

**francesca63** Sabato, 30 Settembre 2017 21:45  
Buonasera a tutti.

ROSSANA sei un grande esempio pure tu.  
La compagnia poi di persone a noi care alleggeriscono il carico.....

E ...buonanotte a tutti.

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 21:38  
Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 21:30  
Domani è una giornata abbastanza impegnativa, vedrò cosa riuscirò a fare.

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 21:29  
Rossana, sei stata proprio forte a non farti fermare dalla fatica e dal male. E' pur vero che bisogna stare benino, ma alla fine come dici tu l'umore sale e quello aiuta tantissimo.

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 21:26  
Rossana, piano piano li metto tutti. Ma alcuni proprio si fa fatica a sentirli perchè non stavano vicino al microfono. Poi bisogna capire anche il cameraman perchè ha messo del suo 🤪🤪🤪🤪

**rossana** Sabato, 30 Settembre 2017 19:57  
LARA grazie per aver messo i link, non me li posso perdere.  
E' un favore immenso.

Ma sapete che oggi era previsto che venissero le mie cugine e ce l'ho fatta a riceverle e ora mi sento meglio?  
Ho faticato a mantenere l'impegno, temevo di non farcela ma poi mi son detta: se proprio starò male chiederò che vadano a casa prima, mica vengono da mille chilometri.  
Poi come sempre quando si riesce - ripeto bisogna stare benino - ma tutto si alleggerisce stando insieme ad altre persone. Sempre che siano una compagnia gradevole.  
L'umore sale e questo attiva un circolo virtuoso.

**rossana** Sabato, 30 Settembre 2017 19:54  
NICO che dire, è sempre difficile però povera anche lei doveva pur trovare pace.  
Un abbraccio, la mamma è sempre la mamma e si fa fatica a qualunque età

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 18:35  
<https://www.youtube.com/watch?v=fuluBRhbCZI&t=4s>

Giornate Ferraresi del MALDITESTA 2017, Malditesta la vita possibile, Intervento Dr. P. Rossi parte 2

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 18:33  
<https://www.youtube.com/watch?v=JYGUVIs7lic>

Giornate ferraresi del mal di testa 5<sup>a</sup> edizione - Salute Autorità - Premiazione Dr.ssa G. Zurca - parte 1 intervento Dr. Paolo Rossi

**Simona** Sabato, 30 Settembre 2017 18:14  
Nico condoglianze 🙄🙄

**feffe81** Sabato, 30 Settembre 2017 15:53  
NICO mi dispiace...condoglianze...

**Piera** Sabato, 30 Settembre 2017 15:51  
Nico mi dispiace 🙄 ora e' in pace ...

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 14:56  
Simona, ogni tanto bisogna alleggerirsi un po' con qualcosa, fai bene ad andare fuori con Mattia.

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 14:54

Rossana, immaginavo sai che sarebbe stata dura la notte.  
Fai un po' di pazzi avanti poi torni indietro. Va la che hai un bel da fare anche tu con anche quest'ultimo problemone. Non ci voleva proprio.

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 14:52

Nico, condoglianze per tutti voi.  
Povera, ora sta riposando. ♥ ♥ ♥

**francesca63** Sabato, 30 Settembre 2017 14:34

NICO 26 ti sono vicina in questo triste momento.  
Un abbraccio a tutta la tua famiglia.

**nico26** Sabato, 30 Settembre 2017 14:20

Mio marito.....Povera ma meglio così ..... 😞

**nico26** Sabato, 30 Settembre 2017 14:19

Buon sabato a tutti/e stanotte è morta la mamma di mioarito

**Simona** Sabato, 30 Settembre 2017 12:46

Buon pomeriggio adorato forum.. leggo tanti mdt 😞  
A me sto attaccone ha lasciato proprio male, una grande stanchezza e pesantezza per tutto.. oggi sono costretta ad uscire per un amichevole di Mattia, forse è meglio così mi distraigo un po

**rossana** Sabato, 30 Settembre 2017 11:08

Buongiorno a tutte,  
il dolore stanotte si è manifestato in tutta la sua gloriosa potenza.  
Stamattina ho preso di tutto: antibiotico e cortisone ecc..  
Ora appena un po meglio ma torno a letto e non devo scrivere.  
Anche quello mi da da fare.  
Questi limiti.....sembra sempre di averli accettati ma pesano.  
Avanti pure...verso il letto 😊

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 10:09

Vale23, spero che il dolore sia un po' diminuito. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 10:07

Francesca, raccomando a te e alle nuove amiche di tenere bene in mente quando siete arrivate, perchè fra un po' dovrebbero cambiare il sito per renderlo più sicuro.  
lo ho la data, ma non si sa mai che perda il documento. Poi l'età è quella che è e dimenticare mi serve un attimo.

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 10:05

Feffe, anche stanotte è stata dura superarla. Quando vado a letto faccio sempre il pensiero che le notti siano leggere per tutti voi. Mi dovrò applicare di più ♥

Il mese non riesco a vederlo, ma ci provo non appena avrò un minuto.

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 10:03

Rossana, sei una forza. Speriamo che tu sia riuscita a trovare una posizione per dormire, ma penso sia una speranza delusa in partenza.  
Poi per come sta messa la tua schiena non saranno certo giorni facili i prossimi.

**feffe81** Sabato, 30 Settembre 2017 10:01

Buongiorno, sono praticamente azzerata, stanotte il mdt è aumentato, alle 3 mi sono impasticcata e stamattina alzarmi è stata dura. Ho portato fuori il cagnetto, ma adesso mi sa che mi vado a mimetizzare col divano.  
MAMMALARA direi fosse il 2007, non ricordo il mese.

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 08:30

Maria51, certo che ci sei anche tu. Praticamente da sempre. Sai che ancora ho un senso di colpa nei tuoi confronti per non essere venuta a trovarti la volta che sono venuta ad un convegno a due passi

da casa tua.

Ma ho voluto tornare a casa il più in fretta possibile, la testa dava tanto da fare come sempre, ero in auto e non volevo dare a Gabriele dei pensieri. Sarebbe stato un bel problema se avesse dovuto venirmi a recuperare.

Pensa che ancora ci penso.

Grazie anche a te cara per esserci sempre. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 08:25

Feffe, ricordo benissimo che tu nel 2007 scrivevi nel forum. Quindi mi sa che sei arrivata nel 2006 dopo il 6 giugno 2006 quando è stata introdotta la registrazione o nel 2007.

Purtroppo non riesco a risalire alla mail di attivazione perchè poi nel 2011 è stato di nuovo rifatto il sito e hanno messo quella data lì per tutti quelli iscritti prima.

Però diciamo che sei qui da un bel po' di anni visto la tua giovane età. Ma la cosa bella è che sei ancora qui che scrivi. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 30 Settembre 2017 08:14

Buongiorno a tutti.

Giornate in salita per pensieri che ho e che la soluzione di essi non dipendono da me, così devo fare da spettatrice e vedere di fare come posso per dare una mano. Intanto domani mi attivo e vedo di fare qualcosa di concreto, così starò fuori tutta la giornata.

**cri69** Sabato, 30 Settembre 2017 07:53

Buongiorno a tutti, anche oggi non siamo al top ma cerchiamo di farcela al meglio.  
Besos

**francesca63** Sabato, 30 Settembre 2017 05:31

Buongiorno a tutti.

Continua questa sveglia...erano le 4,30...ma il MDT mi ha letteralmente buttata giù dal letto.....

FEFFE81 e CRI69 bravissime a gestire il MDT e guidare in quelle condizioni....

Buona giornata a tutti...

**feffe81** Sabato, 30 Settembre 2017 01:00

Stamattina non andava per niente bene la testa e mi sono impasticcata per andare al lavoro. Per fortuna ha funzionato e poi sono stata bene! Rientro ora da una cena fuori con ex colleghi, ho di nuovo un po' di mdt, è troppo tardi per me!!

CRI sei stata super, io se ho mdt riesco poco a guidare, in genere poi aspetto di arrivare per prendere le medicine...se invece sono in treno o aereo è una pacchia: mi lascio trasportare!

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 23:29

Sono rientrata ora.

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

**cri69** Venerdì, 29 Settembre 2017 22:14

ciao , che giornata , non sò come ho fatto ad arrivare a sera . dopo le 5 h dalla nonnina altre 3 h dal solito ragazzo ma mi girava la testa nausea ,mdt ...ho fatto il minimo poi sono venuta a casa ,40 km ed ho pensato tanto a Feffe quando fa i suoi viaggi, mi dicevo se ce l'ha fa lei ce la posso fare anch'io.Arrivata a casa divanata senza prima essermi scusata per non aver fatto del tutto il mio dovere 😞😞 .Mi sono sedata di nuovo ...notte serena

**francesca63** Venerdì, 29 Settembre 2017 20:24

Buonasera a tutti...

Oggi la cervicalgia non mi ha lasciato scampo...mi sembrava di avere nella scapola un coltello...

SIMONA mi spiace per giornate così toste il cui condimento è solo il dolore...uffa...

ROSSANA Mi piace la tua fiducia..é

così contagiosa.....Auguro anche a te una ripresa celere....e grazie.

Un abbraccio a tutti.

**Simona** Venerdì, 29 Settembre 2017 19:07

ross... mi spiace per il tuo mdt... 😞 brava sei ottimista e fiduciosa nel futuro. ... io a differenza tua sono tendenzialmente portata a pensare negativo...però spero sempre di essere contraddetta dalle situazioni. . 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 18:01

Scusate ma ho da fare. Meno male che ci siete voi che tenete aperto le porte.  
Grazie. ♥

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 17:34

E non pensare alla prossima volta. 😊  
Io nel profondo del profondo spero sempre che sia l'ultimo.  
E' la prima volta che lo confesso

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 17:32

SIMONA accidenti, picchia proprio duro.  
Resisti

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 17:31

E' il caso di dire che, in queste situazioni, il MDT fa festa 🤪

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 17:30

Ecco, ti pareva che il MDT non facesse capolino.....  
Ieri durante l'intervento ho tenuto una posizione, anche se solo per mezz'ora, che per la mia schiena non va proprio bene.  
Poi ci si mette l'antibiotico che non è mai stato per così dire una buona profilassi per la mia emicrania 😞  
E mica lo posso sospendere.  
Non voglio pensare a martedì dal dentista, carramba!!

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 14:33

Poi mi diranno che non devo dire certe cose, ma se sono vere mica posso mettermi il bavaglio

Mary, io andavo da una neurologa che non ha capito che tipo di mal di testa avessi. Mi ha dato da assumere questo farmaco continuamente per mesi e mesi. Poi mi ha prescritto un triptano al giorno (era da poco che erano arrivati nelle farmacie) e con quelli la mia vita è cambiata perchè il MDT se ne andava proprio.  
Però potrai ben immaginare come sono stata poi.

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 14:29

Simona, mi spiace carissima, speriamo che la prossima volta sia lontanissima.

**Simona** Venerdì, 29 Settembre 2017 13:57

Sto riemergendo da un attacco di 48 ore con parecchio vomito e dolore molto intenso. spero sua finita.. fino alla prossima ovviamente

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 13:44

MARY probabilmente erano 50 i giorni di assunzione, è passato molto tempo quindi ricordo così così.  
In ogni caso funzionava anche durante la sospensione, ovviamente di più prima che nel lungo termine.

**mary64** Venerdì, 29 Settembre 2017 11:57

**flunarizina**

Rossana, sì esatto, il neurologo mi ha detto di usarla per 50 gg (la scatola in effetti ne contiene 50)..e poi andare di nuovo da lui per un controllo. A questo punto se la flunarizina si prende a cicli di

50 gg...almeno mi posso programmare i mesi della cura con quelli delle ferie o eventuali eventi. Speriamo bene dai!!! almeno un po' di sollievo.....grazie mille....

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 10:51

MARY anche io ho assunto Flunarizina e funzionava anche su di me.

Non mi dava problemi di umore, stavo meglio.

Io ricordo, ma potrei sbagliare perché sono passati tanti anni, che la assumevo per 40 giorni per poi sospendere due mesi e riprenderla per 40 giorni.

La neurologa mi diceva che si accumula e quindi, in teoria, se ne continua a beneficiare anche nel prosieguo quando non la si sta assumendo.

Quindi non disperare...

E per quanto riguarda la menopausa, io che ci sono entrata a 50 anni, posso dirti che per alcuni anni ero peggiorata ma dopo ho avuto sollievo che perdura tuttora.

Poi il MDT ora mi arriva dal rachide ma questa è un'altra storia, quell'emicrania a me è migliorata.

Forza e coraggio, mai porre limiti alla Provvidenza

**mary64** Venerdì, 29 Settembre 2017 10:46

### **flunarizina**

Piera...grazie della tua conferma che anche x te la flunarizina ti ha fatto star meglio....aumento di peso...io sono già in sovrappeso....pero ammetto che l'appetito non mi manca!!! ora mi son messa d'impegno ad andare in palestra, anche perche non avendo mal di testa sono felice e ho voglia di far tutto!!!

**mary64** Venerdì, 29 Settembre 2017 10:44

### **flunarizina**

Mamma\_lara....direi che invece il mio umore è migliorato in quanto mi sento più leggera e serena non avendo le solite crisi settimanali di mal di testa....mi sento benissimo, sono riuscita per la prima volta sabato scorso a godermi in pieno il battesimo di una mia nipotina senza dover correre a casa dal dolore....

Soffro di mal di testa da quando avevo 15 anni circa....soprattutto nel periodo del ciclo....con vomito, fotofobia, ecc ec....

Negli ultimi le crisi (non in questo periodo che prendo la flunarizina) sono una circa a settimana....mi sveglio la mattina che ho già mal di testa ...e anche prendendo subito qualche medicinale, il mal di testa peggiora fino alla sera....scomparendo quasi del tutto la mattina dopo....

Altre crisi mi arrivano se devo andare a qualche evento, tipo matrimonio, gita, viaggio, stress e tensione, se fa freddo, se fa troppo caldo...se mi arrabbio, se faccio uno sforzo, se sento un rumore improvviso mentre sto dormendo....di tutto di più...

Medicinali ne ho usati di tutti i tipi, dagli analgesici da banco...ai triptani...e altri datomi dal neurologo...oppure nimesulide....ho provato anche l'omeopatia che per un breve periodo aveva funzionato....per poi riportarmi allo stesso stato di prima....

Da quando sto prendendo la flunarizina...molto meglio...in un mese e mezzo di cura ho avuto solo due crisi...ora ho ancora una decina di pastiglie poi devo smettere...e tutto tornerà come prima....

Non posso organizzare niente, andare in viaggio non se ne parla perché sono arrivata al punto di essere terrorizzata che mi venga il mal di testa....e quindi non vado da nessuna parte.

Pensavo che con l'arrivo della menopausa le cose miglioravano come sentito dire, invece il neurologo mi ha detto che il mal di testa in menopausa può diminuire ma anche aumentare.....

Vivo con la costante paura insomma.....

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 09:53

Scappo a prendere Emma che ha un po' di febbre

**Piera** Venerdì, 29 Settembre 2017 09:26

Mary la terapia di profilassi con la flunarizina e' stata l'unica che su di me e' contata!! meglio persino di quella con i betabloccanti, come ti ha detto il neurologo non si può fare per lunghi periodi, ma si può ripetere.....perciò se non l'hai mai provata segui il neurologo con fiducia è un farmaco molto testato, nel mio caso l'unico effetto collaterale e' stato l'aumento di peso 😞

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 09:21

leri ho saputo che un mia cugina non ce l'ha fatta a sconfiggere il male.

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 09:17

Vale, sfogati e fai bene a farlo. Ma mi raccomando mai perdere di vista che il dolore che hai finirà. Questo mai e poi mai dimenticarlo. Non dovrai vivere tutta la vita così.

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 09:12

Mary64, la flunarizina io l'ho usata per un periodo, ma a quel tempo ancora non mi avevano fatto diagnosi di cefalea a grappolo e di quella io mi preoccupavo più che dell'emicrania, così non sono riuscita a capire se mi ha fatto bene per l'emicrania. Poi ho avuto problemi con l'umore perchè lo specialista non mi aveva prescritto qualcosa che lo stabilizzasse. La Flunarizina a me portava un abbassamento del tono dell'umore e ne avevo risentito parecchio. Tu parlane al tuo neurologo e senti cosa dice.

Ci potresti dire per cortesia quanti attacchi hai in un mese e quanti antidolorifici assunti, anche quelli sono importanti.

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 09:00

Ho 66 anni e fin da piccola mi sono sempre sentita di dover essere capace di affrontare le difficoltà perchè dovevo essere di esempio per la mia sorellina, Loredana, ma anche per il mio fratellino Giorgio.

Sentivo mia mamma che diceva: "vedi Lara come è brava" e io dovevo essere capace di fare sempre vedere a loro come si poteva farcela in ogni caso.

Poi neppure finita l'adolescenza ho avuto figli miei a cui dare l'esempio e sapete bene che la mia vita nel periodo che sono stata sposata non era un paradiso.

Poi ho dovuto superare la perdita della persona che mi faceva sentire il paradiso e anche lì ho dovuto imbastire su una vita perchè la vita continua e bisogna essere capaci di risalire sempre dagli abissi.

In questi anni conoscete praticamente tutto di me, ma ci sono cose che non posso dire perchè toccano persone che non posso nominare, ma mi sono molto molto vicine.

Però vorrei che toccassero me piuttosto che loro, così che io possa fare come ho sempre fatto, prendere il toro per le corna e dargli del filo da torcere alla bestiaccia malefica.

Ora sono qui ma vorrei essere da un'altra parte per fare in modo che non possa succedere nulla di grave ad una persona che io sento in pericolo, solo che lei non lo avverte come lo avverto io, così cerco di fare il piccolo che posso perchè se insistessi sarebbe un'altra violenza per lei.

Ecco, devo stare qui con le mani in mano ad aspettare e non me ne posso occupare.

Sto studiando nuovi percorsi, vediamo un po' dove portano.

**mary64** Venerdì, 29 Settembre 2017 08:54

## **flunarizina**

buongiorno a tutte e tutti..sono Mary, 52 anni..è la prima volta che scrivo in questo forum da quando mi sono iscritta...ovviamente come voi tutte soffro da anni di mal di testa, emicrania senza aura e anche mal di testa frontale e cervicale....i farmaci sia da banco che dati dal neurologo non mi fanno nessun effetto....ultimamente sono stata da un altro neurologo che mi ha proposto una cura di 50 gg di flunarizina cloridrato , una pastiglia alla sera. Mi ha detto anche che non è una cura a lungo termine, nel senso che posso farla una volta ogni tanto per du emesi circa, poi finito il ciclo, torna tutto come prima. Qualcuna di voi ha provato questa cura??? a me va bene in questo periodo, ho avuto solo un attacco in un mese e mezzo....vorrei sapere il parere di altre che l'hanno usato....grazie mille Mary

**mamma\_lara** Venerdì, 29 Settembre 2017 08:49

Rossana, ecco, tu porti leggerezza sempre. Grazie.

Ora dovrai stare a riposo e si sa che per tutto l'ambaradan che hai addosso questo non va bene. Speriamo che tutto si sistemi e che tu possa tornare presto alle tue attività motorie e teatrali. Che brava sei, recitare sarebbe fantastico, impara bene che poi pubblicheremo le tue commedie.

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 08:49

PAULA un saluto un abbraccio e tanta forza. Qui si aspetta

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 08:48

VALE certo che ti possiamo capire, di questo non dubitare mai.

Io però non so davvero cos'altro aggiungere per aiutarti.

Mi viene in mente una frase della mia neurologa durante un colloquio in cui stavo malissimo, ero sopraffatta dal dolore e lei mi ha detto: Rossana, ad un certo punto il dolore va "stroncato".

E non ricordo nemmeno cosa mi hanno dato ma mi vien da dire qualcosa ci sarà che abbassa sto dolore sì che tu possa prendere fiato e non soccombere.

Sempre seguendo le indicazioni di un medico ovviamente.

Poi non dobbiamo mai dimenticare quanto il nostro stato psicologico influenzi la percezione del dolore.

Anche io lo so per esperienza diretta quindi ti dico: cura l'anima, come puoi e come riesci ma questa non è disgiunta, anzi!

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 08:41

Metto il mio indirizzo e-mail così FRANCESCA se vuoi contattarmi ti do le coordinate per quel sito.  
rossana.incerti60@gmail.com

**rossana** Venerdì, 29 Settembre 2017 08:40

Buongiorno a tutti,  
ci sono eh...

Ieri mattina intervento velocissimo, meno di mezz'ora.

Stavolta la ferita è più rognosa perché il taglio è più profondo, quindi mi complica fare questa o quella cosa.

E anche stare in poltrona o a letto.

E un po' duole anche ma posso sopportare.

Se finisce qui va benissimo.

Ieri salutando l'infermiera che mi ha assistito le ho chiesto se potevo bermi un caffè.

Durante l'intervento mi girava la testa ecc. ecc. e qui so bene che l'impressione ha fatto la sua parte.

In ogni caso con la mia pressioncina un caffè non poteva che giovarmi.

Lei ha risposto prontamente: certo che può, ne beva due. Non è mica invalida!

Usciti dal corridoio io e Alberto ci siamo guardati e siamo scoppiati a ridere.

Troppo bella l'uscita dell'infermiera

Io non vado rivendicando la mia invalidità...anzi. Però sentir dire così è stato un po' paradossale.

**vale23** Venerdì, 29 Settembre 2017 07:36

Io lo so che voi mi potete capire, che sto impazzendo, che si può impazzire per il dolore

Voi mi potete capire vero? Lo so

Io non voglio impazzire

**vale23** Venerdì, 29 Settembre 2017 07:33

Oggi è il terzo giorno di emicrania, penso e spero di essere arrivata al culmine del dolore, i farmaci non mi hanno fatto niente, mi ripeto che posso farcela, che posso sopportare tutto questo dolore ( il dolore alla gamba pure è lancinante), per andare avanti queste ore cerco di ripetermi solo che adesso finisce, che adesso finisce, che posso sopportarlo, che se Dio mi manda questo posso sopportarlo ma vi giuro tutto questo non ha niente di umano ed è una sofferenza che nemmeno al peggio criminale si può augurare. Mi dico che devo aver fatto qualcosa di molto brutto se Dio mi manda tutto questo, perché è impossibile che lui mi farebbe soffrire così tanto

**nico26** Venerdì, 29 Settembre 2017 07:17

Buon venerdì a tutti/e

Vale ho percepito la tua sofferenza quando vai dai uno psicologo e ti crea danni invece che aiutarti. Io ne ho cambiati 3

La prima si metteva seduta con le gambe sulla scrivania e non parlava....e gli € andavano però..

Il secondo...mi metteva sdraiata nel lettino e da dietro ...si faceva i suoi e mi teneva 35/40 minuti .....e via di €...

Poi nella mia vita è entrata la 3 la quale è stata pure la mia testimone di nozze.

Abbiamo iniziato un percorso iperlungo su di me....partendo dalla bambina che dentro di me non aveva fatto il salto di diventare adulta,dalla bambina paurosa,dalla bambina diventata adulta



dipendente dal giudizio degli altri, dalla bambina diventata adulta senza autostima.  
E in tutto questo il mio corpo dava segnali forti anzi fortissimi fino ad arrivare ad attacchi di panico e depressione post partum.

Piano piano mi ha accompagnato nella mia rinascita interiore.

La bambina cresceva il genitore interno dava il permesso da fare e non fare finche posso dire a oggi a 51 anni di aver trovato dentro di me un adulto che talvolta sicuramente inciampa ancora ma credo in me e nelle mie capacità.

Il mio copro continua sempre a parlare dalla fibromialgia ,alle aeree,alle vertigini,alle contratture ecc.....ma cerco di rassicurarmi e non andare in panico come facevo.

Questo poema 😊 ho voluto dirtelo perche' ci sono professionisti preparati che fanno il proprio lavoro con amore e passione e non smettere di cercarli e ricorda che a qualsiasi età di può rinnovare piano piano la propria vita.

Avanti pure.!!!!! e....sempre a testa alta!!!!

**francesca63** Venerdì, 29 Settembre 2017 05:18

Splendida giornata a tutti.

CRI69 vado a riconoscermi. .e non da quale specchio farlo...

Ti abbraccio forte.

**francesca63** Venerdì, 29 Settembre 2017 05:16

Buondi a tutti.

Sveglia da tempo devo alzarmi perché i muscoli sono molto contratti.

Dovro fare ginnastica.....

Stavo poi pensando che tra qualche giorno ilio tirocinio volge al termine...e già mi manca....già ..!!!!!!

Questa esperienza mi ha arricchito moltissimo...e mi ha tolto un po di dolore e di solitudine.

Che non è una grande compagnia. (Scusate la battuta )...

Cercherò di trasformare di convertirlo ...

Grazie per l ascolto.

FEFFE81 mi auguro tu stia meglio.

Anch io contavo di conoscerti sabato...

Questo forum lo conservo in cassaforte tanto mi è prezioso...

E ancora ringrazio LARA. ..

ROSSANA spero tutto proceda per il meglio....

**cri69** Venerdì, 29 Settembre 2017 04:59

Buongiorno o buonanotte 😊 , come preferite. Sono sveglia da ...tanto...quindi mi sono alzata ,tra poco porto i fanciulli in città così si vanno a fare il we in Toscana 😊 , così il papà stressa un pò meno e spero che la mamma abbia modo di svagarsi. A me spetta una giornata con i fiocchi, vedrò di arrivare al meglio a stasera.

Besos

**feffe81** Giovedì, 28 Settembre 2017 21:29

FRANCESCA mi spiace non averti potuta conoscere sabato! sono contenta delle belle cose che il tirocinio ti ha dato 😊 e anche che ti trovi bene al forum 😊 io penso di essere qui da 10 anni 😊 😊

😊 aiuto davvero è passato tutto questo tempo e quante cose sono successe. A me ma anche alle amiche che scrivono qui le loro storie.

**feffe81** Giovedì, 28 Settembre 2017 21:25

VALE mi dispiace saperti con tutto quel dolore addosso 😊 anche io mi sono preoccupata a leggere quanto stai male 😊 la mia esperienza è solo di depressione e non di dolori neuropatici o di ernie quindi non posso comprendere fino in fondo come ti senti, posso solo immaginare. Per la depressione invece so proprio capire perché ho fatto anche io qualche viaggetto nel buio totale. Per fortuna ho chiesto e trovato aiuto in psichiatra prima, poi yoga e psicologa



**feffe81** Giovedì, 28 Settembre 2017 20:51

ciao a tutti, sono raffreddatissima, sono uscita mezz'ora prima dal lavoro perché mi era scoppiata l'emicrania. Mi sono impasticcata etc. adesso va meglio e provo a mangiare

**mamma\_lara** Giovedì, 28 Settembre 2017 19:47

Vale23, ci devi scusare se abbiamo detto qualcosa che ti ha fatto male, ma le nostre parole sono dettate dalla grande preoccupazione dettata dai tuoi scritti. Tutti noi vorremmo trovare il modo di aiutarti e lo facciamo raccontandoti ciò che abbiamo fatto bene e ciò che abbiamo fatto male.

Poi certo che tu saprai come intervenire.

Io molte volte ho trovato nei messaggi delle amiche spunti da tenere presente e mi hanno sempre aiutato.

Sono certa che qualcosa nei messaggi scritti da quando sei qui ti sarà stata di aiuto. Anche uno solo sarebbe stato positivo l'aver scritto

**mamma\_lara** Giovedì, 28 Settembre 2017 19:38

Le mie sorelline sono andate via, abbiamo passato una bella giornata con tante chiacchierine.

Questa sera sono impegnata in cucina perché ho delle cose da fare.

Sono indietro con i miei progetti.

Ho letto i messaggi. Perdonatemi per favore se rispondo domani.

Vi voglio bene♥♥♥♥♥♥♥♥

**francesca63** Giovedì, 28 Settembre 2017 17:38

Buonasera a tutti...

VALE 23 spero proprio di non averti offeso perché non era nelle mie intenzioni anche se rileggendo il mio messaggio poteva trapelare ciò. ..

Immagino che tu abbia collaborato con tutti i medici consultati e via dicendo.

Quello che volevo dirti che ahimè non ci si deve stancare di consultare qualcun altro...il che significa ricominciare. .

Verbo che a volte io ho rifiutato...perché si è stanchissimi.

Ecco volevo so dirti di non mollare. ..e di cho edera ancora. Tutto qui...

Non volevo ferirti...so benissimo come ci si sente....

Un abbraccio

**Cris83** Giovedì, 28 Settembre 2017 16:08

ciao a tutti!!

oggi sono un po' di poche parole ma vi leggo per aggiornarmi su di voi..

comunque tutto bene.. la testa un po' così e così.

un saluto speciale a ROSS e PAULA.

e anche ad ANNUCCIA che non leggo da un po'. spero sia tutto ok!

VALE forza!! so che è difficile ma bisogna tenere duro e cercare aiuto altrove se da soli non ci si fa.

vi abbraccio forte!

**Elisabetta** Giovedì, 28 Settembre 2017 14:34

Vale, fai bene a sentire un altro neurochirurgo. Conosco una persona che a causa di un'ernia discale come la tua, che, a lui, dicono non operabile, impazziva dal male. Dopo una via crucis fra cento specialisti, ha trovato sollievo con la terapia del dolore che consiste in infiltrazioni locali.

**vale23** Giovedì, 28 Settembre 2017 13:27

FRANCESCA, io però qualcosa per me stessa l'ho sempre fatto e continuo a farlo, anzi, mi sono sempre presa cura di me, non ho avuto paura della paura, ho chiesto aiuto tante volte, e mi sono rivolta anche a più di un aiuto psicologico, ma sapessi che brutte esperienze che ho avuto, quanto questi "aiuti" mi hanno rovinato e creato dei danni non da poco. Credo di essere stata molto sfortunata e continuo ad esserlo, visto che si aggiungono problemi a problemi. È ovvio che dopo così tante esperienze negative non ce la faccio più, e l'unica cosa che vorrei adesso è almeno non dover

sopportare più tutto questo dolore fisico, ma sembra che nemmeno questo sia possibile....adesso ho preso appuntamento con un neurochirurgo per valutare quest'ernia, vediamo che mi dice ma mi sembra strano perché l'ortopedico mi aveva detto che non era un'ernia da operare, possibile che adesso mi stia dando questo problema così grande? Non lo so. In pratica il dolore nevralgico è su tutta la gamba, ma è più lancinante al polpaccio e in più da due settimane ho questa parestesia a gamba e piede e dopo due settimane di cortisone non so più cosa fare sinceramente. La situazione peggiora, il dolore è sempre più forte, si aggiungono gli attacchi di emicrania e io non ce la faccio più a sopportare tutto questo. Io veramente faccio tutto quello che devo fare, vado dagli specialisti, faccio le terapie, provo di tutto, spendo migliaia di euro ma non risolvo mai niente, va sempre peggio....E questo dolore assurdo mi fa impazzire e mi ha rovinato anche quei pochi rapporti sociali che ho perché non riesco a essere "leggera" con il dolore così forte addosso, non riesco a ridere e scherzare sempre se sto così, a fare le cose, a vivere normalmente insomma. E chi mi sta vicino non sa cosa fare, io non voglio disturbare né dare fastidio più a nessuno, perché tanto è così, non voglio impedire al mio fidanzato di avere una vita normale per colpa mia, di stare tranquillo, in pace, sereno, senza preoccupazioni o pensieri. Insomma io mi aiuto eccome, io faccio di tutto per stare bene, ma il dolore aumenta solamente e quando c'è io non riesco a sopportarlo, tutto qua, è troppo...

**MARIA51** Giovedì, 28 Settembre 2017 11:35

Non scrivo molto, ma da tanti anni sono qui anch'io che seguo il forum....

**francesca63** Giovedì, 28 Settembre 2017 10:48

Sto facendo merenda....

CRI69 spero siano giorni discreti nonostante tutto....

A PAULA1 un forte abbraccio.

Come pure ad ANNUCCIA. .

Che ci mancano. ...

VALE scusami ma ti prego fai qualcosa per te stessa.

Non avere paura della paura!!!!

Abbandonare. ..deposita le qui....

E un passo in avanti.....

Vi abbraccio tutti.

**nico26** Giovedì, 28 Settembre 2017 10:07

Buon giovedì a tutti/e

Pensieri per il piccolo nato e per Paula che speriamosi faccia sentire presto.

Avanti pure nel cammino della vita cercando di apprezzare le gioie che ci passano vicino e tante volte per fretta, stress, non le vediamo.

**Piera** Giovedì, 28 Settembre 2017 10:01

In effetti e' stato l'intervento in cui hai frignato tanto ehhhh!! non ne ricordo uno uguale 😊 ero seduta di fianco ad una certa Paola di Brescia, che non scrive piu' nel forum,la sentivo soffiare e singhiozzare, mi ha passato lei i fazzoletti 😊

**Piera** Giovedì, 28 Settembre 2017 09:36

Lara se ci penso ancora rido!!! 😊 non avevamo ancora la confidenza di adesso!! e ho proprio pensato : mo' come faccio??? mi tocca di passare tutta la serata in camera con la "frignona", senza cena 😊😊 qualcosa dovevo escogitare !!! 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 28 Settembre 2017 09:02

Che bella che sei anche tu Piera, sai essere di una dolcezza infinita.

Forse anche a tua insaputa, mai dimenticherò l'appoggio che mi hai dato a Castrocaro quando non volevo uscire dalla stanza, se mi avessi detto che andava bene e che non avevo fatto una figura di m.... non ce l'avrei fatta. Invece non so da dove hai tirato fuori: "ma sai che non piange neppure Lory Del Santo all'Isola dei famosi quando saluta i suoi figli?" Ecco, in quel momento hai smontato tutte le mie paure. Pensa che ancora ti ringrazio per quello. ♥

Tu hai saputo cosa mi serviva, non so come hai fatto ma se ci penso ancora immagino la scena, io seduta sul letto e tu in piedi davanti a me che cercavi di trovare il modo giusto per farmi uscire. Roba che neppure un film di Nanni Moretti avrebbe saputo fare di meglio. Grazie ♥

**Piera** Giovedì, 28 Settembre 2017 08:48

Lara mi hai ricordato che sono qui da tanto tempo!!! 😊 ero così disperata quando sono arrivata.....ma qui ho trovato la collocazione al mio dolore così ingombrante!!!! lo è ancora , ma ogni tanto lo appoggio e mi riposo 😊

**cri69** Giovedì, 28 Settembre 2017 07:18

Buongiorno a tutti, stamane ho un gran mds, spero passi perchè oggi e domani sono due giornate pienissime 😞.

FRANCESCA hai tutta la mia stima essere riuscita a fare ciò che hai fatto non è da tutti ma riuscire a dirlo è da grandi. La cosa che riusciamo a fare con più semplicità , soprattutto quando c'è tanto dolore, è mentire a noi stessi. Prendere coscienza ed agire nel modo giusto è davvero ammirevole. Tutta la mia stima.

ROSS anche per te tutti in corridoio poi quando esci una puntatina in pasticceria 😊😊

PAULA speriamo di avere presto tue notizie, un abbraccio.

Un abbraccio grande anche ad ANNUCCIA, sempre tanti pensieri anche per voi.

VALE mi auguro di leggere che oggi sia una giornata migliore.

A tutti,tutti, besos

**francesca63** Giovedì, 28 Settembre 2017 07:00

Buondi a tutti.

ROSSANA la nostra squadra e li a fare il TIFO per te.....

**mamma\_lara** Giovedì, 28 Settembre 2017 06:56

Ahh, dimenticavo, ho letto tutte le mail, se non avessi risposto ad una delle vostre, ditemelo perchè l'ho sicuramente persa.

Erano più di 400 😞

**mamma\_lara** Giovedì, 28 Settembre 2017 06:55

Vado a rendermi presentabile per le mie sorelline. Ho dei capelli che sembra siano stati ravanati da un erpice 😊😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 28 Settembre 2017 06:53

Francesca, sappi cara che il merito del tuo "cambiamento", è solo tuo.

Va bene che hai trovato il forum, ma sei stata tu a vedere come utilizzarlo al meglio per te.

Sei stata capace di prendere quello che ti serviva da questo e non è da tutti farlo.

E' mio pensiero che ad aiutarti sia stata tu riuscendo a prendere dal forum quello che ti serviva e lasciare qui quello che invece era tossico tenere.

Sta tutta lì la differenza.

Poi è vero che è faticoso il mantenimento e ci saranno momenti di disperazione e altre volte un po' meno faticosi, ma è importante sentirsi uniti e sapere che ci sarà sempre una parola di incoraggiamento e di conforto.

Confido anche che questa creatura (il forum) trovi chi lo ama quanto lo amo io e quando arriverò a scrivere: "ciao carissimi, ieri mi ha telefonato una ragazza, mi ha detto di chiamarsi Piera, le ho detto di iscriversi al forum perchè qui troverà conforto"

Ecco, sappiate giovani fanciulle che quando mi telefonerete e vi dirò: Rossana chiiiiii?" quello è il momento che mi faccia da parte. 😊😊😊😊😊

Questo per dire che dovete amare questo posto, perchè tanto bene ha fatto. ♥ ♥ ♥

Purtroppo per "loro" e per i gufi io sarò sveglia e lucida (si fa per dire) ancora per molto tempo 😊



To mo

**mamma\_lara** Giovedì, 28 Settembre 2017 06:36

Ho la connessione lentissima.

**mamma\_lara** Giovedì, 28 Settembre 2017 06:35

Carissimi e carissime, servono pensieri per un bimbo appena nato, niente di grave, ma è sempre bene averlo in mente. ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 28 Settembre 2017 05:56

Buongiorno a tutti.

È freschino anche questa mattina.

Ho un po' di cosine da fare prima che dell'arrivo delle mie sorelline quindi invece che stare a letto a guardare il soffitto ho preferito darmi da fare, che è poi la cosa che preferisco.

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 23:14

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

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 22:30

Rossana, il messaggio che hai scritto alle 15:49 mi ha fatto tantissima tenerezza. GRAZIE

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 22:25

Carissime amiche, sappiate che questi messaggi me li terrò carissimi.

Hanno un bel da dire, ma questa forma di relazione è utilissima. E' anche vero che non lo è per tutti, ma per molti sì.

Ci sono persone che resistono da anni. Vedi Piera ed Elisabetta che scrivo e leggono da quasi 15 anni. Non è poco. Eppure sono ancora qui a dare conforto e anche a trovarne.

lo sapete bene quanto creda nel forum e ci credo talmente tanto che tutti voi ormai fate parte della mia famiglia.

Sento parte della mia famiglia anche persone che non scrivono più da tempo, ma lo stesso restano dentro al mio cuore e alla mia mente.

Francesca, grazie per il messaggio che hai lasciato, ora sono un po' stanca ma sappi che ha fatto tanto bene anche a me.

Mi ha fatto anche tanto piacere che la dottoressa abbia apprezzato il tuo lavoro e lo abbia testimoniato con parole, di quelle se ne ha sempre bisogno, pagano più dei soldi.

Io per esempio, non potrei mai fare questo che faccio se avessi uno stipendio, sarebbe impossibile, l'amore non ha prezzo e sarebbe come pagare una madre di famiglia per il tempo che dedica a chi ama. Io ho già lavorato e mi sono guadagnata la pensione, ora è il momento di godermela tutta e fare quello che desidero di più.

Rossana, pazienza se eravamo in pochi al Convegno, mi spiace solamente per il fatto che i medici meritano una platea vastissima, ma si sa che il cefalalgico ormai perde le speranze di stare meglio, non è aiutato dalla televisione e neppure dai giornali.

Ho smesso di dispiacermi ormai. Spero non si stanchino mai chi rende possibile tutto questo

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 22:02

Si LARA, domattina ore 8.

Grazie mille, però sono tranquilla

**francesca63** Mercoledì, 27 Settembre 2017 22:00

PAULA1 Buonanotte carissima...

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 21:43

Mi ha appena telefonato mia sorella che domani arrivano lei e l'altra sorellina dei cappelletti. Domani però non facciamo niente, solo chiacchiere.

Però il computer andrà lo stesso facendo il suo dovere. Copiare video su You Tube.

vado a preparare fuori gli ingredienti per il pranzo e la merendina di domani.

Arrivo subito. 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 21:40

Rossana, mi devi perdonare se non ricordo bene se hai domani l'intervento. Se così fosse sappi che ti penseremo tutti con i soliti nostri pensieri. E mi unisco a te per i pensieri per Paula.

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 21:13

FRANCESCA però quella della setta é fantastica, veramente 😄😄

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 21:12

PIERA grazie.

Ci proveremo quando potrò di nuovo sgranocchiare...a novembre.

Però ci proviamo.

**francesca63** Mercoledì, 27 Settembre 2017 20:38

Buonasera a tutti...

La mia cervicalgia oggi Mi ha dato filo da torcere....muscoli come marmo ...

Poi la giornata si è rivelata sorprendente :la dottoressa ha speso parole di apprezzamento nei miei riguardi....mah....

Forse perché il 3 ottobre si sta avvicinando!!!!

Si il dolore va deve essere convertito in forza e ricordi che alimentano la nostra anima.

Purtroppo non sono ancora attrezzata anche se qualche passo avanti l ho compiuto.

Queste mura che mi attorniano parlano dei mie genitori e li coltivo ma poi prevale la nostalgia...il dolore.

Chissà che a piccoli passi ....

ROSSANA LARA condivido appieno il vostro pensiero e vi ringrazio per il conforto che mi elargite.

Mai dico la verità avrei pensato che questo forum rappresentasse per me una svolta.

Difendo con i denti quello che qui ho costruito altro che setta....

Vi abbraccio tutti ...Buonanotte

**Piera** Mercoledì, 27 Settembre 2017 17:12

Rossana , quando avrai sistemato le tue cosine, vieni un sabato sera con Alberto, che mangiamo un pizza insieme 😊

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 16:03

Del convegno non ho ancora parlato.

Arrivando la mattina del sabato so di aver perso una grossa parte ma grazie a LARA recupererò gli interventi.

Ringrazio i medici che lì accorrono e ci informano e ci ascoltano.....e ancora lo fanno. Sono preziosi.

Devo ancora, lo confesso, elaborare la triste constatazione della scarsa partecipazione.

So le motivazioni che possono esservi ma fino in fondo continuo a non capire, non me lo spiego e un po - ahimè - mi fa ancora inca@@are.

Sono lì per noi e noi non ne "approfittiamo"?!?!

Non mi capacito, ma va così.

Per quel che riguarda noi è sempre troppo bello incontrarci di persona e davvero importante soprattutto vedere e conoscere le amiche mai incontrate prima.

Inutile che mi ripeta: tutti sappiamo che senza LARA niente di questo sarebbe possibile. Quindi

Grazie davvero Lara e grazie Gabriele!

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 15:49

Sai FRANCESCA, capisco bene anche la tristezza che ti prende per il vuoto dei tuoi genitori.

Anche io la vivo per mio papà e da anni anche per mia mamma, che c'è ma ....

E come dice LARA cerco di trarre forza e trasformarla in tenerezza, in quella bella nostalgia che è la ricchezza che mi hanno lasciato e che ho qui dentro.

Dove nessuno potrà mai portarla via

E dal loro esempio, dall'esempio di vita e vitalità e reazioni che hanno avuto nella loro esistenza tutt'altro che facile, traggio la forza per reagire a mia volta, e voltarmi e ripartire.

Tu ti senti sola e lo capisco.

Io, come sai, ho Alberto e so che è diverso.

Ma mio marito, che non baratterei con nessun altro ovviamente, non ha pace se non lavora quindi mi lascia spesso da sola.

E questo è un momento in cui le amiche con cui facevo questa o quella cosa sono più impegnate coi mariti che via via stanno andando in pensione quindi richiedono la loro presenza.

Non ti nascondo che un po' questa cosa mi ha "destabilizzato", è avvenuta piano piano e ad un certo punto mi sono resa conto che su questa o quella persona non posso più contare per ...che so andare alla rassegna cinematografica.

Sono stata un po' in crisi anche ma dopo un po' mi sono detta: niente di rotto, si rimedia.

Anche le amicizie vanno "aggiornate" in base all'evoluzione dei fatti della vita.

Ora mi sono iscritta ad un corso di dizione in una scuola di teatro del centro che so frequentata da persone che a sensazione mi piacciono.

Vedrai che lì non mancherà il modo di fare uno spuntino col gruppo o con qualche signora dopo il corso.

Io ho sempre seminato così, e so bene che bisogna lavorarci.

So anche che seduta in poltrona chiusa in casa difficilmente potrò venire in contatto con chicchessia.

Forza, impegnati anche tu.

Hai buone risorse

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 15:36

FRANCESCA ho letto della tristezza o mestizia che si riaffaccia al pensiero di lasciare il tuo tirocinio. Posso dirti che io lo trovo normale, io che ho lasciato il lavoro per scelta mia dato che non ce la facevo più ancora sento la mancanza di quell'impegno che mi caricava, mi motivava, mi dava adrenalina.

Ora sai che questo tipo di relazioni, anche quando non sono delle migliori, ma ti aiutano quindi punta al secondo tirocinio e se non ti si realizza quello a breve vedi di trovare un impegno, anche minimo ma datti questo obiettivo.

So che è diverso dal lavoro in quanto tale ma l'importante è dover andare verso qualcosa o per meglio dire qualcuno, e mischiarci con altri.

Io ti ho trovata così ricca..., sono sicura che la possibilità di trovare persone con cui condividere c'è.

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 15:31

Io, che dal convegno scrivo qui soltanto ora, non riesco a capire questa mia "perdita di efficienza". Non so spiegarlo ma mi vedo sempre piena di impegni, mi sembra di correre sempre di qua e di là mentre in realtà da fare ne ho meno di qualche mese fa.

Di certo in questo ultimo periodo avverto un chiaro calo di energie, e che fare...cerco di prenderla come viene.

Ora affronto i due interventini poi, passata la convalescenza, capirò ed eventualmente analizzerò i motivi di questa stanchezza.

Mah, avanti pure

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 15:26

VALE le amiche ti hanno detto tanto, per non dire tutto.

Io mi permetto solo di avallare quel che loro hanno scritto con la mia esperienza.

Quando mi sono affacciata a questo forum, circa cinque anni fa credo, stavo malissimo ..proprio come riferisci tu.

Avevo smesso di lavorare da pochi anni e mi sembrava assurdo, anzi mi sembrava un incubo stare più male o male come quando lavoravo tutto il giorno.

Ero sfinita dal dolore che io chiamo "complessivo" ma che è la somma di dolore neuropatico che parte dalla mia colonna operata e della emicrania che vi si connette non appena trova la possibilità.

Ero sfinita come ho detto ma quel che è più importante dire e riferire è che mi sentivo sola in questo star male e non nuttivo più la speranza.

Questo conferma quel che dice Elisabetta, tutti siamo passati per quel buco nero terribile in cui finiamo quando stiamo troppo male.

FRANCESCA ci ha reso con la sua testimonianza preziosa un gran servizio ed una lezione: lei è riuscita



a chiedere aiuto, ha avuto sì il coraggio ma aggiungo io anche una dose di umiltà infinita che ammiro quanto o più del coraggio.

E ora che ho conosciuto Francesca a Ferrara (io mai avrei indovinato che era lei perché me l'aspettavo con la faccia di chi è giù di morale, scusa Francesca ma è così).

Invece lei mi si è presentata di bell'aspetto, curata e con un viso sorridente.

VALE ascoltaci perché ci siamo davvero passati tutti.

Io mi sono rivolta ad una psicoterapeuta privata e per quanto riguarda il dolore sono risalita grazie al sostegno e anche alle informazioni pratiche che ho trovato qui.

Quando siamo troppo in basso dobbiamo tendere la mano, da soli non ce la facciamo.

Fallo anche tu, noi per parte nostra ti accompagneremo come meglio sappiamo fare.

Tu però devi fare il primo passo e capiamo tutte quanto sia faticoso ma ne avrai ben presto sollievo.

Forza anche da parte mia

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 15:13

Mando subito un pensiero ed un abbraccio a PAULA.

Ti aspettiamo, tu pensa a curarti e riprenderti.

Noi siamo qui che ci diamo dentro coi nostri pensieri.

**rossana** Mercoledì, 27 Settembre 2017 15:12

Ciao a tutti,

PIERA è dispiaciuto anche a me non incontrarti e mai mi era capitato di mancare un pezzo di convegno ma quest'anno ho dovuto fare così.

Non siamo lontanissime, tutto può essere..chi lo sa.

**Piera** Mercoledì, 27 Settembre 2017 14:25

mi raccomando!! non venite a Bologna in questi giorni 😊 stiamo aspettando il papa e non si gira.....hanno persino rifatto l'asfalto in una strada che lui percorrerà....papa Francesco credo che tu non te ne accorgerai nemmeno, ma io ti ringrazio 😊 e la strada che faccio ogni giorno ed era piena di buche !!!

**nico26** Mercoledì, 27 Settembre 2017 13:47

Buongiorno a tutte/i dal lavoro .

Lara la struttura e' valida ma sai ogni operatore ci mette del suo sia come professionalità che come amore verso questi nonni.In effetti quando l'hanno alzato un operatore ha tirato troppo e il risultato un grosso stiramento.

Non ho parole ma il Direttore ho ripreso i dipendenti.

Ora scappo.....gente in fila!!!

**francesca63** Mercoledì, 27 Settembre 2017 13:43

VALE 23 mi ci ritrovo nella tua descrizione ...

Nel 2010 presi in mano il telefono e chiamai la psichiatria.....e sposi la mia condizione ed in un battibaleno mi accolsero.Cominciò un percorso farmacologico e psicoterapeutico.

Mi ringrazio ancora per quella telefonata.

Si hai letto bene. Ringrazio me stessa per aver avuto coraggio e non vergogna.

Ti prego. Io non sono un esempio da emulare .Ma rivolgiti a qualcuno....

E poi credimi un po alla volta si risale.

Ti abbraccio

**Elisabetta** Mercoledì, 27 Settembre 2017 10:56

Vale cara, questo è veramente il posto in cui si può dire tutto perché prima o dopo, noi che scriviamo qui, attraverso l'inferno della sofferenza ci siamo passate tutte. Ed è questo che apre il cuore e la mente. Sarà il dolore che stai attraversando che ti renderà capace di aiutare gli altri e allora capirai che non è stato inutile.

Ha ragione Lara a dirti che devi assolutamente parlarne col tuo medico, o comunque, cercare qualcuno che ti dia una mano. L'Asl dispone di un servizio di aiuto psicologico. Non sarà il massimo ma, andare da uno che ascolta per mestiere, permette di scaricare un po' di veleni. Io sono ricorsa ad una psicoterapeuta per due volte nella mia vita. Avevo toccato il fondo come te. E mi ero resa conto che nessuno del mio entourage poteva aiutarmi. Niente è angosciante come vederti ascoltata con sguardo distratto quando sei disperata. Ho trovato due psicologhe che non mi corrispondevano per niente, ma mi è stato utilissimo trovare un luogo in cui vuotare il sacco. Uscivo di là alleggerita.



Poi ci ho messo del mio per ricominciare a vedere qualche spiraglio di luce. Mi ha aiutato scrivere per far chiaro in me stessa e poi, magari, buttare tutto ma, soprattutto, guardare il dolore degli altri e cercare di mettere a fuoco che cosa mi era rimasto. E valorizzarlo al massimo. Penso a Zanardi, quel corridore che ha perso le gambe ma non il sorriso.

Vale cara se ti serve il nostro aiuto ci trovi sempre. E se mai da me ti può venire un piccolo conforto, benedico le mie sofferenze di una vita.

Un abbraccio grande. Elisabetta

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 09:54

Vale23, tu puoi scrivere qui quello che senti. perchè penso non ci sia nessuno a cui puoi dire come ti senti.

ma sappi cara che da li dove sei farai sempre fatica a vedere la luce del sole e la limpidezza delle tue montagne.

Carissima, ci sono stata anch'io nel buio più assoluto, per questo ti dico che li non si sta bene.

Noi ti stiamo tendendo la mano, prendila ti prego, perchè saranno le nostre mani ad aiutarti nel cammino.

Mi piacerebbe che tu partecipassi al tuo cercare di sollevarti da questi pensieri con degli esercizi.

Il primo è stampare il messaggio che hai scritto a noi e portarlo al tuo medico.

**Lui ti deve aiutare**

E se fa finta di nulla o se minimizza cambia immediatamente medico.

Poi mi permetto di darti degli esercizi che devi proprio svolgere come se fossero una terapia. La mattina quando ti alzi anche se non hai voglia di niente, **specchiati** e cerca di guardarti con gli occhi nostri, i tuoi in questo momento non riescono a vedere tutte le belle cose che stai nascondendo.

Ripeti questo esercizio ogni volta che hai pensieri tristi e impara piano piano a volerti bene come meriti.

Poi la passeggiata. Se solo riesci a fare 4 passi falli mi raccomando.

Poi guardati attorno, perchè quando starai meglio ci sarà chi ha bisogno di te e tu che sai come fare sarai di esempio per loro.

Forza carissima. ♥

**vale23** Mercoledì, 27 Settembre 2017 09:30

Scusate se scrivo qui ma non so che fare, oggi la mia tristezza è arrivata a essere più forte di ogni altra cosa, io non voglio disturbare nessuno, vorrei solo che rimanesse tutto dentro di me e basta, vorrei scomparire, aprire un varco dentro terra e sprofondarci dentro e non esistere più ....scusate se scrivo queste cose ma non so cosa fare e allora ho preso e ho pensato di scrivere qua, ma vi chiedo scusa di questo

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 09:16

Cri, metà settimana è già un bel traguardo raggiunto.

Forza che arriverà anche la fine.

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 09:15

Francesca, sono certissima che il qualsiasi farmacia tu lavorerai sarai sempre una bellissima e utile risorsa.

Speriamo che riescano a vedere tutte le tue capacità.

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 09:10

Mi è venuta oggi l'idea di mettere nei video che pubblico una alla volta Parole che aiutano.

Ora vedo come, dove e se si vedono.

Devo aspettare questa notte quando finirà il video che sto caricando.

**mamma\_lara** Mercoledì, 27 Settembre 2017 08:19

Buongiorno a tutti.

Ho il computer che proprio non ce la fa più.

E' da questa mattina presto che sto sistemando un video ma non riesco perchè il computer è talmente lento che si pianta ogni due minuti.

Vedrò come fare. 😊

Francesca, faccio prima a farmela passare tanto di più non posso.

Ma io sono una che sa aspettare e siccome non ho energie da perdere mi siedo sulla riva del fiume e aspetto.

Una volta ho aspettato 8 anni 😊

Intanto qui si lavora. 😊

**cri69** Mercoledì, 27 Settembre 2017 07:12

Buongiorno fanciulle ,siamo a metà settimana...avanti tutta.

Besos

**francesca63** Mercoledì, 27 Settembre 2017 05:13

Buon alba a tutte.

Mah io non capisco questa sveglia...

Nonostante tutto mi dispiace terminate il tirocinio.

Sono di più le persone disponibili e generose che ho incontrato da cui ho attinto rispetto ad altra..

Mi mancheranno i pazienti i loro sguardi intimorito talvolta arrabbiati delusi e ridenti....

Ieri ho incontrato un farmacista del territorio gentilissimo che ha subito mi ha coinvolto in progetti.

Insomma mica siamo tutti uguali. ..

Per fortuna....

C è anche da dire che questa esperienza anche se breve mi ha tolto un po di solitudine....e così adesso le lacrime scendono ..scusate perché riverso il mio dolore su di voi....

LARA mi spiace veramente ti abbiano fatto arrabbiare. ..ma tanto so che la tua intelligenza li metterà al muro.

PAULA1 il mio pensiero vola a te...spero di leggerti quanto prima. ...

A ROSSANA tutto il mio tifo per domani e non solo. ..

Ti abbraccio fortissimo. ....

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 22:34

Vale23, mi è già passata perchè reagirò quando sarà il momento. Parlarne non si può proprio.

Mi spiace.

Ma va bene così.

Sapevo di avere ragione.

E' questo il bello che mi fa star bene comunque.

Hai presente, è come avere un forno e fare pubblicità al forno che vende il pane accanto al tuo.  
Ma sarà ridicola la cosa.

**vale23** Martedì, 26 Settembre 2017 22:15

LARA che cosa ti è successo? Chi ti ha fatto arrabbiare? Mi dispiace

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 22:11

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

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 22:10

Sono dentro la botte dell'olio Cri 😊😊😊😊

**cri69** Martedì, 26 Settembre 2017 21:52

LARA anche per te una bel bottiglione di olio

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 21:33

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

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 21:32

Care mie, quanta pazienza ci vuole.

Ora smetto e lavoro un po' così sbollisco il grande dispiacere che ho.

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 21:31

Elisabetta, sappi cara che ti manderò tutto tutto, prima però lasciami sbollire questi altri bei pugni nello stomaco che mi arrivano.

Ci sono persone che chiamarle m gli si fa un complimento 🙄

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 21:28

Ohh carissime, devo sbollire e non so come fare. Farò una bella meditazione, ma dai pure, con la calma. Però stare sempre zitta mica risolvo niente.

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 21:26

Sto riflettendo sul da farsi. Sappiate che ci sono cefalalgiche diverse da noi e sono dei bei pezzi di m. 🙄

**Elisabetta** Martedì, 26 Settembre 2017 20:33

Non importa per le foto, carissime Lara e Piera. Vedervi di persona e' un di più. Quello che conta è altro. Alcune di voi non le ho mai conosciuto di persona ma mi sembrano far parte della mia famiglia. Sono i miracoli del forum.....

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 20:14

Si Cri, è una bellissima notizia. Se domani trovo un attimo la vado a trovare e le porto i tuoi saluti.

**cri69** Martedì, 26 Settembre 2017 18:20

LARA ma che bella notizia che ci hai dato ma sai che avevo pensato a Silvia e mi era sembrato strano che non ci fosse ...direi che il motivo era più che valido 😊😊😊.Portagli i miei auguri .

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 17:20

Ho riguardato i video dei miei interventi.

Ogni tanto mi tengo la schiena, il giorno prima avevo fatto un voletto per le scale e il tafferuglio mi faceva un po' malino.

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 15:37

Vale, nessuno è immune dalle malattie solo che per noi tutto è più complicato

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 15:36

lo faccio senza il correttore automatico. ho chi mi chiama per dirmi che devo correggere 😊😊😊😊😊😊

Ma tutti a me capitano. 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Sta cosa mi diverte anche, anzi, mi sa che mi vuole bene e non vuole che faccia figuracce 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

**vale23** Martedì, 26 Settembre 2017 14:44

Ciao CLAUDIA78 e ben arrivata nel forum. Mi dispiace che anche tu hai questi compagni di viaggio da così tanto tempo, tu quanti anni hai? E come stai trattando la tua emicrania?

Un saluto a tutti quanti, spero che l'emicrania non vi stia dando molto disturbo...

Stavo pensando a quello che ha detto Lara al convegno, che non siamo immuni dagli altri mali, e infatti in questo periodo sto passando veramente i guai per questi altri dolori credo dovuti alla mia ernia, certamente il pensiero che questi dolori si possano sommare a un altro attacco di emicrania mi terrorizza, non posso tornare al pronto soccorso un'ennesima volta, non ce la potrei fare ancora....

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 14:35

Ho provato a modificare i video per renderli più leggeri, riesco anche ad alleggerirli e ad attaccarli insieme. ma il video per tutta la proiezione viene coperto quasi completamente dalla pubblicità.

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 14:32

Piera, la chiusura sarà quella ancora per il prossimo intervento. Mi piace tutto di quel quadro, mi piace da dove viene e l'anima di chi lo ha fatto.

Non so se mai cambierò, ma deve essere per un motivo particolare.

Mi sta vicino molto vicino.

Di a Giorgio che sono io a ringraziarlo per avermi dato il permesso di usare questa immagine ♥

**Piera** Martedì, 26 Settembre 2017 14:09

Elisabetta mi sa che quest'anno foto di gruppo non ce ne siano: forse gruppetti!!! 😊 ci siamo divise tra venerdì e sabato, io ho solo foto di venerdì sera 😊 Lara mi sono dimenticata di dirti che Giorgio è stato contento di vedere che chiudi il tuo intervento con il quadro del suo papà 😊

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 14:01

Elisabetta, foto di gruppo le devo cercare, quest'anno non so se ne abbiamo fatte con le ragazze sabato. Poi devo proprio dire che è stato molto impegnativo, mi sono trovata senza locandine e meno male che avevo stampato per scrupolo un po' di programmi.

Grazie cara per farci sentire sempre la tua presenza. Sai il bene che ti vogliamo tutti ♥

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 13:58

Cris, sappia cara che è ormai il mio motto, lo diceva sempre mia mamma: "uno da solo non ha di utile neppure la sua ombra perchè non fa ombra a nessuno". Questo è sempre stampato bene nella mia mente. E' lo stare insieme che si ha la forza e se siamo in tanti più abbiamo forza.

Guarda i video quando riesci, mica scappano.

Vedrai che Chiara avrà giocato tutta la mattina. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 13:55

Nico, mi spiace per tua suocera, fa bene tuo marito a parlare con il direttore. Poi chiedete bene che sia un posto sicuro. Uffa, mai tranquilli si sta.

Grazie cara, se mi si deve fare una critica fatela pure su ogni cosa ma non per l'amore che ho nei nostri confronti. Quello non è mai da mettere in discussione. ♥

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 13:51

Francesca, alle volte ci si immagina una persona poi è completamente diversa da come te la aspettavi.

Però tu sei bellissima ♥

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 13:50

Claudia, ben arrivata carissima, mi sono dimenticata di dirti che i tuoi contatti saranno custoditi da me e non divulgati a nessuno. Solo su tua richiesta io li manderò alla persona alla quale tu vorrai spedirlo.

Mi fa piacere il tuo arrivo. E sono stata proprio felice di conoscerti. Sei ancora una ragazzina. ♥

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 13:48

Ho appena finito di fare a "botte" con Vodafone. Ho un telefono che ha 15 anni con una sim che di anni ne ha 20, potrò mai navigare in condizioni simili. E' un telefono che tengo come muletto ed ha ancora una scheda ricaricabile senza nessun abbonamento. Carico 5 euro ogni anno e mi tengo il telefono attivo per quando ho problemi con gli altri. Lo passo anche a tutta la famiglia. Non telefono neppure ma lo stesso oggi mi hanno attivato un contratto trattenendomi di navigazione con tutte le possibilità e relativi costi.

Ho telefonato e non vi dico le minacce. fatto è che dopo 5 minuti mi hanno tolto la promozione e mi hanno ridato i soldi.

Mi spiace tantissimo prendermela con gli operatori dei call center, ma ho minacciato per bene e ora sembra che la signorina abbia tolto la possibilità di attivarmi altri servizi.

Uffa, sempre una lotta con tutto si deve fare. 🙄

**Claudia78** Martedì, 26 Settembre 2017 12:18

Ciao a tutti io sono nel forum da ieri, che ho scoperto dopo aver partecipato al convegno di venerdì. Condividerò con voi i miei compagni di viaggio ormai dal l'adolescenza: emicrania cronica e con aura



A presto!

**francesca63** Martedì, 26 Settembre 2017 11:28

LARA bella quella dei capelli lunghi e biondi....

Sempre avuti ricci naturali....e di sto colore. Lunghi solo prima dei gessi si per la scoliosi....


Ancora grazie a te e a tutti i tuoi collaboratori...

**nico26** Martedì, 26 Settembre 2017 11:21

Buon martedì a tutte/i

Lara mi hai fatto commuovere per tutto l'amore che trasmetti in ogni istante...!

La nonna è di nuovo in casa di riposo .....la spalla non era uscita ma c'era un grosso stiramento

dovuto sicuramente come dice il referto da una m"mal alzata degli operatori"  Non ho parole e stamane mio marito e' con il direttore della casa.

**Cris83** Martedì, 26 Settembre 2017 11:00

Ciao a tutti!

LARA non ho avuto ancora tempo di guardarti.. voglio trovare un momento tranquillo per guardarlo con calma e senza fretta e gustarmelo per benino. Grazie comunque per tutto quello che fai.. si è vero che dici sempre che lo facciamo insieme ma sei tu il pilastro di tutto questo!

Qui mattinata faticosa.. sono a lavoro la testa non regge molto, stanotte chiara ha fatto mille risvegli e l'ho lasciata all'asilo che piangeva perché era stanca. Sono sicura che saranno riuscite a calmarla, sennò mi avrebbero chiamato. Ma resta comunque il magone.. non vedo l'ora sia mezzogiorno e un quarto per andare da lei.

Un abbraccio forte a tutti.

**Elisabetta** Martedì, 26 Settembre 2017 10:29

Ciao, Lara. Grazie, ancora una volta, per aver dato voce ad ognuno di noi con il calore e la passione che ti rendono unica. E grazie per il lavoro che ti sobbarchi per far partecipare ad un momento così importante anche chi, con rammarico grande, non ha potuto essere presente.

Ho un bellissimo ricordo della partecipazione al convegno che mi ha permesso di conoscervi e di abbracciarvi tutte. Mi raccomando metti anche la foto di gruppo coi nomi, in modo che possiamo conoscere anche le new entry! Che abbraccio insieme a te, carissima Lara, e a tutte le vecchie amiche. Perdonatemi il "vecchie" voi che siete un tripudio di giovinezza, rispetto a me che sono carica di anni e di acciacchi.

Penso tanto a Paula che spero di rileggere presto anche solo per un saluto. Ma ho nel cuore tutte le nostre ragazze....

Un abbraccio grande. Elisabetta

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 09:11

Sto mettendo i video più brevi, ma sempre un giorno per ognuno di essi. mi serve.

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 09:10

Penso a Paula e alla fatica che farà nel dover essere dipendente dall'aiuto degli altri.

Neppure la corriera in pieno inverno prende, va al lavoro con Selladicavallo pur di essere libera.

Forza Paula, ti auguro di stare bene in fretta ♥

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 09:06

Francesca, , sapessi che bel regalo ci hai fatto. Sei stata bravissima.

Sai che c'era un'altra ragazza il venerdì che abita dalle tue parti.

Pensa che ti immaginavo piccola piccola bionda e con i capelli lunghi e lisci. Invece sei altissima, mora e con i capelli ricci.

Non appena ti ho visto però sapevo che eri tu nonostante l'immagine che mi ero fatta di te ♥

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 09:01

Cri, pensa te cara che fra una ventina d'anni sarò anch'io come le signore con le quali hai a che fare in questo periodo, mi vien male al solo pensare la rottura che sarò per i miei ragazzi, anche perché mica saranno giovani anche loro.

Se funziona l'olio d'illo anche a me perché lo consiglio ai miei figli e alle mie nuore.

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 08:57

E' nato Giovanni, il bimbo di Silvia e di Matteo. Un bel bimbone di 52 cm.

Silvia è la consigliera che ha presentato al Consiglio del Comune di Ferrara il riconoscimento della cefalea cronica come malattia sociale, per quello non era presente al Convegno.

**francesca63** Martedì, 26 Settembre 2017 08:37

Buondi a tutti..

NON vi ho ringraziato abbastanza per l'accoglienza riservata mi sabato.

Vi voglio bene e vi abbraccio.

Ah CRI69 se l'olio che usi fa miracoli prestamelo per cortesia. ....

**cri69** Martedì, 26 Settembre 2017 07:14

Buongiorno a tutti,mi vado a cospargere di olio da capo a piedi per vedere se riesco a farmi scivolare da dosso un pò di cose e per cercare di affrontare questa mattinata il più serenamente possibile.

Vi abbraccio, besos

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 07:09

Willy, sapessi carissimo quanto ci sei mancato anche quest'anno.

Grazie per le belle parole, grazie per il bene che mi e ci vuoi.

Non smetterò mai di lottare per tutti noi e lo faccio insieme alla Fondazione C.I.R.N.A. Onlus e insieme ad Al.Ce che ci sostengono sempre senza mai risparmiare l'impegno che tutti dedicano alle iniziative che la Fondazione e Al. Ce. promuovono in tutto il nostro paese.

Grazie sempre e spero di vederti presto.

Ti voglio un mondo di bene ♥♥♥♥♥

**mamma\_lara** Martedì, 26 Settembre 2017 06:57

Buongiorno a tutti.

Sono in piedi da un po', il computer sta scaricando altri interventi. È lento poverino ma fa ancora il suo lavoro anche se ha raggiunto l'età della pensione. Spero arrivi a dicembre quando prenderò quello nuovo.

Zeno dice che per come lo uso io questo ha fatto i miracoli, ma io faccio sempre fatica a lasciare il vecchio per il nuovo.

**Willy** Lunedì, 25 Settembre 2017 22:49

Buona serata a tutte ho letto i vostri pensieri e vi ho seguito in questi giorni di euforia del convegno di Ferrara a cui purtroppo con molto dispiacere non sono riuscito a partecipare. Ho ascoltato tutto l'intervento di mamma Lara che con parole chiare e terra terra ha difeso con forza chi soffre di cefalea contro chi invece non vuole riconoscere questa brutta malattia, invalidante nella sua peggiore espressione. Un grosso ringraziamento a Lara, unica e magistrale coordinatrice del forum e pioniera di tutte queste iniziative che sollevano un po' di luce nel mondo oscuro del mal di testa. Un abbraccio ed un grande in bocca al lupo a Paula che torni presto fra tutti noi. Notte.

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 21:32

Vedo doppio, è meglio che vada a riposare.

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

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 21:31

Feffe, quanta tenerezza mi ha fatto il tuo messaggio. S

Sapessi cara quanta ammirazione ho per te. Ti sento capace di andare sulla Luna e tornare pure in giornata per tanto ti vedo capace di imprese che io stessa farei fatica a fare, ma proprio per il coraggio che hai.

Fai bene a raccontare qui se ti aiuta e fai bene perchè non dai forza solo a te stessa ma ne dai tanta anche a me.

Bravissima.

Spero proprio che ti riesca a trovare la strategia per riuscire a non star male sul posto di lavoro.

Se solo sapessero quanto in gamba sei. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 21:27

Piera, come vedi ho aggiunto le tue parole a quelle del 2017  
Grazie.

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 21:26

Parole 2014

- Amare
- Ansia
- Ascolto
- Attaccamento
- Clemenza
- Commiserazione
- Comprendere
- Controllo
- Cura: prendersi cura di se
- Cura: affanno, preoccupazione
- Equilibrio
- Giudizio
- Leggerezza
- Limite
- Malinconia
- Perfezione
- Permalosità
- Precisione
- Punto di vista
- Rimuginare
- Risorse
- Sconfiggere e non coltivare le “intenzionalità negative” cercando una via d'uscita
- Senso del dovere
- Sorriso
- Tristezza

Parole 2015

- Adattamento
- Affidarsi
- Compassione
- Consapevolezza
- Entusiasmo
- Ira
- Lasciar andare
- Leggerezza
- Paura
- Punto di vista
- Trasformazione - Mutazione, cambiamento

Parole 2016

- Gratitudine
- Resilienza

Parole 2017

- Capacitarsi - convincersi, rendersi conto, prendere atto
- Collera
- Disappunto
- Disorientamento



- Dolore
- Furore
- Giudizio
- Impeto
- Indignazione
- Incontentabile
- Inadeguatezza
- Pressione
- Rabbia
- Responsabilità
- Sdegno
- Sminuire
- Stima
- Stizza
- Veemenza

**feffe81** Lunedì, 25 Settembre 2017 21:17

Buonasera a tutti, oggi il mio umore va meglio e anche l'ansia/nervosismo. Non sono ancora riuscita a trovare la strategia da adottare al lavoro, ma sto provando a iniziare dal coltivare uno stato di calma.

VALE mi dispiace leggere le tue parole, vorrei dirti di ricordarti che tu sei come sei, non c'è nulla di sbagliato in te. Penso che ogni giorno dobbiamo essere soddisfatte di ciò che riusciamo a fare. Non possiamo prescindere dal fatto che per noi spesso le cose sono molto più complicate che per altri per cui alle volte dobbiamo essere fiere di noi stesse anche se abbiamo fatto soltanto una cosa che giudichiamo per giunta piccola...penso che non sia vero che noi qui siamo tutte brave, per quanto mi riguarda spesso scrivo qui i miei "successi" ma perché mi serve a riconoscermelo, perché altrimenti io sono sempre super severa con me stessa, quindi quello che faccio qui è un esercizio

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 20:50

Carissima Bondil, quasi tutto quello che sta scritto nel mio intervento sono cose dette da voi. Io porto la vostra voce.

Se raccontassi che tutto va bene e che non abbiamo nessun problema allora potrei starmene a casa. Non va tutto bene e questo devo dire.

Alle volte ho pagato un quarto del mio stipendio per sentirmi dire una di quelle frasi. Mi sono limitata a dire le parole che ci siamo sentite dire e non quanto abbiamo pagato per ascoltarle.

Se non lo avessi detto non sarei stata onesta nei vostri confronti.

Male non fare paura non avere dice il proverbio. 😊

**Bondil** Lunedì, 25 Settembre 2017 19:41

Buonasera. Ho finalmente visto l'intervento di Lara e devo dire che mi sono sentita rappresentata in ciò che ha detto. Grazie Lara per avere espresso molte delle cose che mi sono sentita dire, dei consigli non richiesti, dei commenti frustranti, ecc... Il tuo discorso lenisce la mia rabbia perché mi sento finalmente tra la mia gente 😊

É una gran bella sensazione poter capire ed essere anche capiti, esprimendosi liberamente.

Buona notte a tutte, io vado a fare l'aerosol... tutta vita, altro che discoteca 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 17:05

Poi se anche sono meno capace non me ne importa proprio niente, sono questa e mi devo voler bene lo stesso.

Io mi voglio bene. Mi devo voler bene ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 17:03

Vale, poi alla fine di tutto il mio discorso, mi sono dimenticata di dire che va bene anche come sei ora. Sai quante volte io non mi sono andata bene solo perchè pensavo di essere meno capace di tutti.

Forza cara

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 17:01

Vale, sapessi cara che la mia preoccupazione è di ferire voi e per questo faccio molta attenzione. Poi tanto succede sempre che per tanto tu voglia fare bene c'è sempre qualcosa che non va. Ma va bene così, le cose che non mi uccidono mi rendono più forte. Carissima, vedrai che piano piano sarai capace di fare qualcosa di diverso e lo capirai forse subito ma non è detto. Alle volte succede che facciamo dei piccoli passettini e ti accorgi dopo un po' che hai fatto un po' di strada. Per questo tu devi iniziare ad avere fiducia in te stessa e capire quali sono i tuoi limiti, imparare ad accettarli e ripartire da quelli. Mai fare confronti perchè avresti perso in partenza. Mai cercare di essere migliore degli altri ma cerca se ti riesce di migliorare te stessa. Parti da lì cara.

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 16:55

Simona, se stai da chiavica sei in ottima compagnia. Mi piace solo che tu hai necessità di stare bene per tutto il da fare che hai. Mi piace carissima.




**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 16:53

Piera, mai ho gradito così tanto l'aumento del mio lavoro. Ho già copiato le parole che hai aggiunto e le sistemerò nella lista del 2017 che pubblicherò non appena avrò sistemato tutto questo. Sapessi che ho ancora 300 mail da leggere. Ma arriverò a sistemare tutto. Parole fantastiche che ci stanno bene tutte e tu che non eri presente sabato non immagini quanto ci stiano bene. Grazie ancora tantissimo.




**vale23** Lunedì, 25 Settembre 2017 16:43

Ciao PIERA, no, non c'ero....nonostante mi fossi preparata perché ci tenevo tanto e mi ero organizzata e per me sarebbe stata una cosa particolarmente importante... Ho conosciuto Lara guardandola adesso nei video, l'ho ascoltata e l'unica cosa che riesco a dire è brava, che la ringrazio delle sue parole, che mi meraviglia pure come possa solo pensare di aver ferito qualcuno e che tutto quello che dice è importante e dovrebbero sentirlo in tanti...mi piacerebbe Lara riuscire a fare almeno una delle cose che tu dici, e trovare l'equilibrio di cui tu parli alla fine, anche nel dolore...ma io non ce l'ho a prescindere dal dolore. Sono consapevole che ci sono donne come voi, donne capaci e davvero brave come vi leggo sempre in questo forum, io credo di essere molto indietro rispetto a tutte voi, ma faccio quel che posso, faccio quello che riesco, che è molto vicino a niente...E me ne vergogno sì, è inevitabile

**Piera** Lunedì, 25 Settembre 2017 16:26


Lara , che non li debba mai sentire io quelli che si permettono di giudicare!!!  perche' dovresti aggiungere una serie di parole che aiutano , aiutano moltissimo ME : collera, sdegno, indignazione, disappunto, furore, stizza, veemenza impeto e rabbia.....mi dispiace che ti aumenta il lavoro 

**Simona** Lunedì, 25 Settembre 2017 15:30


Buon pomeriggio adorato forum. .. oggi tutto in salita. . ieri sera sono riuscita ad andare a cena con amici ma purtroppo non mi sono goduta molto la serata... locale molto rumoroso e dopo un po tra casino e stanchezza volevo proprio andare a casa... Nelle. condizioni in cui sono ora che dorme. o pochissimo e male non riesco a godermi nulla... poi stanotte 1 risveglio ogni ora.. alle 5 tachicaf... alle 6.40 su da letto ... giornate di pre ciclo... ansia da imminente attacco di emicrania. .. lacrima facile.... insomma..... una chiavica  no vabbe scusate eh.... meglio che la.buttiamo sul ridere....

Nico mi spiace ma.come è successo che alla nonna è uscita la spalla? Lara ti ho vista... fantastica come sempre. .. cri tieni duro finché ce la fai. ..

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 14:45

Carissima Cri, vedi se puoi trovare altro e falla finita con le due betoniche.  Parlo con chi sai tu e sembra che a lei serva una persona e anche ad una sua amica.

**cri69** Lunedì, 25 Settembre 2017 14:39

LARA mi hai già ringraziato 60 volte , direi che già la prima poteva bastare  , l'ho fatto volentieri, lo rifarei.

Per quanto riguarda il lavoro, sto faticando tanto tanto, ma non fisicamente , non sò quanto tempo potrò ancora sopportare tutti questi rimproveri, spesso per delle c.... magistrali. Stamattina manco mi hanno fatto mettere tutti e due i piedi in casa che hanno cominciato, sabato me lo ero preso libero,era da giugno che lo sapevano e venerdi sera mi sono trovata due chiamate, me ne sono accorta sul tardi e non ho richiamato e subito stamattina ...e volevo chiedere se venivi all'ora di pranzo...ma cavoli ...e poi altro...non sò, non sò. La mia pazienza ha un limite ...

**Piera** Lunedì, 25 Settembre 2017 14:10

Vale23 , tu c'eri a Ferrara?

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 13:53

Scusate per come scrivo.

Ma sono passata di turno e per me il cammino continua, come a miss Italia 😊😊😊😊😊

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 13:47

Carissima Sissi, ho fatto quello che sono stata capace di fare sempre con il pensiero di essere giudicata comunque per qualsiasi cosa avessi detto. Così mi sono detta che avrei dovuto ascoltare il mio cuore. Per questo ho detto quello che avrebbe fatto bene alla mia anima pensando che è simile a tante di voi.

E l'ho detto come sono stata capace, con tanta emozione e sempre con questa spada sulla testa.

Mi sono rivista e non è che mi sono piaciuta poi tanto, ma sono così con tutti i miei limiti e mancanze.

Ho messo anche stavolta quella che sono e quello che sento per il nostro mondo. Spero di non avervi ferito, quella sarebbe stata la cosa peggiore e non me lo perdonerei mai.

**Sissi** Lunedì, 25 Settembre 2017 13:07

Grande Lara, ho appena guardato i video!

Grazie per tuttto quello cghe fai per noi!

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 12:53

Dal telefono non si vedono

Copiate il link sotto

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 12:21

Ecco fatto.

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 12:21

<https://www.youtube.com/watch?v=IVJpurC-EVQ>

Seconda parte

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 12:19

<https://www.youtube.com/watch?v=OHlepBGUvoY>

Intervento prima parte

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 12:19

riprovo

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 12:13

Mi spiace ma non riesco a farvi accedere direttamente al video

Dovete copiare il link

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 12:12

<https://www.youtube.com/watch?v=IVJpurC-EVQ>

Giornate Ferraresi del MALDITESTA 5^ Edizione - Intervento Lara Merighi (mamma lara) seconda parte

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 12:09

<https://www.youtube.com/watch?v=OHlepBGUvoY>

Giornate Ferraresi del MALDITESTA 5^ Edizione - Intervento Lara Merighi (mamma lara) prima parte

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 11:01

Nico, mai in pace 😞

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 11:00

E' arrivata una nuova amica.  
Diamo la benvenuta a Claudia78

**nico26** Lunedì, 25 Settembre 2017 10:28

Buon lunedì a tutti/e.....ultima di 1 ora fa.....la nonna sembra che gli sia uscita la spalla.....non ho parole sta andando al ps.....

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 10:25

Fra un paio d'ore sarà online.

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 10:24

Cris, il concerto sarà stato meraviglioso. Io purtroppo non potrò stare in mezzo a tante persone visto che se qualcuno mi urta stramazzo al suolo.  
Me lo godrò in tv

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 10:23

Cris, la registrazione è divisa in due parti perchè la batteria ha messo a piedi Gabriele nel bel mezzo dell'intervento. lo dovrai vedere in due parti.  
Poi metterò anche il resto. Dei due giorni

**Cris83** Lunedì, 25 Settembre 2017 09:56

Ciao a tutti!!

Mi dispiace non aver salutato i presenti di sabato e soprattutto essermi persa l'intervento di LARA.  
Menomale che hai la registrazione! non vedo l'ora di vederlo!!

Sabato sera il concerto è stato bello.. stancante ma bello! 70 anni e passa e una forma invidiabile!!  
sono tornata distrutta e il giorno dopo l'ho pagata con gli interessi emicrania pesantissima, ma ci stava tutta.. anche perchè avevo il ciclo.  
oggi va meglio per fortuna.  
ho lasciato per la prima volta chiara all'asilo e sono a lavoro.

un abbraccio a tutti..  
uno speciale per paula!

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 09:34

E' quasi pronto il video del mio intervento. Mi raccomando, siate clementi

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 09:29

Nico, io a quel tuo cognato gli darei il foglio di via

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 09:28

Isa, mi spiace per la poca presenza, non so più cosa fare e cosa escogitare per far partecipare le persone.

Mi spiace anche perchè poi è sempre difficile far valere i nostri diritti se ci sono pochissime persone a reclamarli.

Faremo come possiamo cara ♥  
Intanto grazie a te che sei riuscita a partecipare.

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 09:26

Simona, anche tu sempre in difficoltà con il dolore e le notti insonni.  
Mamma mia, non oso pensare alle difficoltà. ♥

Spero tu sia riuscita ad andare a cena

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 09:24

Feffe, spero tu sia al lavoro senza stare troppo male. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 09:22

Piera, ma quanto è bello ciò che hai scritto per Nico, tu riesci a trovare scritti che mi tengo sempre come esempio. Quanto è vero.

Grazie cara, sarai anche una che copia, ma devo dire che sai copiare come nessuno mai. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 09:19

Cristina, devo fare le date per il gruppo e la giornata penso che per quest'anno debba essere il giovedì. Mi spiace per Lile, ma per lei cercherò di essere io a disposizione tutte le volte che ha bisogno di parlare un po'.

Non ti ho ringraziato per aver fatto da autista ad alcuni medici presenti al Convegno, sappi però che mi hai tolta da un bell'impiccio e mi hai dato un grande aiuto.

Grazie carissima.

Per la voglia di lavorare è anche normale non ci sia, tanto immagino che farai sempre come il tuo solito, di tutto di più.

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 09:14

Francesca, una persona 3 giorni fa mi ha detto che la sua nonna di 102 anni si sta spegnendo e aveva gli occhi lucidi mentre lo diceva. E' stato cresciuto dalla nonna e non voleva vederla partire. Mi ha detto che la sua mamma non si da pace.

Cara, penso sia normale, chi è pronto a lasciare andare una persona che si è tanto amata.

Così è anche per te, ci saranno sempre nel tuo cuore pensieri e dolore per la loro mancanza.

Nessuno potrà colmare il vuoto che hanno lasciato nella tua vita.

So che non sarà mai di consolazione per te, ma sappi che quello che stai facendo sarà per loro una bella gioia e vorrebbero anche che tu fossi felice.

Parole le mie che non ti porteranno a stare meglio perchè si sa che quelle che aiutano veramente sono quelle che troviamo dentro di noi, per questo cara dobbiamo proprio pensare di portare dentro il meglio che possiamo. E' quello che ci aiuta nei momenti difficili.

Ma sono convinta che se si riuscisse a trasformare l'infinita tristezza malinconica che ci porta il pensiero di non avere più con noi la persona che abbiamo perso in un ricordo di tenerezza o in qualcosa che non sia distruttivo, aiuteremo noi stessi e anche i nostri cari.

Per la settimana che devo passare con la dottoressa chiudi tutte le tue porte e fai cozzare contro di loro tutto quello che lei dirà o farà per metterti in difficoltà.

Forza carissima. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 25 Settembre 2017 08:58

Buongiorno a tutti.

Inizio la settimana cercando di caricare tutti i video del Convegno. Ho quasi finito il mio poi metterò anche quelli di tutti i medici. E' un bel lavoretto, perchè per caricare un video servono intere giornate.

Ma abbiate fede che arrivano tutti tutti. ♥

**francesca63** Lunedì, 25 Settembre 2017 07:54

Buondi a tutte. ..

Stamane e iniziata alla grande...

Ossia con un MDT terribile con i fiocchi.....

Ora invece mi sto com muovendo. ..

Mi mancano tantissimo I miei...

E poi per tutta la settimana al comando c è la dottoressa. ...cercherò di non farmi rubare ciò che mi sono costruito in questi mesi...

Scusate ho cominciato tediandovi. ..

Vi abbraccio. ..

**cri69** Lunedì, 25 Settembre 2017 07:13

Buongiorno, buon inizio settimana, voglia di andare a lavorare pari a 0 😞.  
Vedo di darmi una mossa .  
Besos

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 21:27

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

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 19:25

Paula, forza sempre carissima. ♥

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 19:24

Una volta finito il Convegno mica si è finito. Ci sono un bel po' di cose ancora da fare. Ora però devo mollare perchè sono proprio stanchina.

**francesca63** Domenica, 24 Settembre 2017 15:59

PIERA spiace anche a me...

Potremmo inventarci un convegno a Bologna....cui partecipare tutti.

**cri69** Domenica, 24 Settembre 2017 15:06

Lara che stai a di ' ? cos ' abbiamo combinato ? 😏😏😏😏

**Piera** Domenica, 24 Settembre 2017 12:57

Quest'anno mi sono persa anche Rossana 😞

**Piera** Domenica, 24 Settembre 2017 12:56

Francesca, mi dispiace che non siamo riuscite ad incontrarci....speriamo in un'altra occasione 😊

**Piera** Domenica, 24 Settembre 2017 12:49

Nico non ti dispiacere, vedrai che tua suocera sarà ben accudita....mi pare di capire che il cognato sia ancora in pellegrinaggio !!! certo che se San Francesco sapesse !!! 😊 una mia amica ha scritto questo: Che fatica la vita, porti in braccio per mille salite le persone, le metti a terra un attimo per riposarti.....e non hai fatto niente per loro!!! perciò Nico fai quello che puoi e come puoi, perchè le maggiori tristezze te le daranno coloro che non fanno nulla 😞

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 12:13

Cri, ecco il numero di Francesca.

Te l'ho dato a malincuore, perchè da quando vi parlate mi combinate un po' di "guai" 😏😏😏😏

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 12:06

Francesca, Cri, faccio subito.

Ho Giorgia a pranzo quindi sarò un po' occupata

**francesca63** Domenica, 24 Settembre 2017 11:47

Certo CRI69 chiedilo pure a LARA. ..

**Simona** Domenica, 24 Settembre 2017 11:47

Luca è raffreddato quindi ha fatto la notte in bianco. .. fino alle 4 si è occupato Gabriele di lui... ogni 2 settimane un sabato lo tiene lui x la notte.... almeno riesco a dormire un po' di ore di seguito. .. dalle 4 alle 8.30 sono stata io con lui... stasera in teoria dovrei andare ad una cena con amici.... da sola 😊😊 vediamo se riesco. .. finché non vedo non credo. ..

**Simona** Domenica, 24 Settembre 2017 11:44

Buon giorno adorato forum. ..

Ma dai Lara... che bello potrò vedere su You Tube il tuo intervento? ?? 😊😊😊 non vedo l'ora.... vedrei tutti gli interventi se ci fosse possibilità ma sono già stra felice che posso vedere il tuo che poi è quello più emozionante ... fai un fischio quando è pronto... 😏😏😏 e poi scusa eh.... VIVA I

CONTADINI.... ma sai che vita sarebbe senza i contadini????????????? ma non si potrebbe vivere bene senza di loro... 😊😊 che dire.... spero arrivi presto il prossimo convegno e che mio figlio nel frattempo sia leggermente più indipendente così che io possa essere dei vostri... 😊😊😊😊

Paula ti penso. .

Nico purtroppo certe scelte sono obbligate. . è triste... ma la vita è anche questo.... x il cognato e consorte no comment... fomenterei inutilmente la tua rabbia ma sappi che capisco più che bene la situazione perchè qui le cose sono mooolto simili ... 😞😞

**cri69** Domenica, 24 Settembre 2017 11:39

Francesca ho in fila la carta d'identità , il passaporto e le ultime foto fatte ..ma nulla ...sto pagando gli stravizi di questi giorni 😞

Posso chiedere a Lara il tuo numero ?

**francesca63** Domenica, 24 Settembre 2017 10:34

Cris 69 ti stai riconoscendo?

A me stamane ci sono volute ore!!!!

E come ti conoscessi da sempre....

**francesca63** Domenica, 24 Settembre 2017 10:31

PAULA1 forza e coraggio. ..

Ma so che ne hai da vendere...

Ti abbraccio fortissimo..

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 09:55

Isa, l'amore che mi volete è ricambiato dall'amore che ho anch'io nei vostri confronti ♥♥♥

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 09:20

Isa, ma chi si muove.

sarò incollata ad Al.Ce. fino a che non mi prenderanno a calci nel sedere. E starò attaccata a voi prima e dopo. Sempre insomma.

Per la scarsa partecipazione sappiamo bene che ormai va così. Ma sappi che dentro il mio cuore so che vale la pena tutto quello che tutti noi ci accogliamo di fare anche se presenti ieri ci fosse stato un solo paziente.

Grazie Marisa, verremo a Udine non appena possiamo. Non hai un gatto per casa vero?. Altrimenti sarebbe un bel guaio. 😞

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 09:06

Francesca, grazie carissima. Si vede che mi vuoi bene, sappi però che è ricambiato.

Sto mettendo i video su You Tube così lo potranno sentire il mio intervento anche le persone che non erano presenti. Solo che è troppo pesante e mi ci vorrà un sacco di tempo.

Mi ha fatto un piacere immenso vederti e mi piace proprio non aver potuto stare con voi, ma non avevo cuore di lasciare la Dottoressa in giro per Ferrara tutte quelle ore.

Ma vedrai che troveremo il modo di stare insieme.

**Isa** Domenica, 24 Settembre 2017 09:01

Mando un pensiero speciale a Paula che si riprenda presto!

**Isa** Domenica, 24 Settembre 2017 08:59

Sono arrivata a casa alle 9 ieri sera, stanca ma felice di avervi incontrato amiche vecchie e nuove, tutte speciali!!! Il convegno è stato molto interessante come sempre, Lara eccezionale donna che non sente la fatica e che non si arrende mai nonostante la scarsa partecipazione. Questa cosa mi addolora tanto perchè tutti vediamo quanto ti impegni cara Lara. Comunque sappi che questi quattro gatti ti amano!!!!!! Un abbraccio

**francesca63** Domenica, 24 Settembre 2017 08:45

Buondi a tutti.



LARA il tuo intervento è stato superlativo...e viene dall'anima .  
Nessun paragone o critica o giudizio metterò mai in discussione il tuo operato. ..  
Le critiche poi bisognerebbe sapere da che pulpito provengono.....  
Tu sei unica...stop.  
E io non ti ringrazierò mai abbastanza  
...  
A tutti Buona giornata ed un super abbraccio....

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 08:10

Carissimi e carissime.

Il Convegno è finito ma c'è ancora molto da fare, e per fortuna, così il divertimento continua.  
Mi sono rivista nella registrazione del mio intervento e non è che mi sono piaciuta tantissimo.  
Non è che voglio trovare scuse, ma da un po' mi sento sempre sotto esame e giudicata.  
Non dico che sia andata come volevo andasse perché io non sono un'oratrice adatta a Convegni,  
faccio quello che posso sperando di arrivare a voi che soffrite come me o anche di più.  
Poi hanno ragione a dire che sono una contadina, quando ho fatto un paragone ho nominato un  
trattore 😊😊😊😊

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 08:00

Nico, mi spiace tantissimo per tua suocera, ma vedrai che in casa di riposo sarà seguita benissimo.  
La cosa peggiore da augurare a tuo cognato e alla sua dama è la consapevolezza. Sarebbe la fine per lui.

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 07:41

Sto scaricando le registrazioni. Poi scarico le foto.

**nico26** Domenica, 24 Settembre 2017 07:26

Una domenica serena per tutti.

La nonna è in casa di riposo e che tristezza.... 😞

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 05:42

Ho impiegato più tempo a registrare questo messaggio con il telefono che la lavatrice a fare il  
bucato 😊😊

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 05:38

Buongiorno a tutti.

Lavatrice in funzione, la lavastoviglie è in attesa che la lavatrice finisca

Ora mentre le macchine fanno quello che compete loro io vedo come sono andate le registrazioni del  
convegno poi vi dico

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 01:01

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

**mamma\_lara** Domenica, 24 Settembre 2017 01:00

Finito.

Scusate carissime.

Oggi mi sono dimenticata di fare i ringraziamenti a tutti quelli che mi hanno dato il loro aiuto.  
Non ho ringraziato tutti i medici, i Professori Nappi e Avato per tutto quello che fanno per noi. Ma  
non ho ringraziato voi che avete partecipato e anche chi ha partecipato con i pensieri.  
Grazie a Gabriele perché senza di lui sarebbe impossibile fare tutto questo.

Vi voglio bene. ❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

**francesca63** Sabato, 23 Settembre 2017 21:26

Buonasera a tutti.

Grazie della splendida giornata....

Che meraviglia avervi incontrato....

Un grazie particolare a LARA. ..

Sei super....

Buonanotte a tutti.

**cri69** Sabato, 23 Settembre 2017 15:05

Ho scritto da schifo, scusate ..ma come immaginerete anch'io non sono proprio al top 😊

**cri69** Sabato, 23 Settembre 2017 15:02

Buon pomeriggio , fatto un riposino.

Che dire...io ieri non mi sono goduta moltissimo il convegno perchè ho avuto il piacere di accompagnare alcuni medici da ed in stazione ,per cui ho perso un bel pò ,poi è subentrata la mia amichetta emi che non poteva non intervenire all'evento ,per cui la mia attenzione era un pò labile. Ma sempre un piacere ritrovare vecchie conoscenze e trovarne di nuove.

Mi sono persa per strada Bondil ...ne sono dispiaciuta ....Stamattina cercavo Feffe ma quando ho capito che non sarebbe arrivata ho capito anche che sicuramente altro era intervenuto e me ne dispiace tantissimo.Che piacere aver conosciuto Francesca e nonostante abbiamo scambiato pochi post però mi sembrava di conoscerla da tanto..Giorgy,fantastica, anche se oggi non stava bene per nulla,ieri mi ha ospitato per una doccia e ci siamo fatte tre risate...ha un sorriso

meraviglioso.Rossana che da tanto volevo abbracciare e spero di non averle fatto male quando l'ho stretta.Piera che ho trovato tutta intera dopo lo spavento che ha e ci ha fatto passare, è sempre in formissimaa. Maya con cui ho condiviso una grande gioia 😊.Mariza di una simpatia irrefrenabile

...prima o poi arrivo. Cris con la sua bimba strameravigliosa ...però non me l'hanno data a casa 😞

😊 Bhè ragazze è stato un piacere enorme , a chi non è potuto esserci , sappiate che vi abbiamo portate con noi, sempre.Per ultima ma mai ultima Lara che si prodiga per noi con ogni mezzo , con i denti, oggi l'ha dimostrato ancora una volta e spero sia documentato , a te .. GRAZIE

**feffe81** Sabato, 23 Settembre 2017 13:57

SIMONA accidenti mi dispiace 😞 speriamo che basti il tachicaf...

PIERA sono in carenza di energie e non sono lucida per cui non riesco ad affrontare la cosa 😞

BONDIL anche a me ha fatto molto piacere conoscerti! mi è venuto spontaneo darti confidenza, hai detto bene sembrava di averti già conosciuta...grazie dell'abbraccio!

LARA grazie delle notizie della nostra PAULA, i miei pensieri ci sono

**Cris83** Sabato, 23 Settembre 2017 12:10

Ciao a tutti.

Siamo appena rientrata.

Sono stata contenta della giornata di ieri e mi dispiace non esserci stata stamattina.

Un saluto grande a chi non c'era e a chi non ho potuto salutare.

Grande notizia di Paula.. Quando mamma lara ce l'ha detto ieri sera ho sentito subito il cuore più leggero.

Se stai leggendo bentornata e casa e buon riposo.

Vi voglio bene ♥

**Bondil** Sabato, 23 Settembre 2017 12:00

Buongiorno, anche per me ieri é stata una bella esperienza. Il convegno è stato molto interessante e spero di continuare a partecipare nei prossimi anni.

E che dire della merenda? Tutto ottimo e molto invitante!

Feffe, mi ha fatto tanto piacere conoscerti e con te mi sono sentita veramente a mio agio, come se ti conoscessi già. Spero che tu ti rimetta presto, a volte ci sono giornate che sono "troppo" per il nostro sistema psico fisico, non posso far altro che capirti e inviarti un abbraccio. Anch'io ho avuto stress lavorativi che mi hanno portata oltre il punto critico di sopportazione.

**Piera** Sabato, 23 Settembre 2017 10:56

Mi dispiace Feffe per come ti senti.....fai come puoi e come ti fa stare meglio, hai tutte le doti e le armi per farlo!!! 😊

**Simona** Sabato, 23 Settembre 2017 10:28

Buongiorno adorato forum. .. sembrava andare bene oggi ma ho appena preso tachicaf e mi sta salendo nausea... 🙄🙄  
mi fa piacere che Paula sia a casa dei genitori... almeno sarà accudita

**feffe81** Sabato, 23 Settembre 2017 08:48

Buongiorno, ieri sono andata anche io al convegno ed è stato veramente interessante. Purtroppo il contorno della giornata per me è stato un po' troppo difficile, concluso con una serata veramente storta. Oggi non sono in grado di tornare a Ferrara per cui vi saluto con affetto e ringrazio Lara e tutti i medici e le persone che hanno lavorato per il convegno e che lavorano per noi cefalalgici. Sono in uno stato alterato, ho superato il mio limite di sopportazione dello stress in ambito lavoro e relazioni. Non so come uscirne per cui per ora mi ritiro

**nico26** Sabato, 23 Settembre 2017 08:26

uN ABBRACCIO AFFETTUOSO ...VI PENSO!!!! 🙄  
Paula ti sono vicina!

**mamma\_lara** Sabato, 23 Settembre 2017 07:41

Sono quasi pronta per partire.

**mamma\_lara** Sabato, 23 Settembre 2017 06:54

Buon giorno a tutti.  
Oggi altra giornata di grande gioia.  
Spero di riuscire a fare il mio intervento senza impapinarmi troppo.  
Vi voglio bene❤️❤️❤️

**mamma\_lara** Sabato, 23 Settembre 2017 00:48

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

**mamma\_lara** Sabato, 23 Settembre 2017 00:48

Paula va a casa domani. Va dai genitori così non sta da sola.  
Vi saluta tutti.

Ecco, sapere che Paula va a casa mi fa essere di una gioia che ora tutto mi sembra più bello. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 23 Settembre 2017 00:45

Eccomi, sto sistemando alcune copie che mi servono per domani, devo fare fotocopie del programma. Sono contenta che sono riuscita a copiare l'intervento della Dottoressa Trinchi. Me lo hanno spedito e così glielo potuto mettere sulla chiavetta.  
Ora sarete tutte a nanna, io sistemo un po' di conti e vado a letto.  
Ha già detto Piera, non posso dire cosa sia stata per me la giornata di oggi, è stato bellissimo tutto.  
A domani  
Vi voglio bene ♥

**Piera** Sabato, 23 Settembre 2017 00:01

Sono arrivata a casa ora giornata intensità e bellissima....mi dispiace non esserci domani...

**francesca63** Venerdì, 22 Settembre 2017 19:51

Buonasera a tutti. ..  
Giornata intensa piena di imprevisti. ..ma poi tutto si è risolto....  
Prima di rientrare mi sono fermata ad acquistare i biglietti del treno e corriera per domani....ho quasi paura di.....quando programma...va sempre storto qualcosa....  
Mi spiace per chi non potrà essere presente....  
PAULA1 sarai li con noi. ...te lo garantisco...

ROSSANA concordo in tutto ciò che hai scritto....non vedo l ora.

Buonanotte a tutti....

**rossana** Venerdì, 22 Settembre 2017 18:47

SIMO sarai lì con noi.

**rossana** Venerdì, 22 Settembre 2017 18:45

Mando un abbraccio a GIUSEPPINA.

Ricordo ancora le nostre chiacchiere fuori dal ristorante la sera della cena.

E spero di rivedertici, lì a Ferrara.

**rossana** Venerdì, 22 Settembre 2017 18:43

PAULA ti ho sempre in mente come tutte noi.....

E spero sempre nel meglio possibile di questo ingarbugliato problema.

Forza sempre, e ancora di più

**rossana** Venerdì, 22 Settembre 2017 18:41

Quest'anno date anche le assenze di amiche "storiche" spero di conoscere FRANCESCA e VALE.

Incontrarsi di persona è ben altro.....e in seguito anche scrivere gli uni degli altri diventa, credo, qualcosa di più "mirato" se così si può dire.

**rossana** Venerdì, 22 Settembre 2017 18:39

Ciao a tutti,

ho preparato una mini valigia per domani.

MARIA non sentendo niente immaginavo che non ti avrei trovato a Ferrara.

Capisco più che bene.....

NICO dai, il prossimo anno sarà quello buono.

**Maria9195** Venerdì, 22 Settembre 2017 15:18

Ciao a tutti

vi penso e mi dispiace assai non esserci ma ho dovuto rinunciare per problemi di salute di mia madre

.....

tenetemi aggiornata... baci

**Sissi** Venerdì, 22 Settembre 2017 14:50

Buon Convegno a tutti, cari amici del Forum! Avrei voluto essere lì ma purtroppo anche quest'anno è andata diversamente! Un abbraccio a tutti e buon lavoro!

**nico26** Venerdì, 22 Settembre 2017 10:01

Buon venerdì a tutte/i e ora vi spiego il mio silenzio di sofferenza: anche quest'anno non posso esser con voi .Oggi dimettono la nonna e la portiamo in casa di riposo x 1 mese e poi vedremo. Il problema non e' questo ...il problema che il fratello di Paolo e' in giro con la dama ad Assisi e noi abbiamo solo un auto e tra oggi e domani dobbiamo andare tra assistenti sociali, saub x ausili, e casa di riposo ....sono arrabbiata demotivata e Lara sa tutto visto lo sfogo che gli ho fatto due giorni fa. Non e'

possibile che son 5 anni che voglio esserci e non riesco mai !!!!!!!!!!! 

**Simona** Venerdì, 22 Settembre 2017 09:17

Buongiorno adorato forum e buon convegno a tutti voi 😊

**Cris83** Venerdì, 22 Settembre 2017 08:50

Buongiorno...

Noi siamo in partenza!! A dopo!!

Di Paula abbiamo notizie?

**mamma\_lara** Venerdì, 22 Settembre 2017 08:40

Mi spiace se non ho risposto ad alcune mail, solo per la giornata di ieri ne ho 160 che aspettano di essere lette. Ne ho lette alcune ma tutte non riesco.

Se avete urgenza mandatemi un messaggino 😊

Perdonatemi ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 22 Settembre 2017 08:29

Buongiorno a tutti.

Ho quasi tutto pronto, devo solo andare a sistemare il computer per le proiezioni e questo mi desta

sempre un po' di apprensione perchè non si sa mai se va o no.

Poi devo vedere se riesco ad incrociare Michela che porterà il break chetogenico

Vedere la sistemazione del break e alla fine farmi trovare all'uscita dell'autostrada Ferrara sud per prendere in consegna il prezioso dono che l'azienda del grana padano ha fatto al nostro evento.

Il formaggio grana padano è chetogenico 😊

Una volta fatto questo posso tornare a casa e prepararmi in fretta perchè devo farmi trovare verso le 13:15 nella sala Consigliare. C'è tanto da fare per sistemare le riprese a tutto il resto.

Ora che vi ho dettagliatamente detto la metà delle cosine felici che mi aspettano vado a sistemare il resto prima di mettermi sui posti di blocchi aspettando il "ai vostri posti.....pronti.....VIA" 😊😊😊

😊😊♥♥♥♥♥

**cri69** Venerdì, 22 Settembre 2017 07:46

Buongiorno ci siamoooo 😊, il grande giorno è arrivato, finalmente. Spero che questa mattinata passi più veloce della luce così da potervi abbracciare e riabbracciare. Un pensiero, sempre, a chi non potrà esserci con un abbraccio fortissimissimo. Forza fanciulle.  
Besos

**mamma\_lara** Giovedì, 21 Settembre 2017 21:36

Devo proprio scappare.

Domani forse riesco a farvi un salutino

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

**francesca63** Giovedì, 21 Settembre 2017 20:22

Buonasera a tutti

La nevrite è in agguato...

Avrei una lista di cose da fare ...non riesco nemmeno più a contare ma adesso devo riposare un po.

Non mi resta che darvi l Arrivederci a sabato...

Intanto Buonanotte. ...

**Cris83** Giovedì, 21 Settembre 2017 15:57

oggi per la prima volta ho lasciato chiara all'asilo nido.. anche se pur restando in zona. mi hanno fatto uscire per prima perchè sembra a casa sua...va da tutti con tutti e gioca con tutto e chiaramente mangia tutto.

**Cris83** Giovedì, 21 Settembre 2017 15:53

Ciao a tutti!

Pensieri tutti per te PAULA.. spero di avere presto tue notizie!

Io al convegno verrò domani e poi si viene via il sabato prima di pranzo penso.. volevo trattenermi un po' di più ma fino all'ultimo non sapevo, anzi non so ancora se viene michele o mia mamma. E poi mi è capitata un ghiotta occasione per sabato sera e non me la lascio scappare.. un biglietto gratis per il concerto dei rolling stones a lucca.

Sono contenta di vedere i presenti al convegno e mi dispiace per gli assenti.. sarebbe bello organizzarci per vedersi in un'altra occasione, magari verso primavera. sempre a ferrara. io sicuramente un'altra visitina a MAMMA LARA la faccio sicura. scusa se mi autoinvito così sfacciatamente!! ihihih.. 😊😊😊

ELISABETTA leggerti è sempre un piacere! Ti abbraccio virtualmente anch'io!

**mamma\_lara** Giovedì, 21 Settembre 2017 15:35

Meno male che ogni tanto qualcuno mi telefona così prendo fiato un pochino 😄😄😄😄

Però sono troppo contenta. 😊❤️❤️❤️

**mamma\_lara** Giovedì, 21 Settembre 2017 15:17

Non sono scappata, però un momento di civetteria me lo sono concesso. Sono andata ora dalla parrucchiera, però solo quello purtroppo. Volevo fare anche altro ma non c'è tempo.

Sembra ci sia qualcuno che mi urla: "VAI A LAVORARE" 😄😄😄😄

**rossana** Giovedì, 21 Settembre 2017 10:07

FRANCESCA sei stata bravissima a terminare la relazione in quelle condizioni....brava!

**rossana** Giovedì, 21 Settembre 2017 09:12

Buongiorno da Reggio,  
sono in partenza.

Stamattina dottoressa per la mamma, poi vado a casa sua dove viene un restauratore perché c'è un mobile che non può davvero più attendere....è il comò dei genitori di mio papà.

Passerò da mio fratello per ordinare una torta - quella che piace a CRI per non far nomi 😊 - da portare al convegno.

Buona giornata a tutti

**mamma\_lara** Giovedì, 21 Settembre 2017 08:23

Buongiorno a tutti.

Chiedo scusa anch'io ma non ho proprio tempo per scrivere.

Ma siete sempre nei miei pensieri.

Dovrei mettere anch'io il cartello come mettono in strada quando fanno dei lavori : "stiamo lavorando per voi".

Io però dovrei scrivere: "stiamo lavorando per noi".

A dopo.

**cri69** Giovedì, 21 Settembre 2017 07:09

Buongiorno a tutti, freddo io, questo è il periodo più brutto, non so mai cosa mettermi. Ora è freddo, tra un po' è caldo, poi freddo ancora ...ufff.

NICO capitano a tutti i periodi silenziosi, a volte è perché se ne avrebbero troppe da dire ma si comprende che è meglio tacere...

VALE non importa se non ne hai, la porteremo noi a te 😄.

Forza fanciulle, un abbraccio.

Besos

**nico26** Giovedì, 21 Settembre 2017 06:51

Buon giovedì dal lavoro e mi scuso se in questi giorni sono un po' muta ma poi vi spiegherò..Un abbraccio

**vale23** Mercoledì, 20 Settembre 2017 22:49

Francesca le mie giornate non trascorrono serene no, ma va bene lo stesso, va bene così...

Cri la tua idea, il tour ambulante .....non vi potrei dare energie io però....

**cri69** Mercoledì, 20 Settembre 2017 21:22

Buonasera a tutti, vi ho letto, mi sono aggiornata, che dire? mai tranquilli, sempre qualcosa per movimentare le nostre giornate e troppo raramente sono belle notizie.

ELISABETTA non puoi immaginare che gioia leggerti, riempi d'amore ogni tua parola e arrivi direttamente al cuore a riscaldarlo. Mi spiace non poterti abbracciare ma spero che ti arrivi comunque il mio abbraccio virtuale, grazie.

Dovremmo proporre a Lara un convegno itinerante per poter portare e trarre energia da ognuno di noi, rimarremmo in tua vita 😄😄.

Vi auguro una notte serena, pensieri sempre alti

**mamma\_lara** Mercoledì, 20 Settembre 2017 20:56

Vado a lavorare

**mamma\_lara** Mercoledì, 20 Settembre 2017 20:55

Grazie a tutte voi per il sostegno. Sapete quanto mi fa bene.  
Mamma mia che abbraccio grande dovremmo fare.  
Vi voglio bene.

**mamma\_lara** Mercoledì, 20 Settembre 2017 20:52

Isa, io sarò in sede di Convegno verso le 13:15 così sistemo tutto.

**francesca63** Mercoledì, 20 Settembre 2017 20:49

Buonasera a tutti.

Ieri MDT e vomito con replica stamane ma gli analgesici hanno fatto il loro dovere....

Poi ieri sera nonostante tutto ho terminato la relazione di tirocinio...ma la stampante è andata in tilt...

Il PC in farmacia stamane si è impiantato. ..insomma tutto nella norma.

Poi il mio Direttore di farmacia mi ha iscritto ad un corso a PD il 5 ottobre che a dire il vero è riservato a farmacisti ospedaliera...tratterà dell'uso della cannabis in terapia..

Io mi sento un po' a disagio ma ha insistito....

PIERA hai avuto dalla tua non un angelo bensì una schiera....

ROSSANA mi spiace per l'ulteriore intervento...

PAULA1 il pensiero corre a te....

SIMONA anche il tuo MDT mica molla...

LARA grazie per la tua generosità. ...

VALE mi auguro tu stia trascorrendo ore serene...

ISA e NICO spero che i vostri cari siano in ripresa...

Benvenuta Francy belle.

Io sarò presente sabato a Ferrara.

Il programma è ghiotto ma per vari motivi non riuscirò a godere di tutto!!!!

Vi abbraccio e ..buonanotte...

**Isa** Mercoledì, 20 Settembre 2017 20:29

Benvenuta Francybelle! Simona ti penserò quando sarò a Ferrara. Nico spero di vederti al convegno. Spero possano venire anche Francesca e Vale23 e tante altre persone. Buona notte a tutte!

**Isa** Mercoledì, 20 Settembre 2017 20:25

Per Lara: io alloggerò all'hotel Europa dove aveva prenotato Sissi, mi dispiace tanto che lei e suo marito non possano venire. Naturalmente ci sarò alla cena sociale e prenderei il menu 1. Grazie Lara per tutto il tuo impegno! Piera che spavento! Spero che tu possa riprendere presto in mano il volante e che non ti sia fatta niente di male! Rossana nonostante tutto direi che è andata bene, coraggio carissima!

**mamma\_lara** Mercoledì, 20 Settembre 2017 20:14

Sono un pochino indietro ma devo finire entro questa sera.


Domani c'è da fare perché devo andare a sistemare tutto nella sala dove si terrà il Convegno.

Poi parrucchiera perché venerdì non ho neppure il tempo di sbadigliare 🙄

Scusate ma ho un po' da fare



**Simona** Mercoledì, 20 Settembre 2017 18:35

Piera. ..  accidenti che paura. .. anche a me una volta è successo con la macchina di mio padre... venivo giù dal un fine settimana sulla neve con il bel tenebroso te lo ricordi? anni e anni fa quindi..... mi ricordo che avevo fatto un testa coda ma anche io andavo piano ma la strada era bagnata.. la pioggia non perdona .. delle volte è proprio bastarda.... mi era rimasta la tachicardia per un po di ore

**Simona** Mercoledì, 20 Settembre 2017 18:31

benvenuta Frencybelle 😊

**Simona** Mercoledì, 20 Settembre 2017 18:30

Buona sera amici e amiche del forum... oggi meglio ma sono in attesa del ciclo e sale l'ansia. ... maledetta ansia che non riuscirò mai a gestire. ...


che tristezza mi fa non poter venire a Ferrara. .. 

chissà la nostra Paula come va....

ross un altra operazione...  che scocciatura. .. cmq bene che non hai bisogno di terapie...

**vale23** Mercoledì, 20 Settembre 2017 18:05

Ciao FRANCYBELLE e benvenuta, come stai?

Saluto anche voi tutti del forum, buona serata.... 

**mamma\_lara** Mercoledì, 20 Settembre 2017 14:16

E' arrivata una nuova amica.

Diamo la benvenuta francybelle

**mamma\_lara** Mercoledì, 20 Settembre 2017 13:57

[Giornate ferraresi del mal di testa": venerdì 22 e sabato 23 settembre](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 20 Settembre 2017 10:36

Convegno Ferrara

ABBIAMO IL MENU'

Attendo notizie di chi vorrà partecipare alla cena venerdì 22 settembre.

Menù 1

Tagliere di salumi e formaggi servito con pinzini e piadina

A scelta un primo fra quelli qui elencati:

- cappellacci di zucca con ragù di carne a taglio di coltello o burro e salvia
- lasagne al forno alla bolognese
- pasticcio di maccheroni alla ferrarese

dessert: dolci di stagione preparati dal maestro pasticciere

Vino sfuso

€ 33 a persona

Menù n. 2

Bis di primi: - cappellacci di zucca con ragù di carne a taglio di coltello o burro e salvia  
- lasagne al forno alla bolognese

Bis di secondi: - lombatina di vitello con patate al forno  
- carne allo spiedo servita con verdure di stagione al forno

dessert: dolci di stagione preparati dal maestro pasticcere  
Vino sfuso

€ 34 a persona

Menù chetogenico

di pesce

Insalata tiepida di polpo con verdure

Bis di secondi: - filetto di branzino con verdure al forno  
- Gamberi al vapore con maionese

Verdure permesse in questo menù: spinaci, cetrioli, insalata, sedano, broccoli e zucchine.

€ 27 a persona

€ 33 con dessert e vino sfuso a persona per chi non fa la chetogenica e può mangiare anche i dolci e bere vino.

Menù chetogenico di carne

Tagliere di salumi e formaggi

Bis di secondi: - salama da sugo con verdure al forno  
- carne allo spiedo servita con verdure di stagione al forno

Verdure permesse in questo menù: spinaci, cetrioli, insalata, sedano, broccoli e zucchine.

€ 25 a persona per chi fa la chetogenica

€ 31 con dessert e vino sfuso a persona per chi non fa la chetogenica e può mangiare anche i dolci e bere vino.

**nico26** Mercoledì, 20 Settembre 2017 10:24

Buongiorno a tutti/e

Sono molto inkazz oggi è Lara lo sa perché siamo state al telefono poco fa.

Poi vi dirò ma ora scusate 🙄

**mamma\_lara** Mercoledì, 20 Settembre 2017 08:11

Isa, non ricordo se eri alloggiata alle giostre.

**mamma\_lara** Mercoledì, 20 Settembre 2017 06:49

Buongiorno a tutti.

Sono in piedi da un po'

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 23:21

Io vado a letto perché la meditazione serale mi aspetta

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 23:20

Non si legge Francesca, forse non è miss mondo neppure lei

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 23:20

Simona, la strada è in salita anche oggi. Speriamo e non dico altro.

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 23:19

Feffe, carissima, fai come riesci.

Sai bene che la tua presenza sarà un grande regalo per me e anche per tutte le nostre amiche.

Poi fai bene a fare quello che ti senti. Alle volte stanca di più una cena di 100 km in auto anche se siamo alla guida.

Ti capisco sai.

**feffe81** Martedì, 19 Settembre 2017 22:55

SIMONA questo mdt ti dà pochissima tregua 😞 mi dispiace tanto uff

**feffe81** Martedì, 19 Settembre 2017 22:54

I miei programmi per il convegno prevedono di venire venerdì a sentire gli interventi ma non restare per la cena, preferisco rientrare a casa. Poi il sabato mattina torno a Ferrara e pure rientro a casa nel pomeriggio.

**feffe81** Martedì, 19 Settembre 2017 22:52

Ciao a tutti! Mi unisco ai pensieri per PAULA. Grazie ELISABETTA del tuo scritto, hai sempre parole calde e affettuose.

Qui giornata buona, qualche inghippo ma nulla di grave.

PIERA che spavento mammamia! per fortuna è andata "bene", se puoi riprendi subito a guidare...

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 22:25

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

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 21:57

Io ho un po' di cose da spedire e poi domani fuori ancora per farmacie. L'ultima tornata poi sarà quella che sarà. Speriamo non piova ma non sarà quella a fermarmi. 😊

Poi domani pomeriggio ancora in cucina per preparare un po' di cose per il break. Non so se l'ho detto, ma Michela mi porterà tutto il break chetogenico e io ho comprato un po' di cose per chi non fa la chetogenica. Però ho fatto anche un po' di crostate e domani faccio un po' di tirot.

Questa l'ho fatta un'altra volta ed è volata via.

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 21:52

Rossana, ho letto del tuo interventino. Diciamo che se va così nonostante sia sempre comunque un intervento, hai ragione a dire che se va così è anche tanto.

Però un po' di pace ci vorrebbe ogni tanto.

Ci vuole anche pazienza e non poca

**rossana** Martedì, 19 Settembre 2017 21:25

Mamma mia PIERA che spavento!

Sostituisci i pneumatici, io trovo che le termiche aiutino tanto anche in caso di pioggia, e pensando a questo e alla necessità riprenderai a guidare, sono sicura.

Deve passarti lo spavento ma coi giorni vedrai che si riduce e pensando all'autonomia che ti serve non solo per te vedrai che riprendi.

E' andata bene anche qui

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 21:08

Domani avrò altri bei giri da fare.

Devo andare ai giornali.

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 21:07

Piera, mamma mia, chissà che spavento. Meno male che non ti è successo nulla.

Non oso immaginare la paura, unita anche al fatto che qualcuno poteva venirti addosso.

Anche per me è ora di controlli, ma aspetto novembre.

**Piera** Martedì, 19 Settembre 2017 20:23

giornata di controlli anche per me: mammografia ok, per quanto riguarda invece la mia ciste, che si è modificata, per ora la teniamo sotto stretto controllo semestrale, invece che annuale, operare sarebbe nel mio caso un problemonone non da poco.....ma come dice la mia dottoressa, con gli strumenti che abbiamo ora si vede anche "troppo" !!!! 😞😞 Stamattina invece ho passato un

momentaccio, devo dire che ho un angelo custode che lavora strabene !!! ho pensato di morire 😞 ho

perso all'uscita della tangenziale , il controllo della mia auto, che si é girata in mezzo a una trafficatissima rotonda per ben due volte , un testa e coda pazzesco, non chiedetemi come sia potuto accadere, perche' non lo so.....certo pioveva, ma io non andavo forte., Giorgio dice che forse c'era qualcosa in terra, misto all'acqua, intanto cambiero' le gomme , perche' pare che le multistagioni, diventino dure con il tempo.....mi sono fermata poi a 10 cm da un muro, sono ancora scioccata , non so come faro' a risalire in auto 😞

**rossana** Martedì, 19 Settembre 2017 19:04

ELISABETTA grazie per il tuo scritto.  
La tua presenza silenziosa mi rassicura.  
Sappiamo bene che in amicizia anche i silenzi parlano...

**rossana** Martedì, 19 Settembre 2017 18:59

SIMONA cavoli .. di nuovo sotto attacco.  
Non so cosa dire, non ti ci vuole con due bimbi.

**rossana** Martedì, 19 Settembre 2017 18:58

LARA almeno non ti giustificare, ti prego.  
Capirai che problema mangiarci una pizza....., ci sacrificheremo 😊

**rossana** Martedì, 19 Settembre 2017 18:56

Ciao a tutti,  
e grazie dei vostri pensieri.  
Stamattina la dottoressa mi ha spiegato che si tratta si di un melanoma ma che per fortuna ha una profondità che solitamente non porta a conseguenze più gravi.  
Le linee guida per questo livello di gravità prevedono un ulteriore "scavo" proprio per evitare recidive che potrebbero formarsi sulla cicatrice 😞  
Rioperiamo quindi il 28, si rifa l'esame istologico e se si conferma quanto sopra verrò monitorata con ecografie ecc. ecc. ma non ci sarebbero terapie e questo è tanto, anzi è tutto!  
Sono fiduciosa che questa diagnosi si confermi e auspico per te PAULA un decorso buono come il mio.  
Anche se so bene sai che tu hai qualcosa di più impegnativo da affrontare, ne sono più che consapevole.  
Ma proprio per questo spero quantomeno in un buon esito.  
Spero che tu riesca a tenere a bada la paura, sei brava a riconoscerla quindi confido che tu possa tenerle testa.  
Forza cara PAULA, forza e ancora forza.  
Facciamo un tifo pazzesco per te.  
E per quanto riguarda la tua assenza dal convegno ovviamente mi dispiace. Ma tu non temere, ci riuniremo in apposita occasione ma vedrai che un modo per incontrarci lo troviamo.  
Sai che quel che vogliamo noi lo perseguiamo e mica ci si ferma facilmente qui.....

**Simona** Martedì, 19 Settembre 2017 18:05

Buona sera a tutti. ..  
qui mdt e nausea 😞

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 16:47

Mi spiace tantissimo trascurarvi, ma devo proprio preparare tutto perché da domani ho da fare da mattina a sera.

Sto facendo crostate normali da portare al convegno e una tortina salata chetogenica per chi vorrà rimanere a cena il sabato sera a casa mia.  
Per chi non farà la chetogenica si accontenterà di una pizza. Ho deciso che Gabriele riposerà, non posso farlo lavorare tutto il giorno.  
Faccio tutto questo e penso a Paula e a Rossana.

Elisabetta, mi terrò caro anche questo tuo scritto♥♥♥

**Elisabetta** Martedì, 19 Settembre 2017 13:16

Mie care, grazie del bentornata. Guardate però che non è che mi allontani mai tanto da voi..... Ogni giorno ed ogni sera vi penso e vi benedico. Il mio è un silenzio solo verbale che si addice a chi della vita è diventato solo uno spettatore.

Dopo il mio incidente del 2014 e il “capolavoro” di un genio della chirurgia,, non cammino quasi più e ho perso il dono grande dell'autosufficienza. Ma non mi lamento e cerco di apprezzare ciò che mi resta (cefalea a parte):la mente vigile, gli affetti e fra questi ci siete tutte voi, gli interessi che conservo e la gioia di rendermi utile al mio prossimo per quanto ancora posso.

Condivido le vostre gioie e le vostre sofferenze e vi ringrazio per non avermi dimenticata.

Abbraccio le nuove amiche che sono approdate in questa famiglia che ha sempre acceso un focolare virtuale ma non per questo meno confortevole e la mia cara Giuseppina a cui mi unisce un dolore antico e mai dimenticato. Ti sono sempre vicina, cara, con affetto fraterno in questo nuovo tsunami della tua vita

Ricordo con affetto grande, in questo momento particolare, Rossana e i miei pensieri, oggi, sono tutti per Paula.

Mando un ricordo ad Annuccia che non leggo da tanto ma non lascio la sua mano dal giorno in cui ci siamo incontrate a Ferrara.

Ringrazio la nostra meravigliosa Lara per il suo sempre prodigioso impegno e vi abbraccio ad una ad una, insieme a Willy, a Giuseppe e a tutti quelli che, come me, fanno parte dei parenti silenziosi del forum

**Piera** Martedì, 19 Settembre 2017 12:23

Rossana, Paula vi penso !!! grazie a tutte per gli auguri alla mia Vittoria, ieri ha cominciato ad andare a scuola da sola, mi pare tanto strano!!! prende persino l'autobus, poche fermate eh, con capolinea vicino a casa sua, pero' e' un bel saltone rispetto a qualche mese fa.....Tutti insieme le abbiamo regalato il cellulare, una roba modernissima con una memoria potentissima, per lei il cellulare e' proprio una necessita' , Francesco le ha anche installato un 'app, con cui la seguono, in pratica sanno sempre dove' e se ha bisogno di aiuto basta che schiacci un tasto e parte un allarme stile sirena ambulanza sui loro telefoni.... 😊 la tecnologia fa passi da gigante!!!

**nico26** Martedì, 19 Settembre 2017 10:41

Un solo pensiero....Paula,Ross e Giusy...il resto vola via!  
buon martedì a tutte/i

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 07:54

Sale l'attesa per tutto.

E si cara Cri, fa freschino

**cri69** Martedì, 19 Settembre 2017 07:12

Buongiorno gente brrrrrr che fresco, ora a nanna si sta davvero bene, che fatica alzarsi....  
Pensieri sempre alti  
Besos

**mamma\_lara** Martedì, 19 Settembre 2017 07:05

Buongiorno a tutti.

Sono quasi in partenza.  
Scriverò nel pomeriggio.

Tutti i pensieri per Paula e Rossana♥♥♥♥♥♥♥♥

**mamma\_lara** Lunedì, 18 Settembre 2017 22:08

La meditazione di questa sera è dedicata a Paula e a Rossana. Che vada tutto bene e ancora meglio.

Forza forza forza ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ e altri mille di questi cuori

**mamma\_lara** Lunedì, 18 Settembre 2017 22:05

Finito.

Vale23, macché aliena, faccio quello che mi piace fare e questo da una forza che se mi riposo mi

stanco. 😊

Ho anche preparato da fare un po' di crostate, serviranno di certo in questo fine settimana. Però mi mancavano le uova così ho preparato solo il ripieno e il resto lo farò domani. Ora smetto perchè la mia meditazione serale non la posso saltare e tra doccia e la meditazione mi partono almeno un'oretta e mezza.

Poi Emma ha iniziato la scuola e sta con noi il pomeriggio. Però lei è brava e non è che da problemi

**rossana** Lunedì, 18 Settembre 2017 21:58

Sono a casa.

Arrivata alla 1, sono andata da mia mamma, poi spesa poi cose a casa e ora sono stanchissima. Vedo di guadagnare il letto presto presto stasera: domattina devo essere in dermatologia a togliere questi punti e ritirare l'esito ufficiale.

Anche questo reparto di D.H. è sempre pieno imballato 😞, si sa quando si entra ma non quando si esce.

Buonanotte a tutti voi

**rossana** Lunedì, 18 Settembre 2017 21:57

Che bello trovare gli scritti di ELISABETTA e WILLY!

Grazie

**rossana** Lunedì, 18 Settembre 2017 21:54

Ciao a tutti,

PAULA ti sono vicina e rimango ottimista.

Forza forza forza e ancora forza e spero di leggere tue notizie a breve.

**vale23** Lunedì, 18 Settembre 2017 21:43

LARA ma come fino alle tre di oggi pomeriggio non avevi mangiato niente??? Ma così non va mica bene! Si che hai tante cose da fare e non ti fermi mai però non ti devi trascurare!

E poi adesso addirittura ti metti pure a stirare?? Devi riposare!!!!

Ma non è che sei un'aliena per davvero? 😞

**mamma\_lara** Lunedì, 18 Settembre 2017 20:23

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

**mamma\_lara** Lunedì, 18 Settembre 2017 20:22

Niente da fare, c'è ne sono ancora tantissime di cose da fare. Domani mattina spesa e poi in giro per volantinaggio.

Ora vado a sistemare delle cose poi devo stirare 😞😞😞😞

**Willy** Lunedì, 18 Settembre 2017 16:35

Buongiorno a tutti oggi i miei pensieri sono tutti per Giuseppina e per Paula, coraggio ed un abbraccio ad entrambe. Paula facci sapere di te appena riesci.

**mamma\_lara** Lunedì, 18 Settembre 2017 15:38

Ora devo proprio mangiare qualcosa. E' da questa mattina che non metto niente nello stomaco.

**Isa** Lunedì, 18 Settembre 2017 15:34

coraggio cara Paula! un forte abbraccio da parte mia e un grosso in bocca al lupo! Bello leggerci Elisabetta, come stai? Un bacino e tanti auguri a Vittoria!

**mamma\_lara** Lunedì, 18 Settembre 2017 15:06

Elisabetta, che gioia vedere il tuo messaggio. ♥

**francesca63** Lunedì, 18 Settembre 2017 13:44

Ciao VITTORIA UN ABBRACCIO SUPER anche da parte mia...

**MARIA51** Lunedì, 18 Settembre 2017 11:49

Piera un bacio da parte mia a Vicky. Come ti capisco! Non avrei mai potuto immaginare la gioia che una nipotina potesse darmi. La Cecilia ha portato nella nostra famiglia la gioia pura. E' una bambina

buona, simpatica, sempre sorridente, mangiona, dormigliona, bella. Va al nido senza problemi. Quando l'abbiamo a casa nostra è festa. Alle volte la tengo anche a dormire... al mattino quando si sveglia è una cucciola da coccolare!

**nico26** Lunedì, 18 Settembre 2017 11:26

Buondi a tutte/i

Paula amore mio noi siamo accanto a te e non nascondo che sto piangendo perche' in questa famiglia quando qualcuno dei nostri cari non sta bene si soffre, ti metterò nei miei pensieri in ogni momento carissima come hai sempre fatto in questi anni passerai anche questo momento. Non riesco a dire altro scusate.....

**Piera** Lunedì, 18 Settembre 2017 11:13

Grazie Simona, oggi e' proprio il compleanno della Vicky!!! ricordo benissimo il giorno in cui e' nata, era un lunedì di 11 anni fa....un lunedì come oggi....quanti pensieri avevo 😞 invece e' stata la gioia e la soddisfazione piu' grande della nostra famiglia: una bimba intelligente, serena, bella, affettuosa.... nonostante tutto 😊

**Elisabetta** Lunedì, 18 Settembre 2017 09:15

Paula, ho chiesto ai miei Angeli di starti vicino. E le benedizioni che hai raccolto in questi anni dai tuoi pazienti faranno il resto. Coraggio, cara. Hai intorno una "folla" di persone che ti sostengono col loro affetto.

Un abbraccio grande. Elisabetta

**mamma\_lara** Lunedì, 18 Settembre 2017 08:59

Devo scrivere una lunghissima mail. A dopo

**mamma\_lara** Lunedì, 18 Settembre 2017 08:59

Anche questa mattina alzata molto prima dell'alba, Ci sono sempre cose che arrivano in testa come un incudine e bisogna attivarsi immediatamente per porvi rimedio 😞

**mamma\_lara** Lunedì, 18 Settembre 2017 08:57

Buongiorno a tutti.

Paula, i nostri pensieri non ti molleranno mai. ♥ ♥ ♥

**Simona** Lunedì, 18 Settembre 2017 08:56

Paula. .. forza carissima. . qui pensieri positivi attivati... ti abbraccio forte forte e aspetto tue notizie

**Simona** Lunedì, 18 Settembre 2017 08:53

Buongiorno adorato forum. .

Piera .. tanti auguri di buon compleanno alla nostra Viki. . bella lei....

**Cris83** Lunedì, 18 Settembre 2017 07:38

PAULA ti penso forte e ti abbraccio!! Se hai bisogno sono qui!

Ti voglio bene!

Per il convegno non importa.. Ci vedremo un'altra volta!!

**Cris83** Lunedì, 18 Settembre 2017 07:36

Buongiorno..

Qua nottata molto movimentata.. Ma la testa regge abbastanza quindi benone! Tra poco inserimento all'asilo nido x chiara!

**cri69** Lunedì, 18 Settembre 2017 07:08

Buongiorno a tutti, buon inizio settimana.

Paula sempre accanto a te

Besos



**francesca63** Lunedì, 18 Settembre 2017 05:18  
Buondi a tutti.

PAULA1 l'alba di questo giorno ti porta il mio saluto affettuosissimo .

Una splendida giornata a tutti voi.

**lella** Domenica, 17 Settembre 2017 22:22

Paula, anche i miei pensieri saranno tutti per te da questo momento.  
Un grosso in bocca al lupo e un abbraccio

**feffe81** Domenica, 17 Settembre 2017 21:45

Forza PAULA, ci sono anche i miei pensieri a sostenerti

**vale23** Domenica, 17 Settembre 2017 21:08

PAULA, ti mando un forte abbraccio, un in bocca al lupo e aspetto di avere presto tue notizie qui al forum, forza, anche io ti penserò e ti sarò vicina.....un bacione

**mamma\_lara** Domenica, 17 Settembre 2017 20:42

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

**mamma\_lara** Domenica, 17 Settembre 2017 20:41

Paula, saranno immensi i nostri pensieri e non finiranno fino a che non sarai tu a dirci di smettere.  
Forza cara. ♥

**Maria9195** Domenica, 17 Settembre 2017 20:19

Paula UN FORTE ABBRACCIO.... e pensieri solo positivi...

**Sissi** Domenica, 17 Settembre 2017 19:27

Ciao a tutti. PAULA, tanti pensieri positivi per te. Purtroppo io e mio marito non verremo al convegno, mio suocero non se la sente di averci via tre giorni e lo capisco. Sarà per l'anno prossimo. Un caro saluto a tutti, non riesco a scrivere perchè sono in mezzo a un attacco molto forte di emicrania, con annessi e connessi.

**Piera** Domenica, 17 Settembre 2017 18:33

Paula i nostri pensieri positivi saranno tutti per te!!! lo sai che noi tutte insieme siamo una forza incredibile, ti mando un forte abbraccio e per qualsiasi cosa sai che puoi contare su di me, mi whazzappi e io arrivo da te.....

**francesca63** Domenica, 17 Settembre 2017 17:58

VALE 23 grazie mille....

Mi auguro tu abbia trascorso una giornata serena.

Un abbraccio a tutti.

**francesca63** Domenica, 17 Settembre 2017 17:52

PAULA1 tifo tifo tifo per te....

Andrà tutto bene....

Ti abbraccio fortissimo.

**MARIA51** Domenica, 17 Settembre 2017 17:44

PAULA 1 - tanti pensieri positivi ed un abbraccio.

**cri69** Domenica, 17 Settembre 2017 17:04

PAULA anche se non fisicamente saremo tutte accanto a te sempre, tanto qui non si dorme e ci si da il turno. anche questa volta saremo in corridoio ad aspettare tue notizie. non ti molliamo, vai serena, andrà tutto bene, ti abbraccio ,tvb.

**paula1** Domenica, 17 Settembre 2017 16:42

CARE AMICHE ci ho pensato un po' prima di dirvi quello che sto per scrivere, ma poi qui è un luogo sicuro, affettuoso e protetto e quindi, siccome avrò bisogno dei vostri pensieri positivi, vi dirò in breve cosa mi aspetta...

gli esami dell'altra settimana non sono andati bene e mi è piovuta addosso una diagnosi inaspettata e

inaudita...

mi hanno trovato un meningioma di discrete dimensioni (che non c'entra nulla con l'emicrania primaria della quale soffro) e lo devo operare....domani mattina entro in ospedale (neurochirurgia del Bellaria di Bologna), mi fanno gli esami e poi entro brevissimo mi operano.....non vi nascondo che ho ansia e paura anche se so di essere in buone mani....mi assenterò dal forum e con mio grande dispiacere non potrò essere al convegno al quale tenevo molto... 😞 mi auguro di rientrare presto..grazie care amiche 😊

**paula1** Domenica, 17 Settembre 2017 16:32

Buon giorno a tutti...qui sole e vento...oggi sono dovuta andare di corsa a cercare di comprare una nuova batteria per il telefonino perchè la "vecchia" (due anni) si era stranamente gonfiata...per fortuna al centro commerciale l'ho trovata perchè da domani il telefono mi potrebbe servire un po' di più.....poi per rientrare a casa abbiamo fatto un giretto lungo tra le nostre colline, perchè davvero il paesaggio è proprio bello quando la pioggia lava e il vento spazza via tutta la foschia.....

**mamma\_lara** Domenica, 17 Settembre 2017 11:39

Buongiorno a tutti.

Sto spignattando da prestissimo, poi mi sono accorta che mi mancava un ingrediente e son dovuta correre alla coop.

Ho da circa venti giorni, forse un po' di meno ma non li conto mai i giorni perché poi mi da di che pensare, così, dicevo che sono circa venti giorni che sono tornate le shadows e da tre giorni dopo una notte che le ho avute più del solito mi si è rotto di nuovo il palato.

Stanotte non ho dormito e mi sono alzata per fare dormire Gabriele.

Ve l'ho detto perché sappiate perdonare le mie mancanze.

Lo stesso va tutto alla grande e sono fiduciosa. Misuro la chetosi ogni mattina e va tutto bene, quindi nessuna paura, si darà pace anche la maledetta. Neppure la nomino altrimenti immaginate voi come sarebbe contenta di mettermi paura.

La prossima è la settimana del nostro bellissimo Convegno e staremo insieme.

Scappo perché non ho proprio tempo

Vi voglio bene ♥

**cri69** Domenica, 17 Settembre 2017 09:12

Buongiorno ,buona domenica.

Anche oggi la mia testolina è delicata , sono sull'orlo del dolore ormai da gg, questo travasamento di nuvole sembra che passi prima tutto dalla mia testa...proviamo anche oggi a far finta di nulla e a rispettare i ritmi .

Vi abbraccio forte

**nico26** Domenica, 17 Settembre 2017 08:13

Buona domenica a tutte/i.

Ross ti faccio compagnia e passerà .....

Ieri sera mio cognato con la "dama" .....mi ha esaurito con tutti i suoi discorsi moralisti e poco concreti e pensate che vista la situazione di mia suocera ....parte domani va a Roma dal papa 😞 per la beatificazione della zia della sua "Dama" con la ns auto .....e poi invece di tornare su

mercoledì....porta la "dama2 in umbria a vedere Assisi e altro 😞😞

Io non ho parole e ieri sera ho cercato di respirare visto che mio marito era di colore blu e cercava anche lui di mantenere la calma!!!

**vale23** Domenica, 17 Settembre 2017 08:12

FRANCESCA, ma certo che passerà, queste lacrime....ti abbraccio tanto forte 😊

Io anche questa notte non ho dormito per niente, i dolori forti alla gamba continuano, a volte atroci anche se sto a letto....l'unica cosa che volevo fare è camminare e ora non posso più fare nemmeno quello, devo andare a farmi una doccia e i capelli, ma ci credete che anche queste cose più semplici sono diventate un problema affrontarle? Mi vergogno a dirlo....

Qua sta piovendo tanto e per far fare i bisognini a Leo ( il mio bassotto) dovrei portarlo fuori in braccio e poi portarlo nei posti coperti, ma secondo voi come faccio?? Non riesco più nemmeno a

gestire Leo...Comunque oggi è domenica, starò in famiglia e tutto andrà meglio dai, voglio sperare che sia così

Buona domenica, forza e coraggio a me e a tutte voi, grazie sempre per essere qua e ascoltarmi

**francesca63** Domenica, 17 Settembre 2017 07:09

Buona domenica a tutti.

Vi abbraccio forte.

Ho poche parole perché stamane mi escono più facilmente le lacrime...

Passerà .....

**Cris83** Sabato, 16 Settembre 2017 23:42

Giuseppina non ho parole.. Mi dispiace tanto!! Ti vogliamo bene e siamo qui!

**Cris83** Sabato, 16 Settembre 2017 23:41

Ciao a tutti!

Auguri anche se in ritardo Feffe!!

**francesca63** Sabato, 16 Settembre 2017 21:45

Ah VALE relativamente alla sanità avrei tanto da dire....fino a Natale guarda. ..

Hai tutte le ragioni del mondo!!!!!!

Ti abbraccio forte

**francesca63** Sabato, 16 Settembre 2017 21:42

VALE 23 si è il mio primo convegno.

Io sono della provincia di Rovigo e quindi relativamente vicina. ..

Compatibilmente con il tuo dolore spero che il desiderio si esaurisce.

Guarda Anch io oggi non avevo il coraggio di scrivere che avrei partecipato....perché ogni volta che programmo....

Ma incrocio di tutto....

**Piera** Sabato, 16 Settembre 2017 21:37

Vale Vittoria e' la mia nipotina , figlia di mia figlia Irene, compie 11 anni il 18 settembre, ho anche un altro nipotino di due anni Daniel, fratello di Vittoria. 😊

**vale23** Sabato, 16 Settembre 2017 21:16

FRANCESCA ma anche tu è la prima volta che vai al convegno? Comunque ho visto sulla mappa che dovrebbe essere semplice, anche a piedi dalla stazione é fattibile. Vorrei tanto venire, ma sono sempre così sfortunata che cavolo! Avevo pure prenotato un b&b..

..tu da dove arrivi? Io da Chieti, sono un bel po' di ore di viaggio con il cambio a Bologna.

PIERA, tanti auguri a Vittoria, anche se non so chi è 😊

Vi auguro una buona domenica a tutte con i vostri affetti e ospiti....io mi accingo a passare un'altra notte con i miei dolori atroci 😞

LARA mi piacerebbe avere la mail di Nico per avere il nome di quel neurologo...volete sapere l'ultima?

Telefono al CUP del mio ospedale per prendere appuntamento per una visita algologica e mi dicono che è tutto pieno e non hanno il calendario 2018....se voglio a pagamento 202euro....la salute non è per tutti, è inutile...

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 21:06

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

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 21:06

Piera, fai tantissimi auguri a Vittoria. ♥

**francesca63** Sabato, 16 Settembre 2017 20:32

LARA non preoccuparti di ciò. .

Ti ringrazio nuovamente. ..

Buonanotte a tutti

**Piera** Sabato, 16 Settembre 2017 18:57

anch'io Lara ho tutti a pranzo, festeggiamo il compleanno di Vittoria!!! 😊 e poi festeggiamo anche domani sera!!!

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 16:24

Domani ho tutti i ragazzi a pranzo. Sto preparando un po' di cose.

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 16:23

Francesca, volevo scrivere la mappa non la mamma 😊😊😊

**francesca63** Sabato, 16 Settembre 2017 16:15

LARA grazie mille di tutto.  
Non ti preoccupare di nulla....arriverò.

Un abbraccio a tutti.

**nico26** Sabato, 16 Settembre 2017 15:57

Ciao a tutti a tutti e buon pomeriggio

Stamattina ho fatto miliardi di giri per la nonna perché la prossima settimana dimettendola sono riuscita a trovare una struttura a qualche chilometro da noi che per un mese me la tiene e vediamo come va però c'è da preparare tutto pigiami e tutto l'intimo e roba varia e quindi stamattina ho fatto i giri. Poi mi sono altamente alterata in reparto perché non mi volevano dare risposta perché tutti i medici e infermieri tutti e ripeto tutti avevano la mascherina cosa che in 50 giorni che sono lì non mi era mai successa. Alla fine un'infermiera mi ha detto che c'era un caso di malattia infettiva e devono essere così. Non mi pare una risposta che mi abbia tranquillizzato perché se c'è un malato con malattie infettive sta in una stanza isolata e non che i medici e infermieri vanno avanti e indietro nel corridoio sempre comunque con le mascherine quindi c'è qualcos'altro e stasera mio marito sentirà.....

Vale attualmente sono responsabile commerciale in un impianto sportivo ma per 15 anni sono stato formatore dell'Emilia Romagna delle nuove leve di ginnastica in acqua e ginnastica terrestre. Se vuoi il nome di questo neurochirurgo chiedi alla lara la mia mail e te la invio in privato volentierissimo perché tantissimi i miei clienti hanno usato questa procedura e ora li vedo dopo il recupero funzionale di nuovo nuotare tranquillamente.

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 15:46

Francesca, ti mando una mappa. Dove ci sono un bel po' di informazioni.

Io non so come sto messa, ma penso che non avrò tempo di aiutare nessuno.

Però vedrai che la mamma ti sarà di aiuto.

Appena fuori dalla stazione puoi prendere l'autobus numero 6 e ti porterà nel pressi del Municipio. Ma vedrai meglio dalla mappa.

Sono proprio felice tu riesca a venire.

Ti mando anche la foto delle scalone, sali fin sopra la scala, entra nella porta di fronte a te e lì ci siamo noi.

**francesca63** Sabato, 16 Settembre 2017 14:54

Buondi a tutti.

LARA farò il tifo per i figli della tua amica....e non solo quello....

Io verrò sabato a Ferrara. ..il venerdì mi è impossibile. Tra l'altro il mio Direttore sarà in farmacia ospedaliera fino a venerdì cui dovrò presentare le relazioni che peraltro sto terminando.

La settimana sarà intensa...martedì dovremmo andare a fare una ispezione in un reparto (Spero non in medicina )

Poi vorrebbe partecipassi alla riunione con i medici di base cui sono riferiti i report di spesa sanitaria...vedremo

Verrò in treno e il mio arrivo in stazione dovrebbe essere intorno le. 8.00. .

Poi o a piedi o in autobus arriverò a destinazione.Poi ritornerò nel tardo pomeriggio...sarei tentata dall'auto per essere più autonoma ..ma è anche vero che mi sento rimbabita. ..

Non vedo l'ora. .

Vi auguro buon proseguimento...senza dolore..

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 13:36

Però non ci mancherà da mangiare. Ci saranno cibi cucinati da tutta Europa 😊

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 13:28

Siamo rovinati 😊

Hanno spostato questo evento dietro casa mia. A trenta metri praticamente. Fate prima a parcheggiare in centro.

<http://www.estense.com/?p=637739>

**rossana** Sabato, 16 Settembre 2017 12:53

LARA i primi giorni che ero qui faceva più freddo quindi io anche in spiaggia stavo vestita, mentre altri mi guardavano come un Ufo 😊

Da tre giorni la temperatura é salita e mi va e riesco a bagnarmi ben venga.

In ogni caso sono sempre la più vestita della spiaggia e anche in albergo.

Ma dell'altrui stupore proprio non mi importa niente.

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 12:12

E sono giovanissimi tutti e due questi ragazzi

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 12:11

lo cerco di non lamentarmi, ma ora se mai ne avessi voglia farò ben attenzione a farlo. Ho saputo che una persona molto ma molto vicina a me, ha dei grossissimi problemi di salute per due dei suoi tre figli.

Ma grossi grossi. 😊

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 12:09

Rossana, so che fai attenzione alla ferita, ma anche quella ci si mette quest'anno. Un anno difficile per tanti

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 12:08

Rossana, sei proprio bravissima, ti ammiro. Per me è un freddo esagerato.

Ma me l'aspettavo. Avevo pensato di fare la cena all'aperto il sabato sera così avremmo potuto starci anche in un bel po' di persone, ma con sto freddo solo in casa si può stare e qui non è che ci stiamo in molti. Però al limite usciamo per una pizza se siamo proprio in tanti.

**rossana** Sabato, 16 Settembre 2017 12:07

FEFFE bene per la tua festa.

Con le amiche....che bello!

**rossana** Sabato, 16 Settembre 2017 12:04

Faccio mini immersioni con attenzione a non bagnare la ferita, quindi bagni molto trattenuti ma ugualmente farò fatica a salutare il mare.

Lunedì mattina rientro, é ora di tornare da Alberto e avrò da fare con visita alla mamma, spesina e altro.

Martedì mattina di nuovo in dermatologia per togliere questi punti e via dicendo.

**rossana** Sabato, 16 Settembre 2017 11:57

Buongiorno a tutte dal mare.

Ottima giornata anche oggi, sono solo raffreddata con rinite annessa ecc. ecc....ma niente di che.

Ancora mi domando com'è che al mare la rinite per un motivo o per un altro mi arriva sempre. Mah

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 10:49

Forza e coraggio a tutte sempre. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 10:49

Feffe, finalmente una bella notizia. 😊

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 10:48

Ho già ristampato un bel po' di locandine con tutti i loghi.

Ora vedo di sistemare il mio intervento se riesco.

**Simona** Sabato, 16 Settembre 2017 10:35

Buongiorno adorato forum. ..

bene Feffe ottima cosa che tu sia riuscita a festeggiare 😄😄😄😄

**feffe81** Sabato, 16 Settembre 2017 09:39

Buongiorno e grazie a tutte per gli auguri!

Ieri sera sono riuscita a festeggiare come desideravo: bella serata in ottima compagnia!

**cri69** Sabato, 16 Settembre 2017 07:11

Buongiorno a tutti, è arrivato novembre 😞.

VALE funziona così anche quassù al nord, purtroppo.

LARA tu sei impegnata sempre a prescindere 😄😄

Buona giornata a tutti.

Besos

**mamma\_lara** Sabato, 16 Settembre 2017 06:51

Buongiorno a tutti.

Ho il finimondo da fare, mi spiace tantissimo ma il convegno si avvicina e sono sempre occupata

**vale23** Sabato, 16 Settembre 2017 01:51

Caspita, la notte non si dorme più... 😞

**vale23** Venerdì, 15 Settembre 2017 23:27

PIERA, LARA, anche voi avete incontrato medici non troppo "professionali" diciamo così? Si è vero, bisogna essere fortunati, molto fortunati, è tutto un insieme di fattori, la fortuna, le conoscenze, i soldi....Comunque io mi sono resa conto che i soldi non fanno la felicità intera, ma ne contribuiscono in buona parte, se ti possono risolvere un problema di salute, il cui diritto non è vero per niente che è per tutti!

Per non parlare delle conoscenze! Perlomeno qua funziona così la sanità, per fare una semplice radiografia in ospedale ci sono attese di mesi, anche di più, nemmeno lo sanno perché non hanno ancora il calendario 2018, ma se conosci qualcuno le puoi fare subito.

Al pronto soccorso puoi aspettare pure sette ore in attesa con un codice giallo, ma se conosci qualcuno entri subito....

Funziona così....sennò vai dal privato e paghi, sempre se puoi...

Meglio non pensarci

Buonanotte a tutti

**Maya** Venerdì, 15 Settembre 2017 22:59

:z 😴 zz notte

**Maya** Venerdì, 15 Settembre 2017 22:54

Giuseppina, ti abbraccio.

**Maya** Venerdì, 15 Settembre 2017 22:52

Ciao....non sono solo mdt, e così, Lory dice che sono intelligente, che

So 'comunicare, pensa che abbia il dono di saper sempre cosa dire e come dirlo, ma da voi ho imparato veramente la vita con l'emicrania,....so' essere presente al bisogno dei miei cari, determinata nelle cose, e vedermi ferma col dolore è difficile, perché sono vita, in fatti mi chiama spesso "vita mia"....alcuni giorni son pesante ....la mia capa reparto, mi ha detto le prime volte che son stata male col MDT....se riesci procedi col lavoro, e son sicura, che in fondo alla giornata ci arriviamo. se hai bisogno dimmi pure, quando vuoi.

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 22:46

Mi spiace ma voglio finire un po' di cose. Poi nanna

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

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 22:45

Sono arrivati tutti i loghi e tutti i patrocini così ho dovuto rifare tutto.

Ora devo cambiare le foto

Per sistemare quelle dell'evento di Facebook ho impiegato quasi due ore, non saltava fuori la misura



E ora devo stamparne un altro bel po'

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 22:43

Piera, sono stata malissimo, però ricordo la tua spalla quando ti ho visto piangere dal dolore. Il problema è che noi non siamo immuni da nessun altro male che possa arrivare.

**Piera** Venerdì, 15 Settembre 2017 22:38

Lara ricordo quanto sei stata male dopo la cyclette!!! pensare che avevi seguito le indicazioni di un medico.....non si e' mai al sicuro!!! a volte penso che sia solo una questione di fortuna anche incontrare medici che ti fanno diagnosi esatte con cure adeguate 😊 Ripenso con terrore a tutto il dolore che ho avuto con le mie spalle, specie quella "congelata" mi hanno proprio portato via anni di vita!!! non dormivo, non mi muovevo e urlavo come una pazza durante la terapia.....per fortuna il peggio e' passato....

**vale23** Venerdì, 15 Settembre 2017 18:54

NICO26, mi sembri preparata sull'argomento! ti esprimi in termini tecnici, ma tu lavori nell'ambito?? comunque se potessi darmi il nominativo di quel bravo neurochirurgo che fa iniezioni di azoto, non si sa mai, potrebbe servirmi....grazie!

Nicolo' è tuo figlio?? Anche mia nipote Ilaria ha iniziato da qualche giorno la prima media ed è tutta contenta, non sa ancora cosa la aspetta! 😊 Dopo la scuola viene da me a pranzo e sta con me il pomeriggio, anche se mi dispiace non riuscire a starle dietro più di tanto, oggi poi solo a letto posso stare, proprio adesso ho dovuto portare fuori Leo (il mio bassottino) per estrema necessità (deve pur fare i suoi bisognini), ma tra i dolori atroci del polpaccio e della gamba....ora non posso più nemmeno camminare 😞

Si PAULA, dobbiamo veramente sforzarci di fare di tutto per stare meglio, ma sono tutt'altro che "piccoli sforzi" e poi, almeno nel mio caso, la maggior parte dei tentativi e degli approcci terapeutici non solo sono falliti ma hanno peggiorato e non di poco la mia situazione, quindi poi fidarsi e riprovare è sempre più difficile, oltre che molto dispendioso.....di sicuro ripeto non sono stata molto fortunata e credo di non aver incontrato molti bravi professionisti nella mia strada...anzi...ma qua è una giungla!

LARA allora adesso cerca di riposare un po'...vorrei tanto venire al convegno, spero davvero di stare meglio, almeno in condizioni di viaggiare...

Grazie a tutte per le vostre parole di incoraggiamento

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 18:16

Oggi non mi sono mai fermata un attimo.

Ora sono a prendere Emma da cavallo dopo averla portata a cavallo, nell'intervallo ho fatto la spesa. Sono un po' cotta ma la giornata non è ancora finita per fortuna. Di cose da fare ne abbiamo mica poche

**paula1** Venerdì, 15 Settembre 2017 14:33

VALE23 sono d'accordo con NICO26..visto che vuoi chiedere un altro consulto io ti suggerirei un neurochirurgo...(è mia opinione che un ortopedico non mandi da un neurochirurgo e viceversa... 😊 )...poi è vero che puoi essere demoralizzata, ma per la salute è bene fare un altro piccolo sforzo... 😊😊 dai ! noi siamo con te....

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 14:18

Vale, anch'io ho la schiena messa maluccio e lo scorso anno un ortopedico mi ha suggerito di fare esercizio con la cyclette. Sono stata per vari giorni stesa sul divano o sul letto senza riuscire ad alzare neppure la testa. O stavo in piedi o coricata, ma anche questo senza provare forti dolori. Mi sono imbottita di cortisone tanto dal fare fatica fino a dormire.

Penso però che non si stia al sicuro neppure se sei seguita da un fisioterapista se i risultati sono questi. La prossima volta cambia.

Dopo questo mi sono stirata un legamento della spalla e rotta una costola. Lo scorso anno è stato un



po' difficile, ma ce l'ho fatta 😊

Spero cara possa farcela anche tu, serve sempre tanta forza ♥

**nico26** Venerdì, 15 Settembre 2017 14:16

Buon pomeriggio dal lavoro .

Sul lavoro non sono sbottata anzi mi sono comportata da brava ragazza anche se poi mandando mail nessuno a risposto perche' la mia mail era chiara precisa e non lasciava adito a commenti.

Oggi Nico ha iniziato la 1 media ed era tutto emozionato.che belli che sono i ragazzi /e.

Giuseppina ti sono vicina come noi tutte lo siamo anche se non di persona.Accogliamo il tuo dolore ed in silenzio ti sosteniamo.

Vale avere un ernia discale o trovi vermanete un bravo fisio, oppure talvolta rischi di farti veramente del danno:la protusione discale se fuoriesce dal nucleo polposo son dolori veri.

A Modena e a Bologna esiste un grande prof neurochirurgo. che fa iniezioni di azoto all'interno del disco paravertebrale e la protusione si ritira ed ottieni ottimi risultati nel tempo .Attraverso esercizi posturali di rinforzo dei centrali del retto vai a rinforzare poi tutta la catena posteriore della schiena.

Feffe auguroni di cuore e che tu possa passare momenti sereni con chi ami.

Oggi arriva mio cognato dal Brasile con pure lei 😊😊

**vale23** Venerdì, 15 Settembre 2017 13:16

PAULA, no non sono stata da un neurochirurgo perché l'ortopedico che mi ha visitata a maggio ha detto che almeno per ora non dovevo. E comunque io un altro parere vorrei sentirlo, poi questo fatto che abbiamo lavorato male con il fisioterapista che mi ha peggiorato la situazione mi fa veramente impazzire. A questo punto per quella che sta essendo la mia esperienza io consiglio a chiunque soffra di questi problemi di ernia lombare di fare veramente con molta cautela gli esercizi posturali e di valutare attentamente quali poter fare ma soprattutto il grado e quanto poter "tirare", perché altrimenti si rischia di peggiorare la situazione non di poco, come sta succedendo a me.

lo questi esercizi che ho fatto adesso se li avessi fatti anni fa non sarebbero stati nulla, ma evidentemente per come mi è peggiorata adesso l'ernia non posso farli! Però questo doveva dirmelo il fisioterapista!

PIERA, io ho capito quello che mi volevi dire tu, ma il mio sfogo era dovuto unicamente a tutto il dolore FISICO che mi devasta .....scusate se mi sono sfogata così, ma quando arrivo ad essere così disperata come questa notte ( anche con il violento attacco di emicrania) non so cosa fare davvero....

**paula1** Venerdì, 15 Settembre 2017 12:07

VALE23 mi sorge una domanda....ma non sei mai andata da un neurochirurgo...perchè la schiena è vero che è seguita anche dagli ortopedici, ma spesso viene anche messa a posto da neurochirurghi...

io ad esempio non andrei da un ortopedico per la schiena...dove lavoro operiamo le schiene (interventi semplici perchè non abbiamo ancora la terapia intensiva) e tempo fa c'era un neurochirurgo davvero bravo...sto cercando di ricordare il nome...è stata operata una signora qui della frazione dove abito ed è stata molto contenta..adesso lavora in Toscana, ma stava cercando anche di operare più giù...

**Piera** Venerdì, 15 Settembre 2017 11:51

Vale ho detto un'altra cosa....ma non importa!!! sono sicura che sei seguita benissimo dai tuoi medici. 😊 un grosso in bocca al lupo per tutto...ce la farai

**vale23** Venerdì, 15 Settembre 2017 11:33

FEFFE oggi è il tuo compleanno? Tantissimi auguri allora, spero sia un buon compleanno.

PIERA credimi, il dolore la fa da padrone eccome....io sono forte e ho sopportato tanto il dolore, ma chiaramente non lo si può fare all'infinito, specie se aumenta. Naturalmente ho usato queste parole anche con il mio medico, con il fisioterapista e l'ortopedico che mi seguono, ora mi hanno detto che l'unica cosa che posso fare è il cortisone e ovviamente devo stare ferma con gli esercizi. Non c'è altro. Anche se io penso che chiederò il parere di un altro ortopedico.

LARA fino a ieri sono stata dal mio medico, ma addirittura un ricovero mi sembra eccessivo, soprattutto perché credo che non sarebbe utile, anzi....E comunque la mia dottoressa non mi farebbe mai fare un ricovero per questo. Mi dicono che sto già facendo tutto quello che posso fare, ma chiaramente io poi mi devo tenere il dolore,e quando si devono fare altri esami o visite per

approfondire ci vogliono mesi di attesa per le file...qua non è affatto facile e comunque per stare meglio e prima devi avere una grande disponibilità di soldi, quello che sto spendendo non si può dire...

**Sissi** Venerdì, 15 Settembre 2017 11:30

FEFFE, tanti cari auguri! E buona giornata a tutti, se possibile.

**Sissi** Venerdì, 15 Settembre 2017 11:29

GIUSEPPINA, mi dispiace tanto che tu debba affrontare anche questa prova, ti sono vicina e ti penso.

**francesca63** Venerdì, 15 Settembre 2017 11:06

FEFFE81 tantissimi auguri di cuore

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 10:49

Vado a lavorare al mio intervento.

Mai come quest'anno sento la responsabilità di quello che andrò a dire.

Mi sento giudicata è questo il problema. 😞

Non da voi ovviamente 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 10:38

Su un libricino che ho regalato a Zeno tanto tempo fa sta scritto:

"Invece di maledire il buio è meglio accendere una candela".

Così mi sono data da fare e ho appena finito di pulire la caditoia del cortiletto piccolo.

Metto sempre una rete come quella delle zanzariere così trattiene tutto quello che si forma nel cortiletto o viene portato dal vento, in questo modo tengo pulito le fogne che già molte persone le riempiono di spazzatura.

Ma metto in pratica lo stesso pensiero anche per quasi tutta la mia vita.

**Simona** Venerdì, 15 Settembre 2017 09:19

ross ciao...si ieri sono riuscita a portare Mattia ... e anche andarlo a prendere.. 😊

Vale... accidenti che roba 😞😞 vorrei fare qualcosa x te ma sono impotente. .

**Simona** Venerdì, 15 Settembre 2017 09:17

Buongiorno adorato forum. ..

**Simona** Venerdì, 15 Settembre 2017 09:16

Tanti auguri Fefe Buon compleanno! !!

**Simona** Venerdì, 15 Settembre 2017 09:16

Giuseppina ti abbraccio fortemente. .. mi spiace per la disgrazia che ti è capitata... noi siamo qui.. ti vogliamo bene

**paula1** Venerdì, 15 Settembre 2017 09:09

😊 Tanti Auguri di Buon Compleanno alla nostra cara amica FEFFE

**paula1** Venerdì, 15 Settembre 2017 09:08

Buon giorno a tutti...qui sole...sono salita velocemente in paese a comprare qualche "accessorio" che mi servirà la prossima settimana...poi per ora ho riposto Selladicavallo...la testa è delicata, ma ci credo...

ho letto la triste notizia di GIUSEPPINA, che ho conosciuto a Ferrara nei convegni precedenti...è una donna molto forte è vero, ma questi duri colpi davvero ci mettono alla prova...la abbraccio fortissimamente...

**Piera** Venerdì, 15 Settembre 2017 08:43

Vale quando si scrivono frasi come le tue.....non e' solo il dolore fisico che fa da padrone, chiedi aiuto al tuo medico e digli la stessa cosa che hai scritto qui

**Piera** Venerdì, 15 Settembre 2017 08:41

Feffe **buon compleanno**

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 08:39

Vale, non puoi stare così sempre. Chiedi al medico se possono ricoverarti.

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 08:37

Feffe, auguri di buon compleanno anche da parte mia.

Spero tu stia bene almeno oggi. 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 15 Settembre 2017 08:29

Buongiorno a tutti.

Penso che Giuseppina ci legga e sono certa le porteranno un po' di conforto le nostre parole e il nostro affetto. ♥

**Isa** Venerdì, 15 Settembre 2017 08:04

Volevo scrivere buona giornata.

**Isa** Venerdì, 15 Settembre 2017 08:03

Buon compleanno carissima Feffe! Spero di non aver sbagliato il giorno...Vale non posso sicuramente aiutarti x il dolore ma so che ti capisco e spero tu possa in qualsiasi modo stare meglio. Lara aspetto allora x il menù anche perché non capivo come mai era vegetariano con il pesce. Grazie sempre per tutto quanto. Bona a tutti.

**rossana** Venerdì, 15 Settembre 2017 08:03

GIUSEPPINA quando, tre anni fa mi pare, ti ho conosciuto avevi appena perso tuo fratello. È troppo tutto questo, ti mando tutta la forza che posso e ti abbraccio.

**Isa** Venerdì, 15 Settembre 2017 07:59

Ho aperto il forum per fare gli auguri a Feffe e ho letto la triste notizia... Giuseppina ti sono sinceramente vicina nel tuo dolore e non solo perché quel dolore l' ho provato 17 anni fa ma perché tu sei un' amica speciale che ammiro tanto per il tuo carattere. Ti abbraccio con tutto il mio affetto.

**feffe81** Venerdì, 15 Settembre 2017 07:46

GIUSEPPINA un abbraccio forte

**cri69** Venerdì, 15 Settembre 2017 07:16

Buongiorno, come non mi piace aprire il forum e leggere queste notizie. Non ci sono parole e solo in parte posso capire la devastazione di Giuseppina che abbraccio forte ...mi spiace non ho parole 😞

Di fronte a tanto dolore tutto il resto mi sembra davvero superabile, questo lascia un vuoto che sembra incolmabile..e forse,lo è.

**francesca63** Venerdì, 15 Settembre 2017 06:00

Buongiorno a tutti.

Il pensiero corre a GIUSEPPINA e pure le lacrime....ti abbraccio fortissimo..

Non leggerai questo messaggio ma la forza del pensiero fa miracoli.....

VALE hai ragione non puoi sopportare tutto questo dolore. ...prova magari presso la terapia antalgica.

Mi ricordo quante volte perché nulla mi faceva effetto dovevo ricominciare tutto daccapo. ..

Già ricominciare. ....ma credo che qui tanti anzi tutti abbiano ricominciato. ...

Ti abbraccio fortissimo. ..

Splendida giornata a tutti....

**vale23** Venerdì, 15 Settembre 2017 03:32

Il dolore alla gamba è atroce, e adesso ho anche un violento attacco di emicrania.....scusatemi ma io non posso farcela così, sto facendo tutto quello che mi dicono di fare, sono seguita ma va sempre peggio.

Scusatemi ma la mia mente non può resistere a tutto questo.  
IO NON VOGLIO VIVERE COSÌ  
NON POSSO  
Scusatemi se vi scrivo

**Piera** Giovedì, 14 Settembre 2017 23:24

Penso a giuseppina : i suoi racconti di vita matrimoniale così pieni di ironia e simpatia ..... Luciano spero che tu stia pescando nel fiume più bello e ricco di tutto l'universo

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 21:10

Ho Emma che aspetta di andare a letto per raccontarci una storia prima di addormentarci. Il bello è che io ogni tanto perdo un po' il discorso perchè mi addormento prima di lei e lei si accorge e mi chiede spiegazioni del perchè ho detto quella frase, frase che non ricordo neppure visto che stavo per addormentarmi.

La forza del nostro forum.  
I messaggi si intrecciano tra di loro proprio come la vita.

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

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 21:08

Ecco carissimi, ho condiviso con voi anche questo dolore che mi sto portando da ieri sera.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 21:06

Ho telefonato a Giuseppina, è lei la nostra amica di cui parlavo. Ha perso suo marito per una di quelle malattie che non lascia scampo. Tutto troppo in fretta e quando è stata scoperta non c'era neppure il tempo per rendersi conto di ciò che stava succedendo. E' a pezzi, ma è forte e capace come lo è sempre stata. In questo momento vuole stare sola con se stessa per elaborare il lutto e mi ha detto di salutarvi tutte con lo stesso affetto che ha sempre avuto per tutte noi. Si farà sentire lei e sono certa che lo farà non appena si sentirà capace. Le ho detto che le vogliamo bene e la teniamo nel nostro cuore. Mille di questi cuori cara Giuseppina ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 20:59

Eccomi, sono stata fuori fino a tardi per sistemare una cosina che doveva proprio essere sistemata.

**francesca63** Giovedì, 14 Settembre 2017 20:03

Buonasera a tutti.

VALE ri intervengo ancora e mandami a quel paese...  
Io pensavo tu fossi già stata presso un centro di terapia antalgica.  
L'obiettivo dei medici che vi operano non è quello di imbottirti di farmaci...anzi.  
Caso mai ricorrono a quei farmaci che tu assumi per via orale per via infiltrati va allo scopo di veicolare laddove c'è l'infiammazione lasciandoli agire come una sorta di deposito.  
Inoltre ricorrono sovente ai simili oppioidi che non sono gastrolesivi.  
Alcuni poi eseguono pure l'agopuntura che a me ha sortito effetti positivi. ..  
Ancora se sei fortunata cooperano con fisiatra o fisioterapisti.  
La terapia del dolore è poco sviluppata in Italia giacché di dolore non si muore. ..come del resto ne di emicrania...come ci siamo sentite dire tutti noi

Stamane mi sono punturata per evitare che la dottoressa mi vedesse zoppiare. ...  
VALE la mia non vuole essere una lezione di farmacologia. .ma bensì di vita..vera...sperimentata appieno.  
Ti abbraccio forte. .

A tutti voi Buonanotte.

**rossana** Giovedì, 14 Settembre 2017 19:58

VALE si forse l'esercizio fisico doveva essere più graduale.

Poi non sono certo in grado di asserirlo io che non ti conosco, non so se facevi un qualsivoglia altro tipo di ginnastica ecc. ecc.

Però posso assicurarti che io di dolore neuropatico ne so qualcosa ed ho provato di tutto, inclusa la terapia antalgica e di tutto di più....

Ma l'unica cosa che mi placa le crisi grosse che diventano un tuttuno con l'emicrania é il cortisone. Quindi funzionerà anche a te.

Però il mio consiglio principe resta : non mollare gli esercizi.

Riprendi quando starai meglio e piano piano , ma ci vuole tempo, arriverai a risentirne in positivo.

**vale23** Giovedì, 14 Settembre 2017 18:48

MARIA, proprio l'altro ieri il mio medico di famiglia mi ha prescritto una visita al centro per la terapia del dolore.....ma io non vorrei prendere ancora altri farmaci, ne ho preso e ne prendo già così tanti.....certo è che così non posso andare avanti, LARA con tutta la forza e la volontà che ci posso mettere ma non è possibile sopportare per tutto questo tempo dolori di questa intensità!

PAULA, no io non ho provato l' ozono terapia, non me l'hanno mai detto

**MARIA51** Giovedì, 14 Settembre 2017 18:17

Per VALE23.

Leggo di tutto il tuo dolore. Per la schiena hai mai chiesto per la terapia del dolore? Di solito la fanno i medici anestesisti. Si chiama anche antalgica.

Su persone a me vicine ha funzionato.

Io di mio ho la schiena a pezzi e sono già stata operata dell'ernia al disco. Faccio continuamente sedute di osteopatia e fisioterapia.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 15:33

Ne ho una di Piera, ne ho una di Feffe. Ne ho una di Lile. Di Sissi.

Però non è detto che queste scritte sopra non abbiano un'altra frase da scrivere.

Mandatemela in privato per cortesia

Grazie.

**Sissi** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:53

LARA, ti ho scritto qualche frase per e-mail. Abbraccio forte la nostra amica.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:47

Ne ho una di Cri.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:45

Io ho questi che abbiamo pubblicato nel nostro libro.

Voi magari potete dire le stesse cose con parole diverse. Però io ne ho un po' che andrò a cercare.

Perchè ne avete delle un paio che mi sono piaciute proprio.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:39

Cris, ne fa 400 di addominali, ma con ripetute e fra una ripetuta e l'altra fa un po' di minuti di riposo

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:36

Ho già fatto un telegramma per farle sentire la nostra vicinanza.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:35

E' una carissima amica del Forum e dobbiamo darle pensieri di forza perchè ne avrà tanta necessità.

E' stata ai nostri convegni spesso. ♥ ♥ ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:31

## Serve aiuto per il nostro bellissimo calendario

Carissimi, devo preparare il nostro bellissimo calendario.

Quest'anno sarà ancora più bello dei precedenti ed è improntato su questo:

## NON SIAMO SOLO IL NOSTRO MALDITESTA

L'idea è quella di uscire dallo stereotipo dell'emicranico o cefalgico come persona lamentosa, passiva, inefficiente ed inaffidabile, per far vedere che gli emicranici fanno e fanno molto più degli

altri.

Così mi hanno scritto da Pavia e se lo dicono loro che di emicranici ne hanno visti a migliaia vuol proprio dire che siamo persone in gamba.

L'ho sempre pensato 😊

Perciò mandatemi le cose da non dire mai a chi soffre di mal di testa.  
Aggiungo che quelle frasi non ci rappresentano.

Nella vita noi siamo capaci di scalare le montagne con le unghie. Nonostante un dolore costante .

**Sissi** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:20

Ciao a tutti, oggi emicrania e mal di testa dall' alba. LARA, grazie per avere pubblicato lo scritto della dott.ssa Sances. Mi spiace per l' amica. Buona giornata a tutti, se possibile.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:08

La vita del cefalalgico

“Guarirò mai dal mio mal di testa?”

“In famiglia e sul lavoro non mi capiscono, pensano che io finga, devo soffrire in silenzio”

“Non riesco ad occuparmi della famiglia come dovrei”

“Per colpa del mal di testa sono discriminata sul lavoro”

“Ho fatto tante visite, ho assunto tanti farmaci, ma non sono guarito”

“Questo mal di testa mi rovina la vita”

“Non posso programmare nulla: viaggi, cene, attività sociali, sport sono per me motivi di ansia”

“Vivo nell'attesa che mi venga il mal di testa”

“Il mio carattere è cambiato”

“Ho solo una soluzione: sopportare le crisi, stringere i denti sul lavoro ma ridurre a niente la mia vita. La forza mi basta appena per lavorare ma, quando rientro a casa, crollo, spesso devo andare a letto”

Queste sono le frasi che, più frequentemente, il medico ascolta in ambulatorio da parte dei pazienti con cefalea e, spesso, la visita, oltre alla raccolta della storia clinica, deve servire anche a dare delle rassicurazioni. Chi soffre di mal di testa si sente inadeguato, non compreso, discriminato e vive la sua malattia come una condanna.

E' quindi essenziale utilizzare una parte del tempo della visita per far comprendere alcuni concetti fondamentali. Mai dare delle illusioni su una totale guarigione che, con le conoscenze attuali, non potrà essere possibile; bisognerà invece spiegare la natura del disturbo, cercare di indurre il paziente a conoscere il più possibile cosa può scatenare un attacco, far capire che le terapie possono migliorare la qualità di vita, riducendo la frequenza degli attacchi e la loro severità ma non li elimineranno.

Insomma, la visita è anche, in parte, una confessione in cui il cefalalgico potrà esprimere tutti i suoi disagi e per questo ci vuole tempo. Se il medico è frettoloso, incapace di capire, non avrà alcuna speranza di riuscita e, contribuirà, a peggiorare la situazione creando nel paziente ulteriori dubbi e frustrazioni. Non sono importanti solo i sintomi clinici ma tutto ciò che nella vita dell'individuo è successo sin dall'infanzia, i momenti belli e brutti, successi e insuccessi nella vita e nel lavoro, l'ambiente in cui vive. Molti pazienti percorrono un iter fatto di numerose visite, esami (a volte anche inutili), ricoveri, cure da specialisti e in centri diversi; vagano per il paese e si assoggettano a lunghi viaggi alla ricerca di chi possa comprenderli; spesso si legano non a chi li fa' stare meglio ma a chi li ha ascoltati. L'incomprensione è, insomma, il disagio peggiore. A tal proposito è singolare come, in uno studio, sia risultato che tra i principali ostacoli al trattamento dell'emicrania siano posti l'incomprensione da parte del medico (46%) e l'incomprensione da parte di chi non ne soffre (59%).

Non sempre poi i farmaci sono l'unica soluzione, ma proporre variazioni delle abitudini di vita, tecniche non farmacologiche, o in alcuni casi una psicoterapia, è come sminuire la cefalea a una “non malattia”. Il paziente chiede “ma come, dottore, non mi prescrive una medicina? Allora non mi crede neppure lei”. Anche in questi casi delle spiegazioni esaurienti sul perché di alcune scelte sono una necessità.

Negli ultimi anni hanno acquisito importanza le cosiddette “scuole per pazienti” o i “gruppi di auto-

aiuto” in cui si cerca di mettere a disposizione, da una parte, le conoscenze sull’argomento in modo semplice ed accessibile a tutti e, dall’altra, l’incontro di persone che soffrono dello stesso disturbo e che possono condividere problemi, esperienze e sofferenze comuni. Anche scrivere o raffigurare il proprio dolore può essere di aiuto; varie iniziative invitano, infatti, a partecipare a concorsi letterari o di pittura, riservati a chi soffre di cefalea, in cui l’espressione artistica diventa un momento comunitario di ritrovo.

Un ruolo preminente, in quest’ambito, può essere svolto dalle associazioni di pazienti mediante una migliore qualità della comunicazione. La World Headache Alliance (WHA), fondata nel 1997, si è prefissa lo scopo di aumentare le conoscenze sulla cefalea nella sanità pubblica e di tenere in considerazione le necessità dei pazienti che ne soffrono. Della WHA fanno parte 42 organizzazioni di pazienti in 30 paesi, tra cui Alleanza Cefalalgici (Al.Ce. Group - CIRNA Foundation) in Italia, in stretto rapporto con la Società Internazionale delle Cefalee (IHS) con cui collaborano a progetti educazionali sulle cefalee ed organizzazione di conferenze parallele a quelle scientifiche. Uno degli obiettivi principali è quello di migliorare il rapporto medico-paziente e di divulgare, in modo semplice ed accessibile a tutti, le informazioni scientifiche sull’argomento.

Dr.ssa Grazia Sances

**francesca63** Giovedì, 14 Settembre 2017 14:03

LARA un abbraccio forte alla nostra amica...

**paula1** Giovedì, 14 Settembre 2017 13:29

Buon giorno a tutti...qui sole e molto vento (☹️ che asciuga di nuovo tutti i boschi ☹️), poi rumori perchè il vicino sta disfacendo il bagno, ma sono anche bravi valà....

FRANCESCA per ora nessun turno..sono a casa in malattia...

VALE23 forse non c'entra niente, ma l'ozono terapia te l'hanno consigliata ? ma queste ernie non possono essere operate?

**vale23** Giovedì, 14 Settembre 2017 13:15

Mi sento beffata oltre che danneggiata, e mi sembra di essere entrata in un tunnel senza fine, sia per il percorso emicrania che per l'ernia, i cui dolori non fanno che aumentare, aumentare, aumentare....

Adesso il dolore nevralgico alla gamba è lancinante veramente, non c'è posizione che mi fa stare meglio, è la parestesia non mi permette di camminare, zoppico e butto in avanti la gamba sinistra ma è impossibile.

Francesca, ci si può convivere se fosse un formicolio oppure se fosse intermittente, ma così forte e continuo non è possibile camminare

**vale23** Giovedì, 14 Settembre 2017 13:09

Per come sto messa io adesso il dolore è talmente forte che non potevo fare gli esercizi di posturale, o almeno dovevano essere molto molto più leggeri, ma credo che il fisioterapista doveva dirmelo e non farmi fare questi esercizi.

Io mi sentirei una persona fortunata se potessi fare anche solo 1 solo addominale....

Purtroppo non è mica una scelta quella di fare gli esercizi di posturale, se puoi puoi, ma se non puoi.....

**vale23** Giovedì, 14 Settembre 2017 13:04

Rossana ciao,

Il dolore alla schiena è dovuto all'ernia e alle protrusioni, più i dischi sono disidratati, ne soffro da quando sono piccola però adesso è peggiorata tanto. Riguardo ai dolori lancinanti che ho adesso dietro la gamba e la parestesia mi ha detto il fisioterapista che ho riaccessato il dolore al nervo perché ho tirato troppo facendo gli esercizi di posturale, quindi ora non posso fare niente, devo solo prendere il cortisone, sperando che faccia effetto perché il dolore è insopportabile almeno quanto quello alla schiena.

Cioè stavo facendo gli esercizi di posturale per stare meglio e invece mi sono danneggiata e ora sto molto peggio.....

**rossana** Giovedì, 14 Settembre 2017 11:13

PIERA per questi tuoi nuovi episodi non riesco ad aiutarti...però sono proprio "scomodi" anche loro con questo andare e venire.



**rossana** Giovedì, 14 Settembre 2017 11:10

VALE mi dispiace per tutto il dolore che ti opprime.  
Ma i dolori così pesanti alla schiena da cosa sono dati?  
Se hai voglia di dirlo eh..

**rossana** Giovedì, 14 Settembre 2017 11:08

Però 400 addominali sono una roba inimmaginabile per me

**rossana** Giovedì, 14 Settembre 2017 11:02

FRANCESCA sottoscrivo tutto quello che hai scritto in merito all'importanza della ginnastica.  
Con problemi di schiena l'unica salvezza ci può venire dalla ginnastica, rinforzare i paravertebrali e i glutei ci solleva dal dolore.

Ma va fatta sotto guida rigorosa di chi ne sa ed è tutt'altro che leggera, è faticosa.

Bisogna avere una costanza e a volte è dura farla quando si ha male ma poi nel tempo i risultati ci sono.

Io ora sono ferma da fine agosto e dovendo rifare il taglio lo resterò ancora per un tot.

Ecco in questi casi è poi dura ripartire...ma si va per priorità.

**Cris83** Giovedì, 14 Settembre 2017 10:54

FRANCESCA buona giornata anche a te!

**Cris83** Giovedì, 14 Settembre 2017 10:53

mi dispiace molto per la nostra amica.. 😞

**Cris83** Giovedì, 14 Settembre 2017 10:52

qua nottata difficile sul fronte mal di testa.. ma ora sto meglio quindi benissimo!!!

**Cris83** Giovedì, 14 Settembre 2017 10:51

Buongiorno..

400 addominali!?!? 😞😞😞

**rossana** Giovedì, 14 Settembre 2017 10:51

SIMONA cavoli...

Spero tu sia riuscita ad accompagnare Mattia o almeno a salutarlo nel suo primo giorno di scuola..

**nico26** Giovedì, 14 Settembre 2017 10:28

Buon giovedì.....sono in rotta totale.....non accetto più di risolvere tutto io.....eh.....che vadano.....

vi penso.....

**Simona** Giovedì, 14 Settembre 2017 08:52

Buongiorno adorato forum. .

il dolore si è un po attenuato ma c'è ancora di sottofondo .. in più stanotte 😞😞😞 vabbe....

Lara mi spiace tantissimo per la nostra amica ...

Francesca grazie spero anche la tua giornata sia buona. ..

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 08:10

Scusate per come scrivo ma sono già arrivati Matilde e Diego. Così ora ho tre ragazzini che ogni tanto hanno le loro necessità 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 08:08

Francesca, anche Enzo mio figlio che soffre fin da giovanissimo per un problema congenito alla schiena, ha una frattura bilaterale alla quinta vertebra.

A quel tempo faceva atletica. Alcuni ortopedici gli dicevano che sarebbe finito su una sedia a rotelle se non avesse smesso di fare Sport. A quel tempo la responsabile della nazionale di atletica leggera della quale Enzo faceva parte era Sara Simeoni. E' stata lei a chiedere una visita collegiale al S.

Matteo di Pavia e quella non ha risolto, ma ha fatto sì che Enzo potesse fare ancora la sua attività sportiva e ad avere non poche gratificazioni. Questi ortopedici e altri specialisti, dopo una giornata di visite ed esami hanno fatto la diagnosi e la cura: 400 addominali al giorno. Lui aveva da giovanissimo già ernie, ma rinforzando gli addominali andavano a contrastare i dorsali molto sviluppati.

Ora che ha quasi 48 anni, fa ancora i suoi 400 addominali almeno tre volte la settimana. Ha sempre le solite ernie, ma le tiene sotto controllo così.

**francesca63** Giovedì, 14 Settembre 2017 07:37

Cosa scrive poi il telefono....Scusate.

Non sono 3 anni bensì 30 anni....e VALE ce la farai pure tu....

**francesca63** Giovedì, 14 Settembre 2017 07:35

Benvenuto Roberto.....

VALE mi spiace moltissimo.

Ma conosco bene ciò che descrivi.

Fin troppo.

Guarda non spaventati. ..

Io sono 3 anni che la gamba sx soffre di formicolio. ..alla sera mi corico così è al mattino mi risveglio con l'arto così. ..e infatti ogni mattina dico :::ah ci sei...

Si deve alla denervazione

Ti confesso però che negli anni si è un po' attenuato tranne quando ha ancora il coraggio di picchiare forte come stamane. La ginnastica e fondamentale altrimenti avresti credimi più dolore. Questo l'ho imparato a mie spese e grazie ad un chirurgo vertebrale maniacale. ..voleva facessi ginnastica 2 volte al giorno.

E se reclamano dicendo che di domenica mi sarei riposati asperità. ..ma tu di domenica salti il pranzo o la cena??

Guarda a volte mi scendevano le lacrime dal dolore ma capii l'importanza. Solo rafforzando i muscoli la colonna regge....non mollare ti prego. ..tra una lacrima e un ce l'ho fatta migliorerà. ...ovvio anche i farmaci a volte aiutano e altre volte sembrano acqua fresca...

Io feci anche diverse epidurali. ..ma non sostituiva no la ginnastica

Ti abbraccio fortissimo. ...

**rossana** Giovedì, 14 Settembre 2017 07:28

CRI ti leggo sempre positiva, brava proprio 😊

**rossana** Giovedì, 14 Settembre 2017 07:27

Buongiorno a tutte,

LARA che brutto leggere di dolori grossi.....ci interrogano ogni volta sul senso della vita.

Mah ...

**cri69** Giovedì, 14 Settembre 2017 07:16

Buongiorno a tutti, oggi il riconoscimento facciale è stato un pò più veloce 😊😊 se poi è proprio impossibile passiamo alle impronte digitali 😊😊 . Meglio sorridere un pò perchè ho letto di tanto tanto dolore già di primo mattino. Vi abbraccio ad una ad una forte forte ,forza fanciulle ... avanti sempre e qui si barcolla ma non si molla .

Besos

**vale23** Giovedì, 14 Settembre 2017 07:02

È tutt'altro che un buongiorno, la mia situazione alla schiena peggiora sempre di più, ieri notte mi sono svegliata con dolori lancinanti dal gluteo al piede sinistro e poi è cominciata questa parestesia a tutto il piede e parte della gamba, che dopo 24 ore non va ancora via. Non so se dipenda sempre dall'ernia ma mi è successo dopo aver fatto gli esercizi di posturale. Il dolore stanotte non era sopportabile....stamattina devo parlare con il fisioterapista, mi sembra di vivere un incubo infinito con tutto questo dolore. Non posso fare più niente.....

Benvenuto a ROBERTO74

Spero che la vostra giornata sia migliore della mia, davvero...

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 07:00

Oggi è una giornata difficile, una nostra amica del Forum è stata colpita da un dolore immenso. Non ne parlo qui.

Mi viene da piangere. Mi riporta indietro di tanti anni e non oso pensare a come si sente in questo momento.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 06:48

Isa, spero che la tua mamma stia bene, non tanto perchè così tu riesci a venire a Ferrara, ma almeno sta meglio anche lei e tu sei più tranquilla.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 06:45

Simona, spero sia passato un po' il dolore.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 06:41

Piera, come è andata questa nottata

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 06:40

Questa sera torniamo dalla signora del ristorante e vediamo cosa possiamo fare. 😞

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 06:39

Isa, Cris, aspettate con i menù perchè sono in fase di modifica.

Poi spero sia la volta buona 😊😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 06:38

Francesca, ora anche il mal di schiena ci si aggiunge, certo che non ci voleva.

Mi hai raddrizzato la giornata sai con il dirmi che sono in ritardo sull'anticipo. Ma è proprio come dici



Questa è bella e te la rubo.

Però senza offesa noi siamo un po' tutte così 😊

Lo dico sempre io, se avessi un'azienda solo emicraniche assumerei, non metterei mai loro di lavorare con l'ansia e sarei sicurissima che non avrei mai e poi mai lavori consegnati in ritardo.

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 06:29

E' arrivato un nuovo amico. Benvenuto roberto74.

**francesca63** Giovedì, 14 Settembre 2017 06:13

Buongiorno a tutti.

Stamane ho la parte lombare della colonna Ko. ..qui interviene il movimento continuo tra sedia frigorifero sedia frigorifero per i farmaci da frigo....

Ieri sera sono ricorda al bentelan fiale

E mi sa che dovrò puntura mi anche adesso.

Un po' approfittano dei tirocinanti....

Ma va bene così. .

Basta che il dolore molli la sua presa....

Scusate le lamentele...

LARA che tu sia indietro con i lavori...

A mio avviso sarai indietro sul tuo anticipo.....perdonami non è una offesa.

E poi il tempo trascorso con Emma non ha prezzo. Lei è privilegiata ad avere una nonna così. ..

ISA NICO Vi abbraccio forte.

FEFFE81 interessante la tua trasferta.

Oltre che di emicrania ci si arricchisce sempre.

PIERA accidenti....spero in una diagnosi certa...

VALE tifo sempre per te!!!!!!

ROSSANA bellissima l'idea del corso

Non si può rinunciare a tutto....

immagino che anziché tuffarsi in mare visto il tempo ti sarai tuffato nella lettura....

CRI69 a quest'ora tu ti sarai già riconosciuta. Scusa ho fatto mla la tua espressione....quindi ci provo

pure io.  
Ti auguro ottima giornata. ...

PAULA1 spero in un turno poco massacrante per te. ..

SIMONA che la giornata ti sia più lieve ..  
CRI83 pure a te Buona giornata.

Vi abbraccio forte.  
Vado a riconoscermi....

**mamma\_lara** Giovedì, 14 Settembre 2017 05:48

Buongiorno a tutti.  
Sono un po' indietro con i lavori.  
Ieri sera è arrivata Emma e ci siamo perse in chiacchiere.  
Sto sistemando un po' di cose da fare per il maschietto che arriva fra un po'. Vediamo cosa fargli fare mentre Emma e sua sorella ripassano i compiti dell'estate.

**Isa** Mercoledì, 13 Settembre 2017 20:37

Buonanotte a tutte.

**Isa** Mercoledì, 13 Settembre 2017 20:37

Feffe ho letto che sei in trasferta, che brava! Incredibile la storia della bimba che si addormenta col rumore del phon! Lara ho visto in velocità che hai pubblicato i menu della cena sociale. Li leggerò con attenzione e ti manderò una mail. Intanto grazie sempre per tutto il tuo impegno. Spero che mia mamma tenga botta ancora per 10 giorni..... Nico, ho letto di tua suocera... con mia mamma è la stessa cosa, ogni giorno ci riserva una sorpresa, peccato che si va sempre in peggio. E' un'agonia senza fine...

**Isa** Mercoledì, 13 Settembre 2017 20:29

Rossana è stato un piacere rileggerti anche se mi dispiace per i tuoi problemi di salute, speriamo si risolva tutto in fretta e bene. Non sei stata fortunata con il tempo al mare, mannaggia!

**Isa** Mercoledì, 13 Settembre 2017 20:26

Piera io facevo così con le iniezioni di Imigran: mi mettevo in piedi e appoggiavo la penna esattamente dove la mano toccava la coscia con il braccio teso verso il basso, vicino al letto in modo da stendermi non appena schiacciavo per fare l'iniezione, perchè altrimenti avrei potuto cadere a terra. L'effetto a differenza delle pastiglie è quasi immediato, pochi minuti e nonostante i brutti effetti collaterali il dolore cala parecchio per alcune ore. Mi dispiace tanto per questo tuo mdt, per fortuna dopo la menopausa a me è andato scomparendo, ora ho "solo" emicrania.

**Isa** Mercoledì, 13 Settembre 2017 20:19

Per le notti di Luca se ti può consolare anche Fabrizio si sveglia tante volte ma adesso mia figlia gli sta togliendo poco alla volta la tetta e gli dà dei bei biberon di latte... a volte si stonfa e dorme 2 orette... la settimana scorsa ha iniziato a camminare!!!! e non ha ancora 9 mesi! Cris, anche lui inizia lunedì l'asilo nido, farà un ingresso graduale, e il prossimo mese mia figlia rientra al lavoro. Ci farai sapere Cris come si trova Chiara al nido.

**Isa** Mercoledì, 13 Settembre 2017 20:15

Simona mi dispiace tanto, spero passi in frettissima! Anche io ho avuto due crisi attaccate, prima a destra poi a sinistra e la coda non si è ancora esaurita e proprio in questo periodo che avevo esami e visita per il follow up oncologico..... per fortuna non ci sono recidive e il prossimo mese faccio anche i raggi al torace per controllare i polmoni, è lì che si formano eventuali metastasi del mio tumore.

**Simona** Mercoledì, 13 Settembre 2017 16:04

Qui si è spostato il dolore da destra a sinistra.. riesco a malapena a bere un goccio di acqua ogni tanto... spero di riprendermi x domani che c'è inizio scuola. . non mangio da 28 ore. . che roba...  
Piera 😞😞😞 ma sto cavolo di mdt che ti prende così.. . . . . ma il Doc che dice?

**Cris83** Mercoledì, 13 Settembre 2017 16:03

SIMO mi dispiace per la pediatra che non ti ha convinto.. basterebbe a volte dire le cose in modo un po' più garbato e gentile e cercare di capire la situazione. Comunque ne abbiamo parlato altre volte e sai come la penso, non è facile ma i consigli lasciali stare, o meglio ascolta ma fai quello che ti senti. Anche a me dicono e ridicono di smettere di darle il latte ma io non me la sento e non voglio farlo. Mi dicono guarda che a lei non cambia nulla, è più una cosa tua. E io non dico di no, anzi lo ammetto che è una cosa mia ma voglio continuare a farlo e quindi continuo. Tu sicuramente sai cosa è meglio fare, e cosa ti senti di fare. E poi di notte mica ci sta lei con luca o qualcun altro.. Secondo me in queste cose i consigli servono e non servono, o almeno uno può provarci ma ogni bimbo è diverso e anche ogni mamma. Come leggo hai trovato un modo per addormentarlo oltre alla tetta.. e con i tuoi tempi e i suoi troverete la giusta via. Tetta o non tetta io spero solo con tutto il cuore che tu riesca a dormire di più.

Io con chiara credo sempre di aver trovato la via giusta poi di nuovo si cambia. Per due notti si è addormentata da sola in mezzo al letto, ieri sera non c'era verso e si è addormentata in braccio al babbo.

Poi per il lettone cresceranno e non ci staranno più, io ce la tengo stra volentieri ma la rimetto quasi sempre nel suo lettino perché nel lettone si agita e si sveglia più spesso. A volte mi addormento dandogli da mangiare e lei dopo poco si risveglia.

mi dispiace per il mal di testa.. spero vada meglio 😞

**Cris83** Mercoledì, 13 Settembre 2017 16:00

MAMMA LARA mi sembra sia uguale a prima ma non c'è la scelta. Comunque va benissimo tutto tranquilla. Segnami solo due menu come sono è uguale. comunque si si.. anche il tagliere!

NICO super pensieri positivi per tuo fratello!

**Cris83** Mercoledì, 13 Settembre 2017 16:00

ieri nel pomeriggio attaccone, per fortuna al mattino non era tanto forte e sono stata con chiara. oggi lavoro tutto il giorno, lei è da mia suocera. mal di testa presente ma lieve.

settimanina un po' impegnativa e frenetica. ho da preparare le ultime cose per l'asilo e ho delle cose per fare per sabato che abbiamo un evento per dynamo camp. stavolta mi sa che non va un granchè bene, abbiamo avuto poche adesioni. speriamo bene. mi sono un po' stancata di queste cose perchè anche se poi alla fine viene sempre tanta gente non viene mai nessuno di quelli che invito io.

**Cris83** Mercoledì, 13 Settembre 2017 15:56

PIERA mi dispiace per il tuo mal di testa n.2! qualsiasi cosa sia spero ti lasci un po' in pace. Anche a me a volte fa delle cose strane, tipo lacrimarmi un occhio o mi gocciola il naso, solo da una parte e mi diventa la faccia rossa. solo quando è più forte... boh.. 😞😞

**Piera** Mercoledì, 13 Settembre 2017 11:56

ma Lara no ci capisco nulla.....poi me ne e' cominciato subito un altro (o forse era lo stesso) fino alle 10.28.....

ora sto meglio .....boh



**mamma\_lara** Mercoledì, 13 Settembre 2017 11:46

Piera, mi sembra impossibile che un attacco di grappolo duri così poco.

Però meglio tu lo dica al Dott. Di Lorenzo.

Mai mai a me un attacco di grappolo è durato meno di 50 minuti. Però ho sentito dire dagli specialisti che può anche durare mezz'ora o un po' di meno. Però 7 minuti sono veramente pochi. Però sempre meglio che parli il doc.

**nico26** Mercoledì, 13 Settembre 2017 11:36

Buon mercoledì dal lavoro son un cielo azzurro meraviglioso .Vi mando un enorme bacio visto che per ora sono lucida ma oggi alle 14.30 riunione aziendale con consulente marketing x il resoconto di 4

mesi.lo sono tranquilla ...altri...no.....e vediamo ....se perdo ....le staffe.....!!!!!! 😞😞

**Piera** Mercoledì, 13 Settembre 2017 10:10

non e' che poi il dolore non c'e'....ma almeno e' sopportabile

**Piera** Mercoledì, 13 Settembre 2017 10:09

ecco ho cronometrato : 10.01 -10.08

**mamma\_lara** Mercoledì, 13 Settembre 2017 09:17

Piera, è indispensabile sapere quanto dura il dolore.

Io ho avuto attacchi di emicrania parossistica per tre o quattro anni, ero episodica con quella per fortuna. Però non rispondevo a nessun farmaco antidolorifico per il MDT da tantissimi anni. Quello però è colpa mia, ho fatto veramente un uso esagerato di sumigrene prima e di imigran poi per tantissimi anni

**mamma\_lara** Mercoledì, 13 Settembre 2017 09:13

Piera, è normale, ma quanto durano?

**Simona** Mercoledì, 13 Settembre 2017 09:10

gran mdt da ieri pomeriggio. . notte da incubo. . c è mia mamma x fortuna con i bimbi perché io sono ko... 😞

**paula1** Mercoledì, 13 Settembre 2017 09:08

Buon giorno a tutti...qui sole, ma nel letto da ieri ho messo la trapuntina leggera 😊 e si sta benissimo....

la testa va bene...

PIERA anche io ho fatto le punturine di Imigran, ma tanti anni fa...credo intorno al 2002/2003, la prima l'ho persa perché non avevo capito come funzionava la penna con aghetto...ne avrò fatto non più di 2 o 3 perché, a parte i 20 minuti che sembra ti venga un infarto, mi potenziava il dolore e poi da lì ho capito, insieme al Prof. Pini, che a me i triptani non contano....le ho fatte nella coscia...mi ricordo benissimo un pomeriggio che ero uscita alle 14 dal lavoro con dolore atroce, a casa c'era l'idiota del piano di sopra che faceva il solito casino, ho fatto la puntura..ho preso Paddy e siamo andati a dormire nel boschetto di fronte a casa (mezz'ora di cammino in salita)...non ricordo se mi era passato 😊😊😊

**Piera** Mercoledì, 13 Settembre 2017 09:04

ora sono in ufficio.....il dolore non ce' , ma poi mi ritorna....non so se e' normale avere tanti attacchi così' 😞

**Piera** Mercoledì, 13 Settembre 2017 09:02

volevo anche provare a farne almeno una .....per vedere se il dolore risponde a quello che di solito e' il trattamento "principe" per la grappolo, almeno potevo riferirlo al neurologo.... 😞

**Piera** Mercoledì, 13 Settembre 2017 08:59

Si le fiale sono dentro una scatolaina.....il dott.Di Lorenzo mi ha detto di farmele nella coscia parte esterna, così' consiglia anche il bugiardino e' l'unica cosa che ho capito!!!

**mamma\_lara** Mercoledì, 13 Settembre 2017 08:48

Piera, hanno ancora la confezione con le fiale nella scatolaina. Io non le uso più da tantissimi anni. Io me le facevo nella coscia perché non riuscivo a farmele nella spalla. Ma sono aghi piccolissimi e mi avevano detto che potevo farmele anche nella pancia. Però anche lì non riuscivo a farmele.

**mamma\_lara** Mercoledì, 13 Settembre 2017 08:32

Da:

<http://www.lastampa.it/2017/09/12/scienza/benessere/disturbi-psicosomatic-i-gli-stress-che-possono-provocarli-uP9tn88YycwPBMnwsAG65L/pagina.html>

Disturbi psicosomatici: gli stress che possono provarli

Pubblicato il 12/09/2017  
angela nanni

I sentimenti e le emozioni sia positive sia negative influenzano le reazioni del nostro corpo ovvero del soma: un'emozione positiva può spronare a fare meglio, mentre una negativa può indurre verso uno stato d'animo che porta a vedere solo il bicchiere mezzo vuoto e infine, riflettersi negativamente anche sullo stato di salute.

I disturbi psicosomatici, in effetti, si caratterizzano per la presenza di sintomi fisici come possono essere il mal di testa, il mal di stomaco, persino il mal di schiena. A volte la sintomatologia non trova riscontro in una condizione medica definita e quindi, il disturbo origina con buona probabilità, da un conflitto interno e dunque di tipo psicologico.

La comparsa di un disturbo psicosomatico di solito, è legata a un evento particolarmente stressante che non fa altro che attivare il sistema nervoso autonomo che mette in atto una risposta simile a quella che potrebbe attivare in un momento di difficoltà e paura, ecco quindi, che ci si può ritrovare a fare i conti con la tachicardia o l'iperventilazione.

#### Social Readjustment Rating Scale

In seguito ad alcuni studi clinici messi a punto negli anni '60 nell'Università di Washington è stato stilato il Social Readjustment Rating Scale, una raccolta di 42 eventi o situazioni che si è visto, solitamente, preludono allo sviluppo di malattie psicosomatiche. «Nella lista si legge che i primi avvenimenti sono la morte del coniuge, la separazione, un lutto, ma anche, più avanti, molto più banalmente eventi come le vacanze, il Natale o il cambiamento di residenza- chiarisce Elena Vegni professore associato di psicologia clinica presso l'Università degli Studi di Milano- È chiaro che gli item menzionati non sono motivo di disturbi psicosomatici per tutti, ma possono diventarlo in base a una serie di altri criteri più interni alla persona, come possono essere l'esposizione precedente ad altri eventi stressanti che hanno dunque determinato una certa labilità emotiva che sfocia nella somatizzazione per esposizione anche solo a un cambiamento minore o addirittura positivo, come può esserlo una promozione sul lavoro o il cambio di casa. Eventi positivi, magari attesi da qualche tempo, che però seguono eventi meno positivi che fanno letteralmente saltare il nostro sistema di adattamento».

#### Non tutti reagiscono somatizzando

La somatizzazione, tuttavia, non è processo comune a tutti gli individui come continua a chiarire la professoressa Vegni: «A volte ci sono persone davvero provate dalla vita capaci di far fronte all'ennesimo assalto con l'adattamento e l'attuazione di meccanismi difensivi che gli permettono di superare il nuovo ostacolo senza la somatizzazione, ma magari attraverso l'umorismo o la sublimazione ovvero la ricerca della forza d'animo nelle proprie passioni come possono esserlo la musica, il ballo, la recitazione, la pittura o la scrittura».

#### Somatizzazione: quali apparati coinvolti?

L'individuazione della presenza di un disturbo somatico è tutt'altro che semplice e anche la diagnosi è un vero e proprio percorso in salita, poiché i sintomi possono coinvolgere praticamente tutti i distretti corporei da quello gastrointestinale con nausea, vomito, diarrea e intolleranza ai cibi, a



quello cardiocircolatorio con aritmie, ipertensione e tachicardia, a quello muscolare con sintomi come mal di schiena, torcicollo e mialgie, alla presenza di disturbi dermatologici come acne, psoriasi, prurito e orticaria, fino alla comparsa dei disturbi pseudo neurologici come difficoltà a deglutire, cecità o sordità.

Immunizzarsi allo stress non è possibile, ma ci sono elementi che possono contribuire alla nostra resilienza ovvero alla capacità di adattarci e proteggerci come conclude la professoressa Vegni: «La nostra resilienza è determinata da fattori interni ed esterni. Fra quelli interni vi è la capacità di coping intendendo con tale termine gli strumenti psicologici, cognitivi ed emotivi, con cui facciamo fronte agli avvenimenti. Di fronte a una difficoltà i modi per reagire sono tanti e diversi: ci si può arrabbiare, piangere, cercare una soluzione, porsi interrogativi; ognuna di queste modalità implica un certo far fronte agli eventi, resistervi e riemergere. Per quanto riguarda i fattori esterni sono importanti la presenza di una solida rete sociale e la consapevolezza di poter contare su un supporto familiare, amicale e professionale che funga da cuscinetto di protezione nei confronti degli stressor più comuni».

**Piera** Mercoledì, 13 Settembre 2017 08:31

da ieri ho il mdt n.2 quello che ancora non si sa bene quale sia !!!!! l'occhio e' chiuso e lacrima, la narice pure, il dolore terribile, poi quando pensi che sia passato.....torna 😞 un ' incubo,,,,,ieri sera disperata ho preso in mano le fiale di imigram, ma con quel dolore e non avendole mai fatte, non riuscivo a capire cosa dovevo fare.....ho letto l'istruzioni e mi e' sembrata la cosa piu' difficile di sto mondo.....cosi' ho messo via tutto e mi sono stesa sul divano disperata 😞

**francesca63** Mercoledì, 13 Settembre 2017 08:05

Salve a tutti

Faticosissimo alzarsi stamane.Erano le 5.00.Tutti i muscoli sembravano dei marmi....mi sa che nemmeno a Massa li vorrebbero. ...  
CRI69 ho rinunciato a riconoscermi.  
Avevo i capelli che da ricci sono divenuti dritti.Questa poi.....

Buon proseguimento a tutti.

**cri69** Mercoledì, 13 Settembre 2017 07:21

Buongiorno a tutti, anch'io ho già freddo ..non vi dico le mie mani..

Il ciclo non perdona, pensavo di essermela scampata ma prima, durante o dopo l'emi arriva con annessi vari e notte da schifino..cerco di riconosermi,Francesca, stamane provo con il passaporto ,vediamo se v'è meglio 😊😊😊 .

Vi auguro una buona giornata , besos

**mamma\_lara** Mercoledì, 13 Settembre 2017 05:32

Sto preparando un po' di cose per domani. Ho Emma con due bimbi di una carissima amica di Enza che arrivano la mattina presto.

Domani si che si starà bene a casa mia. ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 13 Settembre 2017 05:28

Io ho un bel freddo però mi sono già messa il cuore in pace perché so di dover aspettare ancora circa dieci mesi prima che arrivi il caldo come piace a me. Tanto il tempo fa sempre come vuole e mica ascolta quello che diciamo o speriamo noi. Non mi va neppure di lamentarmi perché poi peggioro il mio stare

**mamma\_lara** Mercoledì, 13 Settembre 2017 05:22

Buongiorno a tutti.

Feffe sei proprio una forza 😊

Non mi chiedo neppure come fai perché ormai non pongo più limiti alle tue capacità. Se penso che tu

riesca in qualcosa tu poi vai sempre oltre.  
Sei proprio brava.

**feffe81** Martedì, 12 Settembre 2017 22:53

SIMONA la bimba di stasera hanno scoperto che si rilassa col rumore dell'asciugacapelli 😊 per cui hanno scaricato un audio da youtube col rumore del phon e glielo mettono su per farla addormentare. Erano allibiti loro stessi, ma siccome funziona lo usano 😊

**feffe81** Martedì, 12 Settembre 2017 22:50

VALE accidenti, tutto quel dolore addosso toglie davvero troppo alla vita. La testa come va oggi? Vorrei ti arrivasse un pochino di sollievo...soprattutto per convertire un po' di pensieri...

**feffe81** Martedì, 12 Settembre 2017 22:48

Eccomi! Mattinata in salita: sono qui a seguire un corso e mi sentivo i neuroni impastati. Per fortuna pian piano sono stata meglio e adesso sto proprio bene. Sono stata a cena a casa di un collega che è proprio di Torino: gentilissimo, ho conosciuto la sua bellissima bimba di quasi quattro mesi, una meraviglia 😊 la cosa peggiore è guidare in questa città, non ci capisco niente! Tra viali, controviali, ZTL e rotonde immense coi semafori 😊

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 21:46

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

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 19:21

Feffe, spero tu sia riuscita a terminare la giornata senza troppa fatica

**vale23** Martedì, 12 Settembre 2017 12:32

Grazie Lara, la mail è arrivata

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 12:32

Nel pomeriggio ho un impegno.

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 11:53

Vale, sai che per un periodo di tempo ho avuto anch'io i tuoi stessi pensieri. Quando sentivo gli altri che facevano cose diverse da quelle che riuscivo a fare io mi sembrava stessero parlando di un altro mondo. Ho fatto parecchia fatica a lasciare quel modo di vedere la mia vita, ma un passettino alla volta sono riuscita a vedere come fosse possibile fare qualche cambiamento. Ho imparato ad essere elastica nel pensiero e molto compassionevole nei miei confronti, senza però mai avere per me commiserazione. Questo mi ha reso capace di affrontare le mie difficoltà. Forza carissima ♥

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 11:37

Vale, spedita

**Piera** Martedì, 12 Settembre 2017 11:35

Simona , io penso che sarai bravissima a trovare strategie per Luca, non credo che tu debba togliergli il seno, se lo tranquillizza, bisognerebbe trovare il modo che non usi te per consolazione tra l'ultima poppata serale e quel del mattino, insomma che non sia tu il suo ciuccio!!! fosse facile dirai tu!!! 😊 ho capito che la pediatra voleva dirti solo questo , magari l'ha detto un po' secco.....ma lo sai sono uomini e donne di scienza 😊 anche Irene mi racconta che per sopravvivere prende Daniel a dormire nel lettone, pero' non si stanca di addormentarlo sempre nel suo lettino cosi' almeno la prima parte di sonno la fa li'.....non e' molto ma e' qualcosa!!! Vittoria aveva 6 anni quando e' andata per la prima volta nel suo letto.....percio' prima o poi ci vanno !!! 😊

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 11:17

Vale, ti mando subito una mail con tutte le informazioni

**vale23** Martedì, 12 Settembre 2017 11:16

Lara ma per sapere il costo di questa cena?

Sto facendo quello che posso, purtroppo questi giorni sono stata malissimo con la schiena, sto facendo le iniezioni di Muscoril e Voltaren ma fa sempre male e mi sto sforzando tanto di sopportare il dolore per la posturale e delle passeggiate...sto vedendo la mia vita che si sgretola e va letteralmente a rotoli (comprese le relazioni affettive), mentre la mia mente perde di lucidità, ma mi sforzo di fare tutto tutto quello che mi dicono di fare ma l'emicrania e la discopatia mi stanno togliendo tutto...

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 10:48

Francesca, bello il messaggio che hai scritto. Mi piace tantissimo.

Sapessi quanta fatica è fare il genitore se hai a cuore la salute fisica a mentale dei tuoi figli.

Enzo ha sempre detto fin da adolescente che fare il genitore anche se fai tutto bene senza mai sbagliare niente, alla fine fai solo pari.

Fare il genitore non si vince mai, ma va bene fare pari.

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 10:45

Sapete perchè non ho mai voluto che facessero cose in casa?

Il motivo è che ne avrebbero avute ben tante di cose da fare e glielo dicevo sempre, riposatevi ora perchè arriverà il vostro momento. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 10:38

Mi viene anche in mente quando avevo tutti i ragazzi in casa. Ricordo che non ho mai voluto che facessero niente in casa, avevano già tante cose da fare e non potevo aggiungere anche le faccende. Sapessi anche quella mica è cosa da poco, facevo 4 lavatrici al giorno e non ti dico il resto perchè lo saprai ancora meglio quando i tuoi bimbi diventeranno grandicelli.

Pensavo che non erano le faccende che dovevo fargli fare, ma renderli capaci di fare tutto quello che nella vita avrebbero dovuto fare. Li ho educati con l'esempio e sapevo dentro di me che sarebbe stato giusto così.

Non ti dico quante me ne hanno dette, quella più frequente era che una volta che se ne fossero andati da casa avrei dovuto andare da loro a fare tutte le faccende perchè sarebbero stati incapaci di gestire le loro faccende e sarei dovuta andare io a far loro tutte le cose di casa oltre a tutto il resto. Invece non metto mai piede a casa loro, penso di essere andata a casa di Enzo sì e no 10 volte e a casa di Enza forse 20. Da zeno vado di rado per la distanza, ma se fosse qui sarebbe la stessa cosa. E mica vivono nell'immondizia, hanno la casa più ordinata della mia e lo stessi sono ordinatissimi. Da mangiare ne fanno sempre e i maschietti fanno da mangiare anche per le loro compagne. Enza fa di tutto, sabato a fatto la scorta di lasagne al forno di verdure e di carne con la pastella di farina integrale più cappellacci di ricotta e spinaci.

To mo 😊

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 10:14

Vale, come sta andando. Riesci ancora a fare le tue passeggiate?

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 10:13

Vale, è rivolta a chi vuole di essere a cena la sera del venerdì sera per la cena sociale.

**Simona** Martedì, 12 Settembre 2017 09:50

Grazie mille Lara... che belle parole... 😊 😊

**vale23** Martedì, 12 Settembre 2017 09:39

Lara buongiorno, volevo chiederti quella cena con i menu a chi è rivolta? Ed eventualmente quanto costano i menu? Grazie

**mamma\_lara** Martedì, 12 Settembre 2017 09:11

Buongiorno a tutti.

Simona, penso che hai fatto il pensiero migliore. Come al solito le mamme non sbagliano mai. Aveva ragione il grandissimo Giovanni Bollea scrivendo questo libro che ho regalato anche a Enza.

Sapessi cara la fatica che è vivere anche avendo sempre il fiato sul collo per le parole degli altri che ti fanno sempre sentire inadeguata. Chiedono da te quello che non è nella tua indole e tu (ma può essere ognuno di noi) dobbiamo fare quello che ci è possibile fare in mezzo a questa bufera di m..... Quando i miei bimbi sono arrivati alle scuole medie, ho deciso di parlare loro del fatto che l'orientamento sessuale poteva essere diverso da quello che era visto nella società in cui vivevano, così ho parlato loro che non è detto che un ragazzo quando fosse arrivata l'età giusta per fidanzarsi potesse per forza provare desiderio di trovarsi una ragazza, poteva essere che invece avesse desiderio di fidanzarsi con un ragazzo e viceversa per una ragazza. Non immagini quante me ne sono sentita dire. Secondo le persone che sapevano questo mio modo di educare i miei figli, li avrei confusi e li avrei indotti a diventare così anche loro. Povera gente tapina, sapessero loro che loro invece come sono diventati i miei ragazzi. Attenti sempre a non discriminare, a difendere tutti senza pensare quale sia il loro orientamento di nessun tipo.

Ecco cara, so per certo che ti riuscirai a bilanciare quello che è lo star bene del tuo bimbo e secondo me questa notte hai fatto la scelta migliore.

Le cose si fanno ma a piccoli passi, così Luca non si accorgerà nemmeno che gli hai tolto la tetta e tu potresti riuscire con il tempo a riposare di più.

E' mio pensiero che i bimbi abbiano necessità di sentire che la mamma è con loro, e la tetta è quello che li fa sentire vicini sempre. Se la pediatra avesse detto le cose in modo diverso sicuramente non avrebbe fatto danni. Bastava dire le stesse cose senza farti sentire umiliata.

Di quello che ha detto non gettare tutti, convertilo nella maniera che potremmo dirtelo noi, pieno di affetto e senza giudizio.

Questo cara vedrai che ti farà stare un po' meglio. Ma non gettare tutto. Converti.

Poi è vero che a 15 anni ma anche di meno Luca avrà già ben altro a cui pensare che andare a letto con la mamma 😊

**feffe81** Martedì, 12 Settembre 2017 08:45

Buongiorno a tutti, stanotte alle 3 l'emicrania mi ha svegliata...mi sono impasticcata alla grande, ora sono un po' sbattuta ma va molto meglio. Per fortuna non dovevo uscire presto, così sono rimasta a letto un po'

SIMONA per me sei bravissima, sempre attenta alle esigenze dei tuoi bimbi e mai con ansie o paure irrazionali. Stai già adottando nuove tattiche per Luca, spero che pian piano migliori il vostro sonno

**Simona** Martedì, 12 Settembre 2017 08:13

Francesca grazie.... qui nebbia fuori non c'è. ..ma nella testa ti faccio compagnia 😞😞

**Simona** Martedì, 12 Settembre 2017 08:11

Buongiorno adorato forum. ..

grazie di aver accolto il mio sfogo e delle vostre parole di conforto... stanotte non è andata bene come la scorsa ma invece di attaccarlo sempre ho diviso un po' tra tetta e riaddormentato

squotendogli piano piano il culetto... a lui piace così 😊😊 ... io non ho dormito ugualmente ma

almeno non ha ciucciato in continuazione.... 😊😊 piano piano vedrò cosa e come farlo.... ho deciso riflettendo che vivrò ogni notte come me la sento.. cercando se faccio progressi di non tornare indietro soprattutto x non confondere lui.. e poi come dici tu Lara a 15 anni ci arriverà do certo

senza. poppate e senza tenerlo in braccio. .. 😊

**francesca63** Martedì, 12 Settembre 2017 07:31

Buongiorno a tutti

Nebbia fitta e la mia testa ne è immersa.

SIMONA mi permetto di esprimere la mia opinione anche se non ho figli.

Di solito tutti mi zittiscono per tale ragione.

Io sento amiche o conoscenti che raccontano di notti insonni. Di risvegli ogni mezz'ora. A volte i genitori fanno a turno....non credo esista una graduatoria del genitore più bravo.

Ognuno conosce il proprio bimbo.e le esigenze connesse. Non mi sognerei mai di criticari. Mi spiace tu non riesca a riposare....quanto alle critiche sappi che qualunque cosa tu faccia le subiresti.Ricacciale al mittente!!!!!!

Magari pure la testa ti ringrazia.

Ti abbraccio forte.

Buona giornata a tutti.

**cri69** Martedì, 12 Settembre 2017 07:14

Buongiorno gente brrrrrr.

SIMO , mi piace , so come ti senti , mi astengo da ogni commento. Nonostante la mia bimba sia già grande, ancora mi sento di sbagliare , figurati se mi metto a dare consigli 😞 😞 .Mi sento solo di dirti di fare quello che ti farà stare bene, un abbraccio.

NICO anche voi, mai tranquilli ...

ROSS buona permanenza al mare

**nico26** Martedì, 12 Settembre 2017 06:58

Buongiorno a tutti/e dal lavoro e per fortuna che ieri sera casualmente ho sentito la cassiera e gli ho detto ...ci vediamo al pomeriggio e mi dice..ma no Dany hai l'apertura alle 6.30 😞 😞

Cavoli mi ero dimenticata!!!

Ieri mio fratello è tornato in ospedale e ora dovrà fare anche visite neurologiche...perché forse....vi è una componente di invecchiamento cerebrale ..... 😞 !Aiuto!!!!

Mia suocera sempre tira avanti ma che pena che fa !Oramai sono 50 gg che andiamo avanti 2/3 volte al giorno all'ospedale.

Domenica mattina mio marito non è venuto a pranzo perché la vedeva malissimo ...poi al pom ha mangiato pure il gelato!!!!

Simo ma lascia parlare le lingue che non si fermano .

Concordo con quello che dice Lara tu sei una persona meravigliosa e dentro di te saprai la strada giusta.

pensa che Nicolo ha preso la tetta fin quasi a 3 anni e mio marito la gente diceva.....ma

basta,,,diventa un mammone, non va bene,,,ed io dicevo dentro di me.....è un rapporto tra me e lui ed improvvisamente un giorno ha detto stop.

Avanti pure!!!!

**vale23** Lunedì, 11 Settembre 2017 23:02

Ciao a tutti...buonanotte, spero che stiate tutti bene....

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 22:00

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

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 21:58

Simona, se la pediatra avesse detto le stesse cose in modo diverso sicuramente avrebbe fatto meno danni e tu non staresti così male.

Potrebbe essere buono portare Luca al nido, ma questo lo devi decidere tu. Sapessi che fatica a fatto Enza a staccarsi da Emma, soffriva più Enza di Emma.

Però rimaneva solo fino a dopo mangiato, perché sapeva che Emma pativa il sonnellino del pomeriggio perché lei non ha mai voluto dormire a quell'ora. Anche quando era alla materna l'andavamo a prendere all'una, andavamo o io o Tiziana così lei poteva accontentare anche le nonne. Però hai ben ragione ad esserti arrabbiata, perché la dottoressa poteva ben capire come stavi e trovare altre parole.

Tu cara non hai sbagliato e sono certa che fra 15 anni Luca non verrà più a letto con te e neppure lo dovrai tenere in braccio. Devi solo trovare il modo di riuscire a dormire un po'.

Consola la rabbia perché hai ragione, però è vero che se il bimbo sta bene ha bisogno anche di una mamma che sta bene e potrebbe esserci una via di mezzo al fare tutto o niente.

Sei una ragazza intelligente e troverai sicuramente la soluzione.

**Simona** Lunedì, 11 Settembre 2017 21:43

luca si è appena addormentato. .. oggi è venuta la pediatra dice tutto ok. . per la notte ha detto di lasciarlo il seno prima di dormire e appena sveglio e poi di notte fasciarmi e non darglielo. ..che l ho abituato male... poi quando l ha visitato lui piangeva e dopo la visita visto che dovevamo parlare me lo sono messa nel marsupio così lui si è subito calmato.. stare cuore a cuore.lo rilassa e lo fa sentire bene.. ma alla fine sono stata criticata anche per questo. . insomma... dice che deve staccarsi in tutti i sensi... che lo devo mandare all asilo... per il mio bene perché io devo riposare... ecc ecc e

intanto chiedeva a gabriele di intervenire anche lui a darmi una mano e lui che diceva che lui deve lavorare quindi non può essere utile. ...insomma.... non so.... mi sento molto triste....offesa....sono stanca e stufo di critiche su critiche da tutte le parti arrivano critiche e io faccio fatica veramente perché non ne ho di energie x combattere contro tutti e farmi le mie ragioni. ...vorrei solo che chi critica si rimboccasse le maniche e venisse ad aiutare ora.. subito... stanotte e domani e dopo altrimenti muti devono stare... zitti.... non ne posso più. ... oggi anche la testa era messa maluccio. ...ho preso un tachicaf che mi ha tenuto sotto controllo il tutto ma sempre con fastidio....ora vedo se riesco a riposare un po anche se sono così infastidita che non so se riesco a rilassarmi. ... lunedì prossimo se riesco vado a yoga. ....oggi non ho potuto perché l'orario dello yoga è combaciato con l'orario della visita x luca... ce n'è sempre 1 e non riesco a prendermi sta ora x me... vediamo se posso tra 1 settimana...

buonanotte e scusate lo sfogo ma qui so che posso farlo.

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 20:58

Feffe, se la fanno cuocere bene l'alcol se ne va, però hai fatto bene a non fidarti. ma pensa te, a Torino sei andata. Sei bravissima.

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 20:57

Ho corretto i menù altrimenti non ne venivo fuori.

Cris, controlla per cortesia se va ancora bene quello che hai scelto

Menù n. 1

Bis di primi: - cappellacci di zucca con ragù di carne a taglio di coltello o burro e salvia  
- lasagne al forno alla bolognese

Bis di secondi: - lombatina di vitello con patate al forno  
- salama da sugo con purè di patate

dessert: dolci di stagione preparati dal maestro pasticciere  
Vino sfuso

Menù n.2

Tagliere di salumi e formaggi servito con pinzini e piadine

Bis di primi: - cappellacci di zucca con ragù di carne a taglio di coltello o burro e salvia  
- lasagne al forno alla bolognese

dessert: dolci di stagione preparati dal maestro pasticciere  
Vino sfuso

Menù chetogenico vegetariano n. 3

Insalata tiepida di polpo con verdure

Bis di secondi: - filetto di branzino con verdure al forno  
- Gamberi al vapore con maionese

Verdure permesse in questo menù: spinaci, cetrioli, insalata, sedano, broccoli e zucchine.

Menù chetogenico n. 4

Tagliere di salumi e formaggi

Bis di secondi: - salama da sugo con verdure al forno  
- carne allo spiedo servita con verdure di stagione al forno

Verdure permesse in questo menù: spinaci, cetrioli, insalata, sedano, broccoli e zucchine.

**feffe81** Lunedì, 11 Settembre 2017 20:55

Ciao a tutti da Torino. Sono venuta in auto stavolta, ho preso l'auto aziendale. Sono arrivata un'ora fa, adesso sono al.Ristorante che aspetto la pappa 😊 mammamia che complicazione trovare qualcosa da mangiare compatibile con i miei gusti e limiti 😊 mi ispiravano delle scaloppine Gorgonzola e pere, ho chiesto che non ci fosse alcol nella preparazione...ebbene c'è la grappa 😊 va ben vado di cotoletta.

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 19:03

Torno ai miei campi 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 19:02

Rossana, hai anche tu un bel mese che ti aspetta.  
Meno male che sei al mare, così ti riposi un po' il corpo e un pochino, ma pochino pochino anche la mente.

Ottima scelta quella di iscriverti lo stesso al corso.  
Non va bene rinunciare sempre, poi si finisce che si diventa rinunciatari per la paura che qualcosa poi non ti permetta di raggiungere l'obiettivo.

Per tua nipote tanto di cappello, Mamma mia che bella cosa. E' tosta la ragazza. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 18:56

Francesca, anche tu un orario ottimo per mangiare 😊😊😊

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 18:55

Mi sono fermata un po' lo stomaco con un po' di proteine 😊

Francesca, è proprio così, la passione ti fa fare cose che non penseresti mai di riuscire a fare.  
Lavorare per me non è un lavoro ma una gioia.  
Purtroppo non ho uova in casa, altrimenti farei un po' di tagliatelle da fare al ragù per domani, così Gabriele se le papperebbe tutte

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 17:50

Scusate ma devo ancora pranzare 😊😊😊😊  
Mi fa bene, ma ho lo stomaco che brontola 😊😊😊

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 17:50

Cris, il menù numero 2 ha anche questo  
Tagliere di salumi e formaggi servito con pinzini e piadine

Dimmi se va bene che lo aggiunga o vuoi solo i primi.

**Cris83** Lunedì, 11 Settembre 2017 16:53

poi se metti uno invece di un altro è uguale.. sembra tutto buono e siamo tutti di bocca buona.  
compresa chiara.

**Cris83** Lunedì, 11 Settembre 2017 16:52

MAMMA LARA accidenti quanta scelta.. avevo letto un po' di fretta..

come ti ho già scritto un menu 1 e un menu 2:



scrivo tutto così fai prima

menu 1:

primi:

- lasagne al forno alla bolognese

- risotto con asparagi

Secondo:

- lombatina di vitello con patate al forno

- straccetti di filetto di maiale con aceto balsamico, rucola e grana

Menu2:

primi:

- cappellacci di zucca con ragù di carne a taglio di coltello o burro e salvia

- pasticcio di maccheroni alla ferrarese

**rossana** Lunedì, 11 Settembre 2017 16:34

E a proposito di studio mia nipote Margherita l'ha spuntata coi genitori...e a dire il vero non ha fatto fatica.

È a Parigi in un Collegio dove frequenta un corso universitario di due anni.

In una bella struttura, vicino a Notre Dame e al prezzo che si paga qui in Italia di sole tasse universitarie.

La Francia offre ottime agevolazioni agli studenti.

Grande Marghe, faccio il tifo per lei.

**rossana** Lunedì, 11 Settembre 2017 16:28

Mi sono iscritta ad un corso di dizione che un bravo insegnante tiene presso una scuola di teatro in centro a Reggio.

Non ci crederete ma il corso inizia il 3 ottobre, data in cui da tempo è fissato l'intervento di gengiva.

Quest'anno però, contrariamente allo scorso, mi sono iscritta.

Perderò le prime due lezioni, pazienza.

Realizzo comunque un obiettivo che da tempo, per un motivo o per un altro, rimando.

Se no qui si rinuncia sempre.

Anche solo sapere che posso frequentare mi fa già stare meglio, perché significa non permettere a questo o quel male di avere la meglio.

Significa opporsi o almeno provarci.

**rossana** Lunedì, 11 Settembre 2017 16:09

Ciao a tutte dal mare.

Pioggia ieri e oggi alternanza sole nuvole pioggia, ma ci voleva e qui è arrivata senza danni, che non è poco.

Da stamattina chiamo medici ospedale igienista dentista per fare in modo di mettere in fila i due interventi e mantenerli sì da togliermi il pensiero entro ottobre e potermi poi dedicare anche ad altro.

Ecceccavolo....ci conto!

**francesca63** Lunedì, 11 Settembre 2017 15:57

Ah ho mangiato ora....

**francesca63** Lunedì, 11 Settembre 2017 15:57

Buondi a tutti.

Sono in farmacia da sola .il mio Direttore aveva un appuntamento con l ateneo patavino.

Abbiamo pure chiacchierato....ma lui non conosce soste. Ne caffè ne merende....uno che non si stanca mai.

Credo che i migliori obiettivi si raggiungano con la max passione.

E di conseguenza non ci stanchi amo. ..

LARA ecco il tuo segreto ...la passione...hai proprio ragione.

Ti abbraccio

Un abbraccio a tutti.

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 15:38

Ho sistemato un po' di cose, ora vado a mangiare.

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 15:29

Cris, dovresti specificarmi nei tuoi menu se vuoi un bis di primi o l'altro, la stessa cosa per il bis di secondi o l'altro.

Dove c'è oppure dovrei sapere quale volete.

Grazie carissima.

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 15:27

Menù n. 1

Bis di primi: - cappellacci di zucca con ragù di carne a taglio di coltello o burro e salvia

- pasticcio di maccheroni alla ferrarese

oppure

- lasagne al forno alla bolognese

- risotto con asparagi

Bis di secondi: - roastbeef servito con insalatina di stagione e verdure gratinate

- salama da sugo con purè di patate

oppure

- lombatina di vitello con patate al forno

- straccetti di filetto di maiale con aceto balsamico, rucola e grana

dessert: dolci di stagione preparati dal maestro pasticciere

Vino sfuso

Menù n.2

Tagliere di salumi e formaggi servito con pinzini e piadine

Bis di primi: - cappellacci di zucca con ragù di carne a taglio di coltello o burro e salvia

- pasticcio di maccheroni alla ferrarese

oppure

- lasagne al forno alla bolognese

- risotto con asparagi

dessert: dolci di stagione preparati dal maestro pasticciere

Vino sfuso

Menù chetogenico vegetariano n. 3

Insalata tiepida di polpo con verdure

Bis di secondi: - filetto di branzino con verdure al forno

- Gamberi al vapore con maionese

Verdure permesse in questo menù: spinaci, cetrioli, insalata, sedano, broccoli e zucchine.

Menù chetogenico n. 4

Tagliere di salumi e formaggi

Bis di secondi: - roastbeef servito con insalatina di stagione e verdure al forno

- salama da sugo con verdure al forno

oppure

- lombatina di vitello con verdure al forno

- carne allo spiedo servita con verdure di stagione al forno

Verdure permesse in questo menù: spinaci, cetrioli, insalata, sedano, broccoli e zucchine.

**nico26** Lunedì, 11 Settembre 2017 11:49

Buon lunedì a tutti/e dal lavoro .....aiuto!!!!Sto meditando cambiamenti per il mio benessere e va a fa n...c.... la carriera se devo stressarmi cosi!!!!

**Cris83** Lunedì, 11 Settembre 2017 11:20

SIMO sembra che chiara e luca si sincronizzino.. anche lei stanotte un risveglio solo! Ieri sera invece di perdere un'ora a tentare di addormentarla nel lettino l'ho fatta stare un po' lì a giocare e poi l'abbiamo messa nel mezzo mentre io e michele guardavamo un po' di tv senza dirle un granchè, girava di qua e di là, giocava, guardava libricini, ogni tanto veniva da me ogni tanto da lui e poi a un certo punto si è piaggiata in fondo a letto e si è addormentata, e poi l'abbiamo messa nel lettino. Era

comunque mezzanotte!

Stasera ritentiamo così.. magari abbiamo trovato un metodo, oppure no.. chissà. Si va per tentativi in ogni cosa.

Ci sentiamo dopo via whatsapp!!!

**Cris83** Lunedì, 11 Settembre 2017 11:19

CIAO A TUTTI!

FEFFE spero che la settimana impegnativa vada bene e che non ti stanchi troppo. Per il convegno spero tanto di vederti!

PIERA che forza daniel che fa finta di essere uno zombie! Bella idea però!

Anche a me non piacciono i bambini che usano le mani ma quando ci si deve difendere mi sembra giusto fare qualcosa invece di stare lì a prenderle.

Chiara il 18 comincia l'asilo nido.. ed è la più piccola, sono contenta all'idea di mandarcela e penso che sia solo una cosa positiva e di darle tanto mandandocela ma un po' di ansia ce l'ho comunque. Sono totalmente sicura che l'asilo sia super valido, ho un'amica che è un'educatrice e conosce entrambe l'educatrici di quell'asilo ed è il migliore nella zona. Ma un po' di paure restano lo stesso.. mi sembra sempre tanto piccolina.. Chissà che combinerà, se darà o si prenderà qualche morso

**Simona** Lunedì, 11 Settembre 2017 08:11

Buongiorno a tutti. . stanotte abbiamo dormito.. solo 1 risveglio alle 24 e poi alle 5... quindi è andata di lusso... oggi i 5 mesi la fa 1 notte così quindi siamo nella media 😊😁

incomincia la settimana della scuola e ii non son pronta. ..si lo so che ci deve andare Mattia e non io 😊😁 ma tutto il tram tram che c è dietro 😞 vabbe... ci prenderò il giro e via..

ho la testa delicatissima a sinistra e spero rimanga così o si metta a far la buona... l'umore oggi è un po così 😞😞😞 cercheremo di riadrizzarlo nel corso della giornata ma mi sento un peso dentro e mi sento frastornata.. ora vado a pensare alle colazioni.. siamo i 3 e ovviamente 3 colazioni diverse.. 😊

Buon inizio di settimana x tutti voi

**mamma\_lara** Lunedì, 11 Settembre 2017 07:42

Buongiorno a tutti.

Francesca, non preoccuparti che non mi strapazzo, ieri ho fatto le tagliatelle a Gabriele così ho staccato un po' e lui ha tagliatelle per tre giorni 😊

Quello è puro divertimento e non è costretto a mangiare sempre cappelletti in brodo 😊

Ma seriamente non c'è niente che mi rilassi come cucinare. Ma anche mettere in ordine mi rilassa, così ho riordinato un po' il mobile degli stampi per le torte.

Insomma avrai capito che mi fermo solo se stramazzo al suolo. 😊

Tante volte ho pensato a ciò che mi ha indotto questo atteggiamento e penso proprio sia stato il fatto che fin da piccolissima mi sono sempre sentita dire che lo stare sedute con le mani in mano lo fanno solamente le buone da niente, fannullone e le rovina famiglie.

Così fin da piccola non sono mai stata seduta a godermi un po' di riposo o a giocare.

Ma va bene così, se il lavoro rende liberi puoi ben dire che io sono libera 😊

Poi faccio solo ciò che mi piace quindi non posso chiedere di meglio. 😊

**cri69** Lunedì, 11 Settembre 2017 07:14

Buongiorno a tutti, buon inizio settimana.

Un abbraccio cumulativo...

Besos

**francesca63** Lunedì, 11 Settembre 2017 07:10

Buongiorno a tutti.  
E buona settimana.

LARA non strapazzarti !!!!  
Lo so che la motivazione e fortissima ma fai già moltissimo.  
Mi auguro che tu stia meglio ...dalla testa ai piedi.  
Perdonami l espressione!!!!!!!

Un abbraccio caloroso a tutti.

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 22:45

Domani a mezzogiorno ho una riunione, e domani mattina devo portare dei volantini in un posto.  
Forse, perchè se piove non esco.  
Vediamo anche come sto.

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 20:44

Vado a lavorare un po'. 😊😊😊

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

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 20:43

Simona, speriamo trovino qualcosa per Luca, perchè tu devi pur dormire un po' la notte.

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 20:42

Piera, Vittoria è una bimba fantastica, mi sa che riesce a sistemarne pacchi dei bulli.

Anche Enza era un bel peperino. Alle superiori ha menato un ragazzo. Era in una classe di soli maschi e lui chissà cosa credeva, un giorno le ha dato una manata nel tafferuglio e lei lo ha menato. Sono stata chiamata dal preside per questo motivo e io ho detto che se mi diceva dove trovarlo io gli davo il resto. Penso che l'abbia presa persa.

Anni dopo ho incontrato i genitori per puro caso perchè sono amici del fratello di Gabriele, quando hanno saputo che mia figlia ha frequentato la stessa classe di suo figlio e che in quella scuola lui si era trovato male ho sistemato anche loro, così il cerchio si è chiuso.

Con i maschi non ho mai avuto problemi. 😊😊😊

Fai bene ad insegnare anche a Daniel a difendersi e l'idea che hai avuto è troppo forte.

**Simona** Domenica, 10 Settembre 2017 12:00

Lara. .. domani verrà la pediatra a casa... vedremo se ci sono strategie da attuare o se l'unica soluzione sarà portar pazienza fino a che non so regolarizza da solo... 😊

**Piera** Domenica, 10 Settembre 2017 11:34

Io sono sempre stata contraria all'insegnare ai bimbi a difendersi con le mani.....però quando ce vo' ce vo'!!!! 😊 la mia nipotina Vittoria e' un peperino che sa difendersi benissimo da sola, al nido non gli si avvicinava nessuno e pensare che era la piu' piccola di tutti!!! Daniel ha invece un carattere mite e subisce un po', un giorno ha preso tre morsi dallo stesso bimbo, Irene e Francesco se la sono un po' presa con le maestre, perche passi una volta, passi due, ma alla terza???? credo che una maggiore vigilanza, sarebbe necessaria.....specie se sai che ci sono dei piccoli cannibali 😊 qualche giorno fa ho insegnato a Daniel di spaventare i bimbi maneschi facendo lo zombiee 😊 lo fa benissimo, riesce a fare una faccia spaventosa e urla anche....credo che gli staranno lontano 😊 Paula spero che tu sia casa non per motivi di salute 😊

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 11:27

Paula, anche qui ha piovuto ma senza disastri per fortuna

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 11:27

Simona, bisognerebbe parlare con il pediatra. E se non dorme ma sta bene forse ha delle strategie da dirti.

Non so se Zeno non ha dormito la notte perchè è nato un mese prima con parto indotto perchè era talmente grande che non stava più nella pancia, o se è stato perchè gli ho dato sempre la tetta anche di notte. Fatto è che non ha dormito per più di un anno e io che avevo da lavorare giorno e notte (al tempo ero artigiana e se non avevo nessun tipo di tutela) mica potevo permettermi di non dormire mai. Così l'ho lasciato senza tetta. E' vero che non ho dormito per un bel po', ma almeno dopo dormiva.

Me lo hanno fatto nascere prima perchè era in sofferenza e meno male, avevo la placenta che in alcune parti stava per rompersi dal tanto era rovinata. Però non è che stava male, era quattro kg e due etti il vitellino Ed io ero dimagrita un sacco di chili visto che vomitavo tutto e mangiavo solo cipolla. Era l'unica cosa che riuscivo a tenere un po' nello stomaco. Con Enza ero dimagrita più di tutti e tre i miei bimbi. Ero cadaverica quando è nata.

**paula1** Domenica, 10 Settembre 2017 09:09

Buon giorno a tutti...qui pioggia (finalmente) e stanotte anche temporalesca... 😓 non sono al lavoro poi vi dirò...

**Simona** Domenica, 10 Settembre 2017 08:59

macche ... non hanno dormito ne papà ne Luca.... 😞😞

nico. .. purtroppo dappertutto ci sono bambini e ragazzi come quello di cui parli e il peggio è che i genitori sono indifferenti davanti a tutto i disagi dei loro figli.... questa cosa mi mette un po di ansia per i miei di figli ... ma queste dinamiche ci sono sempre state e crescendo troveranno il modo per farsi le loro ragioni e difendersi dai bulli. . almeno....voglio pensare così 😊

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 08:49

Ora con le anche che ho devo fare attenzione e evito gli attaccabrighe 😊

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 08:49

Nico, ottimo consiglio per Nicolò, evitarlo come si eviterebbe la peste.

Enzo si difendeva con le mani, io però non è che lo sgridavo, dicevo solo che non doveva esagerare e più che menare doveva usare la sua forza e scaltrezza fisica per contenere chi faceva il bullo con lui. Enza era la peggiore, lei ben non c'era nessuno che la molestava, però con chi era gentile si faceva in quattro per aiutare tutti.

Zeno idem come i fratelli.

E tutti e tre hanno sempre preso le difese di chi non aveva le forze o le capacità di difendersi.

Dove abitavo prima, un signore che abitava nel nostro condominio ha minacciato Enza, l'ha presa persa lui. E quando lui mi ha parlato di sta cosa gli ho detto che era stato fortunato, perchè Enza aveva il morso velenoso.

Un giorno mi citofona e mi ha detto che sarebbe venuto su per menarmi.L'ho aspettato davanti alla porta ma non arrivava mai. Sono andata a suonare io al suo campanello e gli ho detto che ero andata a sistemare i conti. Ha fatto una retromarcia che neppure un bimbo di due anni avrebbe fatto la stessa cosa.

Era un attaccabrighe e per questo tutti gliene facevano di ogni.

Gli stava bene. Ma alla fine poi era un vigliacco. Era dentro e fuori dal carcere ogni tre per due

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 08:28

leri sera per fare 2 mappe ho impiegato due ore. Meglio che vada a faccia anche le altre che mi servono 😊

**nico26** Domenica, 10 Settembre 2017 08:27

Buona domenica a tutti ea tutte e finalmente ha piovuto un po' senza creare danni qui a Modena ma con tanti tanti tuoni e fulmini.

leri sera ho un compleanno c'è stata una mini litigata tra Nicolo un altro bimbo di cui però sua madre non so come faccia a non vedere che questo bambino in fase preadolescenziale ha un forte disagio con gli altri bambini e scarica aggressività non finire e voi capite che dai uno dei due dei tre mio figlio ha reagito con le mani. Gli ho insegnato sempre che le mani vanno tenute al suo posto però

quando vieni attaccato così non può rimanere fermo. Sono stata a parlare con la madre in maniera molto affettiva dato che ho confidenza gli ho detto che avrebbe bisogno suo figlio di un percorso psicologico o anzi ancor meglio che i genitori andassero a capire dallo psicologo come aiutare il figlio ma come dice quel proverbio non c'è miglior sordo di chi non vuol sentire e quindi ho smesso di cercare di dare consigli e ho fatto finta di niente. Ho detto a Nicolò che è un bambino non dico da evitare ma non dargli confidenza salutarlo solo e poi andare per la sua strada. Mi spiace molto vedere questo perché avrà grossi problemi questo bambino alle medie è già noi mamme l'abbiamo già visto alle elementari e le maestre non riuscivano a contenerlo. A parte la tristezza via anche una bella giornata perché lavora e oggi si va di sushi evviva. Feste una buona giornata e una buona settimana per te che sei in trasferta.

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 08:27

Per il rinco va bene, magari tu potessi sentirti così ancora un po' di notti.

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 08:26

Simona, se Luca dorme con il Papà è un buon metodo per farlo dormire. Chissà che non metterlo in stanza con il fratellino possa riuscire a dormire

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 08:24

Francesca, bella quella della buona testa non mente. Questa è da ricordare. Ma con la memoria che mi è rimasta non appena spedisco il messaggio la dimentico. Meno male che qui resta scritta. 😊😊  
😊😊

**Simona** Domenica, 10 Settembre 2017 08:23

Buona domenica a tutti voi ... qui l'allerta rossa di ieri non ha creato danni..almeno..Nelle mie zone... oggi dovrebbe essere meglio il tempo... finalmente ha piovuto un po.. ne avevamo bisogno erano mesi e mesi che non pioveva... stanotte luca è stato con il suo papà. .. non so ancora Com'è andata ma sono salita da lui alle 7.30 ... quindi bene direi... io dall 1 alle 6 ho dormito 😊😊😊😊 non mi sembra vero.... mi sento persino Rinco per aver dormito troppo 😊😊😊

**francesca63** Domenica, 10 Settembre 2017 06:55

Buongiorno sotto la pioggia.  
Anche qui sembra non minacciare altro.  
Mi verrebbe da dire...buona testa non mente!!!!!!!!!!

LARA mi dispiace moltissimo per tutti gli intoppi. ..E per le persone con cui devi interagire. ....

FEFFE81 Buona giornata a te..E buona settimana ivi inclusa di trasferta....

Buona domenica a tutti.  
Un abbraccio

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 06:30

Feffe, fai come puoi carissima.  
Sono felicissima però di vederti 😊

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 06:28

Piera, magari fossero pochi i grattacapi. Ne saltano fuori sempre di nuovi. Però quel qualcuno vedrai che non mi troverà più, MAI PIÙ disponibile a lavorare giorni e giorni come ho sempre fatto. A meno che prenda accordi con chi ci ha dato da sempre tutto questo che abbiamo: il forum, il sito e anche tanto altro. Insomma, avrai capito che ho chiuso

**mamma\_lara** Domenica, 10 Settembre 2017 06:20

Buongiorno a tutti. Piove e sembra che sia una pioggia che non fa danni. Speriamo.

**feffe81** Sabato, 09 Settembre 2017 23:33

FRANCESCA mi dispiace per la giornataccia 😞

**feffe81** Sabato, 09 Settembre 2017 23:14

Per il convegno non ho ancora deciso cosa fare: sicuramente non mi fermo a dormire fuori per via del cagnetto, ma almeno un giorno tra venerdì e sabato vorrei venire

**Piera** Sabato, 09 Settembre 2017 21:30

Lara , ma quanto lavoro!!! ho letto che qualcuno ti ha dato qualche grattacapo.....mettici una pietra sopra, e di a quel qualcuno di mettersi sotto !!! 😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 21:22

lo lavoro un po'. Devo fare le mappe per quelli che vengono al Convegno

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 21:22

Francesca, anche qui stanno facendo di ogni per il tempo.

Io ho la caviglia che è tutto oggi che non mi tiene su. Ho camminato con il bastone anche in casa per paura di cadere.

Mi spiace per la brutta giornata, ma il tempo lo segna anche la mia testa e anche tutto il resto.

Meno male che la prossima settimana puoi lavorare senza sentirti sempre sotto esame

**francesca63** Sabato, 09 Settembre 2017 20:44

Buona sera a tutti.

Giornata piena di dolore. ....

Avvertola perturbazione in arrivo...

In Veneto hanno dato l'allerta fino a lunedì. ....

Lunedì aprirò la settimana con il mio Direttore di farmacia ...e sono un po' più rilassata..

Vi auguro di stare bene e buona notte.

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 11:55

Vado a fare la pappona

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 08:45

Feffe, se ti riesce, ma mica è obbligatorio

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 08:44

Feffe, allora sarà impegnativo non solo in fine, ma anche l'inizio della settimana prossima.

Staremo a vedere come butta dicono dalle mie parti. Se ti riesce in tutto il tuo da fare, dacci anche solo un saluto per dire oggi va o oggi non va.

**feffe81** Sabato, 09 Settembre 2017 08:37

Buongiorno a tutti. Per me settimana pesantina su più fronti 😞 Non riesco nemmeno a riposare il weekend perché ho ospite mio cugino, mi sono dovuta portare a casa del lavoro e lunedì parto per trasferta 😞

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 08:31

Forse sono un po' gnucca 😊😊😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 08:30

Cri, anch'io alle volte spero che il tempo passi veloce o che vada lento, purtroppo questo mio sperare non sortisce mai effetti concreti, il tempo per me passa sempre con la stessa cadenza, come se fosse un metronomo, e questo sia che sia felice o che sia triste. Questo sempre qualsiasi sia lo stato d'animo.

Alle volte per darmi soddisfazione sono capace di dire che il tempo è volato, ma non è così, il tempo sempre quel passo usa con me.

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 08:26

Nico, mi spiace per tuo fratello, ci sono queste persone che non sono mai contente.

All'ospedale di Argenta dove sono stata ricoverata io per le anche, non so come facciano a girare e correre stando sempre attenti a tutti per tutte quelle ore.

Bisogna proprio capire anche questo. Io spero di non aver fatto troppo arrabbiare. 😞

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 08:24



Rieccomi

Vale, spero che oggi sia una giornata un po' migliore su tutti i fronti.

Si, hai ragione, la cena si sceglie un menù che è pure fantastico secondo me. Poi il locale è fantastico, nel pieno centro ed è anche molto rinomato.

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 07:59

Vale, anch'io ho la schiena messa male e ci sono cose che proprio evito di fare altrimenti mi blocco e anche il voltaren e muscoril non fanno niente.

Ho notato che ci sono cose che non devo proprio fare, per esempio fare il letto, mettendo le braccia in avanti per rimboccare le lenzuola puoi star certa che il risultato è un bel mal di schiena che mi porto a spasso per almeno una quindicina di giorni.

Anche lavarmi i capelli stando piegata sulla vasca da bagno mi causano mal di schiena.

Ecco, se sollevo pesi tenendo le braccia stese fa malissimo anche quello.

Mi spiace carissima, a me hanno dato la colpa al fatto che ho avuto i miei figli che ero ancora giovanissima.

Scusa, arrivo dopo, Ho Gabriele che mi chiama

**mamma\_lara** Sabato, 09 Settembre 2017 07:52

Buongiorno a tutti.

Praticamente ho fatto già mezza giornata di lavoro. La casa ne aveva necessità. Ho avuto Emma una settimana e lei ha bisogno di lasciare un po' tutte le cose in giro perchè praticamente occupa tutte le stanze. Sta diventando grandicella e ha necessità diverse, prima le occupava con i giocattoli ora le occupa con vestiti, braccialetti collanine e altre saccagnerie per i capelli.

Poi sta ripassando tutto il programma scolastico così avevo anche fogli ovunque 😊😊

Magari avesse anche Ettore qui ad occuparmi casa. ♥

**nico26** Sabato, 09 Settembre 2017 07:51

Buongiorno a tutti e a tutte .

Anche in questi due giorni sono a casa dal lavoro e questo mi aiuta tanto a fare tutte le cose in casa e anche per mia suocera è quel cretino e lo dico forte e mio fratello che pensa che il mondo giri come vuole lui anche in ospedale non capendo che ci sono tante persone che hanno bisogno i medici infermieri risorse sono al minimo e quindi fanno come possono.

Simo ti capisco benissimo Nicolo ha iniziato a dormire quando aveva 3 anni e io una notte dalla disperazione con un block notes ho sognato quante volte si è svegliato ed eravamo arrivati a 23 volte. Anch'io le ho provate tutte e la teoria sul non sono di Nicolo era stata che essendo nato con trauma da parto indotto con ossitocina, nella casistica del rapporto a 3 almeno un bambino sviluppa sia disturbi del sonno sia una forte paura dell'acqua.

Ti sono molto vicino e capisco benissimo come ti senti e cerca se puoi di delegare per quello che riesci a ritagliarti momenti per te.

Il per me era ritagliarmi come lo è tuttora uno spazio di un'oretta al giorno di sport.

Sto ascoltando la televisione mentre vi scrivo e sento tutti i disastri che ci sono nel mondo. Dicono che domani sarà il turno di un forte mal tempo anche in Italia e preghiamo Dio che non causi tanto danno.

**cri69** Sabato, 09 Settembre 2017 07:12

Buongiorno a tutti, ed è arrivato anche sabato 😊 . Spero in una mattinata veloce 😊😊 .

Besos

**vale23** Venerdì, 08 Settembre 2017 22:15

Allora.....ho preso Voltaren e Muscoril ma il mal di schiena è sempre forte, non è passato....sembra che a livello ginecologico sia tutto a posto, quindi il dolore sarà da attribuire solo alle ernie. A me sembra di vivere una situazione surreale, un incubo dal quale non mi sveglio più e che si fa sempre più brutto, tra emicrania e schiena...il dolore poi si irradia anche davanti e tutte le gambe. Ormai TUTTO è diventato molto doloroso, dall'allacciarmi le scarpe al vestirmi a fare le cose quotidiane allo stare a letto.... 😞

Ma che cose buone a quella cena Lara....

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 21:10

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

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 20:48

## Convegno di Ferrara

Cena sociale Venerdì 22 settembre ore 20:30

Ristorante Cusina e Butega  
Corso Porta Reno  
<http://www.cusinaebutega.com/>

### Menù n. 1

Bis di primi: - cappellacci di zucca con ragù di carne a taglio di coltello o burro e salvia  
- pasticcio di maccheroni alla ferrarese  
oppure  
- lasagne al forno alla bolognese  
- risotto con asparagi

Bis di secondi: - roastbeef servito con insalatina di stagione e verdure gratinate  
- salama da sugo con purè di patate  
oppure  
- lombatina di vitello con patate al forno  
- straccetti di filetto di maiale con aceto balsamico, rucola e grana

dessert: dolci di stagione preparati dal maestro pasticciere  
Vino sfuso

### Menù n.2

Tagliere di salumi e formaggi servito con pinzini e piadine

Bis di primi: - cappellacci di zucca con ragù di carne a taglio di coltello o burro e salvia  
- pasticcio di maccheroni alla ferrarese  
oppure  
- lasagne al forno alla bolognese  
- risotto con asparagi

dessert: dolci di stagione preparati dal maestro pasticciere  
Vino sfuso

### Menù chetogenico vegetariano n. 3

Insalata tiepida di polpo con verdure

Bis di secondi: - filetto di branzino con verdure al forno  
- Gamberi al vapore con maionese

Verdure permesse in questo menù: spinaci, cetrioli, insalata, sedano, broccoli e zucchine.

### Menù chetogenico vegetariano n. 4

Tagliere di salumi e formaggi

Bis di secondi: - roastbeef servito con insalatina di stagione e verdure al forno

- salama da sugo con verdure al forno  
oppure
- lombatina di vitello con verdure al forno
- carne allo spiedo servita con verdure di stagione al forno

Verdure permesse in questo menù: spinaci, cetrioli, insalata, sedano, broccoli e zucchine.

Se vi interessa la cena sociale siete pregati di riferire a me e non al ristorante.  
Agli interessati alla cena manderò i menù con i prezzi.

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 20:46

## Convegno di Ferrara

Per alloggiare

-----  
B&B Alle Giostre  
ha questo numero  
347-6493784  
allegiostre.it

-----  
B&B Delizia Estense  
Via Scandiana, 5  
335 7520153  
Ferrara

-----  
B&B Da Ada -  
Via XX Settembre, 81  
329 8989073  
Ferrara

-----  
B&B Giardino Fiorito -  
Via XX Settembre, 79  
0532 742667  
Ferrara

-----  
Hotel Touring  
Viale Cavour, 11, Ferrara  
Tel. 0532 206200

-----  
Hotel Europa  
Corso della Giovecca, 49, Ferrara FE  
Tel. 0532 205456

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 20:40

Ho pensieri per tutti questa sera.  
Mi devo impegnare perchè ce n'è necessità

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 20:34

Simona, chiedi alla pediatra se puoi togliere il latte al seno di notte.  
Mi spiace saperti messa così.

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 20:31

Si si, l'ho spedita ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 20:30

Paula, ti ho risposto dal telefono. Controllo se l'ho spedita

**paula1** Venerdì, 08 Settembre 2017 17:33

MAMMA LARA...ti ho mandato una mail....

**paula1** Venerdì, 08 Settembre 2017 17:33

Buon pomeriggio a tutti...qui sole e buone temperature...oggi che ho saltato il riposo ho però fatto un orario da signori 😊 dalle 9 alle 15.30...

VALE23 lavoro in ospedale e sono un operatore socio sanitario praticamente aiuto-infemiere... oggi il direttore era schizofrenico..prima mi dice che devo lavorare in Medicina poi che non lo sa, poi boh... 😞😞😞 per adesso fino alla fine del mese sto nel mio reparto...però questo sabato e domenica lavoro ancora coi nonnini...

lunedì sono di riposo e bene perchè ci sono 50 ingressi 😞😞

**Simona** Venerdì, 08 Settembre 2017 17:30

Cris. ... domani lo mollo con suo padre almeno fino alle 6 del mattino... così dormo un po tranquilla perchè sto esaurendo le risorse energetiche... 😊

**Simona** Venerdì, 08 Settembre 2017 17:29

Piera. . in realtà abbiamo provato 1 notte a farlo dormire con il papà. . c è stato. .. ma cmq si è svegliato ogni 30 minuti.. la prima volta ha pianto perchè probabilmente non mi ha visto. . le successive è rimasto tranquillo gabriele lo ha coccolato e lui si è riaddormentato dopo mezz ora era nuovamente sveglio... l osteopata che conosco dice di riandare ma anche io non è che sono così fiduciosa. ... lo so che ci sono bambini che non dormono o dormono poco e mi sta anche bene ma avere 1 risveglio ogni mezz ora mi pare un po eccessivo... speravo ci fosse qualche fastidio dato da qualche infezione..virus.. ecc... a sto punto magari sono i denti... o magari come dici tu dovrei proprio togliere il seno definitivamente. .. la mia paura è che non basti neanche quello... senza seno e con risvegli frequenti non so bene come gestire la cosa. .. se lo attacco lui se ne sta tranquillo e prima o poi dorme.. anche un pochino ma dorme... boh.... non so che fare..... 😞😞😞

**Cris83** Venerdì, 08 Settembre 2017 17:24

ciao a tutti!  
vale dacci tue notizie! spero tu stia meglio!

LARA per la relazione del convegno spero tu riesca a trovare qualcuno.. io ti aiuterei volentieri ma non sono molto brava con le parole.

SIMO bene che sia tutto a posto ma speravo anch'io in qualcosa.. è tutto il giorno che ti penso. Meriteresti davvero una notte di sonno o almeno qualche ora di fila. E anche luca che sicuramente così riposa male.

**Piera** Venerdì, 08 Settembre 2017 16:46

per l'osteopata anche Daniel ci e' andato , pero' lui diceva che si puo' fare qualcosa solo nei primi mesi, non so se sia vero !!!

**Piera** Venerdì, 08 Settembre 2017 16:44

Simona, hai pensato di togliergli tutto quello che beve di notte? Irene ha prima tolto il seno perche' Daniel ciucciava tutta la notte e non e' vero che il latte non ci sia , c'e' eccome, lui pero' ha voluto il biberon e alla fine si scolava due biberon di latte artificiale che anche se Irene glielo faceva "lungo" era pur sempre qualcosa che obbligava ad una digestione stomaco e intestino, alla fine lui non dormiva mai bene.....quando non gli ha dato piu' nulla il sonno e' migliorato, prova a parlarne con la pediatra, quella di Irene diceva che non andava bene ciucciare latte tutta la notte!!!

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 16:43

Scusatemi sempre, ma se non mollo vado in tilt. E' inutile che ve lo dica lo so ♥♥♥

**Simona** Venerdì, 08 Settembre 2017 16:10

Eccoci qui.... referti ritirati... tutto apposto.... 😞😞 Lo so che è assurdo ma avrei preferito ci fosse una causa e quindi una cura per tutta questa insonnia.... lunedì viene la pediatra privata a vederlo un po... e richiederò anche l osteopata che lo aveva già trattato 1 volta .. dovevo riportarlo ma alla fine non c ero piu andata per via del prezzo che ritengo eccessivo per 20 min di trattamento... però dicono che con dei bambini funziona...

Speravo di leggere notizie di Vale.... 😞😞

Nico che roba anche dalle tue parti...spero che tra tuo fratello e tua suocera si sistemino presto le cose..

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 16:01

Ci sono ma ho un po' di gatte da pelare è da stamattina che ci sto dietro. 😞😞😞😞

**francesca63** Venerdì, 08 Settembre 2017 13:57

Buondi a tutti

VALE spero ti sia recata al pronto soccorso....non si può stare così ad oltranza....  
Noi siamo qui....a ripartirci il dolore

**nico26** Venerdì, 08 Settembre 2017 10:24

Buon venerdì a tutti da casa .

Ieri sera siamo rientrati .

Ci hanno chiamato dall'ospedale ....mio fratello dava di matto ...tipo crisi isteriche ...e nessuno lo calmava!!!! 😞

Non ho parole..... e si aggiunge pure la suocera che ha avuto un blocco intestinale ....superato ora.....

Ma ripeto .....ns Signore perché non la prende con se??

Vale concordo con Lara io non aspetterei per questi dolori ....

Willy che bello leggerti ed ero sicura che ci seguivi nell'ombra 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 08:33

Willy, che bella notizia, sapere che vieni anche solo il sabato mi dà una grandissima gioia.

Poi il sabato ci sarà anche l'assemblea dei Soci ed è una cosa importante per la nostra Fondazione, dobbiamo eleggere il Consiglio di Amministrazione.

**Simona** Venerdì, 08 Settembre 2017 08:32

vale. .. anche io in effetti come Lara avevo pensato al pronto soccorso ma non volevo azzardare a suggerirti perché dopo le 7 ore dell'altra volta credo tu non abbia proprio necessità di ripetere l'esperienza. .. però come dice Lara se cambi posto magari è una buona idea andare a vedere se possono fare delle indagini in giornata. ...tienici aggiornate se puoi

Lara Buon volantinaggio

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 08:30

Domani se a Gabriele non serve l'auto, vado a fare un po' di volantinaggio nei paesi qui attorno. So che ne verrà uno solo, ma non voglio sentire dire "io non lo sapevo"

**Simona** Venerdì, 08 Settembre 2017 08:29

Willy bentrovato 😊😊

**Simona** Venerdì, 08 Settembre 2017 08:29

Buongiorno adorato forum. ... qui la notte è stata tribolata ma non completamente in bianco e a me sembra già un miracolo.... 😊😊 oggi chiamo x vedere se x caso sono già pronti i risultati dell'urinocultura. .. in teoria dovrebbero consegnarli domani ma non si sa mai... una botta di "lato b" magari ..... e ci sono già oggi. ....

vale.... mi spiace tanto per tutti i tuoi dolori.... quando rientra il tuo ginecologo?

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 08:28

Ho portato Emma al Campus e fra un po' vado a portare fuori altri volantini. Prima però li devo stampare 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 08 Settembre 2017 08:26

Buongiorno a tutti.

Vale, per quello che capisco dal tuo messaggio non è che hai solo MDT, hai anche male alla schiena e

nella pancia. Forse andando al P.S. e dicendo a loro queste cose possono farti delle indagini per vedere se c'è qualche causa di tutto questo male.

Io non trovo sia utile aspettare un appuntamento se stai così, qualcosa devono vedere. Magari cambia P.S. per vedere se ti danno retta.

Mi spiace sentirti così sofferente.

**vale23** Venerdì, 08 Settembre 2017 08:08

Ma io non ce la faccio più, mi fa male troppo. Il fisioterapista che mi fa la posturale mi ha detto di sospendere la ginnastica perché dice che non è normale tutto questo dolore e mi ha detto di indagare dal ginecologo per le cisti ovariche subito perché non si spiega la cosa, ma il mio ginecologo non c'è e io non riesco a prendere appuntamento da nessun altro, mi fanno aspettare e io non ce la faccio più... tutto questo dolore, tutte queste cose più grandi di me, troppo per me, è tutto troppo, troppo, io sono crollata completamente e mi sono rotta in troppi pezzi, io sono forte lo so per quello che ho sopportato e sopporto ma non sono una superdonna, sono UMANA e sono crollata e non ce la faccio più e non ce la faccio più....

**cri69** Venerdì, 08 Settembre 2017 07:30

VALE no, riesci anche ad andare a fare le passeggiate, cosa che io non riesco a fare, per esempio, e riesci a condividere con noi il tuo dolore. Direi che non è cosa da poco ...

**vale23** Venerdì, 08 Settembre 2017 07:16

Il dolore che ho alla schiena e alle gambe è troppo forte, non riesco nemmeno a girarmi nel letto, DEVO alzarmi, devo riuscire a camminare, ma fa così male, riesco solo a piangere, vorrei chiedere aiuto, vorrei svegliarmi da questo incubo che non passa mai ma peggiora solo... non capisco, io.... riesco solo a piangere

**cri69** Venerdì, 08 Settembre 2017 06:26

Buongiorno a tutti, finalmente è piovuto così la mia testa sarà contenta ed uscirà dal pallone dove si era rintanata ieri 😊😊.

Ma che meraviglia aprire il forum e trovare uno dei ns ometti, ciao Willy, che piacere rileggerti, spero vivamente di riabbracciare te e Roberta al convegno 😊. Mi auguro anche che il tuo bimbone si sia ripreso dalle varie disavventure. A presto.

Bene, vado a produrre, besos.

**vale23** Giovedì, 07 Settembre 2017 23:16

Ciao a tutti,

è stata una giornata molto brutta per me, speriamo che domani vada meglio.... provo a dormire.....

Buonanotte e sogni d'oro 😞

**Willy** Giovedì, 07 Settembre 2017 21:44

Un caro saluto a tutte/i dopo lungo tempo torno a scrivere sul forum anche se non ho mai smesso di leggervi, spero di riuscire ad essere presente al convegno anche solo il sabato per rivedervi e conoscere anche alcune delle nuove arrivate. La mia cefalea cronica non mi ha abbandonato ma la combatto giorno dopo giorno senza paura e senza abbattermi, so che nel forum ho tanti compagni di viaggio e credetemi questo continua a darmi forza e fiducia. Un abbraccio a tutte ed a Giuseppe che non leggo da tempo. A presto

**mamma\_lara** Giovedì, 07 Settembre 2017 18:18

Sono felicissima, ho un sacco di cose da fare 😊😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 07 Settembre 2017 18:08

Ho ospiti a cena 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 07 Settembre 2017 15:42

Piera, ti avevo scritto un messaggio su WhatsApp, non l'ho spedito.

Quando ho aperto il telefono ho visto che non lo avevo spedito, ho cliccato per spedirlo e non lo ha registrato. Mi è uscito un messaggio scritto in inglese che non ho capito.

Ora non funziona.

Zeno mi ha detto di spegnere il telefono e di aggiornare l'applicazione

Speriamo vada bene

lo rifarei tutti e due gli interventi alle anche piuttosto che avere problemi li.  
Ma quest'inverno devo fare la visita e mi farà fare di nuovo l'isteroscopia.  
Spero che anche per te le cose vadano bene. ♥

**Cris83** Giovedì, 07 Settembre 2017 15:02

VALE si chiara è mia figlia.. ha quasi un anno e come simo continuo ad allattarla quindi per ora tachicaf e nient'altro. Ogni tanto funziona altre acqua fresca. Conto comunque a breve di smettere con l'allattamento, sarei voluta andare avanti un altro po' ma così è davvero difficile. Visto che per chiara l'importante è il cibo non penso sia un problema.. almeno per lei. A me onestamente spiace tanto dover smettere.

**Cris83** Giovedì, 07 Settembre 2017 14:59

PIERA pensieri positivi anche per te!

**Cris83** Giovedì, 07 Settembre 2017 14:58

ciao a tutti!

LARA hai fatto bene a reagire.. qualsiasi cosa sia. e grazie come sempre.

SIMO ti abbraccio forte anche qui anche se ci sentiamo via whatsapp.  
spero che i risultati diano qualcosa che così magari con un semplice antibiotico risolva questo fastidio.  
anche se non dormi cerca comunque di riposare.

anche stanotte chiara mi ha fatto tribolare parecchio.. dalle 5 fino alle otto ha dormito su di me e il resto della notte molto agitata..  
per forza abbiamo mal di testa con nottate così.

**Sissi** Giovedì, 07 Settembre 2017 13:52

Ciao a tutti, oggi "chiodone" in testa e per ora non passa. LARA, hai fatto bene a reagire, sei una forza! Simona, speriamo che la prossima notte vada meglio, cerca almeno di riposare un po' senza dormire, anche a me dormire di giorno causa emicrania. Auguro un buon pomeriggio a tutti.

**francesca63** Giovedì, 07 Settembre 2017 13:50

LARA hai fatto bene a reagire...qualunque cosa tu abbia detto o fatto.....  
Grazie. Sempre.

**mamma\_lara** Giovedì, 07 Settembre 2017 13:01

Certo che se non non mi creano un grattacapo da risolvere e affrontare mica stanno bene.  
Non posso parlare come potrete ben immaginare.  
Ma spero che prevalga la ragione che sta dalla nostra parte.  
Noi tutti di Al.Ce e della Fondazione stiamo dando il massimo sempre.  
Scusate lo sfogo.

Però sappiate che ho reagito 😊

**Piera** Giovedì, 07 Settembre 2017 10:58

Rossana , mi dispiace non vederti a ferrara, io penso di esserci solo il venerdì'. il sabato dovrei tornare eventualmente senza Giorgio che ha un impegno dei suoi, e non mi puo' accompagnare 😞

**Piera** Giovedì, 07 Settembre 2017 10:56

Paula spero che i tuoi controlli vadano tutti bene.....ieri ho fatto un eco anch'io e il risultato non e' stato bellissimo, la dottoressa ha detto che quando le cisti si modificano non e' mai un bel segno 😞  
il  
19 vedo la ginecologa , a sentir parlare di chirurgia mi vengono i capelli bianchi 🤔

**Simona** Giovedì, 07 Settembre 2017 10:03

Ora vedo di trascinarci fuori a fare un po di spesa.... anche se mi spalmerai volentieri sul divano a fare niente... Gabriele dice di dormire oggi pomeriggio quando dorme Luca ma a me dormirw il pomeriggio mi fa venire mdt ma questi nonostante siano anni che glielo dico non lo ha ancora capito.... i io vorrei dormire di notte

**Simona** Giovedì, 07 Settembre 2017 09:59



Buongiorno a tutti. .. stamani testa ok ma sono talmente stanca che boh. .. notte da incubo... luca ha dormito un po dalle 5.30 alle 8.... 😞 io piangevo stanotte.. troppo sonno arretrato... mi viene lo sconforto.... speriamo che arrivino sti risultati x luca è che ci sia una cura super rapida. .. vale.. io prendo tachicaf perchè sto ancora allattando il bimbo pii piccolo che ha 14 mesi... ma anche a me fa ben poco.... ma è l unica cosa che posso prendere in questo momento. .. altrimenti prendo il triptani almotriptan quando sto male che fa al 90 % dei casi... altri 10 niente pure lui... ma ormai sono 2 anni che non prendo triptani..prima la gravidanza ora allattamento. .. il maxalt l ho preso x tanto tempo poi quel gusto che ha mi provocava una forte nausea e non sono più riuscita a mandarlo giù. . cmq si anche a me ogni tanto mi aiutava ogni tanto no... ci sono attacchi farmaco resistenti e lì solo la pazienza aiuta... spero tu abbia una buona giornata

**mamma\_lara** Giovedì, 07 Settembre 2017 06:53

Cri io sono alla coop le mura verso le 8:30  
Sono all'entrata.  
Rispondi su WhatsApp così sento la notifica  
Poi vado in alcune farmacie quindi sono di qua e di la.  
Però dovrei essere a casa verso le 11:00.  
Vedi tu cosa puoi fare  
E grazie

**francesca63** Giovedì, 07 Settembre 2017 06:40

Buongiorno a tutti.  
Splendida giornata a tutti.  
Ieri sera terminando l argomento farmaco vigilanza per il mio tirocinio.  
Pensavo alle persone con cui ogni giorno ci dobbiamo relazionare.  
A volte mi verrebbe voglia di andare nel deserto.Li i cammelli com prenderebbero di piu. ..  
Ma le persone non sono tutte così.

LARA l operazione di volantinaggio e veramente utile. L informazione e essenziale. Come dire...sapere e potere.Grazie.  
Ah sto ancora ridendo per l effetto bastone....ti ripetono le cose..

CRI83 bravissima. Certo credo che la piccola Chiara sia fonte di forza....

CRI69 Buona giornata ...Ti immagino a riconoscerti....ogni volta che mi vedo allo specchio ti penso e sorrido. Grazie anche a te...

Simona ti auguro una giornata senza MDT. ..

PAULA1 accidenti che settimana faticosa ti aspetta...ti ammiro molto per ciò che fai....

VALE se riesci fai una passeggiata e voi uno sguardo alle tue montagne anche per me.  
Se puoi fai volare il tuo pensiero a me ...così mi sento più forte.....vista la giornata di ieri.....

Vi abbraccio tutti

**cri69** Giovedì, 07 Settembre 2017 06:24

Buongiorno a tutti.  
LARA da che parte vai a fare volantinaggio,ho una visita stamattina e se riesco ad intercettarti,mi dai un pò di volantini ?

**mamma\_lara** Giovedì, 07 Settembre 2017 05:57

Buongiorno a tutti.  
Ieri sera mi sono accorta che non avevo tante locandine per il convegno così mi sono addormentata con sto pensiero e mi sono anche svegliata con sto pensiero. Ho provato a riaddormentarmi ma non c'è stato niente da fare. Così eccomi qui a stampare. 😊

Vale23, porto i programmi per il convegno nelle farmacie, in ospedale, alla ASL, al CSV ma anche in locali frequentati da molte persone.

È sempre difficile che chi ha MDT si occupi del suo star male e lo fa proprio quando non riesce più a trovare un sintomatico che gli faccia passare il dolore. Per questo motivo non smetterò mai di darmi da fare, bisogna fare qualcosa che non ci induca la cronicizzazione e l'informazione è il miglior deterrente. Sai che in molti si sentono unici nel loro stato e questo li porta ad isolarsi. Noi dobbiamo arrivare prima di questo è non farli sentire soli.

Sai quante volte non riusciamo a parlare di come stiamo perché le parole che ci sentiamo dire ci fanno male come il dolore che abbiamo, sarà successo ogni giorno anche a te cara.

Il convegno è un momento che ci da le informazioni necessarie per percorrere la strada giusta.

**vale23** Mercoledì, 06 Settembre 2017 23:35

CRIS dopo tre giorni di emicrania non oso immaginare come puoi stare....Chiara è tua figlia?

Comunque sono contenta che tu riesca a reagire con più forza adesso...io non riesco ancora a riprendermi dall'ultimo episodio di emicrania che mi ha portata al pronto soccorso e non faccio in tempo a riprendermi che arriva subito un altro attacco forte.

PAULA ma tu che lavoro fai in ospedale? Mi sembra molto faticoso.

SIMONA anche tu con il Tachicaf.....non va bene eh? lo ho provato anche il Tachicaf ma niente...ho provato tutti gli analgesici ormai, non mi rimane niente, nemmeno il cortisone mi fa effetto, solo il Maxalt e nemmeno sempre. L'ultima volta in pronto soccorso nemmeno il Toradol, solo il Contramal me l'ha appena alleviato.

LARA per che cosa fai volantinaggio?

Buonanotte a tutte, anche se io non mi addormenterò così presto...

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 21:13

Dimenticavo di dirvi che domani mattina volantinaggio 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 20:40

Scusate ma ho Emma che aspetta, abbiamo le nostre storie da raccontare.

Poi un po' di coccole e nanna.

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

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 20:38

Paula, spero che tutto vada bene. E sono felice che tu possa venire al convegno.

**paula1** Mercoledì, 06 Settembre 2017 20:31

CRIS83 io sono stata alle Giostre al congresso di due anni fa...ed ero in camera con SIMONA e FEFFE in altre stanze c'erano ROSSANA e MARIA9195...io mi sono trovata bene...sono molto gentili.. 😊

**paula1** Mercoledì, 06 Settembre 2017 20:30

Buona sera a tutti...qui promette pioggia...ieri sono arrivata a casa distrutta dalle 12 ore di lavoro perchè in Medicina è davvero faticoso poi il reparto è gravoso..ci sono utenti davvero molto difficili...

poi salto il riposo di venerdì perchè vogliono aprire la chirurgia e siccome hanno imbiancato c'è un caos incredibile e dobbiamo rifare tutti i letti...così mi sparo 6 giorni di lavoro e starò poi a casa lunedì...

la testa è delicata, ma non dolente...oggi ho fatto l'angio-tac e una tac encefalo...domani devo fare la risonanza...poi vi saprò dire...sono un po' preoccupata 😞

**francesca63** Mercoledì, 06 Settembre 2017 19:09

Grazie a tutti per l incoraggiamento.

LARA .....ti voglio tanto bene...

Tutto qui...

A tutti voi ...

**Simona** Mercoledì, 06 Settembre 2017 18:10

giornata intensa . ... giri su giri. ..preso tachicaf. non va molto bene..

**Cris83** Mercoledì, 06 Settembre 2017 18:07

io ho avuto un brutto attacco durato tre giorni.. e oggi sono un po' acciaccata.. Ma reagisco ben diversamente da prima dopo un attacco, forse trovo forza per chiara forse sono semplicemente più forte e non voglio farmi rubare anche i giorni buoni.

**Cris83** Mercoledì, 06 Settembre 2017 18:00

C'è qualcuno di voi alloggiato alle giostre?

Peccato per il gesuati che ha chiuso, mi piaceva molto..era economico e silenzioso.

Io al convegno ci sarò sia venerdì che sabato. Non vedo l'ora di vedervi!

**Cris83** Mercoledì, 06 Settembre 2017 18:00

Prima di leggere stavo per chiedere di ROSS e ANNUCCIA perché non avevo letto recentemente nessun messaggio. E al messaggio di rossana ci sono caduta pure io.. ho pensato oddio si è cancellata e questa è una nuova davvero! Sul marito bellissimo però mi è venuto qualche dubbio. Attivo subito pensieri positivi per te!

ANNUCCIA tutto bene? se qualcuno la sente me la saluta!

**Cris83** Mercoledì, 06 Settembre 2017 17:59

Ciao a tutti!

LILE mi dispiace per come stai.. spero davvero tu possa avere un po' di tregua. Che siano i farmaci o no ti capisco..io ora sto prendendo poco o nulla e dopo un attacco mi sento rintonata al massimo, mi vengono poco le parole e sono un po' imbranata nei gesti. Durante un attacco vabbè non ne parliamo. Ma è il dopo con cui faccio più fatica, cercare di sollevare l'umore e tenere duro. Perché se l'umore va giù anche nei giorni buoni non se ne esce proprio.

ISA tanti pensieri positivi per te e per tua mamma.

FRANCESCA bellissime le tue parole. E quanti ostacoli sul tuo cammino.. in bocca al lupo per la tesi!

Auguri a PIERA e GIORGIO anche se in ritardo!

VALE spero oggi vada meglio.. che bello che hai un cagnolino.. pure io ce l'ho.. un cagnolone però! Sicuramente ti tiene compagnia ed è sicuramente un buon compagno di passeggiate! Una passeggiata è una buonissima cosa.. e cominciare la giornata così penso sia il migliore dei modi.

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 17:33

Francesca, penso ci siano persone che invidiano anche chi pur faticando ce la fa. Altre invidiose ancora peggiori che invidiano per persone piene di difficoltà e hanno ancora la forza di sorridere, sai quante volte mi sono sentita dire: "ma cosa hai da sorridere, non hai una casa, vivi in una soffitta piena di insetti e innominabili e non hai da mangiare per i tuoi figli."

Avevano ragione, ma i miei figli l'unica cosa che avevano a quel tempo era una mamma che diceva loro (sorridendo) che potevamo farcela.

Pensa che al posto delle finestre avevamo un foglio di polistirolo.

Non potevo dormire la notte perchè uno di quegli animali che non nomino mai ha rosicchiato la bocca di Zeno.

Il MDT c'era anche allora e rendeva tutto più difficile.

E' stato allora che un medico mi ha detto che avevo MDT perchè non facevo sesso.

Avevo un bel da pensare al sesso con tutto quello che avevo da affrontare.

Ma come vedi ce l'abbiamo fatta brillantemente e il sorriso è sempre rimasto sul mio viso per tutto il tempo. 😊

Mai dimenticherò quegli anni e sono quelli a farmi apprezzare anche le piccole cose che ho. Per fortuna ho anche cose molto grandi di cui godere e una è seduta sul divano che sta mangiando un gelato. 😊😊😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 17:17

Valeria, la tua regione io l'ho vista 50 anni fa e ne sono rimasta entusiasta. Certo sarà cambiata, ricordo benissimo alcuni paesi che ho visto e sono ancora incantata se ci penso.

Vedrai cara che ci saranno giorni faticosi a altri ancora più faticosi, ma arriveranno anche giorni che potrai farcela senza troppo faticare. Quello che è certo però è che noi non ti lasceremo mai da sola.

**francesca63** Mercoledì, 06 Settembre 2017 16:57

VALE ottima la passeggiata. ..

Io mi sforzo di andare all'ospedale ogni giorno in bicicletta. ..pur di fare un po di movimento.

Oltre alla ginnastica....

Guarda se si comincia poi si trova la volontà di proseguire....

LARA già. ...

A volte le persone si nutrono di invidia

..

ROSSANA anche a me nel 2000 tolsero un neo che poi si rivelò essere un Basilioma. Pure nel 2009.

A dire il vero io sono tappezzata di nei...Però è seguita subito una exeresi totale.

Un abbraccio fortissimo

**vale23** Mercoledì, 06 Settembre 2017 15:54

Grazie LARA davvero per le tue parole...

Sono contenta che ti piaccia la mia regione, l'Abruzzo è meraviglioso, io ogni mattina la prima cosa che faccio è guardare il Gran Sasso e la Maiella dalla finestra della mia cameretta ed è uno spettacolo davvero, non riesco a fare a meno di questi paesaggi, però mi dispiace tanto perché in questo periodo la Maiella sta bruciando per mano di delinquenti piromani da due settimane ormai! La situazione è davvero grave, è stata definita catastrofe ambientale 😞😞

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 15:33

Rossana, miseriaccia, anche quel pensiero li devi avere. Va la che ti sei attivata subito. Questo atteggiamento è una gran cosa.

Tanti pensieri anche per te carissima.

**rossana** Mercoledì, 06 Settembre 2017 15:13

Era un neo quel che ho tolto.

ce l'ho da sempre, esaminato anche vet'anni fa e ora si era modificato.

Era a fiore e prudeva

**rossana** Mercoledì, 06 Settembre 2017 15:11

Sono uscita alle due affamata proprio.

La dottoressa mi ha prescritto una pomata per i danni del cerotto e conferma il mio bendaggio.

Mi ha anche comunicato , cosa che non era prevista, l'esito dell'istologico.

Porca paletta per fortuna é superficiale ma non è di buona natura.

Quindi mi chiameranno entro fine mese per rioperare e togliere giù fino ad un centimetro.

Per fortuna mi ha dato avvisaglie col prurito sennò dietro la spalla....e quando lo vedo.

Devo ringraziare la dermatologa amica di famiglia che è una diagnosta impareggiabile.

Forse l'ho scampata anche stavolta....

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 14:22

Francesca, la madre degli imbecilli è vero che è sempre incinta, ma anche quella degli str..... si da parecchio da fare.

Cosa dire cara, fai come sei capace

E sono certa che questa la notte dorme pensando di aver fatto del bene 🙄

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 14:18

Rossana, ecco che chi ha MDT non è immune da tutte le altre patologie e sintomi avversi a ciò che ci serve per stare meglio.

Non so cosa dire

**francesca63** Mercoledì, 06 Settembre 2017 13:46

Buondi a tutti.

LARA altro che in salita la giornata...

La dottoressa mi ha detto che non devo parlare con i pazienti e che lei consegnerà i farmaci.

Ha anche aggiunto che non dovrei avere il camice bensì qualcosa di diverso.

Domattina mi presenterò in sottoveste!!!!

Con un cerotto....

Ah ha detto che ha paura di segnalazioni!!!!

Il mio direttore non c'è stamattina....vedremo.

Ad un certo punto mi sono scese le lacrime....per fortuna non mi ha vista.

A proposito di essere forti....

Un abbraccio a tutti

**Sissi** Mercoledì, 06 Settembre 2017 13:30

Ciao a tutti e bentornata, Rossana. Salvo imprevisti sarò anch'io al convegno e mi accompagnerà mio marito. Auguro una buona giornata a tutti, se possibile senza dolore.

**rossana** Mercoledì, 06 Settembre 2017 12:58

Buongiorno a tutte,

dalle 10 sono in dermatologia.

Non tollero la colla dei cerotti, ieri sera dopo aver tolto il cerotto avevo un rossore da ustione che mi bruciava troppo.

Ho messo una pomata cicatrizzante e lenitiva poi ho fatto mettere una benda sterilizzata con due cerotti di quelli soft.

Ma manca la medicazione, quindi stamattina ho fatto rimettere uno di quelli ma ho tormento. spero mi trovino una soluzione.

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 11:34

Nico, sono in giostra anch'io con gli occhiali nuovi, spero di abituarli.

Tu però sei bravissima, li si che ne servono di energie. 😊😊😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 11:33

Vale, che brava, anche questa mattina una bella camminata.

Poi io adoro la tua regione, ci sono stata che ero una ragazzina e ancora mi immagino le vallate fantastiche che ha.

Ogni tanto mia figlia viene da amici e io prendo l'olio da amici di famiglia della mia consuocera.

Goditi la vista che te la sei meritata.

Sai cara, sei brava quando riesci e sei brava anche se non riesci, non ti abbattere se non ce la fai o fai fatica.

Vedrai che piano piano riuscirai a vedere dentro di te le forze che vedi anche nelle altre persone.

Datti tempo e non avere fretta. ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 11:28

Francesca, allora la giornata parte in salita. Meno male che abbiamo imparato a scalare le montagne anche a meni nude. 😊

Forza carissima.

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 11:27

Cristina, da quando nel 2006 è stata attivata nel forum la richiesta di abilitazione, non c'è più stato un nome uguale ad un altro, se arriva una persona che ha lo stesso nome di una già iscritta il sistema

non me lo accetta, quindi devo aggiungere un numero o cambiare nome. Cosa diversa se un utente chiede di essere eliminato allora posso attivare un altro utente con quel nome. Ma fino ad ora non è mai successo.

Può essere successo invece che una persona scrivesse prima del 2006 e poi non abbia più scritto, a quel punto se dopo il 2006 è arrivato un utente con lo stesso nome è stato registrato quella persona

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 11:18

Eccomi, sono tornata. Anche questa mattina sono uscita con il bastone e mi sono accorta che se ho il bastone mi trattano diversamente, sembra che abbia problemi nel ragionare invece che nel camminare.

Mi ripetono le cose un paio di volte e se dico che ho capito me lo ripetono ancora.

Povere queste persone, ma ormai so che è così. 😞

**nico26** Mercoledì, 06 Settembre 2017 09:53

..... E al pomeriggio su e giù per le giostre 😊

**nico26** Mercoledì, 06 Settembre 2017 09:53

Buongiorno a tutti a tutti dal mare e anche oggi secondo giorno di Mirabilandia 😊😊

Ho fatto tutte le giostre e mi sono meravigliata di me 😊😊

Rimaniamo anche oggi e torniamo domani sera perché il tempo è veramente meraviglioso e ci godiamo il mare.

Vale sono molto contenta di aver aperto il forum due minuti fa e aver letto che sei andata a camminare alla faccia dei dolori.

Ross bentornata tesoro bello.

Ora un po' di spiaggia 😊😎

**vale23** Mercoledì, 06 Settembre 2017 09:02

Buongiorno a tutte,

Stamattina di nuovo a camminare, ora mi sto riposando un po' al belvedere della mia villa comunale, dove si vedono tutte le mie meravigliose montagne e tutta la vallata, e tra poco vado a fare una bella colazione, alla faccia di tutti i dolori che pure stamattina non mi abbandonano....

**francesca63** Mercoledì, 06 Settembre 2017 07:27

Buongiorno a tutti...

Ahi ahi....comincio così nausea e MDT in agguato...

Buona giornata a tutti....

**cri69** Mercoledì, 06 Settembre 2017 07:08

Buongiorno a tutti, nebbiolina all'orizzonte, farà caldo anche oggi ma intanto io non so come vestirmi



Secondo me viene a piovere da qualche parte, mi prudono le mani e ieri sera sono andata a letto con il mdt ...vedremo, intanto vi auguro una splendida giornata.

Besos

**mamma\_lara** Mercoledì, 06 Settembre 2017 07:00

Buongiorno a tutti.

Sono di corsa e sapete il perché 😊

A dopo ♥♥♥♥♥♥

**francesca63** Martedì, 05 Settembre 2017 22:27

A leggervi mi sono stra emozionata...

Se non avessi l'emicrania non vi avrei potuto conoscere.

Ecco perché mi è scoppiata l'emicrania. ....(non datemi della pazza. certo non è una spiegazione scientifica da portare al convegno).....

**cri69** Martedì, 05 Settembre 2017 21:52

ROSSSSSSSS ciao00000 bentornata ma quanto mi sei mancata, ci sono cascata come un alocco e mi sono detta che non poteva essere che Lara si fosse sbagliata a mantenere lo stesso nome x un'altra

persona che non fossi tu. Non può essere che manchi venerdì...ma ci accontenteremo di sabato .Felice io 😄😄😄😄

Ora aspettiamo Anna 😄 ,,un abbraccio

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 21:36

Dimenticavo di dirvi che domani mattina sono a fare volantaggio

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

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 21:13

Ho Emma che mi aspetta, dobbiamo raccontare un po' di storie e fare gli esercizi di respirazione, quelli quando è qui le piacciono troppo

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 21:12

Rossana, dobbiamo trovare qualcuno che scriva la relazione del Convegno.

Tu non ci sei il venerdì quindi mi sono giocata questa opportunità.

Vediamo se c'è qualcuno che alza la mano 😊

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 21:08

Vale23, Francesca, non mandatemi a quel paese se vi dico quello che ho scritto nella mia storia del nostro libro:

".....ho raccontato la memoria della mia sofferenza ed è proprio la memoria della mia sofferenza il bagaglio migliore che la vita mi ha dato.

Ma come vivere quando la testa mi scoppia e l'inferno mi divora la mente?

Mi lascio andare, non gli resisto, è solo accettando il dolore che divento più forte, mi concentro su quanto io sia speciale e forse il dolore, è la misura di come io sento la vita....."

Ecco carissime, il mio dolore e tutte le mie sofferenze sono diventate il mio punto di forza. Medaglie al valore e le ho vinte tutte con grande fatica.

Questo si chiama guadagnarsi la vita.  
Ed è quello che stiamo facendo tutte noi.  
Vi voglio bene♥

**rossana** Martedì, 05 Settembre 2017 21:05

Per le nuove amiche: parlo talmente poco che vi consiglio di approfittare della mia assenza di venerdì ..... E' uno dei miei difetti quello di parlare tanto 😞

**rossana** Martedì, 05 Settembre 2017 21:03

Eh mi pesa un po non esserci il venerdì.

Anche io sarei interessata al discorso insonnia e melatonina ma conto su di voi per un efficace riassunto.

No Lara , non disdico....

**rossana** Martedì, 05 Settembre 2017 21:00

Ciao a tutte 😊

Un benvenuto alle nuove amiche.

Mi chiamo Rossana e, scherzi a parte, sono nel forum da 5 anni circa.

Non scrivo da qualche mese per motivi vari che non sto a spiegare qui ed ora.

Vi ho seguito e negli ultimi giorni, devo dire, trovo nel forum dei messaggi davvero belli che contribuiscono allo spessore del dibattito.

Grazie a tutte voi che avete perseverato, penso di agganciarvi anch'io a questi bei post.

Vi dico anche che sarò al convegno ma, ahimè, arriverò sabato mattina con Alberto e ripartiremo domenica.



Per un piccolo intervento di dermochirurgia che ho dovuto fare la settimana scorsa ho spostato il mio periodo al mare.

Partirò venerdì 8 per tornare il 18.

Poi l'week-end dopo non ho cuore di lasciare Alberto da solo - che starebbe benissimo tra l'altro.

Per questo motivo veniamo insieme sabato tanto lui se la passa un po' in giro e molto a letto a recuperare sonno.

Ben ritrovate a tutte, ora sembra si possa cenare 😊

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 20:59

E ora non telefonare subito all'Hotel per disdire 😄😄😄

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 20:59

Rossana, come avrai notato non avevo detto che ti avevo sentito. Ma te lo avrei chiesto, perchè qui ti vogliono bene e non possono stare senza di te così tanto tempo.

Grazie cara, mi hai fatto un regalo bellissimo.

Ma sai che meraviglia, il tuo bell'uomo potrà fare combriccola con qualche marito e potranno fare un giretto in piazza per guardare le "bellezze" ferraresi e non. Niente che ci preoccupi, perchè le "bellezze" migliori sono tutte al Convegno

To mo.

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 20:54

Vale23, si Emma è mia nipote. Ho anche un altro nipote, Ettore, che però abita a Siracusa e lo vedo raramente.

Emma sta spesso a casa mia perchè fa le medie a Ferrara.

Ora cara non faccio niente rispetto a quello che facevo prima quando avevo tutti e tre i ragazzi in casa e lavoravo giorno e notte.

Poi sono diventata estremamente egoista e faccio solo ciò che mi fa piacere fare. Una pacchia oserei dire.

Tu però non fare confronti con me perchè io non ho più responsabilità che mi interrompono il respiro pensando al futuro. Io ormai sono arrivata e da ora in poi è tutto grasso che cola. Ho 66 anni, la pensione, una casa e una occupazione (si fa per dire). Quello che faccio mica si può definire lavoro. Spero di riuscire a farlo ancora per altri 25, poi mi ritiro anche da questo e mi dedicherò a quella che è la mia passione per altri 20 anni, poi vedremo cosa farò, magari mi riposo se ne avrò voglia.



Pensa mo che vecchia matta che hai trovato in questo forum. 😄😄

Forza carissima, la vita si vive un giorno alla volta e meno male che lei va sempre del suo passo, se fosse andata con la fretta che passassero i giorni e le notti che ho avuto io per tantissimo tempo avrei vissuto tutti i miei 66 anni in pochi mesi.

Non ti faccio pressioni per venire a Ferrara perchè capisco che costi e non poco, spero solo che non sia un sacrificio troppo grande.

Ma vedrai che se tu riuscissi a parteciparvi, sarà ripagato ampiamente tutto.

**rossana** Martedì, 05 Settembre 2017 20:54

Buonasera,

sono nuova del forum e con un po' di imbarazzo mi appresto a presentarmi.

Innanzitutto grazie a Lara che ha accolto la mia telefonata stamattina.

Ho 57 anni (ma ne dimostro 37), sono sposata da un ventennio con un uomo molto bello e un pochino più giovane (ma non poteva che essere così.....).

Sono timida.....quindi vi chiedo di aiutarmi ad aprirmi, perchè questa timidezza mi porta a parlare poco.....

Tuttavia mi sforzerò

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 20:37

Scusate ma ho il computer che fa i capricci, e ogni tanto non mi scrive la parola poi magari me la scrive due volte.

Non sto lì a correggere perchè ho pochissimo tempo.

Il perfettino se ne farà una ragione 😊😊😊

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 20:35

Francesca, ma va bene così, in un mondo dove la generosità sta scomparendo, meno male che sulla nostra strada ogni tanto troviamo un testimone compassionevole. E la compassione mica è un sentimento da reprimere.

Ha un significato bellissimo e io uso spesso questa parola.

Dal web, dovrei andare a vedere il sito ma ho fretta

"Compassione

com-pas-siò-ne

dal latino: cum insieme patior soffro.

Nei secoli, la parola compassione prende forma sul concetto di pietà - una pietà che è quasi disprezzo. Eppure la sua radice, il significato originale dei suoi componenti è tanto più nobile, di respiro tanto più ampio. La compassione è la partecipazione alla sofferenza dell'altro. Non un sentimento di pena che va dall'alto in basso. Si parla di una comunione intima e difficilissima con un dolore che non nasce come proprio, ma che se percorsa porta ad un'unità ben più profonda e pura di ogni altro sentimento che legghi gli umani. E' la manifestazione di un tipo di amore incondizionato che strutturalmente non può chiedere niente in cambio.

Ed è la testa di ponte per una comunione autentica non solo di sofferenza, ma anche -e soprattutto- di gioia vitale, e di entusiasmo"

Ecco cara, poi alla fine c'è la parola che insieme a resilienza ho fatto mie.

Non dobbiamo mai chiedere perchè , noi siamo "fortunate", il più delle volte sappiamo sappiamo come sta chi scrive. Dobbiamo solo riuscire a trovare il modo di comunicarglielo. Cosa non facile e alle volte non semplice da fare. Ma siamo cefalalgie e si sa che le persone con questa testa hanno una marcia in più ♥

**Bondil** Martedì, 05 Settembre 2017 20:07

Ciao Vale, per fortuna oggi sto meglio, il dolore sta lentamente diminuendo. Purtroppo anch'io sono sempre stanca. La mia neurologa dice che è normale per un emicranico, ma è dura sentirsi sempre così e avere voglia di fare tante cose che invece non si ha la forza di fare. La cosa brutta è che ho imparato a convivere col dolore (più o meno) ma con la stanchezza non ci riesco.

Spero tanto di conoscerti il 22, e di conoscere tutte le persone stupende che scrivono in questo forum.

Colgo l'occasione per ringraziare Lara per tutto!

Buona serata!

**francesca63** Martedì, 05 Settembre 2017 20:02

Un abbraccio ad Annuccia e Rossana.

Mi mancate....moltissimo.

**francesca63** Martedì, 05 Settembre 2017 20:00

VALE 23 ti riprendersi eccome qualcosa dalla vita.

Non dubitarne....adesso ti sembrerà un'impresa ma accadrà. ..

Anch'io sai alla sera mi sento sgangherata. ...ma perché non contiamo un passo in avanti anziché quelli in retromarcia. ...

E poi sei così sicura che quelli indietro siano tutti inutili?

Guarda moltissime volte mi sono chiesta Perché la mia vita è andata così.

Significa che avrà senso così. ...

Buonanotte a tutti

**vale23** Martedì, 05 Settembre 2017 19:55

FEFFE, mi sa tanto che a stirare non piace a nessuno! 😊

Davvero pensi che fare una passeggiata non sia poco?? lo pensi davvero o lo dici solo per consolarmi??

Comunque grazie... 😊

Che Lara era un aliena l'avevo capito... 😊

Saluto anche PIERA, PAULA, SIMONA, CRI e tutte quante voi, non mi ricordo ancora i nomi di tutte e devo ancora conoscervi un pò... NICO buone ferie e buon mare e buona Mirabilandia!

ISA , finito di imbiancare?

**vale23** Martedì, 05 Settembre 2017 19:40

LILE, sono arrivati i tuoi genitori? Ma tu vivi da sola? Come stai adesso?

La stanchezza...un altro problema....io sono stanca sempre, anche se faccio poco o niente, sicuramente fa parte di me e della mia persona da sempre, però il fatto di dover sopportare tutto questo intenso dolore, tanti problemi di salute ( non solo l'emicrania) e doverli sopportare anche tutti insieme credo che influisca tanto su questa condizione di stanchezza cronica.

Per quanto riguarda la memoria io credo che ho cominciato a notare dei deficit nella mia già diversi anni fa, in seguito all'assunzione di determinati farmaci, che secondo me hanno influito tanto. Tu che fai, stai studiando? E lavori giusto? Di dove sei? Spero che adesso tu stia meglio e ti starai rilassando un pò...

FRANCESCA, io credo di capire quello che dici, anche io vorrei riprendermi qualcosa dalla vita....se la vita me lo permette 😞

LARA, Emma è tua nipote? Sono felice che stiate bene insieme e ancora rimango stupefatta per quante cose tu riesca a fare...io se riesco a fare una cosa è pure troppo e poi dopo che l'ho fatta mi sento stanchissima....sei davvero tanto brava, complimenti! Sai, se la mia salute non peggiora troppo vengo al convegno, intanto ho prenotato un b&b in centro...mi piacerebbe, non sono mai stata a nessun convegno per questo problema e penso sia una bella e interessante occasione!

**francesca63** Martedì, 05 Settembre 2017 19:22

Buonasera a tutti.

Siete state tutte molto generose nei miei confronti. Troppo...

Ho voglia di riprendermi qualcosa dalla vita..Per me.

Non sarà facile .Restano tanti dolori e ferite ...

Tutto qui.

Un abbraccio a tutti.

**vale23** Martedì, 05 Settembre 2017 19:20

BONDIL.....è da venerdì che hai l'emicrania?? Ma oggi è martedì, sono passati 5 giorni...starai malissimo.... 😞

Mi dispiace così tanto, a me quando arriva un attacco non riesco mai a sopportare per più di due giorni perchè il dolore è troppo lacerante, è veramente disumano ... poi adesso mi si sta cronicizzando, quindi vuol dire che il dolore non mi passa mai, è quotidiano, e devo solo sperare che rimanga sopportabile tra un attacco vero e proprio e l'altro.

Spero davvero che adesso tu stia meglio.

Io ho trovato un b&b per il convegno, adesso devo vedere per il treno

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 18:05

Lile, sono diventata una dimenticoni anch'io, ma cosa vuoi che ci faccia, però io sono avvantaggiata dai miei anni, posso usare questa scusa

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 18:03

Lile, ti ricordi nel 2015. Sei stata una delle prime ad arrivare, neppure ti conoscevo e ho approfittato immediatamente della tua disponibilità.

Non te lo mai detto, ma ancora mi sento un po' verma per avere approfittato così di te.

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 18:01

Lile, non preoccuparti cara. Sicuramente il venerdì pomeriggio e anche il sabato mattina avrò bisogno di qualcuno che prenda le iscrizioni di chi desidera iscriversi ad Al.Ce. Poi vedrai che ci sarà anche altro da fare.

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 17:59

Questa settimana ho anche Emma da portare e da prendere dal campus. La sera andiamo a letto e ce la raccontiamo un po' facendo delle bellissime risate. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 17:58

Bondil, che bel messaggio. Grazie carissima. Sono proprio felice che tu riesca a venire al Convegno il Venerdì.

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 17:57

Niente da fare. le cartucce non vanno. Domani devo riportare indietro anche quella che hanno sistemato oggi.

Ci vuole pazienza. 😊

**Bondil** Martedì, 05 Settembre 2017 15:39

Ciao a tutte, la lettura dei vostri post mi sta aiutando tantissimo. E' da venerdì che ho l'emicrania, resiste ai farmaci e mi sta rendendo una vera gelatina. Per fortuna da oggi è più sopportabile, quindi resisto e cerco di far passare la giornata col minimo dispendio di energie possibile. Non vedo l'ora di conoscervi il 22 (per il 23 non so se riesco ad esserci), e anche di sentire l'intervento del prof. Di Lorenzo, mi sto informando sulla dieta chetogenica e sembra che in linea teorica possa funzionare e anche in linea pratica da quello che dice la mitica Lara. Spero di poterla sperimentare, perché non credo di avere la forza di tentare un'ennesima terapia farmacologica. E poi vorrei cominciare a vivere, da troppi anni sopravvivo, tiro avanti, ma quello che ho perso e sto perdendo, una settimana dopo l'altra, è un peso sempre più difficile da sopportare. Ho pensato spesso che morire sarebbe stato meglio, adesso invece voglio prendermi la vita che mi merito, perché finalmente ho capito che merito di stare bene. Scusate per la sbrodolata, ma avevo bisogno di dirlo.

Per Lile: ti capisco molto bene, stanchezza e tristezza accompagnano anche le mie emicranie e sono a volte più dure da sopportare del puro e semplice dolore. In certi casi la prostrazione è veramente tanta, insieme alla voglia di piangere, alla spossatezza e al senso di inaiutabilità e mancanza di speranza. Mi sembra quasi di vivere degli stati d'animo che mi sono imposti da qualcosa dentro di me, ma che non sono esattamente me... non so come spiegarli. In ogni caso devo pazientemente e penosamente aspettare che passino.

Per Francesca: tantissimi complimenti e soprattutto tantissimi in bocca al lupo per la tua tesi. Anch'io mi sono laureata nonostante le emicranie e questo mi ha dato veramente una grande gioia. L'ho fatto in ritardo perché per un anno sono stata cronica e mi sono fermata, ma alla fine ce l'ho fatta e questo mi ha dato grande forza. Quando sono incerta, ho paura di fare una cosa che mi sembra sia troppo grande per me, mi ricordo che mi sono laureata in chimica industriale e mi dico: "dai Laura, cosa vuoi che sia?" In certi casi funziona anche... ma non sempre. L'autostima non è mai stata uno dei miei punti di forza.

Per Vale: anche io sono d'accordo con Fefte, una passeggiata è molto ed è un segnale positivo. Ci vuole tanta forza per uscire quando il dolore è forte e magari quando il movimento peggiora le cose. Anch'io dovrei farla tutti i giorni, ma la sera arrivo stremata e generalmente non ce la faccio, buona grazia se riesco a preparare la cena. Non vedo l'ora che venga fresco per riprendere a muovermi un po', il caldo mi prostra e fa peggiorare la situazione.

Vi mando un abbraccio, spero che tutte le emicranie passino in un soffio!

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 14:40

Purtroppo sono sempre qui che giro. Sto facendo una bella fatica, sto cercando di risparmiare un po' con tutte le copie da distribuire ma le cartucce che mi rigenerano non funzionano. Il rosso me lo stampa giallo, il nocciola me lo stampa giallo e l'azzurro me lo stampa verde. Così ho girato questa

mattina e ora devo ritornare.

Perdonatemi va, ma so che voi mi perdonate anche senza che ve lo chieda. ♥

**lile** Martedì, 05 Settembre 2017 11:54

Buongiorno a tutti...

Non so più se questa tristezza, questo malessere e questa stanchezza siano causati dal mal di testa, dai farmaci o da tutto un insieme di cose... aspetto con ansia l'arrivo dei miei, ho bisogno di fare la "figlia" per un po'... mi viene tutto tanto difficile e mi viene sempre da piangere.

LARA spero di riuscire a darti una mano con il convegno, per quanto posso. Se mi mandi la locandina posso chiedere in ufficio se possono mandare la notizia con la newsletter.

FRANCESCA, ho letto quello che hai scritto e non so cosa dire. Con la sofferenza che hai provato stai facendo una gran cosa a realizzarti con la laurea, sei bravissima. Ti abbraccio forte.

VALE sei stata bravissima a fare la passeggiata, io invece sono una gran pigrona in quel senso... mi riprometto sempre di muovermi di più perchè mi farebbe bene ma non lo faccio mai... poi per ora la stanchezza ha sempre la meglio

PIERA tanti auguri a te e Giorgio!

ISA un abbraccio forte e tanti pensieri per te e la tua mamma.

SIMONA anche per il tuo Luca e un abbraccio anche a NICO.

Spero di non aver dimenticato nessuno... avrete pazienza spero, per ora ho il terrore di lasciare anche ferro attaccato e gas acceso! 😊 Provo a scherzarci su... vi voglio bene...

**Isa** Martedì, 05 Settembre 2017 08:50

Ieri sera sono riuscita a far mangiare qualche boccone a mia mamma, che pena..... più tardi torno da lei, vediamo come va... Vi auguro una giornata senza dolori. Un abbraccio.

**Isa** Martedì, 05 Settembre 2017 08:47

Buongiorno Simona. Spero ci darai presto buone notizie di Luca. Piera tanti auguri a te e a Giorgio per l'anniversario, siete una bella coppia! Valentina ha festeggiato domenica i suoi 12 anni di matrimonio alle terme in Slovenia. Francesca ho letto la tua storia e capisco la tua sofferenza, le disgrazie non hanno risparmiato nemmeno me, magari ti racconterò quando ci vediamo a Ferrara. Ammiro molto il percorso che stai facendo. Vale 23 spero che oggi vada meglio. Paula hai ricominciato il lavoro con un bel carico ..... coraggio, carissima.

**Isa** Martedì, 05 Settembre 2017 08:41

Cri, io invece ho i piedi freddi (stamattina 12 gradi!) mentre la notte diventano carboni ardenti, bruciano e non mi fanno dormire! Con la storia della faccia e della carta d'identità, tu e Fefe mi avete fatto morire dal ridere! L'ho appena raccontata a mio fratello che è qui da me per imbiancare (povero si è preso due giorni di ferie per questo). Mentre lui imbianca io pulirò le ante della cucina, lavoro che mi piace poco. Peccato che ieri abbia stirato tutto, era meglio stirare..... Lara anche io odio spolverare, ma come un giorno ti confessai, ho tutti gli strumenti e gli stracci di questo mondo per farlo e continuo a comprarne..... così con la voglia di provare nuovi sistemi, metto le cuffiette per la musica e trovo la voglia....

**Simona** Martedì, 05 Settembre 2017 08:35

Buongiorno adorato forum 😊

**Isa** Martedì, 05 Settembre 2017 08:34

Buongiorno a tutti. Lara non conosco quel locale ma mi fa piacere che si siano trovati bene a Udine, spero abbiano avuto il tempo di visitare il centro storico e il castello. Udine è poco conosciuta a differenza di Trieste, ma io la trovo bellissima! (sono di parte, lo riconosco!) Grazie per tutto il tuo impegno, Lara, sei impagabile!

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 08:18

Francesca, è vero, il Convegno impegna tantissimo ma sono contenta così ho qualcosa per cui valga la pena darsi da fare.

Mica starei ferma se non avessi questo di cui occuparmi, quindi va bene così.

Per 15 anni ho fatto tre lavori a tempo pieno, 5 se ci metti che avevo tre figli, e una casa da mandare avanti. Poi ne ho lasciato uno ma per il resto degli anni 20 anni ne ho fatto due a tempo pieno, ero fortunata, perchè uno lo facevo di notte e il giorno era libero per occuparmi dell'altro. Ovviamente

tutto condito da tanto star male come ben potrai immaginare.  
Dimmi mo come faccio ora a stare ferma.

Però sono stata brava, la volta scorsa che sono uscita per andare in centro sono andata con il bastone e non ho minimamente rischiato di cadere.

Mi devo rassegnare 😞

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 08:10

Cri, mi spiace per te tue dita.  
Forza va che fra 10 mesi tornerà il caldo

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 08:08

Isa, Enza marco ed Emma come ti ho detto hanno soggiornato a Udine per due notti. Al ritorno da Salisburgo in bicicletta hanno soggiornato alla Locanda del Municipio dove Enza ha dimenticato la sua giacca di gore-tex, siccome non è che costa due lire, ha telefonato per vedere se la spedivano a spese del destinatario. Loro non solo hanno spedito la giacca immediatamente, ma lo hanno fatto pagando loro la spedizione.

Marco poi ha sistemato la cosa facendo un bonifico, però sono rimasti stupiti da questo atteggiamento.

Io pure e mi fa piacere che la tua città abbia lasciato un così bel ricordo ai ragazzi.  
Volevo dirtelo, perchè fa sempre piacere sapere che ci sono persone così nelle nostre città

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 07:58

Vale, puoi già mettere una bella tacca alla giornata di ieri, sei stata bravissima. Aiuta fare movimento e aiuta in tutto quello che è il nostro essere.  
Sei stata proprio brava.

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 07:56

Francesca, te la sei dovuta guadagnare per bene anche tu la vita da quello che leggo.  
Ecco, siccome io faccio sempre il paragone di come viva io la vita che ho fatto, penso che nella vita tu abbia vinto la battaglia. Sei una vincitrice cara. Sai che io penso che alle volte basta poco per vincere, ci basta non mollare mai ed è questo quello che facciamo ogni giorno da sempre.

E' importante ogni tanto cambiare il nostro punto di vista, aiuta tantissimo iniziare a vedere i piccoli passi che facciamo invece di quelli che non riusciamo a fare. Questo nel mio caso, ma tu cara ti stai preparando ad un passo enorme, perchè una laurea non è cosa da poco.

Bravissima. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 07:41

Che poi in effetti non è che faccio tutte ste cose, il fatto è che vi racconto tutto tutto quello che faccio, così' sembra che ribalti il mondo.

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 07:40

Feffe, sappi che io stiro proprio quando sono presa per il collo, farei 150 uova di cappelletti piuttosto che stirare.

Purtroppo ogni tanto mi tocca. 😞

Dimenticavo, detesto anche spolverare.

Meglio si sappia che mi piace fare ciò che mi piace fare 😊

Poi detesto la tv, raccontano quello che gli pare, lo fanno anche quando si parla di MDT, così faccio fatica a guardare pure quello che mi interessa.

Ora la cosa che guardo quando ho un po' di tempo è un programma dove ristrutturano case. 😊😊

Se avessi 20 anni di meno farei la stessa cosa.

Quello che mi piace è che lavorano in case vuote e ho notato che è il modo migliore.

Mi sa che è dovuto al fatto che io faccio sempre tutte le ristrutturazioni con me in casa. Un incubo

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 07:33



Feffe, quella della faccia del narcotrafficante mi mancava 😊😊 Questa è proprio bella.

Quando ho letto che non andava bene ho attivato subito un po' di pensieri che arrivassero veloci veloci. Forse non hanno sortito un granché da come hai descritto la tua faccia. 😞  
Devo impegnarmi un po' di più 😊

**feffe81** Martedì, 05 Settembre 2017 07:31

FRANCESCA grazie...ti pensavo quando dici che a lavorare col tuo "capo" salti il pranzo: io ho lavorato per anni all'università e il mio prof, che stimo tantissimo, è uno appassionato che se sta lavorando va avanti a oltranza e non sente fame né sete. Allora ho iniziato semplicemente a portare con me in borsa cracker e qualcosa tipo un po' di parmigiano e frutta secca. E al momento opportuno li tiravo fuori e li mangiavo mentre continuavamo a lavorare. Almeno non avevo il digiuno trigger!!

**feffe81** Martedì, 05 Settembre 2017 07:28

VALE dici che riesci a fare poco: fare una passeggiata non è poco! E non fare paragoni con LARA che lei è un ufo!! Semmai falli con me che non stiro, non cucino (sopravvivo), ho una signora che mi aiuta per le pulizie, non faccio pasta in casa né crostate, non ho bambini da accudire e infinite altre cose che non faccio. Ok sono egoista, ma ne ho bisogno per stare meglio

**feffe81** Martedì, 05 Settembre 2017 07:24

CRI anche la carta d'identità a volte è difficile da interpretare: lì io sembro una narcotrafficante beccata al confine col Messico!!

VALE grazie, ieri sera ho poi sbollito la rabbia con l'aiuto di chiacchiere e mezzo kg di gelato 😊 ma allora hai un pelosetto!!! 😊 che bello, pure io ho un cagnetto da gennaio. È bellissimo perché quando sto male ho comunque la possibilità di guardare lui e accarezzarlo, di godere della sua compagnia e del suo affetto e tutto questo lo si può sentire anche se il dolore ti spacca in due la testa

**cri69** Martedì, 05 Settembre 2017 07:11

Buongiorno a tutti.

LARA sii c'è freddo, le mie manine sono già cadaveriche 😞

FRANCESCA a volte è davvero un'impresa ardua riconoscersi, tenere sempre la carta d'identità a portata di mano 😊😊, buona giornata anche a te.

Un abbraccio cumulativo a tutte le altre amiche senza distinzione sperando che la giornata sia leggera.

Besos

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 07:10

Piera, la cena sociale la faremo in centro, ma proprio in centro in un posto bellissimo.

Vedrai che meraviglia. 😊

Poi metterò tutti i menù 😊

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 07:07

Per il convegno, fate come riuscite, certo che parteciparvi sarebbe come prendere un farmaco senza effetti collaterali che da il meglio della resa, ma ognuno di noi fa come può

**mamma\_lara** Martedì, 05 Settembre 2017 07:03

Buongiorno a tutti.

Ho freddo ma che ve lo dico a fare, avrete freddo anche voi 😞

Anche oggi un bel po' di cose da fare, ma va bene così.

Francesca, Vale, sapete carissime che se anche non ho niente da fare pur di fare qualcosa ribalto casa cassetti, armadi e gli attrezzi per le mie torte; non c'è niente da fare, ho smesso di lottare contro questo mio modo di essere perché è troppo faticoso, posso fermare un fiume in piena? 😊

**francesca63** Martedì, 05 Settembre 2017 06:22



LARA immagino tu sia impegnatissima per organizzare il convegno....  
Grazie mille...

**francesca63** Martedì, 05 Settembre 2017 06:20

Buondi a tutti

VALE che la giornata ti sorride. ...

CRI69 ben alzata !!!!!  
Ah come dici tu provo a riconoscermi.....

FEFFE81 che la giornata sia finita..

PAULA1 ti vedo già su sella....

Un abbraccio a tutti

**vale23** Lunedì, 04 Settembre 2017 22:48

FRANCESCA hai ragione, le cose che raccontiamo in una manciata di minuti ci sono costate anni di vita....che nessuno ci ridarà! spero anche io di conoscerti.

FEFFE, mi dispiace tanto per la tua giornata... 😞

LARA ma quanti impegni hai????

Io riesco a fare poco durante la giornata, stamattina sono andata a fare una lunga passeggiata, mi sono stancata tantissimo e per il resto della giornata sono rimasta a casa, ma nonostante il riposo mi sento sempre tanto tanto stanca... 😞

Vi auguro una buona notte

**francesca63** Lunedì, 04 Settembre 2017 20:45

PIERA si il programma di venerdì è imperdibile...

Iniziando però alle 14.00 devo assentarmi dalla mattinata .

Anche se tirocinante devo timbrare e devo fare 36 ore settimanali....

Ho già chiesto ma non è così semplice.....

VALE lo frequento Farmacia. ...

Mi auguro tu stia meglio....e che il dolore molli la sua presa ...

Immagino tu abbia investito in tutti i sensi molto per alleviare le tue sofferenze. Capisco la sfiducia....

Ti assicuro che anche per me è stato così. Quante volte ho dovuto ricominciare....

Si perché a raccontare le cose ci vogliono una manciata di minuti ma a me sono costati anni di vita.

Come a tutti noi del resto....

Ti abbraccio fortissimo.

Spero di conoscerti. ....

**paula1** Lunedì, 04 Settembre 2017 20:34

Hai ragione PIERA anche quest'anno gli argomenti sono notevoli !!!

**feffe81** Lunedì, 04 Settembre 2017 20:06

giornata di m---a 😞

**Piera** Lunedì, 04 Settembre 2017 19:57

venerdì' ci sono senz'altro!! La cena Lara dove si svolgerà? Giorgio mi accompagna con la solita pazienza 😊

**Piera** Lunedì, 04 Settembre 2017 19:56

Francesca non ci avevo nemmeno fatto caso al cambio di nome !!! 😊 per il convegno anch'io farò avanti e indietro, se riesco.....comunque per me il programma di venerdì' è imperdibile, primo perché c'è il mio amato neurologo e poi sono molto interessata all' argomento insonnia e melatonina.....

**vale23** Lunedì, 04 Settembre 2017 18:56

FRANCESCA, grazie....e complimenti per il tuo tirocinio e la tua tesi. in che cosa ti stai laureando?  
NICO, io avevo capito cosa intendevi per farmi aiutare, infatti io ti ho risposto a proposito di questo che ho chiesto aiuto tante volte ( altro che 2 psicologi....) , però le mie esperienze sono state tutte negative o comunque non di aiuto. Sicuramente sono stata sfortunata e ho fatto degli incontri con delle persone che non erano molto "professionali" , però ora basta, dopo aver speso tanti soldi sinceramente mi sono stancata di provare e riprovare, soprattutto perchè non ne ho mai tratto giovamento... 😞

**mamma\_lara** Lunedì, 04 Settembre 2017 18:30

Quanto mi spiace non commentare, Ma non ho tempo per niente

**francesca63** Lunedì, 04 Settembre 2017 18:03

PAULA1 spero proprio di partecipare al convegno  
Ho troppa voglia di conoscervi  
Certo mi piacerebbe esserci tutti e due i giorni.  
Il sabato lo do per certo.  
Il venerdì si scontra con il tirocinio.  
Con l assicurazione dell ateneo ...non so....  
La mia tesi ..indovina...la vorrei fare sull...emicrania.  
Ma qui scatta una considerazione.  
Dovrei farla con un docente bravissimo  
Ma che non risparmia nulla.  
Prima devo sostenere un esame mega e poi scatta la tesi.....  
Vedremo.....a volte non faccio programmi perché immancabilmente vanno a monte  
!!!!!!

PIERA scusa non volevo farti cambiare marito. Gli ho solo cambiato il nome....  
Con questi telefoni.....  
Un abbraccio

**francesca63** Lunedì, 04 Settembre 2017 17:55

Buondi a tutti.

VALE 23 qual è il motivo per vivere?

Non sopravvivere come tanti mi dicono!!!!Si perché secondo alcuni io dovrei sopravvivere (ebbene questi li bollo come stupidi e li classifico distruttivi)....da tenersi alla larga.

Vale la pena per me stessa

E non lo dico per orgoglio o per mettere il proprio io al centro.

Ti confesso una cosa.

Il tirocinio che sto facendo mi ha spalancato la testa.

Io non mi sono mai autostimata e ho sempre ritenuto tutti più bravi di me.

Avevo seppellito le mie potenzialità.

Ebbene qui a contatto con le altre persone ho capito che ciò non era vero.

Tutti sbagliamo....

In 15 giorni forse avvantaggiata dalla passione ero in grado di essere a capo della distribuzione diretta di farmaci.

L opportunità poi me l ha concessa il primario lasciandomi spazio.

Ho aiutato i magazzinieri. Chi era addetto alla contabilità.

Ricordo i nomi dei pazienti che fanno terapie oncologiche particolari.

Mi si impiantano i loro volti .....

E quindi vado agli armadi direttamente.

Ecco la passione unita al bene per gli altri.

Ho raccolto la loro disperazione piangendo con loro.

Ecco VALE il motore lo dobbiamo accendere noi.

Ti confesso un'altra cosa.

Molte volte al mio ritorno piango....tanto.

E sai perché. ?Perché il dolore e la paura mi hanno strappato una parte di vita.

Me l hanno rubata.



oggi 😊😊 stamattina la macchina non e' partita, percio' ho dovuto patire per venire al lavoro, poi ho da prendere i bimbi...e tanto altro ancora 😞

**Simona** Lunedì, 04 Settembre 2017 09:14

Buongiorno a tutti. ... ieri poi altro mdt..... altro tachicaf che non ha sortito molto effetto... stamattina sembra meglio e speriamo bene.... portate le Urine di luca ad analizzare... ora non sanno se sono abbastanza e non è che lo dicono subito così uno semmai si sbrigare a rifare tutto... no.....lo dicono quando sono pronti i referti.... così semmai passa 1 settimana ancora.... intanto per dire..... se ha un fastidio se lo tiene 1 settimana in più..... mah..... non ho parole. .... 😡😞😡

se Lara ti ricordi bene mi unisco agli auguri per Piera e Giorgio. . buon anniversario 😊😊

**mamma\_lara** Lunedì, 04 Settembre 2017 08:43

Ora devo scappare

**mamma\_lara** Lunedì, 04 Settembre 2017 08:43

Francesca, hai avuto molte prove dolorose anche tu Sei stata forte ad affrontarle tutte. Un esempio di forza. ♥♥♥♥♥♥♥♥

**mamma\_lara** Lunedì, 04 Settembre 2017 07:32

Spero di non sbagliare, ma oggi mi sembra sia l'anniversario di matrimonio di Piera e Giorgio. Se avessi azzeccato il giorno tantissimi auguri amici miei. Buon anniversario ♥ ♥ ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 04 Settembre 2017 07:30

Ho poco tempo quindi Francesca ti dico di non preoccuparti troppo di quello che scrivo quando dico che ho male qui o male la, fino a che vedi che scrivo che mi muovo vuol dire che va tutto bene. Lo dico solo perchè mi sembra che quando lo scrivo qui poi mi faccia meno male.

Isa, spero tanto che per tua mamma le cose vadano in modo che non abbia a star troppo male. ♥

Enza Emma e Marco hanno dormito ad Udine perchè hanno preso un treno per Salisburgo, avevano le biciclette e da li partire era tutto più semplice. Poi sono tornati sempre a Udine per poi fare ritorno a Ferrara in auto. Hanno solo dormito e sono stati veramente pochissimo.

In ogni caso se avessero avuto problemi sapevano che tu eri li.

Mi hanno detto che sono stati benissimo ed è una bellissima città. Poi ti racconterò una cosina che mi ha stupito veramente. In positivo ovviamente

Vele23, Forse cara tutte le parole che noi diciamo fanno fatica ad aiutarti. Ma devi credermi quando dico che anch'io mi sono trovata nelle tue condizioni tempo fa e quello che mi ha fatto andare avanti sono stati i miei bimbi, tre, Enzo, Enza e Zeno.

Poi ho capito che dovevo andare avanti per me stessa, ma al tempo non mi consideravo mai.

Mi spiace tantissimo che sono di fretta.

Devo andare a fare volantinaggio anche oggi e ho un altro po' di cose da fare. oggi pomeriggio dovrei avere un po' di tempo.

Per ora vi mando un abbraccio di quelli immensi.

**mamma\_lara** Lunedì, 04 Settembre 2017 07:21

Buongiorno a tutti.

Ho Emma da ieri sera, rimarrà qui una settimana perchè di giorno andrà al campus. Ha scelto lei di andarci perchè ci vanno anche alcune sue amiche, così potranno barabegolare un bel po'.

**cri69** Lunedì, 04 Settembre 2017 07:17

Fresco buongiorno a tutti.

FRANCESCA, grazie , stamane visto che bisogna andare al lavoro non mi sarei alzata 🤪 . Ieri dopo averti letto mi sono sentita fortunata, nonostante tutto, fortunata.

Coraggio fanciulle ,un pasettino alla volta ed anche oggi ce la faremo.  
Besos

**vale23** Lunedì, 04 Settembre 2017 07:08

Francesca....E perché mai dovrei offendermi? Anzi, grazie per avermi raccontato la tua storia....che ho letto attentamente e mi ha molto colpita sinceramente. Hai avuto così tante sfortune e situazioni tristi che quasi si stenta a crederci, volevo chiederti una cosa: qual è il tuo motivo? Ciò per cui valga la pena andare avanti nonostante tutto per te?  
Io ho chiesto aiuto, credimi, così tanto e così tante volte, ma MAI è andata bene, ogni volta ho solo peggiorato le cose. Naturalmente non voglio generalizzare ma almeno nel mio caso ho capito che non c'è un farmaco che mi fa stare meglio ( ne ho provati tanti)e che sono un soggetto particolarmente sensibile agli effetti collaterali. E sto parlando dei farmaci per regolarizzare il tono dell'umore.  
Io ho solo bisogno di un po' di pace, tranquillità e assenza di dolore...  
Sono seguita da un centro cefalee ora per L'emicrania e sto facendo tutto quello che mi dicono di fare, ma va sempre peggio anche questa.  
Io credo di aver trovato una grande sfortuna in tutte le situazioni in cui ho chiesto aiuto e ho sofferto tanto ....

**francesca63** Lunedì, 04 Settembre 2017 05:56

Buongiorno a tutti.

VALE 23 appena sveglia il mio pensiero è volato a te....  
Spero di non averti offeso....non era mia intenzione..  
Ti prego però :fatti aiutare.  
Ne varrà la pena...  
Ti auguro buona giornata....

ISA ti abbraccio forte....  
NICO un abbraccio pure a te...

LARA spero il riposo sia stato di ristoro per la caviglia....continuo a chiedermi come fai a fare tutto ciò.  
Sei un grande esempio....

CRI69 a te una splendida giornata.  
Tu che sempre apri a qualsiasi ora la nostra pagina....un abbraccio forte.

Ok comincio ad alzarmi....non so da che parte però .....

Buona giornata a tutti....

**vale23** Domenica, 03 Settembre 2017 23:54

Feffe...se vedo qualcosa che valga la pena? Qualcosa di bello....una cosa bella ce l'ho vicina adesso, si chiama Leo ed è il mio bassotto, il bassotto più bello del mondo, è sempre vicino a me e mi soccorre ogni volta che mi vede piangere ( cioè quasi tutti i giorni)  
Ha appena compiuto 10 anni e ha il muso imbiancato...

**vale23** Domenica, 03 Settembre 2017 23:46

Altro attacco di emicrania, altra domenica rovinata, a me e a chi mi sta vicino....non mi era ancora passata quella di qualche giorno fa al pronto soccorso, ormai non va mai via....solo per riprendermi dall'ultimo attacco non so quanto ci vorrebbe, ma continua e continua

**paula1** Domenica, 03 Settembre 2017 21:06

Buona sera a tutti...qui finalmente temperature accettabili...la notte è andata nel bene e nel male...speravo di scamparla, ma anche oggi l'emicrania si è fatta sentire...ho preso l'Okì per il momento...ho usato Sella quindi stamattina alle 8 ero già a casa...ho dormito poi siamo usciti perchè la giornata era davvero bellissima...dei colori magnifici e si vedevano in lontananza i colli euganei...domani sono di riposo e andrò dal dentista 🙄 grr...ora vado a vedere un po' di tv...buona serata a tutti

**mamma\_lara** Domenica, 03 Settembre 2017 18:02

Sono appena andati via gli ospiti e ho tutto da sistemare.

Scusate ma dopo penso di andare a letto. Ho la caviglia che non mi regge. E' da questa mattina alle 5 che viaggio su e giù. Ma va tutto bene

**Simona** Domenica, 03 Settembre 2017 16:41

Maria il potere dei bimbi è immenso. ... viva Cecilia. ... sarà una meraviglia di bambina posso immaginare. .. goditela tutta 😊😄😊

**Simona** Domenica, 03 Settembre 2017 16:39

Francesca mamma mia quanta sofferenza. .. sei stata brava a reagire a tutto questo e sei vicina al tuo obiettivo. .. io credo che tanto dolore alla fine ci rende forti. . come dire:ciò che non ci uccide ci fortifica. .. solo che il dolore cronico toglie lucidità, quindi noi non ci sentiamo forti per niente. .. ma in realtà li siamo e tu lo dimostri con il tuo vissuto ...

Nico mannaggia. .. 😞😞😞 spero finisca presto... forza tieni duro

**MARIA51** Domenica, 03 Settembre 2017 16:36

Non intervengo spesso ma vi seguo sempre. Leggo di tanto dolore in ognuna di voi. Capisco perfettamente poiché in cinquant'anni di MDT con annessi e connessi ne ho passate tante. Quando si è al culmine del dolore sembra di impazzire e di non farcela più. Allora bisogna farsi aiutare da chi può farlo ed affidarci alle loro cure ed accettare nostro malgrado questo "vivere non vivere". Quando il dolore è cronico è un bel guaio anche perché non viviamo sulla luna, abbiamo famiglia, lavoro e quant'altro da seguire. Ed assieme a noi soffre tutta la famiglia. Anch'io dall'ultima disintossicazione ho deciso di non assumere nessun farmaco per gli attacchi. È stata durissima ma nel contempo ho fatto per nove anni abbondanti profilassi con Topamax. Ora sto abbastanza bene. Rispetto al passato è una passeggiata anche se ho MDT meno severi di una volta. Ora a fare la mia felicità è arrivata Cecilia. È stata una botta di vita per tutti noi. È una tata buona, simpatica, gioiosa, dormigliona, mangiona. Quando ce l'ho mi passano tutti i mali. Alle volte me la tengo anche a dormire alla notte. Non avrei mai creduto di provare questo amore per la mia nipotina. Un abbraccio.....

**nico26** Domenica, 03 Settembre 2017 15:20

Ciao a tutti un saluto veloce perché ho un gran vomit. Che stai scaricando lo stress? Andiamo pure avanti non mi demoralizzo passerà piano piano. Vi abbraccio forte

**francesca63** Domenica, 03 Settembre 2017 14:14

ISA ti abbraccio fortissimo.  
I pensieri volano a te....

**francesca63** Domenica, 03 Settembre 2017 14:11

FEFFE81 grazie!!!!  
Ti voglio un gran bene....

**feffe81** Domenica, 03 Settembre 2017 13:38

FRANCESCA certo che anche tu hai un "bel" vissuto...grazie di averlo condiviso, sappi che per me è istruttivo e di aiuto. E' il bello di questo posto protetto: nessuno giudica l'altro. Ti auguro che il tirocinio e la tua prossima laurea ti diano la soddisfazione che ti meriti 😊

**feffe81** Domenica, 03 Settembre 2017 13:35

VALE un'ultima cosa: la vita non ce la scegliamo, ci viene donata così come ci arriva...possiamo farci andare bene quello che ci capita oppure no...c'è chi ha fortuna e chi invece è condannato a soffrire 😞 nella tua vita vedi qualcosa di bello? qualcosa che ti piace? qualcosa che ti fa pensare che tutto sommato ne valga la pena?

**feffe81** Domenica, 03 Settembre 2017 13:31

ISA ti mando un abbraccio colmo di affetto!  
Per il convegno io probabilmente verrò il sabato in giornata!  
Ieri mattina mi sono cominciati i prodromi di un attacco, ma per fortuna dopo alcune ore è regredito.  
Purtroppo il trigger deve essere stato mia madre 😞 devo accettare che stanno invecchiando: ieri sono andata a farle qualche faccendina perché non può muovere il braccio, solo che sta anche

diventando sempre più sorda e mi parlava urlando 😞 va beh, una cosa alla volta le dirò con tatto di sussurrarmi le cose che capisco lo stesso 😊

**feffe81** Domenica, 03 Settembre 2017 13:28

VALE nessuna di noi ha la bacchetta magica purtroppo...ma se riesci anche solo un pochino a raccontarci di te noi accudiremo la tua sofferenza...solo tu puoi sapere come stai e quanto stai male...io ho sofferto di depressione e ho bene in mente come ci si senta e come si veda la realtà distorta. Il confronto con gli altri ci viene spontaneo perché quando stiamo malissimo ci sembra che siamo solo noi a stare così male, gli altri stanno di sicuro meglio e non possono capire. In parte è vero, in parte no, siamo noi che ne siamo convinti...io con l'aiuto dei farmaci riesco a tenere l'umore abbastanza stabile e quando l'umore regge allora la vita scorre più semplice, anche col dolore

**francesca63** Domenica, 03 Settembre 2017 13:02

Buongiorno a tutti.

VALE 23 io non so se quello che ti racconto ora ti giovi ma ci provo.

Io di momenti come i tuoi ne ho vissuto a iosa.

Ho cominciato a 6 anni con la scoliosi .Ho portato per anni busti e gessi fino a 16 quando poi fui operata...in Quell. Anno (2 liceo) per le troppe assenze dovetti riparare tutte le materie a settembre.

Qualche anno dopo cominciai con dolore alla zona lombare e all arto...mi fu diagnosticata una frattura vertebrale.

Che poi peggioro in uno scivolamento.

Fui operata ma poi la sintomatologia non si esaurita.

Ho girato mezza Italia press tutti i centri di terapia antalgica.

Ho portato sondiini caricati con cortisone e anestetico che mi paralizza vano gli arti. Ho provato una pompa a base di oppioidi che mi facevano vomitare l anima.

Senza contare tutti gli analgesici per bocca.Senza contare tutta la fisioterapia....

Senza contare che nel 20 00 ebbi una reazione allergica al voltaren..che non auguro a nessuno.

Mi sospero per anni i fans e come ripiego avevo solo il cortisone. Testai altri farmaci alcuni dei quali furono poi ritirati. Oggi solo sotto mia responsabilità assumo il brufen che associo al triptano per l emicrania.

Con quella cominciai 15 anni fa.

Nel 20 04 mi furono diagnosticato due ernie cervicali...Altre terapie .oggi dovrei metterci una pezza perché ho uno scivolamento delle vertebre. Con qualche osteofita che comprime la radice....il braccio se è la gamba dx sono denervazione! !!

Non stancarti di leggermi perché ne ho ancora da dire!!!!

Ho perso i miei genitori (che è nella natura delle cose dirai)e vivo sola.

E soffro da cani.

In tutto questo bel quadretto si è inserita la depressione.Rimanevo a letto al buio...ma un bel di telefonia in psichiatria e li ci fu una svolta....

Ci vuole coraggio qualcuno mi disse...no risposi.

Me lo dovevo come persona.

Provai diversi farmaci finché intoppai in quello giusto.

L emicrania peggioronel frattempo...da Padova migranti a Ravenna e li ho trovato un Prof. Fantastico che mette al centro il paziente.

Ho usato Anch io il topiramato ma purtroppo non va d'accordo con il mio umore.

Mi aveva però ridotto gli episodi.

Ah...dovetti interrompere più volte gli studi...faccio Farmacia

E avere sempre male mica è semplice.

Ormai il dolore e neuropatico e l emicrania è cronica.

Ti basta?, Ti riconosci?

Scusami anzi no non mi scuso.

Cerca aiuto per il malessere dell anima e un po alla volta il mosaico della vita si ricomporra.

La tua vita la puoi riscrivere.

Te lo dico perché le mie paure mi hanno seppellito.

Ma sono qui. E sono qui grazie a questa famiglia che mi ha accolto senza giudicare. ...

Questa è la storia di uno di noi...ma mica è la canzone di Celentano.



La vita è un'altra cosa.  
Ti voglio bene.....  
Ah non sono più brava di te. Mettiti lo in testa senza farti venire MDT.

**Simona** Domenica, 03 Settembre 2017 11:22

vale... appoggio il messaggio di Lara. .. stiamo cercando di trovare un modo per esserti di aiuto ma non è cosa semplice. .. mi spiace

**Simona** Domenica, 03 Settembre 2017 11:19

Qui mi sono dovuta prendere un tachicaf. ... pareva andar bene oggi ... invece ..... 😞

**Simona** Domenica, 03 Settembre 2017 11:17

Ho capito Vale.... proprio una brutta situazione la tua 😞😞

**mamma\_lara** Domenica, 03 Settembre 2017 10:52

Vele23, certo che abbiamo capito che non riesci a farcela.

Ognuna di noi vorrebbe trovare il modo di aiutarti e stiamo facendo dei tentativi per vedere se ci sia stato qualcosa di intentato.

È difficile anche per noi trovare il modo e possiamo anche dire cose che ora fanno fatica a raggiungerti.

Non siamo medici quindi non riusciamo a consigliarti terapie, poi è difficile anche aiutarti con le parole perché non sappiamo la tua storia e a te non va di raccontarla.

Però sappi che la nostra intenzione è quella di volerti essere di aiuto.

Solo quello abbiamo nel cuore ❤️

**vale23** Domenica, 03 Settembre 2017 10:21

Certo che ho provato Simona, ma non può andare bene se continuo ad avere sempre dolori cronici, è questo che mi porta a stare così. A me il dolore fisico ha annientato proprio, ho superato la mia soglia di sopportazione già da tanto tempo e non riesco a tornare indietro, anche perché le cose peggiorano sempre e ho sempre dolore...sapessi quante volte ho chiesto aiuto! Non è mai andata bene, ho dovuto prendere tanti farmaci (anche per regolare il tono dell'umore) ma non solo non sono serviti a niente ma tutti mi hanno dato effetti collaterali fortissimi, alcuni devastanti, che hanno solo peggiorato la situazione, SEMPRE.

L'ultimo il Topamax per l'emicrania che mi ha fatto passare un luglio di inferno, non ho più mangiato per un mese, nausea tutti i giorni, parestesie ovunque...ero un fantasma.

Ecco ogni volta che un farmaco mi da questi effetti devastanti, senza peraltro dare alcun giovamento, io non riesco a riprendermi, non ce la faccio più, perché ormai non ho più forze per sopportare tutto questo, IO NON CE LA FACCIO PIÙ A SOFFRIRE capito?

**Simona** Domenica, 03 Settembre 2017 09:19

vale scusa se mi permetto ma credo che forse ci si debba occupare di una cosa per volta e partire da questa grande tristezza che hai addosso. .. altrimenti trovo difficile ogni tipo di giovamento per tutto il resto che ti affligge... hai provato a chiedere aiuto x questo tuo stare?

**Simona** Domenica, 03 Settembre 2017 09:16

anche il mio amico Armando 2 giorni prima di morire sembrava fosse miracolosamente guarito... si era alzato dal letto.. camminava... si era fatto la barba da solo... e poi via... loro ricordo come fosse ieri..

**Simona** Domenica, 03 Settembre 2017 09:14

Buongiorno a tutti.. qui oggi pare bene...

Isa luca deve fare urinocultura perché dagli esami delle urine compare qualche globulo bianco x cui dobbiamo approfondire per vedere se ha un'infezione. .. la pediatra dice che ha una scarsa crescita ponderale e quindi abbiamo iniziato a fare queste analisi.. poi c'è anche da dire che passiamo delle notti da inferno... dorme poco e quel poco male perché si gira e rigira nel letto... quindi forse qualche fastidio ce l'ha realmente. ..speriamo di risolvere.... si mi ricordo del pomeriggio alle Giostre. .. è stato proprio bello... ripeteremo di sicuro in futuro... mando tanti pensieri positivi a te e alla tua mamma... un bacione

**cri69** Domenica, 03 Settembre 2017 09:04

Il benessere della morte , ricordo mio suocero era ricoverato , volevano dimetterlo, due gg dopo è morto...succede quasi a tutti.Chissà se è un modo per lasciare questo mondo con un pò più di pace ?

**Isa** Domenica, 03 Settembre 2017 08:37

Francesca, Paula Lara vi mando un saluto veloce perchè mi ha appena chiamato mia sorella e devo andare.... buona domenica a tutti,

**Piera** Domenica, 03 Settembre 2017 08:36

Isa anche il papa di giorgio due giorni prima della sua morte aveva chiesto a giorgio un aranciata tutto arzilla.....Giorgio era andato a comprarla giù al bar dell ospedale contento.....era invece l'ultimo sprazzo di lucidità che precede la morete il medico disse a giorgio che capita sovente 😞

**Isa** Domenica, 03 Settembre 2017 08:35

Vale23 è una pena sentirti così addolorata, non so cosa dire per tirarti un po' su, ma ti auguro di stare meglio il più presto possibile, forza! qui troverai tanto sostegno e affetto.

**Isa** Domenica, 03 Settembre 2017 08:29

Nico sei veramente in gamba, ho visto il sito e mi è piaciuto tanto! brava! Com'è la situazione con tua suocera?

**Isa** Domenica, 03 Settembre 2017 08:28

Cara Lile, capisco la tua preoccupazione. Non ricordo se tu hai preso il topamax se così fosse è probabile sia la causa delle dimenticanze. Su di me ha avuto effetti devastanti e tra gli altri la difficoltà a dire le parole che avevo in testa e non uscivano... Spero di rivederti a Ferrara e abbracciarti.

**Isa** Domenica, 03 Settembre 2017 08:25

Simona che piacere avere tue notizie. Devo aver perso qualcosa, perchè Luca deve fare quell'esame? comunque spero riesca a farlo e che non sia niente di preoccupante. Ti ricordi alle giostre qualche anno fa quando mi hai preparato il the? Che bel pomeriggio abbiamo passato con Fefte, Maya, Kikka e Rossana!

**Isa** Domenica, 03 Settembre 2017 08:22

Piera a proposito di colleghe. A parte una str.... che era la leccapiedi della responsabile ho avuto la fortuna di trovare colleghe/amiche con le quali tuttora ci troviamo per una pizzata o una cena e ci scriviamo sempre nel gruppo whatsapp. Con le colleghe che come me ora sono in pensione andiamo qualche volta al mercato e poi a mangiare in una bella osteria. Ho avuto però sempre dispiaceri con le responsabili. Ieri ho rivisto la mia ultima responsabile (non la vedevo da un anno e mezzo, da quando sono andata via) avrei potuto evitarla perchè lei non mi aveva visto, invece mi sono fermata a salutarla e devo dire che è stata molto gentile, un'altra persona. Sono contenta di averlo fatto perchè ho chiuso bene un capitolo della mia vita lavorativa.

**Isa** Domenica, 03 Settembre 2017 08:15

La settimana scorsa avevo letto il tuo messaggio Sissi per me e ho seguito il tuo consiglio: ho prenotato all'hotel Europa dove mi hanno assicurato che potrò eventualmente disdire la mattina stessa se dovesse succedere che proprio in quei giorni mia mamma .....

**Isa** Domenica, 03 Settembre 2017 08:12

Cri anche qui fa freddo e ieri ha piovuto per fortuna senza fare i danni che ha fatto le ultime volte. Adesso sembra uscire il sole dai nuvoloni neri.

**Isa** Domenica, 03 Settembre 2017 08:09

Buon giorno a tutte. Qui la situazione sul fronte della mamma è incredibile! mercoledì la dottoressa della casa di riposo ci ha detto che la nostra mamma è una candela che si sta spegnendo e che dovevamo prepararci al peggio..... ebbene il giorno dopo mia mamma ha aperto gli occhi ed ha anche mangiato qualche boccone, mi ha guardata ed ha anche detto qualche parola. Ieri sembrava morta, oggi non so cosa ci aspetta.. e' un'agonia....

**cri69** Domenica, 03 Settembre 2017 06:59

Buongiorno , buona domenica. Sveglia anch 'io dalle 5, sta cosa mi fa 🤪 .Si va al lavoro non mi alzerei mai , l'unico giorno a casa dove potrei riposare ,vago per casa da prima dell'alba 😞😞 uffff,

così va a finire che il riposo non esiste ...

Per di più fa anche freddo ,è piovuto tutta la notte e sicuramente ancora è poca ...ok andiamo a produrre 😞😞

**mamma\_lara** Domenica, 03 Settembre 2017 05:35

Buongiorno a tutti, sto cercando di fare le cose in silenzio per non disturbare troppo Gabriele. Oggi ho ospiti e ho un po' di cose da fare.

**cri69** Sabato, 02 Settembre 2017 22:35

LILE ho rivisto i miei 19 anni nel tuo scritto, ultimo anno di superiori. Non ricordavo nulla, i miei compagni si ritrovavano insieme ad un prof il pomeriggio ed io non andavo perchè mi vergognavo di non riuscire a ricordare. Allora non sapevo nemmeno di che tipo di emi soffrissi . Alla maturità mi sono rifiutata di rispondere ad una domanda di italiano , che tra l'altro sapevo di aver studiato, perchè avevo il vuoto totale , infatti presi pochissimo. Da allora ,causa anche i tanti medicinali, in primis il topiramato ,è stato sempre un delirio . Si fa sempre come si può, capisco ,però ,il tuo scoraggiamento. Un abbraccio

**vale23** Sabato, 02 Settembre 2017 21:38

Lile sei a pezzi.....mi dispiace sentire che soffri...

Io non sono più riuscita a raccogliere i miei di pezzi, che si sono rotti non so quanto tempo fa...

**vale23** Sabato, 02 Settembre 2017 21:34

Va male, non ho molte parole, ma va male....

Non saprei nemmeno cosa raccontare, anche volendo fare il tuo esercizio Lara...

L'emicrania ormai è cronica, anche quando ho l'attacco forte non passa mai completamente e rimane sempre il dolore, solo più sopportabile, ma cronico. Anche il dolore alla schiena per la discopatia ormai è cronico e mi impedisce di fare anche le attività quotidiane, se non con grande dolore.

Idem per il mal di gambe, anche quello cronico da tanti anni ormai.

Idem per la mia tristezza, anche quella è cronica da tanto tanto tanto tempo in me.....

**francesca63** Sabato, 02 Settembre 2017 21:06

Buonasera a tutti.

Aria frizzante...

Almeno non colo...

Stamane non sapevo che parte buttare giù (scusate l'espressione)!!!!

LARA PIERA sono contenta per le vostre esperienze lavorative con le donne.

Io non ho esperienza..sta di fatto che ad esempio anche i titolari di farmacia (donne)cui mi ero rivolta per il tirocinio mi hanno risposto picche. ..

Certo non si deve generalizzare.

Ci sono uomini che sono autentici serpenti....

LILE mi spiace sentirti giù di corda come si suol dire.

Anche a me talvolta mi sembra di non ricordare anzi di avere il cervello in panne.

Vedasi questa settimana. Ma credo di aver investito tanto in questo tirocinio.

Onde tendo a focalizzare tutte le energie e l'attenzione in questo ambito.

Anche il dolore e la stanchezza gioca un ruolo chiave.

E poi più voglio ricordare meno ricordo.

E così poi mi piglia l'ansia ...che sfocia in MDT. ..

Questa però è ciò che provo io.

PAULA1 spero la notte non sia pesante e che la testa regga....

Buonanotte a tutti....

**lile** Sabato, 02 Settembre 2017 19:47

Buonasera a tutte...

Io lo so che non me lo dicono per cattiveria, ma sentirmi dire "non ci pensare" quando ho la testa che mi scoppia mi fa solo venire voglia di urlare. Ieri mal di testa come non veniva da tempo, sinflex del tutto inefficace... mi ero detta di non prendere più niente perchè sarebbe stato inutile ma non ce

l'ho fatta... ero a cena con gli amici e ho a malapena salutato dopo avere pagato, e sono scappata via... oggi avevamo in programma una giornata all'ikea e avevo paura di non dormire e di stare ancora male al mattino, e alla fine ho preso un indoxen... non so se l'attacco ha fatto il suo corso, o se l'indometacina mi ha stonato abbastanza da farlo andare via... comunque stamattina andava meglio... ameba come ogni mattina ma il dolore era quasi andato via del tutto... testa delicata, diciamo.

Sono molto stanca e con l'umore a pezzi. Purtroppo mi sono anche accorta che la visita di controllo con la neurologa che avevo prenotato con largo anticipo non va bene, l'avevo presa durante l'ultima settimana di settembre ma avrò le ferie. Infatti vado giù ma ho rimandato di un giorno la partenza per poter essere al convegno...

Non pensavo fosse possibile ma non ho avuto così tanto mdt in questo periodo ma sto comunque male... sono a pezzi... Vorrei avere appena appena un po' più di energie, abbastanza da uscire da casa senza sembrare uno spaventapasseri, abbastanza da essere in grado di rendere a lavoro come prima, abbastanza per la mia età insomma... questa cosa della memoria poi mi sta angosciando... io non mi ricordo davvero più niente, ad esempio la gente mi dice le cose e io non ho assolutamente idea di cosa stia parlando... e finché si tratta di cavolate (tipo è una settimana che non uso olio a casa perché sono convinta di averlo finito e ieri ho trovato una bottiglia che non ricordo assolutamente di aver mai acquistato, una mia amica poi mi ha detto come e quando e io continuo a non ricordarlo), ma se succede a lavoro... scusate i pensieri sconnessi ma sono un po' in crisi per questa cosa, forse è una cavolata e non c'è motivo ma per ora va così...

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 19:44

Saluto le amiche che non scrivono da un po' e spero stiano abbastanza bene, loro e le loro famiglie. Vi penso e siete nel mio cuore.

Vi voglio bene.

Non dico che ci mancate per non fare pressioni, ma certo il pensiero per voi c'è

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 19:42

Vale23, come va oggi.

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 19:42

Paula, spero proprio tu sia riuscita ad andare a lavorare con lo scooter e che domani tu possa tornare senza dover fare troppa fatica visto la notte faticosa che ti si presenterà.♥

**paula1** Sabato, 02 Settembre 2017 14:23

Buon pomeriggio a tutti...sono scesa a valle per pranzare dai miei...verso Bologna era molto nuvoloso, spero non temporaleggi, perchè vorrei usare lo scooter visto che domattina smonto alle 7 e siccome è festivo non so nemmeno che mezzi pubblici ci sono..mi scoccia fare scendere Fausto perchè è sempre stanco anche lui e da alcuni giorni ha mal di pancia e stomaco...vedremo... l'elettricista ha detto che i fili bruciati e scoperti sono del telefono quindi ho già aperto il guasto a Tim..qui va tutto, ma è meglio farlo mettere a posto...non oso pensare se colpiva i tubi del gas... 🙄🙄🙄🙄

ora vado un po' a riposare... 🙄 la testa è delicata, ma va meglio

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 14:15

Piera, meglio lasciare perdere, non c'è speranza quando hai a che fare con persone simili

**Piera** Sabato, 02 Settembre 2017 13:23

Lara hai ragione !! era proprio un verme e perdipiù idiota e sai anche tu che l'idiozia e' la peggio cosa, preferisco la cattiveria che presuppone almeno un certo spessore caratteriale, forza di volontà e intelligenza!!!

**Simona** Sabato, 02 Settembre 2017 12:34

Lara. ... 😊😊 già... meglio limitarci ai cassetti o armadi.... 😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 12:32

vado a fare la pappona

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 12:32

Simona, mi hai fatto ridere, anch'io ogni tanto penso che dovrei fare un po' di "pulizia", poi per fortuna mi limito a mettere ordine negli armadi o nei cassetti 😊😊😊😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 12:30

Paula, chissà che spavento, a me i fulmini fanno un bel po' di paura.

Ora fai bene a controllare tutto l'impianto, meglio essere a posto. Ho visto cosa ha combinato un fulmine in casa di una persona che conosco, da spavento

Con il lavoro immagino che non avrai un minuto di pace.

Per il dormire immagino che sarai stata bellissima. ♥

Speriamo che la testa si metta a fare la brava

**Simona** Sabato, 02 Settembre 2017 12:29

Grazie Lara... per fortuna la pazienza è una virtù che abbonda nel mio carattere... altrimenti avrei già ucciso qualcuno 😊😊😊😊😊 ...o anche fatto delle stragi. .. 😊😊😊😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 12:23

Simona, quanta pazienza ci vuole.

Spero anch'io come Piera che Luca lunedì faccia tutta la pipì che serve. 😊

Per la testa vorrei per te giorni e giorni liberi a non finire.

E anche che Luca si metta a dormire la notte 😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 12:20

Piera, quel dirigente maschio non era un uomo, era un verme 🤢

**Simona** Sabato, 02 Settembre 2017 12:20

Piera. ... neanche un goccio 😊😊 ci riproviamo lunedì 😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 12:19

Nico, mi spiace cara. Sei a casa e non stai bene.

Va bene che puoi occuparti di riposare, ma intanto sono giorni che non godi delle ferie.

Questo nessuno lo dice mai. 😊

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 12:17

Piera, anch'io lavoro bene con le donne.

Anche con le mie colleghe di lavoro mi sono sempre trovata bene.

Mi trovo bene anche con i maschietti tranne un paio:

Eravamo sempre sotto organico e lavoravamo quasi tutte le feste. In un anno le feste (compreso tutte le festività) che potevamo stare a casa dal lavoro non superavano mai le 3 o 4 giornate. Il resto si lavorano tutte.

**paula1** Sabato, 02 Settembre 2017 09:55

Buon giorno a tutti...qui sole oggi, ma ieri mattina si è scatenato l'inferno...un piccolo fulmine ha anche colpito la casa e sotto la finestra ho un filo tutto bruciacchiato... 😊😊 poi solo da me è successo qualcosa agli interruttori..stamattina dovrebbe venire un ragazzo a cambiare il salvavita perchè è vecchio il mio e ieri si è surriscaldato troppo...io intanto dopo aver fatto per 5 volte su e giù i 55 gradini per andare a riattaccare la luce..alle 5.20 ho preso la corriera per andare al lavoro...ero già stremata 😊

ma il peggio doveva ancora venire...il reparto, dire che è pesante è un eufemismo..è terrificante...poi ero di lunga con un collega che è tutto dire...morale dolori dappertutto, spaesamento e la testa che sembra tornata ai "bei tempi" ...per enorme fortuna avevamo qualche busta di Oki e ne ho prese due in tarda mattinata, ma non sono bastate, ne ho prese due alle 19.30 poi alle 20 finalmente sono uscita...siamo andati ai concerti blues tanto per cercare di rilassarmi, ma

l'emicrania non mi ha lasciato...poi orribile figura: una amica è venuta a salutarmi dicendo che ero troppo bella che dormivo facendo finta di ascoltare il concerto... 😞😞😞😞😞😞 fortuna che alle 23.15 finiscono... 😞😞😞

stanotte però l'inferno si è scatenato nella testa con un dolore prepotente che era parecchio che non avevo...ho preso 60 gocce di Toradol e ho cercato di star tranquilla...stamane va meglio..ma non credo di esserne fuori...

oggi lavoro di notte...speriamo bene, ma non sono ottimista.. 😞  
scusate lo sfogo...

**Piera** Sabato, 02 Settembre 2017 08:59

Simona speriamo che Luca faccia tanta plin plin 😊 Vale , Albert Einsten diceva: Se avessi un'ora per salvare il mondo, dedicherei 55 minuti per capire il problema e solo 5 minuti a trovare la soluzione.....tu mi dirai ma lui ha preso il nobel 😊 e' solo per dirti che devi prenderti del tempo molto tempo.....la soluzione arrivera' 😊

**Simona** Sabato, 02 Settembre 2017 08:39

Buongiorno a tutti. .. stamattina pare meglio... anzi bene... speriamo di esserne fuori definitivamente. .. ho messo la sacca a Luca x le Urine. .entro le 9.30 le devo consegnare ..spero ne faccia abbastanza.... 1 settimana x i risultati.... quindi spero vada bene questo tentativo di oggi altrimenti si rimanda troppo...

Nico mi spiace x il dolore stamattina... ti faccio compagnia con il caffè. .. mi accingo a berne 1 doppio da Moka. .. senza quello non di parte la mattina.... 😊

Buon sabato a tutte voi spero con la testa brava o almeno decente..... 😊

**Piera** Sabato, 02 Settembre 2017 08:11

Ricordo ancora l'umiliazione di quando tornai al lavoro dopo la maternita' della mia prima figlia: il dirigente maschio in carriera rampante , mi aveva tolto persino la scrivania, non avevo un posto in ufficio in cui stare 😞😞

**nico26** Sabato, 02 Settembre 2017 08:09

Buon sabato amici ed amiche care.

Carissima vale non confrontarti mai con nessuno questo te lo dico perché l'ho fatto per un quarto della mia vita.

Senso di inferiorità autostima sotto le scarpe e obbligo di conferme sempre dagli altri per sentirmi viva.....

Credimi però che con pazienza e tenacia piano piano riuscirai a far crescere quella piantina meravigliosa dentro di te che la tua vita ed è solamente tua . Ricorda carissima vale e scusa se te lo dico che le aspettative che i nostri genitori hanno su di noi non sono sempre quelle che noi sentiamo dentro.

Scusami se te lo dico ma con estrema tenerezza lo dico io proverei a fare un percorso se puoi e se ci riesci ma so che ci riuscirai con un bravo psicoterapeuta che possa incoraggiarti ed aiutarti per questo meraviglioso viaggio dentro di te.

Non sarà facile ci saranno momenti di sconforto ogni tanto ma credimi ne vale veramente la pena..

Mi sono permessa di dirti questo perché in certe tue frasi mi ci sono vista allo specchio in maniera chiara come ero io anni fa.

Ora caffè perché stamattina picchia forte a sinistra.

**Piera** Sabato, 02 Settembre 2017 08:01

Francesca nella mia esperienza lavorativa, invece ho sempre lavorato meglio con le donne, ora ad esempio pur essendo in ufficio da sola , ho una titolare che lavora insieme a me, che definire fantastica e' poco!!! generosa, onesta, buona, intelligente.....una perla che tra l'altro mi ha assunto senza conoscermi a tempo indeterminato, io che ero un'ultracinquantenne a casa da un po'!!!! e anche nelle mie precedenti esperienze lavorative che non sono state poche, le peggiori delusioni le ho patite dagli uomini.....sara' stata un caso? puo' essere, ma lavoro dal 1980 e un po' di esperienza me la sono fatta!!! 😊

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 07:07



Ed è anche da questo atteggiamento che dobbiamo curarci.

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 07:06

Poi sapessero i non portatori di cefalea che noi siamo i peggiori giudici di noi stessi. Nessuno sarà mai così spietato nel giudicarci come lo siamo noi

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 07:04

Francesca, sento l'entusiasmo in quello che scrivi e quello va sempre bene, fa sempre bene.

Sai cara, succede che ci siano persone che fanno fatica a scrivere per paura del giudizio, ma mica per quello che scrivono, ma per come lo scrivono.

Io da quando ho iniziato a scrivere qui, ho pensato che non mi dovesse importare come scrivevo ma di lasciar prevalere la spontaneità.

Non vado neppure a rileggere quello che scrivo, perchè se lo facessi cancellerei sempre tutto. So però che voi riuscite sempre a capire ciò che voglio dire e questo è la sola cosa che mi importi veramente.

**mamma\_lara** Sabato, 02 Settembre 2017 06:57

Buongiorno a tutti.

Fa un po' freddino anche questa mattina.

**cri69** Sabato, 02 Settembre 2017 06:25

Buongiorno a tutti, nebbione stamattina 😞 . Ed un'altra settimana è finita...

**francesca63** Venerdì, 01 Settembre 2017 21:17

LARA meraviglioso ciò che hai scritto a Bondi. Mi ci riconosco  
Grazie...sei preziosissima....

**francesca63** Venerdì, 01 Settembre 2017 21:13

BuonaSera a tutti.

Perturbazione in arrivo....

LARA si ..il pranzo e la cena coincidono. Quasi.

La settimana però è stata positiva.

Io con il direttore lavoro alla grande.

Arrivano le 14 e quasi non me ne accorgo.

Mi ha concesso spazio. L ho ripagato con il max impegno.

Ebbene con gli uomini si lavora meglio.

Io.

Con gli addetti del magazzino/farmacia idem.

Ci stimiamo e ci aiutiamo.

Proprio così.

Questa è una esperienza che mi ha gratificato e arricchito.

Ho dei rimpianti molto forti.

Troppe volte ho lasciato che la paura guidasse la mia vita....

O non mi sentivo all'altezza....

E qui VALE mi sento di darti un messaggio:non confrontarti .

Lascia che la vera VALE esca. Abbiamo tutti del buono....

E soprattutto non pensare che gli altri siano più forti di te.....

In questi mesi di sofferenze.di dolore ne ho sentito in ogni direzione mi girassi...

Simona spero che i giorni a venire ti siano più lievi.

E questo lo auguro pure a Bondi

Anzi lo estendo a tutti....

Buonanotte carissimi.....

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 21:04

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



**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 21:04

Ho gli occhiali nuovi e un po' di MDT mi è venuto. 😞  
Vado a rilassarmi con la meditazione così mi riposo.

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 21:03

Bondil, è importante scrivere quello che hai fatto di faticoso. Rileggerlo poi ti farà bene. Se vuoi puoi scriverlo qui e non pensare di scrivere cose delle che non interessano a nessuno. A me interessano. Inizia così il cambiamento e non ho detto che sia facile. ♥ ♥ ♥  
Per noi però tutto è un passo avanti, anche quello fatto all'indietro lo è se lo racconti. Non mi chiedere come mai. Fidati che lo è. Ne puoi fare 10 indietro ma se in mezzo a quelli ne hai uno fatto in avanti contiamo quello.  
Sono certa che ne avremo tantissimi da contare.  
Non si deve avere fretta. ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 20:57

Simona, speriamo ben che tu ne sia fuori. Certo che non è facile con due bimbi piccoli. Ti comprendo benissimo e meno male che ormai i miei sono grandi.

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 20:56

Cris, sono felicissima tu sia alle giostre. Ci sei già stata e sai come è.

In questi giorni c'è tanta umidità e si fa fatica a lavorare. Dai va, sembra che il caldo caldo sia finito.

**Simona** Venerdì, 01 Settembre 2017 19:48

Comincia ad andare meglio, speriamo di esserne fuori.....

**Bondil** Venerdì, 01 Settembre 2017 17:36

Buonasera a tutti, eccomi qui con una classica emicrania da fine settimana lavorativa, la stanchezza è un trigger micidiale. Oggi mi bacio i gomiti: di solito parte da giovedì mattina. 😞

VALE: non fare confronti con nessuno. Tu sei unica e solo tu sai cosa stai passando, nessuno è più o meno bravo di un altro nell'affrontare così tanto dolore. Io credo che tu sia una persona che sta trovando il modo di reagire, esattamente come me, altrimenti non avremmo nemmeno la forza di scrivere in questo forum. Datti solo un po' di tempo e fai gli esercizi di Lara, adesso che ci penso l'esercizio lo faccio anch'io.

Buon venerdì sera!

**Simona** Venerdì, 01 Settembre 2017 16:26

Qui non molla... ancora mdt, stamattina vomito...no son riuscita a fare urinocultura a Luca che sarebbe anche urgente...i bimbi sono dai miei.. mia mamma doveva andare dallo zio ieri ma niente ha tenuto i bimbi... poi oggi nuovamente.... tengo in scacco tutti con sta emicrania bastardissima... speriamo almeno domani di poter vivere la giornata no essendo dipendente... che fatica e quanta pazienza...

**Cris83** Venerdì, 01 Settembre 2017 15:06

Ciao a tutti!

oggi va un po' così.. questa settimana di rientro sul fronte mal di testa è da dimenticare! forse il caldo, forse il ciclo o un insieme delle due cose.  
sono a lavoro ma mi sa che stacco prima perchè non riesco a combinare molto.

LARA grazie per aver controllato l'hotel ma ho prenotato alle giostre. mi è piaciuto molto l'ultima volta e poi è più vicino a te! 😊

NICO molto bello il sito.. complimenti!

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 13:35

Ho sbrinato anche l'ultimo congelatore 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 13:34

Lile, possono essere i farmaci, a me un neurologo ha detto così.  
Ora mi segno tutto tutto

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 13:32

Vale23, c'è stato un periodo che al gruppo e alle volte anche qui che davvo degli esercizi da fare. Se ti fa piacere ne do uno anche a te : per una settimana non devi fare confronti con nessuna persona che conosci o di quelle che scrivono qui. Guarda quello che riesci a fare tu ogni giorno poi fra una settimana fai il confronto, ma solo con te stessa mi raccomando.  
Iniziamo il cammino se vuoi e per iniziare si fa così.  
Puoi raccontare la tua giornata se vuoi. Qui rimane scritto.

**lile** Venerdì, 01 Settembre 2017 13:32

VALE perdonami se dico questo... ma credo che tu sia troppo dura con te stessa... noi conviviamo tutti i giorni con un dolore che la maggior parte delle persone non prova mai, o poche volte nella vita... e andiamo avanti. Siamo qui. Siamo già forti per questo. E non ti dico questo perchè sono più forte di te, ti assicuro che non lo sono. Ieri sono crollata, ho pianto in ufficio, già con la tesi va come sapete, adesso anche al lavoro perdo pezzi... la memoria fa sempre più schifo e nonostante ci metta tutte le poche energie che ho... non bastano. Non ho neanche avuto il coraggio di raccontarlo a casa. Oggi ho dimenticato un'altra cosa importante in ufficio. Non so se sono i farmaci o è il mal di testa, ma mi sembra ormai di avere il cervello in pappa, e non ho un lavoro a tempo indeterminato, e non mi sento certo quella su cui investire in questo momento. Ma cerco di perdonarmi per quello che non riesco a fare e di andare avanti... mi appoggio a voi per farlo... di più non posso fare, almeno adesso...

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 13:26

Vale, ti sei dimenticata di dire che c'è chi è bravo a raccontare come si sente e cosa ha dentro. Ecco cara, se tu avessi detto anche questo nell'elencare tutte le qualità che le altre persone hanno, potresti dire che sei brava in qualcosa anche tu.

Forza carissima

**vale23** Venerdì, 01 Settembre 2017 12:12

Il mio senso di frustrazione è così alto che l'unica cosa che riesco a fare è piangere e mi odio per questo.

È continuo a dire che invece c'è chi è più brava e chi meno, brava nell'affrontare le cose, brava nel comprenderle, brava nel metterle in pratica, brava nell'aver coraggio e andare avanti, brava nella volontà, nella tenacia, nella forza, nella resistenza, nel non farsi scoraggiare, abbattere, disintegrare, annullare, farsi morire dentro....

Io vorrei essere brava almeno in una cosa di queste, RIUSCIRE almeno in una cosa di queste....

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 08:35

Nico, complimenti, sei stata bravissima veramente. Un sito di facile consultazione e chiaro nelle indicazioni.

Mi hanno fatto ridere le due pagine con scritto: Ops! Questa pagina è ancora in costruzione

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 08:29

Nico, dai va che sei una settimana in ferie.  
Andrò a vedere il sito poi ti dirò

Per le paure direi che hai fatto una crescita non da poco.

Prendere una decisione senza poi avere un tarlo che ti rosicchia corpo e mente è un bel traguardo.  
Bravissima.

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 08:26

Cri, anche tutto di me diceva che pioveva, ma ultimamente non sono molto affidabile. Con le botte prese mi fa male ovunque 😞😞😞😞

**mamma\_lara** Venerdì, 01 Settembre 2017 08:25

Buongiorno a tutti.

Secondo congelatore sbrinato e non senza difficoltà perchè non è che ho i frigo vuoti, quindi passa di

qua e di la è tutto uno zibaldone che complica un po' il lavoro.

Mi servirebbe un frigo vuoto apposta per quando devo sbrinare i congelatori. 😂😂😂😂

Se lo dico a Gabriele mi chiude fuori sotto la pioggia 😂😂😂😂

**nico26** Venerdì, 01 Settembre 2017 06:57

Buon venerdì a tutte/i dal lavoro sotto un cielo grigio grigio .

Spero che piova perché è da giugno che non piove!!

Da oggi sono in ferie 1 settimana. anche se non andremo via via ma faremo qualche giretto visto la situazione ....

Sono veramente cotta sia per i problemi familiari della suocera che si sta prosciugando giorno x giorno , sia sul lavoro che devo dire in questi 3 mesi estivi ci ho tirato veramente tanto per rispettare il programma datomi .

Sono felice però di esserci riuscita (ps...andate a vedere il sito che ho costruito con il tecnico :[www.dogalisrl.it](http://www.dogalisrl.it) e scusate l'autostima tutti i contenuti sono mieiiiiiiii) e Lara credimi per me e' stata un forte percorso di crescita personale, ma questo lo dico solo a voi, in cui mi sono messa in gioco e ho valutato le mie capacità di credere in quello che faccio ,senza dover poi voltarmi indietro come la bambina spaurita che ha bisogno x andare avanti dell'approvazione degli altri, per scacciare i sensi di colpa che si creano dentro di me.  
andiamo avanti !!!

**cri69** Venerdì, 01 Settembre 2017 06:37

Buongiorno a tutti, è arrivata la pioggerella e ieri sera, ovviamente, è arrivato anche il mdt...non c'è che dire , non si sbaglia 😊 .

Prendiamoci tutto il fresco del momento. Buona giornata, besos