

**francesca63** Martedì, 31 Gennaio 2017 20:36

LARA carissima mi dispiace moltissimo.  
Buonanotte.

**Piera** Martedì, 31 Gennaio 2017 20:28

Sì Paula la Stevia è pemessa , a me non piace il retrogusto che lascia. 😊

**paula1** Martedì, 31 Gennaio 2017 20:23

E come dicevo prima...figuriamoci se si può stare tranquilli nel riposo...mi è scoppiato un mal di testa assurdo..emicrania ovviamente....inizio a pensare che davvero qualcosa nel cibo mi dia fastidio...oggi pomeriggio, siccome avevo preso freddo alla fermata della corriera, mi sono fatta una minestrina col brodo di dado (che da sempre è considerato trigger.. 😡)...vorrei provare a stare un po' attenta con l'alimentazione, ma tutte le volte che me lo ripropondo faccio sempre fatica e torna a galla il disturbo alimentare..... 😞

PIERA ma la stevia (che è una pianta) non è consigliata nella cheto?  
ora prendo due buste di Oki e spero che bastino quelle....

**Piera** Martedì, 31 Gennaio 2017 20:12

Ale in merito alle cure della cefalea riporto quello che dice il mio neurologo: La terapia della cefalea non su basa su certezze. Se hai la cistite, fai l'urinocoltura e trovi il batterio che ti ha fatta ammalare e l'antibiotico più specifico per quel particolare ceppo. Nel mal di testa, la cura è un percorso, si basa sull'empirismo, sul tentativo e il controllo dei risultati.

**rossana** Martedì, 31 Gennaio 2017 20:10

LARA povera, resisti.  
Un bacione

**mamma\_lara** Martedì, 31 Gennaio 2017 20:06

Non riesco a leggervi, ho la febbre e MDT.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti e per tutte.  
State bene se potete

**Piera** Martedì, 31 Gennaio 2017 19:52

Cris una dieta a basso indice glicemico, che credo che sia quella che si avvicina di piu' alla cheto, ti fara' solo bene, se non ti piace usare dolcificanti sintetici, perche' non provi l'eritritolo? È un polialcol, ovvero un "ibrido" tra una molecola di zucchero ed una di alcol pur non essendo né l'uno né l'altro.

Si trova in natura in frutta ed alimenti fermentati, viene prodotto a partire dagli amidi del mais mediante fermentazione con determinati tipi di lieviti osmofili selezionati. in cheto e' molto usato per la sua comprovata sicurezza.

**Ale74** Martedì, 31 Gennaio 2017 18:58

Già lile.....mi sa la strada è lunga.....si va davvero per tentativi.

Purtroppo io sono giunta in un centro cefalee molto tardi dopo tanti anni di male. Ma sono fiduciosa.....anche io ci metterò tutta la buona volontà.....grazie cara....è vero stesso male per tutte ma grandi persone tutte differenti. Bacione 😊

**lile** Martedì, 31 Gennaio 2017 17:38

ALE74 "risolvere" è un'espressione che preferisco non utilizzare... Siamo tutti diversi, e una soluzione definitiva all'emicrania non esiste...scusami se preferisco specificare, ma purtroppo è una cosa difficile da accettare per me, e non voglio illudermi se poi non dovesse andare più bene... Io sono in cura da una neurologa solo da un anno e mezzo, e in questo periodo ho provato diverse profilassi. Da giugno prendo il laroxyl, che più che grandi miglioramenti rispetto agli altri farmaci non ha dato effetti collaterali rilevanti (solo negli ultimi mesi la fame si sta facendo sentire tanto, e quindi l'aumento di peso). Dopo un peggioramento, a metà dicembre ho iniziato i betabloccanti, in associazione al laroxyl. Io vorrei sospendere il laroxyl soprattutto perchè ho davvero fame di continuo ed è veramente difficile per me trattenermi 😞 Se la tua profilassi non sta dando risultati mi verrebbe da dire di parlarne con il tuo medico, magari non è quella adatta a te, o forse ci vuole

ancora un po' perchè faccia effetto... Purtroppo si procede per tentativi e bisogna avere pazienza... considera che la dottoressa vuole vedere un altro mese di diario per valutare l'effetto del betabloccante, quindi ci vogliono almeno un paio di mesi per poter dire se sta facendo effetto o no...

**Ale74** Martedì, 31 Gennaio 2017 16:51

Lile veramente tu stai risolvendo con i betabloccanti?

Avevo già sentito di questo tipo di profilassi.

MA è stata una scelta a seguito di un'altra cura con altro che non funzionava, o la neurologa è partita subito con quello?

Io ho fatto un anno con laroxyl poi ora da tre mesi con limbyrtril....ma niente risultati..... volevo sapere se il betabloccante è una alternativa all'antidepressivi.

**Ale74** Martedì, 31 Gennaio 2017 16:45

Ciao Lara! Grandeeeeee.....sono contenta sia andato tutto bene. Ti ho pensata tanto. Dai che tifiamo tutti per te 😊

**Cris83** Martedì, 31 Gennaio 2017 16:44

Da ieri ho cominciato una simil dieta chetogenica, dico simil perchè non posso andare in chetosi dato che allatto. Ma d'accordo con il doc, se diminuisco un po' i carboidrati forse la testa potrebbe andare meglio, non mi voglio stressare troppo sul peso quindi sui grassi non ci faccio troppo caso, a perdere kg ci penserò più in qua. visto che mi fa sempre una gran fame e voglia di dolce.

Comunque sia lui che il pediatra mi hanno dato il via libera per le proteine, il che aiutano tanto. per il dolcificante sono poco convinta, infatti cerco di evitarlo il più possibile.

**paula1** Martedì, 31 Gennaio 2017 16:38

Buon pomeriggio a tutti...qui nuvoloso, ma molto meno freddo che in città dove c'è pure la nebbia.....

MAMMA LARA sono strafelice che sia andato tutto bene...ora aspettiamo la riabilitazione.... 😎 sono stanchissima, per fortuna che domani sono a casa di riposo e ci starà anche Fausto che va a donare il sangue...poi, siccome sembrava troppo bello avere una giornata da godersi in santa pace, ci si è messa l'auto che ha ben pensato che era ora di fare i freni posteriori che non costano poco...così domani tempo e soldi da dedicare a lei....uffffffffffffff

**Cris83** Martedì, 31 Gennaio 2017 15:59

Che bello trovare un messaggio di mamma lara.. pensieri positivi continuano comunque.

ROSS. pensieri anche per te.. come sta tuo papà?

io sono a lavoro .. ma reggo a stento, la testa non va e il sonno incombe, visto che sono due notti che chiara si sveglia ogni ora. 😊

**nico26** Martedì, 31 Gennaio 2017 13:53

Tutta Modena è alle terme a.verona.Oggi è San Geminiano patrono.di.Modena e

pensando.di.rilassarci.ho.trovato tutta.la.piscina.qui.... 😊

Ma chi.senne..... 😊

Lara si si sei una.roccia!

**Monica** Martedì, 31 Gennaio 2017 13:45

FEFFE un giorno libero e la testa ce la fa pagare 🤮 Anche la mia non è libera, ieri ho preso il trip. Purtroppo è arrivato il raffreddore e oggi pure il ciclo. Vediamo come andrà. Quest'anno l'influenza mi ha colpita di brutto, pensare che erano tantissimi anni che non avevo la febbre

**Monica** Martedì, 31 Gennaio 2017 13:43

ROSSANA come sta adesso tuo papà? Mi dispiace per quello che ha avuto 😞

**Monica** Martedì, 31 Gennaio 2017 13:43

Buongiorno a tutti. MAMMA LARA sono contenta per l'intervento. Mi dispiace invece per la testa, ci deve sempre mettere lo zampino 😞

**feffe81** Martedì, 31 Gennaio 2017 12:56

MAMMALARA i pensieri continuano! bene che sia andato tutto bene...  
Qui oggi è il patrono per cui non lavoro 😊 la testa però non è libera

**Sissi** Martedì, 31 Gennaio 2017 12:44

Ciao a tutti e buona prosecuzione di giornata, se possibile. Mitica LARA, che bello leggerti! Spero che la tua testa vada bene al più presto. Anche tutti noi del Forum ti vogliamo bene!

**mamma\_lara** Martedì, 31 Gennaio 2017 11:44

Non scrivo perché la testa fa i capricci ma grazie sempre.  
Vi voglio bene ❤️❤️❤️❤️

**Annuccia** Martedì, 31 Gennaio 2017 11:02

Buongiorno a tutti!  
Brava, brava LARA!!!! sei fortissima

**lile** Martedì, 31 Gennaio 2017 10:37

Buongiorno! Ieri visita neurologica di controllo.... la dottoressa aspetta a cantare vittoria ma forse con i betabloccanti siamo sulla strada giusta 😊  
LARA come sono contenta! Sempre tanti pensieri per te, sperando che stavolta la bestia non si faccia viva!  
ROSSANA tanti pensieri anche per te e tuo papà...  
Spero che sia per tutti voi una buona giornata senza mdt!

**Elisabetta** Martedì, 31 Gennaio 2017 10:07

Rossana, tanti pensieri pieni di affetto anche per te.

**Elisabetta** Martedì, 31 Gennaio 2017 10:05

Lara: mai notizia più bella. Cominciamo ad aspettare il video della.....passerella!  
Un abbraccio forte forte

**rossana** Martedì, 31 Gennaio 2017 08:42

Grazie FRANCESCA,  
ne ha bisogno.

**francesca63** Martedì, 31 Gennaio 2017 08:32

ROSSANA un grande abbraccio al tuo papà.  
Tifo anche per Lui

**rossana** Martedì, 31 Gennaio 2017 07:59

Buongiorno a tutte,  
LARA che bello..... 😊  
Grazie che hai scritto

**nico26** Martedì, 31 Gennaio 2017 07:31

Buon martedì a tutte e tutti ed è meraviglioso vedere il post di Lara. Forza siamo con te. Un abbraccio enorme.

**francesca63** Martedì, 31 Gennaio 2017 06:39

Auguro meravigliosa giornata a tutti voi.  
Un abbraccio forte.

**francesca63** Martedì, 31 Gennaio 2017 06:37

Buongiorno a tutti.  
UAH LARA che gioia il tuo saluto.  
Mi auguro che il post operatorio sia lieve .E che l emicrania se ne stia alla larga.  
Sei un grande esempio !!!!!  
Un abbraccio maxi.

**cri69** Martedì, 31 Gennaio 2017 04:55

Buongiorno bello aprire e trovare il post di Lara , sei un mito , spero che la grappolo ti abbia fatto riposare , che abbia capito che non c'è trippa x gatti. Forza fanciulla ti aspettiamo a casa 😊. scappo al lavoro un bacio a tutti .

**mamma\_lara** Martedì, 31 Gennaio 2017 03:42

Buongiorno a tutti e a tutte.

Sto bene ❤️❤️❤️

**rossana** Martedì, 31 Gennaio 2017 00:02

Buonanotte a LARA e buonanotte a tutti.

**rossana** Lunedì, 30 Gennaio 2017 21:27

CRIS spero che il tuo primo giorno non sia stato troppo pesante.

Già è difficile così.

La tua bimba però è in buone mani quindi spero tu riesca a stare tranquilla.

**rossana** Lunedì, 30 Gennaio 2017 21:26

LARA ci siamo e facciamo tutte il tifo per te come dice FRANCESCA.

**francesca63** Lunedì, 30 Gennaio 2017 17:10

Grazie mille Piera.

Un abbraccio mega a LARA.

**rossana** Lunedì, 30 Gennaio 2017 17:02

Meno male, grazie PIERA

**Sissi** Lunedì, 30 Gennaio 2017 16:57

Bene per Lara, grazie Piera!

**Cris83** Lunedì, 30 Gennaio 2017 16:31

sono contenta di questi nuovi amici.. state con noi che qui si sta bene!!

Mi sono un po' persa però.. se vi siete già presentati mi fate un piccolo riassuntino?

Promesso che cercherò di rimanere più aggiornata.

**Cris83** Lunedì, 30 Gennaio 2017 15:45

Eccomi, vi scrivo dall'ufficio. Oggi sono rientrata a lavoro.. sono cinque ore al giorno e vediamo se ci riesco. Prima le mie ore riuscivo a farle perché anche se stavo due giorni k.o recuperavo con 8 9 ore i giorni dopo, ora non potrò farlo. Questa cosa mi mette un po' di ansia e rabbia soprattutto.. ma vedrò come fare. Mi tengo l'opzione della maternità facoltativa, se non riesco ricorrerò a quella stringendo un po' i denti, visto che i soldi già ora sono pochi, con quella solo il 30%.

Sono tranquilla con chiara perché è con la nonna.. anche se andando avanti è sempre più difficile con tutti i dolori che ha. Ma vedremo..

**Cris83** Lunedì, 30 Gennaio 2017 14:47

un abbraccio a tutti e pensieri positivi per la nostra Lara!!!

**nico26** Lunedì, 30 Gennaio 2017 14:39

Amore di Lara forzaaaaa tesoro!!!!

**Piera** Lunedì, 30 Gennaio 2017 14:30

Lara tutto bene e già in camera ....appena avrò altre notizie scrivo 😊

**Sissi** Lunedì, 30 Gennaio 2017 12:19

Buona giornata a tutti e tanti pensieri positivi per la nostra Lara, in attesa di notizie. Un abbraccio "cumulativo" a tutti.

**paula1** Lunedì, 30 Gennaio 2017 09:43

Buon giorno a tutti...qui sole...anche oggi lavoro pomeriggio...ieri è andata benino e oggi ci sarà più da correre...

MAMMA LARA tanti pensieri ed energia positiva per te.... 😊

**rossana** Lunedì, 30 Gennaio 2017 08:30

Buongiorno a tutte,  
dai LARA che ci sei.  
Ti mandiamo tutta la nostra forza.  
E che ce ne sia anche per tutte noi, ché la fatica da affrontare è sempre troppa.

**francesca63** Lunedì, 30 Gennaio 2017 07:32

Buongiorno a tutti /e.  
LARA avrai già sentito in sottofondo il nS TIFO.  
Sicura che tutto procederà bene vi abbraccio.

**nico26** Lunedì, 30 Gennaio 2017 07:00

Buon lunedì a tutti/e e alla ns. Lara Energia a go go !!!!

**mamma\_lara** Lunedì, 30 Gennaio 2017 06:51

Buon giorno a tutti e a tutte.  
Fra un po' vado, non vedo l'ora.  
Andrà tutto bene non preoccupatevi.  
Dirò a Gabriele di informare la stalker così diffonde la notizia.  
Piera spero se lo ricordi, povero è agitatissimo  
Devo andare  
Vi voglio un mondo di bene. ❤️❤️❤️

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 22:12

Si Rossana, tanto MDT.  
Ma domani mattina mi operano e sono contentissima

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 22:11

Scusate ma faccio presto perché non accedo al sito.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti e per tutte.  
State bene se potete

**rossana** Domenica, 29 Gennaio 2017 21:14

LARA ma porca miseria.....mal di testa anche stasera.  
Mi dispiace, forza forza e ancora forza.

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 21:01

Eccomi. Avevo scritto un messaggio ma ho fatto una magia e l'ho fatto scomparire.  
Dicevo che ho la testa che fa abbastanza male tanto che ho chiesto se per caso non facciano i turni notturni anche per gli interventi.  
L'eparina mi fa male.  
A dopo per la buonanotte

**Maya** Domenica, 29 Gennaio 2017 18:49

Mami un' abbraccio e tanti tanti pensieri positivi per te ..

**Maya** Domenica, 29 Gennaio 2017 18:47

Ciao un saluto a tutti, mi resta poco tempo a sera, il lavoro va bene, ma i titoli voloci mi lasciano senza troppe energie a sera, e la tensiva a sera è abbastanza forte e al una sera sono a letto dopo cena... 😞 Ora la mia postazione di lavoro comporta due macchine, e insomma ci ballo in torno, i filtri vanno bene, e la soddisfazione e tanta 😊 ....

**Annuccia** Domenica, 29 Gennaio 2017 17:54

Buona domenica! Cara Lara, ti auguro che tutto vada per il meglio come la scorsa volta e sicuramente sarà così. Attendo il nuovo video in corridoio con gabriele di sottofondo .... veramente forte.... una donna dalle mille risorse. Un grande abbraccio

**Elisabetta** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:48

Vista. Straordinaria. Ma questa volta sarà ancora più emozionante!  
Grazie, cara. A prestissimo..

**Piera** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:41

Lara tanti xxxxxxxxxxxxxxxxxxx per te!!! riferisci a chi di dovere che lo stalker di watsapp entrera' in azione presto..... 😊😊😊 .

**francesca63** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:26

Scusate devo avere qualche problema tecnico.  
LARA e da mo che devi riposarti.  
Sei un autentico vulcano.  
Grazie infinite  
Un abbraccio.  
Lo estendo a tutti voi.

**francesca63** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:23

Lara

**francesca63** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:19

Buon pomeriggio a tutti.

LARA

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:10

Grazie Maria. Ricambio l'abbraccio. ♥

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:09

Scappo, vedo dopo se riesco a collegarmi ancora.  
Ci sentiamo questa sera.  
Un abbraccione per ora.

**Maria9195** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:09

solo pensieri positivi a te Lara  
un forte abbraccio

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:08

Una gioia immensa cara Elisabetta. mi sembrava di volare 😊

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:07

Camminavo per la prima volta.

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 14:04

Spedito

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 13:59

Elisabetta, vedo se riesco a mandarti per mail la camminata dell'altra volta.  
Grazie cara ♥

**Elisabetta** Domenica, 29 Gennaio 2017 12:55

Lara, buon "viaggio" e buona....vacanza! Anche i miei pensieri sono tutti con te.  
Dopo, visto che non sono nei paraggi, spero che mi mostrerai in un video la camminata nuova di zecca!  
Un abbraccione, cara.

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 12:54

Dimenticavo, protesi di ceramica. 😊

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 12:53

Ale74,  
il mio sarò un intervento di protesi totale con accesso anteriore, quindi una passeggiata come quella che farai tu oggi. 😊😊😊  
non riesco a riposarmi, ho un sacco di cose da fare.  
Mi riposerò domani 😊😊  
Anch'io penserò a te e a tutti/e voi.

Poi l'ultimo pensiero prima di addormentarmi ai miei bimbi e a Gabriele. Dirò buon lavoro a tutti e chiuderò gli occhi per aprirli e farneticare non appena mi sveglieranno. 😊😊😊

Buona passeggiata cara, spero che il chiodino prenda un'altra strada 😊

**Ale74** Domenica, 29 Gennaio 2017 12:21

Buona domenica a tutte!

Ho già fatto tante cose...anche se come lo chiama qualcuno di voi...non ricordo chi.....ho un "chiodino" nella testa.

Anche qui a Bergamo freddo...ma splende il sole. Dopo pranzo nelle ore più calde farò una bella passeggiata da casa mia tra le colline...piano,piano! Mica che il chiodino tra sole freddo e sforzo si trasformi in martello!!! 😊

Lara riposati oggi....domani rientrerò al lavoro e in sala operatoria di ortopedia non potrò non pensarti.

Buon pomeriggio a tutte 😊.

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 12:07

Lile, fai come puoi e sistema quello che vedi poi goditi la giornata.

Grazie carissima, anch'io ti voglio bene. ♥

**lile** Domenica, 29 Gennaio 2017 11:50

Buongiorno! Purtroppo non ho tempo per leggervi, ho tante cose da fare, la casa è talmente un disastro che non trovo più niente...e poi ne devo approfittare, è domenica e non ho mdt... un evento più unico che raro!

Volevo però mandare un abbraccio forte a LARA! In bocca al lupo 😊 ti voglio bene

Un bacio a tutte e buona domenica, sperando che sia senza mdt!

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 10:33

Grazie Crilo. Mi ha fatto piacere anche il tuo messaggio ♥

**crilo** Domenica, 29 Gennaio 2017 10:28

Buongiorno a tutti e felice domenica!

Ho letto qualcosina e ho capito che domattina un bel lettino operatorio avrà l'onore di accogliere una paziente d'eccellenza! 😊

Mami, un grosso IN BOCCA AL LUPO per domani. Avrò un pensiero speciale per te.

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 09:58

Paula, non preoccuparti, domani mattina se avrò un po' di tempo mi collego e vi saluto.

Intanto speriamo che anche oggi sia una giornata tranquilla.

**paula1** Domenica, 29 Gennaio 2017 09:57

ALE74 lavoro in ospedale, ma non sono infermiera...sono operatore socio sanitario da 12 anni...ho lavorato anche in sala operatoria e mi piaceva molto...ora è 6 anni che sono nel reparto di chirurgia e ortopedia, lavoro nel privato...avevo vinto un concorso, ma ho rinunciato..ora invece se esce lo

faccio di corsa anche se sono grandina.. 😊😊

e, oltre che Bologna, lo faccio anche se esce a Genova e a Ravenna...

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 09:56

Rossana, non vorrei mai avere i tuoi pensieri. Ti penserò oggi e anche nei prossimi giorni.

**paula1** Domenica, 29 Gennaio 2017 09:53

Buon giorno a tutti...qui sole e brinato...

ieri al lavoro è andata benino anche se ci hanno aumentato i pazienti di lungodegenza...speriamo che anche oggi sia tranquillo...

MAMMA LARA se non faccio più in tempo a scrivere, ti auguro una buona giornata per domani...e

come dico ai nostri pazienti: sei già una veterana... 😊

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 09:44

Nico, per fare, realizzare un progetto e farlo funzionare, occorre che tutti concorrano con il massimo impegno. Per questo il forum funziona, per merito di chi scrive e anche di chi lo legge.  
Grazie cara, ma siamo tutti/e "responsabili" e a tutti/e va il merito, in egual misura.  
Grazie cara

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 09:39

Francesca, in gamba proprio, hai detto bene, domani mattina me la fanno nuova e finalmente potrò camminare senza soffrire come soffro ora.

Le vertigini, le ho avute solo pochissime volte ma sono veramente una brutta compagnia.

**mamma\_lara** Domenica, 29 Gennaio 2017 09:35

Buongiorno a tutti e a tutte.

ho le ultime cose da sistemare, poi mi dedico un po' al riposo e a stare un po' con Gabriele.

**rossana** Domenica, 29 Gennaio 2017 09:28

ANNUCCIA ci sono pensieri che realizziamo di aver pensato solo per il tramite di altri che vi danno voce.

Succede anche a me ascoltando gli altri o leggendo un libro.

Stavolta parto davvero

**rossana** Domenica, 29 Gennaio 2017 09:06

Buongiorno a tutte e a tutti,

provo a partire.

E spero di non dovermi inventare l'impossibile, ormai si sta esaurendo anche la mia fantasia che pure ritenevo fervida.

Forza LARA ma tanto ti vedremo zampettare in men che non si dica e buona domenica a tutte.

Cerchiamo di stare bene

**nico26** Domenica, 29 Gennaio 2017 07:59

E buona.domenica a tutte/i a casa con un bel caffè caldo mentre fuori ci sono meno 4 gradi. Lara sai che questa famiglia è formata da un caposaldo e questo caposaldo sei tu. Sei riuscita in questi anni a creare una vera famiglia e ogni giorno cresce sempre di più. Per me ma penso per tutti questo forum rappresenta veramente una famiglia ed è per questo che noi ti accompagneremo con il nostro amore e non abbiamo dubbi dell'esito positivo dell'operazione . A tutte le donne del forum e anche a qualche ometto auguro di passare una giornata in cui guardandoci allo specchio proviamo a non far scendere le lacrime ma a dire ad alta voce.....ci sono.e ce la.farò!

**francesca63** Domenica, 29 Gennaio 2017 07:04

Salve a tutti dal pianeta vertigini e MDT.

Buona domenica a tutti.

LARA in GAMBA!!!!

UN Abbraccio carissima.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 23:34

Buona notte e sogni bellissimi per tutti e tutte. State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 23:32

Maria51, che cara, anche tu qui a farmi gli auguri.

Grazie carissima.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 23:30

Grazie Cris, si mi operano l'altra gamba per fortuna.

**MARIA51** Sabato, 28 Gennaio 2017 23:14

LARA. Un grande abbraccio e tanti pensieri positivi.

**Cris83** Sabato, 28 Gennaio 2017 22:21

Mamma Lara mi sono un po' persa messaggi ma mi sembra di capire che ti sistemano anche l'altra anca! E chi ti ferma più poi.. 🙄

in bocca a lupo e tutti i pensieri per te 😊

un abbraccio e buona notte a tutti. 😊

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 21:39

Rossana, so cara che ci saranno anche i tuoi pensieri. Ci saranno anche i miei per il tuo papà.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 21:35

Grazie Ale74, la sera mi aiuta fare meditazione, poi abituata a stare sveglia la notte per gli attacchi di grappolo, anche quando non ci sono dormo fino alle 3 poi mi sveglio e riprendo sonno alle 6 o alle 7. Ma faccio meditazione e il tempo passa. Ma mica mi annoio, perchè ho tanti pensieri per la mente che faccio progetti tutta la notte. Poi ascolto Gabriele che un po' russa, un po' lotta (in sogno) con i leoni oppure gioca a pallone (sempre in sogno). Sia però che giochi a pallone o che lotti con i leoni, devo fare attenzione, perchè arrivano pugni quando fa la lotta e calci quando da calci al pallone. Ma è lì con me e può fare ciò che vuole perchè va bene così. Lui è lì e solo quello conta ♥

**rossana** Sabato, 28 Gennaio 2017 21:29

LARA cara,

non mancheranno nemmeno i miei di pensieri.

Sono un po' debole stasera ma mi impegnerò a farli arrivare forti ugualmente.

Un abbraccio

**Ale74** Sabato, 28 Gennaio 2017 20:53

Lara ....forza e in bocca al lupo. Anche io ti penserò. Mi raccomando.....riposa stanotte.

Buona notte a tutti 😊

**Ale74** Sabato, 28 Gennaio 2017 20:51

Grazie Fede...hai ragione....consapevolezza.

Spero che l'attacco in arrivo non sia troppo insopportabile.ti abbraccio

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 20:38

Francesca, con le infermiere, i medici, i fisioterapisti, le operatrici socio sanitarie e persino le signore che ogni giorno tengono il reparto pulito come uno specchio (non i miei però 😊) starò sicuramente bene, ma non solo io, lì si trovano bene tutti. Anche l'altra mattina avevo attaccato pezza (come faccio d'abitudine) ad un signore e anche lui mi diceva che in quel reparto è stato proprio bene. Del resto sarà così visto che per farsi operare dal medico che opera me vengono anche da Roma.

Quindi manda pure il tuo vento polesano che sarà di aiuto anche lui quando dovrò camminare lo terrò alle spalle. Vedrai che sarà di aiuto anche lui. Grazie cara. Scherza pure con me, sapessi i miei ragazzi quante me ne dicono, tanto che se un giorno non scherzassero correrei dal medico per chiedere cosa sanno loro che io non so. 😊😊😊

La valigia è pronta, sembra debba stare via dei mesi. Sai come siamo noi cefalalgiche, abbiamo bisogno di avere tutte le nostre cosine 😊

**francesca63** Sabato, 28 Gennaio 2017 20:00

Buonasera a tutti/e

LARA soffiera per te anche il vento polesano! !!!!Spero tu abbia preparato i bagagli per il tuo appuntamento mondano. Scusa io li chiamo così.

Mi aiutano a sdrammatizzare un po'.

Un pensiero particolare a tutti coloro che soffrono .

Grazie per tutto il lavoro che ti sobBarchi per tutti noi.

Buona serata e notte serena a tutti.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 19:05

Grazie Fefe, so che ci saranno anche i tuoi pensieri ad aiutarmi.

Per le infermiere ho solo detto che la grappolo è diversa dall'emigrania e quindi dovevano pazientare meno tempo. Domani porterò con me alcune informazioni, così avranno spiegazioni meritevoli di attenzione.

Mi spiace per l'attacco imminente. Ha scelto proprio bene 🙄

**feffe81** Sabato, 28 Gennaio 2017 17:39

MAMMALARA bene bene, hai fatto tu la preparazione alle infermiere 😊 ci saranno anche i miei pensieri a sostenerti 😊

**feffe81** Sabato, 28 Gennaio 2017 17:39

Ciao a tutti. ALE74 condivido quello che hai scritto, per me il primo passo che ha cambiato il mio star male è stato l'accettazione della malattia, questo grazie al forum. Come dicevo a LILE qualche tempo fa, provo a pensare che l'emicrania è nella mia natura e le limitazioni che mi pongo per evitare qualche attacco (orari regolari di pasti e sonno, no alcol, no cioccolato, no musica a palla, no luci forti etc.) non sono delle rinunce orribili ma una forma di rispetto verso me stessa. Anche io mi ritrovo ad invidiare gli altri...quelli che penso siano "normali"...in realtà non è poi mai così, è una mia idealizzazione...

ROSSANA non so bene cosa dire di fronte a quel che stai vivendo...sai che ti penso. E Alberto è davvero il top

CRIS mi spiace tanto per il lutto 😞

ISA grazie del pensiero! come va con i bimbi??

Io oggi ho la testa che sta segnalando un attacco in arrivo, da qualche ora ho un nausea molto forte

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 15:55

Isa, hai ragione, fare la nonna è meraviglioso.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 15:54

Isa, non ci penso alla grappolo, altrimenti ritiro tutto quello che ho detto.

Però cosa vuoi che faccia, l'intervento è da fare e non penso a ciò che sarà.

Intanto però stavolta sanno che la grappolo è una cosa diversa e mi basta essere lasciata ad occuparmi del dolore fino a che non passa. Ma le infermiere in quel reparto sono speciali. La volta scorsa ho sbagliato io a non spiegare cosa volesse dire un attacco di grappolo, ma stavolta sanno e mi aiuteranno. Ne sono certissima.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 15:50

Annuccia, meno male che Rossana l'ha detto, così ci siamo sfogate anche noi. 😊

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 15:49

Rossana, ma certo che neppure io mi sentirò abbandonata, ma è proprio come dici tu, la penserò a me e a star bene.

Poi quando mai mi abbandonano. Enzo ha preso ferie per i primi giorni dell'intervento. Gabriele arriva la mattina alle 7,30 e va a casa alle 9 passate, poi alla sera arriva Enza e se non fosse che per venire su dalla Sicilia Zeno spenderebbe troppo, lui arriverebbe di corsa. Ma preferisco venga a fine febbraio quando sono a casa che me lo godo di più.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 15:44

Rossana, mamma mia quanto è vero quello che dici. E dopo questa settimana l'ospedale veramente mi sembrerà una vacanza, speriamo solo non arrivi la grappolo, altrimenti proprio vacanza vacanza non sarà.

ma so che almeno sarò la per giusta causa 😊😊

Questa settimana mi ci voleva proprio, sai te le mail che ho spedito fino ad ora, ne conto più di 9.000 e ancora mi rimane la spedizione dei nominativi del forum con tutti gli allegati e link. Ho fatto le foto degli articoli, perchè ho paura che qualcuno non apra i link per paura dei virus.

Poi basta, chiudo e faccio festa fino al mio ritorno.

Non sarà così, perchè queste mail producono sempre quesiti e richieste, però risponderò quando sarò capace. Scrivere con il telefono faccio fatica perchè con la flebo non riesco a piegare le braccia, poi sono piena di tubi e anche altro. Insomma, farò come l'altra volta che è andata bene. Nonostante il forte mal di schiena che faceva male più della gamba operata e le piaghe da decubito nelle natiche.

Sono venuta a casa con le croste nel lato B che facevano un bel male anche loro. 😊

Però cara lasciami dire che il mio da fare è diverso dal tuo, il mio finirà fra un po' di giorni e sarà risolutivo, tu cara hai ben altro da fare e di molto più impegnativo.

Ti penserò.

Intanto ti abbraccio.

**Isa** Sabato, 28 Gennaio 2017 14:37

Cri mi dispiace per il brutto attacco! speriamo che passi presto. Un pensiero anche per Feffe che avevo letto qualche giorno fa molto sofferente. Sono molto impegnata con i bimbi ma cosa c'è di più bello? Buon fine settimana a tutti quanti. Un forte abbraccio a chi ne ha più bisogno!

**Isa** Sabato, 28 Gennaio 2017 14:35

Benvenuta Ale74! Hai vinto al lotto ad entrare in questo forum, ci sosterremo a vicenda. Qui ci sono persone meravigliose che io conosco anche di persona e di cui ti puoi fidare!

**Isa** Sabato, 28 Gennaio 2017 14:34

Tanti pensieri positivi per te cara Lara!!! sono sicura che anche questa volta l'intervento andrà bene, spero solo che non ti torni la bestia!!! E come sempre grazie infinite per la tua "missione"!!! Sei impagabile. Tanti auguri anche per il tuo papà Rossana, speriamo si rimetta presto.

**Annuccia** Sabato, 28 Gennaio 2017 12:23

Buongiorno a tutti!

Cara ROSSANA, sai che quello che hai scritto, l'ho provato anche io quando mi hanno operata???? se tu non lo avessi esternato non me ne sarei resa conto da sola, grazie a distanza di 4 anni.... meglio tardi che mai ( 😊 ). Che strano..... sapevo che non potevo fare altro che pensare a me. 😊

**rossana** Sabato, 28 Gennaio 2017 12:19

Potevo nel senso che mi sentivo "autorizzata" a farlo, non che fossi abbandonata.

**rossana** Sabato, 28 Gennaio 2017 12:18

LARA sono qui accanto al papà stamattina in delirio.

9 anni fa prima del mio intervento d'an che ero qui per i deliri della mamma e ricordo troppo bene che come te dicevo: arrivo in ospedale già anestetizzata per quanto mi sentivo stanca.

E non per urtare te sai, ma quel ricovero mi era sembrato una vacanza.

Finalmente riposavo e potevo pensare solo a me.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 11:55

Devo ancora spedire un bel po' di mail poi vedrò di fare la valigia. Sto sistemando i panni così non lascio niente a Gabriele da lavare.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 11:53

Ale74, mi scappa da ridere, tu dici brava a noi e alle 10:42 hai già fatto spesa pulizie e sei già lì che cucini.

Di pure che sei brava tu e penso che noi saremo tutte d'accordo.

Bene se la testa è leggera, così ti fa stare un po' tranquilla.

Forza carissima che di lavoro ne avrai anche tu da fare.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 11:51

Paula, ieri mentre andavo ad Argenta per il prelievo la temperatura era -5 ed era un bel freddo.

Spero che il lavoro sia abbastanza tranquillo

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 11:49

Nico, hai proprio ragione, sapessi quanto mi aiuta pensare che voi avete pensieri per me. Indirizzate l'energia verso Argenta mi raccomando.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 11:02

Scusate una emergenza.

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 11:02

Rossana, mi hai fatto ricordare che ho salutato male anche questa mattina.

Correggo, buongiorno a tutte/i.

Urca che smemorata sono. Grazie cara.

Però dai, perdonatemi se qualche volta mi dimentico. 😊

Rossana quella della cassetta degli attrezzi è sempre bellissima. Meraviglioso questo messaggio.

Hai ragione Alberto è perfetto così ♥

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 10:58

Cri, bella la tua nottata, ma oggi è un altro giorno e si va avanti.

Brava, è così che si fa e quando le forze vacillano c'è sempre qualcuno del gruppo che arriva a ci dice che si ricomincia. Grazie carissima.

E' la nostra forza questa cosa. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 28 Gennaio 2017 10:45

Buongiorno a tutti.

Ho avuto un po' da fare ma ancora non ho finito, vado in ospedale sfinita che mi addormenterò anche senza anestesia. 😊😊😊

Va la che sono in un posto dove fanno di tutto per farmi star bene.

Non immaginate quanto sia tranquilla, loro hanno risposto a tutte le mie paure che se ve le dico ridete fino a domani. Non è mica l'intervento ehh, a quello neppure ci penso. E' il resto, le piccole

cose che so io e che non dico neppure sotto tortura. 😊😊😊

**Ale74** Sabato, 28 Gennaio 2017 10:44

Buon lavoro paula.....da quanto ho capito sei infermiera anche tu.....e mi ricordo quando lavoravo in reparto di chirurgia che facevo i turni.....quanti fine settimana! Però è vero, erano i giorni lavorativamente più tranquilli.

**Ale74** Sabato, 28 Gennaio 2017 10:42

Buon giorno a tutte voi! 😊

Come siete già attive!!! Brave!

Oggi sono attiva anche io e sorriddooooo.....ho la testa leggera

Niente mal di testa!!!! 😊

Non mi sembra vero dopo 20 giorni e più che le mie pagine del diario della cefalea erano colorate! Così fatta spesa , pulizie panni e ora cucino.che meraviglia!

**paula1** Sabato, 28 Gennaio 2017 09:16

Buon giorno a tutti...qui tempo nuvoloso e nebbioso...se almeno si alzasse la temperatura per sciogliere la neve che ancora resiste... 😞

questo sabato e domenica lavoro... 😞 nei pomeriggi..spero sia tranquillo visto che ci hanno graziato e non dovrebbero operare....

**nico26** Sabato, 28 Gennaio 2017 09:01

Buongiorno a tutti /e dal lavoro .

Lara credo veramente che non vedi l'ora e vedrai che andra' tutto bene.

Noi ti manderemo tanta di quella energia che se guarderò verso Ferrara vedrò un bagliore di luce enorme 😊

Uno speciale abbraccio per tutti .

**rossana** Sabato, 28 Gennaio 2017 08:39

Ho già preparato il pesce per pranzo.

Non che al mattino mi piaccia impuzzare e impuzzarmi ma come si fa. Torno troppo tardi.

Alberto di suo ben prima di me ha steso una lavatrice, mi ha raccolto dei limoni, la macchina dal garage è in cortile e altro che non sto a dire.

Se fosse anche morigerato sarebbe perfetto il che non può essere.

E' perfetto così.

Buona giornata a tutte

**rossana** Sabato, 28 Gennaio 2017 08:36

CRI certe notti 😞

E' il caso di dire.

Per quel che riguarda i miei si, davvero non si può chiedere di più.

Non si può neanche dire che non abbiano mai discusso, anzi a me piace sempre ricordare le persone anche per come sono state.

Discutevano sempre e solo per problemi connessi a noi figli e alla nostra educazione che, ovviamente, vedevano in maniera un po diversa.

E come penso succeda spesso per il papà la mamma era troppo "tenera" nei nostri confronti, of course.

E incavolati uno con l'altra li ho visti, ma durava poco.

Non ho mai sentito delle vere cattiverie fra loro ed hanno sempre fatto tutto insieme per ben 61 anni di matrimonio.

Ce ne vorrebbero.....

**rossana** Sabato, 28 Gennaio 2017 08:31

Buongiorno a tutte e tutti,  
devo imparare a scrivere così.

Che bello avere nuovi amici 😊

State con noi, qui si impara l'inimmaginabile. Vi costruirete una cassetta di attrezzi come non avete idea.

Purtroppo sono un po suonata per scriverlo meglio.

Grazie Francesca e grazie a tutte voi per i vostri pensieri.

**cri69** Sabato, 28 Gennaio 2017 08:08

Buongiorno a tutti .leri un detergente x i pavimenti mi ha scatenato un mdt da storia .stanotte avrò dormito 2 h ingurgitato 2 trip ed un antinfiammatorio per essere alle 7,30 già qui dalle mie bimbina in come profondo...ma avanti sempre.

CRIS come non capirti , Non ho parole per confortarti solo un abbraccio per riscaldarti.

Chiedo scusa non ricordo il nome della nuova amica , forse Francesca , bello il tuo msg sul trovare la strada giusta .Anche chi è qui da più tempo , spesso , ha bisogno di riassetarsi. Siamo in continua evoluzione ed il ns mdt cambia ed invecchia con noi per cui è un continuo adattarsi. Poi ci si mettono anche i casi della vita che TI maltrattano e via a ricominciare...

Ho fatto un po ' di caos , portate pazienza , Non sono molto lucida .

ROSSANA che tenerezza il tuo papà. Mi ha ricordato il papà di una persona che mi è molto vicina , purtroppo non ho fatto in tempo a conoscerlo perché è mancato ad agosto , è morto tenendo la mano della moglie , era sereno , era la donna che ha amato x 60 anni cosa c ' è di più bello ? Un abbraccio

**francesca63** Sabato, 28 Gennaio 2017 07:45

Buongiorno e felice sabato a tutte /i.

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 21:12

Buona notte e sogni bellissimi per tutte/i. State bene se potete

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 21:00

Ale74, ci vuole un po' di tempo anche per capire le cose che vogliamo fare.

Poi cara sai quante volte io ho ricominciato da capo, però mi accorgevo che non dovevo iniziare proprio da capo, perchè qualcosa era rimasto dentro di me. Credo che la differenza nel mio caso sia stato il fatto che dentro mi erano rimaste le cose che mi alzavano e non quelle che mi buttavano a terra.

Poi cara ricordati sempre di specchiarti la mattina quando ti alzi e guardati pensando che sei bellissima e nessuno è bello come te. Sii contenta della tua persona e sorridi. Io mi impongo di sorridere sempre, anche quando ho la morte nel cuore. Questo mi aiuta sempre e sempre fa la differenza.

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 20:55

Francesca, grazie a te cara. ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 20:54

Piera, vedere Vittoria che balla per il nonno sarà stata una bella emozione per voi. Che meraviglia la tua nipotina.

La frase dell'idiota è sempre bene ricordarla, hai fatto bene a rimmetterla

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 20:52

Carissime, che bei messaggi avete scritto. Grazie sempre per quello che mi date. ♥

**francesca63** Venerdì, 27 Gennaio 2017 20:39

Cris ti sono vicina in questo doloroso momento.  
Un abbraccio fortissimo.

**francesca63** Venerdì, 27 Gennaio 2017 20:34

LARA Buona notte. E grazie .Sempre.

**francesca63** Venerdì, 27 Gennaio 2017 20:31

ROSSANA UN ABBRACCIO FORTE .

**francesca63** Venerdì, 27 Gennaio 2017 20:28

Ciao Ale 70 Anch io ti esprimo il mio pensiero che non è vangelo.GUAI. Anch'io ho macinato tanta rabbia verso la miatesta specie quando le chiedo cosa desiderasse da me. L unica risposta si traduceva in un nuovo attacco più intenso del precedente.Quindi sono stata costretta a cambiare strategia. Non fraintendermi .Non sono così brava a tollerare il MDT. Sono Anch io una paziente con emicrania cronica che si è sottoposta a diversi cicli di disassuefazione e fra qualche mese sarò ricoverata a Bologna per lo stesso trattamento e poi per botulino.

Che dire? Sosteniamo ci a vicenda....

Ah poi scusami non sentirti un colpa perché le energia vengono meno o non sei al cento per cento rispetto ad altri.La vita e un po una ruota...

Un abbraccio maxi.

**Ale74** Venerdì, 27 Gennaio 2017 20:12

Piera grazie, Cercherò davvero di iniziare un percorso giusto e spero di trovare la cura giusta per me iniziando con la ricerca del medico giusto come è successo a te. Devo prenderla come un nuovo inizio e ascoltarmi di più. Lunedì busserò alle porte de centro cefalea del Papà Giovanni di Bergamo.....chissà.....

Grazie

**Ale74** Venerdì, 27 Gennaio 2017 20:06

Cris, anche se ci conosciamo appena, mi spiace che abbia perso una persona cara ...ma da quanto ho capito era una persona fantastica,...tieni nel cuore quello che ti ha lasciato e sii contenta di averla incontrata nella tua vita.

**Piera** Venerdì, 27 Gennaio 2017 19:50

Cris mi dispiace 😞 e' sempre doloroso ricevere quelle notizie.

Sono riuscita ad andare a vedere la Vicky a scuola e anche il nonno ha mollato il lavoro ed e' venuto, Vittoria e' stata orgogliosa di ballare il sirtaky per il suo nonnone greco!!!

**Piera** Venerdì, 27 Gennaio 2017 19:30

Ale anche per me fai bene a cercare di tenere a bada rabbia e nervoso, io non ho la ricetta magica da darti, posso pero' raccontarti cosa ho fatto io dopo aver constatato che ero una cronica!!!! Era il settembre 2014 e avevo un mdt che da giugno non mi abbandonava quasi piu': i giorni buoni erano quelli dove il dolore era "sopportabile" mi sono ritrovata a fare la ragioniera, che poi e' quello che sono nella vita, e ho contato i sintomatici che avevo preso, arrivata al n.100 mi sono spaventata,e non era nemmeno il conto definitivo perche' mancavano i triptani..... 😞 frequentavo sporadicamente un altro forum quello dei grappolati e li' e' apparsa miracolosamente la mia ancora di salvezza: un messaggio del dottor Dilorenzo neurologo di Roma che cercava "volontari " per la dieta chetogenica, gli ho scritto subito e così e' cominciata la mia profilassi , piano piano mi sono disintossicata, perche ' ho cominciato ad avere sempre meno mdt.....non sono guarita eh, ma credo proprio che questo non potra' accadere mai, ma sono stata meglio , e ho potuto liberarmi di tutti quei mdt che erano provocati dai farmaci, sono rimasti i miei soliti attacchi con cui cerco di convivere come posso e come facciamo quasi tutte qui!!! sensi di colpa nessuno.....un po' di rabbia ogni tanto quando qualcuno comincia a criticare cio' che mangio e cio' che non mangio,

prospettandomi scenari apolicattici, in cui sono destinata a una dialisi o a un trapianto di fegato 😊  
Ma lo metto in conto e applico come stile di vita il "mai discutere con un idiota , prima ti trascina al suo livello, e poi ti batte con l'esperienza" 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 18:46

Questa sera vorrei andare a letto presto, stanotte non ho dormito per paura di non sentire la sveglia.  
😞😞😞

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 18:44

Devo ancora raccogliere e spedire un migliaio di mail e non ho ancora fatto la valigia. 😊😊😊

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 18:27

Francesca, puoi dire in totale entusiasmo. Non vedevo l'ora. 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 18:26

Cris, mi spiace tantissimo. E a chi vuoi raccontare queste cose se non a noi. Sai bene che il Forum raccoglie tutto.

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 18:24

Annuccia, non avrei mai sperato di fare così presto. Mi dicevano che sarebbe stato marzo, invece è già qui. Meno male va così faccio meglio anche nella riabilitazione.

**francesca63** Venerdì, 27 Gennaio 2017 18:11

LARA si sta avvicinando l'intervento cui guardi con entusiasmo Quasi. Sei un ESEMPIO cui volgere il nostro sguardo ...  
Un abbraccio forte

**Cris83** Venerdì, 27 Gennaio 2017 17:54

Ciao a tutti.

Scusate la latitanza.. vado a periodi lo sapete.

Oggi è morto un carissimo amico dei miei genitori. Che lascia sua moglie che è sulla sedia a rotelle, era un'uomo di una bontà e di una forza incredibile. Un tumore in un mese se l'è portato via 😞  
scusate se mi affaccio solo per cose tristi.

Vi penso e vi abbraccio anche se scrivo poco.

**Annuccia** Venerdì, 27 Gennaio 2017 17:42

LARA, è quasi fatta, sono felice che tu possa toglierti il pensiero così presto. Abbraccio anche te.

**Annuccia** Venerdì, 27 Gennaio 2017 17:41

ROSSANA cara, il tuo papà è fantastico e certamente sta meglio a casa. Comprendo bene le tue pene.  
Un grandissimo abbraccio

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 16:48

Rossana, ma quanto è bello il tuo papà. Mi viene in mente un fil che ho visto. Mamma mia che commozione nel vederli insieme e quanta tenerezza.

Per la mia gamba hai ragione, sembra proprio ieri e anche a me sembra sia passato pochissimo tempo.

Mi ha detto l'ortopedico che per le ginocchia devo fare attenzione a fare sforzi, se le aiuto così e con un po' di infiltrazioni potrebbe essere che mi risparmi gli interventi in tarda età. Anche loro non sono messi bene. Come pure la schiena. La spalla la guarderemo insieme alle ginocchia.

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 16:40

Ale, fai bene a cercare di tenere a bada la rabbia e anche i sensi di colpa.

Fai attenzione al vino che quello è sempre motivo di MDT. Però non toglierti tutto quello che ti dà gioia, un po' di movimento fa bene, niente grossi sforzi, ma camminare fa bene. Se fossi in te non mi toglierei neppure qualche uscita con le amiche se poi non torni al mattino dopo. Quello che voglio dire è che bisogna trovare un equilibrio in tutto il nostro dolore perchè il MDT viene anche quando siamo felici, riposati e rispettiamo tutto tutto.

Però hai ragione nel voler cercare la pace con te stessa e a non volere fare la guerra al MDT, non

serve fare la guerra a lui, perchè ne uscirebbe vincitore in ogni caso.  
Noi abbiamo anche a che fare con gli ormoni, per molte ragazze quelli sono una bella fetta di MDT.  
Poi dobbiamo anche fare i conti con un cervello che sente tutto, sente l'umore di chi ci sta vicino ed è talmente sensibile che sente anche quando cade una foglia in Africa. Quello che voglio dirti cara e che piano piano capirai cosa è meglio fare. Un po' alla volta e amando anche te stessa per come sei, perchè nessuno è bello come una persona cefalalgica che ha capito e accettato la sua testa.

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 16:24

Paula, sono talmente contenta di andare che vorrei fosse domani mattina l'intervento.

Pensa che io non ho dormito la notte per mesi quando da ragazzina ho visto Kapò. Da quel momento non sono più stata capace di guardare film che parlassero di guerre, prigionie o film simili. Non è vero che se non si guardano questi film uno non capisce, io so per certo che le cose raccontate sono sempre meno forti e crudeli di come sono nella realtà.

Lo sapevo per convinzione e so anche per altri motivi, per questo non voglio vedere e non è un nascondere la testa sotto la sabbia, è per difesa, altrimenti non vivo.  
Poi sono sempre pronta a lottare per cambiare le cose.

**Ale74** Venerdì, 27 Gennaio 2017 16:04

Ciao a tutti!

Eccomi tornata dal Besta!

Niente posti disponibili. Se ne riparla a maggio con i nuovi calendari aperti.

Mi devo fermare un attimo e capire....capire cosa voglio fare cosa devo fare e cosa voglio essere.

Il mal di testa è costante una compagnia assidua. Devo farci la pace? Lo posso imbrogliare? Posso continuare a fare finta di niente?

In questi giorni che sono a casa dal lavoro ci sto pensando.....ma cosa vuole da me il mal di testa?

Mi riduce uno straccio mi annienta i pensieri e più faccio finta che non ci sia.....più lui mi fa male.

Sto pensando a una cosa: forse è meglio ammetterlo e guardare le cose con obiettività.

Soffro di cefalea cronica, è una malattia e mi conviene iniziare a giocare di furbizia....a scendere un po' a compromessi senza avere sensi di colpa per tutto ciò che non posso fare.

Non posso vedere troppa TV. Usare troppo il computer, stare alla luce del sole, stare in mezzo ai rumori, stare sdraiata a riposare perché a volte è peggio, fare troppo sforzo fisico, attenzione a non mangiare questo o quello, uscire con le amiche dopo il lavoro....

Va bene accetterò tutto.....proverò a guardare le cose in un'altra ottica....diventerà un discorso tra me e il mio mal di testa gli chiederò cosa posso o non posso fare.....ma stavolta non voglio più avere sensi di colpa.....io faccio ciò che dice e lui vediamo che farà.

Devo imparare ad accettare che non posso correre a mille come fanno tanti .....come li invidio!!

Sempre pieni di energia! Che bello!!

Dovrò imparare a dosare le mie forze senza avere dentro tutta questa rabbia che mi mangia.

La rabbia di stare così mi logora dentro...un nervoso.....

Questo è il mio ostacolo più grande.

**rossana** Venerdì, 27 Gennaio 2017 14:57

LARA è già qui anche il tuo prossimo appuntamento.

Avanti pure, va bene così che te lo togli ma mi sembra davvero ieri che eri là per la prima.

**rossana** Venerdì, 27 Gennaio 2017 14:56

Buongiorno a tutte,

il papà è stazionario.

A casa sta comunque meglio.

Stamattina dopo colazione ha chiesto che gli portassimo la mamma.

Vuole averla vicina anche se uno è nel letto l'altra in carrozzina.

Che tenerezza .....

**cri69** Venerdì, 27 Gennaio 2017 14:27

Buon pomeriggio, si Lara ho riposato , grazie, ma anche oggi giornata piena e rientrerò a casa tardi stasera, pazienza,sà dà fà. Ho letto lo scritto , già condiviso, bello e detto da un medico ha un valore aggiunto.

PIERA bellissima quella delle mutande di ghisa 🍷🍷 .

Non leggo Simona spero vada tutto per il meglio .  
ROSS bei pensieri anche per te , avanti sempre.

**paula1** Venerdì, 27 Gennaio 2017 14:21

MAMMA LARA è arrivato il giorno fatidico...ti penserò domenica pomeriggio, perchè anche da noi entrano quasi sempre le protesi che si operano il lunedì...  
PIERA meno male che ancora nelle scuole ricordino questi periodi così terribili della storia....anche se il presente non è da meno (mi riferisco alle centinaia di persone che perdono la vita cercando un futuro migliore lontano dalle guerre e dai regimi..) e mi fa anche piacere che uniscano anche altre culture...a noi portavano a vedere "L'Agnese va a morire" film del 1976..

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 14:01

Su suggerimento di una ragazza che ha MDT gli ho spedito la lettera e altro materiale di Al.Ce.

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 14:00

[L'articolo è qui.](#)

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 13:59

## Leggete un po' cosa scrive questo medico

RESTITUIRE DIGNITA' NEGATA AI CEFALALGICI CRONICI

Ad affermarlo è Mario Falconi, Presidente del TDMe (tribunale dei diritti e dei doveri del medico), secondo il quale non può essere considerato degno di un Paese civile non inserire le Cefalee Primarie Croniche fra le patologie sociali.

Chi, soprattutto nelle Istituzioni pubbliche, continua ad ignorare questa patologia, non potrà mai capire lo stato di profondo disagio in cui sono costretti a vivere centinaia di migliaia di donne e uomini nel nostro Paese, con una qualità di vita gravemente compromessa che spesso sfocia in stati depressivi cronici e, purtroppo anche di suicidii.

Una patologia che incide pesantemente nella vita di relazione sociale e affettiva con altissimi costi economici, sia per i singoli malati (in media dai 150 ai 500 euro al mese), sia per l'intera collettività (circa 3.5 miliardi di euro l'anno tra costi diretti e indiretti).

L'OMS ha collocato la cefalea primaria cronica tra le patologie con massima disabilità, mentre in Italia, non solo non ha i giusti riconoscimenti legislativi, ma, per diffuse carenze culturali, a volte anche fra gli stessi medici, viene spesso approcciata con atteggiamenti superficiali e di scarsa considerazione, persino in corso di visite per motivi fiscali o di riconoscimento di invalidità civile. Troppe volte ci siamo sentiti dire, conclude Falconi, da alcuni pazienti affetti da anni da ricorrenti e insopportabili crisi cefalalgiche: dottore preferirei avere un cancro.

L'eventuale riconoscimento della cefalea come malattia sociale non produrrebbe "effetti concreti in termini di benefici, né sotto il profilo economico-finanziario né sotto quello organizzativo-operativo", come ebbe a dire in passato un Sottosegretario di Stato nel rispondere ad una interrogazione parlamentare fatta da vari Senatori della Repubblica.

Ci permetterà l'illustre uomo di governo di dubitare delle sue certezze che non condividiamo. Tale riconoscimento produrrebbe invece sicuramente una spinta culturale nuova verso una patologia poco considerata e farebbe sentire meno soli le migliaia di cefalalgici cronici che ogni giorno lottano per sopravvivere in maniera dignitosa.

TDMe Press Office

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 13:58

Piera, mutande di Ghisa 😄😄😄😄

**Annuccia** Venerdì, 27 Gennaio 2017 12:50

ALE, capisco cosa provi in questo momento, essere capiti è gran cosa e il "core" del Forum è proprio questo. 😊

**Annuccia** Venerdì, 27 Gennaio 2017 12:47

Buongiorno a tutti!

Piace proprio tanto anche a me la risposta di "in bocca al lupo" e aggiungo anche che è uscita al

momento giusto, visto il nome del mio caro nipotino.

Stamani ho approfittato della testa abbastanza clemente per andare a fare le analisi che mi ha prescritto la nuova ginecologa. Tempo di tornare a casa , la testa aveva visto bene di fare inversione di marcia, quindi bel Brufen..... ho ritirato le risposte della MOC "osteopenia", nel 2011 ero "normale"!!!! la farò vedere a qualcuno...

**Piera** Venerdì, 27 Gennaio 2017 12:12

.....vorrei ci fosse anche gorgio, ballano oltre musiche ebraiche e tzigane anche il sirtaky greco!!! e' tanto che provano, la Vicky sarebbe contentissima 😊 Paula la dottoressa Grimaldi non c'e' piu' , la Pierangeli si..... 😊

**Piera** Venerdì, 27 Gennaio 2017 12:09

lara questa volta ti diro' "in groppa al riccio !!!! devi rispondermi "mutande di ghisa!!! 😊😊 anche oggi mi aspetta una bella giornata Daniel sempre malato sotto antibiotico e cortisone perche' la tosse fischia!!! poi alle 17 dovrei andare a vedere la Vicky, le classe quinte hanno organizzato il "giorno della memoria" e non voglio proprio perdermelo 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 11:57

Cri, spero tu sia riuscita a dormire.

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 11:56

Grazie Sissi e lunga vita al Lupo.

Mi piace questa risposta e ringrazio Piera per avermela suggerita.

Quando in varie occasioni mi dicevano "in bocca al lupo" non sapevo mai cosa rispondere e dicevo grazie anche se molte volte mi sono sentita dire che era la risposta da dare. Mi dicevano: "devi dire crepi il lupo". Behhh, non ho mai usato quella frase perchè mi faceva male dire ad un povero lupo di crepare.

Così ora uso dire quello che mi ha suggerito Piera, se non dico lunga vita al lupo dico viva il lupo.

Noto che alcuni rimangono spiazzati, ma non me ne importa nulla. 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 11:51

Francesca, la dottoressa Cevoli è bravissima, ma li saresti andata bene con tutti. Vai tranquilla cara che sei in ottime mani.

**Sissi** Venerdì, 27 Gennaio 2017 11:51

Ciao a tutti, "vecchi" e nuovi amici del forum. LARA, in bocca al lupo per il tuo intervento!

**mamma\_lara** Venerdì, 27 Gennaio 2017 11:50

Buongiorno a tutti.

Rieccomi. Tutto confermato, domenica pomeriggio ricovero e lunedì intervento 😊

**paula1** Venerdì, 27 Gennaio 2017 10:54

Buon giorno a tutti...qui sole...sto facendo alcuni lavori in casa, ma con molta calma...sono sempre stanca... 😊

Grazie FRANCESCA63 della risposta...mi sembra di ricordare questo nome della dottoressa...io ero seguita dalla D.ssa Grimaldi e all'ultimo incontro dalla D.ssa Pierangeli...al momento siccome sto meglio non faccio nessuna profilassi e uso solo gli antidolorifici al bisogno, ma molti meno rispetto a qualche anno fa...

**nico26** Venerdì, 27 Gennaio 2017 10:18

Buon venerdì a tutti/e

Benevenuta Ale io sono Daniela da Modena e soffro di emi muscolo tensiva e talora con aurea.

Ti capiamo benissimo e quando una di noi dice ....in certe giornate che non riesce a scrivere...che non ha parole ...tutte noi sentiamo la sofferenza che ha dentro perche' il dolore della ns.anima lo capisce solo chi lo vive.

Andiamo avanti a testa alta!!!! 😊

**francesca63** Venerdì, 27 Gennaio 2017 07:45

Buondi a tutti. E meravigliosa giornata. LARA Buon prelievo e buona ginnastica.  
Grazie mille.

**francesca63** Giovedì, 26 Gennaio 2017 21:40

PAULA1 Mi ha visitato la dr. Cevoli. Mi aveva indirizzato il neurologo di Ravenna .cui mi ero rivolta dopo una esperienza poco positiva presso Padova....  
Buon riposo cara.  
A tutti!!!!

**cri69** Giovedì, 26 Gennaio 2017 21:10

Buonasera , che bello leggere tanti nuovi arrivi, benvenuti a tutti, vi troverete bene , abbiate la costanza di rimanere ed anche voi avrete benefici.  
Vado a nanna , mi si chiudono gli occhi, notte serena .Besos

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 20:55

Buona notte e sogni bellissimi per tutti/e. State bene se potete

**paula1** Giovedì, 26 Gennaio 2017 20:37

FRANCESCA63 sono contenta che ti sei trovata bene al Centro Cefalee qui a Bologna...chi ti ha visitato?

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 19:03

Vado a preparare le cose per domani.

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 19:03

Ale, domani fammi sapere cosa ti dicono per la visita. Poi magari mi scrivi.  
La dottoressa vedrai è bravissima. Poi me la saluterai quando andrai alla visita

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 19:01

Per oggi chiudo e vado a letto presto, domani mattina vado in ospedale per il prelievo di sangue. Poi vado in palestra. Al ritorno devo fare la valigia. Ne ho di cose da fare e mi piace non dimenticare nulla. Sapete ben come siamo metodiche noi e se ci manca qualcosa poi stiamo male.

Paula, anche per me era freddo questa mattina, ma penso sia dovuto al fatto che c'era più umidità.  
Mi spiace per il tuo mal di pancia, chissà poi se è stata la banana, magari domani non mangiarla, così potrai capire se è stata quella a provocarti il malessere.

Grazie per le parole che hai per il forum, anche a me ha dato tantissimo. ♥

**Ale74** Giovedì, 26 Gennaio 2017 18:41

Wow che bello conoscervi!!!

Grazie grazie di cuore a tutte

Domani vi aggiorno subito.....ho letto la lettera di Alessandra nelle nostre storie.....ho pianto mi sono rivista.....anche io mi sento di cristallo.....con la paura di rompermi da un momento all'altro.....

Il forum oggi per me ha già fatto tanto.

Mi ha cambiato la giornata.....voi....siete tante me.....uguali a me.....un bacio a tutte a domani

**lile** Giovedì, 26 Gennaio 2017 17:37

Benvenuta Ale74!

Questo forum è un porto sicuro...

Soffro di emicrania senz'aura non so esattamente da quando... ho sempre avuto mdt fin da piccola ma negli ultimi anni la frequenza è aumentata tanto da farmi rivolgere un anno e mezzo fa a una neurologa... ho avuto fortuna a trovare a primo colpo una persona disponibile e preparata che mi sta aiutando a capire e gestire i miei attacchi. Ma sono stata ancora più fortunata a trovare il forum, che soprattutto nei momenti di peggiore sconforto sa capirti e sostenerti.

Vedrai che ti troverai bene 😊

**Piera** Giovedì, 26 Gennaio 2017 17:34

Benvenuta Ale! Con tutti gli antidolorifici che prendi saprai già anche tu che sei cronica....il primo passo è uscire dal circolo chiuso dolore farmaci dolore, speriamo che ti aiutino in tal senso 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 17:21

Ho una sfilza di bimbi che hanno messo gli zaini qui. Ora piano piano li stanno venendo a prendere. Ho anche Emma che va a cavallo

**francesca63** Giovedì, 26 Gennaio 2017 17:04

Ciao ALE74. Sono francesca 63.

Ti voglio già bene.Tanto.

Come a tutte/i gli altri questa numerosa Famiglia.

Grazie mille LARA.....

**Annuccia** Giovedì, 26 Gennaio 2017 16:49

Benvenuta ALE74 e un ciao a tutti!

**Ale74** Giovedì, 26 Gennaio 2017 16:36

Che bello sentirsi dire " so come stai" .

Sono a casa in malattia fino a domenica. Ho avuto un attacco fortissimo sabato scorso e questo martedì notte. Ho sempre lavorato imbottita di farmaci, in un anno avevo dato un solo giorno di malattia!,

Stavolta basta.....mi sento alla frutta.

Ho tanta di quella rabbia dentro.....domani vado al Besta di Milano a chiedere un appuntamento.

Ho letto un po' di voi sul forum.....spero di conoscervi meglio e di prendere da voi tanta forza.....e spero mi passi questo momento di rabbia negativo per poterne dare un po' anche a voi . Vi abbraccio tutte, vi sento già vicine,.

Domani quando torno dal besta di Milano vi aggiorno

Grazie di esistere

**paula1** Giovedì, 26 Gennaio 2017 16:35

Ben arrivati ai nuovi...

ALE74 anche io sono emicranica e da 12 anni lavoro in ospedale...certo non è una bella compagnia quando si deve lavorare, soprattutto se si hanno delle responsabilità come nel tuo lavoro...

io quando non mi trovavo bene in un centro cefalee cambiavo..ho girato Bologna, Firenze, Modena per poi tornare a Bologna (dove vivo) e trovare alla fine un po' di giovamento...e, non smetterò mai di dirlo!!, questo magnifico forum ha avuto un ruolo importantissimo...

**paula1** Giovedì, 26 Gennaio 2017 16:30

Buon pomeriggio a tutti...qui sole, ma freddo...ieri sono riuscita a portare Sella a valle così mi muovo meglio o perlomeno evito un bus...uso solo la corriera...oggi, per esempio, sono riuscita a fare un po' di spesa...domani sono di riposo e ci voleva...sono a pezzi...però i tirocinanti che finiscono lo stage mi hanno ringraziato e abbracciato..erano soddisfatti di aver imparato...speriamo bene per loro,

perchè troveranno una bella giungla nel mondo del lavoro... 😊

oggi ho avuto mal di pancia tutta la mattina...ho mangiato una banana chissà se è stata quella..però

è alcuni giorni che mi vengono questi dolori... 😊 ora mi riposo perchè mi si chiudono gli occhi... 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 16:15

Ale74, sono ancora qui che devo mangiare, lo dico da 4 ore e tra una mail e una telefonata sono

ancora qui che non riesco al alzarmi dalla sedia 😊😊😊

Benvenuta cara. Qui sei fra chi sa come stai. ♥♥♥

**Ale74** Giovedì, 26 Gennaio 2017 15:58

Ciao a tutti!

Sono nuova del forum e sono emozionata .....posso finalmente parlare con amici che capiranno i miei problemi....o meglio .....il mio grande problema che è il mal di testa.

Mi presento: ho 42 anni sono felicemente sposata e ho due figli maschi di 18 e 16 anni.

Sono infermiera amo il mio lavoro e lo svolgo in sala operatoria.

È da anni che soffro di cefalea....e non so dire da quando di preciso ma ricordò episodi già dall'adolescenza.

Negli ultimi anni è andato peggiorando fino a diventare cronico. Avevo mal di testa tutti i giorni. Attacchi forti di emicrania arrivarono fino a dieci al mese, così da due anni sono in cura presso un centro cefalee di Bergamo ma senza risultati. Da sei mesi ad oggi oltre al solito antidepressivi e la cinnarizina, assumo quotidianamente triptano in associazione con ketodol a volte anche due volte al giorno. E sporadicamente indometacina che non fa più niente. Ho episodi di aura negli ultimi due mesi 5 in tutto.

Gli attacchi fortissimi quelli che chiamo bestie nere mi vengono tre volte o quattro al mese e sono quegli attacchi dove anche L aria che entra nel naso fa male così come il piccolo puntino di led rosso della sveglia nel buio della stanza.

Mi sembra di non vivere più.

Non sono più io .....saranno i farmaci che mi rendono spenta e apatica.

Odio il sole che mi fa male....odio la musica che mi da fastidio.....io non so più cosa fare.

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 14:38

Devo ancora pranzare.... 😞

E' arrivata una nuova amica.

Diamo la benvenuta a Ale74

**nico26** Giovedì, 26 Gennaio 2017 11:01

Buon Giovedì a tutti /e

Vorrei lasciarVi questo pensiero detto da uno dei capisaldi dell'omeopatia e vorrei dedicarlo a Rossana:

Tutti cercano la felicità da fuori a dentro si se ,ma la felicità nasce dentro di noi e poi esce fuori! Ross tu sei piena di gioia di vivere, di amore, e di aiuto verso il prossimo e sono talenti che non tutti posson avere .

Cura con Amore il tuo papà nel suo viaggio verso il tramonto e lascia andare tutte le cattiverie di queste persone che solo per fini non d'amore ti chiamano.

Ti sono vicina e sono vicina a tutte Voi perché ognuno di Noi è una risorsa immensa per tutte Noi!

**lile** Giovedì, 26 Gennaio 2017 10:46

Buongiorno!

La testa è libera da lunedì... spero solo che duri fino al weekend! La settimana prossima ho la visita dalla neurologa... anche se sto meglio vorrei diminuire il laroxyl... ho sempre la sensazione che non mi faccia così bene... e poi ho sempre una fame allucinante...e avendo la fortuna di avere un metabolismo abbastanza veloce non ho mai dovuto/saputo controllarmi... e adesso il metabolismo mi sta lasciando a piedi 😊 😞

E poi la verità è che non mi è mai piaciuto sto fatto di prendere l'antidepressivo...

Anche io ero compulsiva, ho ancora a casa confezioni di oki e moment che non uso più perchè avevo sempre paura di non averne quando ne avrei avuto bisogno... ho un armadietto pieno di medicinali che neanche una novantenne!!

Mia mamma continua a darmi pensieri... è in attesa della chiamata e continua ad andare a lavoro e lo fa senza busto.... ho paura che si faccia male e che peggiori la situazione, ma è testarda come un

mulo 🐴 ho provato a chiamare lo studio del medico più volte per avere informazioni su cosa deve fare prima dell'intervento e più o meno capire quanto prima chiameranno... giusto per non prenotare i voli all'ultimo momento... ma non rispondono mai... 😞

LARA tu ci dai sempre la buonanotte, e lo fai in un modo che mi piace tanto

ROSSANA un abbraccio forte e tanti pensieri per il tuo papà

MARIA, PIERA, mi dispiace leggere che non state bene. Spero passi in fretta

ANNUCCIA tanti pensieri anche per te, mi pare di capire che è un periodo pesante... spero si risolva tutto

FEFFE spero che l'attacco sia passato e che tu ora stia bene... mi sono dimenticata di mandarti il messaggio, appena posso te lo mando così mi fai vedere il cucciolo 🐶

Buona giornata a tutte!

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 09:16

Fra un po' vado in palestra.

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 09:14

Piera, l'influenza è pesante quest'anno, ci sono tante persone con complicanze.  
Giornata pesante la tua

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 09:12

Piera, non c'è uniformità delle regioni per l'assistenza, ci sono regioni che offrono altro che la nostra non prevede. Diciamo che ognuno fa un po' come vuole.

Per i sintomatici ero compulsiva anch'io tanto che ne consumavo una quantità pazzesca. Ma non ero capace di trattenermi, speravo sempre che la pastiglia o la puntura che mi facevo fosse quella che mi toglieva il dolore. Non era così ovviamente, perchè ne prendevo talmente tanti che nulla più mi faceva niente.

Mamma mia che fatica. Hai ragione.

**Piera** Giovedì, 26 Gennaio 2017 09:01

Annucchia mi dispiace.....spero che i problemi si risolvano!

**Piera** Giovedì, 26 Gennaio 2017 08:47

Purtroppo anche se siamo tutti Italiani, ci sono a seconda della regione in cui si abita delle disparità, ieri ho comprato i triptani e non ho pagato nulla, mi dispiace che non siamo trattati tutti allo stesso modo, ho scoperto anche dalla farmacista che il relpax c'è nella confezione da sei e se il dottore segnasse due confezioni da sei ne potrei avere 12 alla volta, ma preferisco che mi sia centellinato, sono un po' compulsiva per quanto riguarda i farmaci.....comunque anche oggi mdt e ho tante cose da fare compreso il babysitteraggio perchè Dany ha la bronchite 😞

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 08:18

Francesca. Grazie

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 08:17

Rossana, hai fatto bene a precisare, qui si comprende ♥

Mi spiace per il dolore ma come dici tu non poteva non arrivare. Tu di forza ne hai da vendere, ma qui te ne serve di supplementare

**mamma\_lara** Giovedì, 26 Gennaio 2017 08:14

Buongiorno a tutti e a tutte.

Sono stata "criticata" perchè non dico buongiorno a tutte. 😊😊😊

Scusate 😊

**rossana** Giovedì, 26 Gennaio 2017 08:00

Stamattina mi è arrivata l'onda d'urto del dolore.....e come poteva non arrivare.  
Ora devo contare sul cortisone, e funzionerà come sempre ha fatto.

**rossana** Giovedì, 26 Gennaio 2017 07:59

Buongiorno a tutte,

ANNUCCIA per favore non ti giustificare e non dire mai più che ti senti un verme.

Ma ti pare che io posso pensare che non capisci queste cose?

Sono sicura della vostra comprensione anche quando nessuna di voi mi dice alcunché a questo o quel proposito. E' una cosa come dire " implicita".

Spero tu possa sciogliere un po di nodi e metterti tranquilla, pensa a stare bene tu.

**francesca63** Giovedì, 26 Gennaio 2017 07:56

Buongiorno a tutte/i.

Vi auguro splendida giornata.

**cri69** Giovedì, 26 Gennaio 2017 04:14

Buongiorno gente, stata a nanna, se potete.

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 21:30

## MAPI COPPOLINO

### Messaggio lasciato nella pagina Facebook di Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)

Noi non siamo stati inseriti nei LEA! Probabilmente, perché chi di dovere non conosce la "MALATTIA" Emicrania, comunemente intesa, invece, come "mal di testa".

Non so a chi spettasse presentare la documentazione scientifica sulla nostra malattia, perché questo è, ma se non ha toccato il cuore dei nostri signorotti, forse sarebbe il caso di scrivere un appello, scientificamente dettagliato, e raccogliere più firme possibili. O vogliamo aspettare altri 15 anni? Spendo fior di quattrini ogni due settimane per le cure preventive e per i triptani, le cui confezioni, come sapete, sembrano quelle lasciate dagli informatori farmaceutici. Poi ci sono le analisi, le risonanze o le tac, le psicoterapie, le terapie alternative... Ma almeno servissero a qualcosa?! Invece, giorni interi fuori dal mondo, senza sapere cosa ha fatto la mia famiglia, cosa è successo intorno a te, e ti svegli stordito che quasi non sai né chi sei, né dove sei.

A volte sbatti la testa contro il muro e chiedi di morire, pur di non sentire quel dolore!

Ti collassi e ti trovano immersa in un mare di vomito!

Hai una parte del corpo attraversato da fili, elettrodi e pila, che dovevano consentirti una vita migliore: invece niente!

Quando al Pronto Soccorso ci finisci più volte l'anno! E quando, per fermare il dolore, non resta che la sedazione!

Cos'è questa? Di cosa parliamo?

In che cosa la cataloghiamo?

Malattie meno gravi e meno invalidanti della nostra, sono riuscite ad ottenere il diritto ad usufruire della Legge 104. Legge che, nelle nostre condizioni, ci tutelerebbe moltissimo. A noi, invece, è stata riconosciuta soltanto l'invalidità fino ad un max del 46% e in sole due regioni d'Italia. E a cosa serve?

A niente! Solo a tenerla nel cassetto.

Ci hanno dato lo zuccherino per chiuderci la bocca.

VERGOGNA!

Non abbiamo la possibilità di avere in mano un documento che ci tuteli nell'ambito lavorativo, né di avere un qualche minimo aiuto economico. Quindi sarebbe il caso che ci facessimo sentire in modo più chiaro e forte. Scusate per lo sfogo e grazie per il tempo dedicatomi. Buona notte.

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 18:21

Annucchia, non oso immaginare il da fare e i pensieri che hai.

Non ti preoccupare cara.

Dacci notizie riguardo al gonfiore al seno, sempre che te la senta

**Annucchia** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 17:37

Spero prima o poi di tornare presente come prima.

**Annucchia** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 17:36

con la testa

**Annucchia** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 17:36

un saluto veloce..... ROSSANA, non avevo capito del tuo papà e mi sento un verme, in questi giorni vado di corsa e tanti tanti problemi, devo aver saltato il tuo messaggio. Non ci sto più tanto per la testa.

Ti abbraccio forte.....

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 16:28

Ahhh, Francesca, grazie per i saluti. ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 16:28

Francesca, non dubitavo che fossero disponibili, e la disassuefazione dai sintomatici ci sta. Fidati di quello che ti propongono.

Le vertigini sono una brutta cosa. Io le ho pochissime volte ma danno veramente un sacco di problemi.

Pensa che ho una sorella che soffre di vertigini e non sa cosa voglia dire avere MDT. Mentre un'altra anche lei ha vertigini però soffre anche ogni tanto di MDT.

Dai va, riposati e recupera un pochino. Io sono ancora qui che spedisco 😊😊

**francesca63** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 15:41

Buongiorno a tutti. Appena tornata da Bologna. Ce l'ho fatta per un pelo perché le vertigini ed il vomito alla alba viaggiavano alla grande. Mi hanno accompagnato in auto e da coricata sono arrivata dopo essermi imbottita di bentelan....non potevo disdire perché avrei avuto l'appuntamento per settembre 2018. Mi hanno proposto il ricovero per disassuefarmi e poi sedute di botulino da spalmare nella arco di un anno. Cui associero un altro farmaco per la profilassi. Sono stati molto disponibili e attenti.

LARA ti rivolgo i saluti dell'IRCCS.  
A PRESTO. GRAZIE A TUTTI.

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 14:06

[Appello per l'inserimento della cefalea cronica tra i Lea](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 12:37

Vado a stendere i panni e poi ho il resto da fare. Ma va bene così. Fra un po' di giorni starò a letto per 3 giorni senza far niente. Quello è un bel po' pesante.

**rossana** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 12:36

E grazie a MARIA e PAULA e tutte voi

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 12:35

Rossana, immagino cara, da sola sarebbe impossibile, ma alle volte serve molta forza anche solo per organizzare tutto.

**rossana** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 12:35

ELISABETTA grazie

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 12:34

Maria,

La parola leggerezza ti può aiutare.

Certo che ora mi manderai a quel paese ma perdonami va.

Alle volte un po' di questo e dell'altro può attenuare l'ansia di cui siamo fatte.

Noi siamo fatte di: senso del dovere, sensi di colpa e tanto altro, ma tutto che ci provoca ansia e "sospensione".

Forza cara e scusami se mi sono permessa.

**rossana** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 12:34

LARA sappi però che sono aiutata, da personale e una cerchia di persone di buona volontà.

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 12:31

Paula, riscrivo il messaggio perché quello di prima non me lo ha registrato

Certo che è difficile "contenere" le persone con difficoltà come quelle che descrivi, però dovrete essere messe nelle condizioni di poter lavorare anche in quelle condizioni.

E' fatica. Forza cara. So che farai sempre di più di quello che sei capace di fare.

**mamma\_lara** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 11:57

Buongiorno a tutti.

Rossana, certo che avrete un bel da fare, poi tu che ti occupi della logistica di tutto mi sa che sarai anche molto attenta di fare sempre tutto pensando sempre al bene di chi stai accudendo.

E' una bella responsabilità e ti credo che sei pronta per tornare a letto prima di partire.

**Maria9195** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 10:41

Un forte abbraccio a Rossana

quanto ti comprendo. Io ho mia madre che non sta bene e tutti i giorni ne ha una. Per fortuna che vi è mio padre che sta ancora bene e sopporta la mamma.

La cefalea tensiva mi sta facendo dannare nonostante la ginnastica posturale, le sedute di fisioterapia e le compresse di magnesio.

E' molto rognosa. 

**Elisabetta** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 10:01

Un abbraccio, Rossana.

**paula1** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 10:00

Buon giorno a tutti...qui sole, ma molto freddo e brinato...

anche io dormo poco e dalle 4 sono sempre sveglia che debba lavorare o no... 😞

vediamo oggi come evolve sperando che al lavoro stiano tutti bene 😊😊 eh sì MAMMA LARA gestire l'anziano è davvero difficoltoso specialmente se la testa aiuta poco...e quando hai casi di wandering deve avere diecimila occhi...la paziente che avevamo fino all'altra settimana aveva un GPS montato..vuoi mai dire che bisogna arrivare a questo punto sapendo che ci sono centri ben più organizzati per questa tipologia di utenza ? mah!

Buona giornata a tutti 😊

**rossana** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 09:24

Provo a partire.

Ho lavato i capelli, innaffiato le orchidee ed altre piante in casa, vuotato una lavastoviglie e preparato un sugo al tonno.

Sarei pronta e stanca abbastanza per tornare a letto dove ovviamente alle 5 ero sveglia.

Avanti pure

Buona giornata a tutte

**rossana** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 09:22

Buongiorno a tutte,

stanotte dormito un po di più perché ho il cuore in pace per aver portato a casa il papà, per avere cioè fatto come vuole lui.

Ieri sera la casa era un set cinematografico, tutti impegnati ad allestire una seconda emergenza e qui va detto che bisogna anche poterselo permettere di tenere a casa dei malati.

E non solo in termini economici, ma proprio per tutto quel che c'è da fare e da organizzare e ultimo non ultimo una casa grande abbastanza.

Ma se si riesce a casa è tutta un'altra cosa.

**cri69** Mercoledì, 25 Gennaio 2017 09:08

Buongiorno a tutti, che sonno, sono in piedi dalle 4.30 😊😊 .  
Spero che oggi vada un po' meglio per tutti, vi abbraccio.

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 21:39

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 21:22

E ancora non ho finito 😊

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 21:22

Se vi dico quante mail ho spedito vi metterete a ridere fino a domani.

Sto zitta perché già mi hanno dato della "pazza" e mica voglio dare ancora motivo di dirlo. Mi fa male. 😞

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 21:20

Paula, non so dove trovate la pazienza per accudire le persone anziane che non stanno ferme a letto, povere, loro mica sanno ciò che fanno e che si fanno del male, però anche le infermiere del reparto dove ero ricoverata io non perdevano mai la pazienza, riuscivano a parlare loro sempre con una tranquillità anche quando giravano avanti e indietro tutta la notte.

Diciamo che il loro stipendio se lo guadagnano proprio ed è sempre poco.

Forza ben cara.

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 21:09

Ecco Piera, avrai preso pur tanta roba, ma firmo anch'io il messaggio per Rossana, la penso uguale a te. Qualsiasi cosa faccia Rossana gli altri avranno sempre qualcosa da dire.

Mi spiace per come stai, miseriaccia.

Mi spiace e ho la pelle d'oca quando parli di emicrania parossistica, a me quando arriva non riesco

neppure a parlare mi chiude la gola che mi sembra di affogare per tanto è sconvolgente. La grappolo invece è il peggio. Quando è arrivata due giorni dopo l'intervento ho pianto come una fontana. Poi mi sono ripresa, ma è stato traumatico forte. Siam sempre lì, dimmi mo cosa vai a dire quando ti chiedono come stai con il MDT. Io non credo che l'intervento di protesi sia una passeggiata, ma ci vado a cuor sereno perchè si sopporta, quello che non si sopporta è il MDT che non passa con niente niente niente. Mi sto preparando a questo più che al dolore per l'intervento. Quando chiedono a me come sto dico sempre che sto bene, cosa vuoi che vada a dire. L'emicrania ancora non mi lascia dallo scorso intervento è tornata nel suo bellissimo splendore dei periodi dove era più in forma. Per fortuna la grappolo è tornata ai suoi paesi e non penso se tornerà ancora con l'altro intervento altrimenti non lo farei. Sono fiduciosa che non arrivi il maledetto. L'emicrania ormai c'è quindi faccia quello che le pare. Mi spiace per te cara, ma tu mi conosci e sai che a me l'emicrania parossistica è arrivata circa nel 2006/7, non ricordo bene, ma penso che più o meno avevo la tua età. Forza cara, ne dobbiamo avere tanta e ancora di più♥

**Piera** Martedì, 24 Gennaio 2017 20:32

Rossana credo che a casa il tuo papà starà meglio.. sui parenti non so che dire anche perché non ho capito bene cosa sia accaduto, ma oggi ho preso tanta roba e ho avuto tanto mdt..magari rileggo domani i tuoi messaggi con più attenzione. Intanto ti dico fai solo quello che fa star bene te ....tanto gli "altri " avranno sempre qualcosa da dire! 😞

**francesca63** Martedì, 24 Gennaio 2017 20:22

Un abbraccio maxi Rossana. E un abbraccio ancor più forte al tuo Papà. Riuscirete a gestire tutto vedrai.

**paula1** Martedì, 24 Gennaio 2017 20:05

ROSSANA mi spiace per il tuo papà, ma se potete accudirlo a casa, a mio avviso, è meglio...in ospedale si destabilizzano molto e spesso peggiorano...per i parenti non so che dire...però so cosa pensare, ma mi autocensuro 😏

**paula1** Martedì, 24 Gennaio 2017 20:00

Buona sera a tutti..qui oggi bella giornata e se anche domani sarà così, siccome lavoro pomeriggio, proverei a portare Selladicavallo verso la città...non ne posso più degli autobus...userò lo stesso la corriera blu, ma almeno ho un po' più di libertà e nell'attesa dell'orario posso fare altro, come pagare le bollette, tipo il salasso di domani per Hera... 😞 😞 😏  
grazie delle vostre parole per il mio morale...sto cercando di pensarci il meno possibile e trovare qualche soluzione che comunque non sarà farmacologica...  
molti pensieri sono dati dal lavoro e da come ci stanno tirando il collo...oggi abbiamo traslocato mezzo reparto perchè rimettiamo 4 lungodegenti...io spero solo che siano persone che staranno a letto, perchè quelli col wandering (vagabondare) sono deleteri...

**rossana** Martedì, 24 Gennaio 2017 18:23

LARA sono sei mesi che devono venire e che per mille motivi non riescono. Ci ho sofferto per il mio papà che avevo piacere le vedesse, sono sorelle e più giovani. Ma non ho mai detto niente. Alberto mi esortava a non elemosinare attenzioni o affetti che le persone non vogliono dare. E fin qui tutto ok, ma adesso però NO. Ma non per vendetta, credimi. Magari le potesse vedere.... E NO al senso di colpa, ma fa te..... Grazie

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 18:20

Rossana, mamma mia se hai fatto bene. Sfogati pure qui troverai sicuramente comprensione. Mamma mia, te lo ripeto, hai fatto benissimo. Poi se le tirano certe frasi, perchè se non alzi la voce mica capiscono. Poi di dicono di stare serena. Di ben che mica fai di cognome Letta. Io ho risposto così ad una persona che mi ha detto di stare serena.

Il fatto è che noi stiamo sempre tranquille e non ci hanno mai sentito rispondere a tono.  
Bene cara. hai fatto proprio bene.  
Te l'ho detto un po' troppe volte, ma non si sa mai che qualcuno di loro riescano a farti sentire in colpa, perchè sono bravi anche in questo.

**rossana** Martedì, 24 Gennaio 2017 17:54

ah dimenticavo: mi ha risposto stai serena.  
Non so se devo ridere o piangere.

**rossana** Martedì, 24 Gennaio 2017 17:46

No è solo che per un po mi sono sentita poco normale, poi quando via via che le telefonate aumentavano mi sono consultata coi miei uomini compreso Alberto ed ho sistemato.  
Ma è una roba che non ci si crede 😞

**Maria9195** Martedì, 24 Gennaio 2017 17:43

Piera ti ho scritto su facebook  
grazie

**rossana** Martedì, 24 Gennaio 2017 17:43

Ciao a tutte,  
il mio papà sta male.  
E' sfinito.

Lo abbiamo riporotato a casa dall'ospedale per sua volontà e vedremo come organizzarci.  
Sono nella fase "eroica" quella in cui bisogna reagire e organizzare una nuova gestione e potete capire come si sta in momenti così concitati.

Speriamo si calmi e si plachi come sempre ha fatto.

Quel che volevo lasciare qui, e non volevo tediarvi ma non posso farne a meno, è che ho dovuto prendere a sbadilate dei parenti stretti sorelle nipoti che da mesi o più non venivano e che improvvisamente mi martellano di telefonate per venire.

Ho chiamato una mia cugina quasi coetanea quindi in grado di intendere bene e le ho detto che in un simile circo per favore ci lascino in pace.

Ma io mi domando se veramente oltre a tutto il resto devo prendermi anche questa briga.....no io non ho parole, non ne ho.

Scusate scusate ancora, ce la faremo anche stavolta io e i miei fratelloni.  
Scusatemi.....

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 15:51

Francesca, certo che aver incontrato noi ti può aver aiutato, di certo qui non troverai chi ti dice cose che possono ferirti con il proposito di farlo. Perchè io mi chiedo non può essere che ci dicano di fare qualcosa per il nostro MDT senza pensare che ci stanno facendo del male.  
Chi di noi non le ha provate tutte

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 15:48

Ho appena parlato con una Onorevole d e mi ha assicurato tutto il suo impegno.  
Speriamo vada in porto.

E' una signora che conosco da tantissimi anni e anche quando era Presidente di una Circostrizione qui a Ferrara è sempre stata disponibile per organizzare eventi insieme alla nostra Associazione.

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 15:44

Feffe, mamma mia, è stata tosta anche stavolta.

La doccia aiuta a togliersi da addosso l'odore del dolore. Io cambio sempre tutti i giorni un asciugamano che metto sul cuscino, anche quello mi aiuta per togliere il dolore attorno a me.

**francesca63** Martedì, 24 Gennaio 2017 15:03

LARA SE NON CI FOSSI BISOGNEREBBE INVENTARTI.  
GRAZIE ANCORA DI TUTTO. INCONTRANDOTI E INCONTRANDOVI MI HA RINCUORATO E AIUTATO.  
TANTISSIMO.

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 14:32

Francesca, al Ministero della salute hanno già tutto, ormai penso che mi conoscano, sapessi quante lettere gli ho già spedito. Poi questa mattina l'ho spedita alle commissioni di camera e Senato. Poi ai

Capigruppo di camera e Senato. A questi bisogna fare una manfrina per spedire loro le mail e gli allegati.

Oggi la spedita anche ai Senatori, per la Camera è più complicata, perchè le devo spedire singolarmente

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 14:28

Elisabetta, da qui mi devono mandare via, non saranno certamente le gambe sistemate a tenermi lontano.

Poi cara ho anche le ginocchia messe mica tanto bene, quando avrò le anche a posto vedrò cosa posso fare per quelle in modo da allontanare l'intervento anche per loro. Quindi dovrò stare seduta lo stesso un pochino.

Poi non potrò portare cose pensanti e fare sforzi, quindi sono parecchio limitata anche per le cose che mi verrebbe voglia di fare.

Tu cara sei nel cuore di tutti noi, sapessi le ragazze quanto affetto hanno per te.

Grazie cara, nel tuo cuore si sta benissimo ♥

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 14:20

Francesca, salutami Bologna e tutto l'ambulatorio

Anche il capostazione se lo becchi. Uno è mio nipote, si chiama Mauro. In tanti anni che frequento la stazione di Bologna non l'ho mai visto, mia sorella mi ha detto che lavora sotto terra 🙄🙄

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 14:18

Francesca, Sissi, non ringraziatemi per quello che faccio. Mi fa piacere farlo perchè ogni piccola conquista è per me dare un senso a tutto lo star male della mia vita.

E' dare un senso a quando un medico mi ha detto che dovevo fare più sesso. Avevo 29 anni, tre bimbi piccoli, un lavoro precario e vivevo in una soffitta, ditemi voi chi aveva voglia di fare sesso. E per questa visita avevo speso 1 quarto del mio stipendio.

Non mi è andata meglio 10 anni più tardi quando una dottoressa mi ha detto che dovevo licenziarmi dal lavoro e dalla famiglia. Bene, avevo ancora i ragazzi che dipendevano da me e meno male che avevo il mio lavoro (insieme ad altri due lavori che facevo) che mi davano la possibilità di far vivere la mia famiglia.

Firenze mi ha aiutato e anche questo sito.

Mamma mia che meraviglia quando ho incontrato il nostro sito. Penso sia stato questo a salvarmi, perchè trovando voi ho capito che possiamo farcela.

Grazie quindi sempre a tutti voi e quei tanti medici che non ci abbandonano neppure quando diventiamo un po' pensanti. Loro sanno come stiamo. ♥

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 14:10

Ora finisco un altro lotto di spedizioni poi mangio e mi riposo un po' mentre preparo un po' di ripieno per i tortellini dolci che voglio portare venerdì mattina alle ragazze dell'ambulatorio che fanno i prelievi. La volta scorsa sono arrivata preoccupatissima per paura di essere in ritardo, invece sono state carinissime.

Non riesco a portarglieli domenica pomeriggio perchè l'ambulatorio è chiuso, così mentre venerdì mattina vado a fare il prelievo per vedere la compatibilità del sangue nel caso avessi necessità di trasfusioni, porto loro un po' di dolcezze.

Ecco perchè devo cuocere le castagne secche, così uso anche quelle per il ripieno.

Preparo il ripieno per tempo, perchè gli ingredienti devono stare un po' insieme prima di diventare un buon ripieno. 😊

Ho sempre immaginato che piano piano la marmellata, la cioccolata e tutti gli altri ingredienti si facciano degli enormi abbracci. 😊😊😊😊

**francesca63** Martedì, 24 Gennaio 2017 14:01

Salve a tutti .Benvenuto Francesco. Scusa lo faccio solo ora. Ma tra vertigini ed emicrania mi impegnano assai.

GRAZIE LARA PER L ENORME LAVORO CHE STAI ESEGUENDO PER TUTTI NOI. Più e difficile più ti incaponisci.

Leggo che sono giorni dolorosi per tutte/i noi. Mi auguro che svanivano velocemente. Io sono stanca.....

Piera grazie per l'accoglienza nella tua città previsto per domani.  
Relativamente alla alcool hai perfettamente ragione. Mi sono espressa male.  
AUGURI ANCORA AL TUO PAPÀ ROSSANA.  
UN ABBRACCIO MAXI .

**nico26** Martedì, 24 Gennaio 2017 13:26

Buon martedì a tutti/e sotto un emi pulsante a sx dalle ore 6 di stamane!  
Nuotato fatto tutto lo stesso ma continua e vediamo se riesco ad arginare o se in estremo male ricorrere all'oki.  
Ieri dalla mia psicologa è sempre una meravigliosa sorpresa capire i comportamenti ed i copioni attuati da me stessa per sentirmi amata.  
Sono uscita con tante domande per me stessa che piano piano sviluppero dentro di me con le risposte.  
Oggi però non va ma accettiamo e guardiamo avanti !  
Benvenuto al nuovo iscritto e concordo con la risposta della ns. Lara.  
Bologna ha un ottimo centro x le cefalee e lavorare con il mdt capisco cosa vuol dire 😞  
Fefe stai meglio e' questa e' una buona notizia e il tuo puffetto cagnolino ti aiuta sicuramente a voltar pagina dai giorni passati nel dolore.  
Pet therapy funziona perché il loro amore è incondizionato e costante nel tempo.  
Via al lavoro visto che ieri sera sono uscita dalla riunione alle 23.45 ed ero entrata alle 14.00 pagata per 6 ore e le altre????? 🤔

**Sissi** Martedì, 24 Gennaio 2017 13:12

LARA, grazie per tutto quel che fai per noi cefalgici.

**Sissi** Martedì, 24 Gennaio 2017 13:10

Ciao a tutti, mi dispiace tanto per chi sta male e spero che il dolore passi presto. Anche a me a volte prende un tipo di cefalea come quella descritta da Piera, anche se saltuariamente. Purtroppo spesso il dolore alla testa si manifesta in forme diverse o "subdole". La cefalea, peraltro, è purtroppo una malattia generalmente sottovalutata e non considerata. Mi rendo conto che chi non ne soffre non possa comprendere, ma a volte mi pare impossibile che proprio non venga considerata nemmeno una malattia, ma semmai un disturbo, fastidiosa, noiosa, per citare alcune parole usate da persone che conosco, Per fortuna c'è il Forum, io ne parlo sempre, soprattutto a chi soffre anche di altre patologie croniche. Quanto ai medici (quando chiedono se si soffre di qualche patologia etc etc) mi è capitato di avere comprensione e considerazione da non molti, e quasi tutti cefalgici. Buona prosecuzione di giornata a tutti.

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 12:40

Se ad Al.Ce. arrivasse un euro per ogni mail che spedisco avrebbe tanti euro quanto il PIL Italiano dello scorso anno. 😄😄😄😄

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 12:37

Sto facendo spedizioni a piene mani.

Speriamo 😊

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 12:37

Vai mo a capisci qualcosa del MDT.

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 12:36

Ci sono circa 200 tipi di MDT e milioni di persone tutte diverse che soffrono di MDT, per me quindi ci sono milioni di MDT.

Questo è il problema. 😞

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 11:42

Io sto facendo spedizioni da ieri.

Anche la mia testa non va, ogni tanto prendo fiato

**Annuccia** Martedì, 24 Gennaio 2017 11:41

Buongiorno a tutti!  
mi dispiace tanto sapervi "male", non che io stia molto meglio....

**feffe81** Martedì, 24 Gennaio 2017 11:37

Capito PIERA, il mdt è davvero un mondo di complessità infinita

**Maria9195** Martedì, 24 Gennaio 2017 10:57

Grazie Piera

io ho dovuto ricorrere a una puntura di indometacina 🤢🤢🤢  
ti auguro che non sia quello che pensi

**Piera** Martedì, 24 Gennaio 2017 10:45

feffe non credo e' un anno che non ho il ciclo.....

**feffe81** Martedì, 24 Gennaio 2017 10:42

MARIA anche tu a letto giorni 😞 spero ci sia un po' di tregua e che il ginecologo ti sia di aiuto  
PIERA ma la precisione svizzera di questo mdt può avere a che fare con gli ormoni di qualche fase del ciclo?

**mamma\_lara** Martedì, 24 Gennaio 2017 10:33

Buongiorno a tutti.

Sto lavorando da questa mattina e ancora ne ho un bel po' da fare.

Ho un paio di telefonate importanti e devo telefonare ai giornali.

**Piera** Martedì, 24 Gennaio 2017 10:22

risponde all'indometacina, ma ne prendo veramente una dose minima 25mg , ho una grande paura che si cronicizzi 😊

**Piera** Martedì, 24 Gennaio 2017 10:21

maria da quasi un anno mi viene un mdt che mi colpisce dentro l'occhio con fitte terribili, il dolore però è intermittente nel senso che dura un po' quello forte poi si attenua , ma rimane sempre un dolore di sottofondo , poi ricomincia.....mi si chiude e lacrima l'occhio, e anche la narice.....e' di una precisione svizzera, ma mi diceva un grappolato che è tipico di questo mdt che è un fratello della grappolo 😊😊

**Maria9195** Martedì, 24 Gennaio 2017 10:01

LARA grazie per tutto quello che fai per la nostra malattia.

**Maria9195** Martedì, 24 Gennaio 2017 10:01

Cara Lille quanto ti capisco. Io oramai non spiego più le cause del mio mal di testa hai famigliari. Fanno ancora fatica a capirmi anche se mi voglio un gran bene.

Lunedì prossimo ho la visita dal ginecologo. Speriamo di avere le informazioni che aspetto da un po' di tempo.

Piera anche le mie emicranie molto invalidanti si calmano solo con l'indometacina e durano quasi sempre 3/4 giorni. Quale tipo di mal di testa ti riferisci.

Oggi ritorno in palestra per fisioterapia. Naturalmente questi ultimi gg passati completamente letto hanno aggravato il mio problema alla schiena e cervicale...

Buona giornata

**Piera** Martedì, 24 Gennaio 2017 08:57

Buongiorno a tutti, il mdt non mi vuole assolutamente lasciare.....spero che per voi vada un po' meglio. Francesca tanti in bocca al lupo per la visita a Bologna di domani 😊 vieni nella mia città 😊 per quanto riguarda il mdt e l'alcool non è che si può dire non lo bevo, ma ho mdt ugualmente, e' considerato trigger che letteralmente significa innesco, ad esempio nella pistola il trigger è il grilletto, se non lo premi la pistola non spara!!!! 😊 Si assume alcool e può capitare di aggiungere un attacco ai soliti che si ha !!!! noi siamo pazienti molto delicati, poi certo uno lo sa, e si regola di conseguenza....:

**feffe81** Martedì, 24 Gennaio 2017 08:50

Buongiorno a tutti, sono demolita ma pare che il peggio sia passato. Mi gira tanto la testa e lo stomaco è provato, ma ora ho fatto un po' colazione. Sto a casa anche oggi. Devo dire che avere un cagnolino è proprio bello, un impegno, ma bello, ieri voleva sempre stare con me, faceva la ciambellina 😊 è una fortuna immensa avere i miei genitori disponibili ad accudirmi. La casa è nel caos totale, ma poi quando mi riprendo la sistemo. Non vedo l'ora di fare la doccia

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 21:22

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**feffe81** Lunedì, 23 Gennaio 2017 17:39

PIERA aaahh ok, comunque calma piatta sul fronte

**feffe81** Lunedì, 23 Gennaio 2017 17:38

ROSSANA tanti pensieri positivi per il papà

**feffe81** Lunedì, 23 Gennaio 2017 17:37

Benvenuto Francesco06, come ti capisco! Oggi io ho dovuto restare a casa, sono sotto attacco farmacoresistente da sabato e ancora non è finito. Ho vomitato fino a stamattina quindi non ero in grado di andare al lavoro. Come si fa? Anche io mi sento in colpa, ma non è che l'ho scelto di aver l'emigrania...preferisco di gran lunga stare bene e andare al lavoro, non capisco chi usa il mdt come scusa...Purtroppo se la tua diagnosi è emigrania, non esiste nessuna cura risolutiva, non esiste il medico miracoloso, come non esiste "la causa" se si tratta di cefalea primaria. Bisogna per me lavorare parecchio sull'accettazione della malattia... anche se come in questi giorni io mi sento un peso, ho dovuto chiedere aiuto ai miei, non posso stare in casa da sola perché non riesco nemmeno ad andare in bagno da sola

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 16:59

Spengo il computer

Vado a fare un giro che è meglio

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 16:44

Lile, avrai sempre a che fare con chi ti dice quello che ti dice Giovanni.

Ora devo farti forte tu per riuscire a sentire queste parole senza farti distruggere e sii chiara quando qualcuno ti dice cavolate simili.

hai ragione che sta diventando un medico, ma se è vero ciò che ha detto una neurologa molto in gamba ad un convegno che in tutto il corso di laurea fa 4 ore di lezione sulle cefalee è ben poco per un male chiamato da alcuni l'arcipelago delle cefalee. Quindi non stupirti.

Poi il vino va bene che ti piaccia, però anche a me fa malissimo, poi avendo la grappolo non me lo posso permettere.

Vedi tu cara, alle volte io so che la mia testa fa i capricci se faccio certe cose, ma questo me lo permetto solo se in ballo c'è l'emigrania che ne può risentire. Altra cosa è per la grappolo, per quella faccio un'attenzione millimetrica

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 16:36

Paula, fatti attenzione bene al morale e chiedi aiuto se vedi che non riesci ad invertire la rotta.

Mi spiace che tu non abbia nessuno con cui parlare, alle volte aiuta tantissimo potersi sfogare.

Mi viene in mente la nostra Giuseppina quando diceva che faceva ZELIG, ecco, alle volte mi aiuta mettermi nelle condizioni di pensare che quello che sto vivendo è un'altra cosa.

E' difficile da spiegare, ma quando sono disperata cerco di darmi da fare piuttosto che contare i danni e le ferite.

**Francesco06** Lunedì, 23 Gennaio 2017 16:26

**Grazie mille**

Grazie mille Mamma Lara per i consigli e le dritte.

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 16:25

Feffe, stavolta ha colpito duro il bastardo, mi spiace carissima.

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 16:18

Simona, fai quello che puoi, tanto come hai detto tu qui la porta è sempre aperta.  
Ogni tanto dai tue notizie anche se non leggi, poi se ci sono grosse notizie ti informiamo noi.

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 16:16

Francesco, credo tu abbia già una diagnosi fatta da uno specialista di un centro per la diagnosi e la cura delle cefalee.

la tua città ha un ottimo centro e ha a disposizione anche il botulino nel caso potesse essere consigliato per combattere il tuo MDT.

A disposizione c'è la possibilità di richiedere una parte di percentuale di invalidità, ma anche quella non mette al riparo da malesseri sul lavoro. Poi per noi la percentuale non arriva mai al 100% se è solo la cefalea la nostra malattia. Se pensi che nelle regioni dove hanno assegnato un punteggio ai vari tipi di cefalea hanno assegnato ad una cefalea a grappolo cronica il 46 % di invalidità è proprio una inezia, su questo devi credermi.

Per l'emicrania cronica credo preveda un 36 % e anche quello è veramente poco visto che non ti dà neppure il diritto di essere iscritto nella lista speciale del collocamento al lavoro.

Però per prima cosa ti consiglio di leggere un po' quello che trovi nel sito. Qui nel forum ci siamo noi che ogni giorno raccontiamo la fatica che facciamo ad andare avanti con il nostro male. Qui a destra puoi trovare i nostri consigli dal Forum, anche quelli aiutano.

Poi ci sono anche "parole che aiutano" di grande sostegno nei momenti difficili.

Ti consiglio se ancora non sei andato, di provare ad andare al Bellaria, lì ci sono dei medici bravissimi che possono darti una mano.

Per ultimo dico che un po' devi vedere tu come puoi fare per riuscire a non farti distruggere da questo male. Ti sembrerà una sciocchezza ma questo è indispensabile per stare meglio.

Nel sito potrai trovare tantissime informazioni, vedi tu quella che ti può essere di aiuto.

**rossana** Lunedì, 23 Gennaio 2017 16:09

Grazie a tutte, care che siete.

**Simona** Lunedì, 23 Gennaio 2017 15:55

e niente.... non riesco a seguirvi ultimamente. .. chi mi conosce sa che se non riesco a leggere non mi va neanche di scrivere... quindi sappiate che qui è tutto ok... tra dolori vari..testa... spalle...schiena... collo...ecc..ecc ma tutto comunque bene... I bimbi bene... lunedì prossimo cominceranno i lavori al piano di sopra 😊😊 quindi i prossimi mesi saranno un po di incasinamenti vari ma poi ci sarà più spazio per tutti... 😊😊😊 vi abbraccio... appena riuscirò tornerò attivamente con voi.... intanto so che la porta è sempre aperta... vi abbraccio 😊😊

**Francesco06** Lunedì, 23 Gennaio 2017 15:36

## Richiesta: consigli o suggerimenti

Buonasera a tutti

Mi chiamo Francesco e scrivo dall'Emilia Romagna,Bologna.

Ho un problema come credo tutti voi con l'emicrania.

Il problema va avanti da tanti anni,da quando ero piccolo e credo,percepisco che col passare degli anni peggiora(per quanto riguarda la frequenza con cui si manifesta e le possibili cause scatenanti).

Ho cambiato almeno 4 dottori per cercare di capirci qualcosa sulle cause ma al momento siamo ad un punto morto.

Uno dei punti più forti di disagio è il lavoro: molto spesso mi capita di avere episodi di emicrania anche mentre sono a lavoro o come stamattina prima di andarci(avevo l'emicrania da ieri pomeriggio).

Normalmente mi faccio forza e ci vado(soffrendo e sopportando) per non creare un disagio ai miei colleghi ed alla mia azienda, a volte non riesco neanche ad alzarmi dal letto e non ci vado(sentendomi terribilmente in colpa).

Perfavore chiedo c'è una legge regionale o comunale o nazionale che possa aiutarmi a gestire questa situazione.Non posso come stamattina alzarmi e rischiare di andare a lavoro a 18 km da casa in macchina(mettendo in pericolo me e gli altri) ,ma non me la sento neanche di prendermi ogni volta una malattia mettendo nei casini i miei colleghi e la mia azienda.

Perfavore se avete un consiglio,una dritta ,un aiuto ve ne sarei molto grato. Buona giornata

Francesco

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 14:55

Scusate ma sto facendo cose .....

Poi ho Emma, ma ci sono e ho tante cose da dire.

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 14:46

[Questo è il nuovo testo](#)

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 14:45

Rossana, ti saprò dire per la spedizione del materiale alla tua amica.

Mi è stata corretta la lettera, quindi dovrò spedirti la nuova copia.

Solo che non ho ancora il permesso di spedirla. 😞

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 14:44

Rossana, in bocca al lupo per il tuo papà.

Tanti pensieri positivi anche per lui ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 14:43

Rossana, più che crociata mi sembra di combattere contro i mulini a vento.

Ma continuo ad andare avanti facendo sempre quello che devo fare per tutte/i noi.

Almeno fino a quando potrò esprimere le mie idee e attuarle.

Certo che è "fatica" 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 14:36

Piera, è difficile salvarsi dal MDT.

Ma quando mai ci siamo salvate. Alle volte sembra che ci grazie, poi zacchete che ci colpisce a tradimento quando pensi di essertela cavata.

Per Giorgio hai ragione.

Anch'io sono fortunata.

Gabriele che ha avuto una moglie morta per cancro al cervello, quando ha cominciato a capire che avevo sempre MDT era preoccupatissimo, poi ha capito e nonostante fosse dispiaciuto per il mio star male non l'ho più visto così preoccupato.

**Piera** Lunedì, 23 Gennaio 2017 13:54

É tanto difficile per i nostri compagni starci accanto.....magari il tuo Giovanni lile, cerca di trovare una causa anche se sa che non c'è. ....per questo io adoro il mio Giorgio mai una volta che abbia cercato un motivo non so nemmeno come ci riesca perché a volte lo cerco anch'io 😊

**francesca63** Lunedì, 23 Gennaio 2017 13:54

PAULA1 ti abbraccio con...la mia depressione. Anche se ormai la definisco EX. Si io sono ancora in trattamento per la depressione. E non me ne vergogno.Come invece cercavano di farmi sentire alcuni. Dicevano che era il mio carattere...che ero io che non andavo. No essa ha un base biologica. Ringrazio lo psichiatra che mi cura e che saluto sempre. Mi ha fatto impressione sentire un sondaggio secondo il quale lo psichiatra e il medico che si saluta di meno.Trovo ciò ridicolo Una barriera da abbattere.PCI vergogni amo forse andare dal cardiologo? Non ho verità in tasca ma essere tristi melanconico capita ma non deve essere scambiata per depressione. Ti assicuro che LEI ti strappa l anima.si impossessa di noi...e tanto altro ancora. Il sole però è anche dietro le nuvole....un abbraccio

**francesca63** Lunedì, 23 Gennaio 2017 13:43

CARA LILE

io non ho mai toccato un goccio d alcool in vita mia!!!!

Anzi solo l odore mi fa scappare....

Eppure soffro di emicrania.I fattori sono tanti...ognuno sembra avere i suoi.come ognuno ha il PROPRIO MDT.

Non solo varia anche nella stessa persona....

Un abbraccio

**francesca63** Lunedì, 23 Gennaio 2017 13:38

FEFFE spero che il peggio sia passato....in forma!!!!

Un abbraccio

**francesca63** Lunedì, 23 Gennaio 2017 13:37

LARA impossibile fermarti!!!!Stamattina parlavo con un medico dell ufficio Igiene circa i Lea e lei mi ha suggerito che bisogna spedire tutto al ministro della Salute. Mah. Mi dai qualche suggerimento in più. ? Compatibilmente con i tuoi impegni.

Un abbraccio maxi

**francesca63** Lunedì, 23 Gennaio 2017 13:30

Buongiorno a tutti.Oggi sono le vertigini nuovamente ad aprire la giornata.Spero di migliorare perché mercoledì jo la visita a Bologna.

ROSSANA tifo per il tuo papà.

**Piera** Lunedì, 23 Gennaio 2017 13:11

Rossana un grosso in bocca al lupo al tuo papà 😊

**Elisabetta** Lunedì, 23 Gennaio 2017 13:01

Buongiorno, care.

Lara, ho letto che sei prossima al nuovo intervento e capisco il tuo entusiasmo alla prospettiva di migliorare la tua deambulazione. So che dopo, nessuno ti fermerà più ma confido che il tuo amore per il forum ti terrà ferma al computer almeno ogni tanto.....

Paula,credo che il segreto per non darla vinta alla depressione sia non soffermarsi sui motivi di scontento. A meno che non siano cose gravissime. E pensare a ciò che di positivo la vita ci offre. Anche se sembra poco. Ma, guardandosi intorno, si scopre sempre che è molto. Come dice Lara, mai innamorarsi della tristezza.

A Lile, perché non si senta diversa voglio dire che a me (che ho vissuto tanto) tutto è sempre finito in mal di testa: digestione difficile, stanchezza, ansia, dolore, preoccupazioni....e si potrebbe continuare. E il mio abuso di farmaci e' sempre stato da attribuire ai miei tentativi di adeguarmi ai ritmi e alle esigenze degli altri. In certi momenti ho anche pensato di aver sbagliato a crearmi una famiglia.

Un saluto affettuoso a tutte voi che siete sempre nel mio cuore è nei miei pensieri. Elisabetta

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 12:56

Sempre di corsa.

E' arrivato un nuovo amico. Diamo il benvenuto a Franceso06

**Piera** Lunedì, 23 Gennaio 2017 12:18

Lile anche per me il vino e' un trigger potentissimo, direi l'unico tra le cose commestibili, il bianco e anche il rosso 😊 vacchi lo stesso alle degustazioni, giri guardi, stai nell'ambiente, chiaccheri ridi .....e non bevi 😊

**Piera** Lunedì, 23 Gennaio 2017 12:16

Feffe mi dispiace.....volevo strafare con Giorgio 😊 passare per la superinformata 😊 e' che lui era rimasto a Giacomo figurati ??? 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 23 Gennaio 2017 11:59

Buongiorno a tutti.

Sono molto occupata.

Sono stata in palestra e ora ho un po' da fare. Scusatemi.

Non riesco a legervi perchè se non mangio qualcosa stramazzo e il tempo e pochissimo.

**feffe81** Lunedì, 23 Gennaio 2017 11:52

Ancora mdt che non molla, ho qui mio papà. PIERA ok lavoro e cane, ma fidanzati???sai qualcosa di me che io non so???

LILE come ti capisco! Non dovremmo scusarci con nessuno...comunque a me l'alcol fa da trigger all'istante per cui io non lo tocco

**Annuccia** Lunedì, 23 Gennaio 2017 11:32

Buongiorno a tutti!

**nico26** Lunedì, 23 Gennaio 2017 11:27

Buon lunedì da casa perché oggi lavoro tardo pomeriggio perché stasera se sentirete fulini e tuoni vi è una riunione urgente visto che tutti gli istruttori son sbottati da come son trattati e capite che se loro se ne vanno ci ci mettiamo???

Vederemo la farsa del Direttore fino a che punto arriva !

Grazie per le parole di ieri e devo dire che sto meglio e ieri matt. abbiamo chiarito e cercato di elaborare sia dalla mia parte che dalla sua questo disagio.

Feffe come stai oggi?

Lili quando le persone accanto a Noi le quali dovrebbero esser quelle che ci sostengono di più non ci capiscono a me personal mi crolla un po' la situazione. Quindi ti capisco benissimo.

Paula si è proprio così la sensazione che ho provato!

ora scappo a casa perché ho 8 bimbi a pranzo !!!!

**lile** Lunedì, 23 Gennaio 2017 11:01

Buongiorno a tutti... sono un po' triste perché ieri ho litigato con Giovanni... avevo mdt e lui continuava a chiedermi: ma può essere che è stato questo? può essere quest'altro? come ti spieghi che i primi 10 giorni dell'anno non hai avuto niente, sicuramente è perché non hai fatto lo shampo alla mattina, non hai bevuto niente etc etc....

Ieri infatti ha dato la colpa al fatto che sabato sera sono andata a una degustazione di vini... Sono stata attentissima, assaggiavo e poi gettavo via per non rischiare di bere troppo. Poi comunque sono stata lì poco più di un'oretta per cui...

Poi lo so che è possibile che l'alcol sia un trigger, e che possa bastare assumerne pochissimo per scatenare un attacco. Ma so anche che di settimana non bevo mai e ho mdt lo stesso, e nel weekend ho sempre attacchi più forti, anche se magari non sono nemmeno uscita. Io lo "giustifico" con il fatto che il weekend ho il calo di tensione dallo stress della settimana... ma sono consapevole del fatto che giustificazioni e cause posso pure cercarle, ma lasciano il tempo che trovano, sto cercando di far pace col fatto che la mia testa sia così e basta uno stimolo minimo in più che va "in sofferenza" e scatena l'attacco. Per cui, essendo consapevole di questo, non riesco ancora a privarmi di tutto quello che potrebbe causarmi mdt... ad esempio le degustazioni mi divertono molto, mi piace provare a capire le differenze tra i vari vini, ascoltare le spiegazioni dei produttori, tutto nella consapevolezza che ne capisco ancora pochissimo 😊

Mi fa rabbia che persino lui, che studia medicina e dovrebbe sapere che dell'emicrania non sono note le cause, e soprattutto che mi conosce, mi tormenti con gli stessi discorsi di tutti gli altri. E mi fa ancora più rabbia che alla fine mi sia scusata io per essermela presa così tanto e lui sia ancora offeso perché secondo lui si stava solo preoccupando per me e io sono nevrastenica... Non ne posso più di sentire sempre gli stessi discorsi. E non ho nemmeno intenzione di chiudermi in casa e non fare più niente per evitare di avere mdt.

Comunque proverò a fare l'astemia per una decina di giorni e vedrò se cambia qualcosa...

**Paula1** Lunedì, 23 Gennaio 2017 10:31

Buon giorno a tutti...qui nuvoloso, ma per ora nessuna precipitazione...inizia la mia settimana lavorativa, i soliti 4 giorni col riposo venerdì che non mi serve a niente 😞 ...ieri abbiamo fatto un bel giretto, anche se non lungo e mi sono coccolata due cani lagotto che erano in un recinto a Sassoleone, che è una frazione piccolissima di un comune più grande, ma un posto molto tranquillo su una collina...

vorrei distrarmi un po' di più, perché sento che il morale sta andando molto in peggioramento e non vorrei succedesse...solo che certe cose sono più forti della nostra volontà (e io lo so bene col disturbo dell'alimentazione) ed è difficile farne fronte...il mio carattere da orso fa sì che non abbia nemmeno una persona fidata a cui parlarne e al momento mi sento molto spiazzata...

Nico26 ti capisco quando dici che a volte i nostri cari sono un po' indifferenti verso di noi...e io in questo periodo mi sento proprio così...ci sono giorni che mi sembra di vivere da sola, ma non con la stessa libertà perché devi comunque cercare di essere presente nel quotidiano...boh non lo

so...certo è che questa stagione aiuta poco...e io sono convinta che il bianco che copre le cose mi dia queste sensazioni opprimenti...

**rossana** Lunedì, 23 Gennaio 2017 08:33

FEFFE e PIERA spero stiate meglio.....

**rossana** Lunedì, 23 Gennaio 2017 07:59

Buongiorno a tutte,

LARA per questa tua ennesima crociata ho in mente un'amica a cui rivolgermi.

Tra l'altro è lei stessa emicranica e sofferente non solo per questo e da anni.

Una donna impegnata soprattutto a favore della scuola ma sensibile all'argomento dolore.

Ha perso la mamma due giorni fa quindi devo lasciare passare un minimo di tempo poi le giro il tutto e sono certa che lei quantomeno potrà suggerirmi la strada.

Scappo, il papà è in ospedale da ieri.

Piccolo episodio di ictus che era iniziato giorni prima e che gestivamo - col curante - con una certa tranquillità data la sua lucida consapevolezza e stoica accettazione.

Ma ieri non riusciva ad alzarsi quindi abbiamo dovuto capitolare anche se lui non era tanto d'accordo.

Ma è sereno lucido, non fa che dirci andate a casa: mio papà è un grande.

Poi vado a Parma per la mie due super ore col fisioterapista.

Lui si ricorda bene che ci devo andare quindi ieri sera mi ha detto in via preventiva di non pensare di non andare che non è il caso.

Buona giornata a tutte

**Piera** Domenica, 22 Gennaio 2017 22:16

Dalla febbre pare mi sia salvata.....dal mdt purtroppo no , ieri triptano oggi indometacina perché mi

è venuto "l'altro mdt"! Sembra che conosca il calendario dal 21 al 24 di ogni mese lui arriva 😞 non

riesco a spiegarmelo sta cosa 😞 comunque avevo un impegno con il volley e sono andata a

modena.....feffe mentre passavano davanti a casa tua giorgio mi ha chiesto tue notizie , tu povera

stavi male , mentre io raccontavo a giorgio tutte le tue news : lavoro cane fidanzati 😊😊

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 22:08

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**rossana** Domenica, 22 Gennaio 2017 20:02

FEFFE come mi dispiace.....

E' troppo tosta porca paletta.

**feffe81** Domenica, 22 Gennaio 2017 19:30

Sto malissimo, vomito forte e ripetuto ho dovuto chiamare mia mamma che stanotte resta con me.. mi formicolano braccio e gambe

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 19:21

Ora ho preparato i vari formati da spedire.

Se volete spedire a qualche Amministratore o Politico fare pure. Se volete lo faccia io mandatemi l'indirizzo della persona alla mia mail

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 19:19

[Lettera per l'inserimento della cefalea cronica nei LEA](#)

Carissimi, serve la massima diffusione di questo documento.

Che fra le malattie inserite nei L.E.A. non sia presente la cefalea cronica è scandaloso. Io sono piena di indignazione. Da subito inizierò a diffondere questo documento spedendolo a tutti quelli in indirizzo e a tantissimi altri Politici e Amministratori. Ho poco tempo purtroppo, per questo chiedo l'aiuto di tutti voi. Grazie mille sempre ♥

**Annuccia** Domenica, 22 Gennaio 2017 19:02

rossana mamma ha l'apparecchio ma non sente ugualmente. Amplifon per noi è stato un fallimento 5500 euro buttati al vento. La cuffia non la sopporta

**rossana** Domenica, 22 Gennaio 2017 17:16

PIERA batti un colpo....

**rossana** Domenica, 22 Gennaio 2017 17:07

ANNUCCIA per tua mamma mi permetto di suggerire un paio di cuffie.  
Il papà con quelle ha risolto per la tv.  
Quando non accettano l'apparecchio acustico come molte volte accade é l'unica.  
Poi non so eh...

**Annuccia** Domenica, 22 Gennaio 2017 16:18

PIERA, oggi come va? il tuo silenzio non fa presagire nulla di buono.  
CRI69, distraiti più che puoi, il passato è passato.

**Annuccia** Domenica, 22 Gennaio 2017 16:17

Vorrei tanto aiutare mamma con la sua sordità. Quando la vedo con la faccia assente davanti alla TV mi si stringe il cuore. Ormai segue solo quando ci sono i sottotitoli.  
Potremmo provare ad andare da qualche altra parte per fare un esame audiologico, ma sento di tanti che, come d'altra parte mamma, prendono solo fregature con gli apparecchi acustici che non funzionano.

**Annuccia** Domenica, 22 Gennaio 2017 16:14

Buona domenica a tutti!  
vi leggo , ma non ho tanto sprint per scrivere. Oggi pranzo dai miei molto limitato nell'orario, domenica ecologica, quindi via libera dalle 12.30 alle 15,30, ovviamente , quindi, ora siamo a casa. Che bella libertà di vivere la domenica!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!  
ok, andiamo avanti.....  
domani va dai miei una nuova donna delle pulizie, speriamo che andrà bene, altrimenti ne abbiamo altre due di riserva.  
Mamma è fuori fase, continua a non digerire quella faccia di bronzo della vecchia donna.  
FEFFE, mi dispiace tanto per il dolore di oggi , la crisi farmacoresistente è quella che più fa male.

**francesca63** Domenica, 22 Gennaio 2017 15:47

Buongiorno a tutti e buona domenica. Da stamattina la mia testa e uno spillo. Mi sono svegliata e mi sembrava di aver conficcato degli spilli!!!!  
Non resisteva più e dopo vari tentativi ho preso triptani e fans.Mi era passato un po ma poi è tornato alla grande.Spero si stanchi di me!!  
Scusate lo sfogo.  
Un abbraccio a tutti

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:47

Cosetta, avere il fuoco nella testa è stare male. Speriamo che se ne vada presto

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:46

Francesca, penso che sapersi adattare porti dentro di noi un po' di benessere in più. Poi hai ragione che se tiriamo troppo la corda quella si spessa, ma anche qui serve equilibrio.  
Che bella parola. 😊

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:45

Paula, penso che ormai tutti gli ospedali siano messi nelle stesse condizioni. Anche dove ero ricoverata io erano sempre di corsa.  
Purtroppo dove vuoi che li facciano i tagli se non sulle persone impiegate nel pubblico e la sanità è la più colpita. 😞

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:43

Feffe, accidenti, ti ha preso male anche questo fine settimana.  
Speriamo che almeno se ne vada presto e che tu riesca a stare bene almeno per domani.

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:42

Nico, alle volte bisogna trovare la forza di aspettare.  
Mi viene in mente una storia che parlava di una signora che litigava con tutti alla quale un vecchio saggio aveva dato una medicina e ogni volta che gli veniva voglia di dire cattiverie doveva berne un goccio e tenerlo in bocca per un bel po'. Siccome la medicina funzionava lei ha chiesto al saggio cosa

contenesse quel liquido che curava così bene, niente rispose lui, è acqua. Ecco alle volte basta stare zitti e viviamo meglio.

Hai ragione, anche Gabriele di carinerie ne fa poche, però è affidabile e quando penso che alle volte mi tratta come un "camerata", cerco di ricordare che se ho necessità lui c'è sempre.

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:34

Cri, bella la serata con gli amici e come hai detto tu le cattiverie hanno pochissimo senso quando succedono cose come sono successe.

Penso che si arrivi ad un certo punto che dobbiamo trovare un equilibrio e trovo sempre utile la frase di Annuccia: "Bisogna trovare un equilibrio anche nel dolore" E sappiamo bene tutti che i dolori dell'anima fanno male molto male sempre.

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:30

Piera, spero che oggi vada un po' meglio.

Però chissà se ti sei salvata

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:25

Io ho vissuto 10 anni in un posto isolato e tutto quello che ho subito lì non ha avuto testimoni perché chi c'era era connivente con chi mi faceva del male. Ora sto troppo bene quando ho case attorno e per paura che non vedano cosa succede a casa mia non metto neppure le tende alle finestre.

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:23

Rossana, che bella la descrizione di dove abiti. Immagino che Alberto sia innamorato della sua casa e della sua terra, per te sarà difficile abituarti e fai bene a tenere vivi degli interessi e a fare giretti al bar, sai te quanti bottoni e pezze attaccherei io se fossi lì

**mamma\_lara** Domenica, 22 Gennaio 2017 14:20

Buongiorno a tutti.

Sto aspettando il via libera. Spero arrivi presto perché devo fare tutto in pochissimo tempo.

**rossana** Domenica, 22 Gennaio 2017 12:56

FEFFE si è ripresentato, cavoli.

Mi dispiace, tieni botta.

**rossana** Domenica, 22 Gennaio 2017 12:54

Che brava CRI, mi sembrano dei bei passi avanti.

**cri69** Domenica, 22 Gennaio 2017 10:43

Buongiorno, buona domenica, alzata da pochissimo. ieri sera sono andata a cena, insieme ad una coppia di vecchi amici, da un terzo amico nonché collega del mio ex marito. Ritrovarsi dopo tanto tempo, dopo tante cose successe mi ha fatto un pò strano ma tutto sommato la serata è passata veloce e piacevole. E' stata un'occasione dove sono passata oltre a tante cattiverie che erano state dette e fatte, mi sono detta che non avevano più nessun senso, ormai pochissimo ne ha ...

**feffe81** Domenica, 22 Gennaio 2017 10:25

Mdt farmacoresistente da ieri 😞 oggi va peggio

**rossana** Domenica, 22 Gennaio 2017 09:47

Ed ora vado dai miei.

Buona domenica a tutte!

**rossana** Domenica, 22 Gennaio 2017 09:46

FRANCESCA la fortuna di avere dei vicini come hanno i miei è davvero rara.

E' tutta meritata perché mia mamma ha dato tanto alle famiglie intorno ed ora da alcuni le cose fatte stanno tornando.

Ma non sempre è così, purtroppo a volte ci prodighiamo ma senza risultato o addirittura otteniamo l'opposto di quel che era nostra intenzione fare.

Lei e la dirimpettaia che ancora frequentiamo lo hanno sempre riconosciuto: siamo state fortunate ad incontrarci.

Perché ci vuole anche affinità di interessi per riuscire a passare del tempo insieme.

Mentre per la signora giovane mia mamma si comportava come con una figlia, e lei ha saputo apprezzare.

E' un prenderci, che altro dire.

Spero che la situazione intorno a quella casa resti così per del tempo ancora perché a quella casa sono affezionata come a nessun'altra.

Qui dove vivo sono in paradiso ma è un podere a se con tutti i pro e i contro della situazione.

Difficile avere scambi di relazione se non si esce dal cancello.

Io infatti esco tutte le mattine ma non è quel che vorrei.

Vorrei essere "sur place" ma mio marito adora questo suo posto di origine, ama questa terra più di se stesso quindi sono senza speranza.



Qui mi salva il fatto che vicino c'è una bella pista ciclabile dove molti vengono a camminare e quasi di fronte un piccolo circolo dove comunque qualche anima la incontro se non voglio muovermi con la macchina.

Tutto questo lo dico consapevole di quanto tante persone stiano molto ma molto peggio.

Solo perché stiamo parlando di buon vicinato e di relazioni.

**rossana** Domenica, 22 Gennaio 2017 09:35

Buongiorno a tutte,

NICO sono fasi che tutti attraversiamo.

Io mi accorgo che "prendo dei dritti", cioè che comincio a pensare in modo ripetuto e regolare ad una stessa cosa e da sola mi carico e la cosa diventa gigantesca.

Poi magari ne parlo e si depotenzia subito.

E questo vale anche per altri rapporti.

Cosa vuoi che ti dica, siamo umani e gli alti e bassi ci abitano regolarmente.

Non sempre riusciamo a non sbottare e forse è anche un bene.

Tranqui, si ri-sistema tutto come sempre

**paula1** Domenica, 22 Gennaio 2017 09:32

Buon giorno a tutti...qui tempo nuvoloso...oggi sono di riposo e per fortuna perchè sono stanca morta...venerdì notte ho dormito in ospedale perchè non avevo le forze di prendere i bus e non volevo che Fausto venisse a prendermi....poi non posso sempre fare quello che mi pare uscendo

prima...abbiamo il reparto pesantissimo e non contenti operano anche oggi 🙄

la testa per fortuna è stata buona...

**nico26** Domenica, 22 Gennaio 2017 08:28

Buona domenica a tutti/e

ieri sera dopo dai dai dai porta pazienza dai dai. forse colpa anche degli ormoni.....dove ogni cosa la ingigantisco, ho fatto un litigata stile tragedia con mio marito sul fatto che lui di carinerie manco le tiene in considerazione che giuro sembravo indemoniata con frasi sconnesse e deliranti. Ora che è passato mi rendo conto che è stato come tornare a 20 anni che x. avere amore dovevo graffiare facendo scenate da teatro. Oggi ci lavorerò e domani nulla è a caso dove. Andare dalla psico che avevo fissato da mesi. Come sono fragile ma ....avanti e non mollo!

**mamma\_lara** Sabato, 21 Gennaio 2017 22:26

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 21 Gennaio 2017 19:29

Ora vado a fare la cena perchè sono abbastanza indietro. Scusatemi

Poi vi dirò

**mamma\_lara** Sabato, 21 Gennaio 2017 19:28

Sto aspettando delle risposte, se va tutto bene avrò bisogno di voi per la divulgazione.

**mamma\_lara** Sabato, 21 Gennaio 2017 15:35

Rieccomi, ho ricevuto una telefonata e per questo sto lavorando.

E' una cosa importantissima e mi servirà l'aiuto di tutte/i.

Vi dirò dopo. Ora ho la cena da mettere avanti e delle cosine da fare, se non rispondo al telefono sapete il perchè. Ho i minuti contati, anche perchè il 29 devo essere in ospedale.

**francesca63** Sabato, 21 Gennaio 2017 13:56

LARA carissima e vero ci dobbiamo adattare ogni di. Dobbiamo proprio essere elastiche. Solo che a furia di tirare....

Un abbraccio

**francesca63** Sabato, 21 Gennaio 2017 13:53

MARIA mi spiace per i tuoi terribili giorni.

L'angoscia cresce poi quando non si è più indipendenti. Provo la stessa cosa con le vertigini. Mi sradicano proprio. Mi rendono più vulnerabile e più fragile.

Coraggio non siamo sole.

Un abbraccio fortissimo

**francesca63** Sabato, 21 Gennaio 2017 13:49

ROSSANA magari avessi dei vicini come la tua mamma....solo per un sorriso o per un caffè. Sai che ti dico? Mi piacerebbe avervi tutte qui..

Purtroppo i miei vicini sono molto distanti!!

Un abbraccio

**Cosetta** Sabato, 21 Gennaio 2017 13:49

Ho un incendio nella testa...l'ho detto troppo presto che andava meglio! Buon sabato è un abbraccio

**francesca63** Sabato, 21 Gennaio 2017 13:45

Salve a tutti. Salute a tutte.

Anch'io stamane MDT. Impasticciata..Non si è ancora esaurito.

Cri dici che devi ricominciare...e se fosse la SVOLTA BUONA?

Tifo per te.

Un abbraccio. ....

**nico26** Sabato, 21 Gennaio 2017 13:11

Buon sabato a tutti /e dal lavoro ma solo parziale per qualche oretta.

Anche oggi ho un cerchio alla testa e spero che passi.

Forza x tutti/e!!!!

**rossana** Sabato, 21 Gennaio 2017 12:23

Aiuto PIERA, come sei messa 😞 😞

Ci credo che scrivi così

**mamma\_lara** Sabato, 21 Gennaio 2017 10:19

Buon giorno a tutti.

Non riesco a leggervi.

Scappo in palestra.

A dopo ♥

**Piera** Sabato, 21 Gennaio 2017 09:11

Mamma mia come ho scritto? Perdonatemi 😊 energia e irene 😊

**Piera** Sabato, 21 Gennaio 2017 09:07

Qul da me e un lazzaretto : per primo si è ammalato daniel che ha fatto da unTore, poi Francesco e l'energia ieri pomeriggio avevo portato da noi vittoria nella speranza di salvarla 😊 nella notte invece febbre e vomito anche per lei ....io ho la testa che mi scoppia. Ma spero di resistere 😊 8

**rossana** Sabato, 21 Gennaio 2017 08:54

FEFFE spero che la tua crisi sia il più possibile contenuta.

**rossana** Sabato, 21 Gennaio 2017 08:51

Sto ripartendo alla volta dei miei.

Stamattina se la situazione lo permette il momento trasgressivo è un caffè a casa di una vicina di mia mamma con un'altra vicina sua amica.

La signora che mi ospita per un caffè è più giovane di me, ha due figli e mia mamma l'ha aiutata quando li aveva piccoli.

Soprattutto le allungava cose pronte per il pranzo e le ha anche tenuto un po' i figli insieme ai nostri nipoti.

Questa signora che si chiama Carla ogni volta che ne parla si mette a piangere.

Potenza di mamma la mia 😊

Buona giornata a tutte

**rossana** Sabato, 21 Gennaio 2017 08:48

LARA bellissime le tue serate con l'amica di "bibita" 😊

Che bei ricordi...

Io ieri sera, dato che Alberto usciva per una pizza con amici, sono andata con un'amica a mia volta in una birreria di Reggio storica proprio, dove vanno ormai poche persone ma io lì mi sento a Londra e mi piace troppo. 😊

**rossana** Sabato, 21 Gennaio 2017 08:46

CRI non fatico a credere quanto tu debba resettare la tua vita.....e quanto impegno e quanta forza ci vogliono.

Avanti pure, ritagliandosi qualche momento buono.

**rossana** Sabato, 21 Gennaio 2017 08:45

Buongiorno a tutte,

leggo di sofferenze di testa e non solo...e mi dispiace.

MARIA il periodo della menopausa per me è stato molto duro, l'ho detto non so quante volte anche qui ma lo ripeto sempre sperando di infondere speranza in chi sta attraversando quel momento.

Avevo crisi così come tu descrivi la tua.

Io a distanza di anni sto meglio, altre donne no.

Auspicio che a te vada com'è andata a me.

Forza, e prenditi il tempo per stare male e per recuperare.

**cri69** Sabato, 21 Gennaio 2017 08:02

Buongiorno a tutti, sempre avanti !

**feffe81** Sabato, 21 Gennaio 2017 07:41

Mi sta proprio salendo il mdt, d'altra parte avevo avuto una buona tregua. Speriamo bene perché oggi ho un po' di impegni in programma

**feffe81** Sabato, 21 Gennaio 2017 07:40

CRIS non posso immaginare la fatica immane che fai con tutto questo mdt 😞

ANNUCCIA mi spiace per l'episodio dei tuoi, tra questo e le tue cose da tenere sotto controllo ne hai parecchie proprio.

**feffe81** Sabato, 21 Gennaio 2017 07:36

Buongiorno a tutti. Stanotte è arrivato il ciclo, ho la testa super delicata è già quasi mdt e gran mal di pancia.

MARIA mammamia quando prende così è terribile 😞 spero proprio che ti molli...

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 21:01

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 21:01

Ho il computer che fa un rumore come un trattore, spengo altrimenti mi scoppia la testa.

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 21:00

Cri, penso sia un bene iniziare tutto da capo. Sai quante volte l'ho fatto. ....

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 20:59

Maria, mi spiace carissima per il tuo MDT.

Spero proprio che tu possa trovare sollievo almeno il fine settimana. ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 20:42

Francesca, se va tutto bene domani torno in palestra. Oggi ho dovuto aspettare che andasse via il ghiaccio per partire. E non è che mi piaccia poi molto essere in palestra all'ora di pranzo. Ma così è e mica posso fare diversamente.

Per le foglie io ho raccolto quelle del piccolo cortiletto di casa mia e Gabriele quelle del cortiletto più grande.

Vorrei aver visto i condomini fare le corse per togliere le foglie. 😊😊

Sai che mi sono commossa quando ho sentito che hanno trovato delle persone ancora vive. ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 20:37

Sonia, te compresa ovviamente 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 20:37

Sonia, siamo in tanti, tutti belli e bellissime. 😊 ♥ ♥ ♥

**cri69** Venerdì, 20 Gennaio 2017 18:13

Buonasera a tutti, anche oggi giornata intensa con anche controllo neurologico 😞😞. Devo riassettare il tutto o meglio resettare il tutto e riprovare a riprendere in mano la situazione, con un aiuto aggiuntivo 😞😞.

**Maria9195** Venerdì, 20 Gennaio 2017 17:15

oggi ho pianto tutto il giorno 😡😡

sto male da mercoledì...emicrania alle stelle giorno e notte 😞😞😞  
dovrebbe essere emicrania ormonale ma non ci capisco più niente.

Ho telefonato al ginecologo per una visita e verificare come sono messe le mie cisti ovariche e a che punto sono con la menopausa. Spero che settimana prossima ci sia l'appuntamento. Sono tre notti che non dormo dal dolore emicranico e non so più dove mettere la testa.

Poi devo dipendere dagli altri e mi gira assai questa cosa. Rimandati tutti gli appuntamenti e stasera rientrano i figli 😞😞

Sono tre giorni che ho la berretta di lana in testa e se stasera riesco a fare una doccia è già una bella cosa.

**francesca63** Venerdì, 20 Gennaio 2017 14:19

Buongiorno a tutti.

Le mie vertigini hanno deciso di risvegliarsi e di bloccarsi. Avevo progettato di uscire visto il sole splendido e dopo giorni di arresti domiciliari causa anche un vento fortissimo. Il risultato poi è stato di un cumulo di foglie davanti ai garage. Ovviamente tutti i condomini hanno litigato per toglierle.!!!!Ho appreso ora che sono stati estratti vivi alcuni dall'albergo. Una gioia immensa. La forza della vita...nonostante tutto

Auguro buon proseguimento a tutti.

Un abbraccio

**Sonia09** Venerdì, 20 Gennaio 2017 13:30

Cari amici vedo che siete tantissimi, ognuno con i propri problemi.

Spero di riuscire a seguirvi più assiduamente.

Per ora vi auguro un buon weekend in piena salute. 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:48

Sissi, che bello leggerti 😊

Per il mio problema ho preparato un bel biglietto e spero che serva altrimenti prenderò seri provvedimenti

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:45

Annuccia, a chi lo dici, il sangue avvelenato lo avrei anch'io e sappi che già passano Gabriele e me per rincoglioni (ti dirò in privata sede chi è), mi pare che sia lui che io siamo ancora lontani dall'essere rincoglioni, ma questo è l'andazzo.

Essere onesti è il minimo della pretesa e se hai il possibile per raggiungere questo obiettivo fai bene, anche se alle volte per chi ha la manina lunga non serve poi a molto.

Per il gonfiore al seno, spero proprio sia una cosa dovuta alla menopausa che di problemi ne crea

abbastanza.

Io mi metto avanti con tutti i pensieri positivi che posso mandarti. ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:38

Paula, hai ragione, se si potesse spingere il sole verso le zone terremotate lo farei anch'io molto volentieri.

Di mio faccio quello che posso per aiutarli, sperando arrivino a destinazione.

**Annuccia** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:38

Intanto sto prendendo un po' di Ananase per sfiammare. I giorni scorsi mi erano scomparse le vampate e mi si era molto gonfiato il seno.... spero sia solo uno sbalzo ormonale

**Annuccia** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:36

**SONO AVVELENATA!!!!**

i miei le avevano fatto anche il regalo di Natale, andava sempre via prima del dovuto, mah.....

io la prossima settimana ricomincio i controlli, il primo è la ginecologa. Poi spero di non dover andare prima del dovuto al controllo del seno, mi sono sentita un qualcosa all'altra "tetta", ma faccio finta di nulla. Sarebbe troppa, troppa, sfiga, e, come mi ha detto Andrea stamattina "mamma resterebbe

solo la corda!!! 😊😊 ci siamo messi a ridere

**Annuccia** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:33

Buongiorno a tutti!

siamo ancora alla ricerca di una nuova donna delle pulizie. Dovrebbero chiamarmi, non è facile.

Mamma, con la sua età giovanile, ha detto "possiamo stare anche soli"!!!!!! 😞😞😞 poi, però, stamattina non lo ha ridetto.

Ho pensato di chiederlo a questa donna che fa la pulizia del condominio, queste persone sono sempre una garanzia, perché la minaccia (naturalmente non detta, ma pensata) è quella di farle perdere il lavoro anche condominiale. Scusate la crudeltà ma non ho pietà per chi vuole fare passare da rincoglioniti i vecchi che sono lucidi, forse solo perché l'aspetto è decadente.

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:15

Rossana, mi fai scappare da ridere con la mattinata trasgressiva e mi viene in mente le mattinate con la mia amica Vanda, una collega di lavoro che per me era come una figlia. Le nostre mattinate trasgressive erano: andare in un bar e fare scorpacciate di cioccolata. Poi avevamo le serate trasgressive, quelle erano andare in un bugigattolo dove facevano il pesce fritto che con tre mila lire si mangiava e beveva.

Andavamo fuori quando i nostri compagni stavano fuori la notte per lavoro così non togliavamo a loro la nostra compagnia perché le notti che facevamo noi e loro ci tenevano separati abbastanza. Così coglievamo questa occasione e andavamo a mangiare il pesce.

Un giorno Evelino ha chiesto al compagno di Vanda: "ci possiamo fidare?" Lui ha risposto: "tranquillo, quando Vanda torna sa di botte". Non era vero, perché al massimo si beveva un bicchiere piccolo di vino, però a noi è piaciuta la risposta e ancora se ci penso rido.

Ecco le mie trasgressioni. 😊😊😊😊

Poi ce ne sono altre ancora più innocenti. 😊

**Sissi** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:14

Anch'io prima non riuscivo ad accedere al sito, ma ora non ho avuto problemi. Mi scuso per gli errori di battitura. Un abbraccio a tutti.

**Sissi** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:12

Ciao a tutti, passo per un saluto "cumulativo" a vecchi e nuovi amici del forum. Qui gelo permanente e poca neve anche in montagna. La testa fa quale che vuole.

Auguro buon compelanno, in ritardo, a PAULA.

Cri, mi spiace per la tua testa, certo il dolore non ti ha mai lasciata, neanche in gravidanza ed ora con la bimba e poi col lavoro sarà più difficile, anche se le emicraniche arrivano lo stesso dappertutto. LARA, dovrete mettere del filo spinato o un recinto elettrificato! Scherzo ovviamente, ma forse un bel cartello sarebbe utile.

ANNUCCIA, non ho parole per quel che è successo ai tuoi.

PIERA, è stagione di raffreddori, magari non è influenza e non ti verrà la febbre.  
ROSSANA, quando ti leggo ti immagino nei tuoi tanti giri e ti "vedo" anche prendere il caffè mattutino (che anch'io adoro).  
Saluto tutti ma proprio tutti, con l'augurio di un buon fine settimana, se possibile senza mal di testa.

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:06

Maya, che meraviglia, sono felicissima che tu ti trovi bene con il tuo lavoro.  
Speriamo duri

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:05

Cris, inizi già a pensarci ora, hai ragione, ma cerca di prendere quello che viene altrimenti aggiungi star male allo star male. Fosse facile vero cara ? ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 20 Gennaio 2017 12:04

Buongiorno a tutti.  
Finalmente riesco ad accedere, prima avevo dei problemi e non si collegava

**nico26** Venerdì, 20 Gennaio 2017 10:42

Buon venerdì a tutti /e dal lavoro e finalmente un week senza lavoro anche se domattina x un evento devo venire a far un video ma va bene .

Spero che passiate una giornata senza il maledetto e ben arrivata a Sonia .  
Io mi chiamo Daniela e sono della prov. di Modena.

La mia emicrania e' muscolo tensiva+aurea talvolta 😞

**paula1** Venerdì, 20 Gennaio 2017 10:07

Buon giorno a tutti...qui sole finalmente...e se si potesse, bisognerebbe spingerlo verso le zone del terremoto dove stanno vivendo momenti di grande disagio...

Grazie a tutti per gli auguri di compleanno...ieri giornata difficile al lavoro perchè c'è veramente il caos...speriamo da oggi almeno di riprendere il reparto per quello che sarebbe...ossia una chirurgia....anche se molto, molto esigente...

sono riuscita a fare anche i giri dei pagamenti e stipendio, ma arrivare a piedi dappertutto è stancante...

ieri sera per non addormentarci secchi sul divano (siamo arrivati a casa alle 1 😊) siamo andati alla pizzeria in paese...qui c'è la neve e non ci si muove molto agevolmente...

mi sono regalata un libro...volevo un paio di stivaletti col pelo che avevo visto a Natale e aspettavo i saldi, ma era rimasto solo un numero gigante..poi anche il cartellino era ritoccato 😞😞 e questo fa un po' rabbia... 😞

**rossana** Venerdì, 20 Gennaio 2017 08:35

Buongiorno a tutte,  
MAYA che bello leggerti sorridente!  
Riparto per una mattinata trasgressiva.  
Però un caffè da un fratello ci scappa, state tranquille.  
A dopo

**Maya** Venerdì, 20 Gennaio 2017 07:49

😊 Buongiorno ,finita anche questa settimana,al lavoro il tempo vola,son così tante le cose,ma va' bene, ripeto mi trovo bene col gruppo di colleghe,ma anche e non è poco ,con Cinzia la capo reparto.... 😊 Ciao ciao.

**Cris83** Venerdì, 20 Gennaio 2017 00:28

Ciao!  
Messaggio veloce come sempre.  
la testa non molla.. come sempre.  
Fatica fatica e ancora fatica. La settimana prossima dovrei rientrare a lavoro.. e se la testa non mi da tregua sarà difficile.  
avanti e vediamo.

Paula scusa il ritardo... auguri!! 😊

un abbraccio a tutti

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 21:12

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 21:08

Rossana, ho preparato uno scritto e se non capiscono lo espongo.

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 21:06

Sonia carissima, che bello leggerti.

Mi sa che il sia il troppo freddo di questi giorni come il troppo caldo in estate e l'umidità che accompagna alle volte le stagioni sia comunque nocivo al nostro MDT.

Mi sa che sarà così anche per te cara.

**Sonia09** Giovedì, 19 Gennaio 2017 19:29

**saluti a tutti**

Ciao a tutti sono Sonia. Soffro anch'io di cefalee con voi. Spero che tutti voi con questo clima stiate bene....a presto

**rossana** Giovedì, 19 Gennaio 2017 18:50

ANNUCCIA cosa spiacevolissima, non commento perchè di donne per casa ne avrei piene quelle ed anche altre e altre ancora.

Sono solo dieci anni che sono in casa dei miei 24 ore al giorno e non posso dirti quanto sarei stanca, ma tant'è.

Ci vuole pazienza ma tanta che ad un certo punto non si sa più dove andarla a prendere. 

**rossana** Giovedì, 19 Gennaio 2017 18:48

NICO anche Alberto che in passato trascorreva una settimana al mese a Pieve Torina ha contattato i colleghi di là a suo tempo.

Ma nessuno vuole venire via dalla propria terra.

Ora non so, quest'altra batosta è davvero troppo grossa.

**rossana** Giovedì, 19 Gennaio 2017 18:47

LARA secondo me devi mettere un nastro di quelli di plastica con piantoncini intorno a delimitare l'area.

Se non fai qualcosa del genere, poi possono esserci anche idee più carine forse, la tentazione è troppo forte.

O una paratia bassina non so, capisco che vorresti evitare ma mi sa che devi mandare un messaggio più esplicito.

**nico26** Giovedì, 19 Gennaio 2017 17:08

BUON TARDO POMERIGGIO A TUTTI/E.

CHE BRUTTO ANNUCCIA QUELLO CHE E' SUCCESSO .

PRENDERSI GIOC DI DUE ANZIANI E MI FA VENIRE IL VOMITO!!!!

PAULA AUGURONI DI CUORE .

UN PENSIERO AL POPOLO MAROTRIATO DA TERREMOTO E NEVE.

CERCHERO' DI VEDERE SE POSSO OSPITARE DELLE FAMIGLIE .NON RIESCO A VEDERE LE IMMAGINI.POVERA GENTE.

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 16:25

Ho Emma con una sua compagna che devono fare dei compiti.

Domenica ho avuto a casa una bimba che come sempre ha giocato con la mia sedia del computer,

meno male che ho preso l'abitudine di lasciare un cuscino sulla seduta, così si è sporcato il cuscino.

Emma ha smesso dopo la volta che giocando con Nelida sulla mia sedia del computer (sulla quale al tempo non lasciavo cuscini) l'anno ridotta che sembrava ci avessi fatto sopra chissà che cosa, erano macchie di colori che loro usavano, ma nonostante l'avessi pulita e lavata era rimasto un alone che non mi piaceva troppo.

Se domenica non avessi avuto il cuscino sarebbe stata la stessa cosa, avrei dovuto gettare anche questa.

Non so più come fare per spiegare che tutto quello che l'entrata è il mio studio e serve solo da transito non per stazionarvi. Poi non parliamo di tutto quello che non riesco a trovare perchè me lo spostano. Dire non toccare e come dire gioca pure. 🤔🤔🤔🤔🤔

Scusate lo sfogo.

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 16:10

Come voi anch'io ho il pensiero per le persone colpite così duramente dal terremoto. ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 16:08

Lile, certo che fanno arrabbiare anche me le frasi che dicono a te.

Certo, il MDT ce lo facciamo venire perchè ci piace star male.

Guarda, io neppure parlo del mio MDT con persone che non sanno cosa significhi, alla fine mi ritrovo sempre con una rabbia che non riesco a sfogare, perchè mica posso dare sbadilate sui denti a destra e manca.

Se dovessi farlo dovrei assumere qualcuno per farmi aiutare e dovrebbe fare anche gli straordinari.



**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 15:56

Francesca, i Medici di Medicina Generale, hanno anche loro delle belle responsabilità.

Nessun dubbio sul fatto che tu dica la verità. Siamo in molte ad avere avuto esperienze simili. Spero sempre che pongano rimedio a questa cosa, ma secondo me siamo ancora molto lontani. (passo e chiudo anch'io)

Un abbraccio anche a te cara

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 15:52

Annuccia, che brutta cosa, quando succedono di questi fatti ci rimane proprio male e ci toglie anche la fiducia nelle persone.

ma come si fa, cosa pensava la signora, pensava forse che non ve ne sareste accorti? O che l'avesse portato via il vento?

Non oso immaginare come possano esserci rimasti i tuoi genitori.

Ora sicuramente trovarne un'altra di cui fidarsi sarà dura.

Mi spiace cara, non ci voleva proprio

**Monica** Giovedì, 19 Gennaio 2017 15:13

Buon pomeriggio a tutti.

PAULA tanti auguri di buon compleanno ♥♥ Spero che sia una buona giornata per te 😊

**rossana** Giovedì, 19 Gennaio 2017 14:48

Cara LILE ti sei spiegata benissimo.

"che prende il posto dei pensieri" è una sintesi perfetta e ahimè calzante.

**lile** Giovedì, 19 Gennaio 2017 14:31

LARA dici proprio bene, ma a volte è proprio difficile parlare perchè siamo sempre sulla difensiva... come ho già detto tante volte quando un non cefalagico, anche se molto vicino affettivamente, parla di mdt si rischia (o almeno per me è così) di andare oltre e passare dalla parte del torto... perchè essendo sensibile all'argomento mi offendo particolarmente quando sento cose che non mi vanno giù... l'altro giorno stavo anche alzando la voce a sentirmi dire per l'ennesima volta che sono i miei comportamenti a farmi venire mdt... e ora che è venuto fuori che ho la sinusite cronica a maggior ragione... a me dispiace perchè mi arrabbio e rischio di offendere, ma come faccio a spiegare che quando mi sento dire certe cose è lo stesso che sentirmi dire "sei tu la causa del tuo male"... come faccio a fare vedere, a spiegare che il mio mdt non è come il mdt di una persona normale? Che prende il posto dei pensieri, mi prende il tempo libero, riduce le mie capacità e mi impedisce di fare quello che una persona di 28 anni fa normalmente senza pensarci troppo? Quindi dovendo fare fronte a tutto questo forse a volte dimentichiamo che non siamo sole... lo riesco a parlarne solo qui ormai. Non so se mi sono spiegata, in tal caso scusatemi.

**lile** Giovedì, 19 Gennaio 2017 14:19

FRANCESCA credo che sia una sorta di istinto di sopravvivenza che abbiamo... di fronte a situazioni del genere in cui non ci possiamo permettere di stare male la testa regge, molto più della norma, per fare fronte alla situazione... poi ci presenta il conto con gli interessi ovviamente... almeno così succede a me. Un esempio stupido è quando facevo esami all'università, credo di non avere mai fatto un esame col mdt. Ma penso di poter dire con certezza che ho sempre sempre sempre avuto mdt dopo.

Questo per dire che spero che le persone che in questo momento si trovano in una situazione di emergenza così grande almeno non debbano sopportare sofferenze aggiuntive col mdt.

**Cosetta** Giovedì, 19 Gennaio 2017 14:05

Francesca noi speriamo sempre nei miracoli... i giorni buoni lo sono, le persone con cui possiamo parlare e che ci comprendono. La vita così è meno dura

**Annuccia** Giovedì, 19 Gennaio 2017 13:58

Ti puoi fidare di una persona che prova a "fregare" due vecchi????? se oggi è una borsa, domani sono due termometri, e poi ????? spero solo che non abbia preso altro senza che i miei se ne siano accorti.

**Annuccia** Giovedì, 19 Gennaio 2017 13:56

PIERA, la centralina era all'esterno e in più c'era un altro termometro in salone. Comunque il lavoro se lo è giocato, è una disonesta. Peggio per lei. Il problema è trovarne un'altra.

**francesca63** Giovedì, 19 Gennaio 2017 13:43

COSETTA che dire difronte alle emergenze?

A volte credo che l'uomo possieda potenzialità enormi .

Ad aprile ho assistito papà per un mese che poi ho perso. L'ospedale di stava circa 1 km e tante sono state le corse. Sempre con l'angoscia poi perché sembrava che le patologie si rincorressero. Dormivo pochissimo mangiavo dolci ...eppure ad aprile ebbi solo 4 MDT. Un miracolo quasi. Mi ero convinta di averla definitivamente archiviata....Chissà forse ero concentrata in un unico obiettivo. ..mah...Scusami se ti ho raccontato ciò. ...un abbraccio

**francesca63** Giovedì, 19 Gennaio 2017 13:30

Ri Buongiorno

Grazie Lara. Ho capito .....Lasciami aggiungere però che di fronte all'emicrania anche i medici di base hanno qualche torto. E sto solo dicendo la verità .I centri per l'emicrania ed i neurologi me li sono sempre dovuti cercare.... (passo è chiuso).

Un abbraccio

**Piera** Giovedì, 19 Gennaio 2017 13:20

Mi dispiace per l'accaduto annuccia.....non ho capito se la centralina era all'esterno.....comunque il fatto che ti abbia telefonato è già qualcosa perché giocare il posto per così poco mi pare proprio una ca.... 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 12:30

Scusate ma devo fare una scansione del computer, mi dice che c'è qualcosa che non va. A dopo perchè sarà lunghetta

**Annuccia** Giovedì, 19 Gennaio 2017 12:29

Scusate lo scritto , ma sono di corsa

**Annuccia** Giovedì, 19 Gennaio 2017 12:29

Buongiorno a tutti!

oggi tutto in salita.

I miei hanno dovuto mandare via la donna delle pulizie. Si è "fregata" i termometri della Oregon ed ha negato, naturalmente. Mamma tutte le mattine mi diceva la temperatura esterna che vedeva dall'interno e da ieri non riusciva più a vederla. Allora mio padre è andato a vedere e mancavano gli altri due termometri che davano la temperatura . Insomma è una sorta di centralina della Oregon. Stamani la donna è andata e mamma le ha chiesto se l'avesse presa, lei ha negato e mamma l'ha dovuta mandare via. Per giunta era il secondo episodio in pochi mesi.

Per giunta da pochi minuti mi ha chiamata per dirmi l'accaduto, ed io le ho potuto solo dire che in quella casa andiamo noi figli il sabato e la domenica e nessun'altro. Quindi, visto che i miei non sono

"rinco" , e lei lo sa bene, non potevano essere volatizzati. Mamma è rimasta molto turbata, povera. Nella sua vita non le era mai capitato e di donne ne sono girate a casa.....

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 12:19

Cosetta, quante cose che non riusciamo a fare o a recuperare quando stiamo bene, però non trascuriamo mai le cose importanti, a quelle ci arriviamo sempre. Non dico cosa ci costa di sofferenza perchè solo chi vive con questo male può capire

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 12:17

Rossana, che bello quando parli dei tuoi fratelli, sì, hai ragione, forse non avendo sorelle sei stata meglio. Ho poso la stessa domanda a mia sorella Loredana e mi ha detto che per lei io sono come era la nostra mamma. Questo mi ha fatto felice

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 12:11

Dimenticavo, per i politici siamo messi male, quei pochi che ci ascoltano sono sempre da soli, quindi sarebbe un bene che ogni cefalgico dal proprio paesello faccia qualcosa per la causa, sarebbe un bene che contattasse i politici del suo paese o della sua città per parlargli di questa malattia e delle iniziative che già la nostra Associazione ha fatto.

Siamo 8 milioni (sottostimato) di persone che in Italia soffre di Cefalea e di questi il 2 o 3 % in forma cronica. Sarebbe ora che si occupassero di questi cittadini. Una Consigliera Regionale mi diceva che sarebbe stato difficile ottenere il riconoscimento io ho risposto che avrei voluto cambiasse il Premier per vedere se l'altro avesse ascoltato le nostre richieste. E Uno, questo desiderio è avvenuto, ora vediamo se si avverano gli altri che le ho detto

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 12:05

Francesca, più uniti, hai ragione, invece alle volte facciamo anche fatica ad andare d'accordo, ci basta un nulla a sentirci offese e ci ritiriamo nel nostro silenzio.

Penso che l'invisibilità del nostro male sia una buona percentuale di questo nostro atteggiamento e l'altro anche per altre cose che bisogna proprio parlarne a voce, perchè scrivere è sempre un po' distaccato e non vorrei ferire nessuno♥

Ecco, c'è anche un'altra cosa, chi vuoi che si interessi a fermare questa emorragia di risorse economiche che escono dalle nostre tasche tutti i mesi.....

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 11:55

Scusami Simona, non avevo letto che anche tu mica scherzi con le date. Grazie anche a te per averci ricordato del Compleanno della nostra Paula. ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 19 Gennaio 2017 11:52

Buongiorno a tutti.

Meno male che ci sei tu Piera.

Buon compleanno Paula. Auguri ♥

**Piera** Giovedì, 19 Gennaio 2017 11:28

stanotte pareva mi arrivasse la febbre.....invece solo mal di gola e un po' di raffreddore, quello che mi preoccupa e' che ho male a tutte le giunture!!!! 😞 speriamo che me la cavo!!!! 😊 Comunque se penso a tutta quella gente terremotata e in piu' con il maltempo mi sembrano proprio un 'inezia i mie problemi, non so come facciano.....ma dico io in montagna sono costretti a sparare la neve perche' non ne hanno e la' c'e' ne' fin tropp!!!! 😞 tutto il contrario 😞

**Piera** Giovedì, 19 Gennaio 2017 11:24

lile anch'io in passato ho sofferto molto di sinusite cronica, pero' e' un mdt completamente diverso da quello emicranico, se dovessi fare una similitudine direi che assomiglia di piu' a una cefalea di tipo tensivo , stile cerchio alla testa 😊 comunque dato che poi i nostri mdt si mischiano e ognuno accende la sua miccia, diventa difficile capire di quale tipo di mdt si soffre.....forse il medico ti puo' prescrivere una cura per la sinusite e poi tu vedi come va.....in bocca al lupo per tutto 😊

**lile** Giovedì, 19 Gennaio 2017 10:31

Buongiorno!

Tantissimi auguri Paula!!!

Ieri mattina mdt e ho preso un triptano e un sinflex... poi è passato, anche se comincio a rendermi conto che questo triptano non fa più tanto effetto... ma da ieri sera ho delle fitte alla tempia destra, che non è dove in genere ho dolore... boh.. ho preso un altro trip stamattina e ora che sono al secondo caffè inizia ad andare meglio. A volte mi sembra di "osservarmi" troppo...

Non vi ho raccontato che ho fatto la risonanza alla testa... che spero di non dover ripetere mai più nella vita, è stato angosciante stare chiusi lì dentro per mezz'ora.... il risultato da quel che mi ha tradotto Giovanni dai paroloni medici è che ho una sinusite cronica... che giustificerebbe una parte dei miei mdt... boh... ne parlerò con la neurologa ma mi sa che dovrò fare tanto aerosol 😞

**Cosetta** Giovedì, 19 Gennaio 2017 09:54

Buon compleanno Paula! Io continuo a star bene, non che non mi venga mdt ma è sopportabile. Il che mi permette di recuperare tutte le cose trascurate, rimandate, cancellate... questo vuol dire che si può andare avanti! Nell'attesa della prossima crisi acuta. Un pensiero alle persone che soffrono della nostra patologia che in questi giorni si trovano nelle zone terremotate al gelo.. ce ne saranno molte, come faranno a sopportare?

**rossana** Giovedì, 19 Gennaio 2017 09:03

Buona giornata a tutte

**rossana** Giovedì, 19 Gennaio 2017 09:01

Mi appresto a a partire.

Farmacia poi dai miei, dove incontro la loro dottoressa.

Stamattina per fortuna ci sarà il mio fratellino per casa, insieme è tutta un'altra cosa.

Il pragmatismo maschile poi è miracoloso.

Una volta Stefano, proprio lui, mi ha detto: a te manca solo una sorella.

Gli ho risposto: questo lo dici tu, io non ne ho mai sentito il bisogno ed è vero.

Si sbrigo più cose di voi ma per tante piccole cose decido in proprio e voi mi fate sempre i complimenti, va sempre bene quel che faccio.

Quando poi mi faccio delle pare voi siete bravissimi a tranciarcele sul nascere, davvero sono a posto così.

Anzi sono sempre stata la reginetta, con oneri oltre ad onori, e mai rinuncierei alla mia posizione privilegiata 😊

**rossana** Giovedì, 19 Gennaio 2017 08:56

Buongiorno a tutte,

e Tanti Auguri alla nostra PAULA.

Spero tu riesca a festeggiare nonostante la ripresa del lavoro ma suggerirei di farlo proprio per questo! 😊

**Piera** Giovedì, 19 Gennaio 2017 08:48

buon compleanno Paula

**cri69** Giovedì, 19 Gennaio 2017 08:27

Buongiorno a tutti, stamattina oculista .PAULA augurissimi di un sereno compleanno

**francesca63** Giovedì, 19 Gennaio 2017 07:57

Buongiorno a tutti.

A Paula:FELICITÀ e buon rientro.

Anche qui siamo sintonizzati sul MDT

.Nonostante tutto splendida giornata a tutti voi.

**Simona** Giovedì, 19 Gennaio 2017 07:16

Buongiorno a tutti. ..qui mdt 😞

Paula tanti auguri di buon compleanno 😊😊

**francesca63** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 21:40

Buonasera a tutti.

GRAZIE LARA per tutte le "dritte"che mi hai fornito inducendomi a visitare la sezione Medicina legale.Grazie per tutto l'impegno profuso in questa battaglia contro un nemico che non è solo il MDT

ma il contorno politico. E tanto altro. Pero ti do atto che se fossimo più uniti potremmo ottenere di più. O forse ci ascolterebbero di più.....Grazie per tutta l'energia che trasmetti e di tutti gli impegni di cui ti fai onere.

Buona notte cara!!!!

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 21:18

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 21:18

Paula, speriamo che tu riesca a riposare.

**paula1** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 20:38

Buona sera a tutti...mi preparo psicologicamente al rientro di domani... 😊 spero di dormire un po'..

Buona notte a tutti.. 😴😴

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 18:00

Vado a mettere avanti la cena

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:59

Piera, uguale a me per la testa. Mi da fastidio tutto

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:58

Fatto Piera ♥

**Piera** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:50

Aiuto lara cancella i mex in piu 😊😊

**Piera** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:38

Lara non anch'io non mi copro mai la testa mi pare quasi con il freddo stare meglio 😊 e poi capelli e fasce in testa mi fanno venire mdt 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:18

Ecco fatto. Ho messo solo un po' della documentazione.

Francesca, il medico dell'INPS sarebbe bene leggesse quello che uno dei più validi medici Legali (mi limito a dire) d'Italia ha scritto riguardo alla cefalee. Lo puoi trovare sempre nella sezione Medicina Legale

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:16

[Questo importante documento è invece la risposta che il Ministero della Salute ha dato ad una Interrogazione Urgente firmata da Maggioranza e Opposizione](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:13

[Queta invece cara Francesca è la Proposta di Legge Statale che il Consiglio Regionale del Veneto ha approvato già nel 2011](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:10

[Altra lettera con indirizzi](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:09

[Altra documentazione e lettere per il Riconoscimento della Cefalea Cronica come Malattia Sociale](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:07

[Documenti Audizione in Senato](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:05

[Delibera comune di Ferrara](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 17:01

Lile, in bocca al lupo per la tua mamma ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:59

Paula, mi spiace tantissimo per la situazione lavorativa. Mi spiace immensamente, perchè questa situazione è diffusissima in tutti gli ambienti lavorativi.

Tu fai come puoi e alle volte mettiti alla finestra e stai a guardare. Aspetta che siano un po' gli altri a muovere i tafferuglio. 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:55

Rossana, non oso parlare quando si tratta di genitori. Sono convinta sì cara che tu abbia necessità di sfogarti. Io ti ascolto e taccio sul resto, perchè la tua fatica e il tuo dolore non è possibile commentarli. Sono troppo anche per me.

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:52

Piera, speriamo che le scuole non mettano ostacoli. Ma ieri sera la Consigliera mi ha detto che essendo tutto gratis non dovrebbero esserci problemi.

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:50

Francesca, ti metto i link di quanto la nostra Associazione Al.Ce. ha già fatto per il Riconoscimento della Cefalea Come Malattia Sociale. Sono quasi 5 anni che scrivo a destra e manca.

Ho fatto due Audizioni nelle Commissioni Salute della Regione Lombardia e Senato. In Senato eravamo Monica ed io, lascio a lei di raccontare l'interesse che avevano i (pochi) membri della commissione.

In ogni caso potrai leggere quello che ti metto nei link.

Però devo anche dire che se otteniamo poco è anche perchè pur essendo quasi 2 milioni di persone che soffrono di dolore cronico, alle volte facciamo le autopsie alle parole che diciamo nei social tra di noi piuttosto che unirli e fare battaglie costruttive. Siamo divise anche sullo star male.

Il forum si salva da questo modo di pensare e di agire.

Questo è anche dovuto al fatto che la nostra è una malattia invisibile.

Poi lascio stare il resto altrimenti mi prende il nervoso mentre invece devo stare calma calma 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:39

Rossana e a tutte voi che gioite insieme a me per il progetto di Ferrara nelle scuole, abbiamo copiato da Pavia e da Acerra. Quindi è anche grazie a loro che sono stati i pionieri di queste iniziative.

Speriamo che le scuole siano collaborative, ma io credo di sì e sono certa che se anche si riesce ad arrivare a pochi ragazzi sarà utile per chi soffre di MDT, anche perchè spesso si soffre in silenzio.

Merito di tutto questo è anche di questo sito che ha sempre fatto i salti mortali pur di portarlo avanti. Il merito va anche ai miei cari Professori Avato e Nappi (in rigoroso ordine alfabetico), poi a tutti i medici che non ci fanno mai mancare il loro sostegno. Per tutti loro provo una immensa gratitudine. ♥

E stessa gratitudine a tutte voi care amiche, perchè scrivendo qui fate in modo che i vostri messaggi siano di aiuto a noi e a tutti quelli che ci leggono, Piera li chiama lurker, ecco. grazie anche a loro ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:28

Feffe, meditavo sulla parola che un giorno tu hai segnalato: "attaccamento".

Sono circa tre mesi che ci sto lavorando e mi ha dato dei risultati straordinari. Ci ragiono un po' su poi dico quello che mi è saltato fuori

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:24

Maria, è sempre tutto un partire da capo, ma mica solo nel MDT. Anche nella mia vita sono partita da capo non so le volte e ogni volta partivo il modo diverso.

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:22

Nico, spero che almeno tu sia pagata per partecipare alle riunioni. 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:21

Monica, leggo di quanto sei stata male e a tutti i farmaci che hai preso, speriamo che da ora alla fine del mese tu abbia già dato

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:19

Annuccia, io forse sarò l'unica cefalalgica che non si copre quasi mai la testa, se la mia sta al freddo va meglio.

Ho tanti "attrezzi" per tenerla coperta, ma ne uso pochi  
Tu però sarai bella in ogni e con qualsiasi indumento.

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 16:16

Feffe, i dolori dell'anima giustamente come dici tu appesantiscono tutti anche quelli che non hanno MDT, se poi pensiamo a come siamo sensibili noi sicuramente i danni che fanno questi dolori sono immensi.

Sempre come hai detto tu stare sereni aiuta

**Cris83** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 14:29

Ciao a tutti.

Mi sono persa qualche messaggio come sempre.. ma sono sempre qui cmq.  
giornate un po' faticose. Ma la testa regge quindi va bene. Ieri mi sono goduta anche il concerto di Renato. Chiara è rimasta con il babbo e la zia e famiglia.

Sono breve ma ci tenevo a scrivervi un saluto.

Un abbraccio 😊

**francesca63** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 14:06

Buongiorno a tutti. Vi abbraccio per condividere tutte le vostre sofferenze. Monica capisco l'uso quotidiano dei triptani.

Rossana coltivare fiori e prendersi cura di loro e prendersi cura di noi stessi. Fare del bene equivale a riceverne di ritorno. Le sofferenze dei tuoi genitori le percepisco eccome. E anche la nostra impotenza.

Un pensiero speciale a tutti coloro che sono sotto scacco del terremoto e delle condizioni atmosferiche avverse. A presto. Buon proseguimento

**mamma\_lara** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 13:48

Buongiorno a tutti. Torno ora e ho tutto da sistemare da ieri sera, però volevo dirvi che le Dottoresse impegnate nel progetto sono 2 perché ci sono la Dottoressa Rinaldi che avete potuto sentire al Convegno del 2015 e la Dottoressa Ferronato che molte di noi conoscono perché ci è vicina da tanti anni. Poi c'è la Consigliera che ci ha presentato in Consiglio Comunale l'Odg per il Riconoscimento della Cefalea Cronica come Malattia Sociale.

Ieri sera è stato il primo passo, ora le dottoresse lavoreranno per presentare il progetto alle scuole che essendo che lavorano gratis non ci saranno ostacoli.

C'è da lavorare ancora ma il lavoro non le spaventa. Sono bravissime.

Ora vado a fare un po' di cose e a mangiare qualcosa. Poi arrivo

**cri69** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 11:33

Buongiorno...gongolo 😄😄

**Monica** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 10:43

LILE io non ho sentito nulla

**Monica** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 10:35

ANNUCCIA Il cappello in testa è l'outfit di noi emicraniche, anche io sto tutto il giorno con il cappello di lana, anche in casa, a volte la sera ci vado pure a dormire 😊

**lile** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 10:34

Buongiorno... se così si può dire... ho spento la sveglia e quando ho guardato l'ora erano le 8:20.... in 20 minuti mi sono preparata e sono arrivata in ufficio... mi sono scombussolata tantissimo e ora ho un po' di mdt, non vedo l'ora sia pomeriggio, ho molta difficoltà a concentrarmi. Devo trovare un modo per iniziare la giornata prima e con calma...

ANNUCCIA quando ho mdt e sono a casa mi metto la sciarpa in testa alla ramba... l'ultima volta l'ho fatto anche se c'era Giovanni perché stavo troppo male... mi sono detta che se gli vado bene anche con questi outfit creativi è proprio amore 😄

LARA che bella iniziativa!!! Grazie per tutto l'impegno che metti in questa nostra causa 😊 purtroppo

concordo con tutte voi su come sia messa male la scuola oggi... mia mamma insegna e me ne racconta di tutti i colori....

ROSSANA un forte abbraccio... non immagino quanto siano difficili certi giorni.

Ho appena letto di una forte scossa di terremoto in centro italia, sembra si sia sentita anche a Roma... Annuccia tutto bene?

**Monica** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 10:34

Anche nel mio giardino è tutto morto. L'unico che resiste è l'albero di limoni che è strapieno, Inizia a fare i limoni a dicembre e riesco a raccogliarli fino a tutto marzo. In primavera farò venire mio cugino giardiniere per cercare di dare una sistemata, l'estate scorsa ho avuto una moria di rose, ne ho perse tre di cui una che erano circa 40 anni che era piantata 😞

**Monica** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 10:31

Buongiorno a tutti. MAMMA LARA grazie per quello che fai per noi. E' un grande passo parlare di questa malattia nelle scuole, spero che l'argomento venga trattato in maniera approfondita

**paula1** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 10:26

ROSSANA...hai anche gli ellebori????????? sono bellissimi...io ne ho piantato uno selvatico l'anno scorso, ma ho forti dubbi che abbia tenuto nel vaso...adesso è ricoperto di neve...

**Piera** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 10:26

Rossana nel mio terrazzo il gelo ha fatto morire tutto, ho salvato solo una rosa, spero!!! coprendola con un nylon.....per la scuola in effetti quelle che funzionano, e' grazie a persone che fanno il loro lavoro con grande passione e volonta' , Irene sabato e' stata all'open-day delle medie , mi fa uno strano effetto pensare che la nostra Vittoria a settembre frequentera' le medie 😊 insomma nella sua futura scuola ci sono un mucchio di progetti e laboratori con tantissime attivita' extracurricolari, tenute da prof molto in gamba, l'attenzione poi, ai dislessici e' altissima, supportata da ausili informatici tra i piu' moderni.....percio' la buona scuola esiste se ognuno fa la sua parte 😊

**Annuccia** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 09:58

Attacciamoci alle piccole cose, quelle nessuno può togliercele.

**Annuccia** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 09:57

ROSSANA, un grande abbraccio e, sai bene, inutile ripeterlo, quanto possa capirti.

**Annuccia** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 09:54

Buongiorno a tutti!

LARA, complimenti per il tuo grande risultato di soddisfazione che è anche la nostra, il tuo lavoro continua a gonfie vele, nonostante tutti i tuoi acciacchi.

Io anche stamani proseguo con mal di testa e cappello ..... Fefe, mi hai rincuorato sul mio look estremo.

**paula1** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 09:53

Buon giorno a tutti...qui nuvoloso, ma almeno una tregua dalla neve...domani rientro al lavoro e non sono per niente contenta..la situazione è quasi tragica..mi ha scritto la mia collega che c'è una disorganizzazione unica nei nostri turni...si vive alla giornata...io ho provato a parlare, ma nessuno vuole fare niente e io da sola valgo per uno...prenderò quello che viene...

MAMMA LARA sei stata una grande!! ad organizzare un simile evento nelle scuole...io la penso anche peggio che PIERA...penso che la scuola sia ancora più allo sbando che la sanità...e che il nostro Governo non stia facendo proprio nulla in merito...fortuna che ogni tanto ci sono dei privati un po' illuminati...

**rossana** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 09:52

Per tirarmi su di morale stamattina ho spostato gli ellebori o rose di Natale in vasi più grandi ed ho aggiunto cortecchia sopra per proteggerli.

Ci tengo moltissimo, sono un po gli unici fiori fioriti proprio che resistono a queste temperature.

E devo dire che li sposto al mattino di qua e al pomeriggio su altre finestre pur di conservarli.

A qualcosa devo attaccarmi e fare queste mi piace.

A dopo

**rossana** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 09:50

Buongiorno a tutte,  
si Grande LARA!

Da quando sono tornata da Parigi ogni giorno devo inventarmi qualcosa per lenire le pene del papà, non so più a cosa ricorrere ovviamente.

Stamattina devo andare dalla mia e loro dottoressa e non ricordo più niente di quel che avevo da dire di mio mentre vado aggiungendo argomenti per mettere una pezza ai problemi dei miei.

Ma che roba, ma che roba. Vite trascinate troppo a lungo, sofferenze infinite: questa è la realtà. Scusate lo sfogo, ora parto.

**Piera** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 09:30

Brava Lara!!! sei stata veramente in gamba.....non deve essere stato facile , visto com'e' la SCUOLA, oggi,

fanno fatica ad affrontare temi di larga attualita' ....e qui taccio 😞 meno male dai che sono stati lungimiranti 😊

**francesca63** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 07:56

L emicrania dovrebbe essere riconosciuta malattia sociale . Non solo a parole.Ci viene quasi rifacciamo il costo sociale ma non la patologia. Ho parlato di malattia invalidante con un medico dell'ins e si è fatto una bella risata....No comment!!!!

Auguro a tutti una splendida giornata.

**francesca63** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 07:52

Buongiorno a tutti.

EVVIVA LARA.Sono stra felice che il tuo progetto sia decollato. Grazie anche alla collaborazione della dr.Questa è una svolta. Ma mi piacerebbe tanto coltivare un altro obiettivo:

**nico26** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 07:24

Buon Mercoledì a tutte/i dal lavoro e auguro a tutti /e di passare una giornata in cui la ns.anima possa trovare un po di serenita'.

VVB

**rossana** Mercoledì, 18 Gennaio 2017 00:28

LARA che bella cosa, che gran cosa!

Sei incredibile, grazie sempre e grazie a questa dottoressa.

Quanto ti dobbiamo.....

Non ho parole per le fatiche che ti sobbarchi.

Buonanotte

**mamma\_lara** Martedì, 17 Gennaio 2017 23:36

Festa finita, è andato tutto bene.

Anche a Ferrara si parlerà di cefalea nelle scuole.

Abbiamo una fantastica Dottoressa che si è impegnata a seguire il progetto e ha dato la sua disponibilità ad andare nelle scuole per parlare con i ragazzi.

Sono troppo felice per questa nuova "conquista".

Ora ho tutto da sistemare e ho due lavastoviglie da fare, però sono fortunata perché Gabriele si è offerto di fare l'ultima lui domani mattina così io posso andare a letto ad un'ora decente e riesco anche ad andare in palestra domani mattina

**feffe81** Martedì, 17 Gennaio 2017 22:13

Qui da me tutto bene, al lavoro ho ripreso il controllo del capo 😊 col cucciolo pian piano ci stiamo abituando a vicenda.

Non vi ho detto che ho smesso di bere il caffè! In pratica da Natale. Già col mdt il caffè proprio non mi andava, quindi ho provato a non prenderlo...al suo posto mi faccio il tè. Mi sembra di stare

meglio, ho la pelle del viso con meno brufolletti 😊

**feffe81** Martedì, 17 Gennaio 2017 22:10

MONICA 😞 tremendo

ANNUCCIA cappello e pigiama sembra il nuovo outfit della stagione 😞

**feffe81** Martedì, 17 Gennaio 2017 22:07

Ciao a tutti, è da qualche giorno che voglio scrivere ma poi mi manca il tempo! Però leggo sempre. Devo rispondere al messaggio di qualche giorno fa, dicevo secondo me il mdt non è psicologico nel senso che non è "inventato", però sì, se abbiamo mali dell'anima la percezione del dolore è molto peggio...ed è anche bassa la capacità di sopportare...stare sereni insomma è meglio, che scoperta eh!!!

**mamma\_lara** Martedì, 17 Gennaio 2017 15:52

Devo proprio andare, scusatemi, ma ho anche Emma che ha necessità che le stampi delle cose.

**mamma\_lara** Martedì, 17 Gennaio 2017 15:50

Eccomi.

Ora ho un bel po' di cose che mi aspettano ma sono contenta.

A proposito di lavoro, noi cefalalgiche amiamo lavorare ma con il fatto che siamo spesso male sembra che lavoriamo meno degli altri, niente di più falso, noi per quel po' che stiamo bene siamo come le somare da tiro, ci fermiamo solo quando stramaziamo al suolo sfinite. Ve lo dico sempre che se avessi un'azienda solo cefalalgiche assumerei.

Scusate per le somare da tiro, è detto con affetto e senza voler offendere nessuno.

**Annuccia** Martedì, 17 Gennaio 2017 14:48

Stamattina anche io mi sono dovuta impasticcare. Ho Enrico a casa, è venuto per lavorare. Stamani quando si è alzato mi ha vista con il cappello in pigiama. Bella visione di mamma disperata!!!!!!!!!!!!!! 😞

**Annuccia** Martedì, 17 Gennaio 2017 14:47

MONICA, mi dispiace, veramente tanti trip. Da qui alla fine del mese speriamo che non dovrai assumerne.

**Annuccia** Martedì, 17 Gennaio 2017 14:46

ROSSANA, razionalmente è così, il part time va tenuto e così farò finché sarà possibile, tanto penso che prima o poi sarò obbligata a cedere le armi.

**Annuccia** Martedì, 17 Gennaio 2017 14:44

Buongiorno a tutti!

Cara MARIA, io convivo con la tachicardia che a volte, anzi spesso, è molto pesante e senza tregua. Ma, dico la verità, me la tengo. In passato ho fatto molti accertamenti senza venirne a capo, tanto che si concluse pensando allo stomaco. Ora che sono in premenopausa la tachicardia potrebbe anche essere fisiologica

**paula1** Martedì, 17 Gennaio 2017 13:44

Buon giorno a tutti...qui tempo instabile..o niente o gran folate di vento forte e neve...l'allerta è fino a venerdì..speriamo di avere un po' di tregua...

paradossalmente sulle colline di Genova sta andando tutto a fuoco...

SIMONA ci dai tue notizie così stiamo tranquilli?

io sto meglio anche se ho sempre freddo (ma in casa ho 19°), ma non ho la febbre per fortuna...solo una gran fiacca...se avessi avuto vomito, diarrea e febbre forse si sarebbe sfogata meglio 'sta influenza del piffero...

**Maria9195** Martedì, 17 Gennaio 2017 11:09

Ciao a tutti

mi avete messo la pulce nell'orecchio e ho la pressione un po' alta che gioca brutti scherzi. Ho sentito stamattina Dott. Cherubino che mi ha consigliato di ridurre il sale che nella dieta chetogenica è utilizzato parecchio e tenere monitorata la pressione per una settimana per tre volte al gg... naturalmente la cefalea tensiva mi accompagna parecchio... Che due p...e avevo trovato un equilibrio nel tenere a bada la mia cefalea che adesso si rompe e si riparte da capo... Stasera fisioterapia... L e sedute di fisioterapia essendo singole non le posso saltare e quindi in qualche modo ci andrò.

**nico26** Martedì, 17 Gennaio 2017 10:10

Buona mattina a tutte/i dal lavoro.

Ho deciso che voglio cambiare logo alla piscina e metterci Marchionne perché nemmeno alla Ferrari

fanno tante riunioni inutili come le nostre con tutto quel che c'è da fare 😊

Maria ogni persona ha la sua reazione e come dice Lara dopo aver escluso cause mediche e solo un medico lo può dire si va a lavorare su altro ed ognuno ha il suo percorso.

Anche l'omeopatia ed i suoi rimedi sono soggettivi e diversi per ogni persona e a parte quando prendi dosi x l'acuto, le dosi ed i rimedi sono soggettivi e ricordiamoci sempre che quando prendi il rimedio (non x l'acuto) molte volte il primo mese vien fuori di tutto di più perché l'omeopatia lavora andando a tirar fuori il malessere registrato dentro di te, e poi pian piano si va verso il benessere lavora. Un discorso che solo un medico e ripeto medico poi specializzato in omeopatia può farti.

Pero' donne noi superiamo di tutto e tutto e tutti!!!! 😊

**Monica** Martedì, 17 Gennaio 2017 09:58

Benvenute alle ultime amiche 😊

**Monica** Martedì, 17 Gennaio 2017 09:57

Buongiorno a tutti. Rieccomi, ho avuto una settimana infernale, con febbre e soprattutto tantissimo mdt 😞 In 14 giorni ho preso 13 trip 😞, oltre ai farmaci per far abbassare la febbre. Spero che il resto del mese sia clemente, altrimenti il ricovero è assicurato 😞

**mamma\_lara** Martedì, 17 Gennaio 2017 09:16

Buon giorno a tutti.

Sono di corsa, si fa per dire.

Palestra, visita in ospedale per Gabriele, spesa poi dritto a casa per impastare e fare le tigelle.

Troverò il tempo per leggervi.

Intanto vi mando un abbraccio fortissimo ❤️

**Cosetta** Martedì, 17 Gennaio 2017 08:45

Buongiorno a tutte, Maria per la tachicardia (non mi sono fatta mancare nulla) prendevo una compressa di spigelia che mi aveva prescritto l'omeopata. Funzionava quasi subito. Spero che tu riesca a trovare un rimedio perché è molto fastidiosa. Un abbraccio

**rossana** Martedì, 17 Gennaio 2017 08:41

MARIA l'agitazione diciamo così "immotivata" l'ho provata anch'io e ancora mi capita, di meno però. Secondo me in menopausa è una cosa abbastanza diffusa.

Anche perché tachicardia e agitazione si alimentano a vicenda.

Quando succedeva a mia mamma e lei riferiva proprio di avvertire questa agitazione salirle allo stomaco lei aveva proprio dei picchi di pressione che sono poi stati gestiti con una terapia anche piuttosto blanda.

Come dice LARA senti il medico.

Di mio posso dire che la menopausa di ansia ne ha mossa un bel po', ma ora a distanza di alcuni anni sta rientrando.

La prima cosa da fare secondo me è rallentare e riuscire davvero a rilassarsi in qualche attimo della giornata.

Stare proprio fermi in solitudine, ma fermare i pensieri.

Io lo spiego come so ma spero si capisca.

**rossana** Martedì, 17 Gennaio 2017 08:36

LARA capisco bene la tua paura di ammalarti.

Non dico niente e incrocio di tutto

**rossana** Martedì, 17 Gennaio 2017 08:07

ANNUCCIA a proposito di quel che hai detto ieri sull'argomento lavoro io al tuo posto terrei quel part time.

Il lavoro ci tiene in guida, sono sempre state le mie rotaie.

E' costruzione benché ricordi bene quanto sia stressante e faticoso, ma ancora mi manca.

Mi manca la progettualità legata alla organizzazione di tutto quel che facevo e mi mancherà sempre quell'adrenalina che scatta solo sul lavoro o quando si da un esame.

Questo è solo il mio parere però te lo trasmetto di cuore perché lo trovo importante.

Io vorrei ancora sentirmi utile ad una causa così.

Spero di non ferire nessuno perché so bene quanta fatica costi ed è questo il motivo per cui ho

dovuto lasciare.  
Ma questo sento

**rossana** Martedì, 17 Gennaio 2017 08:03

Buongiorno a tutte,  
mentre tengo l'impacco nei capelli.  
Ormai li lavo la mattina presto, poi li asciugo e mentre faccio colazione - la mia dura un bel po' - torno più volte al phon perché col diffusore non li sento mai abbastanza asciutti.  
E con questo freddo e nonostante il cappello devo uscire quando li ho più che asciutti.  
Ecco ora vi spiego la mia colazione tipo: 1 limone + 1 arancia spremute con un po' di miele.  
Toastino o pane con marmellata, poi frutta secca mista e infine caffè d'orzo. 😊  
Dopodiché fuori bevo un caffè del bar, è la mia tappa preferita.  
Caffè e giornale

**eliguarini** Lunedì, 16 Gennaio 2017 22:11

## buon inizio settimana a tutte e buonanotte

Ciao!

Un po' in ritardo... ma buon inizio settimana a tutti..

Oggi è stata una giornata migliore... verso le 14 il MDT è passato da solo... dopo 4 giorni di farmaci.

PAULA1 grazie del benvenuto! 😊

In che senso effetti collaterale dell'ossigeno non appena assunto? 😊

Ciao e buonanotte a tutti 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 21:26

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 21:19

Francesca, certo non ti avrà aiutato togliere la neve dal terrazzo.  
Per forza hai avuto vertigini e anche il vomito.

Il progetto se si realizza diventerà una bellissima cosa, vi saprò dire meglio più avanti, ma ho delle dottoresse molto brave e sicuramente non faranno mancare il loro aiuto.

Grazie carissima. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 21:15

Maria, è meglio sempre parlarne con il medico. Potrebbe essere la pressione alta oppure la menopausa. Gli ormoni fanno anche loro di questi scherzi.

**francesca63** Lunedì, 16 Gennaio 2017 21:13

Buonasera a tutti. Riesco a scrivere

solo ora perché da ieri a letto con vertigini e vomito .

Una accoppiata vincente. Non potevo ruotare il capo da nessun lato perché si scatenava di tutto. Così mi sono punturata ma con poca efficacia. Ora riesco con il collare ad andare in bagno. Sono i muscoli del volto ad essere contratti e con un formicolio continuo. Credo che l'aver spalato la neve dal terrazzo non sia stata un'grande idea. Anche qui ci sono delle lastre di ghiaccio che non agevolano il movimento.

Ora a prevalere è il vento.

Cara Maria sì anche io ho provato la tachicardia ma nel mio caso me la scatenava l'ansia che a sua volta era innescata da un dolore cronico refrattario ai trattamenti.

Paula spero che tu superi questo momentaccio velocemente. Ovviamente ciò lo estendo a tutte voi.

Cara Lara mi auguro che il tuo progetto si realizzi con facilità.... So quanto AMORE CI metti e spero tu venga ampiamente ricompensata.

Vi auguro BUONANOTTE.

A presto

**Maria9195** Lunedì, 16 Gennaio 2017 18:25

qui le strade sono pulite tranne i marciapiedi e quindi è impossibile andare a camminare perchè si è costretti a camminare in mezzo alla strada.

**Maria9195** Lunedì, 16 Gennaio 2017 18:24

Buonasera a tutti.

da stamattina ho una tachicardia/agitazione interna che rompe parecchio e la cefalea tensiva sguazza alla grande..... ho cercato di fare tutto quello che dovevo fare persino andare in piscina ....

la questa tachicardia non se ne vuole andarsene. Un attimo fa gli ho anche parlato 😊😊😊😊 .... non riesco a capire il motivo perchè vuole impossessarsi del mio corpo.E' molto fastidiosa e antipatica..

a qualcuna di voi è successo di avere questa agitazione interna senza un valido motivo? cosa ha fatto?

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 15:34

Ora vado a finire i cappellacci, mi sono dovuta riposare un po' perchè la gamba da operare mi fa male e un po' anche l'altra, i muscoli.

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 15:33

Paula, fa venire ben il nervoso quando trovi le strade con il ghiaccio.

Ora dai retta al medico e stai a riposo al caldo.

Poi lo stipendio meglio prenderlo, perchè non si sa mai con ste banche 😞

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 15:30

Annuccia, mi sono presa una bella sgridata anch'io per non aver fatto un controllo alle ginocchia, ma mica posso fare tutto. Meno male che non ho parlato della spalla, altrimenti mi menavano 😊😊😊



**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 15:29

Nico, hai ragione, qui si prendono le sgridate quando cerchiamo di fare troppo 😊😊😊😊

Dobbiamo riposare è il ritornello, io però da quell'orecchio non ci sento bene 😊😊😊😊

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 15:27

Rossana, io faccio tanta attenzione a non prendere freddo perchè ho sempre paura di ammalarmi prima dell'intervento.

Per il parcheggio non so quali protocolli, anche perchè ho spiegato come era la mia situazione, ma si sa che quando trovi chi non vuol capire e come parlare al vento.

Mi è spiaciuto tantissimo perchè ci tenevo

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 15:24

Lile, io devo fare attenzione agli incubi di Gabriele, partono certi calci 😊😊😊

Speriamo che il tuo ragazzo riesca a partire.

Speriamo anche che tua mamma ascolti e faccia attenzione ascoltando il consigli. Non c'è mica tanto da scherzare con la schiena

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 15:21

Cri, in effetti era freddo questa mattina.

Spero che qualcosa ti vada per il verso giusto 😊

**paula1** Lunedì, 16 Gennaio 2017 13:56

ELIGUARINI benvenuta...sono stata seguita anche io a Modena per alcuni anni e in effetti il prof. mi parlò dell'ossigeno...tra l'altro io lavoro in ospedale quindi avrei potuto provare, ma l'effetto collaterale appena assunto non era compatibile col fatto che poi ero con altra gente...inoltre era più consigliato per la grappolo...e io invece ho solo una emicrania primaria....

**paula1** Lunedì, 16 Gennaio 2017 13:52

Buon giorno a tutti...qui ha ripreso a nevicare...io sto meglio di ieri, ma ho una spossatezza infinita e freddo...il medico mi ha dato fino a mercoledì dicendo di star al caldo e riposare...spero di stare meglio perchè giovedì oltre che il mio compleanno 😊 devo andare in banca a prendere gli stipendi se no questo mese dovremo ricorrere al baratto 😊😊😊  
Fausto è riuscito ad andare al lavoro..la strada brutta è da casa per circa 7/8 km, poi la tengono pulita..qui è una frazione un po' dimenticata e dire che è una nazionale...la Futa 😊😊😊 poi è nervoso perchè al lavoro non va molto bene...  
ora torno a riposo

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 13:06

Sempre di MDT si parla ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 16 Gennaio 2017 13:05

Buon giorno a tutti.

Domani sera ho un bel po' di persone a cena, dobbiamo parlare di un progetto che mi sta a cuore. Sto facendo un bel po' di cappellacci, così per domani mi rimangono solo le tigelle.  
Scusate, a dopo ♥

**Annuccia** Lunedì, 16 Gennaio 2017 12:10

Forse mi annoierei senza lavoro, non sarei più spronata ad essere super in ordine, ma oggi sono così felice di non andare.....

**Annuccia** Lunedì, 16 Gennaio 2017 12:09

Buongiorno a tutti! oggi niente studio vado a fare la MOC nel pomeriggio, con 6 anni di ritardo....

**nico26** Lunedì, 16 Gennaio 2017 10:20

Buon lunedì mattina a tutti/e e benvenuta a elig....

Io sono Daniela dalla prov di Modena e soffro di emi muscolo tensiva + talvolta (ora un po meno ) di aurea pesante ma molte volte piccole auree di qualche minuto e poi mdt.  
Io dopo essermi presa di tutto di piu' ora ho intrapreso da un paio d'anni le cure omeopatiche e altri metodi per il mio benessere e nel mio caso personale ho trovato beneficio.  
Quest non e' una famiglia....e' un cuore enorme dove poter sentirsi veramente a casa amati e coccolati e anche talvolta giustamente Sgridati!!! 😊

**rossana** Lunedì, 16 Gennaio 2017 10:01

PAULA spero tu sia a casa al calduccio e soprattutto che tu stia abbastanza bene.  
Facci sapere, e speriamo non sia il virus gastrointestinale quello che ti ha preso.

**rossana** Lunedì, 16 Gennaio 2017 10:00

LARA ma porca miseria non avevo mica capito che non eri potuta entrare a vedere Max....ma che tonta, pensavo parlassi della piscina.

Sono messa bene.

Mi dispiace, era importante per te e a loro cosa costava?

Ma, chissà quali protocolli devono rispettare in quei casi.....

**rossana** Lunedì, 16 Gennaio 2017 09:59

Buongiorno a tutte,  
stamattina provo ad uscire.

La situazione del mio raffreddamento è stazionaria apprescindere 😊

Domani ho appuntamento con la dottoressa per cose mie e dei miei mi farò dare un'occhiatina.  
Ora c'è il sole quindi tra un po ben coperta mi muovo.

**lile** Lunedì, 16 Gennaio 2017 09:06

Buongiorno a tutti!

Weekend non proprio il massimo... ieri ho avuto un attacchino farmacoresistente ma in serata è andato via da solo quasi del tutto... e meno male perchè ho potuto dare una mano a Giovanni, gli è tornata la febbre 😊 però stamattina parte comunque, ha già perso 2 biglietti aerei e deve preparare gli esami, ha già perso tanto tempo... stanotte ero così nervosa che ho avuto incubi tutto il tempo, ho dormito pochissimo e alla fine ho tenuto sveglio anche lui 😊

Il medico di mia mamma è stato carinissimo, ha guardato tutta la documentazione e l'ha messa in lista per l'intervento, sarà indicativamente tra un mese... non ha neanche chiesto nulla per aver guardato i suoi esami. Ora spero solo che mia mamma gli dia ascolto e non si muova più senza busto...

Più tardi vi leggo... un abbraccio e buona giornata a tutte!

**cri69** Lunedì, 16 Gennaio 2017 08:10

Buongiorno gente , buon inizio settimana . Vediamo cosa si prospetta per oggi, intanto un bel freddo...

**francesca63** Domenica, 15 Gennaio 2017 22:00

Buonanotte a tutte. Grazie per l ascolto.

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:43

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:43

Ho i panni da stendere e tutta la casa sottosopra.

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:42

Francesca, mamma mia, avere a che fare con il condominio mi viene l'orticaria.

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:40

Feffe, fa sempre piacere avere la mamma che arriva quando chiami, poi se arrivano anche le amiche capisci che sei piena di "bene". E' una bella cosa questa ♥

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:37

Annuccia, ci sono momenti così. Poi troviamo il capo e si dipana la matassa

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:36

Cri, alle volte farsi una bella manichina i fatti nostri non guasta. Mi spiace carissima. Sapessi quante volte ho fatto la tua stessa fine.

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:33

Cosetta, gli specialisti sanno ben di cosa parlano, infatti lo dicono di non prenderne più di un certo numero. Poi qui bisognerebbe fare un lungo discorso che ora avendo un bel po' di cosine da fare non riesco a spiegare bene. Però ne parleremo

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:28

Isa, anche tu però mica ti fai mancare nulla, anche i piedi brucianti, che avrai anche ragione, sarà come dici che non è una malattia, ma se ti impedisce di dormire è una bella rottura, parlane ben alla dottoressa, perchè mica mica è cosa da poco. Poi se fosse solo quelli i "disturbi" che hai.

Dai va la che ne hai ben anche tu di cose da fare.

Ha ragione Rossana, le donne non vanno mai in pensione

Speriamo che il periodo migliori, ne hai bisogno

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:06

Rossana, hai fatto bene a dire che Esselunga fa questo servizio, bisogna dare risalto a queste iniziative. Io sono fortunata che ho Gabriele che fa la spesa. Spero che tu stia meglio.

**eliguarini** Domenica, 15 Gennaio 2017 21:05

Ciao Piera..grazie in effetti avevo letto che è per la cefalea a grappolo..speravo che funzionando su una tipologia così forte poteva avere successo anche su casi meno importanti..ma sono ignorante in merito e probabilmente è una cosa che non va fatta..grazie per la precisazione.

Ciao mamma\_lara..non vedo l'ora di conoscere la dottoressa di Modena 😊

Al Besta non sono stata fortunata..qui andrà sicuramente meglio! 😊

Ciao a tutte..grazie dell'accoglienza di oggi e buonanotte! 😊

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 20:58

Eliguarini, noi abbiamo MDT perchè è il nostro cervello che è fatto così, c'è poco da dire purtroppo. Ci sono casi di emicrania presente fin dalla più tenera età, ma ci sono volte che si scatena più avanti negli anni. Lo stress non aiuta e anche i cambi di ritmi non aiuta.

Il MDT psicologico mi mancava, però certo che i dolori dell'anima non so se aumentano il MDT, ma sono certa che diminuiscono la nostra voglia e capacità di farcela.

Vai tranquillamente dalla Dottoressa di Modena, è in gamba e disponibile.

Ho sentito di pazienti che usano l'ossigeno anche durante un attacco di emicrania e riescono a calmare un po' il dolore. A affidarti alla Dottoressa, vedrai che cercherà di fare il possibile per farti migliorare

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 20:43

Paula, hai fatto bene a non andare al lavoro se stai messa così.

La mia testa fa male sempre a sinistra, le rarissime volte che mi è venuto a destra era un dolorino lieve e intermittente per una mezz'oretta poi basta.

La sinistra è dolorante anche solo a tatto.

Paula, mi spiace per la neve, ma sappi che quando sono andata da mia sorella ho trovato tutti i canali vuoti ma secchi secchi senza una goccia d'acqua. Mi chiedo come faranno i contadini ad innaffiare i raccolti questa estate se non nevica in montagna.

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 20:36

Ho il computer che non va troppo bene quindi se vedete che non scrivo più è per questo. Dal telefono faccio fatica, anche perchè la testa non va troppo bene.

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 20:35

Rieccomi, oggi giornata pesante e ora ho tutto da sistemare.

Pranzo e merendine fino a tardi, ma almeno hanno gradito.

E' sempre un po' triste salutare gli ospiti. 😞

Ma quanto avete scritto 😊 Che meraviglia trovare i vostri scritti. 😊😊😊

**Piera** Domenica, 15 Gennaio 2017 20:28

Lara anch'io ho risposto al questionario su sonno. ...molto interessante 😊

**paula1** Domenica, 15 Gennaio 2017 19:24

buona sera a tutti...passo per un saluto veloce..oggi sono scesa fino a Bologna poi sono stata male e non sono andata al lavoro...ho una nausea fortissima e fastidi agli occhi...domani chiamo il medico e spero mi dia qualche giorno...sono un po' a pezzi...

qui 6/7 cm di neve...



torno a stendermi perchè sto meglio solo così e sul fianco...

Buona notte, vi leggo domani...

**Piera** Domenica, 15 Gennaio 2017 19:14

La terapia con l'ossigeno non è indicata per l'emicrania. ....serve esclusivamente per chi soffre di cefalea a grappolo che per fortuna è un tipo di mdt più raro e con sintomi e dolore ben preciso.....

**francesca63** Domenica, 15 Gennaio 2017 18:46

Cara eliguarini la terapia con ossigeno mi manca. Nessuno me l ha proposta. Concordo :l obiettivo di ogni terapia e quello di rendere il peso più leggero e una qualità di vita migliore.... Un abbraccio

**cri69** Domenica, 15 Gennaio 2017 18:33

ANNUCCIA .... che non riesci a mettere un pensiero dietro l'altro ?...come ti capisco 😞😞

**eliguarini** Domenica, 15 Gennaio 2017 18:16

**Grazie del benvenuto**

Ciao a tutte,

Grazie del benvenuto 😊

Per fefe81...

con "trovare la strada giusta" intendo la speranza di miglioramento.

Come mi avete ben ricordato dal MDT non si può guarire 😞 inizialmente non ci credevo..non potevo davvero crederci. Pensavo che il medico che me lo aveva detto fosse non abbastanza preparato o anche disinteressato...mi ero detta che avrei continuato a cercare un modo..poi piano piano mi sono arresa.

Quello che vorrei però spero si possa raggiungere. Vorrei solo fossero un po' meno frequenti, tanto da permettermi una vita più semplice per lavorare e fare le cose di tutti i giorni con più serenità. Mi basterebbe raggiungere, con qualche accorgimento, 14 mal di testa al mese..in modo tale da poter prendere i farmaci che lo fanno passare il prima possibile.

Come ho letto, dicono a tutti che perché passi il dolore, bisogna prendere qualcosa il prima possibile..così facendo però il rischio è quello di abusare delle medicine e portare alla cronicizzazione..come nel mio caso.

A volte, anche se raramente, aspetto qualche ora, bevo un caffè, preparo una tisana con molto zenzero, curcuma e peperoncino e...magicamente passa. A volte invece l'attesa lo fa diventare a quel punto la pastiglia non funziona più.

Per questo se la frequenza degli attacchi fosse ridotta..forse potrei vivere un pochino meglio....spero anche questa speranza non sia un'illusione..

Qualcuno ha provato l'ossigeno?

**Annuccia** Domenica, 15 Gennaio 2017 18:07

Ho una confusione di pensieri in testa che faccio fatica.

**Annuccia** Domenica, 15 Gennaio 2017 18:06

CRI, senza parole... 🤔

**Annuccia** Domenica, 15 Gennaio 2017 18:06

Buona domenica a tutti!

Leggo di ISA, inutile dirti quanto mi dispiaccia dei tanti problemi. Per fortuna la testa è stata buona ed anche il "ciupiciu"... già è una cosa. Un grande abbraccio.

**cri69** Domenica, 15 Gennaio 2017 17:36

Buon pomeriggio, qui sembra che le varie emergenze stiano lentamente rientrando. Dopo tutto l'interessamento che ci ho messo ieri sera , chiama la guardia medica , dai indirizzo , num di tel , spiega chiedi , ringrazia mille volte, stamattina mi sono presa anche parole da mia figlia ...benon ...avanti.. 😞 😞

**Cosetta** Domenica, 15 Gennaio 2017 16:15

Ah ok in ogni caso non dovremmo sentirci in colpa se cerchiamo di evitare quello che scatena il mdt

**rossana** Domenica, 15 Gennaio 2017 16:01

Vero Cosetta ma qui a Reggio solo quella abbiamo.

**rossana** Domenica, 15 Gennaio 2017 16:00

ISA ma povera, ne hai sempre una.

Ma non ti vergognare e parlagliene, figurati.

Sottoporre il problema non significa mica voler dire che stai peggio di tante persone che sappiamo ben come sono messe.

**Cosetta** Domenica, 15 Gennaio 2017 16:00

Anche Carrefour porta la spesa..è uno dei modi per eliminare una causa scatenante...

**rossana** Domenica, 15 Gennaio 2017 15:59

PAULA anch'io ho compilato il questionario sul sonno.

Mi sembra sia per te un progresso enorme quello che hai raggiunto di non mangiare quando vaghi per casa senza dormire.

Brava, forse gli incontri a qualcosa sono serviti. Quando vi è la volontà di far seguire i fatti

ovviamente.

Io sono convinta che quando guardiamo in faccia il problema che vogliamo affrontare e gli diamo il suo nome, quello proprio scientifico del disturbo, noi siamo già a metà strada.

Questo è solo un mio pensiero ma solitamente le cose non si affrontano di certo finché le si continua ad ignorare o a nascondere con nonchalance sotto la sabbia o, peggio ancora, quando ci si racconta che va tutto bene.

**Isa** Domenica, 15 Gennaio 2017 15:57

Quanta ragione hai Rossana! Poi, siccome ero stanca di avere sempre gli stessi mali, adesso posso dire di avere un disturbo, non lo chiamo malattia per rispetto dei veri malati, la sindrome dei piedi brucianti! E' un fastidio che non mi fa dormire. E' da almeno 2 anni che ogni tanto avevo questo problema di notte ma adesso ce l'ho anche di giorno e sta diventando insopportabile! Non ne ho parlato con la mia dottoressa perchè mi vergogno a farle perdere tempo per questa cosa ma è veramente una rottura. Detto questo mi scuso perchè basta vedere i tg per rendersi conto di quante sofferenze ci sono al mondo.....

**rossana** Domenica, 15 Gennaio 2017 15:54

FEFFE bene che la situazione sia rientrata.

Sai che io per la spesa avendo attivato per i miei quella on line di Esselunga (non so se posso scriverlo ma sono gli unici che consegnano la spesa a domicilio...) quando me la vedo brutta me la faccio portare anche qui.

Posso scegliere tra due o più domicili presso cui consegnare quindi a volte una settimana qua e l'altra là.

Almeno per beni durevoli di "peso" mi tolgo una bella fatica.

Per ora vado a scegliermi io frutta verdura e va beh la carne la compro dal macellaio ma se mi andasse proprio male potrei ricorrevi anche per quella.

In ogni caso al di fuori di cose spicciole come salume affettato o che vi sono molte altre merci.

Il loro servizio è fin qui almeno ineccepibile e la consegna è gratuita per i disabili.

Chapeau

**rossana** Domenica, 15 Gennaio 2017 15:50

Aiuto ISA 😞

Da quante parti stai prendendo....

è proprio vero che le donne in pensione non ci vanno mai per davvero!

**Isa** Domenica, 15 Gennaio 2017 15:48

Cosa succede dalle tue parti Cri? Spero nulla di grave. Vi auguro una buona domenica e vi abbraccio tutte!

**Isa** Domenica, 15 Gennaio 2017 15:46

Benvenuta Eliguarini! Cosetta io la penso come Feffe per quanto riguarda il nostro male. Rossana hai ragione ad essere incavolata, anche tu ne hai da combattere su più fronti! Coraggio cara. Coraggio anche a te Paula che devi fare tanta strada per andare al lavoro e hai un lavoro tanto pesante! Spero che la tua crisi sia rientrata.

**Cosetta** Domenica, 15 Gennaio 2017 15:43

Lara è vero che i medici ci dicono che sintomatici bisogna prenderne pochi perché il mal di testa cronicizza ma bisogna prenderli subito all'inizio dell'attacco il che non si concilia con quanto detto prima. La realtà è che non sanno di cosa parlano?

**Isa** Domenica, 15 Gennaio 2017 15:43

E poi mi chiedono se mi annoio in pensione..... Questa settimana è stata tutta una corsa. Mia figlia in ospedale per una emorragia per fortuna senza conseguenze, anche mia sorella in pronto soccorso per una trombosi alla gamba e io ho anche coperto il suo turno in casa di riposo da mia mamma che questa settimana non voleva farsi toccare dalle infermiere nè per vestirla, nè per lavarla. Questa mattina ero con lei e ho schivato per un pelo una scarpa diretta verso la mia testa! Era un paziente un po' incavolato! D'altra parte è un reparto per le demenze..... Il piccolo Fabri ha avuto la congiuntivite..... Martedì tornerò da mia figlia e mi trasferirò per un po' di tempo da lei perchè mio genero va in trasferta a Roma! Ci credete che in tutta questa settimana impegnativa non ho avuto MDT forte e anche il didietro è stato buono?

**Cosetta** Domenica, 15 Gennaio 2017 15:39

Benvenuta Eliguarini, io sono iscritta da poche settimane a questo forum ma mi sta aiutando molto la condivisione delle nostre esperienze con questo "mostro" anche perché chi mi circonda, non capisce la mia condizione anzi, direi che la sottovaluta oppure è stufo (come i miei figli) perché anche chi ha qualche volta mdt ha un disturbo completamente diverso dal nostro e pensa "quante storie per un po' di mal di testa!..." Quindi parla con noi!

Feffe dici che il mal di testa non è psicologico ma intendi che non è immaginario? Secondo me i dolori dell'anima lo peggiorano....

**rossana** Domenica, 15 Gennaio 2017 14:30

Benvenuta Eliguarini in questa nostra casa.

Grazie per esserti presentata e non avere mai timore di raccontare troppo di te o di lamentarti.

Questo posto ha quella funzione e qui ripariamo tutti rovesciando il nostro cesto di dolori e tristezze. Capisco bene la tua frustrazione.

Io ho 56 anni e soffro di emicrania e cefalea tensiva da quando ne ho venti.

Il mio quadro è complesso perché per problemi osteoarticolari, in particolare alla schiena, il dolore neuropatico la fa da padrone e coinvolge inevitabilmente la testa.

Mi piacerebbe dirti che si risolverà ma così non è stato per me come non lo è per molte di noi.

Con le profilassi però si mettono ammortizzatori che in alcune di noi hanno aiutato e con il supporto di questo forum si impara a gestire il dolore in modo diverso, senza aspettarsi che vada via.

Si impara a convivere senza lottare contro cosa che richiede tanta energia.

E a rinunciare a qualche sintomatico cosa che può cronicizzare il nostro dolore.

Prova a rimanere con noi, sentirsi compresi e stare con persone che stanno come noi perché sentono quel che sentiamo noi è l'aiuto più grande.

E nel tempo ti accorgerai di questo effetto benefico e senza effetti collaterali.

Qui la luce è sempre accesa e la casa sempre calda 😊

**feffe81** Domenica, 15 Gennaio 2017 14:30

Buona domenica a tutti! Da ieri pomeriggio va decisamente meglio, venerdì avevo toccato il fondo quanto a stanchezza e nervosismo, ho addirittura chiamato mia mamma in soccorso 😞 la mamma mi è stata di aiuto, mi ha portato la spesa a domicilio 😊 e ieri anche le amiche 😊 mi sono sentita fortunata e coccolata, che bello!

Benvenuta ELIGUARINI in questo spazio! io sono Federica, di Modena, emicranica da 21 anni (ne ho 35). Io sono seguita a Modena, ho cambiato diversi neurologi e ora ho scelto quella con cui mi trovo bene. Purtroppo bisogna avere chiaro che dall'emicrania non si guarisce...le terapie possono migliorare la situazione, limitare l'assunzione di sintomatici può evitare l'assuefazione e l'intossicazione, ma di cure risolutive che eliminano per sempre il mdt non ce ne sono. Per quanto riguarda sono convinta che l'emicrania NON sia "psicologica", è una malattia vera e propria. Non c'è nessuno sforzo di volontà da fare per mandarla via. Dici che non hai trovato la strada giusta...mi permetto di chiederti: cosa ti aspetti di trovare lungo quella strada? e in fondo alla strada? perdonami se ti scrivo in modo così diretto, lo faccio perché per me è stata durissima rimanere per anni illusa e delusa da terapie, promesse, miraggi e opinioni dei famigliari...

**francesca63** Domenica, 15 Gennaio 2017 14:25

Adesso voglio raccontare ne una. Da quando sono rimasta sola dopo la perdita del mio papà mi devo occupare del condominio. Io insieme ad altri abbiamo licenziato l'amministratore perché poco...trasparente. Quindi ne è stato eletto un altro che ahimè e...non so come definirlo. HA SOMMATO MILLE SÌ MI DI PROPRIETÀ AD EURO. Glielo fatto notare ma mi ha risposto che la variazione è trascurabile. Altro che mal di testa mi scatena....

**francesca63** Domenica, 15 Gennaio 2017 14:16

Ciao MARIA. Sono felice che l'attività fisica ti sia di aiuto. Ci sto provando anch'io..E conto di annoverare qualche risultato...

**francesca63** Domenica, 15 Gennaio 2017 14:15

CIAO ELIGUARINI. Nella tua storia ci vedo e sento un po' la mia....Purtroppo anch'io ho festeggiato l'anniversario con il mio MDT (circa 15/20). Che dire? Il mio MDT è quasi quotidiano e negli anni è aumentato di intensità come il numero di episodi. Non ho più voglia di compilare il diario.:tutti i giorni erano contrassegnati con la crocetta...Ahimè purtroppo tanti sono i farmaci che assumo. Oltre

ai sintomatico (troppi alimentano l'emicrania) assumo per la profilassi il Limbitryl e un beta bloccante. Ho provato il botulino . L'agopuntura. Incidono poi le ernie cervicali..e anche lì ci ho messo varie pezze...Come leggi siamo nella stessa barca. Proviamo a remare insieme? Faremmo meno fatica e vinceremo la gara.. Lara ci fai da capitano? Un abbraccio

**rossana** Domenica, 15 Gennaio 2017 14:14

Ciao a tutte,  
la mia sindrome pseudo influenzale peggiora.  
Ieri sera niente teatro, starnutivo e starnazzavo rumorosamente e questo a teatro non mi piace granché.  
In più lo vado a diffondere, altra cosa che non va bene.  
Cheppa@@e....ormai davvero ne ho avute di tutti i tipi.  
La febbre non c'è ma oggi la sento proprio, non so se se ne stia buona per via del Brufen che sto assumendo per il mal di gola, il quale non accenna a ridursi.  
Pazientiamo, tanto si sa che quest'anno va così.

**francesca63** Domenica, 15 Gennaio 2017 14:03

Ciao Cri 69. Si qualche gioia la vita c'è la riserva in tutto il bailamm. :vogliamo cominciare da questo forum? ...Un abbraccio forte.

**eliguarini** Domenica, 15 Gennaio 2017 11:38

**Ciao a tutti..sono la nuova arrivata**

Ciao a tutti e grazie per il benvenuto!  
Sono la nuova arrivata, ho 38 anni e sono di Milano.  
Come voi soffro di emicrania da così tanti anni che nemmeno riesco più a quantificare..circa 20.  
Sono iniziati in università, manifestandosi non appena finivo un esame.  
Quando iniziai a lavorare si manifestavano il week-end, ma prendendo qualche farmaco da banco e dormendo un pochino, con un po' di pazienza, passavano.  
Da 4 anni a questa parte gli attacchi sono diventati di altissima frequenza. In media 3 a settimana.  
È successo in concomitanza di un forte periodo di stress lavorativo e con il presentarsi dell'ipertiroidismo. Entrambe le cose sono state risolte..tuttavia non riesco a migliorare.  
Non passano con farmaci da banco e non so come uscirne. Sono molto forti e non mi fanno dormire o mi svegliano la notte.  
Due anni fa ho fatto una visita specialistica in un centro molto rinomato..ci speravo molto..mi hanno detto che sono un soggetto emicranico, che non devo abusare di farmaci perché in questo modo lo avrei cronicizzato e mi hanno dato una bustina omeopatica da prendere tutte le mattine.....ci sono rimasta molto male.  
Altri professionisti mi hanno detto che era psicologico.  
Ho fatto sedute di agopuntura e da due osteopata, ma sono ancora in cerca della strada giusta..  
A fine marzo ho un appuntamento a Modena..ho letto che l'ossigeno potrebbe fare molto bene e che non cronicizza..cosa dire..ci spero moltissimo..  
Grazie del benvenuto..scusate se ho scritto molto, ma volevo presentarmi..  
Ovviamente oggi ho mal di testa e non passa da 4 giorni 😞

**Maria9195** Domenica, 15 Gennaio 2017 11:36

Buongiorno a tutti  
ieri non sono andata nè in palestra nè in piscina e ho avuto la cefalea tensiva che ha rotto bene le scatole.... E' preferibile avere l'impegno dell'attività fisica così mi muovo e passa.... ho solo fatto gli esercizi in casa ma non è come andare in palestra oppure in piscina.

Qui è tutto ghiacciato ma vi è un sole splendido... dopo pranzo esco a camminare e respirare aria fresca.....

Cosetta io non prendo subito i sintomatici aspetto e delle volte il mio mal di testa se ne va via, lo prendo pochissimi sintomatici perchè sono farmacoresistente .

**cri69** Domenica, 15 Gennaio 2017 11:16

Buongiorno a tutti, buona domenica, qui il delirio, ne stanno succedendo una dietro l'altra ...per fortuna non sembrano gravissime e , oggi, dovremmo festeggiare i 19 anni di mia nipote ...Ma una gioia in sto schifo di vita si potrebbe avere e gustare ?????

**paula1** Domenica, 15 Gennaio 2017 09:53

Buon giorno a tutti...qui ha provato a nevicare...adesso sembra abbia smesso, ma ghiaccia tutto...

io devo scendere al lavoro 😞

stanotte l'emicrania mi ha massacrato bene bene...un dolore a sinistra (molto più raro per me) di intensità davvero forte...ho preso solo 2 buste di Oki perchè alle 21 avevo preso un altro antidolorifico per il male alla gamba...adesso sto meglio, ma non credo sia del tutto passata la crisi..è solo sedata...

spero che il pomeriggio passi in fretta...

**mamma\_lara** Domenica, 15 Gennaio 2017 09:35

Buon giorno a tutti.

Sono al lavoro da un paio di ore. Oggi ho ospiti ed è sempre un piacere avere gente per casa. 😊

**nico26** Domenica, 15 Gennaio 2017 08:01

Eccomi al lavoro.Tempo nuvolo non freddo ma no neve per cui ho aperto.

Oggi vi e' un torneo internazionale di pallanuoto.

Buona domenicaaaaaaaaaaaaaaaaa 😊

**francesca63** Domenica, 15 Gennaio 2017 07:27

Buongiorno a tutti. Buona domenica.

**nico26** Domenica, 15 Gennaio 2017 06:27

Buondi a tutte/e e con l incubo che.nevichi ho.dormito un piffero.ed.è dall 5 che.giro e rigiro.

Ora mi alzo e dopo lavoro!

COme siamo.belle noi cefalgiche 😊

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 21:48

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 21:47

Buon riposo anche a te carissima Francesca

**francesca63** Sabato, 14 Gennaio 2017 21:41

Hai ragione Lara. L MDT varia e quando credi di conoscerlo si manifesta in un altro modo o non risponde al trattamento precedente. Buon riposo cara.

A tutti.

**francesca63** Sabato, 14 Gennaio 2017 21:38

Piacere eliguarini e BENVENUTA

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 21:29

E' arrivata una nuova amica. Diamo la Benvenuta a eliguarini

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 20:54

Annuccia, la tosse è un tormento ed è vero che per chi soffre di mal di schiena sente male anche lì.

Devo essere prudente, hai ragione, se cammino sull'asfalto di giorno vedo ogni cosa e mi sento sicura perchè non mi fa scivolare, così potrei camminare senza problemi, ma se c'è bagnato già mi sento meno sicura, con il ghiaccio non mi sposto. Poi se mi faccio male sono di impegno per Gabriele e per i miei figli che già ne hanno di cose da fare.

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 20:50

Francesca, il MDT è così, non sai mai come prenderlo. Cammini una volta e va bene, cammini un'altra volta e non serve. Viviamo sempre come se camminassimo sul bordo di un precipizio.

Siamo delle grandi equilibriste 😊😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 20:47

Cosetta, gli specialisti dicono sempre che bisogna prendere il farmaco al primo sintomo se si vuole faccia effetto. Tante volte ho detto loro che io facendo così ho cronicizzato il mio MDT e loro ovviamente mi hanno detto che bisogna curarlo il MDT. E' vero.

Bisogna riuscire a trovare la cura giusta, poi si riesce anche a diminuire i sintomatici.

Solo che alle volte parte della cura è la diminuzione dei sintomatici, già quella porta un po' di beneficio. Insomma, bisogna stare tanto male per stare male ma non così tanto.

Perdonami tutto sto panegirico per dirti che ti capisco. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 20:42

Paula, ecco perchè non esco mai di casa quando c'è il ghiaccio o anche solo la strada che non è sicura.

Lo scorso anno non ha mai fatto troppo freddo e non ho mai visto le strade ghiacciate, penso sia stato il primo anno che non sono stata reclusa per un bel po' di tempo. Le mie gambe purtroppo sono sempre state un po' farlocche.

Mi fa piacere che tu non ti sia fatta male, certo che la botta l'hai sentita più oggi e domani pure.

Immagino gli ospedali, saranno pieni un bel po' per tutte le cadute che ci sono state.

Spero in una notte ristoratrice.

Per il sonno io ho pensato di non farlo, ora devo dormire in posizioni che non sono quelle di sempre e il mio sonno è modificato anche dal fatto che con il ritorno e successivo spegnimento della grappolo ha sconvolto i ritmi nuovamente.

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 19:04

A dopo

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 19:03

Domani ho ospiti e mi sto mettendo avanti.

Sono nera, un cortile vuoto e non mi hanno fatto parcheggiare. Avrei salutato volentieri Max. Una persona splendida

È vicinissimo a casa mia, ma sarei uscita con il buio e la strada non è perfetta.

**francesca63** Sabato, 14 Gennaio 2017 18:56

Cosetta magari potessi fare una magia!!!Purtroppo io non so cos'altro suggerirti...A me il caldo o il ghiaccio peggiorano l'emicrania...A volte faccio ginnastica posturale...e magari peggiore la situazione. Altre volte mi corico ma non c'è verso che mi passi. A volte cammino ..tutto per non assumere analgesici. Ma l'emicrania peggiora. Mi ero illusa che le due sedute di botulino agissero positivamente...ma niente da fare

Purtroppo come mi hanno detto i neurologi si è cronicizzata.Ma non mi arrendo. Ho la testa dura!!!!Un abbraccio

**francesca63** Sabato, 14 Gennaio 2017 18:46

Ahimè PAULA1 non ti fai mancare nulla...Mi spiace moltissimo. Ci voleva anche la neve come ciliegia sulla torta!!!

**Cosetta** Sabato, 14 Gennaio 2017 17:44

Ahimè dopo 15 giorni di tregua il mdt è tornato, me miseria me tapina! Ma fino a quando non diventa insopportabile non voglio prendere sintomatici. Provo ghiaccio, letto, doccia calda.... altre proposte?

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 16:50

Nessun parcheggio 😞

Cercavo di parcheggiare dentro il cortile ma non me lo hanno permesso 😞

**paula1** Sabato, 14 Gennaio 2017 16:08

MAMMA LARA ho compilato il questionario sul sonno notturno...è molto generico purtroppo, ma se serve ben venga...se davvero potessi dire come è il mio sonno notturno forse diventerei una loro cavia 😄😄😄😄😄😄

la cosa più positiva in assoluto nelle mie notti da gufo...è che non mangio più...una conquista enorme per me 😎

**paula1** Sabato, 14 Gennaio 2017 16:04

Buon pomeriggio a tutti...qui sole...ieri è stata una giornata campale...quando a volte si dice e poi ogni tanto ce ne sono davvero di peggio....

qui da me c'erano 8 gradi e sembrava tutto tranquillo alla mia uscita alle 5.20..a Bologna il gelicidio ha fatto parecchie "vittime" tra le quali io che ero appena scesa dal bus e dietro la curva sono scivolata a terra come una pera cotta...fortuna il tafferuglio ha attutito, ma una microscopica escoriazione ad un dito ha sanguinato per 20 minuti.. 😬😬 oggi sono tutta dolorante perchè le cadute così le senti dopo.....poi ieri ho lavorato 12 ore e non contenti mi volevano pure far dormire in ospedale così oggi sarei arrivata puntuale..... 😬😬 sono fuori di testa.....il reparto è terrificante...ieri pomeriggio 2 buste di Nimesulide per emicrania imcombente.... comunque oggi sono arrivata puntuale anche perchè non c'era più nulla per strada e si andava alla grande...

in reparto invece un delirio di spostamenti di letti, pazienti, sala operatoria esigentissima, parenti che non ho aggettivi per descrivere, e la signora col GPS incorporato perchè scappa sempre... 😬😬 e ciliegina sulla torta domani il Maggiore ci manda 3 fratturati di caviglia.... cadute di ieri...

basta no stresso più..la testa va benino...ora riposo...ho fatto una doccia caldissima colossale 😴

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 15:51

Ci provo, vado in auto.

**Piera** Sabato, 14 Gennaio 2017 14:34

Qui invece la temperatura si è alzata molto e la situazione è migliorata 😊 stamattina sono uscita tranquillamente. Sono stata anche al mercato.....

**francesca63** Sabato, 14 Gennaio 2017 14:09

Saggio non uscire....cara Lara.

**francesca63** Sabato, 14 Gennaio 2017 13:56

Salve a tutti. Qui oltre alla neve al ghiaccio grava una nebbia....che mi avvolge la testa. Domani è un altro giorno!!!

Penso a tutte le sofferenze che incombono sui terremotati e allora stop alle mie lamentele.

Grazie care. A presto.Un abbraccio.

**Annuccia** Sabato, 14 Gennaio 2017 13:20

Buon sabato a tutti!

stanotte ho tossito come un'ossessa e ad ogni tossita mi faceva male la lombare. Che disastro, per fortuna non avevo mal di testa. Da quando mi sono alzata non ho , però, mai tossito, così forse posso andare dai miei domani. Se non stiamo perfettamente bene rinunciamo per paura di portarli qualcosa.

LARA, bravissima ad essere prudente. Per carità!

**cri69** Sabato, 14 Gennaio 2017 11:31

Macchè 1.5 h 😬 , 2.5 hhhh, c'era anche la ns Ely 😊😊

**cri69** Sabato, 14 Gennaio 2017 11:30

Buongiorno a tutti, ieri sera ero al Comunale con i miei bimbi a vedere Jacobazzi. Esilarante da lacrime agli occhi, abbiamo riso per 1.5 h e lui non si è mai fermato , troppo troppo e mai scontato nella sua comicità , con messaggi mirati e che ti arrivano e colpiscono e quando ha cantato Father and son....meraviglioso. Ci voleva , ci voleva proprio 😊😊 .

Sono tornata stamane e si ,Lara, ti confermo che nonostante le strade salate non erano proprio il massimo.

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 11:14

Rossana, sto facendo a casa quelli che posso fare senza macchine. Però non posso rischiare di cadere.

**Simona** Sabato, 14 Gennaio 2017 10:42

Buongiorno adorato forum 😊

**rossana** Sabato, 14 Gennaio 2017 09:52

Stanotte mi è riesploso il raffreddore e con lui un po di MDT.  
Ho però anche mal di schiena e mi succede sempre quando torno da una vacanza.  
Per poco che faccia, sbrigo sempre qualche faccenda in più e di quelle che mi fanno male.  
Pazienza, ora riposo e vediamo se stasera riesco a vedere uno spettacolo bello bello che avrei nell'abbonamento a teatro.

**rossana** Sabato, 14 Gennaio 2017 09:49

Buongiorno a tutte,  
LARA c'è poco da fare.  
Credo sia prioritario non cadere rispetto all'esercizio che pure serve.

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 08:54

Niente da fare, ho messo solo un piede in strada e scivolava. Se non cambia non mi muovo.  
Faccio quello che sono capace in casa  
Per andare in palestra ci sono strade che devono essere pulite bene e non mi fido.

**mamma\_lara** Sabato, 14 Gennaio 2017 08:38

Buon giorno a tutti.  
Piano piano piano provo ad andare in palestra. Vedo se la strada tiene, altrimenti torno indietro.

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 20:50

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 20:49

Cosetta, sono proprio contenta, spero ti piaccia.

**Cosetta** Venerdì, 13 Gennaio 2017 17:40

È arrivato adesso il calendario! Grazie!

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 17:06

Cosetta, hai proprio ragione, se non ce le raccontiamo tra di noi le nostre storie a chi le dobbiamo raccontare.  
Aver trovato questo posticino nel lontano gennaio del 2003 mi sembrava di sognare. Prima ogni tanto contattavo una dottoressa del sito che era così gentile da rispondermi sempre. Una persona speciale e abbiamo avuto modo noi del Forum di conoscerla tempo dopo. ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 17:00

**Il nome della Dottoressa E' Anastasia Mangiaruga**

**Cosetta** Venerdì, 13 Gennaio 2017 16:59

Francesca tutte le vostre esperienze per me sono preziose e se non le raccontiamo tra di noi con chi possiamo farlo? Mamma Lara anche le tue parole mi insegnano che possiamo farcela ma dobbiamo mettercela tutta! Un abbraccio!

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 16:57

**Messaggio da parte della dottoressa Anastasia Mang**

**Indagine sulla presenza di eventuali comportamenti alterati nel sonno notturno**

Salve a tutti!

Il Laboratorio di Psicofisiologia del Sonno - Uniroma1 per capire quali sono i disturbi del sonno più diffusi in Italia. Il link al questionario allegato di seguito vi permetterà quindi di apportare il vostro prezioso contributo, rubandovi al massimo 15 minuti di tempo.  
Se il questionario vi incuriosisce e volete continuare ad aiutarci potete dividerlo con amici, parenti e colleghi di lavoro... o sentirvi liberi di contattarci per chiedere chiarimenti e informazioni!  
Grazie tante dal Laboratorio del Sonno... e dalla ricerca 😊

[Indagine sulla presenza di eventuali comportamenti alterati nel sonno notturno](#)

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 16:27

Francesca, Cosetta, io ho fatto uso di cafergot e mi causava talmente tanti problemi che neppure sentivo se mi toglieva il dolore.

Poi sono arrivati i triptani e per un po' di anni (pochi purtroppo) hanno fatto il loro dovere. Però non senza effetti collaterali importanti. Solo che ne ho presi talmente tanti che arrivata ad un certo punto era come se prendessi acqua fresca. Ho assunto di tutto pur di riuscire a calmare un po' il dolore, di tutto tutto. Questo mi ha portato parecchi problemi e altri guai, così un giorno i primi giorni del mese di gennaio 2003, proprio in coincidenza con il mio scrivere nel forum mi sono detta che non avrei più assunto nessun sintomatico. Dire che è stato faticoso non è niente in confronto a tutto quello che ho dovuto sopportare, ma ce l'ho fatta. Ora per il MDT non prendo più niente e spero di riuscire ad avere sempre la stessa forza.

Poi si sa che ognuno fa come riesce e come può ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 16:19

Piera, vediamo domani come è messa la strada poi decido se andare da Frassi.

Ho anche da sentire Gabriele, perchè in questo caso per come sono messa ha valore anche il suo parere. Io mi butterei ovunque, ma quando si tratta di ghiaccio c'è poco da dire, non stanno in piedi quelli con le gambe buone

Non voglio allarmare Annuccia, ma ho sentito che le strade fuori Ferrara hanno avuto problemi. Io ho viaggiato tranquilla perchè ho fatto le strade del centro e lì non ci sono stati problemi. Poi erano quasi le 11 del mattino e la temperatura non era quella della mattina.

**Annuccia** Venerdì, 13 Gennaio 2017 16:18

Tutto bene in quel di Parma, ma c'è tanto ghiaccio ed i fossi sono pieni di macchine in panne. Quando saranno a casa tirerò un sospiro di sollievo

**francesca63** Venerdì, 13 Gennaio 2017 16:01

No no Cosetta...anche il virdex come tutti i farmaci possiedono effetti collaterali. Credo che ognuna di noi abbia un farmaco ideale nel senso di efficace. Io con l'ergotaminae derivati non ho MAI trovato alcun sollievo. Io devo prendere la coppia Brufen e auradol o zomig orosolubile. Poi se ne assumo troppi perché ho più di 30 attacchi al mese allora mi hanno suggerito di disassuefarmi con un ciclo di Desametazone (cortisone). Nel 2016 ne ho fatti 3. Troppi. Ecco perché il Prof. di Ravenna mi ha prenotato la visita a Bologna. Quanto lunga te l'ho fatta...Un abbraccio

**Cosetta** Venerdì, 13 Gennaio 2017 15:48

Francesca, danni per il virdex forte? Aiutoooo quali?

**Cosetta** Venerdì, 13 Gennaio 2017 15:46

Ciao Maria

**Cosetta** Venerdì, 13 Gennaio 2017 15:44

Ciao a tutte, qui a nord-ovest stamattina tutto gelato e adesso fa caldo che ci sarebbe da svestirsi. Francesca ho paura a dire che l'agopuntura funziona! Come dico che va meglio il mdt ritorna tanto per non illudermi (infatti stamattina ho dovuto prendere un maxalt) Comunque farò ancora qualche seduta poi vediamo. Cris aparte il virdex non c'è altro che me lo faccia passare quando è forte però hai ragione ghiaccio e letto quando è sopportabile

**rossana** Venerdì, 13 Gennaio 2017 15:21

ANNUCCIA mi dispiace averti messo ansia....

**Piera** Venerdì, 13 Gennaio 2017 15:15

Annuccia non è che Parma poi sia così vicina ehhhh 😊 e possibile che da lui tutto ok come a ferrara 😊😊

**Piera** Venerdì, 13 Gennaio 2017 14:19

Lara forse domani c'è anche giada da max frassi 😊

**Annuccia** Venerdì, 13 Gennaio 2017 13:26

Buongiorno a tutti! Mi avete messo un'ansia con il ghiaccio..... chiamo Enrico

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 12:24

Faccio la pappona.

A dopo

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 12:23

Andata

Le strade del centro sono belle e sgombre. La parrucchiera ha un porticato chiuso ben protetto bello grande e asciutto. Gabriele mi ha preso in auto e mi sono seduta dietro quindi anche lì non ho fatto un passo fuori casa sia per salire che per scendere.

Sapevo come era messo il tutto e confidavo sulle strade del centro già salate per le ghiacciate dei giorni scorsi.

Con Gabriele avevamo detto che se ci fosse stato anche il minimo dubbio non sarei scesa dall'auto. Avevo dei capelli che non si potevano guardare e domani c'è Frassi a Ferrara poco lontano da casa mia. Nel caso ci sia bel tempo mi piacerebbe andare solo che devo controllare bene. È una strada trafficata e l'entrata è un po' problematica.

Ma se la stagione tiene confido di esserci

**nico26** Venerdì, 13 Gennaio 2017 10:58

Buona mattina dopo che per fare 22 km ci ho messo 2 ore!!!!!!1 

Prov di modena tutto un ghiaccio le strade sembra una pista da pattinaggio. E dire che ieri per emiliameteo lo avevano detto!!!!

Per chi può stare in casa!!!!

**francesca63** Venerdì, 13 Gennaio 2017 10:54

Piacere Maria. Un abbraccio .

**francesca63** Venerdì, 13 Gennaio 2017 10:51

Buongiorno (si fa per dire) a tutte/i. Qui non nevicava ma piove alla grande con vento forte. Sono uscita in auto anziché approfittarne per una passeggiata. Per il parcheggio ho girato come una trottola. Stamane non sapevo che parte del corpo buttare giù. ....Ho poi eseguito i miei esercizi di ginnastica....e insomma. ...non alla grande ....avanti mi son detta. Buona di ornata a tutte senza guai. Un abbraccio.

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 10:12

Devo andare alle 11

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 10:12

La temperatura è abbastanza alta a quest'ora, questa mattina si correva dei rischi

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 10:11

Mi porta Gabriele e mi viene a prendere davanti alla porta così mi siedo dietro e non corro rischi. Poi mi mette davanti alla porta e anche lì non corro rischi perché è protetta. Le strade sono pulite. Ho chiesto ai vigili.

**rossana** Venerdì, 13 Gennaio 2017 10:09

Si PIERA anche Alberto mi ha riferito di auto nei fossi 

**Piera** Venerdì, 13 Gennaio 2017 10:06

Lara se puoi non uscire..... 

**Piera** Venerdì, 13 Gennaio 2017 10:06

mi ha detto giorgio che sono già arrivate in officina auto cadute nei fossi e incidentate!!!! la situazione è proprio grave, anche Irene oggi è scivolata nella stazione di Zanolini, meno male senza conseguenze !!!! 

**rossana** Venerdì, 13 Gennaio 2017 09:37

Si LARA mi sa che oggi sia meglio che venga lei da te.

**rossana** Venerdì, 13 Gennaio 2017 09:37

PIERA che paura.. , con la bimba poi.

Sicuramente strade non gestite col sale sono anche peggiori delle altre ma Alberto che ha fatto un salto a casa un attimo fa mi ha detto che sulla statale con temperatura a -1 le macchine sbandano e se tocchi il freno sei finito.

Mi ha tirato fuori la macchina dal garage parcheggiandola qui davanti sulla ghiaia ma mi ha anche

detto: se puoi rimani a casa, su marciapiedi e palladiane non si sta in piedi ma anche sulla ghiaia non avanza niente.

**mamma\_lara** Venerdì, 13 Gennaio 2017 09:27

Buon giorno a tutti

Devo andare a tagliarmi i capelli. Vedo come è messa la strada ma se ci fosse anche solo un po' di lucido non metto piede fuori casa e chiamo lei da me

**Piera** Venerdì, 13 Gennaio 2017 08:52

anche qui da me ghiaccio per strada, stamattina mi e' sbandata l'auto.....ero con la vicky , la porto a scuola.....faccio una strada meno trafficata e perciò forse non "salata" 😊 .....meno male che andavo piano e che ho le termiche, ma mi sono spaventata molto....non ho piu' toccato il freno 😊

**Maria9195** Venerdì, 13 Gennaio 2017 08:43

la mia cefalea tensiva è leggermente migliorata dopo la prima settimana tra fisioterapia, ginnastica posturale e piscina 😊😊😊 e ne sono contenta mi aiuta a continuare e non mollare... 😊😊😊  
Lara inizio anche io ad attaccare bottone con tutti ... sto prendendo il tuo vizio 😊😊😊

**Maria9195** Venerdì, 13 Gennaio 2017 08:41

Stanotte è nevicato... ma le strade sono belle e percorribili

Ieri hanno iniziato la ristrutturazione della mia cascina e oggi sono già fermi 🤔🤔🤔 si inizia bene

Stamattina mi sono alzata con una agitazione interna non spiegabile e mi sta fregando assai 😞😞  
😞 .... continuo a ripetermi che se vuole rovinami la giornata lo faccia pure io continuo per la mia strada... Ho messo in macchina la sacca della piscina.... a pranzo ci vado perchè è impossibile andare a camminare lungo il fiume visto il mal tempo e io per diminuire la cefalea tensiva devo assolutamente fare movimento soprattutto muovere il dorso.  
Ieri la fisioterapista mi ha trovato molto rigida e mi ha insegnato altri esercizi da fare.....certo che con tutto quello che messo in cantiere ho poco tempo ma va bene così.  
A dopo

**cri69** Venerdì, 13 Gennaio 2017 08:38

Buongiorno a tutti, alzata con mdt 😞.Non ci voleva oggi , stasera vado a vedere Giacobazzi con i miei bimbi, speriamo passi .E' piovuto e direi che piuttosto della neve , v'è bene così...

**rossana** Venerdì, 13 Gennaio 2017 07:51

Buongiorno a tutte,  
sono di nuovo raffreddata e senza voce ma dato l'andazzo se sta così mi va grassa.  
Fuori piovischio e mio cognato sul selciato in sassi davanti al garage è volato letteralmente col sedere a terra 😞  
Dice che vedendo la pioggerella non se lo aspettava.  
Attenzione attenzione, ho il terrore del ghiaccio quindi lo riferisco anche.  
E' insidioso e anche ieri in giro, pur non essendo sceso niente, vi erano punti in ombra dove c'è.

**Cris83** Venerdì, 13 Gennaio 2017 00:10

Buonanotte e sogni d'oro

**Cris83** Venerdì, 13 Gennaio 2017 00:09

Mamma Lara bene per l'operazione così presto! Almeno ti togli il pensiero e starai meglio!

Cosetta anch'io ero schiava del virDEX forte! Quanti ne ho presi e quanti danni! Per parecchio era l'unica cosa che funzionava.

Adesso con l'allattamento quando posso buio silenzio ghiaccio sulla testa.. e quando proprio non reggo tachicaf o un moment. Ma a volte funziona tamponando un po' altre volte acqua fresca.

**Cris83** Venerdì, 13 Gennaio 2017 00:05

Ciao a tutti..

vi ho letto anche se di fretta.

Giorni un po' faticosi per via della testa, per fortuna mia mamma mi da una mano.

Ci sono un po' di cambiamenti in vista, restiamo qui dai miei e mia sorella va di là da noi almeno temporaneamente. A noi torna meglio stare qui x un po'.. così mia mamma aiuta me e io aiuto un po' lei e mia sorella aveva bisogno di un posto dove stare un po' da sola, anche perché si sta vedendo con uno di cui non sappiamo molto. Per non dire nulla. Cmq via .. situazione un po' così.

In ogni caso ci trasferiamo giù, è praticamente un altro appartamento a parte la cucina che la condividiamo con i miei.. ma non è un problema, anzi..

chiara ha una brutta tosetta e non so se riusciremo a dormire. Per adesso dorme anche se tossisce quindi ne approfitto e vedo se dormo anch'io invece di stare qui a guardarla.

Feffe mi mandi un whatsapp che ho perso temporaneamente i numeri così x qualche domanda sul cucciolo ti risp li.

Per la pipì in casa è normale. Passa poi. Cmq portalo fuori più spesso possibile e premialo con carezze biscottino e un bel bravo quando sporca fuori. Se sei in casa con lui tieni conto che di solito la fanno subito dopo aver mangiato, dopo aver giocato e quando si sveglia da una bella dormita.

Se vedi che la sta facendo cerca di indirizzarlo fuori o ce lo porti direttamente. Sgridalo solo se lo cogli sul fatto con un bel no. Dopo sarebbe inutile.

Per la cosa del pupazzo cosa fa lo monta? Solo con quello o con altre cose o mobili?

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 22:07

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 21:26

**Messaggio scritto da Susanna Fragni nella pagina FB di Alleanza Cefalgici**

Tesi Collegio Italiano di Osteopatia

Tesi sulla cefalea tensiva cronica

Siamo un gruppo di studenti dell'ultimo anno di Osteopatia alla ricerca di pazienti tra i 18 e i 65 anni, con diagnosi di cefalea tensiva cronica rilasciata dal neurologo o dal Medico di Medicina Generale (Medico di Famiglia), disposti a partecipare ad uno studio sperimentale ( RCT ) nelle città di Bologna, Parma, Massa Carrara e Carpi.

I trattamenti Osteopatici, che saranno tutti gratuiti, partiranno indicativamente da gennaio 2017, per una serie complessiva di 6 sedute.

Tutti i dati saranno assoggettati a privacy.

Per info contattare in privato:

Tommaso Cantelli (Bologna)

Susanna Fragni (Parma)

Filippo Parizzi (Parma)

Aurora YesGranny Gatti (Massa Carrara)

Gaia Lugli (Carpi)

Chiara Luppi (Carpi)

Relatore prof Guolo Franco D.O.M. ROI

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 20:52

Maria, la menopausa non aiuta 😞😞😞

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 20:52

Maria, vado in palestra 3 giorni a settimana e gli altri tre faccio gli esercizi a casa.

In palestra faccio quelli che devo fare con le macchine e a casa quelli senza.

Quando ho MDT forte rimando il giorno dopo.

Ma la chetogenica mi aiuta tantissimo. Io non ho cefalea tensiva.

Poi non ho pensieri per come farò, mi dico sempre che in qualche modo farò.  
Maria, se puoi fatti aiutare in casa, stirare per esempio, lascia perdere, fatti aiutare anche per quello.

Sai che andare in palestra porta via un sacco di tempo. Io passo un sacco di ore la dentro.

Però attacco delle pezze a tutti che mi diverto un sacco. 😊😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 20:47

Francesca, io non sono nessuno e valgo come il due di coppe, ma va bene così. Forse che ha tentato di entrare nella mia pagina di FB è stato una persona che lo ha fatto per errore.

Ho solo torte e cefalagiche, a chi vuoi che interessi 😊

Qui serene lo siamo nonostante tutto. Ogni tanto si va in crisi, poi ci si riprende

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 20:43

Piera, nella mia password ho messo dentro di tutto, pesce carne e anche un po' di pancetta, niente carboidrati però 😊😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 20:42

Annuccia, se è così tutte le mattine non va bene.

Mi dirai "che bella scoperta hai fatto lara".

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 20:40

Paula, il mio MDT è democratico ora ma lo era anche quando lavoravo, lui arrivava quando ero a casa ma anche quando lavoravo, feste comprese.

Quando la testa fa male anche sono appoggiare un piede per terra si ripercuote sulla testa come se esplodesse. Io quando me la vedevo brutta mi sedevo per terra e mi facevo trascinare.

Sapessero cosa ci siamo dovute e cosa ci dobbiamo inventare per sopravvivere a sto male 😞😞😞

Forza carissima.

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 20:36

Lile, goditi il momento e vedi cosa hai cambiato, ma sono convinta anch'io che forse incide un po' anche il fatto che ti sei riposata e hai seguito i tuoi ritmi.

Speriamo ci siano buone notizie per tua mamma

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 20:35

Oggi è stata una giornata lunga, sono andata anche a trovare mia sorella così dopo averla vista sto un po' meglio.

Lei sta bene, ha solo dolore al piede, ma quello è normale

**Maria9195** Giovedì, 12 Gennaio 2017 16:49

Dimenticavo di dirvi che in questo periodo accuso anche tachicardia, insonnia....e a fine mese ho il controllo del ginecologo per verificare a che punto è la mia situazione ormonale e menopausa...

**Maria9195** Giovedì, 12 Gennaio 2017 16:47

Lara vai in palestra tutti i giorni? anche con l'emicrania?

**Maria9195** Giovedì, 12 Gennaio 2017 16:46

Un caro saluto a Francesca e a Cosetta.

**Maria9195** Giovedì, 12 Gennaio 2017 16:46

Ciao a tutti

oggi sono particolarmente stanca. Adesso andrei volentieri a letto anziché in palestra dalla fisioterapista. Ma le sedute sono su appuntamento e quindi non posso saltarle. Ho anche la testa pesante. 😞😞😞.

Tra ginnastica posturale, piscina e fisioterapia e lavoro sono parecchio impegnata e le giornate volano. Arrivo a sera stanca e dopo cena non ho più voglia di fare niente. Persino sistemare la cucina

mi pesa assai. 😞😞😞.

I miei ragazzi hanno ripreso le loro attività e rientrano solo il fine settimana a casa e quindi durante la settimana sono più libera di gestirmi tra palestra e lavoro. Naturalmente il fine settimana è più

impegnativo tra lavare i loro panni, stirare, preparare pranzi e cene per sei, perchè si aggiungono anche le morose. Ma va bene così. Li vedo molto sereni e indaffarati. 😊

**francesca63** Giovedì, 12 Gennaio 2017 13:49

Ciao Cosetta come va oggi? Scusa mi impiccio....

**nico26** Giovedì, 12 Gennaio 2017 13:49

Buon pomeriggio a tutti/e dal lavoro .

A proposito di agopuntura io l'anno scorso ne ho fatto 10 x le vertigini e tra la 3 e la 4 sono stata da c....e mi aveva detto che era normale nell'agopuntura avere una regressione anche se ci si rimane di c....!

Il tempo sta cambiando e i miei dolori si sentono un pochetto ma provo a non farci caso. Avanti tutta!!!!

**francesca63** Giovedì, 12 Gennaio 2017 13:49

Care Piera e Annuccia aprire la giornata con l'emicrania non è proprio esaltante. Sapere serene nonostante tutto mi rende fiera di avervi come amiche. Un abbraccio forte.

**francesca63** Giovedì, 12 Gennaio 2017 13:45

Carissime buongiorno. Qui molto nuvoloso e freddo. Non promette nulla di buono. Oggi e la schiena a fare i capricci... Mi spiace Paula per l'emicrania con i fiocchi. Spero non siano predittivi di quelli atmosferici!!!! Bene Lile goditi tutte questa giornate prive di MDT. Può darsi che il betabloccante cominci a fare effetto. Lo piglio pure io. Lara non sapevo ti volessi candidare come Hillary Clinton. Avresti tutti i voti del forum , dei neurologi ecct...

Un abbraccio

**Piera** Giovedì, 12 Gennaio 2017 12:25

accipicchia lara 40 caratteri per un Pw!!! e a me che sembrava di essere stata geniale per averne trovata una di 16 ..... 😊 devo impegnarmi di piu' 😊

**Piera** Giovedì, 12 Gennaio 2017 12:23

....nella vita passata saremmo stati dei licantropi 😊

**Piera** Giovedì, 12 Gennaio 2017 12:22

anch'io stamani mdt alle 5.....Irene mi ha detto che c'era la luna piena!!!! 😊 Daniel non ha dormito dalle 3 alle 6 .....che centri anche con il mio mdt sta luna piena!!!! boh 😊

**Annuccia** Giovedì, 12 Gennaio 2017 12:05

Tutte le mattine apro gli occhi alle 4 e non ho mal di testa, poi alle 5 arriva quasi sempre e alle 6 mi alzo per disperazione. Boh..... altro cambiamento

**Annuccia** Giovedì, 12 Gennaio 2017 12:04

Buongiorno a tutti!

situazione stazionaria su tutti i fronti, ma sono "sorridente" sempre, non preoccupatevi. 😊

**paula1** Giovedì, 12 Gennaio 2017 10:43

Buon giorno a tutti...qui nuvoloso...purtroppo la grande stanchezza e chissà che altro si è trasformata stanotte in una emicrania coi fiocchi...davvero molto male e anche un po' di nausea...alle 7 ho preso un protettore dello stomaco e 2 buste di Oki poi sono tornata a letto e per fortuna ho anche dormito un'altra ora...ora sono molto fiacca, la testa è delicata e devo stare attenta a come mi muovo...ho solo un giorno di riposo e stare così davvero mi fa arrabbiare... 😊

**lile** Giovedì, 12 Gennaio 2017 10:30

Buongiorno!!

Scusate se a volte non si capisce cosa scrivo, per la fretta scrivo per come mi viene in mente ma così non sempre è chiaro quello che voglio dire... la settimana scorsa mentre avevo l'influenza continuavo a dire che non uscivo dall'anno scorso perchè ero stata fuori di casa l'ultima volta il 30

dicembre 😊 forse per quello ho scritto così! 😊

LARA vai a sapere cosa sia stato ma anche oggi niente mdt... può anche darsi che abbiano iniziato a fare effetto i betabloccanti, ho iniziato a metà dicembre... secondo me un fattore è che sono stata a

casa e ho seguito i miei ritmi naturali soprattutto per il dormire... non ho preso freddo e umidità e sto mangiando in maniera più regolare... mi fa strano che ora che ho ripreso a lavorare la testa regga, nonostante anche il ciclo! Vabè, non mi faccio domande e me la godo finchè dura! 😊  
FRANCESCA io quando ho un attacco forte che non passa con i farmaci (che per me sono triptani, sinflex, indoxen o akis, a seconda dell'intensità) mi metto a letto seduta (distesa peggiora) con una sciarpa molto stretta attorno alle tempie, poi aspetto che faccia il suo corso.....  
CRI che carini Giulia e Fabio... e sono contenta per il lavoro, sicuramente è una cosa che la rende più serena!  
Oggi pomeriggio vado a Bologna dal medico per mia mamma... vedremo cosa dobbiamo fare....  
Buona giornata!!! 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 09:59  
Torno in palestra.

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 09:58  
Sono dovuta tornare di nuovo a casa. Il telefono mi informava che stavano tentando di entrare nel mio account di Facebook.  
Così ho cambiato password mettendone un'altra più sicura (40 caratteri).

Ma che robe, neanche fossi Hillary Clinton 😂😂😂😂😂

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 09:19  
Nel tardo pomeriggio di oggi [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it) sarà offline per qualche ora per attività di manutenzione. Ci scusiamo per il disagio  
Roberto Nappi

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 09:17  
A dopo ❤️❤️❤️

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 09:16  
Rossana, a proposito di attaccare pezze o bottoni vado in palestra 😂😂

**mamma\_lara** Giovedì, 12 Gennaio 2017 09:15  
Buon giorno a tutti.

Cri, la notte è stata movimentata anche la mia, Gabriele dava calci in continuazione e uno è arrivato alla mia caviglia, ho visto tutto un cielo pieno di stelle, ma poveretto, aveva ragione, sotto il tavolo aveva una banda di delinquenti che rubavano le forchette sopra i tavoli poi gliele piantavano nei piedi. 😂😂😂😂  
Stanotte non erano leoni 😂😂😂

Sarà bellissimo avere i tuoi bimbi a cena ❤️❤️❤️

**rossana** Giovedì, 12 Gennaio 2017 09:02  
SIMONA non trovo il tuo buongiorno ma non per questo non ti ho in mente.  
Spero solo tu stia benino. Il resto con due bambini si può ben immaginare.

**rossana** Giovedì, 12 Gennaio 2017 09:01  
Buongiorno a tutte,  
CRI molto bene.  
Che belli Giulia e Fabio.....e meno male.  
Scappo anche io, le incombenze incombono e sempre più si gira per sbrigare cose piene di aria fritta.  
Avanti pure  
Buona giornata

**cri69** Giovedì, 12 Gennaio 2017 08:31  
Buongiorno a tutti, cominciare la giornata ridendo , leggendovi, non ha prezzo.  
Io ho fatto una notte un pò da schifino ma, pazienza, non mdt ma sogni che mi hanno svegliato in continuazione ed alle 6 volevo alzarmi 😊

leri sera avevo a cena i miei bimbi, si perchè ormai sono 2 , Giulia e Fabio. Sono di una tenerezza infinita , mi raccontano la loro quotidianità e sorridono...speriamo duri a lungo . Intanto Giulia ha cominciato il lavoro nuovo e la vedo un pò più tranquilla...il che non è poco.

LARA di sicuro non dovremo inventarci le cose da dire al gruppo...aihmè 😞 . Scappo che anche oggi sarà una giornata lunga . Sono a casa ed ho l'agenda piena . Ebbene sì, sembro una giovane in carriera che viaggia sempre con l'agenda perchè è tanto impegnata invece, sono di mezz'età senza memoria. 😞 . Besos

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 22:13

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 22:11

Francesca, è vero, di MDT non si muore, ma rende la vita molto ma molto difficile.

Io non parlo mai del mio star male con nessuno, mi sfogo qui e basta. Mi fa male parlarne fuori e mi toglie forze.

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 22:05



Rossana, mi hai fatto ridere di gusto con il fatto che attacco pezze, ma quanta ragione hai. Questa mattina ho attaccato pezza a tutti, addirittura con un signore mentre aspettavamo la visita ortopedica ho scoperto che è parente del commercialista che mi fa la denuncia dei redditi.

Poveri, loro non sanno che quando arrivo è un disastro.

Però almeno si passa il tempo.

Ma sai che non so come faccio. 😞

Sono convinta anch'io che l'intervento fatto presto mi possa aiutare a recuperare meglio.

Grazie cara ♥

Per i film non ti dico, più ci sono ammazza ammazza e più gli piacciono. Poi i documentari con leoni e la notte sogna di lottare con loro i mi da calci e pugni. 😄😄😄

Siamo messe bene va 😄😄😄😄

Però siamo messe bene veramente ♥♥♥

Rossana, sempre detto con il massimo dell'affetto, è così che leggo sempre nei vostri scritti ♥♥♥

**francesca63** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:30

Ciao care!!!Beh ROSSANA mi hai fatto ridere. A Bologna saluterò anche il capo stazione . Ma porterò i saluti dal Forum. Ma qualcuno potrebbe s cambiarlo per una trasmissione televisiva! !!!

Grazie per l appoggio che mi date. In passato da molti mi sono sempre sentita dire che di MDT non si muore e quindi ...sono una lagna.....In questi giorni mi frullano tante idee in testa..E forse pago pegno. ....Un abbraccio

**feffe81** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:24

buonasera a tutti, sono sfinita 😞 già ero stanca, poi al lavoro è stata impegnativa parecchio, la testolina fuma...a casa ho il cucciolo e le sue pipi ovunque 😞 non sto nemmeno facendo venire la signora delle pulizie, sarebbe lavoro vanificato in 5 minuti!!

MAMMALARA benissimo il 30 gennaio 😄

PIERA spero di abituarvi per la notte...io che già non voglio nemmeno gli umani a dormire con me



LILE ottimo per la testa libera, spero continui! hai ancora il mio numero o la mail? (ho perso la rubrica scorsa settimana) se mi scrivi ti mando la fotina!

FRANCESCA63 a me il mdt non si manifesta "più volte al giorno" nel senso che un attacco dura da alcune ore a 3 giorni. Io faccio uso di sintomatici (triptani e ketoprofene) e se non fanno effetto purtroppo non c'è nulla da fare...se non eliminare ogni stimolo: sto con benda nera sugli occhi, a letto da sola, non mangio, no rumori, non parlo altrimenti mi aumenta la nausea

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:17

LARA sfrutto quello che hai appena scritto confidando che tu non te la prenda.  
E' detto con il massimo affetto, ovviamente.

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:16

FRANCESCA a Bologna puoi salutare chiunque incontri da parte di LARA.

La conoscono tutti.

Tu ancora non lo sai ma lei è specializzata nell' attaccare pezze, quindi tu a partire dagli addetti della stazione saluta tutti.

Vedrai che qualcuno che ricambia lo trovi 😊

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:15

Anche quella del film "dove i morti non si contavano" non è male....

Ma che ridere, sei messa bene anche tu.

Non capisco che bisogno sia ma è diffuso sai. Anche Alberto ha bisogno di cose molto adrenaliniche e spesso anche alquanto orride.

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:13

LARA buona quella del doverlo dire a Gabriele 😊

Aiuto, povero ..non sarebbe sopravvissuto facilmente.

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:12

LARA grande notizia quella del tuo secondo intervento!

So bene che non è una passeggiata ma i vantaggi del breve intervallo sono tanti.

Forza non te ne manca, dai che ce vai a completare l'opera così poi andiamo insieme a Roma a vedere le fontane 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:10

Cosetta, prova ad iscriverti alla pagina di Alleanza Cefalalgici di FB. Li c'è sicuramente qualcuno di Torino che ti può dare delle dritte

Ti metto il link. Poi non appena vedo la richiesta ti attivo se non arriva qualcun altro prima di me perchè io non ho FB sul telefono

<https://www.facebook.com/groups/47026384961/>

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:07

Annuccia, è vero, le crisi mica sono tutte uguali, anzi, alle volte penso che convivano MDT diversi nella nostra testa. Poi quando si sta sempre male basta un niente per farci tornare immersi nel dolore. Ma quanta pazienza ci vuole!!!

Si cara, ci siamo quasi. 😊😊😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:04

Paula, con l'influenza di quest'anno non c'è mica tanto da stare tranquilli se te la becchi appena operata.

Va la che hai un bel da fare anche tu.

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 21:02

Francesca, hai ragione, credo che il mio recupero così veloce dall'intervento, sia stata in parte anche l'attenzione che ho ricevuto.

Cara, se non vuoi mettere qui il tuo dolore dove vuoi metterlo. Sai che c'è apposta il forum, poi mica siamo al telefono, se non abbiamo voglia di leggerlo andiamo oltre, ma non succede questo, pensa che aiuta leggerli tutti i messaggi.

A Bologna vai tranquilla, conosco benissimo tutti i medici dove ti ha mandato il tuo Professore, sono tutti molto in gamba e anche di più. Loro mi conoscono e puoi dire che scrivi nel forum.

Vai tranquilla cara, ho una ragazza del gruppo che è stata meglio.

Anzi, quando vai chiunque sia salutali da parte mia.

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:55

Nico, che tu oggi sia stata a riposo dubito fortemente 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:53

Lile, forse tutti i farmaci che hai preso per l'influenza qualcosa avranno fatto anche per la testa, oppure è stato il rimanere a casa anche se ammalata ti ha aiutato un po'.  
Vai a capire la nostra testa.

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:51

Cri, il prossimo mercoledì c'è il gruppo, porta pazienza cara. Vedremo di raccontarci le nostre tristezze se ne abbiamo voglia, altrimenti ce ne inventeremo così avremo l'impressione di esserci sfogate lo stesso. ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:49

Piera, condivido il tuo commento sulla depressione. E hai ragione, il morale flesso è un'altra cosa.

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:48

Piera, quanto è vero quello che hai detto. Un controllino va sempre bene poi hai detto bene, sto in una botte di ferro ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:46

Rossana, hai proprio ragione, questo posto non fa polemiche, è bello perchè si chiede scusa alle volte per niente e alle volte per poco. Ma io penso che non sia perchè manca libertà, ma perchè da questo posto si lascia fuori ogni pensiero che non abbia il fine di aiutare noi stessi e gli altri.

Sai quante volte con le cose che diciamo potremmo trovare da ridire, ma il nostro scopo è sempre quello di interpretare i messaggi come detti per aiutare e questa cara è proprio la nostra forza.

E' come se in ogni messaggio ci fosse uno scritto invisibile che dice: "scusami se mi permetto".

In ogni caso grazie ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:40



Rossana, mi hai fatto ridere e non poco. Capisco che sapermi in attesa a questa età è stata una bella botta appena sveglia



Era un altro tipo di attesa.

Poi chi lo avrebbe detto a Gabriele 😊😊😊😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:37

Francesca, hai ragione, sai che io penso spesso a voi e a come fare per poter organizzare cose che possano dare il risalto che la nostra malattia merita. Quindi come hai detto siete sempre con me. 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:36

Feffe, i cani hanno bisogno di tempo come un bambino 😊😊😊

Diventerà grande anche Rolli e di tempo te ne porterà via lo stesso, ma non tanto quanto ora.

Per il lavoro me ne sto zitta, perchè ora è difficile per tutti. 😞

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:32

Eccomi finalmente, oggi ho avuto un po' da fare poi quando mi sono liberata Emma era al mio computer così mi sono messa a riposare sul divano e mentre Gabriele guardava un film dove i morti non si contavano io mi sono fatta un pisolino.

Poi cena ed ecco che è passato il pomeriggio

**paula1** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 20:24

FRANCESCA63 anche io sono stata seguita dal Centro cefalee di questo IRCSS, negli anni '90, ma non mi aveva soddisfatto anche se, ad esempio, ho fatto anche la poligrafia del sonno, perchè già da quegli anni dormivo in modo strano...poi ci sono tornata (dopo essere andata a Firenze e a Modena) nel 2009 perchè avevo emicranie continue...5/6 attacchi al mese da 3 giorni l'uno...praticamente 25 giorni su 30 e con intensità grave...lì la dott.ssa Grimaldi mi ha spiegato tante cose e dato la profilassi..io sto meglio da allora anche per via di certe scelte: non prendere più alcuni tipi di farmaci, iscrizione a questo Forum e la partecipazione ai congressi e forse (ma di questo non sono sicura) la menopausa...

a mio avviso questo centro è davvero molto migliorato e ci sono dei bravi medici...

**francesca63** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 17:47

Ragazze scusate. Quando scrivo dal cellulare scappano degli errori. Vedasi ad esempio iso che cara Cosetta è IRCCS ossia ISTITUTO DI SCIENZE NEUROLOGICHE presso Ospedale bellaria di Bologna. Mi aveva prenotato il mio neurologo di Ravenna. Anch io ho fatto a cicli agopuntura e qualche volta ha funzionato. Ho provato anche il ghiaccio o il caldo ma senza successo. Anch io LILE avevo capito non soffrissi di MDT da un anno. Paula mi spiace per la situazione che devi affrontare quotidianamente....Un abbraccio

**paula1** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 16:45

Buon pomeriggio a tutti...sono stremata..abbiamo un reparto terrificante e il personale decimato...ogni giorno sta male qualcuno e anche i pazienti sono in piena influenza con tutto il peggio che ne consegue...e il bello è che abbiamo a fianco anche i pazienti operati che rischiano grosso così...vabbè...la direzione fa orecchie da mercante e si va avanti nonostante tutto... io domani sono di riposo per fortuna, ma venerdì mi spetta la lunghissima..,non vedo l'ora che la situazione torni alla normalità...

**Cosetta** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 16:25

Francesca scusa che cos'è l'iso di bologna?

**Annuccia** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 15:46

FRANCESCA, non avrebbe senso il nostro Forum se non si potesse parlare di MDT con libertà.... anche io, come CRI, mi regolo a seconda della crisi e non sempre ci azzecco..... ogni crisi ha il suo modo di nascere nonché il suo modo di morire. Quando siamo fortunate passa con un solo sintomatico, nel mio caso o Brufen 600 o Imigran, a volte entrambi in una crisi sola.

LARA, è quasi fatta, il 30 è alle porte 😊

**Cosetta** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 15:29

Francesca quando proprio non riesco a sopportarlo metto mezza supposta( ahimè ) di virdex alto e dopo qualche ora l'altra mezza se non è passato

**Cosetta** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 15:27

Buon pomeriggio! Lile scusa ho proprio capito male... ho creduto che durasse da un anno il periodo buono! Mi dispiace ho letto adesso che invece la tua situazione è pesante! Comunque sono 11 giorni e se riesci ad evitare ogni motivo che generi l'attacco magari si allungano! Io sto vivendo in una campana di vetro e adesso va bene ma devo vivere da malata. Le prime due sedute di agopuntura hanno peggiorato la situazione. Ieri ho fatto la terza e vi farò sapere come va. Io la faccio a Torino e posso eventualmente chiedere alla mia dott se può informarsi se ci sia qualcuno bravo dove abiti. Anzi approfitto per chiedere se c'è qualcuna di voi nella mia città che abbia qualche consiglio da darmi o qualcuno a cui rivolgermi.

**cri69** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 15:17

Francesca condividendo il fardello da portare è più leggero, non ti preoccupare , oggi tocca a te , domani a me. Per il dolore c'è chi trova sollievo con il ghiaccio , io tenendo la parte dolorante al caldo...si vè per tentativi .

**francesca63** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 14:41

Buongiorno a tutte. Uah Lara notizia fantastica. La gentilezza fa la differenza. Aumenta la nostra adesione alle terapie ad un intervento. Sono felice per te. Anche oggi gran MDT.Vi chiedo cosa fate voi quando non riuscite a sopportarlo e si manifesta più volte al giorno? Il25/01 andrò a Bologna presso ISO. Spero mi prospettano qualcosa di efficace. Scusatemi. Non voglio caricarsi del mio dolore. Ne avete tutte voi. Ma condividere è prezioso. Rossana grazie. Concordo. Qui c è solo comprensione e scambio . Con il max rispetto. Grazie a tutte. A presto.

**Annuccia** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 14:08

Avevo scritto un messaggio ma non me lo ha registrato 🙄🙄  
Comunque ci sono, buongiorno a tutti!  
e, come sempre avete centrato, in parte, i miei problemi.

**nico26** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 13:29

Eccomi qui e buon pom a tutti/e da casa. Si perché lavorando domenica oggi sono a riposo o quasi 😊 perché noi cefalgiche farci star ferme è tutto un dire. Giornata di sole e godiamocela. 😎

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 12:01

Eccomi, sono appena arrivata, stanotte non ho dormito per il dolore alla gamba da operare. Questa mattina ero un po' agitata, avevo paura trovassero qualcosa per cui non si potesse fare l'intervento.

Inutile dire che ogni volta rimango stupita, non solo da reparto di ortopedia che ormai so e lì mi sento al sicuro come a casa mia, anche un po' di più, perché se sto male sanno cosa fare. E' un po' ormai che frequento anche altri reparti, per esempio l'ambulatorio dove fanno tutte le visite pre-operatorie, anche lì sono di una gentilezza e disponibilità che lascia stupiti. Poi Radiologia, oggi c'era una ragazza ed è stata di una gentilezza che non trovo mai da nessuna parte.

Ebbene, mi devo informare bene perché se mai avessi bisogno di altro è lì che andrò.

Udite udite, il mio intervento è programmato per il 30 gennaio. 😊😊😊 Non posso fare i salti di gioia perché non riesco, però ho una gioia dentro incontenibile. Troppo bello. Stavolta è di lunedì. Ora devo sistemare un po' di cose poi vi leggo. ♥♥♥

**lile** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 10:50

Buongiorno!

Anche oggi giorno buono, quando mi sono svegliata ho avuto un po' di testa pesante, ma dopo colazione è passato! Non mi sembra vero!

COSETTA purtroppo come dice Lara non ho avuto un anno senza mdt... intendevo che dall'inizio dell'anno non ho avuto mdt, quindi sono 11 giorni di tregua, che per me sono tanti... La mia neurologa ha definito la mia emicrania "ad elevata frequenza", ho mdt circa 15/20 giorni al mese. Mi aggrappo al fatto di non essere ancora definita cronica... Ho letto che hai fatto l'agopuntura, a me la neurologa l'ha consigliata ma non so a chi rivolgermi e se ne vale la pena... tu ne hai avuto beneficio? ANNUCCIA mi dispiace per il brutto periodo, i tanti pensieri non aiutano... spero passi presto!

LARA aspettiamo notizie! 😊

ROSSANA grazie, cerco di non preoccuparmi, penso che l'importante sia rivolgersi a qualcuno di capace e poi diventano operazioni di routine... mi preoccupa più il fatto che mia mamma sia una pessima paziente 😊 ci ho messo settimane a convincerla a prendere un gastroprotettore, dato che prende 2/3 bustine di antidolorifico al giorno...e continua a fare sforzi che non dovrebbe... diciamo che fa un po' quello che le gira e non si prende molto cura di sé

FEFFE vi dovrete abituare a vicenda alla presenza dell'altro... speriamo che il cucciolo si abitui ai tuoi ritmi e ti faccia dormire... hai modo di farci vedere una foto? Sono curiosissima 😊

**cri69** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 09:38

Buongiorno a tutti...brrrr freddo .

In quanto a tristezza non dico nulla , capisco, condivido, combatto !  
Avanti sempre. Un abbraccio

**Piera** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 09:01

Annuccia io ho sempre avuto la sensazione che chi e' depresso non abbia idea di esserlo!!!! ma magari c'e' un punto di confine dove nasce la consapevolezza.....personalmente mi sento molte volte malinconica, ma credo sia tutta un'altra cosa 😊

**Piera** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 08:56

Lara dai che ti danno un altro bel controllino generale!!! 😊 stai in una botte di ferro !

**Piera** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 08:55

Feffe come ti capisco !!! quando ho il cane di Irene la notte dormo molto meno del solito...e non che di solito io dormo molto 😊 sento ogni suo spostamento ogni piccolo mugolio....., credo che ci voglia un po' per abituarsi alla presenza!!!!

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 08:04

LILE finalmente un momento di quiete 😊  
Per la mamma non preoccuparti troppo.  
Ormai anche quegli interventi sono davvero di routine.  
Speriamo che la tua mamma possa togliersi presto il pensiero.

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 08:03

FEFFE immagino che l'animale richieda energie.  
Imparerai a prenderci le misure.

E per la ripresa dei problemi sul lavoro non dico niente. 😞  
Confido sulla tua capacità di muoverti in modo adeguato e salvandoti.

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 08:00

ANNUCCIA in vacanza in una città così grande ho spesso pensato a Roma.  
E cercavo di capire quanto faticoso sia ma, mi dicevo, quanto è anche bello vivere immersi in tanta storica bellezza.  
Tornerò a Roma, mi spaventa anche lei per le dimensioni ma farò come a Parigi. Respirerò l'atmosfera.

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 07:57

ANNUCCIA spero che Roberto se la cavi senza troppa fatica.  
Per come ti senti penso di capire e ti assicuro che è capitato e capita anche a me.  
E tornerà a succedere.  
Come dice LARA ti sei stancata molto ed hai il pensiero di Andrea.  
Forse devi solo recuperare un po' di riposo mentale.  
In ogni caso io su di me ho notato che a volte mi ritrovo giù di morale e per giorni senza una ragione evidente e recente.  
In questi casi sento di avere dei sintomi depressivi ma penso che la depressione sia altro.  
E come dice FEFFE: penso al tuo sorriso.

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 07:54

PAULA non è mai troppo tardi per vedere Parigi come non lo è mai per fare una qualsiasi esperienza.  
Prima o poi metterete in pratica il vostro festeggiamento di anniversario 😊

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 07:51

FRANCESCA non ti giustificare, ti prego. Non è proprio il caso.  
Forse ti ho risposto in modo un po' netto ma non hai detto niente che non va.  
Stai tranquilla, io credo di non essere permalosa ma in generale in questo posto non ho mai notato polemiche "gratuite" ed inutili.  
E in proposito dico a LARA che non ricordo nemmeno l'episodio in cui ha letto male un mio post, ma forse questo è un altro problema.....di memoria.  
In ogni caso non rileva, no proprio.

**rossana** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 07:48

Buongiorno a tutte,  
ecco LARA ...leggere il tuo post appena svegli di poco sonno beh devi capire che fa un certo effetto.  
"Sono in attesa" e cuoricino, subito ho pensato che stavo ancora sognando per vederti in attesa 😊😊

**francesca63** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 07:43

Buondi a tutte.Cara Lara sono con te ad aspettare....buona giornata. A tutte .Un abbraccio.

**feffe81** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 07:31

Buongiorno a tutti. Da ieri sono ricominciate le rogne al lavoro 🤦🏻 per cui ho un po' di nervosismo.  
Col cucciolo va bene, solo mi ruba un po' di sonno e stamattina sto accusando 😞  
LILE meno male un po' di tregua dal mdt, visto quanto ne avevi avuto intorno a Natale...  
Stamattina tornerei a letto...  
ANNUCCIA mi spiace sentirti giù di tono, spero che l'umore possa risalire presto. Penso ai tuoi sorrisi  
😊😊😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 11 Gennaio 2017 07:26

Buon giorno a tutti.

Sono in attesa ♥

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 21:45

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 21:44

Domani mattina sono in ospedale a fare le visite per il nuovo intervento.

Dai va che ci siamo quasi. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 21:40

Francesca, anch'io mi sveglio prestissimo, poi rimango a poltrire e alle volte mi riaddormento. Però sto a letto anche un paio d'ore sveglia, alle volte anche tre. Mi aiuta meditare

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 21:36

Cosetta, non riesco per il tempo che ho a leggere il messaggio di Lile, ma sappi che forse si riferisce che è dallo scorso anno che non ha MDT. Conosco bene Lile e di MDT ne ha passato un bel po' per queste feste.

Alle volte capita di sbagliare a scrivere ma anche di sbagliare a leggere. Io per esempio ho sbagliato a leggere un messaggio di Rossana, quando me ne sono accorta mi sarei seppellita.

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 21:33

Annuccia, anche a me ogni tanto il nostro sito fa le bizze e non riesco ad entrare. Vorrei pensare che sia perchè siamo in tanti a volersi collegare 😊

Direi poi che se hai voglia di stare a letto un po' di più non va mica male, poi devi vedere bene se ti senti depressa e scusami se mi permetto cerca di fare qualcosa mi raccomando.

Però forse hai solo bisogno di stare un po' tranquilla, il Natale per te è stato abbastanza stressante e non hai mai avuto un po' di riposo, non facevi in tempo a sistemare un po' che dovevi ricominciare da capo. Poi la situazione di Andrea sicuramente da pensieri anche a te.

Sai che capita spesso anche a me di sbagliare data. Ora annoto (quasi) tutto sul telefono. e lui mi manda un messaggio la mattina.

**Cosetta** Martedì, 10 Gennaio 2017 21:27

Lile un anno senza mdt... che meraviglia ! Come hai fatto?

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 21:26

Cosetta, la tua è un'età difficile se sei vicina o hai appena raggiunto la menopausa, lì il MDT picchia forte.

Poteva andare peggio, hai ragione, ma se ogni tanto andasse meglio di così sarebbe molto gradito, vero cara? 😊

**francesca63** Martedì, 10 Gennaio 2017 20:58

Salve a tutte. Perdonami Rossana per stamane. Non era un rimprovero. Mi ero preoccupata!!!!Anche io mi sveglio prestissimo. Anzi talvolta e proprio l'emicrania a buttarmi giù dal letto. E stasera non so proprio come coricarmi. E ritornata l'emicrania. Mica potrò assumere altro triptano e fans...Ho anche fatto ginnastica e una passeggiata...mah!!!Be domani e un altro giorno.Auguri di buona ripresa a tutte post influenza.Questo anno sembra molto tosta....Auguri anche al piccolo Daniele.

Buona notte e ..a domani

**Annuccia** Martedì, 10 Gennaio 2017 20:25

Ero certa di dover andare a fare la moc domani, avevo chiesto la sostituzione a studio. Per fortuna ho preso la rivihiesta e l'appuntamento e il 16. Quindi ho dovuto ricominciare da capo l'organizzazione....sono proprio rinco.

**Annuccia** Martedì, 10 Gennaio 2017 20:20

Sono due giorni che faccio fatica ad entrare nel forum e non ho molto tempo per insistere. Ora sono andata liscia e approfitto per salutarvi, in particolare alle nuove amiche. Roberto e a casa fino a venerdì il medico gli ha detto che deve riguardarsi perché le ricadute sono bruttissime questanno. In questi giorni non ho nemmeno voglia di alzarmi presto, solitamente alle 6 mi alzo con Roberto; forse

sono un po' depressa. Da una parte ringrazio il cielo di dover andare a lavorare, anche se ieri dopo il mio imigran avrei dato qualsiasi cosa per poter rimanere a casa.

**Cosetta** Martedì, 10 Gennaio 2017 19:12

Fatta agopuntura. Ho una diagnosi di emicrania in trasformazione, terapie le solite, in peggioramento per la menopausa, fine mai. Beh poteva andare peggio! A Parigi sono andata alla fine della terza media e me la ricordo bellissima! Buona serata!

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 17:22

Crilo, è comodo il diario della cefalea.

lo tengo il calendario sul mio computer 😊😊

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 17:20

Crilo, sono felicissima ti sia piaciuto.

**crilo** Martedì, 10 Gennaio 2017 16:57

Buongiorno a tutti!

MAMI, con grande piacere è arrivato il calendario dell'associazione! Lo trovo bellissimo! L'ho posizionato sul mio comodino, così potrò averlo sempre a portata di mano e sott'occhio. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 16:12

Sissi, scrivi e leggi quando riesci cara.

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 16:11

Eccomi arrivata, sono stata ad una riunione. 😊

**Sissi** Martedì, 10 Gennaio 2017 13:03

Ciao a tutti, scrivo senza avere letto gli ultimi post, ma appena potrò mi metterò in pari. Ho visto che Daniel compie 2 anni...ma quanto passa veloce il tempo! Auguro a tutti una buona giornata, sperando che le teste "funzionino".

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 12:20

Piera, ma sì, sembra che Daniel sia nato poco tempo fa e fa oggi due anni. Che meraviglia i nostri bimbi.

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 12:19

Nico, anch'io come Piera non tollero l'incenso. però penso che fai bene se a te non da fastidio. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 12:18

Lile, mi spiace per la tua mamma, ma meglio un intervento che risolva un po' di cose piuttosto che assumere tanti antidolorifici.

Anche Enza ha avuto una bruttissima influenza, però non l'ha trasmessa né a Marco né ad Emma. E' andata bene.

Ora riguardati un pochino mi raccomando.

**Piera** Martedì, 10 Gennaio 2017 11:50

grazie mille per gli auguri al mio piccolo Daniel.....mi fa un effetto strano pensare che ha già due anni 😊 Nico se lo dovessi mettere io l'incenso mi farei del male da sola.....e' un odore che la mia testa non sopporta proprio come le puzze !!!! 😊 ma se a te piace hai trovato un bell'escamotage per non avere intorno scocciatori 😊

**nico26** Martedì, 10 Gennaio 2017 10:52

Buon martedì a tutti /e dal lavoro e con tutto l'incenso che metto non entra nessuno in ufficio .To mo 😊

E' come che fossi dentro una protezione e finché dura facciamola durar.  
Avanti donne e ometti e a testa alta andiam!!!!

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 10:43

Rossana, Parigi sarà una città che vedrò. Non so quando, perchè prima vengono le fontane di Roma, questo è quello che vorrei io, però c'è Gabriele e devo un po' adattarmi, penso che per lui le fontane non vadano troppo bene. 😞

Ma staremo a vedere.

Non oso pensare alla fatica che hai fatto sapendo come stai, però avrai stretto per bene i denti e avrai pensato a cosa ti entrava negli occhi e nell'anima.

Si impara anche questo quando il dolore è sempre con te.

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 10:38

Ahhh, Francesca, niente corse, potrei consumare troppo le protesi e me le tengo preziose.

Camminate, quelle sì. Tante tante. 😊😊😊

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 10:37

Francesca, hai ragione, per la prima volta dopo un bel po' di anni cammino senza che la testa del femore viaggiasse per il bacino. Rarissimamente mi alzavo in piedi senza doverlo sistemare nella sua sede e non ti dico i movimenti che dovevo fare per farlo rientrare.

Poi anche l'altra non è da meno, ho la testa del femore tutta frastagliata e ogni volta che cammino sento che fa dei rumori poco raccomandabili.

Prima mi faceva malissimo camminare, ora il dolore pungente è passato, ma ancora ci sono dolori sparsi per la gamba. Un po' perchè ho la fibromialgia e un po' perchè mi hanno già detto che alcuni dolori rimarranno. Poi ho le ginocchia. Detto questo però niente di tutto ciò da paragonare al dolore che avevo prima, neppure la gamba da operare mi fa così male e potrei anche resistere per un po' se faccio un confronto con l'altra. Però è meglio farla subito, così danneggio meno tutto l'insieme, con questa messa così non riesco a riabilitare l'altra e questo non va bene.

Poi c'è la schiena, anche quella non è messa bene e questo lo devo anche al fatto che ho camminato male per anni, ora è in furore e questo è dovuto al fatto che sto cambiando postura e camminata avendo cambiato gli appoggi.

Ma va bene lo stesso, non mi lamento, perchè se mi guardo in giro ne vedo ogni giorno di persone che stanno male e sono messe peggio di me. Io sono ancora un fiorellino 😊😊😊

**lile** Martedì, 10 Gennaio 2017 10:37

Buongiorno a tutte!

Ieri sono tornata a lavoro, la febbre mi è passata da qualche giorno mentre a Giovanni è passata solo oggi... probabilmente non era polmonite ma un'influenza così brutta non l'avevamo mai fatta...

La testa miracolosamente ha retto tantissimo, quest'anno praticamente non ho quasi avuto mdT, a parte quello da febbre alta! Oggi mi è pure venuto il ciclo ma la testa sembra buona... però meglio

non parlare troppo, non vorrei mai mi sentisse... 😞

Ieri ho sentito finalmente il medico per mia mamma e giovedì devo portare la sua documentazione a Bologna... spero si riesca presto a programmare l'intervento, continua a prendere troppi antidolorifici...

Benvenuta Cosetta!

FEFFE che tenerezza il cucciolo! Sarà una bella novità!! I cani sono molto impegnativi ma ti ripagano con un affetto incredibile... io però sono più gattara, anche se non ho mai avuto la fortuna di avere un animale domestico...

ROSSANA che bella Parigi, sono felice che tu sia riuscita a goderti questa vacanza...

CRI anche a me è piaciuto molto quello che hai scritto 😊

LARA sono felice che sia già l'ora del nuovo intervento!

Buona giornata a tutti!!

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 10:27

Auguri Daniel.

Buon Compleanno.

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 10:26

Se vedete che ritardo è perchè faccio fatica a collegarmi al sito.

Ho già perso tre messaggi che andrò a riscrivere

**mamma\_lara** Martedì, 10 Gennaio 2017 10:25

Buongiorno a tutti.

Cosetta, ti ho mandato la foto ma mi raccomando, mica farla vedere in giro, come ti ho detto sarebbe normale vedermi vestita da Befana 😊😊😊

Però tu non sai che io vivo tutti i giorni dell'anno come se fosse Natale, ho vissuto dieci anni della mia vita come se fossi stata in prigione e una volta che mi sono liberata ho apprezzato questa libertà vivendo come se fosse sempre Natale.

Poi per Natale mi sfogo e lo scorso anno non avevo neppure MDT immaginati la mia gioia, così ho girato mezza Ferrara per trovare pantaloni e maglietta rossi da poter mettere proprio a Natale.

Carissima, vedrai che stando qui troverai come ha detto Rossana l'attrezzatura per vivere la giornata con meno disperazione.

Arriverà anche la voglia di smettere di scrivere, ma mi raccomando non cedere mai a questo. Io sono qui da tanti anni 14 che scrivo qui e ho avuto anch'io i miei momenti "silenziosi", ma non ho mai ceduto e ho fatto proprio bene, perchè da questo spazio mi arriva una comprensione impossibile da trovare altrove.

**paula1** Martedì, 10 Gennaio 2017 10:00

ROSSANA noi dovevamo andare a Parigi per il nostro "ventennio", ma non so cosa successe e ora che siamo al "trentennio" e oltre ancora questa meta è lontana 😊😊

Io ho una gran voglia di andare Lisbona...partirei adesso davvero!! ma qui per le prossime ferie è lunga...io ho pure finito le ore...

**paula1** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:56

Buon giorno a tutti...qui nuvolo e freddo, ma se il meteo ci prende non dovremmo vedere l'innominabile (per me 😊)...

Ieri sera sono uscita prima, ma abbiamo un reparto che dire pesante è un eufemismo...non so davvero chi ha avuto questa grandiosa idea (anche se lo immagino), ma è deleteria..inoltre tantissimi colleghi sono KO con l'influenza e siamo decimati...comunque sono riuscita a prendere l'ultima corriera facendo davvero dei salti mortali e Fausto è rimasto su con il nervoso già al primo giorno di lavoro... 😡, ma ne ha le ragioni...hanno messo via l'interinale e adesso pretendono il massimo... la mia testa alla fine ha capito ed è stata buona...oggi sarà una giornata ancora peggio di ieri..chirurgici e lungodegenti (alcuni anche gravi) non vanno d'accordo per niente e personale

all'osso è la ciliegia sulla torta... 😡👹

**Cris83** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:34

Bello avere nuove amiche.. state con noi mi raccomando.. e scrivete! 😊

aprofitto di mia suocera e mi butto un po' sul letto. Oggi o al massimo domani torniamo a casa. Cioè in realtà dai miei. Per questi mesi freddi almeno restiamo lì!

Buona giornata e un abbraccio

**Cris83** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:30

Rossana anch'io adoro Parigi. Una volta con un'amica ce la siamo girata tutta e quasi tutto a piedi. Non volevamo perdere nulla e si guardava la cartina dicendo tanto è lì che ci vuole.. chiaramente non era lì e abbiamo macinato km su km. 😊

**Cris83** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:27

Buongiorno..

stanotte la ragazza si è addormentata alle tre e mezza.. sarà avantine mi prepara già ad orari da discoteca. 😊

Ma non avrei dormito comunque perchè la testa non andava proprio.. nausea e vomito e via. Certe volte è davvero faticoso. Ora va meglio! 😊

Da ieri ho ricominciato a mettermi un po' in riga con la dieta, anche se non posso stare in chetosi diminuisco un po' i carboidrati per vedere se sto un po' meglio.

**rossana** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:21

Però è anche grandissima.....e si fa quel che si può.  
Ma ho apprezzato, eh se ho apprezzato.  
Lo sforzo l'ho fatto volentieri.

**rossana** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:20

Parigi è sempre bellissima, io l'avevo vista altre volte.  
A parte le "solite" mete ho apprezzato dei quartieri con un'atmosfera speciale, unica, parigina.  
Montmartre è uno di questi, una mattina alle 9 siamo arrivati noi e a parte qualche esercente il bel quartiere ancora dormiva.....  
Meraviglia 😊

**rossana** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:18

FRANCESCA io non sono mai stata una dormigliona, ahimè.  
E vado pure a dormire tardi, ma alle 6 / 6,30 di solito non dormo più.  
Se sono fortunata, e certe mattine capita, riprendo un po a pisolare e faccio venire le 8.  
Stamattina alle 7 mi sono alzata perché non ce la facevo più a stare lì ferma.  
Ho già fatto un bel repulisti di carte nella libreria, un po nel bagno, ho fatto la doccia alle orchidee che stanno rifiorendo 😊 , il sugo al tonno per gli spaghetti e fine.

**rossana** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:14

Buongiorno a tutte,  
e benvenuta Cosetta 😊  
Che bello avere nuove amiche nel nuovo anno.  
State con noi, qui ci si costruisce una cassetta con attrezzi che vi saranno preziosi.

**cri69** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:14

Buongiorno a tutti, ho messo il naso fuori di casa....brrrr che freddo e c'è un cielo grigio...mahhhh.  
Un felice compleanno al piccolo Daniel.

**Cosetta** Martedì, 10 Gennaio 2017 09:00

Buongiorno a tutte e ciao Francesca! Vedo che siete tutte sorridenti e cariche di ottimismo, adesso ci provo anche io...Mamma Lara aspetto la foto. Buona giornata

**francesca63** Martedì, 10 Gennaio 2017 07:59

Buongiorno!!!!Come state. ? Non sarete mica ancora sotto coperta...lo dalle 6 con met . Mi sa tanto che oggi arriverà una spruzzata di ....  
Lara se continui così ti iscrivo alla maratona di Newyorch. Deve essere gratificante camminare quasi fosse la prima volta.Magari senza dolore. Un bel traguardo anche se faticoso.Vi auguro buon lavoro.  
Una splendida giornata.

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 21:16

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 21:16

Vado, devo fare la meditazione e quella la devo fare quando il letto è bello caldo. Non accendo mai lo scaldasonno quando non sono in camera, così prima che si scaldi il letto ci vuole un po'.

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 21:14

Paula, per vedere di salvare le ginocchia, continuo a prendere il CARTINUTRA come mi aveva consigliato l'ortopedico di Bologna. Spero di cavarmela così 😊 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 21:13

Francesca, sei stata bravissima a scrivere, superare i primi momenti come hai fatto tu non è da tutti.  
Poi sei stata di aiuto a Cosetta, perchè sentire che anche tu sei "nuova" le ha dato forza. Secondo me potrebbe essere così.  
Poi cara, devi sapere che non appena vi chiamo per attivarvi, voi fate già parte del gruppo.  
Ho anche un pensiero, il forum è di chi lo ama e se voi lo amate non importa che siano due ore o 20 anni che state qui. si è tutti alla pari.

Ci pensa il MDT a farci sentire parte di una sola famiglia.

Grazie cara per le belle parole, come tutti faccio sempre solo quello che devo fare e non mi fermo mai se sono stanca quando ho una cosa importante da fare ma mi fermo solo quando ho finito.

Ma hai presente questa estate la meraviglia che potrò fare un po' di metri in più dei cento che ho fatto da molti anni a questa parte.

Non vedo l'ora di fare l'altro intervento e se dovrò fare le ginocchia (anche quelle non sono messe bene) farò anche quelle quando sarà il momento. 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 21:05

Cosetta, te la mando la foto, ma non farla girare o vedere a qualcuno della tua famiglia 😄😄  
Una signora della mia età vestita da Babbo Natale mica è il massimo. Però la mia nipotina si è divertita un mondo 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 21:04

Cosetta, lo sapevo che le giovani avrebbero risolto il tuo problema.

Mi fa piacere che tu sia riuscita a scrivere, è un bene credimi. Io ho 65 anni e ho MDT da almeno 62, almeno i miei primi ricordi partono dall'inizio della scuola materna. Una mia amica se lo ricorda benissimo (lei non dimentica mai niente) quando il bidello doveva portarmi a casa perchè stavo male e questo succedeva spesso.

Ho ricordi sempre dovuti al MDT da sempre e mi ha rovinato tutti i giorni più importanti della mia vita, quelli brutti era con me e non mi lasciava neppure nei giorni belli. Il primo e unico Natale senza MDT è stato quello del 2015, pensa che ero talmente felice che mi sono vestita da babbo Natale e sono stata tutta la giornata vestita così con anche il cappello in testa. Uno spasso e non ci potevo credere. I miei ridevano ed erano felici con me. Devo avere la foto da qualche parte, vedrò di metterla così ti fai un paio di risate anche tu. Però poi la cancello per non fare ridere i polli.

Per le terapie penso che tutte noi qui ne abbiamo provate di ogni. Io ho provato anche le mammane, ma non hanno funzionato neppure loro. Ora me la cavo con la chetogenica e fin che le analisi sono in ordine devono venire con l'esercito per farmela smettere.

Non stancarti mai del forum cara, questo è stata la mia salvezza e mi tiene ancorata alla MIA vita, bella e difficile proprio come piace a me. Behhh, diciamo che se fosse meno difficile andrebbe bene lo stesso, ma questo passa il convento e me lo devo fare andare bene. Poi tutto sommato a me piace guadagnarmela la vita ♥

**francesca63** Lunedì, 09 Gennaio 2017 20:49

Buonasera a tutte/i. Un ciao particolare a Cosetta che come me è nuova...ma a me sembra di fare parte di questa alleanza da sempre. Caro MDTti daremo del filo da torcere...!!!!!!Oggi la cervicalgia mi ha messo un po sottosopra....Anche io come tutte voi ho provato molte terapie da quelle tradizionali alla omeopatia alla agopuntura e chi più ne ha più ne metta. Ma cara Cosetta come vedi siamo in buona compagnia...Credo che confrontarci qui e confotrarci ci possa fare solo che bene. Non nascondo che alla inizio ero un po perplessa ma poi vincendo la paura ho cominciato a scrivere.... Ah CRI 69 bello ciò che hai trascritto... Condivido. CRI 83 faccio il super tifo per la tua bimba Chiara. Mi auguro che il suo arrivo lenisca la tua emicrania. A te Lara buon proseguimento in palestra .Sei particolarmente carica. Dinamite allo stato puro. Mi piaci. Sempre positiva nonostante tutto. Vi abbraccio. Buona notte.

**Cosetta** Lunedì, 09 Gennaio 2017 19:41

Crisi forse hai ragione avevo inserito una faccina. Adesso riprovo. Vorrei presentarmi: ho 53 anni, due figli e sono di Torino. Ho il mdt da 33 anni con fasi di recessione e altre di riacutizzazione come l'ultimo mese. Ho provato molte terapie, la pranoterapia, l'agopuntura, sono stata anche operata alle vertebre cervicali. Nonostante tutto spero ancora di trovare qualcosa che mi permetta di fare una vita normale. Sono un'illusoria?

**Piera** Lunedì, 09 Gennaio 2017 19:24

Cosetta non ti so aiutare , a me non capita mai 😊

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 19:16

Cosetta lo fa anche a me a volte.

Stai scrivendo dal cel, hai per caso inserito una faccina non di questi qui accanto sul forum ma dalla

tastiera del telefono o del tablet?

A me non mi inseriva tutto quello scritto dopo l'emocon.

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 16:29

Cosetta, non so come possa succedere. Speriamo arrivino le ragazze e dicano cosa puoi fare per sistemare le cose.

**Cosetta** Lunedì, 09 Gennaio 2017 15:33

Appare solo la prima riga di quello che scrivo

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 15:15

Meno male che Emma è ritornata a scuola, così adesso è qui con me e questa sera rimane a cena. 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 15:13

Cris, la mia Lola era ubbidiente e bravissima.

Cesare il gatto, era dispettoso e selvatico. Mi sbranava tutto.

Poi quando è stato un mese a casa con i bimbi dal papà per il mio intervento al fegato, non ha più voluto stare chiuso in casa, così abbiamo dovuto lasciarlo in campagna dove però non è mai più voluto entrare in casa neppure per mangiare, se lo procurava lui nei campi. Era un gatto che al tempo pesava più di me dal tanto era grosso. La cosa che mi preoccupava è che non ha mai più voluto tornare in casa neppure in inverno quando la neve copriva tutto. Un giorno l'ho portato in casa e mi ha strappato tutte le tende, faceva dei salti contro i vetri che ho dovuto per forza lasciarlo fuori, così abbiamo deciso che sarebbe stato in campagna. Al tempo non ero allergica ai gatti e mi piaceva avere Cesare con me.

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 15:08

Nico, brava, tienili fuori così almeno avrai un po' di pace 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 15:07

Paula, mi ha detto Gabriele che per domani è messa neve anche da noi. Speriamo di no perchè mercoledì mattina devo andare in ospedale per le visite pre-operatorie. Speriamo va.

Ora capisco perchè è saltato fuori il posto così presto, gli anziani più di me sicuramente si spaventano a girare con queste giornate.

Però io andrei anche a costo di andarci a gattoni. 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 15:03

Cosetta, qui troverai sempre qualcuno cara. E siamo in tante e tanti a stare male. PURTROPPO

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 15:02

Cri, bellissimo lo scritto che hai messo.

Condivido tutto tutto

Grazie

**Cosetta** Lunedì, 09 Gennaio 2017 14:53

Buon pomeriggio e buona settimana! È un conforto sapere che non sono sola.

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 13:18

Noi siamo dai suoceri da sabato e comincio a richiedere un po' di casa. Comunque dato che la testa non va ne approfitto e mi butto sul letto con il ghiaccio!

A presto e un abbraccio

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 13:16

Già Cri sapevo che tua figlia non vive con te ma non ci ho pensato. Eh immagino non sia facile trovare tempo e risorse economiche. Poi ci sono degli istruttori che se ne approfittano e prendono un sacco di soldi a lezione. Se fossimo più vicini ti darei volentieri io una mano 😊

molto bello e vero lo scritto che hai messo! 😊

wow mamma lara già programmato l'altro intervento? Grande! Non ti ferma più nessuno!

**cri69** Lunedì, 09 Gennaio 2017 11:55

Ho ritrovato questo scritto che mi è piaciuto un sacco...

Che io sia felice o no non dipende dal mondo, ma da me.  
Io sono l'unica persona da cui dipende la mia felicità.

Mi accorgo di essere felice in ogni situazione e in ogni momento della mia vita, perché se la mia felicità dipendesse da qualche persona, cosa o circostanza sulla faccia di questa terra, sarei in guai seri.

Tutto ciò che esiste in questa vita, cambia continuamente. L'essere umano, le ricchezze, il mio corpo, il clima, i piaceri, ecc. E così potrei continuare per ore, elencando una lista infinita.

Attraverso tutta la mia vita, ho imparato qualcosa;

Decido di essere felice e il resto lo chiamo 'esperienze':

Amare,

Perdonare,

Aiutare,

Comprendere,

Ascoltare,

Consolare.

C'è gente che dice: 'non posso essere felice perché sono malata, perché non ho soldi, perché fa troppo caldo, perché qualcuno mi ha insultato, perché qualcuno ha smesso di amarmi, perché qualcuno non mi ha considerato, ma quello che queste persone non sanno è che si può essere felici anche essendo malati, anche se si è troppo sudati, anche se si è senza soldi, anche se si riceve un insulto, anche se qualcuno non ci ha apprezzato.

La vita è come andare in bicicletta: cadi solo se smetti di pedalare.

Inizia la giornata con un sorriso e non lasciare che niente e nessuno la cancelli del tuo volto.

**paula1** Lunedì, 09 Gennaio 2017 10:51

Buon giorno a tutti...qui sole, ma Fausto mi ha sconsigliato di scendere con Sella perchè in alcuni punti la strada è ghiacciata e 2 ruote non sono sicure.....mi scoccia parecchio, per stasera vedrò come fare, perchè non posso sempre uscire prima, in particolar modo adesso col reparto

pesantissimo...dovrò pensarci meglio prima di dare i cambi... 😞 purtroppo la zona di montagna (che poi è collina) dove abito è veramente servita male dal servizio pubblico...paradossalmente va meglio chi abita più lontano ma su direttrici servite da bus e da treni soprattutto...

la testa stamattina fa i capricci, ma non è il caso... 😞

**nico26** Lunedì, 09 Gennaio 2017 10:44

buon lunedì a tutti/e dal lavoro e si ricomincia ....

Stamane per non far venire le persone da me ho messo un incenso indiano che chi entra esce subito 😊😊

Benvenuta Cosetta in questa meravigliosa famiglia.

io soffro di emi tensiva quasi sempre (lieve pure ora) poi quando vuole zac l'aurea a go go ma in quest'ultimo periodo molto piu' lieve.

Ho altri acciacchi (fibromilagia+ premenopausa) che ora trovo vantaggio con l'omeopatia.

Feffe meraviglioso !!!

**cri69** Lunedì, 09 Gennaio 2017 10:16

Buongiorno a utti, buon inizio settimana.

CRIS , Giulia non vive con me lei proprio non se ne occupa , proverò a dedicargli un pò più di tempo 😊 . Come non lo so ....Grazie comunque .

**mamma\_lara** Lunedì, 09 Gennaio 2017 09:33

Buon giorno a tutti.

Scappo in palestra.

Cris, la gamba va bene e la grappolo è andata via.

A fine gennaio o inizio febbraio mi fanno l'altro intervento, vediamo se ritorna.

Scappo che è tardi

**Simona** Lunedì, 09 Gennaio 2017 08:42

Buongiorno adorato forum 😊😊

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 00:34

Feffe ti ho scritto una mail. 😊

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 00:33

Via vedo se questo vitellino si decide a dormire.

Buonanotte e sogni d'oro 😊

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 00:32

Mamma Lara come va la gamba? La grappolo sempre a bada?

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 00:31

Scusate che quando scrivo dal cel faccio più errori del solito..

e scusate se quando parlo di cani vado sempre per le lunghe. 😊

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 00:29

Benvenuta Cosetta e benvenuta a francesca.

Io mi chiamo Cristiana e sono di san miniato provincia di pisa. Ho 33 anni e soffro di emicrania da una quindicina di anni. È una lotta continua che ero riuscita un po' a vincere con la dieta chetogenica che per adesso ho sospeso perchè la latteria è sempre aperta, ho una bambina di quasi quattro mesi che è proprio un vitellino. Si chiama chiara.

Di nuovo benvenute.. vi troverete sicuramente bene.. questo posto profuma sempre di casa.

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 00:23

Cmq Cri anche su cani adulti si può lavorare.. è solo più difficile e ci vuole più tempo che con i cuccioli. È solo che dovrei vedere la situazione. Così posso dirti poco.

Se ne occupa di più tua figlia?

Con tango da cucciolo ho fatto molti errori e lavorandoci è migliorato molto, pur non risolvendo tutti i problemi ora riusciamo a fare una passeggiata senza che mi stacchi un braccio. Certo è un lavoro continuo e ora il tempo è poco. Ma riesco benissimo a fare una passeggiata con chiara e lui insieme.

Sia con la carrozzina che in fascia. 😊

**Cris83** Lunedì, 09 Gennaio 2017 00:08

CRI visto che è un saltatore sarebbe bravo nell'agility 😊

ma scappa da dove? Tipo dal giardino?

Un buon vieni va costruito. Così dal niente è difficile che ti dia retta. Poi se hai detto un anno è proprio in piena fase adolescenziale.. quando tango aveva un anno e poco più una sera io e michele abbiamo perso due ore per cercare di riprenderlo. Non si allontanava ma faceva i saltelli a destra e sinistra e non c'era verso che desse retta. Era un periodo che lo avrei battuto nel muro giorno e notte. 😊

**cri69** Domenica, 08 Gennaio 2017 23:02

Un benvenuto a COSETTA, io sono Cri , ho 48 anni e da 36 soffro di emicrania con e senza aura ,più una serie di patologie che non sto ad elencarti perchè vorrei passare la notte a letto 😊😊. Qui c'è la ns casa che diventa piazzetta in estate e corridoio quando attendiamo notizie ed ultimamente le ns ragazze ci hanno fatto diventare zie ad honorem quindi eravamo tutte in fibrilazione, questo per dirti che è un posto speciale dove c'è dolore , condivisione, affetto, tanto affetto ,poi arrivano anche le risate , le ricettine e chi più nè a più ne metta per aiutarci ad affrontare questa vita in modo dignitoso.

Ora basta , troppa roba x me ...notte serena a tutti. Besos

**cri69** Domenica, 08 Gennaio 2017 22:55

CRIS grazie ,immagino non si pèossa fare molto . Tobia è un attore nato , nei sui avi sicuramente ha dei circensi, un maratoneta o non sò che ....io me ne occupo poco , non ci sono quasi mai ed un " vieni" deciso a lui fa un baffo.

Non ho le possibilità x un istruttore , mi auguro solo non faccia danni... 😊

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 20:35

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**paula1** Domenica, 08 Gennaio 2017 20:28

Benvenuta a COSETTA.. confermo che qui ti troverai bene e, anche se non possiamo togliere il nostro male comune, possiamo però sempre trovare conforto e anche questo è un aiuto enorme.....  
MONICA è sì questa influenza è pesante e si attacca facilmente...Valerio poi ha le difese basse perchè non riesce a riprendersi veramente bene e anche l'infortunio avrà inciso...inoltre questo tempo non aiuta.., ma siamo in pieno inverno e dobbiamo pazientare...

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 20:27

Ho qui Emma, i suoi genitori sono andati al cinema e lei è venuta a cena da noi. Fra un po' la vengono a prendere perchè domani inizia la scuola e si va a letto presto 😊

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 20:26

Paula, mentre ero in ospedale sentivo le infermiere correre a avanti e indietro proprio perchè una signora continuava a dare problemi. Poveretta, urlava e chiamava la mamma. Però poverette anche le infermiere che dovevano correre giorno e notte.  
Speriamo ti sia un po' più leggero il lavoro, ma dubito se da domani si inizia alla grande.

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 20:24

Monica, non ci voleva proprio, mi spiace carissima.

Con la febbre il MDT va a nozze 😞

**paula1** Domenica, 08 Gennaio 2017 20:22

Buona sera a tutti...qui molto freddo...oggi ho riposato anche se non ho dormito molto..la notte è stata gravosa, però farne una ogni tanto non mi dispiacerebbe...da domani si riprende alla grande e il nostro reparto sarà il più pesante perchè si riempie all'inverosimile e avendo anche un paio di pazienti da seguire perchè scappano sarà impegnativo...  
io vorrei provare a portare a valle lo scooter, ma qui le strade non sono ottime...certo sono salate e asciutte, ma comunque sempre sotto lo zero siamo....deciderò al momento...

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 20:20

Cosetta, benvenuta carissima.

Come sai io sono Lara, qui mamma lara.

Vedrai che ti troverai bene e non sentirti "nuova" del Forum, vedrai che se scriverai per un po', farai prestissimo a sentirti parte di questa famiglia. Questa è casa tua carissima.

Sono più che certa che ti farà bene stare con noi. Se guardi qui a lato puoi trovare i Consigli dal forum, ma anche parole che aiutano.

Sai che io ogni tanto faccio un ripasso e non mi basta mai dal tanto mi portano aiuto.

Pensa, Francesca è stata l'ultima attivata del 2016 e tu sei la prima del 2017. Bravissime che siete state forti per scrivere subito. Questo è indispensabile per iniziare il cammino.

**Piera** Domenica, 08 Gennaio 2017 19:43

Monica e proprio la forma influenzale che da tanto mdt.....io prendevo di tutto ma non andava mai via. Bisogna che faccia il suo corso purtroppo 😞

**Cosetta** Domenica, 08 Gennaio 2017 19:21

Ciao a tutti, grazie per avermi accolta nella vostra famiglia!

**Monica** Domenica, 08 Gennaio 2017 18:52

Il mio cane piccolo è tutto il giorno che mi sta addosso, non mi molla un attimo e devo dire che non lo sopporto più

**Monica** Domenica, 08 Gennaio 2017 18:50

Buonasera a tutti. L'untore mi ha colpita ho la febbre pure io 😞 E ovviamente il problema maggiore è il mdt. Non so quante compresse ho preso da ieri, Trip, brufen, nurofen, fluimucil e adesso sta salendo di nuovo. Erano tanti anni che non mi prendeva così. Di solito me la cavo con un giorno

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 18:49

oggi faccio fatica a collegarmi, ogni tanto non mi si apre il sito

**Cris83** Domenica, 08 Gennaio 2017 18:27

CRI mi sento di dare qualche dritta a FEFFE perché è un cucciolo, senza vederlo è difficile, dovrei farti mille domande e vederlo. Posso solo darti qualche regoletta da seguire x provare a impostare qualcosa e vedere se cambia qualcosa, ma se è ingestibile ti consiglio di andare da un buon educatore.

Sei tu che te ne occupi principalmente?

Le prime cose che si fanno di solito è cercare di rafforzare il legame cane proprietario. E un buon "vieni"

Il fatto di mettersi a pancia all'aria di solito è un segno di sottomissione.

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 16:28

Annuccia, io ho degli appuntamenti con il fisioterapista ai quali non posso mancare, mentre invece con la palestra non ho orari e c'è sempre un istruttore che mi segue mentre segue un po' tutti quelli che sono in palestra in quel momento. Mi trovo molto bene così.

Mi spiace per Roberto, spero possa stare meglio

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 16:25

E' arrivata una nuova amica. Diamo la benvenuta a Cosetta

**Annuccia** Domenica, 08 Gennaio 2017 13:39

Andrea di nuovo a casa mi ha rotto lequilibrio che con tanta fatica avevo raggiunto. Sono però contenta, da mamma chioccia quale sono, che stia più tranquillo economicamente. Poi speriamo che presto esca fuori un lavoro.

**Annuccia** Domenica, 08 Gennaio 2017 13:36

Maria, per la palestra, io se ho mdT forte non vado se e leggero vado, comincio e a volte può anche passarmi, raramente devo dire, se aumenta vado via. Non mi sembra che sia un problema. Forse perché facendo ginnastica di gruppo non ho vincoli con l'insegnante, se vado via continua con gli altri.

**Annuccia** Domenica, 08 Gennaio 2017 13:32

Buona domenica a tutti! Io mal di testa e gran freddo che non aiuta. Come dice giustamente Francesca non bisogna lamentarsi per rispetto dei terremotati. Roberto non si sente affatto bene anche se non ha febbre, stamani si è alzato anche con la cpngiuntivite. Ora mi impasticco e mi riposo, non sono andata dai miei per evitare di portare malanni

**Piera** Domenica, 08 Gennaio 2017 12:26

No non ho fatto una foto e ne sono pentita 😞

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 11:39

Cri, io ero capace di dire dei no ai miei figli e non ero capace di dirlo alla Lola e a Cesare 😞😞😞  
😞

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 11:38

Nico, che meraviglia avere tanti bimbi in casa, io non so se potrei farcela, gli anni passano e ho dato quando era il momento.

Però è una gioia che non ha pari vedere i bimbi che giocano

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 11:36

Cris, non preoccuparti, noi ci siamo.

La cosa importante è che vada bene e che Chiara stia bene.

Se tu non molli la testa se ne farà una ragione. Brava 😊

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 11:35

Monica, mi spiace per Valerio, anche lui però non sta mai bene.

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 11:34

Monica, nel mio cortiletto ieri sera alle 23 c'erano - 4 gradi, i miei tubi sono protetti, ma lo stesso è successo che si siano ghiacciati, per questo la notte lascio sempre il rubinetto che gocciola abbastanza nella speranza possa servire a mantenere un po' di scorrimento. Per tutta la giornata poi ogni tanto vado e faccio scorrere un po' di acqua. Ci sarebbe l'alternativa, svuotare i tubi che portano

l'acqua a quel rubinetto. Però ci sarebbe un lavoro parecchio impegnativo e Gabriele ormai ha un'età. Mi accorgo che ha meno forza e anche meno voglia di fare cose che impegnano molto. Ha ragione.

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 11:29

Piera, hai fatto una foto al mare? 😊

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 11:27

Francesca, sono d'accordo su quello che dici a Maria, anch'io non competo quando vado in palestra, ci sono signore della mia età che fanno cose che io neppure se stessi la giorno e notte riuscirei a fare, ma ognuno di noi ha la propria storia e con quella deve avere a che fare. Sai io mi sento già bravissima nel fare il poco che faccio, poi è il risultato che conta e quello è mio pensiero che io possa ottenerlo sempre tenendo presente chi sono e come sono messa. Mi accontento dei piccoli passi e dei piccoli miglioramenti dando a questi la massima importanza, non penso mai che potrei fare di più, ma do molto valore a ciò che ottengo senza mai fare confronti con chi mi sta vicino.

Ecco, questo lo applico quasi a tutto il mio essere e probabilmente sono sulla strada giusta, perchè se mi trovano le analisi a posto a breve sono pronta per l'altro intervento. 😊😊

Anch'io non mi lamento delle stagioni, prendo ciò che viene e mi difendo come posso. Come te però pensando ai terremotati non oso pensare a come si sentiranno

**mamma\_lara** Domenica, 08 Gennaio 2017 11:20

Buongiorno a tutti.

Sto sistemando anche (oltre al resto) un po' di cose che ho lasciato in sospeso nel periodo dopo primo intervento perchè di tempo ne avevo poco, ma piano piano porterò a termine tutto. Intanto sto preparando le cose per il prossimo ricovero così Gabriele troverà tutto pronto senza dover cercare fra cassetti e armadio. Ho steso tutto sul letto della camerina e coperto con un lenzuolo. Li trova tutto di certo. 😊

Come ho detto oggi ho ospiti, ma ho già preparato tutto.

**cri69** Domenica, 08 Gennaio 2017 09:16

Buongiorno a tutti , buona domenica .

CRIS; MARIA , grazie infinite degli auguri graditissimi.

CRIS visto che fai consulenze ne approfitto ma mi aspetto la parcella 😊 , giustamente . Il mio attila Tobia , ha poco più di un anno, ingestibile. E' un monello scappa continuamente devo cercarlo per il paese e se lo si sgrida o arriva qualche scapellotto , come nulla fosse , ti mostra la pancia e via. Non ti dico cosa non distrugge e porta in giro e scava ...un delirio... se passassero ancora i circhi l'avrei già venduto , anche perchè fa dei salti altissimi 😊😊 . Ma io non so più che fare 😊😊

**feffe81** Domenica, 08 Gennaio 2017 08:39

CRIS Rolli ha due mesi. Anche io ieri ho comprato un nuovo cell, su internet, questo qua non regge, l'ho ripristinato ma ha ugualmente problemi in più ha cambiato la modalità di scrittura, il punto è che ne sono dipendente 😊 non ci sto sempre attaccata ovvio, ma uso il navigatore, faccio foto, leggo il forum.... 😊

**feffe81** Domenica, 08 Gennaio 2017 08:36

CRIS grazie! ti sto pensando in questi giorni! per ora direi che vada bene, magari ti scrivo su wa. Ok per le slide. ma tu hai già il tuo bel da fare!!

**Cris83** Domenica, 08 Gennaio 2017 08:35

Fede è feffe chiaramente 😊

Maledetto correttore automatico. Che tra l'altro ho il mio vecchio cel che fa e non fa perchè il mio attuale ha battuto una bella botta x terra e vetro frantumato. Spero di poterlo cambiare.

**feffe81** Domenica, 08 Gennaio 2017 08:32

Buongiorno a tutti! MONICA mi hanno dato un cappottino ma è ancora grande, intanto con mia mamma gliene abbiamo fatti due con le maniche di un vecchio maglione, poi lei me ne farà altri man mano che cresce; sembrava superman 😊

ieri sera ho fatto venire qui i miei 😊

Anche stamattina mi sono messa seduta in posizione per fare meditazione e il cagnolino si acciambella sulle mie gambe e ronfa

**Cris83** Domenica, 08 Gennaio 2017 08:32

Fede benvenuto al nuovo arrivato.. volevo scriverti qualcosina ma non ho avuto ne tempo ne la testa. Appena riesco ti mando delle slide x email che magari ti sono utili. per adesso come ve la state cavando? Quanto ha il cucciolotto? Per qualche dubbio chiedi pure.

**Cris83** Domenica, 08 Gennaio 2017 08:29

Noi siamo dai suoceri. Siamo sempre al calduccio in camera. Michele e tango dormono .. chiara mangia.

**nico26** Domenica, 08 Gennaio 2017 08:23

Buona domenica a tutti ea tutte. Anche stamane freddo gelido ma nuvoloso.Ho in casa 8 monelli che stanno dormendo, perché fino a stanotte alle 2:00 saltavano sul letto e io e mio marito eravamo i guardiani. Ho già preparato una ricca colazione e quando scenderanno andrò al piano di sopra a sistemare il delirio che hanno lasciato. Ma va bene la gioia che scaturisce da queste serate con i bambini è impagabile per cui il casino si sistema. Ora VIA far dei lavoretti. Buona domenica a tutti e a tutte

**Cris83** Domenica, 08 Gennaio 2017 08:23

Buongiorno.  
ho recuperato qualche messaggio.

Ross e Cri che belli i vostri viaggi! Vi avrà fatto sicuramente bene. cri scusa per il ritardo e auguri..spero siano apprezzati lo stesso.

ne approfitto per augurarvi Buon anno anche se in ritardo!

**mamma\_lara** Sabato, 07 Gennaio 2017 22:29

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**Cris83** Sabato, 07 Gennaio 2017 22:26

Scusate l'assenza..  
un po' poco il tempo un po' poca la voglia.  
Tutto bene comunque.. chiara cresce e stiamo bene. La testa come sempre non molla.. ma non mollo nemmeno io!

Un abbraccio e buona notte.  
ora vi leggo un po'..

**mamma\_lara** Sabato, 07 Gennaio 2017 19:08

Ci sono ma ho mille cose da fare. Domani ho gente a pranzo.  
Mi sa che ho solo il tempo di darvi la buona notte. 😊

**Monica** Sabato, 07 Gennaio 2017 17:28

Io a Diana che è anziana gli tengo il maglione anche in casa. Era un vecchio maglione di Valerio che mia madre ha tagliato e ricucito più piccolo e con le maniche ha fatto un maglioncino per l' altro mio cane che è piccolo e per la cagnetta di mio fratello, piccola anche lei. L'altro giorno al mercato ho comprato due maglioni per 6 euro pronti per essere trasformati. I maglioncini per i cani costano tanto 😊

**Monica** Sabato, 07 Gennaio 2017 17:24

Feffe come va con il piccolo? Preparati perché come si ambienta inizierà a fare danni 😊 Gli hai comprato il cappottino per farlo uscire?

**Monica** Sabato, 07 Gennaio 2017 17:22

Maya grazie per i saluti di Dora 😊

**Monica** Sabato, 07 Gennaio 2017 17:22

Valerio ha di nuovo la febbre quindi siamo rimasti a casa. Stamattina siamo stati senza acqua fino alle 11, si era ghiacciata dentro ai tubi che in terrazza sono scoperti. Prima mio fratello è salito ha mettere una copertura, speriamo che funzioni. Comunque stasera faccio scorta di acqua

**Monica** Sabato, 07 Gennaio 2017 17:19

Anche a Roma è freddissimo. Adesso ci sono 3 gradi, vento freddo e cielo azzurro. Stamattina sono tornati i miei dalle Marche. Sono partiti con la neve sulla macchina ed è ancora la, dopo più di 200 km 🤔 non si scioglie proprio!

**Monica** Sabato, 07 Gennaio 2017 17:17

Buonasera a tutti. Anche a

**Piera** Sabato, 07 Gennaio 2017 16:32

Sono già a casa....il mare d'inverno è straordinario un vero spettacolo 😄 ieri la spiaggia era bianca brillante complice una brinata fantastica! Il mare era mosso con onde bianche pure quelle! Sembrava di stare in una spiaggia dei caraibi ....bastava non guardare ai palazzi orrendi sul lungomare 😊

**francesca63** Sabato, 07 Gennaio 2017 14:26

Buongiorno a tutte/i. Oggi anche qui la temperatura si aggira intorno a -6. C è comunque uno splendido sole ed un cielo azzurro . Invitante nonostante tutto a fare una passeggiata. Sono andata in biblioteca ove ho fatto incetta di libri (non c era anima viva)!!!Ora ho un emicrania. .. Feroce. Pazienza...Quanto all ansia cara Maria.la conosco bene. Anzi per anni mi ci sono nutrita. Per la palestra forse non ne vale la pena. Non siamo atleti . Non deve prevalere la competizione. Bensì il benessere che dall attività fisica ne scaturisce. Perciò credo sia da affrontare quasi a cuor leggero. Spero non peccare d orgoglio a suggerirti ciò. Vai tranquilla e la testa ne gioverà alla grande.Buon lavoro a te Paula sempre a contatto con la sofferenza. ...Fra un po Lara potresti farci da istruttore a furia di palestra. Scusa sai cerco di sdrammatizzare anche in vista di un altro intervento. Un abbraccio. E a presto...Adesso ho appena iniziato a vedere il Tg. Giuro di non lamentarmi per il freddo per rispetto dei terremotati...

**feffe81** Sabato, 07 Gennaio 2017 13:58

MARIA io ho comprato gli ingressi in palestra (troppi!!!) ma ci vado solo se non ho emicrania. Esco la mattina per andare al lavoro con già la borsa della palestra nel bagagliaio e poi decido all'ultimo momento se andare o no. Così mi dà molta meno ansia

**mamma\_lara** Sabato, 07 Gennaio 2017 13:27

Maria, l'ansia per me è il nemico numero uno. La combatto pensando che farò sempre quello che sono capace di fare, tanto è difficile che io possa morire per il MDT o per altro star male. Ho collassato in treno un po' di volte e sono ancora qui a rompere, quindi cosa vuoi che mi ammazzi. Poi se l'ansia è di non farcela a fare qualcosa io mi butto, poi sarà quello che sarà.

Ho ansie ridicole a volte, ma si sa che ognuno di noi ha le proprie paure.

Mi aiuta pensare che non è che voglio essere perfetta, faccio quello che sono capace e se agli altri non va bene o hanno qualcosa da dire affronterò la cosa quando sarà il momento. Intanto a chi ti dice che devi fare meglio diglielo ben che quello sei capace di fare e mandalo a quel paese. Ma vedrai che in palestra saranno comprensivi, cerca di esserlo anche tu, magari iniziando da ora.

Scusami cara se mi sono permessa ♥♥

**mamma\_lara** Sabato, 07 Gennaio 2017 13:15

Buon giorno a tutti.

Questa mattina palestra e ora la spesa.

A dopo

**Maria9195** Sabato, 07 Gennaio 2017 11:33

Oggi se sto un po' meglio salgo in cascina a respirare aria gelida ....

Quest'anno ho in progetto di ristrutturare la cascina per renderla abitabile anche in inverno con il riscaldamento e acqua calda .

Almeno non mi annoio 😊😊😊 .. e ho qualcosa a cui pensare 😎😎😎😎

**Maria9195** Sabato, 07 Gennaio 2017 11:29

ieri tutto il giorno a letto con raffreddore, spossatezza e testa pesante.  
oggi un po' meglio.

Sono in ansia, e questo non va bene, perchè lunedì inizio la fisioterapia e ho il timore di non farcela perchè la mia testa fa quasi sempre male.... so che devo iniziare con questi trattamenti perchè altrimenti non miglio e non si alleggerisce il mal di testa ma l'ansia mi fa brutti scherzetti. 😞 😞 😞

Carissime amiche vi è qualcuno che va in palestra oppure in piscina con la testa ballerina? come a a superare l'ansia e la paura del mal di testa?

E' pazzesco avere ancora queste sensazioni dopo anni e anni di mal di testa 🤔 🤔 🤔

**Maria9195** Sabato, 07 Gennaio 2017 11:24

CRI69 auguri di buon compleanno anche se in ritardo

**cri69** Sabato, 07 Gennaio 2017 10:23

Buongiorno anch' io al lavoro con la mia piccolina. Qui alle 6 c' erano -9 gradi ma x fortuna le strade non erano ghiacciate. si lavora oggi e domani poi ferma x altre 2 settimane...meglio che non ci pensi 😞

**feffe81** Sabato, 07 Gennaio 2017 08:22

PAULA il delirio 😞 Mi mandi il tuo numero? non c'è l'ho più! Se hai il mio va bene se mi scrivi su whatsapp, altrimenti un messaggio su fb! grazie 😊 poi a te e CRIS chiederò consigli 😊

**feffe81** Sabato, 07 Gennaio 2017 08:19

Buongiorno a tutti! notte incredibilmente tranquilla, ho dormito 😊 MAMMALARA no al cane non sono allergica per fortuna! Al gatto si, ma i miei adesso hanno due gatti e loro non mi fanno allergia, ma vai a capire!

CRI finalmente un po' di sole nelle tue giornate 😊

**nico26** Sabato, 07 Gennaio 2017 08:11

E buon sabato a tutti/e da Modena con temperature di meno 5 gradi ma con un sereno meraviglioso. Ieri a Rimini è stato fantastico, una trattoria stupenda in centro storico con un romagnolo meraviglioso che con €15 a testa ci ha fatto mangiare antipasto primo e secondo di pesce. Poi in spiaggia un vento gelido un mare mosso all'inverosimile ma comunque dopo tutto il mare d'inverno è fantastico. E per finire secondo voi tutti a casa nostra a cena.

Lara ti assicuro che i siti che uso io per acquistare o roba naturale e omeopatica sono tutti controllati seri. Vai tranquilla tesoro.

**paula1** Sabato, 07 Gennaio 2017 01:37

buona sera o notte a tutti...dal lavoro.... 😞 abbiamo un reparto bello tonico...23 pazienti, ma molto particolari...urla continue e una che tenta di scappare continuamente...non c'è tregua...ma ci può anche stare perché nel reparto sottostante ne hanno 43 😞 la cosa incredibile è che tra domenica e lunedì arrivano i chirurgici, 51 ingressi e lasciarli in mezzo a questi pazienti è assurdo...quasi tutti hanno il BPCO e attaccare infezioni è facile...il direttore non ha voluto sentire ragioni dicendo che si fa come vuole lui..speriamo bene solo per le persone, ma siamo al delirio completo... 😞

**cri69** Venerdì, 06 Gennaio 2017 22:45

Grazie , grazie a tutti, anche oggi splendida giornata 😊

**rossana** Venerdì, 06 Gennaio 2017 20:57

Ciao a tutte.

Siamo in attesa della pizza.

Tutto bene, solo dovrei appendere le gambe al chiodo....

Confido di reggere continuando con le debite pause e Mr cortisone.

A presto

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 20:19

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 20:18

Paula, buon rientro al lavoro

**paula1** Venerdì, 06 Gennaio 2017 18:11

Buon pomeriggio a tutti...tra poco scendo in città per lavorare...mi accompagna Fausto che deve anche passare dai suoi genitori e fratello ancora influenzati 😷 e mi riporta su poi domani dopo pranzo che viene a prendermi dai miei genitori e mi va anche bene perchè mia mamma mi dà una bella scorta di ragù 😊 da tenere in freezer... 😊

FEFFE evviva è arrivato Rolli...ci manderesti con comodo una fotografia? i cuccioli dormono tantissimo...lo so perchè Paddy dormiva anche 20 ore...

l'innominabile è venuta al sud...che va anche bene, ma mi dispiace per le zone terremotate, speriamo che non ci sia troppo disagio...

**francesca63** Venerdì, 06 Gennaio 2017 14:19

Buongiorno a tutte/i. Augurissimi CRI. E buon ritorno dalla vacanza. Spero che quei giorni felici trascorsi a Napoli si ripetano anche a casa.

Buon proseguimento a tutte.lo anche stamane ho fatto una passeggiata. Il sole è splendido! !!Anche se il vento ci mette sempre lo zampino....Un abbraccio a tutti.

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 14:16

Piera, però penso che l'unità esterna vada staccata dal computer, altrimenti non so se è al sicuro da chi riesce a bloccare i documenti con link infettati

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 14:03

Feffe, vedrai che compagnia ti farà.

Tu avrai già capito che non hai allergia. Una signora ha regalato un cucciolo al suo bimbo poi ha scoperto che il bambino è allergico. Non ti dico i pianti del bimbo

**feffe81** Venerdì, 06 Gennaio 2017 14:02

MAMMALARA così fai bene, io avevo delle impostazioni particolari per la privacy sul cellulare quindi non facevo fare le sincronizzazioni.

**feffe81** Venerdì, 06 Gennaio 2017 14:00

ISA ti auguro una buona giornata di festa insieme alla tua bellissima famiglia!

LILE come procede con la polmonite? Spero che passi presto...

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:59

Feffe io ho sul cellulare l'account di Google, così se aggiungo sul cellulare corregge anche sulla mia Gmail

Dropbox lo usavo, ora però con tutta la documentazione che ho dovrei pagare una cifra esagerata. Però era comodo

**feffe81** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:57

Beh stamattina sono andata a prendere il mio cagnolino Rolli! E ora è qua con me, sta facendo un sonnellino 😊

**feffe81** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:56

Diciamo che la perdita dei dati del cellulare, comprese chat e messaggi, è stata un'esperienza interessante che fa vedere quanto sono attaccata alle cose e che si vive anche senza in realtà...

CRI tanti auguri!!!

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:55

Ahhh ecco, allora si che si è al sicuro. Io faccio così. Solo che non posso comprare un disco di tre tera, costa troppo. Così salvo io su un disco meno capiente poi trasferisco. Ci metto poco e costo zero.

**feffe81** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:54

MAMMALARA tranquilla, quello che hai salvato su Google (contatti) non lo perdi. da me non aveva funzionato la copia da cellulare a Google per cui su Google non aveva salvato nulla. Per i backup i sistemi sono vari, dipende da molte cose, una cosa semplice per i dati di un privato può essere Dropbox. Ma diciamo che io vivo "a rischio" 😊

**Piera** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:36

Anche perché il salvataggio avviene tutti i giorni in un unità a parte mi ha detto che salvi tutto anche se ti rubano il computer magari ad ieri per oggi.... 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:35

Chiedo meglio

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:34

Avevo la copia di tutti i documenti che aggiornano ogni giorno

**Piera** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:33

Non credo sia così lara.....ma non insisto il tecnico mi ha detto proprio il contrario e un grosso e famoso centro informatico di bologna 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:33

Piera, il mio disco si era rotto, ho perso solo gli indirizzi di posta elettronica e le mail che avevo scaricato da Gmail

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 13:24

Piera esiste quel modo di salvare i documenti. Zeno me lo ha proposto da tempo, però non mi mette al riparo dalla rottura del disco o da virus che potresti beccare cliccando un link che ti blocca tutti i documenti e te lo sbloccano solo se paghi. È successo ad una persona che conosce una mia amica e ha perso tutto pur avendo pagato

**Piera** Venerdì, 06 Gennaio 2017 12:45

Lara non credo importi dove sono i documenti.....io ho capito così dal tecnico è un salvataggio nuovo mi pare si chiami acronis ...però devo controllare in ufficio . Da lì ti posso mandare l email precisa

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 12:11

Piera, mi ha detto Zeno che bisogna vedere dove sono i documenti da salvare.

Mi sai dire il nome del programma per cortesia  
Grazie.

**Piera** Venerdì, 06 Gennaio 2017 11:34

Lara al lavoro il tecnico informatico che ci segue ha installato un nuovo sistema di salvataggio che fotografa tutto il computer posta compresa....il costo non è stato altissimo e lui ha detto che ora l'unica cosa che devo ricordarmi è di andare a lavarorare 😊 il programma di salvataggio manda ogni volta una mail di conferma al tecnico ...magari Zeno ne sa qualcosa perché è nuovo

**Isa** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:57

bella notizia Lara! Vorrà dire che anche la prossima volta farà di nuovo i bagagli! Ma ti auguro naturalmente che non arrivi neppure!!! Forza cara Paula, mi dispiace per il grande carico di lavoro. Mio figlio ha lavorato in cantiere in questi giorni e non riusciva a scaldarsi neanche avvolgendosi nella coperta di pile sotto il piumone!! Ma è contento di lavorare e non si lamenta.

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:53

Isa, la mia grappolo è di nuovo andata via prima di Natale: Vivere senza di lei è tutta un'altra vita. Ora vediamo cosa avrà intenzione di fare per l'altro intervento.

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:51

Paula, non oso immaginare le corse che dovrai fare al lavoro, dire delirio sono certa che non renda l'idea.

Fai bene a riposare e a dormire a casa dei tuoi genitori.  
Se la testa regge è già una buona cosa.

**Isa** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:50

Cara Lara spero che la tua grappolo come era ricomparsa se ne sia di nuovo andata e come te non vedo l'ora che tu abbia anche l'altra gamba nuova. Dopo non avrai più scuse per non venire a trovarmi. Hihih! Un saluto affettuoso a Maya e a Dora che non dimentichiamo mai. Alle 8 qui c'erano 4 gradi sottozero e umidità 12° vento forte ma un cielo che più azzurro di così non ce n'è. Perciò ci vuole un caldo abbraccio per tutte!!!! Buona vacanza Rossana!!!

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:49

Isa, che bello, so che a Udine si festeggia particolarmente la Befana.  
Hai fatto benissimo ad invitare anche la baby sitter, io avrei fatto altrettanto. Poi l'aggiungi un posto a tavola è sempre una bella cosa, anche quando i posti sono 4 o 5.

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:47

Nico, grazie per il suggerimento.  
Per comprarle online, ho sempre paura che mi vendano robbaccia.

Buona giornata cara, anche il mare d'inverno è una meraviglia. Molto ma molto più bello che in estate. Almeno a me piace solo in quella stagione.

**Isa** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:45

Buongiorno a tutti! Buon compleanno Cri!!!! Oggi grande festa nella mia piccola patria, la più grande festa per noi più del Natale e del Capodanno. Sto aspettando Valentina e famiglia che arriverà tra poco assieme alla sua baby sitter con famiglia. La invito ogni anno al pranzo dell'Epifania da me perchè le sono molto grata per tutto l'aiuto che dà a mia figlia. Vi ringrazio a proposito per quello che mi avete scritto al riguardo del nido. E' logico che la penso anche io così ma come sappiamo bene molto spesso cervello e cuore la pensano diversamente....

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:44

Cri, auguri di Buon Compleanno. ♥ ♥ ♥

Che bella la tua vacanza. Poi vedere Napoli in compagnia di una persona del luogo è ancora più bella.

Il Vesuvio innevato è pari solo ad un'altra meraviglia: L'Etna innevato.  
Io ogni volta che lo vedo faccio fatica a staccare gli occhi da lui.

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:41

Maya, che meraviglia i saluti di Dora, è sempre sempre nel mio cuore. Grazie ♥

Hai ragione per l'influenza, quest'anno è stata particolarmente carogna. Vedrai che l'entusiasmo non ti mancherà. Forza sempre carissima

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:39

Feffe, vuoi dire che potrei perdere tutti i contatti che mi sono messa nella mia casella di posta? Quando nel 2015 (se non ricordo male) è andato a ramengo il mio disco fisso e ho perso tutti gli indirizzi della mia posta (erano circa 6000), me li sono dovuta ricopiare nella mia casella di gmail perchè Zeno mi ha detto che li non si sarebbero persi mai e da qualsiasi computer avrei avuto accesso per recuperare tutti i dati. In effetti questi indirizzi con tutti i dati, me li trovo sempre nei contatti quando entro nella mia posta Gmail. Ora sono abbastanza preoccupata, perchè ho impiegato 3 mesi per copiarli tutti, lavorando un bel po' di ore ogni giorno.

**mamma\_lara** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:34

Buongiorno a tutti.

**paula1** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:30

MAYA un enorme grazie che ci hai portato i saluti di DORA...mi fa anche piacere sentirti su di morale per il nuovo lavoro e spero che prosegua a lungo.....  
NICO26 oggi hanno messo la neve in riviera spero che passiate una buona giornata ugualmente  
CRI69 che bello il Vesuvio innevato...sono contenta che questa vacanzina ti abbia un po' rigenerato...

**paula1** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:28

Tanti Auguri di Buon Compleanno alla nostra Amica CRI69 😊

**paula1** Venerdì, 06 Gennaio 2017 09:27

Buon giorno a tutti...qui sole e freddo e va benissimo...ho finito le ferie...poi ieri sera mi ha chiamato la collega per chiedermi un cambio e mi ha detto che i reparti sono al delirio e oltre a 20 pazienti lungodegenti in più e tutti influenzati, lunedì avremo 71 ingressi.. 😞

io stanotte praticamente non ho dormito... 😞😞 proverò a riposare oggi pomeriggio visto che faccio la notte...domani mattina non rientro a casa..mi fermo a dormire dai miei genitori...la testa regge per ora ed è la cosa più importante...

**nico26** Venerdì, 06 Gennaio 2017 08:49

Buona befana a tutte noi

😊.stamane si va a rimini con amici a far una mangiatina di pesce...anche se freddo di.stamane fa congelare anche il mare 😊

Lara io tutte le sere prima di cena.

Poi.ieri.sera un.amico.mi.ha dato un.sito.dove lui le acquista a € 16 alla scatola.Roba da pazzi!

**feffe81** Venerdì, 06 Gennaio 2017 07:54

Buongiorno a tutti! CRI è davvero bello leggere il tuo messaggio che contiene gioia 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 23:02

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**cri69** Giovedì, 05 Gennaio 2017 22:27

Buonasera , anche la mia mini vacanza è finita . Dire bellissima è dire poco, città meravigliosa anche nei suoi contrasti, compagnia 😊...ottimissima, accoglienza superlativa, senza parole....E per concludere vedere il Vesuvio innevato non ha prezzo...notte serena.

**feffe81** Giovedì, 05 Gennaio 2017 18:21

MAMMALARA il problema è stato proprio che il backup di Google non ha funzionato!! 😊 quindi ero convinta di stare in una botte di ferro e invece... comunque è un bel modo di fare pulizia

**Maya** Giovedì, 05 Gennaio 2017 17:28

Ciao,un caro saluto a tutti e buon anno,un saluto a tutti noi dalla nostra Dora ,....io tra influenza,ferie sono a casa da tre settimane ,inizio lunedì 9,mi sono ripresa anche se l,influenza mi ha messo ko !!!! Sto recuperando,ho voglia di riprendere,e di proseguire con entusiasmo fino a giugno,le vacanze tra parenti benino,con gli amici cari meglio,stasera a ora una cenetta tra amici,ma stando un po' attente io e Lory a non esagerare,ma pasta e pane ,pizza in questi giorni ,la mangiamo co,n molto gusto 😊😊😊 ,

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:47

Rossana, tutto di buono cara, Parigi è bellissima.

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:47

Oggi in palestra mi sono massacrata 😊😊😊

Ho esagerato, ma mica negli esercizi, nel dire massacrata 😊😊😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:45

Nico, sono indecisa per il tapis roulant, mi hanno detto che ci vuole anche della manutenzione e io so che Gabriele per queste cose poi lascia perdere. Se riesco a convincerlo gli farò fare dei giretti per Ferrara. Oppure ho la cyclette, vedrò di fargli fare quella.

Grazie carissima

Quando hai tempo, mi sai dire per cortesia se la pastiglia per il colesterolo va presa subito dopo cena dopo cena o prima di andare a letto

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:42

Feffe, meno male che hai trovato i numeri. per non perdere i miei dopo che mi è morto il computer, Zeno mi ha fatto un account con la mai di Google e ora li metto tutti li così se anche spacco il telefono li ritrovo tutti con il mio account della mai Gmail.  
E' comodissimo.

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:37

Monica, se io avessi case mie da quella parti dove le hai tu andrei senza farmelo ripetere due volte.  
Ma tu fa come sei capace e come puoi 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:35

Paula, io ho perso peso ma i dolori non sono diminuiti, oso dire che sono aumentati, se non fossi certa andrei a suscitare polemiche e dubbi direi che sono aumentati.  
Però perdere peso fa sempre bene perchè ci si muove meglio, forse è per questo che a me il male è aumentato, mi sono mossa di più 😊  
Però io non vedo tutto quel peso che devi perdere.

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:31

Francesca, ho il libro del Prof. Barbanti, molto interessante. Da leggere tutto d'un fiato.  
C'è anche uno scritto del Dottor Di Lorenzo che parla di Chetogenica, a me questa dieta-profilassi mi ha tolto la cefalea a grappolo.  
Poi è un libro molto caro per me, perchè contiene due dediche a cui tengo molto: una è bel Prof. Barbanti e l'altra è del Prof. Querzani.  
Sicuramente il rachide incide.  
Ma ci sono tante forme di MDT che è difficile pure contarle.  
Certo che le primarie dipendono da come è fatto il nostro cervello e li in rachide ha poca influenza.  
Se non è messo male il rachide di mia sorella, il medico più volte ha detto che ha visto pochi altri messi in quelle condizioni quando ha fatto tutti gli accertamenti però lei il MDT ce l'ha sì e no una volta all'anno per un paio d'ore massimo tre. Ora poi saranno anni che non sa neppure cosa voglia dire avere MDT. E tempo fa rimaneva paralizzata le braccia sempre dovuto al rachide.  
Il mio non è messo bene, ma questo lo devo anche alle tante botte che ho preso in gioventù. 😞  
Anche la schiena ha patito per questo 😞

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:23

Piera, sei stata bravissima ad andare da Giorgio. A me i viaggi in solitudine non spaventano più e questo è merito vostro. Ricordo il primo viaggio in auto per Cervia, non so come ho fatto a resistere alla tentazione di tornare indietro. Poi una volta arrivata mi sono chiusa in stanza mettendo davanti alla porta sedie e scrittoio. Una comica, ma con tutti quei medici che giravano in Hotel mica potevo stare tranquilla. Meno male che nessuno aveva il camice, altrimenti avrei fatto marcia indietro in un baleno. 😄😄😄😄😄  
Poi ovviamente il giorno dopo ho conosciuto la il Prof. Nappi, la Dottoressa Sances, il Prof Avato e anche l'allora giovanissimo Dottor Di Lorenzo. Poi piano piano anche tutti gli altri che quel giorno ricordavo solo di viso ma poi ho conosciuto anche per loro. ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:16

Piera, sei stata bravissima ad andare da Giorgio. A me iu viaggi non spaventano più e

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:16

Piera, sei stata bravissima ad andare da Giorgio. A me iu viaggi non spaventano più e

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:09

Eccomi, scrivo dal tablet perchè il mio computer lo sta usando Emma 😊😊

**Monica** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:05

Spero che ROSSANA si goda la vacanza a Parigi.  
PIERA hai fatto bene a raggiungere Giorgio, anche se questo freddo invita solo a stare sotto le coperte

**Monica** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:04

Buongiorno a tutti. Qui c'è un vento freddissimo. Invece nel paese dei miei nelle Marche, sta nevicando. Loro dovrebbero tornare sabato, vediamo come si metterà il meteo. Io invece domani vorrei andare a casa al lago, ma credo che anche lì stia nevicando. E' montagna, circa 700 mt di altezza, spero di convincere Valerio, non siamo mai andati a casa lì con la neve. Le temperature previste vanno da - 4 la max e - 12 la minima 😬

**francesca63** Giovedì, 05 Gennaio 2017 14:00

Buongiorno a tutte. Oggi c'è uno splendido sole condito però da un forte vento. Ne ho approfittato per fare una passeggiata. Care Rossana e Annucciale patologie della colonna incidono eccome sull'emicrania. Noi ne siamo testimoni. PURTROPPO. Io poi negli anni ho manifestato dolore da cicatrici. Spero che le vacanze proseguono bene (per chi ne ha ancora). A te Lara Buona palestra...Auguri anche a Lile per il post polmonite. Spero di non aver dimenticato nessuno. Un abbraccio.

**Piera** Giovedì, 05 Gennaio 2017 12:54

Sono su in treno per Rimini 😊 sto andando da Giorgio che è lì per un torneo...non so come ho fatto a partire 😊 però ora sono contenta di avercela fatta 😊

**paula1** Giovedì, 05 Gennaio 2017 09:43

Buon giorno a tutti...qui sole, ma freddo...è il mio ultimo giorno di ferie 😬 non mi sento riposata per niente...anzi stanotte ho tribolato coi muscoli...la visita l'avrò il 24 febbraio, ma non sono molto fiduciosa perchè già parecchie cose le ho provate...quello che mi è molto difficile fare (per varie ragioni 😬) sarebbe perdere peso...forse un po' aiuterebbe la muscolatura...chissà... buon viaggio a ROSSANA e ancora buona permanenza a CRI69...io dovrò aspettare ancora un bel po' prima di andare in villeggiatura 😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 05 Gennaio 2017 09:12

Buon giorno a tutti.  
Non ho tempo perché mi aspetta la palestra  
A dopo ❤️❤️❤️❤️❤️

**Annuccia** Giovedì, 05 Gennaio 2017 08:59

Qui a Roma è il picco dell'influenza e spero bene.  
FRANCESCA, anche io ho la scoliosi e nessuno mi toglie dalla testa che incide eccome sull'emicrania. Basta vedere il nostro Forum e capire che in molti combattiamo con il rachide.

**Annuccia** Giovedì, 05 Gennaio 2017 08:58

Buongiorno a tutti! stamani me la prendo comoda visto che l'insegnante di ginnastica è febbricitante a casa.  
Approfitto per fare un po' di posto nello stanzino.  
Ieri Andrea è venuto con la prima tranche delle sue cose e intelligentemente ha lasciato degli scatoloni senza sballarli in cantina, pronti a ripartire (siamo positivi).

**nico26** Giovedì, 05 Gennaio 2017 06:53

Buona mattina da Modena fredda e ventosa ma con un cielo stellato meraviglioso!  
Lara la marca è della Dymos (direi che si scrive così) ed è quella della Decathlon e per il costo direi che lei lo aveva pagato circa € 400 ma è veramente fatto bene poi ha il display sopra che ti programmi o la camminata o la corsa come vuoi tu e secondo le tue caratteristiche. Quando ti ricordo ti mando anche il modello 😊  
Parlare di tensiva al collo ne so qualcosa. Io ci conviviamo sempre anche se ultimamente la testa regge di più e parlo in altre parti del corpo. Io ho una calcificazione all'atlante la prima vertebra del collo e in taluni momenti mi causa vertigini soggettive. Ad esempio in questo preciso istante ho un lieve mdm a sx all'occipite e un dolore gamba ds dal sacro al tallone.  
La fibromialgia ogni tanto come dice il mio omeopata risale e cerca di venir fuori anche se la tengo sotto controllo con i farmaci omeopatici. Per farvi un esempio martedì ero all'Esselunga ed un certo punto non mi sentivo più la pianta del piede sx per circa mezz'ora ed ero andata un po' in paranoia. Poi sembravo pazza mi parlavo da sola e cercavo di tranquillizzarmi e mio figlio diceva...mamma parli con me!!!! 😊  
Avanti tutte!!!!

**feffe81** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 22:25

Ho ripreso il lavoro lunedì e il rientro è stato ottimo: in azienda ci sono poche persone e soprattutto non c'è il mio capo per cui posso lavorare serenamente.

MARIA io avevo debellato la tensiva con lo yoga e invece da alcuni mesi mi è tornata 😞 o meglio mi sono tornate le tensioni e gli irrigidimenti. Poi il mio mdm non è da tensiva, mi si scatena sempre e solo l'emicrania, ma evidentemente parte da lì. Credo che i motivi siano due: la posizione ferma al computer in questo nuovo lavoro e la palestra che mi tiene più i muscoli in tensione

**feffe81** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 22:22

LILE mi spiace sapere che ti ha preso così male e forte 😞

**feffe81** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 22:05

Recuperati! 😊 ci sono riuscita adesso. E' da stamattina che rido per questa cosa, meno male che alcuni li sapevo a memoria. E' interessante la sensazione di aver perso tutti i messaggi e i contatti, perché ci sono attaccata in fondo. E invece...puff spariti

**feffe81** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 21:34

ciao a tutti, con un'abile mossa sono riuscita a cancellare tutta la rubrica del telefono 😊 ROSSANA mi puoi scrivere su whatsapp per favore? se mi scrivete salvo i numeri 😊

**rossana** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 21:30

Non posso dire di stare bene, ma mi impegno a partire con tutta me stessa. Buone cose, provo a mettermi tranquilla per tentare di dormire almeno un po. State bene e .....aspettatemi eh 😊

**rossana** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 21:27

FRANCESCA sono anch'io operata di scoliosi!!

Quindi so bene di cosa parli.

Io sono nata nel 60 e sono stata operata nel 72, a 12 anni.

Ho anche subito un brutto incidente d'auto (mi hanno investito) a 22 anni e lì mi sono fratturata testa e collo. Un colpo di fortuna incredibile, non ci voleva. Il responsabile è anche scappato.

Infine essendo nata con anche lussate e curate male nel 2009 ho fatto anche le protesi a quelle.

E qui chiudo perché annoio a destra e a manca.

Ci tenevo solo a dirti che è una teoria fondata quella per cui l'emicrania deriva dal rachide.

Ora non mi dilungo, ho anche poco tempo ma so di cosa parli.

A me, da quando sono in menopausa, le crisi originano sempre così: dalla schiena e si diffondono con dolore neuropatico fino ad arrivare alla testa e lì parte l'emicrania.

Forza e coraggio

**francesca63** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 21:06

Buona sera a tutte. Buon felice viaggio a te Rossana e a Cri che è a Napoli. Spero che un'aria nuova giovi alla vostra testa. Mi permetto di segnalarvi un libro MANGIA SANO CHE TI PASSA di Piero Barbanti e altri... Come discutevo con il mio neurologo (neurologo di Ravenna) ogni paziente individua alimenti scatenanti il MET. UNA mia carissima amica dopo anni di emicrania su consiglio di altro medico ha eliminato dalla sua dieta latte e derivati pro infiammatori come è noto. A lei l'emicrania è sparita. Io ho provato ma senza successo. Ho provato a ruota ad eliminare altri alimenti ma senza successo. Alla mia concorrono molte spine irritative scatenate dalle ernie cervicali, dalla lisi istmica. Sono stata operata di scoliosi. Ho portato busti e gessi per la scoliosi. Faccio ginnastica correttiva e posturale da anni quotidianamente. Pure la piscina. ...Scusate non volevo tediarvi. ...L'eziologia dell'emicrania non è ancora nota. Io penso che concorrono molteplici fattori. Buona notte e sogni d'oro....Un abbraccio.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 21:02

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 15:08

Nico, volevo prenderlo per Gabriele, ha bisogno di fare moto ma non vuole andare a camminare fuori. Ma ho paura di prendere una fregatura.

Poi quando hai tempo mi dici come si chiama il tuo e quanto ha speso la tua amica per favore. Ovviamente non c'è fretta.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 15:05

Lile, mamma mia, l'avevano detto che era una brutta influenza. Stai a riposo e vai a lavorare quando stai bene.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 15:04

Simona, torna quando vuoi, la porta è sempre aperta. ♥ ♥ ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 15:03

Piera, ottima la pizza a mezzogiorno.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 15:01

Maria, grazie dei tuoi Auguri. Li ricambio con affetto.

Per le vertebre del collo, mia sorella Loredana ha tre ernie cervicali e non ha mai avuto MDT tranne la rarissima volta che ha un attacco di emicrania con aura che poi le dura non più di 2 o tre ore. Fai pure tutto ciò che ti dicono di fare.

La tensiva è una brutta bestia anche lei, mica sai come prenderla, però aiuta molto "staccarsi" o "liberarsi". Sono le uniche parole che ora mi vengono in mente, ma sono utilissime per prendere le distanze dallo stress  
Scusami cara se mi sono permessa.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 14:55

Paula, addirittura a fuoco la canna fumaria. Mamma mia che brutta esperienza.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 14:54

Paula, niente riso neppure per me, pensa che sia a mia sorella che a me smuove subito anche l'intestino

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 14:53

Paula, anche queste ferie non ti hanno dato ciò che ti aspettavi, complice anche il malessere che avete avuto tu e Fausto. Arriverà ben un bel periodo di ferie fatte come vorresti fossero. Te lo auguro con tutto il cuore.

I dolori li ho sempre anch'io da tantissimi anni, penso che siano dovuti anche alla menopausa. Io do la colpa anche al fatto che non ho più cartilagine nelle articolazioni, pensa che mi fanno male anche le dita.

Spero sia quasi ora della visita che avevi prenotato.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 14:48

Rossana, non ti ci vedo a fare la piaga 😊

**nico26** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 13:57

Buon mercoledì dal lavoro a tutti/e 😊 😊

Rientro ma il rientro totale sarà il 09/01 quando vorranno numeri numeri e io ho detto stop dal 2017 perché se vogliono che mi occupi di marketing, commerciale, cassa, social, grafica beh...non ho in dono di sdoppiarmi ...visto anche lo stipendio!!!Per cui chiarezza e punto!

Lara sei meravigliosa pensarti in bici :sono molto orgogliosa di te.

Un mia cara amica mi ha dato in comodato d'uso un tapis roulant nuovo di zecca che lei non usa avendo avuto il 3 figlio. Ragazze mitico fantastico e stamane come mi ha insegnato il fisio ho fatto 60 minuti in pendenza al 30% per lavorare sulla catena posteriore ed e' stato fantastico :1 ero non al freddo gelido di ste giornate e 2 guardavo la tv e sudavo sudavo sudavo!!!!

**lile** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 12:56

Ciao a tutte! avevo scritto un messaggio ma non me lo ha salvato....

ho ancora febbre, nonostante rocefin, bentelan, tachipirina etc... a questo punto è possibile che non fosse polmonite ma una forma particolarmente aggressiva di influenza virale a cui si è aggiunta una complicazione batterica... avrei dovuto fare la radiografia per verificarlo ma mi hanno sconsigliato di uscire in queste condizioni con questo freddo... insomma, devo solo aspettare...

**Annuccia** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 12:09  
MARIA, buon anno anche a te!

**Annuccia** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 12:09  
Cara SIMONA, non preoccuparti siamo qui. A volte non si riesce proprio.

**Annuccia** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 12:04  
Buongiorno a tutti!  
ROSSANA, goditi il tuo viaggetto a Parigi, che meraviglia!!!  
CRI, anche te "a giro", brava brava. Anche Napoli, città bellissima .

**Simona** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 10:57  
Buongiorno adorato forum.. 😊😊 non ho più scritto ma qui con 2 bambini e nuove pappe da fare e i compiti e giocare ec ecc non ho più tempo x niente 😞😞 conto di tornare attivamente con voi dal 9 gennaio... 😊😊😊😊

**Piera** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 10:27  
Paula, puo' darsi che un carico glucidico serale ti dia un po' fastidio.....io ogni tanto mangio la pizza, visto che sono in transizione, ma ho preso l'abitudine di farlo a mezzogiorno perche se la mangio di sera il mdt e' assicurato

**Piera** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 10:22  
Cri anche irene e' a Napoli dai nonni, e mi ha detto della pioggia insistente, da noi c'e' il sole invece 😊 ma non dovrebbe essere la' O'Paese d'o sole ??? 😊

**Piera** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 10:19  
Rossana buona vacanza, Parigi deve essere bellissima, io non ci sono mai stata , ma Giorgio si', molte volte e me ne parla sempre con nostalgia.....a me in inverno piacerebbe andare al caldo, ma le mete calde sono costosissime.....non dispero un giorno pero' di riuscirci 😊 Maria il dott.DiLorenzo non sbaglia mai una diagnosi: forse pensa che per il tuo mdt un sacrificio enorme come quello della chetogenica non sia il meglio, conviene investire risorse in altro che magari ti fa anche meglio.....devi solo provare, se ti rimangono gli stessi attacchi e tipi di mdt avrai la conferma di tutto !!! 😊

**Maria9195** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 10:03  
Oggi ho ripreso il lavoro.

Ieri ho fatto una visita da un bravo fisiatra il quale mi ha confermato che la mia cefalea tensiva è dovuto a una postura errata e le ultime vertebre del collo sono atrofizzate e mi causano sempre dolore. Mi ha consigliato di rivolgermi ad un centro di fisioterapia e iniziare al più presto la riabilitazione. Ci vorrà tempo, costanza, pazienza e tanti soldini.  
Dopo il resoconto dei due anni di dieta chetogenica dove si evidenzia solo un miglioramento minimo Dott. Cherubino mi consiglia di sospenderla e di lavorare molto sulla mia postura e cervicale. In questi gg sono amareggiata e demoralizzata perchè ho fatto tanti sacrifici per poco e mi tocca ripartire da capo.

**Maria9195** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:57  
Ciao a tutti/e  
CHE SIA UN ANNO RICCO DI SERENITA' E GIOIA.

**paula1** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:52  
Buon giorno a tutti...qui sole, ma ha brinato tutto...  
siamo agli sgoccioli delle ferie...e devo dire che quest'anno proprio non sono state un granchè...diamo la colpa all'influenza, ma alla fine so bene che non è così...  
ieri sera mi stava scoppiando l'emicrania...davvero fastidiosa e siccome avevo mangiato un risotto ho ripensato al fatto che il dott. Di Lorenzo aveva detto che è "scatenante"...in effetti è già 2/3 volte che ci faccio caso..comunque non ho voluto prendere niente...stamattina va meglio...ieri sera poi verso le 22 sono arrivati i pompieri perchè è andata a fuoco la canna fumaria dei nostri vicini 😊  
è 20 giorni che non faccio niente e sono stanca e dolorante come se tutti i giorni scaricassi una nave

merci...questa cosa mi dà un gran nervoso... 😞😞 pensando che venerdì sarò già nel turbine del lavoro... 😞

**rossana** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:51

LARA conto di arginarli col cortisone.

Alberto è così carico per questo viaggio, figurati un po se posso fare la piaga.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:50

Annuccia, spero che salti fuori qualcosa per Andrea.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:49

Rossana, ho letto dei tuoi forti dolori, sei proprio brava a partire nonostante tutto. Ma io farei la stessa cosa, tanto a casa mica staresti meglio.

**rossana** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:48

MONICA tu pensa che per farlo decidere ad andare a Parigi ho fatto il contrario.

Non ho chiesto niente, anzi parlandogli di una proposta che mi era arrivata da un'amica per una vacanza esotica è stato lui ad interrompermi e dire: eh no, quest'anno andiamo via noi. A New York. Poi abbiamo cambiato città non fosse che per il freddo a cui non potrei sopravvivere, però questo per dirti come funziona.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:47

Rossana, condivido a pieno l'ultimo messaggio che hai scritto per Monica. Parola per parola.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:46

Cri, ma dai, sei a Napoli.

Che bella cosa, vedrai che la pioggia non potrà rovinare la tua permanenza poi vuoi che a Napoli piova come a Ferrara, non ci credo proprio.

Un bacione anche a te cara 😊

Un saluto a tutti i Napoletani che adoro e anche a chi ti fa compagnia 😊😊😊

**rossana** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:45

MONICA conosco uomini come tuo fratello, remissivi e completamente sottomessi alla donna.

E che ci passano l'intera vita, e volentieri.

E quando per qualche motivo si assenta lei sono letteralmente persi e spaventati.

Devo ammettere che questo non è il tipo di uomo di cui potrei innamorarmi, a me piace l'uomo di carattere.

Buono dentro ma anche uomo dentro, poi me lo godo eh perché non è poi mica facile neanche così. Però sottomesso no, e nemmeno vorrei esserlo io.

**mamma\_lara** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:43

Buongiorno a tutti.

Rossana, la bicicletta è proprio una meraviglia, io non riesco a fare quella normale proprio per la schiena, ma questa la faccio senza grossi problemi, mi basta la giusta posizione e il bilanciamento della difficoltà, esempio, devo sempre pedalare in pianura e mai in salita.

Camminare da fastidio anche alla mia schiena, ora la gamba operata camminerebbe volentieri quando la fibromialgia è un po' sotto controllo. Andrei anche volentieri in piscina, ma l'acqua è sempre troppo fredda anche quelle con acqua calda. Vedrò al limite di prendermi una bicicletta con lo schienale.

Bellissimo il viaggio a Parigi, spero proprio che tu stia un po' bene.

State bene.♥

Parigi è una città bellissima

**rossana** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:40

Grazie MONICA, si giusto per uscire dai meccanismi familiari.  
Poi Alberto non l'ha mai vista, almeno si farà un'idea.

Mi dispiace per il tuo inizio anno non brillante 😞

**rossana** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:39

LILE mi vieni sempre in mente poi mi dimentico di scriverlo.  
Come stai? Spero tu sia in miglioramento e che il MDT vada benino.....

**Monica** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:38

CRI sei a Napoli, brava 😊 Dai che smetterà di piovere, mica può piovere per sempre 😊

**Monica** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:37

MAMMA LARA non credo sia il caso di mio fratello. Lui è molto remissivo di carattere, per non litigare fa quello che dice lei e basta. Ormai è anche rassegnato, purtroppo non ha un carattere combattivo e pur di vivere in pace fa quello che vuole lei senza contraddirla 😞 Si, è meglio che sta lontano perchè vedere queste cose a me fa venire rabbia

**Monica** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 09:35

Buongiorno a tutti. Alle 4 mi ha svegliata di nuovo il mdt 🤢 Però il trip poi ha fatto il suo dovere. Credo che ormai l'attacco stia finendo visto che il trip che ho preso ieri ha funzionato per circa 20 ore. Comunque in 4 giorni ho già fatto fuori 4 trip e 2 brufen 😞  
ROSSANA che bello un viaggetto solo voi due a Parigi ♥♥ Spero che i dolori ti abbandonino presto

**rossana** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 08:17

LARA la bici con l'appoggio per la schiena non l'ho mai vista 😞  
Dev'essere una meraviglia.  
Io al ritorno dovrò riprendere la piscina, cosa faticosa per me ma ormai a camminare faccio troppa fatica.  
Ho un cammino irregolare e mi danneggia la schiena e il risultato arriva a produrre emicrania e dolore neuropatico troppo acuto.  
Bisogna andare in assenza di gravità, poi qui intorno o in città mi permetterò qualche uscitina ma più di tanto non riesco proprio.

**rossana** Mercoledì, 04 Gennaio 2017 08:14

Buongiorno a tutte,  
notte tribolata.  
Stamattina mi serve un po di cortisone, decisamente.  
Domani mattina, presto tra l'altro, abbiamo un volo per Parigi io e Alberto.  
Andiamo per soli quattro giorni ma sempre meglio di niente saranno.  
E ovviamente alla vigilia sono tutta rotta.....e ti pare che non debba essere così.  
Comunque sia prenderò di tutto per partire.

**mamma\_lara** Martedì, 03 Gennaio 2017 22:10

Ho letto ma non ho tempo. Sto lavorando per copiare tutti i documenti.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**rossana** Martedì, 03 Gennaio 2017 18:04

Mi fa male tutto ma non per questo perdo la malizzziia .... 😊

**rossana** Martedì, 03 Gennaio 2017 18:03

Si CRI perdona la mia ironia, ma tu mi conosci ormai.  
Penso che la pioggia a te possa essere quasi congeniale.... 😊

**rossana** Martedì, 03 Gennaio 2017 18:02

LARA oggi vado piano ma piano veh...  
Sono stata a letto per dolori fortini, ora vedo cosa combino.....  
CRI vai!

**cri69** Martedì, 03 Gennaio 2017 16:57

Buon pomeriggio non ci credo ancora ma sono a Napoli 😊 ...per 3 gg. Diluvia ma chi se ne frega .Besos

**mamma\_lara** Martedì, 03 Gennaio 2017 14:23

Francesca, ma pensa te che combinazione, mantovane entrambe 😊  
La passeggiata è un toccasana per chi soffre di MDT. Bisognerebbe farne almeno una al giorno. Sempre che non ci sia un MDT che stronca gambe braccia e anima. Oltre a tutto il resto ovviamente

**mamma\_lara** Martedì, 03 Gennaio 2017 14:20

Monica, meno male che la "borsa" se ne va.  
Sai che liberazione.

Non so se sia una bella cosa quella che dico, sai che succede che alle volte ci sono uomini che si stancano di avere come compagne donne simili. Non so se è bene o male, ma tanto è che se lo devono aspettare ste donne.

**mamma\_lara** Martedì, 03 Gennaio 2017 14:17

Rossana, sei un esempio per me, mi dico che se va Rossana io non mi devo lamentare. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 03 Gennaio 2017 14:16

Willy, che bello il tuo viaggio a Roma.  
Roma è una città che non delude mai nessuno, ha di tutto per tutti.

Grazie caro dei tuoi Auguri.

Un abbraccio e una infinità di Auguri anche a te da portare a tutta la tua bellissima famiglia. ♥ ♥ ♥

**mamma\_lara** Martedì, 03 Gennaio 2017 14:13

Buongiorno a tutti.

Palestra fatta ed è un bel divertimento. Mi piace fare la cyclette recline. Oggi ho fatto ben 25 minuti.

Poi ho fatto anche tutti gli altri esercizi, ma la bicicletta è quella che mi piace di più. La mia fortuna è che sto appoggiata con la schiena, se facessi l'altra senza schienale sarei bloccata. In ospedale sono bastate 4 pedalate per farmi venire mal di schiena.

La gamba operata va benissimo. mi fa male se tocco i muscoli che hanno separato, ma l'anca come neppure averla. Anche il male al ginocchio si è attenuato un po', adesso rimane solo il dolore dovuto alle artrosi che ho, ma il dolore che proveniva dall'inguine è scomparso.

Dopo vorrei andare a fare un giro alla coop, ho necessità di cuscini e visto che ci sono gli sconti vediamo se riesco a comprarne un paio.

**Annuccia** Martedì, 03 Gennaio 2017 13:48

Buongiorno da studio.

Ho un pò di cose da organizzare per il rientro di Andy, quindi scusate l'assenza.

WILLY, se mi chiamavi potevamo incontrarci per un saluto veloce, avevo già i parmigiani se vi univate avevamo messo insieme un bel pezzetto di Emilia

**francesca63** Martedì, 03 Gennaio 2017 11:42

Bundi a tutte/i

Stamane sveglia alle 4.30. Mi ha svegliato ...l emicrania. Ho resistito poi colazione e mi sono ridistesa. Non ho pigliato nulla. Ho fatto un breve passeggiata visto il sole. Vedremo nel proseguo della giornata come marca. Ah CRI sono rodigina ma di origini mantovane cara Lara...e quanto a nebbia Mantova e Ferrara non sono da meno. Buona palestra Lara

**nico26** Martedì, 03 Gennaio 2017 10:57

buon martedì a tutt/e e grazie Willy x gli auguri.  
E' sempre piacevole risentirti.

A casa mia sono ancora a letto 😊😊.

Ultimo giorno di mini ferie e devo dire che si sta da Dio a casa e pensar a domani pom mi viene i rigurgito come i neonati 😊

Il mese di Dicembre come resoconto e' stato 2 plasil +2 buscopan visto i giorni dell'immacolata dove

ho sputato veleno con lo stomaco + 1 oki x la cefalea che con nulla passava e quando lo chimica serve non certo una che pur credendo e facendo uso di omeopatia si tira indietro.

Quando non ne puoi piu' non ne puoi piu'!

Avanti pure donne!!!!!! Ed anche ometti!!!!!! 😊

**Monica** Martedì, 03 Gennaio 2017 10:45

No PIERA, la casa è di mio padre quindi non possono venderla 😊

**Piera** Martedì, 03 Gennaio 2017 10:29

ma si Monica tanto due così non sono di nessun aiuto.....ma hanno già venduto la casa?

**Monica** Martedì, 03 Gennaio 2017 10:21

WILLY sono contenta che la vacanza sia andata bene. Roma è sempre stupenda 😊

**Monica** Martedì, 03 Gennaio 2017 10:20

ANNUCCIA mi dispiace per Andrea. In Italia in questo momento non c'è posto per nessuno che non sia raccomandato. Tanto meno per i giovani.

Un mio compagno di scuola (che proprio giovane non è) lo scorso anno ha lasciato a Roma moglie e figlie per trasferirsi a Londra. Dice che in Italia non c'è alcun futuro per le sue figlie, quindi si è trasferito con l'intenzione di far arrivare appena possibile, la famiglia da lui.

**Monica** Martedì, 03 Gennaio 2017 10:16

Buongiorno a tutti. Anche a Roma piove. E stanotte è tornato il mdt, ho resistito fino a stamattina alle 7, poi ho preso il trip. Così almeno credo che fino alle 18/19 dovrei essere coperta.

PIERA mia cognata è un set di valigie completo 😊 E' una persona insensibile ed egoista. PAULA anche io sono contenta che se ne va. Purtroppo mio fratello è troppo stupido e succube per capire le macchinazioni della str..za che ha vicino, quindi è meglio che se ne va anche lui

**paula1** Martedì, 03 Gennaio 2017 09:18

Buon giorno a tutti...qui un po' nuvoloso, ma ha solo piovuto e anche poco...

la mia testa, da ieri sera e anche stanotte, mi ha fatto tribolare....dovrei fargliela pagare per "procurato allarme" 😊 in ogni caso meglio così...non ho preso niente, ma ora va meglio..anche perchè fuori dalla finestra niente è ricoperto 😊 😊

WILLY mi fa piacere che il soggiorno a Roma sia andato nel migliore dei modi...un augurio di un buon anno così come è cominciato quindi...

FRANCESCA63 conosco bene Rovigo perchè per tanti anni (più di 20) venivamo su al DeltaBlues e poi l'anno scorso siamo venuti a vedere il rugby, cosa che spero faremo anche quest'anno...

**rossana** Martedì, 03 Gennaio 2017 08:49

Buongiorno a tutte,  
bentrovato WILLY!

Bello leggere che hai fatto una bella vacanza senza MDT: il massimo.

Provo ad uscire, sono bella rotta stamattina ma in questi casi conviene sempre muoversi se si riesce.  
Buona giornata a tutte

**Willy** Lunedì, 02 Gennaio 2017 22:18

Scusatemi il ritardo ma sono stato a Roma qualche giorno, città bellissima, unica, una marea di gente ed un fine anno in serenità e senza MDT. Auguri a tutti gli abitanti del forum per un sereno e felice anno nuovo, un abbraccio a tutte/i.

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 21:11

Mi sono dimenticata di dirvi che domani mattina sono in palestra

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 21:10

Ahh, scusami, i tuoi trascorsi.

Vedi che avevo ragione. Va la che è stata brava la tua mamma ad aspettare così tanto ♥

**cri69** Lunedì, 02 Gennaio 2017 21:03

Di cosa devi scusarti , non sei mai ferma ...notte serena

**cri69** Lunedì, 02 Gennaio 2017 21:03

Quando ho avuto l'edema sono svenuta in casa ero sola con Giulia ma era piccolina, ora con Franco...sai cosa che ora ho la brutta cosa di sprangarmi in casa se c'è bisogno non riescono ad entrare.

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 21:01

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 21:00

Cri, scusami ma sono cotta 😊

**cri69** Lunedì, 02 Gennaio 2017 21:00

PAULA sai che è un pezzo che non uso più il viola , devo ricominciare ...hai ragione 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 20:58

Abbiamo ?

scusami ma non capisco 😊

**cri69** Lunedì, 02 Gennaio 2017 20:58

Si chiedo venia si dice rodigini .... 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 20:57

Francesca, anche Ferrara a nebbia mica se la cava male

**cri69** Lunedì, 02 Gennaio 2017 20:57

LARA si si ma ci sta visto i trascorsi che abbiamo ...

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 20:56

Francesca, io sono nata a Mantova ma abito a Ferrara da quasi 48 anni

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 20:55

Cri, Rodigina

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 20:55

Cri, mi metto nei panni di tua mamma e sapendo che tu sei sempre alzata presto la mattina sai stata in pensiero se tu non mi avessi risposto al telefono a mezzogiorno. Porta pazienza, era preoccupata.

Allora domani che vado in palestra piove. Pazienza va, meglio la pioggia della nebbia o della innominabile

**cri69** Lunedì, 02 Gennaio 2017 20:52

FRANCESCA rovigota te si ??? 😊

**francesca63** Lunedì, 02 Gennaio 2017 20:42

Buonasera care. Vi aggiorno. Cara PAULA1 io sono di Rovigo patria della nebbia. Cara Cri viva il lupo!!!...Auguro a tutti una bella dormita ed un risveglio senza MET. A presto. SMACK.

**cri69** Lunedì, 02 Gennaio 2017 18:47

Buonasera gente .

FRANCESCA mi hai fatto ridere, grazie.Viva il lupo !!o evviva ? bhè fà niente basta che non crepi 😊  
😊😊.

LARA domani da noi dovrebbe piovere ...vediamo.

Anchi'io ho spianato...non è molto italiano..il diario , ora il mdt mi viene di notte e non c'è verso di dormire .

Non vi ho detto ...il primo sono stata a letto fino alle 12 ma sarei stata anche un'altro pochino solo che mia madre mi ha tempestato di chiamate ed è venuta a suonare alla porta perchè non davo segni di vita ...ma dico io...l'unica volta che dormivo 😞😞

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 16:27

Paula, sei andata a vedere come è la situazione e cosa ti aspetta.

Non so da noi, non guardo il meteo perchè non c'azzecca mai quello che guardo io.

Speriamo che il calendario del MDT non abbia troppe scritte.

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 16:24

Francesca, una passeggiatina fa sempre bene anche se fa freddo. Copriti bene però

**paula1** Lunedì, 02 Gennaio 2017 16:23

MONICA mi fa piacere che sei riuscita a staccare un po' dalla pesantezza di alcune giornate...io faccio una fatica incredibile...non stacco mai...neanche se provo a concentrarmi... ho pensato la stessa cosa di PIERA e a dire la verità io sarei ben contenta della "dipartita" (in senso buono 😊) della cognata...io odio i dispettucci, li trovo davvero una bassezza inutile e villana..... ISA penso che la decisione di tua figlia sull'asilo sia molto sensata e di grande rispetto... FRANCESCA63 forse mi sono persa un messaggio, ma non ricordo di dove sei....

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 16:23

Monica, che bella una settimana passata con i tuoi genitori, fai proprio bene a goderteli mentre sono ancora in forma. Ti rimarranno questi ricordi.

Per il MDT sembra faccia apposta, se sta un po' senza darci il tormento, quando arriva ce le fa pagare tutte.

Per tua cognata non dico niente, però ha ragione Piera, ma io dico che non è una borsa, E UN BAULE



Ma come si fa, ma ne ha del giudizio 😏

**paula1** Lunedì, 02 Gennaio 2017 16:17

Buon pomeriggio a tutti...qui tempo strano 😊 nel senso che c'è il sole e non è freddo a dispetto di stamattina che c'era la strada tutta bianca...siamo saliti al Passo della Raticosa (che per noi è molto più vicino che scendere a Bologna) per vedere cosa stava arrivando...c'erano dei bei nuvoloni carichi di pioggia, ma per ora se ne stanno lì... 😊

domani hanno messo una spruzzata di innominabile 😞😞 vedremo...

anche io quest'anno mi sono ripromessa di usare il calendario della cefalea sperando di andare benino come sta andando, a parte quell'episodio lungo (6 giorni) e molto doloroso...

**Piera** Lunedì, 02 Gennaio 2017 15:42

Monica sembra impossibile che in un condominio in cui ci sono quasi tutte persone della stessa famiglia bisogna arrivare a farsi miseri dispettucci.....certo che tua cognata deve essere una bella "borsa" (come si dice qua a bologna 😊)

**francesca63** Lunedì, 02 Gennaio 2017 14:01

Buongiorno !!!!Mi scoppia la testa. Da ieri.E quindi ho sfoggiato il mio nuovo diario....Ieri poi devastante Qui gravava un nebbia ed il gelo lo percepivo dalla testa ai piedi. SARÀ colpa anche del beta bloccante che uso per la profilassi .Stamane ho parlato alla mia testa...Le ho chiesto:hai intenzione di rubarmi altra vita? Sappi che non te lo permetterò

Stamane un raggio di sole mi ha spinto a fare due passi.e mentre camminavo (faticosamente)le mie paure mi si affacciavano Una dopo l'altra....E allora ho detto loro che le conoscevo bene!!!!?E sono attrezzata per affrontarle. Tutte voi lo siete ragazze..

A Lile faccio gli auguri di rapida ripresa. A Cri un po' sgangherata un caro in bocca al lupo. A Lara tutto il mio tifo per il tuo prossimo intervento Ora vi auguro buon proseguimento. A presto. UN abbraccio .

**Monica** Lunedì, 02 Gennaio 2017 13:53

ISA anche secondo me tua figlia fa bene a rivolgersi ad un asilo. E' un grande impegno dover accudire tutto il giorno dei bambini piccoli. Poi è un gesto di generosità verso di te, che puoi gestire il tuo tempo con serenità.

Una signora che abitava qui, si è trovata a dover accudire tutti i giorni per un paio di anni i due nipoti perchè il figlio non voleva spendere soldi per l'asilo. E' stata vincolata tutti i giorni per due anni, poi

non è che goda di ottima salute, quindi l'impegno è stato particolarmente gravoso.

Tua mamma mi ricorda mia suocera 😞

**Monica** Lunedì, 02 Gennaio 2017 13:49

Io i bilanci non li faccio più, tanto non finiscono mai in pareggio 😞 E nemmeno ho grandi aspettative per l'anno che verrà, spero solo che non sia troppo peggio di quello passato

**Monica** Lunedì, 02 Gennaio 2017 13:48

LILE mi dispiace per la polmonite 😞 Ma il rocefim lo fai in punture? Mi ricordo quando lo ha fatto Valerio, quanto erano dolorose. Purtroppo però è l'unica cura efficace

**Monica** Lunedì, 02 Gennaio 2017 13:47

L'anno nuovo l'ho iniziato con il botto, ho mdt da ieri sera. Quello farmaco-resistente, che mi abbatte moralmente 😞

Poi quell'idiota di mia cognata, ne ha combinata un'altra. Ieri sera mio suocero (che non ci sente benissimo), si è addormentato con la tv accesa a volume alto. La sua camera da letto confina con la mia e sopra c'è quella di mio fratello. Ad un certo punto verso le 23, ho sentito battere da sopra (era sicuramente lei). Lui non si è accorto di nulla e allora lei stamattina per ripicca, ha iniziato a passare l'aspirapolvere alle 7, e si è messa pure a spostare i mobili 😞 Quello che mi infastidisce è che non capisce che in quella camera oltre a mio suocero, c'è mia suocera che è malata e che con certi rumori si spaventa 😞 E' proprio demente e non vedo l'ora che vadano via. Comunque più tardi le dico che mi ha svegliata con i suoi rumori, dopo che ho passato una brutta notte con il mdt 😞 Che brutta persona che è!

**Monica** Lunedì, 02 Gennaio 2017 13:41

Buon pomeriggio a tutte 😊

La settimana scorsa sono stata nelle Marche e lì il mio telefono prende poco. I giorni che passo lì con i miei genitori, servono a ricaricarmi, mi aiutano a staccare la spina da tutte le responsabilità che mi aspettano. Poi posso stare insieme a loro, e chissà per quanto ancora potrò farlo 😞

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:52

Voi sapete bene come io viva male il periodo che va dal natale a capodanno.

Ma non è che mi dispiace lasciare il vecchio anno, è che ho paura di quello nuovo. Con il vecchio anno ho preso già confidenza e conosco tutto quello che mi ha fatto passare, è quello nuovo che mi mette di fronte all'ignoto e prima di far capire al mio corpo e alla mia mente che è la vita che continua e niente di diverso da questo ci vogliono un po' di giorni.

Quest'anno va meglio, perchè la notizia dell'intervento alla gamba così presto mi ha messo tanta gioia e ho una cosa bella che mi aspetta.

Questo mi ha aiutata tantissimo.

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:47

Isa, è vero, il calendario ha un calendario bellissimo per segnare il nostro MDT. Fai proprio bene ad usarlo.

Tua figlia fa bene a scegliere il nido, tanto avrai modi di aiutarla lo stesso quando avrà necessità. Anche Enza ha scelto di portare Emma al nido e sia io che Tiziana mica eravamo d'accordo, Tiziana perchè abita a due passi e io perchè mica abitavo poi così lontano, ma lei è stata inflessibile, Emma sarebbe andata al nido poi alla materna. Però ci stava solo la mattina, il pomeriggio andavamo a prenderla, così noi nonne avevamo la bimba due mezzette una settimana e tre mezzette l'altra settimana. Abbiamo fatto sempre molto bene così, perchè Emma in questo modo ha avuto la possibilità di stare con tutte e due le nonne. Certo però che sapere Emma al nido Tiziana ed io ci stavamo male, ma siamo state zitte sempre, perchè sono i genitori che devono decidere.

Poi non immagini cara quanto sia bello fare la nonna e non avere la responsabilità di un genitore. 😊

Ma tu lo sai meglio di me. 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:39

Rossana, parli di fantasmi, sapessi cara con quanti di questi ho dovuto lottare. Il forum però mi ha portato a sbiadirne molti di questi e ora riesco a vederli bene in faccia. Alcuni sono ancora belli vivi e faccio ancora tanta fatica ad avvicinarmi a loro, però li vedo e so con che cosa ho a che fare.

Sei bravissima nella gestione della malattia di tua mamma, io per fortuna ancora non ho avuto questa malattia nella mia famiglia, ma durante i corsi che ho fatto ho avuto modo di parlare con persone che hanno in famiglia persone ammalate e le ammiravo per come riuscivano a gestire le cose. E' una delle malattie più brutte.  
Sei proprio brava.

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:32

Annuccia, quanta fatica fanno questi ragazzi, certo sarà faticoso per Andrea tornare a casa. Ora chi ha un lavoro nel pubblico è fortunato, per gli altri è tutto precario, anche chi ha un lavoro a tempo indeterminato. 😞

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:29

Paula, vedrò quel film quando lo faranno in tv o potrò vederlo in cd, non vado al cinema, perchè mi da fastidio stare al buio con persone che non conosco. Lo so, sono un po' "fuori". Però lo vedrò. Enzo adora questo tipo di film e alle volte me li segnala anche lui. Per me il 17 è un bel numero, sono stata operata in quel giorno ed è andato tutto bene. E' il 29 che che mi mette tanta tristezza.

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:22

Piera, sono pienamente d'accordo con Giorgio, pensare a ciò che succederà non va bene. Certo che bisogna fare attenzione a ciò che si fa, perchè se si va a 250 all'ora in autostrada e senza cinture ti puoi aspettare qualcosa di brutto. Poi il resto che non dipende da noi bisogna affrontarlo quando arriva, mica ci si può rovinare la vita in attesa di un evento che non arriverà mai.

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:18

Cri, certo che hai passato un anno difficile.  
Mi spiace per l'uso eccessivo di farmaci, io per questo do la colpa al fatto che è tanto che il gruppo non si incontra. Provvederemo anche a questo, intanto mi raccomando di ricordare ciò che abbiamo sempre detto e fatto, altrimenti si aggiunge dolore al dolore. Forza carissima. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:15

Francesca, il tuo papà ti seguirà sempre ♥

Qui sei a casa tua fra persone che capiscono le sofferenze, ne abbiamo tante di esperienze dolorose che possiamo ben comprendere i tuoi dolori.

**mamma\_lara** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:11

Buongiorno a tutti.  
Ci sono.

Lile, mamma mia, anche la polmonite. Alle volte ci si trascura quando si ha l'influenza e andare al lavoro non ti avrà fatto per niente bene. Succede più spesso in questi anni che si faccia fatica a guarire proprio per le condizioni precarie dovute ai contratti lavorativi.  
Mi spiace carissima.

**Isa** Lunedì, 02 Gennaio 2017 10:03

Grazie Rossana per le tue parole. So bene che hai ragione ma io ho l'esempio di mia mamma che ha badato a tutti i nipoti, l'ultima sua pronipote, Irene, la teneva che aveva pochi mesi e mia mamma aveva già 88 anni!!!

**rossana** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:58

PAULA quel protagonista poi....Per me può fare ciò che vuole 😊

**Isa** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:58

Buona giornata a tutte.

**Isa** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:57

Adesso vado dalla mia mamma. Ieri mi ha detto: ti ricordi quando venivamo qui da piccole? E poi ha detto: che casa grande che hai? Fate conto che la casa di riposo è grande come un ospedale!!! Mi ha molto commossa il fatto che prima di Natale è stata ricoverata la sua amica del cuore da ragazza che le ha fatto da testimone di nozze e ieri si sono incontrate. Questa signora ha la testa a posto e continuava a dirle: ma non ti ricordi di me? e io per non deluderla le ho detto che si ricordava ma non le veniva in mente il suo nome..... quanto si sono bacciate..... poi quando se n'è andata mi ha detto: ma chi è questa qua? che tenerezza.....

**rossana** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:55

ISA mi sembra saggia la scelta dell'asilo per il piccolino.

Io penso che il fatto di essere a casa, emicrania o meno, non debba significare fare la nonna a tempo pieno.

Mia mamma è stata una nonna disponibile ma i bimbi sono sempre andati a nido e materna.

Ce n'era da fare ugualmente per malattie, trasporti vari e i week-end lavorativi di fratelli e consorti durante i quali anch'io ho fatto la mia parte.

Ma assumersi un impegno simile e per giunta a 45 km. di distanza è davvero troppo.

Bravi tua figlia e il genero, e non mi pare il caso di coltivare la tua idea di come ti senti. Non è proprio il caso.

**Isa** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:50

Lile cavoli anche la polmonite! ma poverina..... riposa più che puoi mi raccomando. Un bacione.

Rossana anche io desidero tanto rivedervi tutte. Cri coraggio carissima e buon viaggio!

**rossana** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:50

PAULA ci tengo anch'io a vedere quel film.

Il regista mi piace, non sempre le sue opere.

Ma sicuramente è persona dotata e da questo film che non solo parla di poesia ma pare sia una poesia mi aspetto tanto.

**Isa** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:48

Annuccia mi dispiace per Andrea..... ricordo quando mi lamentavo per Ale che mi faceva tribolare con la scuola e tu mi dicesti che prima o poi avrebbe trovato la sua strada! Avevi ragione, adesso che lavora, seppure solo per uno stage che finirà il prossimo mese, lo vedo contento. Auguro lo stesso per Andrea, naturalmente qualcosa più di uno stage visto che lui è più grande e ne ha già di esperienza.

**Isa** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:43

Buongiorno e buon proseguimento! Avevo deciso che quest'anno avrei usato il nostro calendario come diario della cefalea ma non pensavo di usarlo già il 1° gennaio!!!! Va be, pazienza..... nonostante il mdt (a dire la verità non forte) ieri pomeriggio sono andata con Ale da mia figlia e ho coccolato il mio piccolino. Per me non esiste altro che mi dia gioia più grande che tenerlo in braccio baciarlo e accarezzarlo. Domani gli farò da baby sitter per mezza giornata perchè Valentina e suo marito devono occuparsi di diverse cose burocratiche e non. Tra queste la scelta dell'asilo nido. Io mi sento una merdaccia a questo proposito ma ci abbiamo ragionato che ci separano 45 km che tra andata e ritorno sono 90 impegnativi sia per me che per lei con 2 bimbi e comunque deve tenere anche la baby sitter perchè Emanuele esce da scuola alle 4. Poi mi ha anche detto che vede benissimo che in certi giorni sono ko o per la testa o per il lato b e allora sarebbe ancora più in crisi se all'ultimo le tirassi il pacco! sarò comunque disponibile ogni volta che i bimbi si ammaleranno o a casa per altri motivi e se non starò bene quei giorni chiameremo l'altra nonna che è più lontana. in qualche modo si farà.

**rossana** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:31

ANNUCCIA ma che roba Andrea....ma povero.

Eh niente, va così. Un continuo trasloco e non solo in senso metaforico.

Mi dispiace tanto perché per chi ha volontà è mortificante.

Che tenero con la sua ragazza 😊

Avete fatto bene a conoscerla, non importa come andrà. Conta il fatto che lui ci tenesse a presentarla e dunque a coinvolgerci.

Dev'essere proprio innamorato, ma che tenero 😊

**rossana** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:27

LILE non ho parole....anche la polmonite 😞  
Quest'anno vi è una diffusione un po' vasta...speriamo bene.  
E che il tuo MDT non peggiori soprattutto sarebbe già tanto.

**rossana** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:25

PAULA mi piace un sacco leggerti e dunque sentirti positiva.  
Brava, è bellissimo.  
Ci tengo anch'io ad incontrarci quest'anno e in qualche modo vedrai che si farà.

**rossana** Lunedì, 02 Gennaio 2017 09:23

Buongiorno a tutte,  
CRI che bello ritrovare i tuoi scritti.  
Si decisamente lo scorso anno è stato duro per te, non si può dire altrimenti.  
Però sei brava a guardare avanti, e se qualcuno ti aiuta beh la spinta propulsiva non guasta....  
Vero quel che dice PIERA: quante energie sprechiamo a pensare negativo per dirla in breve!  
E servisse a qualcosa....invece niente.  
Anche io lotto spesso con fantasmi che altro non sono che paure, paure belle e buone.  
Poi lavoro continuamente per scansarle e riesco a godere di periodi in cui tengo lontani "gli spettri".  
Forza che ce la fai, hai motivazioni sufficienti. Poi non dico che sia facile.

**Annuccia** Lunedì, 02 Gennaio 2017 08:18

Buongiorno a tutti!  
CRI, hai ragione, inevitabile fare la sommatoria degli eventi che ti hanno sconvolto la vita, ma ora guarda avanti, come tu sai fare, e vedrai che arriverà qualcosa di buono.  
LILE, non ci voleva proprio, sono terrorizzata da questa influenza, non faccio altro che sentire di polmoniti e broncopolmoniti... speriamo passi in fretta.  
Oggi si ricomincia, stamani cerco di andare a fare un po' di posturale, sono a pezzi. Il 5 Andrea torna a casa e dovrà sistemare tutte le sue cose. Mi dispiace tanto per il nostro ragazzo che non riesce ad avere un po' di pace.

**nico26** Lunedì, 02 Gennaio 2017 08:01

Buon lunedì a tutti/ e da casina.  
2016 molti anzi tanti disturbi del corpo ma son qui per cui accettazione della vita che anche se talvolta è in salita vale la pena veramente viverla.  
E ora...si va a nuotar mentre tutti dormono 😊

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 21:09

Oggi giornata pesante da queste parti.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**paula1** Domenica, 01 Gennaio 2017 21:06

LILE che sfortuna, anche la polmonite non ci voleva proprio, ma hanno detto che questa influenza è un po' pesante....spero che con l'antibiotico ti rimetta presto...  
CRI69 è vero è stato un anno davvero pesante per te, ma come dice PIERA è meglio lasciarsi alle spalle senza certo dimenticare ciò che di buono queste persone hanno portato nella tua vita...e andare avanti con nuovi progetti, nuove aspirazioni ed obiettivi.....io sono sicura che ce la farai perchè sei una donna davvero forte....  
poi noi che osiamo col viola..... 😊😍😍😍😍

**paula1** Domenica, 01 Gennaio 2017 21:00

Buona sera a tutti...e anche il primo dell'anno è passato...ora si riparte con questo numero strano 😊 che alcuni vorrebbero evitare 😞, ma passerà anche lui nella buona o cattiva sorte... 😊  
noi ieri eravamo al cinema e non abbiamo brindato, ma va bene lo stesso...il film mi è piaciuto moltissimo..., per la cronaca è "Paterson" di Jim Jarmusch....un regista particolare...bisogna conoscerlo per affrontare i suoi film, ma io ne conoscevo già e il più famoso è quello dove ha recitato anche il nostro Benigni.....  
oggi siamo andati a fare un giretto qui in zona...è freddo, ma al sole almeno 12/13° c'erano...poi da martedì hanno messo.....l'innominabile 😞😞😞😞😞😞 speriamo non ci abbiano preso 😊

**Piera** Domenica, 01 Gennaio 2017 18:10

Figgere è frignare 😞 lile mi dispiace non ci voleva proprio questa cosa....forse ti sei strapazzata un po con il lavoro e tutto il resto....il rocefin è tremendo 😊 ma è l'unico antibiotico per la polmonite....la mia irene ancora ricorda le punture e sono passati 15 anni 😊

**Piera** Domenica, 01 Gennaio 2017 18:06

Cri certo che se pensi a quello di brutto che ti è capitato nel 2016 c'è proprio da friggere. ...ma ogni fine anno e' tempo di "bilancio": si pensa a quello che ci e' accaduto e ogni volta ci si augura per il nuovo anno che arriva solo cose belle: io mi sforzo di vivere il presente, senza preoccuparmi più di quello che è stato e non tormentarmi per quello che sarà o che potrebbe essere. Lo dico sia per il brutto che per il bello . Proprio oggi parlavo con giorgio di questa cosa e di quanta energia vada sprecata nel pensare al cosa si farà se succederà la tal cosa..... ci penseremo , tanto tutto accade il più delle volte , indipendentemente , dalla nostra volontà e credo che mai come in questo 2016 tu l'abbia toccato con mano!

**lile** Domenica, 01 Gennaio 2017 18:03

Ciao a tutte e buon 2017!

il nuovo anno per me non è iniziato benissimo... è venuto fuori che ho la polmonite. Paradossalmente nonostante la febbre alta la testa regge abbastanza e solo oltre i 39 fa i capricci... ma basta il paracetamolo. oggi ho iniziato il rocefin... spero finisca tutto presto. più tardi cerco di leggervi un abbraccio

**cri69** Domenica, 01 Gennaio 2017 13:31

Buongiorno a tutti, io ho già cominciato a frignare solo a leggervi 😞 .Resoconto del 2016 ?? Direi pessimo, il mio compagno mi ha lasciato dopo 13 anni , la morte improvvisa del mio ex marito di fronte a mia figlia, paure che credevo fossero passate sono tornate a galla e mi hanno mandato nel panico più totale, ovviamente , in tutto questo questo il mdt ha trovato pane per i suoi denti e direi che sono tranquillamente in abuso. Ma dal momento che devo mangiare e pensare a mia figlia devo fare 4 lavori che vado avanti.

A onor del vero devo aggiungere che il destino ha rimesso sulla mia strada , dopo 30 anni, un primo amore che mi SOPPORTA e SUPPORTA con una dedizione encomiabile.... ci stiamo lavorando. Quindi da questo 2017 ho un sacco di aspettative ,in primis smettere di piangere , poi ricostruire ....Avanti sempre , arrendersi mai !

**Gri** Domenica, 01 Gennaio 2017 12:58

Francesca63, che grand'uomo è stato il tuo papà! Vivrà nel tuo cuore per sempre e i suoi insegnamenti li porterai sempre con te.

**Gri** Domenica, 01 Gennaio 2017 12:56

Tantissimi auguri per un 2017 sereno e gioioso. Sperando che il mdt ci dia un po' meno filo da torcere!

Io ho terminato un anno un po' sfigatello e spero il 2017 sia migliore. Anche se l'ho iniziato con l'influenza...ma va boh...vedo che è pieno di malati ovunque.

Vi abbraccio forte, vi voglio bene

**francesca63** Domenica, 01 Gennaio 2017 11:09

Grazie grazie e ri GRAZIE.Ora mi commuovo per avermi dato una spalla su cui piangere. Anzi più d'una se le molteplici per tutte voi. Si ho avuto un grandissimo privilegio. Avere vicino papà pEr molti anni. Eravamo diventati un tutto uno da quando mamma ci aveva lasciati sette anni fa. Papà aveva abbattuto tutte le sue barriere...e per uno della sua generazione...era tutto dire.Era la sua progettualità a stupirmi. Lui che aveva tenuto la contabilità per una azienda fino a 91 anni. Lui che mai si lamentava. Mai ho sentito papà dire che era stanco. Anzi quasi mi rimprovera va quando dicevo io di essere stanca.Lui che con due vertebre rotte ed imputato voleva salire sulla scala per alleggerirmi. UN grande esempio. Spero di avere forza per mettere in pratica tutto ciò. Mi diceva.combatti. Lui che aveva combattuto per davvero. Sfuggito ai tedeschi re rimasto prigioniero per sette lunghi anni degli inglesi. ..

Vi abbraccio forte. Grazie. Ho trovato una nuova famiglia. Un bacio

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:46

Vado che ho un po' di cosine da fare e siccome sono come una lumaca azzoppata ci metto un sacco di tempo

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:43

Nico, anche per me il forum è parte integrante della mia vita.

E' difficile da spiegare quanto sia diverso il forum da un social. Un giorno proveremo a capire quale sia la differenza. ♥ ♥ ♥

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:40

Annuccia, anche tu piena di belle parole per il nostro Forum, ma sono tutte meritate. Grazie carissima. Non dimenticherò mai la tua relazione "Parole che aiutano" ♥ ♥ ♥

Speriamo che oggi sia una giornata leggera e che la testa segua l'andamento.

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:37

Piera, io poi piango anche per gioie molto piccole agli occhi degli altri 😊😊😊😊😊

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:36

Piera, sai che io sono una piagnona, mi basta poco piangere di gioia e li faccio fatica a trattenere le lacrime.

Chissà perchè questo. ci ragioneremo su qualche volta.

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:34

Feffe, dimenticavo di dire che il mio desiderio è stato esaudito, avevo chiesto di vivere fino a quando i miei bimbi sarebbero diventati indipendenti.

Sarebbe stata la fine per loro se io non ci fossi stata.

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:32

Feffe, anch'io ho apprezzato il tuo messaggio. Sai cara, è anche il mio pensiero di chiedere alla vita che non mi risparmi da ciò che ha deciso per me, tanto il mio desiderio l'ho già chiesto anni e anni fa e in quel momento ho detto che non avrei mai più chiesto nulla per me, così le chiedo di darmi la forza di superare tutto quello che mi aspetta.

Mica è semplice, ma dobbiamo trovare attorno a noi dei cuscini ammortizzanti che possono essere la famiglia, gli amici o anche tanto altro, l'importante è toglierci dalla solitudine e dalle negatività.

Grazie cara, mi ha fatto bene il tuo messaggio ♥ ♥ ♥

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:27

Rossana, quando parli dei tuoi genitori mi fai sempre tanta tenerezza. Che amore hai per loro, ma lo hai per tutta la tua famiglia e a me questo fa tanto bene. Grazie ♥ ♥ ♥

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:25

Buongiorno a tutti e Buon Anno a tutti.

Francesca, ti hanno già detto tanto le amiche, parole preziose che fanno tanto bene anche a me. Io aggiungo che per un genitore non c'è niente di peggio che sopravvivere ad un figlio.

Poi i genitori sono le nostre radici e quando non li abbiamo più è il momento più faticoso, perchè è proprio da li che partiamo per diventare grandi veramente.

Il tuo dolore cara rimarrà per sempre dentro di te, solo che il tempo aiuterà a trasformarlo in qualcosa di prezioso. Aiuteranno i ricordi, proprio quelli ti aiuteranno a superare i momenti difficili.

Ci saranno ricordi che spezzeranno il cuore ma ci saranno anche quelli che ti faranno sorridere. Ecco cara, vedrai che il tempo ti aiuterà a lenire un po' i ricordi che ti faranno piangere e alle volte piangerai sorridendo.

Ti auguro questo perchè in quel momento sarai a buon punto ♥ ♥ ♥

**rossana** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:07

ANNUCCIA ha il tuo bel tour de force eh.

Sei bravissima, e potente. Altroché

**Annuccia** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:06

ROSSANA e FEFFE, la forza speriamo con venga meno per nessuno, ce ne vuole tanta. Vi abbraccio forte.

**rossana** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:06

Buon anno a tutte

Vado dai miei, il papà ha sempre più bisogno di essere consolato.

Non lo chiede, non chiede mai niente ma proprio per questo sento il bisogno di essere presente.

A dopo,

**Annuccia** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:05

Oggi pranzo dai miei con avanzi ed altro. I genitori di Alessandra sono liberi e ci vedremo nel pomeriggio.

Partono domani.

**rossana** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:04

Grazie FEFFE, ora sono arri-raffreddata anch'io.

Quest'anno è non stop, ci convivo.

Mi dispiace per il MDT in aumento, forse lo stile di vita che hai un po modificato - e per fortuna a mio parere - ha una sua responsabilità.

Quel che hai scritto è da tenere bene a mente ad ogni buon conto, e da applicare a tutte le sfere della nostra vita: "spero non mi manchi la forza di accettare quel che viene".

E la forza non mancherà. Sarà duro tirarla fuori ma la si troverà.

**Annuccia** Domenica, 01 Gennaio 2017 10:04

Buon anno a tutto il mio amato Forum!

sono tante le cose che vorrei dire, ma forse negli anni già le ho scritte più volte. Vi sono grata per il sostegno onnipresente. Ed il mio "angolo" di sfogo, spero che durerà ancora a lungo.

Non so cosa ricorderò di questo 2016..... tanta fatica di pensieri e poche belle notizie, ma per fortuna, e ringrazio il cielo ci siamo ancora tutti! PIERA, capisco Giorgio, Roberto versò le sue lacrime quando Andrea firmò il contratto a tempo indeterminato in Coca Cola, ci sembrò di essere stati tanto fortunati.

FRANCESCA, sono contenta che tu sia entrata nel nostro modo di pensare e nel vero senso di questo spazio. Butta qui i tuoi pensieri, le tue angosce, la tua testa ha bisogno di questo.

**rossana** Domenica, 01 Gennaio 2017 09:59

Buongiorno a tutte,

FRANCESCA hai fatto bene a lasciare qui il tuo peso.

E' difficile e ci vuole tempo per accettare la perdita di un genitore.

Anche quando è vecchio, anche se sappiamo che dovrà succedere...questa è tutta razionalità ma nei fatti poi va diversamente.

Io i miei li ho ancora, mia mamma è in uno stato quasi vegetativo da anni ormai ma mio papà 88enne è lucido e sempre più sofferente.

Accompagnarli in questo cammino è stata per me una fortuna e una sofferenza al tempo stesso.

Ma così è la vita. Le lacrime però ci stanno, e spero non portino MDT.

Poi sono certa che proprio in nome di quel che tuo papà vorrebbe le metterai da parte per goderti la giornata.

**feffe81** Domenica, 01 Gennaio 2017 08:55

Ho fatto il bilancio 2016 del mdt: pessimo! Tanti tanti sintomatici e parecchi giorni di mdt, aumentati rispetto al passato. Quindi? Che si fa? Spero di fare un punto e a capo con la neurologa e che non mi manchi la forza di accettare quel che viene...

**feffe81** Domenica, 01 Gennaio 2017 08:52

ROSSANA e PIERA mi spiace per i vostri uomini KO 😞

ISA spero tu sia riuscita a guardare qualche filmetto e che la testa ti dia un po' di tregua. So che i giorni di festa sono i peggiori quanto al riaffiorare di ricordi...e quindi ti auguro che oggi Fabrizio ti faccia sorridere e ti riempia il cuore

**feffe81** Domenica, 01 Gennaio 2017 08:48

FRANCESCA mi dispiace per le lacrime, che spesso sono foriere di mdt...e per il dolore del lutto...forza, un abbraccio

**feffe81** Domenica, 01 Gennaio 2017 08:42

Buongiorno a tutti. Ieri sera poi stavo meglio e ho finito per accettare l'invito a cena di cari amici che abitano a 700m da me, avevano cucinato cose che potevo mangiare 😊 e poi mi sono goduta la bimba di 13 mesi troppo bella.

**nico26** Domenica, 01 Gennaio 2017 08:36

Buon anno. carissimo. forum, parte integrante della mia Vita.  
Francesca. Francesca capisco il dolore che provi ma se puoi pensa per un attimo anche solo qualche secondo che dono hai avuto: avere un papà per tanto tempo che ti ha dato tanto amore, che hai potuto camminare insieme a lui, trarre tutta la sua esperienza e tutto quanto di bello c'è in un rapporto tra papà e figlia.  
Io purtroppo non ho vissuto questa meravigliosa esperienza con papà mamma se non gli ultimi anni della malattia che 15 anni ormai me li ha portati via una settimana uno dall'altro.  
Hai fatto benissimo a lasciarci il tuo dolore..... La tua anima in questo forum è protetta ma soprattutto rispettata in ogni sua forma.  
Andiamo avanti forza!!!!

**Simona** Domenica, 01 Gennaio 2017 08:25

Buongiorno adorato forum... 😊

Francesca mi spiace tanto per la tua perdita e per le lacrime che sgorgano.... la perdita di un genitore lascia un vuoto incolmabile. L'unica cosa che può servire è il tempo per poter imparare a convivere con questo dolore.

**francesca63** Domenica, 01 Gennaio 2017 06:06

Auguri a tutte di cuore. Stamattina al mio risveglio le lacrime sgorgano. ... Ahimè sono e sanno di una grave perdita ho perso papà a giugno..... e già dall'alba mi manca. Moltissimo. Il mio papà era innamorato della vita, ed ogni giorno era capace di stupirsi.  
Un uomo che a 95 anni chiedeva un trapianto di cuore perché il suo faceva i capricci. Mi ha lasciato un prezioso insegnamento. Ma anche tanto dolore. E la tristezza in questi giorni la fa da padrona. E le lacrime continuano.... Ah la testa comincia a pulsare mi.  
Vi chiedo scusa. Non fatevi onere della mia sofferenza. Ma ho pensato di condividere con voi questo fardello.... Grazie .... A tutte perché ci siete....

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 00:01

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete ♥♥♥♥♥

**mamma\_lara** Domenica, 01 Gennaio 2017 00:01

Buon Anno