo su un'ansia incredibile ed era più di un mese che pensavo a come ci saremmo massacrati a star dietro al banco, invece alla fine è andata meglio del previsto.. tanta ansia per nulla.... devo proprio imparare a gestire meglio questa parte del mio carattere altrimenti mi logoro inutilmente. Simona

A che Santo votarsi

Santo Stefano martire 26 dicembre

Primo diacono e protomartire, lapidato, perdonò i suoi aguzzini come Cristo stesso fece sulla croce. Continuò la sua opera uno dei suoi accusatori: Saulo, diventato San Paolo dopo la visione di Cristo. Tutto ciò che sappiamo di Stefano è tratto dal Nuovo Testamento; era ebreo, probabilmente uno degli ellenisti della diaspora. Il suo nome, Stephanos, in greco significa "corona" oppure "re". È invocato contro l'emigrania e le malattie della testa. È il patrono di quasi cento comuni italiani e 14 portano il suo nome.

La natura offre

Il **Salice** è una pianta che cresce preferibilmente in luoghi umidi, lungo i fiumi, ai bordi di stagni e laghi. L'estratto di Salice è consigliato contro le emicranie, specie se associate a disturbi reumatici. **Uso e dosi:** viene utilizzata sottoforma di corteccia essiccata nelle tisane, estratti secchi o acquosi, polvere di corteccia. Dose singola e dose totale giornaliera non devono eccedere, rispettivamente, i 120 ed i 240 mg di salicina (principio attivo). **ATTENZIONE:** controindicato in caso di asma bronchiale e ulcera peptica, sotto controllo medico in caso di malattie epatiche o renali.

La Penna di Angeletti

Emicranie con giunto & Congiunta

Da bambino aveva più paura della zia che dell'emigrania, perché anzi si godeva le aure fantasmagoriche che ne precedevano gli attacchi, con pure una persistente sensazione di freddo alle ginocchia. Si può intanto azzardare un calembour su queste 'giunture gelide' collegate alle cefalee che per tutta la sua vita accompagnarono il medico matematico filosofo pavese Girolamo Cardano: inventore del giunto cardanico appunto. Aveva dimostrato pure l'impossibilità del moto perpetuo e capito che è una causa ambientale [al caso piume d'uccello] a scatenare l'asma, ma solo alla fine della vita confidò/confessò a settant'anni - nella sua autobiografia postuma "De vita propria" - che sin da ragazzino "lo mi diletta non poco di tal miracolose visioni [presaghe d'emigrania] che guardavo estasiato, talché la mia zia [era un figlio illegittimo,

allevato a parte] una volta mi dimandò che cosa vedessi, ma per quanto fanciullo io dissi fra me "se confesso essa potrebbe indignarsi...ed interdirmi il festoso godimento". Che ci fosse di tanto festoso in quei prodromi di malditesta Girolamo anche l'accenna: "... erano figure diafane, ma non tanto da non sembrare consistenti, né tanto dense da non essere trasparenti alla vista". Ed elenca: "...vestimenta di varie foggia...teatri... gente...figure corporee non mai vedute prima...fortezze, case... animali e boschi e selve e altro che non tenni a mente". Perché mai la zia avrebbe dovuto 'indignarsi' per tali aure preemicraniche? Basta poca malizia per sospettare che in quei deliri che Gerolimino non tenne a mente ce ne fossero di erotici. E la loro collocazione nell'anticiparsi del dolore porta ad una diagnosi retrograda di latente masochismo... Direi che per stavolta può bastare.

Ridiamoci un po' su...

OGGI SONO STATA TROPPO TEMPO DAVANTI AL PC
M'È VENUTO "MAIL DI TESTA"!!
E QUINDI?



dicembre

- 1 ● Martedì
- 2 ● Mercoledì
- 3 ● Giovedì
- 4 ● Venerdì
- 5 ● Sabato
- 6 ● **Domenica**
- 7 ● Lunedì
- 8 ● **Martedì**
- 9 ● Mercoledì
- 10 ● Giovedì
- 11 ● Venerdì
- 12 ● Sabato
- 13 ● **Domenica**
- 14 ● Lunedì
- 15 ● Martedì
- 16 ● Mercoledì
- 17 ● Giovedì
- 18 ● Venerdì
- 19 ● Sabato
- 20 ● **Domenica**
- 21 ● Lunedì
- 22 ● Martedì
- 23 ● Mercoledì
- 24 ● Giovedì
- 25 ● **Venerdì**
- 26 ● **Sabato** *Santo Stefano martire*
- 27 ● **Domenica**
- 28 ● Lunedì
- 29 ● Martedì
- 30 ● Mercoledì
- 31 ● Giovedì

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Grazie a tutti voi degli auguri che contraccambio sinceramente. Sono commossa, per la prima volta a Natale ho degli amici che mi stanno così tanto a cuore, anche se non li ho mai visti. Anche se fisicamente non ci si abbraccia, sento un bene immenso in questo posto, che proprio perchè "invisibile" vi rende ancora più preziosi.

Buona notte di Natale. Rossana

**DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE: CODICE FISCALE 10242930153**



Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

2015

Ringraziamenti

Sergio Angeletti per la sua "Penna" e per il titolo illuminante "MALDITESTA CON I GIORNI CONTATI".
Roberto Nappi per "A che Santo votarsi", "La natura offre" e per il Coordinamento Generale.
Marco Fusi per "l'ironia partecipe, mai perfida" delle vignette satiriche.
Lara Merighi per la scelta dei messaggi selezionati tra i quasi 300.000 presenti nel forum di www.cefalea.it e i loro autori per esserne affezionati utenti da oltre un decennio. Grazie anche a **Zeno Franciosi** per le evocative fotografie a corredo.
Grazia Sances, Cristina Tassorelli e i Ricercatori del Centro Cefalee del Mondino (Pavia) per il diario mensile della cefalea.
La **Scuola Bramante (Vigevano) e i suoi alunni** per la partecipazione al progetto "Quando la cefalea va a scuola". Grazie anche a **Barbato Limatola** per il commento tecnico ai disegni.
Santiago Spadafora e la Fondazione ISALUD (Buenos Aires), Rodolfo Borghese e i Comitati degli Italiani all'Estero in Argentina per l'opera di diffusione nei Paesi dell'America Latina. Grazie anche a **Franco Lucchese e al Gruppo Linguistico Neolatino** (www.neolatingrouponheadache.net).
Erika Parasecoli per la realizzazione grafica.

Per maggiori informazioni sulle attività della Fondazione CIRNA Onlus e del Comitato Alleanza Cefalalgici (Al.Ce. Group) consultate il Sito Italiano della Cefalea www.cefalea.it.
Per aderire ad Al.Ce. Group scrivete all'indirizzo alcegroup@cefalea.it:
PIU' SIAMO, PIU' CONTIAMO!

Gennaio 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S
Cefalea si / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____



INSIEME DI LINEE MONOCROMATICO, MINIMALISTA.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



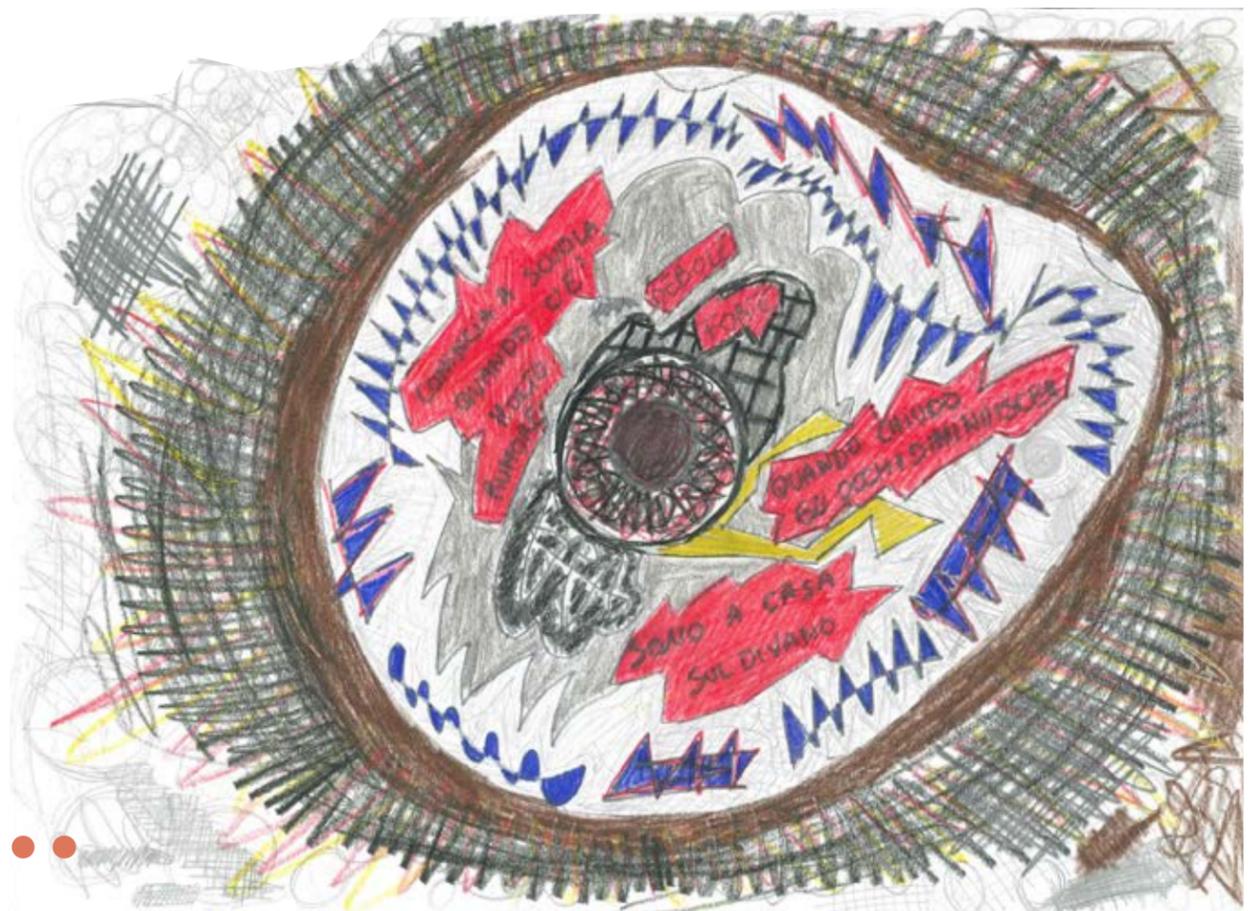
Febbraio 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S
Cefalea si / no																												
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																												
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																												
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																												
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																												
Altri sintomi associati al dolore																												
N = Nausea V = Vomito																												
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																												
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																												
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																												
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																												
Quanti nella giornata?																												
Indichi qui i giorni di mestruazione																												

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE
INTROSPETTIVA DI
ELEMENTI GEOMETRICI
TRIANGOLARI
ACUMINATI.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



Marzo 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	
Cefalea si / no																																
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																																
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																																
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																																
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																																
Altri sintomi associati al dolore																																
N = Nausea V = Vomito																																
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																																
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																																
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																																
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																																
Quanti nella giornata?																																
Indichi qui i giorni di mestruazione																																

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

ESPRESSIONE DI
SEGNI-FULMINI
E PAROLE
COLORATE.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



Aprile 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G
Cefalea si / no																														
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																														
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																														
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																														
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																														
Altri sintomi associati al dolore																														
N = Nausea V = Vomito																														
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																														
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																														
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																														
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																														
Quanti nella giornata?																														
Indichi qui i giorni di mestruazione																														

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE DI LINEE IN MOVIMENTO AMORFO, INSIEME ARMONICO CHE CATTURA LA PAROLA.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



Il calendario della Cefalea MALDITESTA con i giorni contati

Maggio 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D
Cefalea si / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE DI LINEE E CAMPI COLORATI CON CORPI COMPATTI IN FUGA VERSO L'ALTO.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano

Giugno 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma
Cefalea si / no																														
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																														
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																														
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																														
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																														
Altri sintomi associati al dolore																														
N = Nausea V = Vomito																														
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																														
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																														
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																														
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																														
Quanti nella giornata?																														
Indichi qui i giorni di mestruazione																														

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE
PROSPETTICA
MONOCROMATICA
CENTRATA SULL'UOMO.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



Luglio 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V
Cefalea si / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____



INSIEME DI LINEE COLORATE E DI PAROLE, CHE EVOLVE VERSO L'ESTERNO.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



MALDITESTA con i giorni contati

Agosto 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L
Cefalea si / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE DI LINEE, BICROMATICA PREVALENTEMENTE E INTEGRATA DA PAROLE.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano

Settembre 2015 Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me
Cefalea si / no																														
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																														
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																														
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																														
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																														
Altri sintomi associati al dolore																														
N = Nausea V = Vomito																														
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																														
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																														
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																														
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																														
Quanti nella giornata?																														
Indichi qui i giorni di mestruazione																														

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

CHE
MALE!



INSIEME MINIMALISTA
DI FIGURE E PAROLE.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



ottobre 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S
Cefalea si / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE ARMONICA DI ELEMENTI GEOMETRICI, SEGMENTATI, CON UN NUCLEO DI PAROLE E FORME.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



MALDITESTA con i giorni contati

Novembre 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L
Cefalea si / no																														
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																														
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																														
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																														
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																														
Altri sintomi associati al dolore																														
N = Nausea V = Vomito																														
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																														
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																														
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																														
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																														
Quanti nella giornata?																														
Indichi qui i giorni di mestruazione																														

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

LINEE CHE SOVRASTANO UN PAESAGGIO CON FASCI DI FULMINI GIALLI: ARMONICO.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano

Il calendario della Cefalea MALDITESTA con i giorni contati

Dicembre 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G
Cefalea si / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____



FIGURATIVO CON PAROLE,
POCO CROMATICO.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano