

**Willy** Venerdì, 31 Maggio 2019 22:59

Buon compleanno a Piera e Maria e benvenuta Renata. prossima settimana faccio la terza fiala del vaccino moclonale, poi vi faccio il resoconto, mi sembra che qualche miglioramento ci sia. Buona serata a tutte.

**Monica** Venerdì, 31 Maggio 2019 17:35

Paula sei stata brava a perdere 5 kg! lo penso che se tu riuscissi a seguire la chetogenica, parte dei tuoi dolori sparirebbero. Pensaci 😊

**Monica** Venerdì, 31 Maggio 2019 17:33

Annuccia che bello che fanno il battesimo insieme. Anche io ho visto che dovrebbe esserci il sole, e dovrebbe rimanere anche la prossima settimana

**Monica** Venerdì, 31 Maggio 2019 17:31

L'app migraine buddy mi ha appena mandato la notifica che sono 2 settimane che non ho mdt 😊 la mia emicrania è pazza, mi ha fatto dannare per 14 giorni e adesso sono 14 giorni che mi lascia in pace! Meglio così!

Penso sia dovuto anche al fatto che il ciclo è in ritardo di qualche giorno e questo mi fa ben sperare per la menopausa

**Monica** Venerdì, 31 Maggio 2019 17:28

Buon pomeriggio a tutti. Oggi finalmente c'è stato un bel sole, ma adesso sembra stia iniziando a piovere ☹️

**nico26** Venerdì, 31 Maggio 2019 13:35

E che sole sia che bello bello e buon pomeriggio 😊 😊

Lara pensa che mi ha chiamato il contado vicino da me e mi ha detto...Dany appena pronti vieni a prendere i duroni perche' sono da marmellata ..tutto il raccolto andato con il tempo .Parliamo di € 40.000 di lavoro! 😞 😞 Io sono talmente balenga oggi che sono arrivata di corsa pensando di esser ein cassa incee mi guardano e mi dicono ...No Dany i tuoi turini li hai gia fatti 😊 😊 .Dai pure!Ieri sera mi hanno messo a friggere...baccalà,olive,mozzarelle verdure, crema...e io che non mangio mai fritti credetemi ne ho mangiati tanti ma non mi sono venuti su per niente 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 31 Maggio 2019 13:29

Renata, a me fa star bene dire che sto sempre bene anche quando non è che va proprio bene. Diciamo che sono fiduciosa 😊  
Mi fa piacere leggerti.

**Renata58** Venerdì, 31 Maggio 2019 13:13

Buongiorno, come state?

**mamma\_lara** Venerdì, 31 Maggio 2019 06:04

Ho un po' da fare, ma si sa che piano piano si fa tutto.

Questa mattina devo anche andare a farmi rifare la tessera elettorale, ho esaurito tutte le possibilità di votare e mica voglio mancare al voto della prossima settimana

**mamma\_lara** Venerdì, 31 Maggio 2019 06:02

Ieri la giornata al gruppo è stata bellissima, le ragazze hanno fatto un lavoro molto impegnativo ma di una bellezza infinita.

Ieri sera ero talmente emozionata che faticavo a prendere sonno. Non facevo altro che pensare alle loro parole.

Non si può raccontare nulla di quello che si fa al gruppo. Ma ieri ci sarebbe proprio voluto la tv in mondovisione.

Non sarò mai capace di ringraziarle come vorrei ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 31 Maggio 2019 05:58

Piera, anche tu domenica sarai bellissima, hai un fisichino che sembri una liceale. ti conosco da un bel po' di anni e ogni anno ringiovanisci.

Poi cara, mica pensare che le tue foto non le si voglia vedere. 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 31 Maggio 2019 05:54

Annuccia, immagino l'emozione di Roberto, lui è una persona molto sensibile e penso meriti tutto l'affetto che gli hanno dimostrato di avere per lui.

Ho sentito le previsioni e danno giorni di tregua, così il battesimo di Tommaso Lupo e Giulia avranno il sole anche loro. Voi sarete i nonni più belli d'Italia quel giorno. Fate bene ad andare in treno, almeno vi risparmiate lo stress del viaggio in auto.

Poi mica pensare che le foto io non le voglia vedere 😊😊😊😊

**mamma\_lara** Venerdì, 31 Maggio 2019 05:48

Buongiorno a tutti.

Spero che la giornata abbia il sole e che l'Emilia abbia un po' di sollievo. Le campagne hanno danni inestimabili, povera gente, lavora tutto l'anno e rimane con un pugno di mosche

**Piera** Giovedì, 30 Maggio 2019 20:44

Annuccia anch'io ho una bella festa domenica, si sposa il figlio della mia cugisorella di Udine, lei mi ha detto che le previsioni sono bellissime, ci sarà caldo....vestiti estiva Che bello il battesimo di bimbi grandicelli!!! a me piace moltissimo: Tommaso e Giulia diranno il loro nome da soli, poi mi racconterai tutto!! e fai delle foto.....mi raccomando !!

**francesca63** Giovedì, 30 Maggio 2019 20:13

Salve a tutti.

Aspettando il sole...così hanno promesso! !!!

ANNUCCIA quindi largo all'estivo....

Che bella festa vi attende...

Anche quella per il tuo Roberto....il bene alla fine trionfa....

PAULA1 e dici che non riesci a seguire un regime dietetico ...alla faccia dei 5 kg che hai perso...bravissima!!!!!!

Buonanotte a tutti.

**Margaret** Giovedì, 30 Maggio 2019 20:00

ANNUCCIA, bel segno di affetto per il tuo Roberto. Anche io vorrei battezzare Delia, ma sto aspettando di poterlo fare a Prato dai monaci che ho conosciuto.

Una buona serata a tutti! A domani

**Annuccia** Giovedì, 30 Maggio 2019 18:11

Domenica c'è il battesimo di Tommaso Lupo e Giulia, quindi andiamo a Parma. Partiamo sabato mattina in treno. Spero proprio che il tempo si rimetta. Non so ancora cosa mettermi

**Annuccia** Giovedì, 30 Maggio 2019 18:08

Caro Forum, grazie a tutti per gli auguri a Roberto e auguri da parte mia a Maria9195. Piera l'ho sentita in privato.

Ieri è stata giornata complicata per Roberto, gli hanno organizzato una festa a sorpresa. Molto emozionante per lui, una torta super stupenda, ma non poteva essere diversamente, visto la ditta in cui lavora. Sono molto felice di queste dimostrazioni di grande affetto nei suoi confronti, le merita tutte.

**mamma\_lara** Giovedì, 30 Maggio 2019 13:53

Oggi pomeriggio sono al Gruppo

**nico26** Giovedì, 30 Maggio 2019 11:27

😊😊😊 Soleeeeeee e buongiorno 😊😊😊 ed auguri in ritardo a tutti!!!

Stasera inizia la fiera da noi per cui caro forum sarà impegnata nella cucina dell'oratorio fino a

Domenica sera!!! Vi abbraccio e benvenuta Renata anzi ribenvenuta insieme a noi 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 30 Maggio 2019 07:35

E speriamo arrivi un po' di caldo, il mio corpo non ce la fa più di avere sempre freddo. Stanotte ho tenuto acceso lo scaldaletto per tutta la notte, se lo spegnevo mi gelavo. E in casa non era poi così tutto sto freddo, ma io non mi scaldavo. Anche Gabriele diceva che ero gelata

**mamma\_lara** Giovedì, 30 Maggio 2019 07:33

Oggi giornata impegnativa su più fronti.

Dico impegnativa ma non è che lo sia, sono tutte cose che posso anche non farle, tranne un paio che poi troppo impegnativa non sono, le altre le posso fare quando mi pare che va bene lo stesso.

E' questa la differenza di me che ormai sono in pensione e che ho tutti i figli grandi autonomi e capaci, posso fare ma anche non fare.

Il lavoro o una famiglia con bimbi piccoli, non ti lascia scampo, e se non arrivi a fare quello che devi ti senti malissimo ma piano piano entra in te un senso di inadeguatezza che ti toglie la stima di te.

Ecco, io mi sono sentita inadeguata per quasi tutta la mia vita.

Penso ci si debba lavorare tanto su questa parte della nostra vita.

Per prima cosa partendo da noi stessi. Noi siamo capaci e instancabili e ci fermiamo solo quando siamo sfinite.

Lo dico sempre che se avessi un'azienda vorrei solo persone emicraniche, perchè come ho scritto nel mio pezzo per il convegno all'Istituto Superiore di Sanità -Il cuore nella testa- "noi siamo persone la cui mente macina continuamente, che si sentono inutili quando il dolore le blocca perchè siamo lavoratrici instancabili, armate di un generoso coraggio e una sensibilità senza confini".

Buona giornata carissime e carissimi, vi voglio bene ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 30 Maggio 2019 07:19

Buongiorno a tutti.

Paula, dai va che è andata bene, 5 kg mica sono pochi. 😊

Il tuo lavoro è uno dei più utili, sapessi quanto mi hanno aiutato le persone che facevano il tuo stesso lavoro quando sono stata ricoverata. Già vederle entrare in stanza sorridenti mi facevano star bene.

Sono passati più di due anni ma le ricordo e le ricorderò sempre con grande affetto.

Il tuo lavoro è importantissimo ed è un peccato che non sia valorizzato come merita.

Se sono le dottoresse che intendo io, sono due persone straordinarie.

Mi fa felice che per aiutare le loro pazienti non lascino nulla di intentato ♥

**paula1** Mercoledì, 29 Maggio 2019 21:47

**Tantissimi Auguri di Buon Compleanno alle Amiche PIERA e MARIA9195**

**paula1** Mercoledì, 29 Maggio 2019 21:46

Buona sera a tutti...qui piove imperterrito...oggi ho usato lo scooter, ma è davvero una avventura specialmente stasera tra pioggia, vento, nebbia...domani vedrò se tribolare o perdere qualche ora, ma stare un po' comodi...venerdì sono di lunga, ma almeno me l'ha tolta sabato....così posso andare ad aiutare dove fanno i concerti e domenica canta Fausto col suo gruppo...speriamo il tempo sia clemente...

oggi sono andata al controllo dalla nutrizionista e mi ha detto che sono stata brava nonostante io non riesca a seguire un regime costante...ho perso 5 kg, ma quello era il meno...i dolori ci sono ancora e devo cercare di limitare ulteriormente gli zuccheri...sto cercando di mettermi di impegno anche se certi giorni è difficilissimo... 😊 mi ha anche detto che l'altro giorno ha avuto un incontro con le neurologhe del centro cefalee e hanno parlato della chetogenica.... 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 29 Maggio 2019 19:29

Margaret, i dolci io me la cavo con yogurt greco dolcificato. Mi sembra un gelato.

Poi ci dirai cosa stai combinando 😊😊😊😊

**Margaret** Mercoledì, 29 Maggio 2019 17:44

Innanzitutto auguri Piera! E a tutti i compleanni di oggi. Io sono fuori Bolzano a trafficare per una faccenda ma se vi dico cosa combino mi tirate le orecchie e fate bene. Adesso vedo come va questa cosa poi ve la dirò. Il trip di stanotte tiene botta. Faccio tanta fatica a riprendere la chetogenica.

Soprattutto per via dei dolci..

**cri69** Mercoledì, 29 Maggio 2019 17:35

Buonasera gente , qui procede tutto come sempre 😊 .  
Augurissimi a PIERA ;MARIA e ROBERTO , spero davvero che oggi sia stata una giornata felice e senza dolori .  
Un benvenuto a Renata .  
MARGARET, per me sei un'eroina a fare tutto quello che fai , devi esserne orgogliosa .  
Un abbraccio grande a tutti.  
Besos

**francesca63** Mercoledì, 29 Maggio 2019 12:08

Salve a tutti.  
Ancora mal tempo...stop ai danni spero.  
Felice compleanno a Piera..Roberto e Maria.  
Un abbraccio fortissimo a tutti

**mamma\_lara** Mercoledì, 29 Maggio 2019 11:33

Monica, sarà che sento i sapori diverso da come li sentono le persone che non hanno l'anosmia e me le proteine fior di latte piacciono talmente tanto che le devo tenere chiuse a chiave altrimenti le divoro.

Anche a me la prima settimana di chetogenica sentivo nella testa un alone strano. Mi sembrava anche di avere un po' di nausea. Poi per fortuna è andato piano piano scemando

**mamma\_lara** Mercoledì, 29 Maggio 2019 11:30

devo lavorare un po' perchè ci sono un bel po' di cose da fare oggi. E meno male, mi non sopporto stare seduta a non fare niente.  
Poi leggere ora è sempre più complicato con la macula, leggo bene dal computer perchè ingrandisco il carattere quel tanto che basta per leggere bene, altrimenti devo tapparmi un occhio 🙄🙄🙄

**mamma\_lara** Mercoledì, 29 Maggio 2019 11:26

Renata carissima, meno male che ci siamo riuscite grazie anche all'aiuto del nostro web master. Finalmente.  
Se scrivi dal tablet o dal telefono, a me succede che riconosce solo i cuoricini. Se metto altre faccine scrive cose diverse.  
Puoi usare le faccine che compaiono sopra la finestra dove scrivi.  
bentornata carissima, sentiti in famiglia.

**Monica** Mercoledì, 29 Maggio 2019 11:19

Renata bentornata. Mi dispiace che ancora il mdt non ti ha lasciata

**Monica** Mercoledì, 29 Maggio 2019 11:17

Sono stata a Malta questo weekend e la dieta è andata a farsi friggere. Ho ricominciato lunedì pomeriggio e oggi mi sento un cerchio alla testa.  
Margaret non è facile fare la dieta fuori casa, soprattutto a colazione. Se puoi portati le proteine, io non le prendo più, mi avevano nauseata e poi mi facevano venire mal di stomaco

**Monica** Mercoledì, 29 Maggio 2019 11:13

Buongiorno a tutti. Pioggia pure oggi.  
Tanti auguri Piera, Maria e Roberto. Spero passiate una giornata serena 😊

**Renata58** Mercoledì, 29 Maggio 2019 09:17

Ora capisco anziché le faccine mi vengono i punti interrogativi,scusate imparerò.

**Renata58** Mercoledì, 29 Maggio 2019 09:16

Ho scritto pure male per la fretta di comunicare con voi.???

**Renata58** Mercoledì, 29 Maggio 2019 09:13

Buongiorno,dopo giorni,settimana e mail con Mamma Lara finalmente sono arrivata tra di voi. Mi chiamo Renata ho 61 anni . Diversi anni fa mi iscrissi al forum poi per motivi che non sto qui a spiegare ne uscì,ora ho ritrovato il desiderio di relazionarmi con amiche/ci per condividere le mie sofferenze e allegrie. Vi auguro una serena giornata!????

**Piera** Mercoledì, 29 Maggio 2019 09:13

auguri di buon compleanno a tutti i miei colleghi di compleanno.

Francesca, la lettura di tutto qui e' libera.....e' vero' che serve un'attivazione per scrivere, peccato che poi ci sia chi usa quello che legge qui per altro.....specie su chi e' facilmente identificabile perche' qui da molti anni, ma e' l'unica pecca di questo bel forum

**mamma\_lara** Mercoledì, 29 Maggio 2019 09:10

Esco un attimo a fare una commissione.

**mamma\_lara** Mercoledì, 29 Maggio 2019 09:10

Nico, ho letto di come è messa la nostra regione, tengo sempre le dita incrociate, le persone ne hanno già abbastanza di cose a cui pensare.

**mamma\_lara** Mercoledì, 29 Maggio 2019 09:08

Margaret, mamma mia, se penso a tutto il da fare che hai in più anche la famiglia e il lavoro non faccio fatica a credere che tu stia così male.

Anch'io facevo come te mentre ingurgitavo tutti i sintomatici che riuscivo a procurarmi, però è stato il mio corpo a dire basta.

E meno male che ho detto basta.

Spero tanto tu possa stare meglio con la chetogenica.

Quando andavo via da casa, mi aiutava portarmi dietro le proteine al fior di latte (che adoro), le univo ad un po' di farina di mandorle e mangiavo quelle, poi quando mi fermavo a mangiare prendevo insalata e tonno perchè la carne non me la cuociono mai abbastanza e a me se è anche solo di colore rosa mi fa venire i brividi.

**mamma\_lara** Mercoledì, 29 Maggio 2019 09:02

Francesca, ma di bel che ne fa di danni questo tempo. Dicono stia arrivando il bel tempo. Speriamo poi che non faccia danni neppure quello. Una goccia di pioggia ogni tanto serve anche in estate.

Per scrivere nel forum serve una attivazione e per averla ci si deve iscrivere lasciando i dati richiesti ma importantissimo che lasci il telefono, perchè io faccio sempre una verifica che sia valido, altrimenti niente da fare.

Abbiamo avuto esperienze bruttissime in passato e non si devono ripetere.

Chi si iscrive può mettere un nome di fantasia come nome utente che è pure meglio, così può scrivere i suoi dolori e sofferenze senza pensare che poi verrà riconosciuto.

Questo è un posto protetto dove cercare conforto e non per venire a seminare zizzania come succede oggi in tanti social.

Spero di averti dato risposta.

**mamma\_lara** Mercoledì, 29 Maggio 2019 08:48

Buongiorno a tutti. oggi se non ricordo male ci sono un bel po' di compleanni.

Il compleanno della nostra Piera

Il compleanno della nostra Maria 9195

e il compleanno di Roberto, marito della nostra Annuccia.

A tutti e tre immensi auguri di Buon Compleanno.

**Margaret** Mercoledì, 29 Maggio 2019 08:01

Buongiorno. Sto scendendo al lavoro ma stanotte alle 3,40 l'emicrania mi ha devastata. Da oggi riprendo la chetogenica ma fra 15 giorni ho due trasferte e non so se riesco a starci dentro. E non so in generale come fare.. Ho l'ultimo appuntamento del master con cerimonia e diploma oltre che le ultime lezioni, poi la notte successiva devo partire per la Germania, sopra Monaco. Poi a fine giugno sarei ad un convegno e poi basta per almeno 2 mesi ritmi umani. Ma nel frattempo devo gestire il dolore. Stanotte non riuscivo neppure ad alzarmi tanto batteva al centro della testa

**nico26** Mercoledì, 29 Maggio 2019 06:45

Ragazzi /e buondi' sotto acqua ancora. Ieri sera ho avuto la mia migliore amica e figlia quella che ha subito terremoto ,alluvione e ieri allarme x rottura argine ed hanno evacuato il paese...che disastri sto

tempo e pensate invece che domenica mettono 28 gradi 🤔🤔 Ma il nostro corpo come puo stare bene 😞

**francesca63** Martedì, 28 Maggio 2019 21:18

Salve a tutti

Ho una tempesta in testa...che rispecchia quella esterna...ormai ho perso i conti delle perturbazioni e dei trip assunti....

LARA mi sembra una fiaba quella del vestito rosa...e così che l'ho letta....alla fine ha trionfato il bene. Il tuo. Che meraviglia ...dopo tanta paura....un abbraccio carissima.

A tutti voi....

LARA ti devo chiedere una cosa.per avere accesso qui bisogna essere registrati vero?

Ti spiegherò

....

Buonanotte a tutti.

**mamma\_lara** Martedì, 28 Maggio 2019 15:27

Nico, se mi vuoi fare entrare in acqua, la temperatura fuori vorrebbe almeno di 45 gradi all'ombra e quella dell'acqua almeno calda altrettanti gradi 😊😊

**mamma\_lara** Martedì, 28 Maggio 2019 15:26

Margaret, anch'io mi commuovo un po' quando leggo questi scritti. Ne ho anche altri lasciati qui che raccontano un po' la mia vita di quegli anni. Anni bellissimi. Pensa che non ricordo niente di quella che è stata la fatica ad andare avanti, ricordo solo la grande gioia che avevo sempre nel cuore. Poi ero contenta di come ero, perchè ero buona come il pane al tempo. Giovane (avevo 28 anni), con 3 bambini e tutta la vita davanti.

Poi la cosa più importante è che finalmente ero libera dalla paura che mi ha accompagnato per 10 lunghi e interminabili anni.

Mi spiace che tu stia così male. Speriamo che almeno stanotte tu riesca a riposare

**mamma\_lara** Martedì, 28 Maggio 2019 15:20

Piera, ho fatto bene a rimettere il mio post. Mi lascio troppo condizionare da chi sicuramente agisce per un motivo che non è di certo per fare del bene.

Però ho sempre paura che qualche mio errore possa nuocere al forum o ad Al.Ce.

GRAZIE ♥

**Margaret** Martedì, 28 Maggio 2019 14:03

Qui trip e altro per sopravvivere

**Margaret** Martedì, 28 Maggio 2019 14:02

MAMMA LARA mi sono commossa. Bellissimo..

**Piera** Martedì, 28 Maggio 2019 11:33

Lara hai fatto bene a rimettere il tuo messaggio e' molto bello.....il vestito rosa ti ha reso libera ed e' così che deve continuare ad essere, per sempre !!!

ah dimenticavo: CIAO MARE !!! 😊😊

**nico26** Martedì, 28 Maggio 2019 10:45

Buondi a tutte/i dopo una bella nuota fuori nella vasca 50 aperta con acqua riscaldata e con il piccolo occhietto del sole!

lara quanto è vero che ogni tanto il passato ritorna ,ritorna per farci tornare là ,ma noi abbimqao fatto tanta strada e la ci rimane e si va avanti.Lara le tigelleeeeeeeeeeeeeee madonna santa benedetta!!!Che spettacolo!!!

**mamma\_lara** Martedì, 28 Maggio 2019 10:28

Margaret, ho scritto e riscritto il messaggio, ma niente di ciò che avevo scritto mi andava bene.

Spero tu possa stare un po' meglio cara ♥

**mamma\_lara** Martedì, 28 Maggio 2019 10:24

Vi metto uno scritto che avevo messo nel forum tantissimi anni fa, lo avevo tolto, poi ho ricevuto un messaggio che mi ha aiutato a rimetterlo.

Grazie ♥

Alle volte i pensieri vanno indietro nel tempo, succede quando leggo dei vostri messaggi o quando mi capita una foto che mi ritrae in un periodo della mia vita che tanto felice non ero.

Non vi ho mai raccontato la storia del mio vestito rosa confetto..... Nessun problema rimedio subito. Al tempo mi ero separata da un po' di mesi e quando ho trovato lavoro, col primo stipendio mi sono comprata a rate la macchina per cucire. Sembravo assatanata, ho iniziato a sistemare vestitini per i bambini e a farne per me.

Non avevo mai cucito o tagliato abiti, quindi per me le uniche cose che sapevo fare erano le gonne a balze.

Non immaginerete mai quante gonne a balze mi sono fatta, non è che stavo bene con ste gonne, a quel tempo non ero grassa, ma lo stesso arrivavo a pesare abbastanza kg. per non mettermi quel tipo di vestiario, ma io sapevo fare solo gonne a balze e quello per forza dovevo fare.

Mi ero fatta con i ferri un maglione tipo cappotto col cappuccio che mettevo l'inverno e l'estate mi facevo vestiti col corpetto al quale facevo tante cuciture con la spagnoletta elasticizzata così non avevo problemi di farmeli su misura, l'elastico mollava o si restringeva dove serviva, poi la gonna si sa doveva essere fatta con le balze.

Un giorno che ero più felice del solito, mi sono ritrovata in mano un pezzo di stoffa che mi avevano regalato (non so quanti metri di stoffa fosse, leggerissima, color rosa confetto).

Guardando quel pezzo di stoffa e venirmi l'idea di farmi un vestito è stato tutt'uno.

Voi lo sapete che io sono esagerata, ora riesco a tenere abbastanza sotto controllo questo mio modo di essere, ma a quel tempo, neppure ero consapevole di essere fatta così, quindi pensate un po' se questo mio modo di essere lo uniamo al fatto che ero talmente felice di essere "libera", aggiungiamo anche che per certe cose mi manca proprio il senso del limite, tutto questo ha contribuito al fatto che nel farmi il vestito mi sia sfuggita un "po" la mano.

Alla fine della lavorazione, è saltato fuori un vestito che l'ultima balza sotto era di un diametro di 8 metri, senza contare le altre, il corpetto sempre tutto elasticizzato e le maniche a palloncino.

Non immaginate come mi calzava a "pennello" e non parlo di come lo indossavo, intendo proprio che il mio vestito rosa, rendeva perfettamente quello che il mio cuore aveva dentro.

Chissà perchè non mi rendevo conto di quanto ero ridicola con quel vestito e a quel tempo mi meravigliavo pure se chi mi vedeva si metteva a ridere, io ero "cieca" avevo dentro solo la grande gioia che mi dava il poter essere libera, dopo l'aver vissuto come se fossi stata incarcerata ingiustamente per 10 anni della mia vita e tutto ad un tratto dopo tanto lottare avessi riconquistato la libertà.

Mi viene in mente la faccia di un mio collega (che per me era come un fratello), quando mi ha visto, mi ha riso in faccia per mezz'ora.

Ora che è diventato un dentista affermato ancora ride ripensando a come io rimanessi stupita per le reazioni che suscitava il mio abito.

Ma io .....niente, mettevo il mio vestito e lo indossavo con tanta gioia che mi sembrava di volare. ....

Oggi, ogni qualvolta mi sento in difficoltà per qualcosa che non mi "calza" a pennello, mi dico sempre, "lara, ma di cosa vuoi preoccuparti, se hai avuto il coraggio di andare in giro col vestito rosa.

Sapete che quando apro il mio armadio, non vedo altro che vestiti rosa anche se sono neri, blu o marroni, per me sono tutti vestiti rosa a balze.

Ci voleva proprio che mi facessi quell'abito.....

**Margaret** Martedì, 28 Maggio 2019 09:00

Buongiorno..lo invece ho dormito male causa il solito nostro nemico comune  . Oggi lavoro da casa perchè non ce la facevo a mettermi in piedi..e mi aspettano fino a sabato mattina compreso giornate di super lavoro. Al momento con la cannabis t. sto gestendo il dolore, madevo stare molto molto tranquilla. Un abbraccio e a dopo.

**mamma\_lara** Martedì, 28 Maggio 2019 08:23

Buongiorno a tutti.

sembra che per vedere ancora il sole si debba aspettare ancora un paio di giorni.

**mamma\_lara** Lunedì, 27 Maggio 2019 20:39

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

**mamma\_lara** Lunedì, 27 Maggio 2019 20:24

Paula, Simona, dico la mia poi che dicano ciò che vogliono.  
Sapete che vi capisco quando dite che non volete i farmaci che vi vogliono prescrivere. E penso anche che un po' di ragione l'avete e mica solo un po'. Poi in privato vi dico la penso.

**paula1** Lunedì, 27 Maggio 2019 20:16

Buona sera a tutti...qui piove! Punto... 😞 😊 oggi era davvero bruttino il tempo e ho lasciato a casa Sella...così ho dovuto anche rimandare l'osteopata, perchè arrivarci col bus era più stancante che altro.....domani sono di riposo e vengono i tecnici a cambiare la caldaia...per fortuna anche Fausto ha chiesto di rimanere a casa così vede anche lui il lavoro....tra l'altro è anche costoso, quindi è meglio vedere bene cosa fanno...

sono molto stanca e ancora non vedo grandi soluzioni a questi dolori muscolari..mercoledì mattina ho il controllo dalla nutrizionista.....qualcosa ho fatto, ma ancora credo che sia davvero poco..... anche io poi come SIMONA sono particolare visto che non voglio prendere dei farmaci.....

**mamma\_lara** Lunedì, 27 Maggio 2019 14:37

Nico, ti mando la foto così ti fai un po' di risate

**mamma\_lara** Lunedì, 27 Maggio 2019 14:36

Infatti Piera, anche a me sembra tantissimo.

Io mi mettevo a letto ma leggevo o guardavo la tv. Però mi aveva obbligato il medico per farmi fermare un po'.

Però non è che andavo a letto presto, stavo a letto di più la mattina, senza dormire però, altrimenti la grappolo picchiava duro.

ma dovevo riposare perchè non avevo più fiato neppure per respirare e mica volevo riposare.

**nico26** Lunedì, 27 Maggio 2019 13:18

Buon pomeriggio anche se di buono qui non c'è nulla. Tempo veramente assurdo e piove piove piove....

Laraaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa 4 tigelle??? Erano 230!!! 😞 😞 .Poca roba 😊 😊

Margaret 12 ore non ci credo ...e concordo con Piera...meglio un po' di insonnia ....no non ci credo 12 ore..... 😞 😞

**Piera** Lunedì, 27 Maggio 2019 11:42

Margaret sembra incredibile che la tua collega si corichi così presto.....preferisco la mia

insonnia 😊 😊 : e' proprio vero che alla fine ognuno preferisce tenersi la sua croce 😊 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 27 Maggio 2019 08:42

Margaret, andare a letto non vuol dire dormire, bisognerebbe sapere se la signora dorme tutte quelle 12 ore.

Se fossi così sarebbe proprio un fenomeno.

Il primo periodo quando ho smesso di assumere tutti quei farmaci sintomatici, il mio medico mi ha imposto di stare a letto di più perchè solo in quel modo combattevo la compulsione che avevo verso il voler lavorare ad ogni costo.

Così mi mettevo a letto presto, ma non è che dormivo

**mamma\_lara** Lunedì, 27 Maggio 2019 08:38

Margaret, il dottor Di Lorenzo mi ha detto che purtroppo sono le shadows della grappolo e non ci si può fare niente. Mi ha raccontato di un ragazzo al quale si presentano in modo diverso. Probabilmente ognuno ha le proprie manifestazioni.

Sono fastidiose, ma va benissimo così, perchè durano circa 30 secondi, alle volte un po' di meno e alle volte ne arrivano una dietro l'altra. Ma ci farei la firma ad avere solo queste e niente attacchi di grappolo.

Quando lo vedo gli devo chiedere anche un'altra cosa.

Alle volte mi succede che pur non avendo attacchi di emicrania, mi succede che sto per tre giorni e due notti come se avessi l'attacco. Ho la stessa nausea e lo stesso sfinimento, però niente dolore. Anche qui però ci faccio la firma.

Poi ti dirò.

Io intanto non mollo e non sgarro neppure se me lo imponessero

**mamma\_lara** Lunedì, 27 Maggio 2019 08:31

Buongiorno a tutti.

Ieri mi sono proprio divertita, ho fatto 230 tigelle che sono già nel congelatore pronte per il 14 giugno.

Ho fatto anche la foto. 😊

Ora non mi manca più niente... forse. 😊

Questa mattina sono fuori.

Ho un paio di cosine da sistemare.

Una persona che amo tantissimo è ancora alle prese con la suocera, una persona malvagia e ancor peggio

**Margaret** Domenica, 26 Maggio 2019 20:54

scusate no, alle 6 del giorno dopo..Come faccia non lo so..Sono allibita..E fa cena alle 17. Buona notte a tutti

**Margaret** Domenica, 26 Maggio 2019 20:53

Oggi ho lavorato mezza giornata e ieri quasi tutta, speriamo che questo periodo passi..almeno per l'estate. Stamattina ho dovuto prendere un trip e stasera si sta riaffacciando il dolore maledetto..Va beh..non posso cambiare la situazione. Aspetto l'evoluzione. Nel frattempo mi preparo per la nanna. E tra l'altro una mia collega di circa 55/60 anni-non ricordo- mi ha detto che lei va a letto alle 18 e si alza alle 18 del giorno dopo. Quando fa tardi va a dormire alle 20.00.

**Margaret** Domenica, 26 Maggio 2019 20:49

Buonasera. MAMMA LARA ma il doc che pensa di questi episodi? immagino non si possano fare previsioni..Ti mando un abbraccio e stiamo a vedere

**mamma\_lara** Domenica, 26 Maggio 2019 09:03

Nico, anche tutte voi siete un esempio per me.

Io ora non ho altro da fare e il tenermi impegnata mi fa star bene.

Ma cosa vuoi che sia fare 4 tigelle e un po'd'altro in confronto alla grande gioia di avere la casa piena di persone che stanno insieme per stare bene.

Il lavoro faticoso è quello che fate voi, crescere i vostri figli, lavorare con persone con le quali dovete passare la maggior parte del tempo, in più avere la testa che crea non poche difficoltà. Poi non è che siete immuni da tutto il resto.

Io sono ormai vecchiotta e ho già passato quello che state vivendo, credimi cara, ora io vivo come se fossi in vacanza sempre

**nico26** Domenica, 26 Maggio 2019 08:15

Buondi a tutti/e sotto la pioggia e devo dirlo non se ne può più, anche se ne avevamo bisogno ma ora è troppo...

Lara io lo dico e lo dirò sempre. Per me ma anche x tutte noi sei un esempio da seguire. Sto ascoltando il TG e orribile non replicabile notizia di due genitori che hanno ucciso a botte u. Bimbo di 20 mesi.... No non è possibile angelo mio....

Non so scrivere altro scusate sono bloccata....

**mamma\_lara** Domenica, 26 Maggio 2019 07:43

Buongiorno a tutti.

Oggi ho qui Emma.

Sto preparando le tigelle per i pranzi e cene dei giorni prima e dopo il matrimonio di Enzo.

Poi vado anche a votare, oggi da noi si vota anche per il Sindaco

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 22:50

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

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 22:49

Sorridi donna

sorridi sempre alla vita

anche se lei non ti sorride.

Sorridi agli amori finiti

sorridi ai tuoi dolori

sorridi comunque.  
Il tuo sorriso sarà  
luce per il tuo cammino  
faro per naviganti sperduti.  
Il tuo sorriso sarà:  
un bacio di mamma  
un battito d'ali  
un raggio di sole per tutti.  
- Alda Merini -

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 18:16

Anch'io quando riesco a procurarmi il cinghiale lo facevo in umido.  
Per me il sapore è troppo forte. Però agli altri piaceva

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 18:14

Soffro anche di emicrania e anche lei tenuta a bada dalla chetogenica.

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 18:12

Io soffro di cefalea a grappolo, con la chetogenica sono finiti gli attacchi, però ogni tanto ho delle schadows, quelle mi dicono che lei è lì pronta a colpire.

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 18:09

Vitalba, non è l'emicrania a causare gli starnuti, sono le scariche elettriche causate dalla grappolo che fa sentire che lei è lì pronta per uscire. Queste scariche quando si sfogano nella parte alta del naso mi causano starnuti.

Non c'entra niente l'emicrania in questo caso

**vitalba** Sabato, 25 Maggio 2019 18:02

Oggi ho cucinato per la prima volta un pezzo di cinghiale che mi hanno regalato ,ho fatto un po' di sugo e il resto l'ho cucinato alla cacciatore,che lavoraccio!

**vitalba** Sabato, 25 Maggio 2019 17:56

LARA non sapevo che gli starnuti dipendessero dall'emicrania!

I miei starnuti sono incontenibili e mi prende una cosa al naso internamente che mi strapperei i pezzi;pensa che una volta ero in chiesa e nel silenzio a me sono sfuggiti una serie di starnuti e si sono girati tutti..che vergogna...credevo fosse allergia ,invece sono ipersensibile,così mi ha detto l'otorino, poi si scatena l'emicrania dalla parte sinistra .....

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 16:31

Scusate, sono stata esagerata, non è una giornataccia, diciamo che è una giornata elettrica 😊😊😊😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 16:26

Oggi è una giornataccia, la grappolo non si da pace ed è lì che minaccia sempre di uscire.  
E' un bel po' di tempo che i segnali sono diversi dai soliti. Ora insieme ad un dolore nell'occhio, mi fa partire anche una scossa elettrica che parte dal centro del cervello ed esce dal naso. Da parecchio fastidio.

Quando arriva, la tentazione sarebbe quella di infilarmi una penna biro nel naso per fermare la scossa, così spesso arrotolo un fazzolettino e me lo spingo nel naso più che posso. Ogni tanto succede che la scossa è nella parte bassa del naso e mi scatena colpi di tosse che non riesco a controllare.

Piera, ti ricordi che eravamo al telefono quel giorno che sono venuta a Bologna. Ebbene, ho dovuto mettere giù il telefono, ma tu non hai visto la scena, mentre la scrivo mi viene da ridere, dovevi vedere le persone che volevano aiutarmi perchè mi sembrava di affogare. Non descrivo la scena perchè mi vergogno un po'. Ci mancava solo che mi facessi la pipì addosso 😊

Altre volte invece mi prende nella parte alta del naso e lì partono gli starnuti, anche quelli non finiscono più.

Oggi per fortuna solo scosse centrali così niente tosse e niente starnuti 😊

Ho chiesto al Dottor Di Lorenzo e mi ha detto che anche questi segnali sono dati dalla cefalea a grappolo e mi ha spiegato altre manifestazioni.

Insomma, non si da pace.

Farà poi ciò che vuole, qui non c'è posto per lei 😊

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 08:36

Ora vado in lavanderia e alla coop. Ho un po' di cosine da prendere

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 08:36

Però per me saresti stata brava in ogni caso. Sia chiara questa cosa.

Noi siamo brave sempre.

Lo dico a te a anche a tutte voi, così lo dico anche a me.

Facciamo come possiamo e siamo brave sempre 😊

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 08:34

Nico, mi hai fatto fare un bel po' di risate con il tuo messaggio.

Scusami va, ma ancora rido mentre scrivo.

Penso che tu non cada nel copione del panico anche perchè dici solo che è scema quella che ti ha tenuto sveglia questa notte.

Brava.

**nico26** Sabato, 25 Maggio 2019 08:01

Buondi a tutti dopo una notte di m....

Ero solo in casa con nico perché mio marito e via fino ad oggi con amici e mi ero addormentata sul divano. A mezzanotte andiamo a letto e lì... ho iniziato a pensare quando anni e anni fa di notte avevo gli attacchi di panico e mi è salita un'ansia anche se non sono caduta nel copione. Arrivano le due e sto x dormire e squilla il cellulare. Rispondo era una ragazza che chiedeva dove sei e si era sbagliata. Beh ste sema lo rifà alle 2.e 30 e 3.00 di nuovo.... Morale ho dormito dalle 3. 30 alle 7.30. Sono freschissima e sapete che faccio alle 9? Vado a camminare visto che doveva piovere ma vi è un bellissimo sole 😊

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 07:15

Francesca, spero che oggi la giornata sia meno pesante.

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 07:14

Vitalba, poi ci dirai cosa ti dicono alla visita

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 07:13

Nico, sapessi quante volte sbotto anch'io, però alle volte dovrei sbottare di più invece non posso farlo.

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 07:12

Simona, siamo tutte pazienti difficili quando ormai ne hai provate tante e alla fine sei ancora messa nelle stesse condizioni se non peggio.

Tu stessa dici che ormai sono anni che ne provi e ormai ti sei stufata.

Anche a me piace tantissimo la Dottoressa Guaschino.

Non ho mai provato il clevia, mi spiace non poterti essere di aiuto.

**mamma\_lara** Sabato, 25 Maggio 2019 07:09

Buongiorno a tutti.

Ieri è stata una bella impresa pulire tutto quanto, poi una volta finito mi sono messa a sistemare i vestiti del matrimonio, avevo i pantaloni lunghi e larghi in cintura, li ho accorciati e ho pure ristretto la cintura.

Ieri sera ero abbastanza stanca.

Poi ho stirato che mi è pesato di più che fare tutto il resto

**francesca63** Venerdì, 24 Maggio 2019 22:22

Salve a tutti

Giornata pesante....

Scusate e buonanotte a tutti.

**vitalba** Venerdì, 24 Maggio 2019 19:28

grazie SIMONA perchè ci tieni informate ,io ho il controllo al centro il 6 di giugno e vi aggiornerò

**nico26** Venerdì, 24 Maggio 2019 13:44

Buon pomeriggio dal lavoro mentre fuori vi e' un sole meraviglioso 😊 Lara la rabbia ,quanta ne ho passata ed anche io vi racconterei tanto di come ho imparato a gestirla anche se talvolta sbotto.Lavorare su di noi almeno per me è stata dura ma andiamo avanti pure.Ora vado perche' domani da noi vi e' una manifestazione internazionale di nuot opinnato e vi è il mondo come campioni mondiali 😊

**Simona** Venerdì, 24 Maggio 2019 12:20

Ah.. nel frattempo non devo cadere nella abuso di farmaci (aprile ho esagerato..) altrimenti mi ricoverano

**Simona** Venerdì, 24 Maggio 2019 12:16

Eccomi... buongiorno.. ol controllo è andato bene,bel senso che prima p poi riuscirò a sperimentare la cura con gli anticorpi, non subito perché non sto "troppo" male non essendo cronica la mia emicrania ma episodica con numeri di attacchi elevato.. x ora mi ha dato da provare un integratore, non ho voluto altro, il clevia.. qualcuno di voi ha provato?

Mi sono resa conto di essere una paziente difficile, rifiuto certi tipi di farmaci, mi ha proposto la tossina botulinica che ho rifiutato... mi spiace ma non è che è una prima visita o un controllo...sono a ni che faccio profilassi che non portano a niente..anni di speranze poste in cure che poi non mi hanno aiutato... io non so voi ma qui mi son stufata... e sono stata Chiara ieri ho detto semplicemente te che ero lì x quello e non mi interessava altro... ad ottobre ci.rivediamo se.nel frattempo non si fa sentire in caso di novità ,cioè se potesse provare prima di ottobre novembre la cura su di me.. sono soddisfatta e devo dire che sono proprio contenta che mi ha visto la.dott.ssa Guaschino, mi trovo proprio bene... a mio agio,è brava

**mamma\_lara** Venerdì, 24 Maggio 2019 07:56

Io tengo la rabbia dentro poco tempo, ma è un discorso lungo da fare e quando avrò chiaro cosa dire lo farò.

Però mi dico che è meglio che non la tenga dentro, quindi se posso fare qualcosa lo faccio altrimenti lascio perdere.

C'è gente che sembra sia pagata per fare arrabbiare qualcuno, quella categoria di persone l'ho messa nel cestino proprio come farei con le cose da portare nell'immondizia, se sono persone che non posso mettere nel cestino non gliene perdono una e rispondo sempre a tono.

Se è una persona che ami a tenerti sempre arrabbiata, li ci faccio un pensierino e vedo come cambiare la mia vita.

Di certo è destinata a perdermi.

Però la rabbia non la tengo dentro, quella fa danni e mica pochi.

Però di me devo dire che mi sento soddisfatta, ho fatto il meglio che potevo con i pochi mezzi che avevo a disposizione.

E ancora ne ho da fare di cose che mi daranno soddisfazioni.

Arriverà il giorno che potrò dedicarmi alle mie torte e chissà che non riesca anche a fare i viaggi che tanto desideravo.

Ho ancora in mente un progetto che porto dentro da tutta la vita: andare nei paesini più sperduti e chiedere alle signore che ormai avranno tutte la mia età di raccontarmi la loro vita e quale sia la ricetta che le ha accompagnate in questo viaggio.

A questo punto i miei figli mi direbbero che mi faccio dei bei viaggi 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 24 Maggio 2019 07:40

Simona, purtroppo ormai va così, in tutta Italia siamo messi nelle stesse condizioni.

Sono già un bel po' le persone che hanno avuto il tuo stesso problema e c'è anche che dopo una visita sommaria di 10 minuti si è sentito dire "ci vediamo il prossimo anno". Ma forse va bene così per molti che hanno un controllo alle anche come posso avere io dopo l'intervento, ma per chi soffre maledettamente tutti i giorni di dolore alla testa questo mi sembra troppo.

Però ormai la Sanità è fatta così, se vuoi essere curata devi pagare altrimenti aspetti.

Hanno tagliato sui ricoveri per disintossicazione e hanno tagliato anche sui centri per la cura e la diagnosi della cefalea.

Hanno diminuito il tempo per le visite e gli specialisti per questi ambulatori.

Purtroppo chi è rimasto deve fare i salti mortali.

Queste cose le sto denunciando, ma sono da sola e piccola come una pulce. Nel senso che valgo come il due di coppe quando in tavola c'è bastoni.

Mi spiace per loro perchè non mollo.

Però mi spiace per te e per le ragazze giovani come te che devono lottare e fare i salti mortali per vedersi dare un appuntamento.

C'è una ragazza di Ferrara che chiama un centro fuori regione e neppure rispondono al telefono. Siamo messi così.

**cri69** Venerdì, 24 Maggio 2019 07:26

Buongiorno qui giornate pese, pese. L'altra sera di nuovo al p.s con il moroso di Giulia. Per fortuna solo dolori intercostale a sx.. Solo un po' di spavento. Nel frattempo mi sono guadagnata 2 gg di emi, stanotte con incubi, mi sono svegliata che stavo smanazzando in giro 😞.

Per quanto riguarda la rabbia e la preoccupazione, negli ultimi tempi, cerco di rammentare spesso una frase del protagonista del film Il ponte delle spie... Serve preoccuparsi?.. Qui con sorella, compagno e affini che vanno in panico x ogni cosa bisogna darsi una calmata... Non è facile e non significa nemmeno che non freggi nulla è solo affrontare le cose una alla volta, con i se e con i ma non si va da nessuna parte. Ovviamente opinione personale e discutibile. Vedo di darmi una mossa xche bisogna anche andare a lavorare.

Besos

**mamma\_lara** Venerdì, 24 Maggio 2019 07:25

Buongiorno a tutti.

sono qui che aspetto il muratore, deve pulire le grondaie perchè quando piove ormai non contengono più niente.

Gabriele rimanda sempre perchè secondo lui non c'è niente, si è convinto dopo che l'altro giorno ci è entrata l'acqua dalla finestra.

Non mi ascolta mai 😞

**Simona** Giovedì, 23 Maggio 2019 17:49

Paula... purtroppo la rabbia ormai fa parte di ogni individuo, io ho la mia idea, ci hanno plasmato, ci hanno resi tutti degli insoddisfatti e quindi coviamo sotto questa emozione negativa.. non credo sia facile tirarsene fuori, non so neanche se sia fattibile... la miglior cosa è imparare a gestirla in modo da non farsi del male o far del male ad altri.. ma anche qui... non è molto semplice perché quando parte l'embolo parte e chiunque anche la persona più calma e rispettosa può diventare un mostro.. dire o fare cose non nelle Sue corde.... anche a me preoccupa sta cosa..

Per la tua collega la penso esattamente come Monica 😊 ..

**Simona** Giovedì, 23 Maggio 2019 17:40

Buona sera a tutti... sono al Mondino in attesa della visita fissata alle 18.. l'avevo il 19 aprile ma stavo male ,male male purtroppo e l'ho dovuta annullare... richiamato il giorno dopo e la risposta è stata x tutto il 2019 niente .. quindi ho pagato oggi 112 euro e sono qui.. a fare un controllo... poi vi dirò

**mamma\_lara** Giovedì, 23 Maggio 2019 14:38

Nico, se ti sei sfogata hai fatto bene, spero però tu riesca a mantenere quello che hai scritto.

Ma sai che forse anche loro sperano tu riesca a mantenere ciò che hai scritto.

Sai quante volte ho pensato che alcune persone fossero della spacca ....., ma era lo stesso pensiero che loro avevano di me.

Nel mio caso ho fatto presto, non ho più collaborato con loro neppure quando sono arrivati a farmi proposte molto invitanti.

Però nel tuo caso è diverso visto che sono i tuoi colleghi di lavoro.

Vedi tu cosa riesci a fare.

**mamma\_lara** Giovedì, 23 Maggio 2019 14:31

Margaret, vedrai che ci sarà l'esperta che ti darà notizie in merito. Io non li ho mai usati perchè me li hanno sempre sconsigliati.

Però devi tener conto che io sono andata in menopausa pi di vent'anni fa e al tempo i farmaci non erano come quelli che ci sono ora.

**Margaret** Giovedì, 23 Maggio 2019 13:16

Scusate gli errori degli accenti ma con il cellulare.. Oggi sono stravolta dalla stanchezza e forse inizio crisi.. Sto salendo a casa e ho un pomeriggio abbastanza impegnativo.. speriamo bene.

**Margaret** Giovedì, 23 Maggio 2019 13:14

Buon pranzo e buon divano a chi riesce a fare un pisolino ovviamente senza dolore. Ho una domanda: nel caso di noi donne emicraniche vengono prescritti gli ormoni sostitutivi già che adesso c'è ne sono di sintetici e molto ben tollerati?

**nico26** Giovedì, 23 Maggio 2019 10:29

Ciao a tutte dal lavoro .

Francesca se vuoi un ottimo integratore si chiama Gluco art ed è glucosammina x le articolazioni .Poi ora prendo sempre con glucosammina il No Dol della Esi.Per il primo 3 al giorno ,il secondo due. Paula carissima come ti capisco....Ieri dopo l'ennesima mail rivolta a tutti la consulente mi diceva delle cose che io non ho accettato e quindi mi sono messa in silenzio e ho inviato a tutti la risposta che ti allego e sai cosa non ho per niente sensi di colpa ,perchè se non imparano a rispettare le persone io mi sono rotta i M@@oni di esser trattata così-Ecco la risposta di cui l'han letta tutti a partire dal direttore....

Buongiorno ,

sapete cosa penso ?

che forse non avrò un registro linguistico perfetto, forse certe volte mi sbaglio, tante volte mi dimentico tanto altro ma io sono questa.

Ho sempre cercato di infondere entusiasmo e positività nei cuori delle persone e comprendere a fondo i bisogni degli altri, anche quelli inespressi per il bene dell'azienda .

A questo punto per il mio bene d'ora in poi farò le cose che mi direte di fare e se alla fine sempre per il mio bene non ci riuscirò, pazienza esistono altre persone che potranno farlo.

Buona giornata.

Daniela

**mamma\_lara** Giovedì, 23 Maggio 2019 10:02

Sembra sia riuscita a farmi spostare la data dell'evento di Roma.

La data sarà in luglio 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 23 Maggio 2019 09:17

Feffe, hai fatto bene a prenderti qualche giorno di riposo. Alle volte bisogna staccare un po' per riposarsi quanto serve.

**mamma\_lara** Giovedì, 23 Maggio 2019 09:16

Margaret, l'ansia è una brutta bestia.

Spero siano passati con lo scaldino i dolori sulla pancia.

Mi spiace carissima.

Vorrei poterti essere di aiuto e nel caso fossi così cecata di non vedere come esserlo, dimmelo che mi attivo immediatamente.

**feffe81** Giovedì, 23 Maggio 2019 09:00

Buongiorno a tutti, non sto tanto bene...sono giorni un po' difficili...sto a casa dal lavoro qualche giorno

**mamma\_lara** Giovedì, 23 Maggio 2019 08:27

Francesca, mi spiace per il piede, speriamo almeno che l'infiltrazione sia servita a farti stare un po' meglio.

Anch'io prendo integratori a base di cartilagine. Mi sono stati prescritti da un bravissimo ortopedico di Bologna.

Spero facciano bene visto il costo.

**mamma\_lara** Giovedì, 23 Maggio 2019 08:23

Buongiorno a tutti.

C'è tanto da fare con impegni a cui devo dire di no perchè proprio a ridosso (il giorno prima) del matrimonio di Enzo.

Penso che avrò necessità di una ragazza di Roma che mi sostituisca, dico di Roma così non si avranno spese per il viaggio. Anche a quello dobbiamo guardare purtroppo.

Io intanto sto lavorando ai centri e ambulatori della cefalea. Sembra facile diceva la pubblicità, ma non è così.

**francesca63** Mercoledì, 22 Maggio 2019 18:50

Salve a tutti

Io sono appena tornata da una visita ortopedica ...al piede. Si tratta del tendine di Achille infiammato...mi sono guadagnata un infiltrazione. ..spero passi...

Dovrei assumere anche un integratore a base di cartilagine. ....

Mi spiace leggere che il dolore di qualsiasi origine non si stanca mai....

Buona serata a tutti.

**Margaret** Mercoledì, 22 Maggio 2019 18:26

Crisetta non corsetto.. quello è un'altra cosa. Voi come state?

**Margaret** Mercoledì, 22 Maggio 2019 18:25

Buon pomeriggio anzi buona serata..Sono stecchita sul letto con la scaldina ..bollente. Crampi alla pancia che qualcuno definirebbe brontolii e per me sono zampate di cinghiale.. Sospetto una corsetto di ansia delle mie.. vediamo come va tra un po'

**Piera** Mercoledì, 22 Maggio 2019 12:11

Paula , alla fine e' passata lei per quella che ha buon cuore, invece per me ha solo i nervi deboli 😊😊 sono un po' cattivella ....lo so 😊😊

**Piera** Mercoledì, 22 Maggio 2019 12:01

Paula , perche' ti devi scusare tu? La caposala e' la responsabile delle cose di cui le hai parlato, non l'hai offesa? e ne' infamata.....se non regge le responsabilita' puo' dispiacertene, ma non e' che puoi farci qualcosa tu!!! oppure ha visto nella tua gentilezza e carattere una persona con cui permettersi di piangere.....e scusami se te lo dico , se una piange per queste cose lavorative e' nel posto sbagliato, o qualcuno l'ha messa in un ruolo che non puo' fare.....

**mamma\_lara** Mercoledì, 22 Maggio 2019 11:24

Paula, ho dentro di me un discorso fiume che potrei fare sull'argomento e non credo neppure sia l'essere troppo buoni il problema.

Penso invece sia il parlare il problema.

La caposala è la responsabile, è lei che deve vedere se qualcosa non funziona.

Tu rimugini pure che alla fine ottieni sempre la stessa cosa: stare male e passare per la rompi di turno.

Sai quante volte è successo anche a me.

**mamma\_lara** Mercoledì, 22 Maggio 2019 11:17

Monica, spero proprio tu riesca ad andare a Malta senza dover usare tutto quello che ti porti. E speriamo anche che il tempo non faccia i capricci

**mamma\_lara** Mercoledì, 22 Maggio 2019 11:14

Margaret, capisco quanto sia dura vedere i propri genitori stare male.

Io ho perso mio padre che avevo 30 anni e lui ne aveva 74, ha avuto un ictus che aveva 70 anni.

Ho perso mia mamma che avevo 43 anni e lei ne aveva 78.

E' sempre difficile vederli partire, ma è difficile anche vederli stare così. Certo che è comunque sempre un dolore grandissimo in ogni caso.

Hai un bel po' di impegni che si aggiungono ai pensieri. La testa se fa la buona è un fenomeno. ♥

**Monica** Mercoledì, 22 Maggio 2019 11:11

Lara io sono un'emigrante degenera, divido la spesa per 8 (siamo in 😎 e paghiamo tutti uguale 😊)

**Monica** Mercoledì, 22 Maggio 2019 11:08

Paula non penso che sia scoppiata in lacrime per quello che le hai detto tu. Probabilmente ha dei pensieri suoi che le pesano. Più che un messaggio di scuse, magari esprimile solidarietà e vicinanza.

Non penso che i tuoi colleghi siano educati come te quando le dicono le cose

**mamma\_lara** Mercoledì, 22 Maggio 2019 10:55

Buongiorno a tutti.

Ho avuto un po' da fare per sistemare bollette mie e quelle della luce del corridoio scala in comune ai 4 piccoli appartamento e alla mia casa.

La nostra casa pur essendo singola ha in comune il corridoio che porta alla nostra entrata, l'unica

entrata-uscita che ci collega alla strada.

Mi ci vuole tempo anche per fare questi piccoli conti, perchè faccio tutto al millesimo. A proposito di come lavorano gli emicranici.

Alle volte penso di essere proprio fortunata, ho la pignoleria dell'emicranica e la "forza" che mi viene dall'essere grappolata 😊😊😊

**paula1** Mercoledì, 22 Maggio 2019 10:38

Buon giorno a tutti...qui tempo variabile e ora scendo a valle prima che piova.....sono molto, molto demoralizzata.....ieri ho parlato con la caposala perchè ho qualche difficoltà con le colleghe e passo sempre per quella che si lamenta e alla fine è scoppiata lei a piangere.....dicendo ch essere troppo buoni ci si rimette...io ci sono rimasta malissimo e ora non so come fare.....volevo mandare un messaggio di scuse (oggi lei non c'è e domani non ci sono io), ma alla fine di cosa poi mi devo scusare?...sono combattuta e come solito rimugino....sto cercando di far fronte a questi attacchi di rabbia, ma non trovo soluzioni...come dicevo stavo anche leggendo qualcosa a riguardo, ma è tutto così superficiale e sembra che non ci voglia niente a cambiare....ma non è così.....è facile dire "cerca di mettertene meno".....è difficile !!! è come il nostro mal di testa...."ok prendi qualcosa vedrai che passa..".....non è così..... 😞

sono triste 😞😞

**Monica** Mercoledì, 22 Maggio 2019 10:36

La testa ha smesso di rompere, ma non è completamente libera. Meglio del dolore comunque! Venerdì andiamo a Malta con gli amici a festeggiare i 50 anni di un'amica e spero di non stare male. Mi porterò dietro la solita quintalata di trip 😊 Peccato questo tempo balordo

**Monica** Mercoledì, 22 Maggio 2019 10:32

Buongiorno a tutti. Oggi c'è un po' di sole, ma durerà poco. Margaret come è dura vederli invecchiare e soccombere alle malattie. Mio papà ha 79 anni, è mezzo acciaccato per l'ictus che ha avuto nel 2005 e cerco di godermelo ogni giorno. Per fortuna abitiamo nello stesso stabile. Stai con lui più che puoi, fai il pieno di lui. A me serve tanto

**Margaret** Mercoledì, 22 Maggio 2019 09:59

Grazie! Dunque, c'è l'assistente domiciliare del distretto che lo sta lavando in preda a racconti seriali di barzellette pietose.. 😊😊 ciao a tutti

**nico26** Mercoledì, 22 Maggio 2019 06:56

Buongiorno amiche mie!

Stiamo riempiendo la vasca 50 e per me è un'emozione sempre e comunque.che strana donna che sono 😊😊

Margaret tuo papà è veramente giovane e mi spiace un sacco di questa situazione. Accompararlo quanto è difficile o almeno per me lo è stato. Ti siamo vicine sempre tesoro mio.

**Margaret** Martedì, 21 Maggio 2019 21:53

Volevo solo aggiungere che mio papà ha 75 anni...

**Margaret** Martedì, 21 Maggio 2019 21:51

Domani porto Grappa a tosare che più che un pastore bergamasco mi sembra uno yeti 🙈 incrostato di fango..Poi vado da mio papà che ormai il parkinson se lo sta mangiando. Comincia ad avere allucinazioni e stanotte mia mamma l'ha trovato aggrappato ad un muro che la chiamava..Fino a qualche settimana fa faceva i compiti con i ragazzi se gli chiedevano aiuto, anche se a fatica, ma ora galoppa la malattia. Devo cominciare a congedarmi adesso da lui, finchè capisce, finchè è ancora in grado di "esserci"..Per me il lutto sta cominciando adesso..piano piano..E' dura..E poi vado a casa che Delia porta un'amichetta a pranzo e così sto in compagnia delle mostriciattole per qualche oretta. E tutto questo naturalmente implorando gli dèi che la testa non si metta a fare la matta. Vi saluto, buona notte e speriamo in giorni un pò sereni per tutti..

**Margaret** Martedì, 21 Maggio 2019 21:45

Buonasera..oggi sono un pò sgonfia perchè ho molte tensioni con un collega di lavoro che non riesce proprio a fare lavoro di squadra e io sono quella a più contatto con lui. Una capa che non riesce a

prendere posizione e così ho deciso di lasciare andare un po' la barca senza direzione, smetto di lottare, resto un attimo in attesa a vedere da che parte soffia il vento.

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 20:47

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

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 20:47

Questa sera ho deciso che sistemo un po' di cose che ho in sospeso da un bel po'. Non mi piace lasciarle lì nel limbo altrimenti ci penso sempre.

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 20:46

Nico, bene per la visita, un po' di cose che vanno per il verso giusto ci vogliono.

Gabriele dice che domani il tempo cambia in peggio.  
Oggi intanto ho asciugato i panni

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 20:43

Grazie carissima Sissi.  
Che bello leggerti.  
Anche tu allora sei una donna di testa.  
Mi piace troppo questa cosa.

Anche a me è sempre piaciuto tantissimo lo scritto della Dottoressa Sances

**nico26** Martedì, 21 Maggio 2019 13:38

Eccoci qui e buon pomeriggio! Visita ginecologica fatta e qui tutto secco! Menopausa e la mia cistina però è ferma per cui tutto bene! 😊  
Spero in qualche giorno clemente della stagione almeno x toglier via l'umidità che abbiamo in casa e io sento anche nel corpo.  
Stasera udite pizza con le vecchie bagnine anni 90 della piscina e spero di passar due orette senza mdt!!!

**Sissi** Martedì, 21 Maggio 2019 12:46

LARA, grazie anche per lo scritto edlla dottoressa Sances.

**Sissi** Martedì, 21 Maggio 2019 12:45

Ciao a tutti, ci sono ancora...e c'è ancora il mal di testa. Lara, codivido quanto da te scritto, grazie!  
Leggo di vampi notturne, anche per me è lo stesso, oltre a insonnia...e mal di testa, spesso. Un caro saluto a tutte, "vecchie" e "nuove" compagne del forum.

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 10:49

### **Il problema è la sottovalutazione**

Il nostro MDT nell'immaginario collettivo è stato condizionato da giornali, TV, ma anche i tanti professionisti che non hanno mai fatto le dovute distinzioni tra le persone che hanno MDT una volta ogni tanto, dalle persone che hanno MDT venti giorni al mese quando va bene.

Il non aver quasi mai separato il disturbo MDT dalla malattia MDT ha fatto sì che noi venissimo sempre sottovalutati da tutti.

Sono quasi convinta sia stato questo che abbia incoraggiato il pensiero che l'emicrania sia solo un malessere passeggero che provoca un fastidio risolvibile con pochi e brevi accorgimenti o con una piccola compressa che toglie il dolore in cinque minuti

Noi siamo persone poco simpatiche, questo forse deriva un po' dal nostro carattere, ma tanto arriva anche dal "marchio" che ci hanno assegnato da sempre: "donne insoddisfatte, rompiscatole, pignole, incontentabili e anche un po' con poca voglia di lavorare".

Per arrivare ad una maggiore comprensione per le persone che soffrono di MDT cronico, dovrà per forza essere modificata la visione che hanno i media ma anche la maggior parte delle persone con le quali siamo "costrette" a confrontarci ogni giorno della nostra vita.

Ci sono malattie che hanno meno impatto sulla popolazione che hanno ottenuto riconoscimenti in tutti gli ambiti, mentre noi siamo ancora qui in attesa ci venga riconosciuto un male che portiamo dentro la nostra testa non per colpa dei nostri pensieri o per colpa di come viviamo. Siamo considerate persone deboli incapaci di gestire la nostra vita.

Noi invece siamo persone la cui mente macina continuamente, che ci sentiamo inutili quando il dolore ci blocca perchè siamo lavoratrici instancabili, armate di un generoso coraggio e una sensibilità senza confini.

Abbiamo il cuore nella testa che batte quasi incessantemente con battiti dolorosi che causano sofferenze da talmente tanto di quel tempo da indurci ad accettare l'oscurità piuttosto che la luce.

Lo so che non è facile, ma alle volte il buio nasconde anche a noi la nostra forza.

Non stancatevi mai di cercarla.

Vi voglio bene ♥

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 09:29

Scusate, scrivo come un'analfabeta

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 09:16

Piera, nel tuo messaggio hai detto cose importantissime e da tenere sempre presente.

Però hai anche detto che noi siamo fatte in un certo modo.

Mamma mia come siamo fatte, sentiamo anche quando cade una foglia in Africa e quella foglia pesa su di noi come un masso di marmo.

Ma quando si tratta di affetti così importanti è difficile.

Ora ho anche fratelli più grandi di me, uno l'ho già perso e una sorella non sta bene.

E' difficile pensare a questo. Poi devo sostenere la mia sorellina perchè per lei sono sempre stata e ancora solo un esempio. Forse è questa la mia salvezza, non posso lasciarmi andare altrimenti trascinerai anche lei con me. ♥

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 09:04

Piera, se ci chiamassero così e se considerassero solo la panza, io farei parte dell'élite 😊😊😊

**Piera** Martedì, 21 Maggio 2019 09:04

Annuccia ti capisco, ma l'alternativa e' non averli i genitori.....perche' come dice il mio Giorgio tutti quelli che hanno i genitori molto anziani sono alle prese con gli stessi identici problemi, e' vero che un po' sano menefreghismo aiuterebbe a sopportare, ma bisogna nascere fatti in un certo modo.....essere donne poi' aiuta poco!!! io ad esempio invidio molto Giorgio ,in certe situazioni vede le cose come io non riesco....

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 09:01

Ieri sera ho riletto il nostro libro dove sta scritto anche un commento sul MDT della dottoressa Sances che vorrei mettere ancora in evidenza.

Dice delle cose molto importanti.

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**

**Piera** Martedì, 21 Maggio 2019 09:00

lara l'importante e' che non ci chiamino donne di panza!!!! 😊 perche' altrimenti sai che giornatacce!! 😊

**mamma\_lara** Martedì, 21 Maggio 2019 08:25

Buongiorno a tutti

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 23:33

Ora vado proprio perchè è tardi.

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 23:32

Annuccia, non è possibile che una come te riesca ad avere il pelo sullo stomaco, bisogna nascerci.

Sai che dico sempre che al mondo ci sono due categorie di persone: una vive per la salvaguardia della specie, l'altra per la salvaguardia dell'individuo.

Tu purtroppo fai parte della prima.

Io sono felice e orgogliosa di farne parte.

Poi si sa che ci sono dolori difficili da accettare ma anche solo pensarci ci sembra impossibile.

Scsami cara se ti ho ferito, ma sappi che sei nei miei pensieri insieme a tutte le persone più care. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 23:27

Va tutto bene 😊

Sto lavorando e va tutto bene ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 21:02

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

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 21:02

Carissimi, ci sono ma ho necessità di riflettere un po'.

Mi devo occupare di pensieri che oggi sono arrivati nella mia testa. Devo togliere loro la "potenza" distruttiva che potrebbe fare danni.

Domani mattina mi devo occupare della raccolta firme e devo informarmi all'AUSL di Ferrara. Insomma, un bel po' da fare e anche da pensare.

Un abbraccio ♥

**paula1** Lunedì, 20 Maggio 2019 20:14

Buona sera a tutti...qui tempo clemente...ieri invece a Bologna città ha fatto anche dei danni...domani sono nuovamente di lunga... 😞, ma abbiamo i tirocinanti così spero in un aiuto..sabato ho ritirato le raccomandate dell'Inps....mi hanno calato l'invalidità e adesso proprio non vale più niente...è diventata permanente, ma al 35% quindi con nessunissima agevolazione...oggi il medico competente me l'ha ribadito, ma è un emerito incapace....dopo 13 anni che mi vede non capisce nemmeno che i due valori sballati negli esami sono la microcitemia perchè ho origini sarde... 😞 😞

**francesca63** Lunedì, 20 Maggio 2019 17:46

Salve a tutti

Un abbraccio fortissimo a tutti.

**Margaret** Lunedì, 20 Maggio 2019 14:25

Buongiorno. Siamo tutti messi male leggo. Un abbraccio forte

**nico26** Lunedì, 20 Maggio 2019 13:37

Buon lunedì' a tutte/i e udite non piove ma l'occholino del sole si fa vedere!

Annuccia è vero quanti pesi portiamo nell'anima 😞

Ieri ho discusso con la Resp. area evento festa scuole. Non è possibile e non accetto che le persone ti attacchino così senza motivo per scaricare le proprie frustrazioni e tensioni. Io credo che facendo poi volontariato non deve esistere io sono più bravo...io faccio di più' e ognuno contribuisce anche solo x un pochetto alla costruzione della rete nella comunità in cui viviamo. E ieri gli ho detto ...tu devi averli dei forti problemi personali irrisolti se aggredisci con arroganza le persone....!Ma basta!!Poi lei dopo tutta melina ma sapete dove la deve mettere la sua melina

?Su per ...il...c@@@o!

Ciao amori mieiiiiiiiiiiiiii 😞

**Annuccia** Lunedì, 20 Maggio 2019 12:02

Buon lunedì a tutti! qui siamo sotto l'acqua..... 🤢 non se ne può più.

Ma parlando di caldane, quei giorni che faceva più caldo mi erano tornate alla grande. Ora con il freddo vado meglio, ma certo non aspiro a questo tempo così inclemente, l'umore è sotto le scarpe. Ieri anche il mio papà era molto giù di morale, si è messo anche a piangere a tavola, senza una ragione. Caro Forum che pesi portiamo sull'anima... vorrei tanto avere un pò di pelo sullo stomaco per non stare male

**Piera** Lunedì, 20 Maggio 2019 11:40

Lara in effetti potrebbe essere anche il triptano a scatenarmi questi caldi notturni....perchè in effetti recentemente stavo meglio ....Monica la mia ginecologa mi ha prescritto un integratore appartenente alla categoria dei nutraceutici, a cui anche Cherubino aveva dato il suo assenso.....un po' aiuta, specie d'estate,.

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 11:37

Scappo a fare la pappona perchè devo andare via presto

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 11:36

Piera, interessante quello che hai notato quando usi i triptani.

A me non è mai successo.

Mi piace la tua ginecologa, io allora non sono una spacca@@@@@, sono una donna di

testa 😊😊😊😊

Grazie Piera, tu sollevi sempre le mie giornate. 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 11:34

Monica, parlane con la ginecologa.  
Vista anche la tua età potrebbe essere la menopausa.  
Meno male che è arrivata un po' di tregua.

**Piera** Lunedì, 20 Maggio 2019 11:34

la mi ginecologa mi ha esposto la sua teoria: le donne emicraniche, soffrono quasi tutte di scalmene e vampate, lei le chiama le "donne di testa" 😊

**Piera** Lunedì, 20 Maggio 2019 11:32

Monica, ho notato su di me che quando ho gli attacchi emicranici per cui prendo il triptano, poi la notte ho dei caldi pazzeschi.....ora non so se siano i mdt o i triptani la causa, ma ad esempio stanotte non ho sofferto di sta cosa!!!

**Monica** Lunedì, 20 Maggio 2019 11:07

Cris dai che sei già al terzo giorno 😊

**Monica** Lunedì, 20 Maggio 2019 11:06

Feffe Margaret spero che oggi vada meglio

**Monica** Lunedì, 20 Maggio 2019 11:05

Buongiorno a tutti. E di nuovo pioggia!  
Sono sopravvissuta! Da venerdì non ho più mdt. Penso che qualcosa di diverso mi stia accadendo.  
Innanzitutto il dolore al collo che mi ha accompagnata per una settimana e mi ha causato frequenti attacchi. Poi il caldo che sento in viso e la notte. Poi in queste ultime 2 notti avrò dormito 6/7 ore in tutto (dormo sempre almeno 8 ore a notte).  
Il problema è che la prossima settimana torna il ciclo

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 10:29

Eccomi, ho fatto le cosine che dovevo fare fuori ed ora mi preparo per la riunione di oggi pomeriggio.  
Vediamo cosa salta fuori. Poi vi dirò.

Sto facendo firmare una petizione per avere un ambulatorio delle cefalee all'AUSL di Ferrara, dopo la riunione di oggi chiederò un incontro poi ci attiviamo con l'aiuto delle ragazze del Gruppo.  
Intanto ci siamo messe avanti e abbiamo già iniziato a raccogliere le firme

**mamma\_lara** Lunedì, 20 Maggio 2019 06:58

Buongiorno a tutti.  
Oggi ho un po'di impegni.

Spero che la giornata sia po'libera dal MDT per tutte tutti voi.  
A dopo

**mamma\_lara** Domenica, 19 Maggio 2019 22:47

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

**mamma\_lara** Domenica, 19 Maggio 2019 22:03

Feffe, mi spiace, altra giornata faticosa.  
Ti credo che il morale va giù quando non si ha mai la certezza di poter fare progetti e di poterli realizzare.  
Meno male che la forza che abbiamo noi è sempre più molto più grande di quella che pensiamo di avere.

**feffe81** Domenica, 19 Maggio 2019 18:40

MONICA leggo che sei sotto tortura 😞 a me due anni fa era successa una cosa simile e si era scoperto che avevo la febbre, forse causata da un'infezione. Dopo l'antibiotico mi sono ripresa

**feffe81** Domenica, 19 Maggio 2019 18:32

Ciao a tutti. Qui giornata non come avrei voluto...sveglia con mdt, triptano etc.  
In questo periodo l'umore non è tanto buono quindi certi giorni è tutto molto difficile

**mamma\_lara** Domenica, 19 Maggio 2019 15:36

Sto finendo un lavoro

**mamma\_lara** Domenica, 19 Maggio 2019 14:01

Nico, immagino che ti dia tanta gioia fare quello che stai facendo.

La stanchezza è un effetto collaterale impossibile da evitare 😊

**mamma\_lara** Domenica, 19 Maggio 2019 13:58

Margaret, sarà durissima la tua giornata de hai fatto bene a dircelo, serve che qualcuno sappia che nonostante siamo in difficoltà siamo capaci di superarle.

**mamma\_lara** Domenica, 19 Maggio 2019 13:53

Cris, sappi che il primo mese è il più duro, durissimo.

Noi ci siamo e se hai difficoltà mandami un messaggio che poi ti richiamo. Resisti cara ♥

**Cris83** Domenica, 19 Maggio 2019 13:08

Ciao!

Vi scrivo veloce solo un messaggio di saluto. Da ieri ho cominciato il mio periodo di disintossicazione.

Picchia davvero duro. Sia ieri che oggi ma cerco di resistere.

A presto e un bacione.

**Margaret** Domenica, 19 Maggio 2019 12:10

Ho dovuto assumere i pastiglioni soliti .. Forse pomeriggio se è ancora libera mi ritiro in stanza

**Margaret** Domenica, 19 Maggio 2019 10:30

Sono a Prato e da stanotte attacco in corso. Non ho ancora preso nulla perché il dolore sebbene molto forte non è ingestibile. Ma vediamo.. è durezza quindi mi sa che dovrò per arrivare a stasera.. Non ho ansia, per ora, questo è già qualcosa..ma vorrei tornare a casa e invece prima delle 17.30 non sarà possibile partire. Buona domenica

**nico26** Domenica, 19 Maggio 2019 08:13

Eccomi qui dal lavoro e ..BUONA DOMENICA!!!

Udite udite...nuvolo e non piove!!!!Ieri sera per fortuna che abbiamo dato le sale dell'oratorio ,cucina e altro per tutta la festa che termina stasera per le scuole.Abbiamo attuato il piano B ed è stato tutto perfetto!che bello vedere tante persone unite per uno scopo comune :il volontariato !Stanca ma felice !Ragazze anche io in questi giorni con ste tempo stringo i denti ma avanti pure!

**mamma\_lara** Domenica, 19 Maggio 2019 07:33

Buongiorno a tutti.

**mamma\_lara** Sabato, 18 Maggio 2019 22:02

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

**mamma\_lara** Sabato, 18 Maggio 2019 21:06

Francesca, mi dice Gabriele che la perturbazione non è finita. 😞

**mamma\_lara** Sabato, 18 Maggio 2019 21:05

Francesca, fatti pure gli affari nostri, così ti posso raccontare che abbiamo fatto le fannullone. Purtroppo dobbiamo rimandare cappelletti e anche cappellacci. Ho i congelatori pieni di cibo, mi serve per i parenti alla cena di sabato 14 giugno e per rifocillare i parenti nei pasti fuori dal banchetto matrimoniale del sabato 15 e della domenica 16 giugno. Poi mi hanno detto che c'è gente che rimane anche al lunedì.

Ma niente paura, potrei sfamare un esercito con quello che mi ritrovo nei congelatori. 😊

Anch'io con Emma ho fatto giochi impossibili. Che meraviglia. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 18 Maggio 2019 20:58

Piera, non avevo letto come era successo.

Io penso che non sarei mai in grado di adattarmi a guidare come guidano gli inglesi. Si vede che qualcuno si sopravvaluta e fa danni.

**francesca63** Sabato, 18 Maggio 2019 18:02

Salve a tutti.

Qui è arrivata l'ennesima perturbazione e con essa le vertigini.....che mi distruggono. Specialmente l'umore....oltre al fatto che devo rimanere a letto.

Questa settimana è stata tosta...ma leggo che anche dalle vostre parti soffia la stessa aria!!!!

NICO i bimbi una botta di energia anche se sono impegnativi.

La scorsa settimana la mia pronipote si è inventata il gioco mirando i vigili del fuoco. Io ovviamente dovevo scappare dal fuoco correndo.....io che ultimamente ho l'agilità di un gatto di marmo...

LARA bella la rimpatriata con tua sorella....avete riempito il freezer. ? Scusa mi faccio gli affari vostri....

Buona serata a tutti.

**Piera** Sabato, 18 Maggio 2019 18:00

lara, quel tipo di incidente accaduto sulla futa, non e' dipeso dalla strada, se un inglese guida in Italia

come se fosse a Londra, il frontale avviene su qualsiasi percorso!!!!!! 🤔 🤡

**mamma\_lara** Sabato, 18 Maggio 2019 17:47

Paula, ho letto dell'incidente alla mille miglia, non sapevo fosse avvenuto nel tratto della Futa. Penso anch'io che dovrebbero scegliere strade meno vulnerabili

**mamma\_lara** Sabato, 18 Maggio 2019 17:43

Nico, vedere i bimbi che giocano insieme è fantastico.

A me piace tanto anche quando facevano i loro progetti. 😊

**mamma\_lara** Sabato, 18 Maggio 2019 17:40

Buongiorno a tutti. Sono tornata da un po' e ho sistemato un po' di posta.

Oggi avevo un impegno con mia sorella

**paula1** Sabato, 18 Maggio 2019 09:38

Buon giorno a tutti...ieri che ho lavorato 13 ore era una bella giornata, oggi che sono a casa sta piovendo.....uffi...vado a trovare i miei genitori poi vedrò di riposare...ieri dopo il lungo lavoro ho anche dovuto fare una strada alternativa per evitare la Mille Miglia che sulla Futa ha anche creato un mega incidente...io non sopporto questo genere di manifestazioni che credo inutili e rischiose e anche inquinanti... 😞 😞 😞

**nico26** Sabato, 18 Maggio 2019 07:51

Buongiorno a tutti a tutti sotto una bella pioggia battente 🤡. Ieri sera la notte media dei ragazzi è stata fantastica vedere tanti giovani delle medie uniti in un divertimento pulito ti riempie il cuore. Abbraccio tutte e tutti con affetto sincero.

**mamma\_lara** Venerdì, 17 Maggio 2019 22:20

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

**mamma\_lara** Venerdì, 17 Maggio 2019 19:26

Rieccomi,

oggi è stata una bella giornata, ospiti contenti e noi pure.

Ora vado a sistemare casa perchè ne ha un po' bisogno.

a dopo.

**mamma\_lara** Venerdì, 17 Maggio 2019 11:20

Oggi avrò un po' da fare.

**mamma\_lara** Venerdì, 17 Maggio 2019 11:19

Buongiorno a tutti.

Monica, mi spiace leggere che stai così male, la tua è un'età dove il MDT può sguazzare, poi i farmaci antidolorifici non aiutano perchè aumentano la sensibilità al dolore. Prova a chiedere una visita per vedere cosa si può fare e se si può fare qualcosa. Noi aspettiamo sempre troppo e interveniamo quando ormai il MDT è diventato cronico.

Mi sento di darti questo consiglio ♥

**Monica** Venerdì, 17 Maggio 2019 08:33

Annuccia sarà contento di andare in pensione Roberto. Pure io come te e Cri non farò in tempo ad andare in pensione

**Monica** Venerdì, 17 Maggio 2019 08:31

L'altro giorno ho avuto una crisi di pianto, ero accucciata per terra e la mia cagnetta Penny si è seduta di fronte a me, mi ha messo una zampa sulla spalla e appoggiato il suo musone al mio viso. Mi ha fatto tanto tenerezza 😊

**Monica** Venerdì, 17 Maggio 2019 08:29

Buongiorno a tutti e grazie per gli auguri a Valerio 😊  
Mercoledì è arrivato anche il vomito. E stamattina per alzarmi ho dovuto prendere un altro trip. E sono 14 giorni consecutivi di mdt 😞 ma perché?

**mamma\_lara** Giovedì, 16 Maggio 2019 22:27

Mi preparo perchè domani ho ospiti e ho tutto da fare.

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

**mamma\_lara** Giovedì, 16 Maggio 2019 22:26

Margaret, anch'io faccio come te, certe cose che scrivete mi danno la carica. Spero che tu possa stare bene per partire domani, te lo auguro di cuore cara.

**mamma\_lara** Giovedì, 16 Maggio 2019 22:17

Annuccia, grazie carissima  
Ci vorrà un po' a Roberto per abituarsi alla sua nuova vita.  
Spero tu possa andare in pensione così da godervi un po' lo stare insieme.

**mamma\_lara** Giovedì, 16 Maggio 2019 22:07

Nico, opperò, ne hai un bel po' anche tu di cose da fare. Speriamo che il tempo regga e la testa pure.

**Margaret** Giovedì, 16 Maggio 2019 19:25

"...devi affrontare i problemi della tua vita facendoli diventare sfide attraverso le quali potrai misurarti e superarti..." Ho ripreso questa frase di PAULA per farmi un pò di coraggio..Ho emicrania in arrivo e mi accorgo che divento ogni volta più debole..soprattutto piango..Domani parto per Prato, a giugno finisco il master ed è così bello quando sono giù, faticoso, impegnativo, ma è il "mio mondo" e imparo e studio e mi piace. Poi ho la maledetta che invece mi rebalta. Leonardo il mio terzo figliolo sta cucinando per fortuna..Sandro è appena andato al lavoro, Delia ha apparecchiato e gli altri due studiano..I 4 zampe imperversano..Almeno c'è da sorridere un pochino..Grazie per la compagnia, ho letto volentieri i vs messaggi. Un abbraccio

**feffe81** Giovedì, 16 Maggio 2019 15:08

MARGARET a me lo zofran è di aiuto, soprattutto quando ho il vomito visto che lo posso sciogliere in bocca e assumerlo senza vomitarlo

**Annuccia** Giovedì, 16 Maggio 2019 14:08

Cara CRI, anche io non ci andrò mai .... (dipartirò prima l'hai detto tu ma nessuno sa cosa ci aspetta). Pensavo di lasciare il mio lavoro ma lui mi ha "fregata" sulla tempistica. Ora io voglio attendere la prima pensione per vedere se posso andarci anche io senza troppi pensieri.....

**cri69** Giovedì, 16 Maggio 2019 12:09

Buongiorno a tutti, qui si procede..  
MONICA auguri a Valerio, periodo faticoso anche x te. Ci sono quei mesi così difficili poi x fortuna passano, coraggio.  
ANNUCCIA che bel traguardo x Roberto, sai quante cose potrà fare.. Mio cognato sta contano i gg e pregando perché le cose non cambino. Per me sono già troppi gli anni che hanno lavorato, una

persona avrebbe diritto a godersi un po' la vita prima diventare vecchio.  
Per quello che mi riguarda ho il cuore in pace non ci andrò mai o dipartiro ' prima.  
Vi auguro una splendida giornata, vado a pranzo con la ns Elly poi gruppo 😊.  
Besos

**Annuccia** Giovedì, 16 Maggio 2019 11:35

Oggi finalmente c'è il sole dopo tanta pioggia. So che non durerà ma intanto oggi va così. Come dice Lara, e come tutti, sono indietro come la coda del somaro, devo ancora mettere via tutto l'invernale. Del resto la stagione è andata così quest'anno.

**Annuccia** Giovedì, 16 Maggio 2019 11:34

Buon giovedì a tutti anche da parte mia. MONICA, fai i nostri auguri a Valerio anche se in ritardo.  
LARA, anche al tuo bimbone.  
Sono gli ultimi giorni di lavoro di Roberto e lo vedo abbastanza elettrico (lasciare il lavoro dopo 42 anni e 8 mesi non è facile).  
Deve organizzarsi la sua nuova vita anche da un punto di vista pratico.

**nico26** Giovedì, 16 Maggio 2019 11:20

Buongiovedì a tutte/i con finalmente cielo azzurro anche se durerà poco ,ma prendiamo il buono ora.Lara Zeno sembra Nico che dice ..mamma ma cosa hai fumato? 😊 Queste settimane saranno intense...il prox week festa delle scuole e abbiamo la bancarella con giochi usati ed il ricavato andrà alla scuola.Il week dopo con i preadolescenti andiamo in gira fuori porta e sono riuscita a convincere ,anche senza sforzi, mio marito che guiderà il pulmino della parrocchia (nuovo!!) e alcuni adulti e auto .Per finire il week del 2 giugno super fiera al mio paese e io come volontaria sarò in cucina il 30/31/1/2 e mio figlio con amici a far i camerieri!!!!che spettacolo!!!!!!! 😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 16 Maggio 2019 08:42

Quando dico queste cose Zeno mi dice "mamma, mi devi dare il nome del tuo spacciatore perchè di da della roba ben buona" 😊😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 16 Maggio 2019 08:39

Anche quando Gabriele è stato in ospedale non dormivo la notte ed è stato così che sono riuscita a fare 50 uova di cappelletti e una trentina di uova di cappellacci (tutto sparito ormai).  
Dormivo un po' di giorno seduta sul divano con la tv accesa su un canale dove ristrutturavano case.  
Quando Gabriele è tornato a casa ero abbastanza sfinita e anche li facevo fatica a dormire, per fortuna lui russa e per me il suo russare è come una ninna nanna, mi fa stare bene perchè vuol dire che lui è ancora li.  
Gabriele si è sempre dispiaciuto di russare perchè gli sembrava di disturbare, ora sembra abbia capito che a me fa star bene ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 16 Maggio 2019 08:34

Quando è morto Evelino, passavo intere notti senza chiudere occhio. Ne ho parlato con il medico e mi ha dato un farmaco per vedere di farmi riposare un po'.  
Niente da fare, era come prendere acqua fresca. Ma è stato così anche in tutti gli altri che ho provato, tanto che mi ha fatto smettere tutto.  
Ciò che mi ha detto non mi è piaciuto, ma ho dovuto accettare il fatto che a me non mi facevano nulla.  
Poi sono arrivata ai tempi dell'incidente di Zeno e anche li non si dormiva. Però lo specialista mi ha detto il perchè a me i farmaci non facevano niente, resistenza ai farmaci la sentenza.  
Ho continuato a dormire poco e ancora non è che dormo molto, però in una notte sono arrivata a dormire mai meno di 5 ore. Questo mi sembra un sogno visto che dormivo molto meno. Poi ci sono volte che ne dormo anche 6 o addirittura 7.  
La meditazione e gli esercizi di respirazione mi aiutano tantissimo.

**mamma\_lara** Giovedì, 16 Maggio 2019 08:25

Buongiorno a tutti.

Paula, controlla che nel Pineal non ci siano ingredienti a cui sei allergica o intollerante. Non si sa mai.

**Piera** Mercoledì, 15 Maggio 2019 22:47

Paula, io prendo la melatonina, ne l'ha prescritta il neurologo, il mio e' un dosaggio alto, 5mg. quando di solito la dose e' al massimo 2mg-potresti cominciare con il pineal fast gocce e vedere come va.....

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 22:12

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

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 22:12

Vado a lavorare un po', domani ho il gruppo e devo prepararmi.

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 22:11

Paula, io non assumo melatonina e non ho difficoltà a dormire per fortuna. Dormo lo stesso poco, ma non ho mai dormito la notte e ora che non ho attacchi di grappolo dormo appena metto i piedi a letto, tanto che faccio meditazione di notte quando mi sveglio per andare a fare pipì, perchè io a differenza tua faccio tantissima pipì giorno e notte.

Non so se quando parli di respiro lungo intendi gli esercizi di respirazione, io li faccio sempre prima di meditare e mi aiutano tantissimo.

Da qualche parte dovrei avere uno scritto che mi ha dato Lella tempo fa quando è venuta al gruppo. Se ti interessa posso cercarlo.

**paula1** Mercoledì, 15 Maggio 2019 20:39

MARGARET noi lo Zofran lo diamo in ospedale nel post operatorio a chi ha la nausea e vedo che spesso fa un buon effetto...

MONICA auguri a Valerio, spero che stia meglio dopo che anche lui ha passato delle tribolazioni...l'ho in mente come un bel ragazzone...

**paula1** Mercoledì, 15 Maggio 2019 20:36

Buona sera a tutti...qui tempo molto variabile e anche oggi ha piovuto, per fortuna piano...oggi dopo il lavoro sono andata dall'osteopata...lo dico piano, ma la gamba che mi fa male sta leggermente meglio...non del tutto, ma a volte un po' di tregua ce l'ho...mentre a riposo tribolo sempre molto.....mi ha consigliato di prender la melatonina a rilascio prolungato, perchè il mio dormire "strano" la notte pesa sui dolori muscolari.....

qualcuna di voi la prende? non saprei nemmeno che dosaggio fare...la neurologa me l'aveva data nel 2010 dovrei cercare il referto per il dosaggio...poi prima di dormire devo fare dei respiri profondi...e

appena possibile le famose camminate... 😊 😊

sto anche cercando di bere, perchè altrimenti non faccio mai pipì soprattutto al lavoro (l'altro giorno l'ho fatta alle 12.30 prima del lavoro e poi a casa la sera alle 21.30 dopo la doccia...credo non vada bene.. 😊 )...

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 13:28

Monica, oggi è anche il compleanno di Marco (compagno di Enza) e Chiarella la figlia di Evelino.

Auguri di buon compleanno a Valerio

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 13:25

Carissima Monica, lo scorso sabato una bravissima Dottoressa mi ha detto che avere MDT una volta ogni tanto non è una malattia, chi invece ha MDT come lo abbiamo noi è una malattia.

Chi dice diversamente per me ma dritto nel cestino del computer o in quello di casa. Se invece sono parole è la persona che le pronuncia che va dritto nel cestino

**Monica** Mercoledì, 15 Maggio 2019 12:38

Oggi è il compleanno di Valerio, spero di stare bene 😊

**Monica** Mercoledì, 15 Maggio 2019 12:37

Lara mi ha messo tristezza l'articolo che hai posto.

Gli alcolisti sono malati, i drogati sono malati, gli emicranici no 😞

**Monica** Mercoledì, 15 Maggio 2019 12:35

Buongiorno a tutti. E anche oggi piove e fa freddo. Io continuo ad accendere la stufa, in vita mia mai acceso i riscaldamenti a metà maggio!

Vitalba hai ragione, sono troppi ma ho mdt continuo dal 4 maggio. Anche oggi sento che sta tornando.

Il difmetre non mi fa effetto, funzionano solo i trip, ma in questi attacchi devo prenderli con il brufen. Non so cosa mi stia succedendo, non mi è mai successo

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 11:56

Chi soffre di emicrania sviluppa una dipendenza dai farmaci due volte maggiore rispetto a chi fa uso di alcool, amfetamine, marijuana e cocaina. Il dato arriva da uno studio dei ricercatori dell'Università di Oslo diretti da Michael Bjørn Russell, che ne riferirà in un prossimo congresso in Italia .

Il test

Su Corriere Salute si potrà trovare un test che, in sole cinque domande, potrà confermare oppure smentire il sospetto di essere caduti nella dipendenza e quindi di essere esposti alla cosiddetta Moh (Medication overuse headache), l'emicrania da abuso/eccesso di farmaci, che scatena un vero e proprio circolo vizioso. Il test andrà, nel caso, sottoposto al medico di famiglia che potrà decidere come se e come intervenire direttamente o avviare il paziente a uno specialista o a un centro cefalee, dove, nei casi in cui necessario, si potrà procedere a una vera e propria disintossicazione.

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 10:08

Nico, le mie paure fanno capolino sempre, poi mi dico che tanto alcune cose vanno anche se io ho paura e non le posso evitare. Non ho potuto evitare la morte di Evelino come non ho potuto evitare il grave incidente di Zenò, ma non ho potuto evitare anche tante altre cose meno gravi che hanno portato cambiamenti importanti nella mia vita.

Ora mi dico che sono pronta a tutto e devo esserlo sempre con la solita forza. Questo me lo ripeto ogni mattina e ogni sera.

Cerco di fare un'attenzione con il controllo minimo, poi per il resto mi lascio andare a ciò che la vita mi propone.

Tanto per farti un esempio, se ascolto chi mi sta vicino, per un bel po' di tempo mi avrebbe tenuta sempre in casa per ha paura che cadessi durante un viaggio ma anche solo mentre andavo a fare la spesa, invece il pericolo più grande che ho sempre corso fino ad ora è stato proprio in casa. Guarda mo come sto messa.

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 09:59

Vitalba, purtroppo i farmaci non su tutti hanno gli stessi effetti.

Siamo persone diverse con ognuna un MDT diverso e penso siano in difficoltà anche i nostri specialisti, perchè quando una persona sta meglio con un farmaco all'altra persona non fa niente.

Non vorrei mai essere nei panni di chi ci cura. Sono bravissimi a non mollare-mollarci

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 09:56

Margaret, quando una persona che ha la mia età trova la forza di raccontarsi aiuta se stessa perchè si toglie un bel peso.

Scrivere di se quando lo rileggi perde quel peso che ha sempre avuto quando lo tenevi stretto stretto nell'anima, anche perchè quando lo racconti è come venisse lavato-pulito da tutte quelle cose che la mente metteva sempre in primo piano.

Sapessi quanto bene mi ha fatto raccontare le mie paure in questi anni che scrivo nel Forum. E' stato così che hanno perso molta della forza distruttiva che avevano quando le tenevo solo per me.

E' proprio vero che quando condividi la sofferenza è come se chi la legge e ti risponde ti aiutasse a portarne un pezzetto.

La mia salvezza sta nel fatto di aver capito e compreso che ognuna di voi si era fatta carico di questo pezzetto e l'ho lasciato andare.

Questa è stata la mia salvezza.

Ma di ben che sei una forza, hai fatto tutto il giorno con la nausea e nonostante tutto hai portato a termine i tuoi impegni. Behhh, guarda che questa è una bella impresa.

**mamma\_lara** Mercoledì, 15 Maggio 2019 09:33

Buongiorno a tutti.

Anche ieri giornata messa bene sul da fare, si avvicina la data del matrimonio di Enzo e devo essere pronta con il frigo pieno per poter far fronte a pranzi e cene oltre quelli previsti. Che gioia in quei giorni.

Comunque va tutto bene.

Poi ho da fare per una cosa che non posso dire ma che vi dirò la prossima settimana, mi darà un po' da fare, ma per ottenere qualcosa bisogna agire e anche in fretta.

Insomma è tutto nella norma 😊

**nico26** Mercoledì, 15 Maggio 2019 06:46

Buon mercoledì a tutte/i noi.

Tornando ai discorsi dell' ansia io ho capito che fa parte di me ,l'importante è che non torni nei copioni che mettevo in atto non avendo fiducia in me .Ho lavorato tanto sulla mia autostima e mio marito dice che ora sono sull'altra sponda,ma io non lo vedo .Il nostro vissuto è dentro di noi e non possiamo cambiarlo,ma accettare i momenti in cui si riaffaccian le paure e guardarle e lasciarle andare.....vi voglio bene 😊

**mamma\_lara** Martedì, 14 Maggio 2019 22:50

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

**vitalba** Martedì, 14 Maggio 2019 19:01

MONICA 10 triptani in 12 giorni sono tanti,io alterno il triptano con il difmetre cosi mi sembra di assumerne meno .

come triptano uso il rilamig che non fa passare subito il dolore(agisce anche dopo 2-3 ore)però poi blocca il dolore per 24 ore.

**Margaret** Martedì, 14 Maggio 2019 17:38

Ciao a tutti. Innanzitutto Mamma LARA sei un pozzo di saggezza, grazie. Io sto tornando dall'Austria con i miei colleghi e sto molto meglio di ieri. FEFTE ti aiuta lo zofran? Io ce l'ho ma mai provato. Ultimamente la nausea mi uccide quando ho la crisi. A presto e buona serata

**mamma\_lara** Martedì, 14 Maggio 2019 15:23

Dovrei stare sempre in giro fuori casa, lì non mi succede mai nulla, faccio sempre tantissima attenzione anche se solo faccio un gradino piccolissimo.

E' a casa che corro i rischi maggiori.

Sabato pomeriggio sono caduta per la sesta volta dalle scale. Per fortuna anche stavolta è andata bene, solo un po' di lividi.

Gabriele mi dice che è meglio che stia fuori casa che lì sono più al sicuro.

Sabato ho preso treni e autobus, fatto scale su e giù, salite e discese, ma nonostante tutto questo non mi sono neppure avvicinata al minimo pericolo. A casa mi basta molto meno per farmi male.

Mi dico sempre che devo avere le stesse attenzioni che uso fuori, poi però me lo dimentico 😞

**mamma\_lara** Martedì, 14 Maggio 2019 15:06

Si cara Monica, il mio Ciccio è troppo forte. Un po' imegnativo da quando è tornato dall'ospedale, è diventato giocherellone come un ragazzino. Mi fa gli scherzetti e non prende mai niente sul serio. Dico sempre che in casa ho tre adolescenti, uno è Enzo mio figlio grande, uno è il mio Ciccio e quell'altra è Emma che è quella che da meno problemi di tutti 😊😊

Per gli attacchi di panico, è da un bel po' di tempo che ho messo in atto il pensiero che se ascoltassi tutte le mie paure dovrei rimanere chiusa in una stanza senza mai neppure mettere un piede fuori da quella stanza.

Non mi ero accorta che ho sempre fatto così in quasi tutta la mia vita, diciamo che bleffo, ho sempre faccio finta di essere coraggiosa fin da piccola, ma lo facevo per non darla vinta ai bulli che esistevano anche allora. Poi ci sono stati periodi che la paura ha avuto più forza del finto coraggio e lì ho faticato un bel po' a rendermi conto che la paura è normale averla, è quella che ci rende attenti salvandoci in molte occasioni.

Ora non so se sono coraggiosa o se ho paura, la cosa che so per certo però è che non mi ferma nessuno se mi metto in testa che voglio arrivare dove penso di arrivare.

Le mie paure ci sono ma mi dico che fanno parte di me come fa parte di me tutto il resto.

E' il condizionamento che riesco a non accettare.

Quello paralizza e fa vedere il nero anche dove c'è piena luce

**nico26** Martedì, 14 Maggio 2019 11:43

Buondi a tutt\*

il dolore certe volte è come un uragano che vuole devastare tutto di noi ,ma cerchiamo di tenere botta insieme.Finalmente oggi piccolo spiraglio si sole.Margaret io non ci riuscirei mai ad andare in cabina con il vento,mi dovrebbero sedare 🙄🙄.Monica capisco il dolore testa spalle .Io sono alcuni giorni che mi punta collo e spalla e braccio ds...Cerco di non darle ascolto e stamane a camminare sembravo ridicola ma orgogliosa di averlo fatto.Forza!!!!

**Monica** Martedì, 14 Maggio 2019 10:24

Ieri ad un certo punto il mdt è sceso verso la spalla 🙄 ha smesso di trafiggere la tempia e si è spostato sulla spalla! Non so che pensare. Adesso mi fa male il collo e sento un cerchio alla testa. Non vorrei fossero sintomi di abuso di trip, visto che ne ho presi 12 in 10 giorni

**Monica** Martedì, 14 Maggio 2019 10:21

Margaret oggi come va? Spero meglio. Io sono fortunata, riesco a non disperarmi facilmente, mantengo il sangue freddo. Non so come faccio, ma per fortuna mi viene facile

**Monica** Martedì, 14 Maggio 2019 10:19

Buongiorno a tutti. Lara sono contenta che la visita sia andata bene. Il tuo Ciccio è troppo forte!

**mamma\_lara** Martedì, 14 Maggio 2019 09:42

Buongiorno a tutti.

Devo uscire per una commissione.

A dopo.

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 22:06

Scusate ma sono esausta. una cosa molto ma molto impegnativa mi ha tenuta con il fiato sospeso per un bel po'.

Ora vado a cuocere il pane.

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

**feffe81** Lunedì, 13 Maggio 2019 21:44

MARGARET io uso Zofran compresse orodispersibili

**francesca63** Lunedì, 13 Maggio 2019 20:47

MARGARET non oso pensare a qualcosa che dondola sospesa nel vuoto. ...pensa io non sono mai potuta salire in altalena da bimba. ..sei super.

Relativamente allo Zofran io non l'ho mai assunto ...nemmeno altri antimetici perché mi inducono un tremore tipo sindrome di Parkinson. ..

**francesca63** Lunedì, 13 Maggio 2019 20:43

Salve a tutti

LARA felicissima per Gabriele.

.un abbraccio ad entrambi....

**Margaret** Lunedì, 13 Maggio 2019 20:10

Sto sudando freddo dalla nausea oltre che dal dolore persistente..Torno a letto ma prima vorrei chiedervi se qualcuno di voi usa le supposte di zofran

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 19:18

Margaret, mi viene la nausea al solo pensiero di andare a dondolare sulla funivia. Te lo devo proprio dire, sei troppo brava.

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 19:17

Francesca, pensa che non guardo neppure le previsioni e i telegiornali. Mi diranno ben gli altri quando il Po è messo male.

Mi spiace per tutte le persone in difficoltà, speriamo finisca presto.

Il pane te lo porto il 21 settembre a Bologna così lo assaggi. 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 19:15

Monica, ma pensa te, mica credere di essere poi così grande, mia figlia è ancora una ragazzina per me, anche se lei ha il coraggio di tenersi tutti i capelli bianchi.

Poi pensa, che non saresti neppure la più grande dei miei figli, ne ho uno che ha un anno più di te. 😊  
Le vampate di calore per me sono una mano santa, è l'unico momento che posso fare la doccia senza sentire troppo freddo 😊

Mi spiace che sia tornato il MDT, fai bene a parlarne con il Doc.

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 19:11

Paula, è verissimo quello che dice l'autore del libro.

Anni fa nella mia storia scritta sul nostro libro, scrivevo che la memoria della mia sofferenza è il bagaglio migliore che la vita mia ha dato. Io sono quella che sono proprio per il mio vissuto.

Non è stato facile in passato ed ora penso che potrebbe essere ancora meno facile, però come hai detto tu ci posso provare.

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 18:47

Eccomi.

L'esame di Gabriele è andato bene. Sa bene per fortuna e sta andando tutto bene.

Mi piace come prende lui le cose e siccome lui si accorge se io mi preoccupo anche quando faccio finta di non preoccuparmi, stavolta ho deciso che non mi sarei preoccupata per niente e neppure ci avrei

pensato più di tanto a questo esame. E' andata bene così continuo a non preoccuparmi 😊

Poi sono andata a fare la spesa perchè avevo cose che dovevo esserci io per comprarle

**Margaret** Lunedì, 13 Maggio 2019 18:08

Buonasera. Sto salendo adesso a casa. Distrutta con emicrania di nuovo alla carica. C'è un vento folle e spero che la cabina non dondoli troppo. Domani ho una trasferta in Austria per visitare un Hospice.

Spero di stare meglio. MONICA siamo messe male.. Io se fossi sola comincerei a disperarmi dalla rabbia. È durissima ma bisogna trovare le risorse dentro se stessi altrimenti è solo disperazione e io non voglio soccombere. Ora penso a concentrarmi sul viaggio che ho nausea e si dondola parecchio.

**francesca63** Lunedì, 13 Maggio 2019 13:46

LARA mi sa tanto che l'unica cosa buona di oggi....sia il tuo pane. Guarda se fossi più vicina ti farei visita....tu non sai quanto mi piaccia il pane!!!!

**francesca63** Lunedì, 13 Maggio 2019 13:43

Salve a tutti.

Sto vedendo delle immagini del maltempo....l'Emilia Romagna e in ginocchio. ..o meglio alcune zone....ma in altre regioni c'è allerta! !!! MI auguro rientri ogni allarme....questa cosa oltre al MDT mi scatena l'ansia....alla grande

Spero rientri anzi se ne vada il dolore...

Buon proseguimento a tutti.

**Monica** Lunedì, 13 Maggio 2019 13:25

È ritornato 😞 decimo giorno di mdt. Ho scritto al doc, inizio a preoccuparmi 😞

**nico26** Lunedì, 13 Maggio 2019 13:06

Buondi ...oggi giornata di M@@@a ma avanti pure....

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 12:20

Rieccomi, ho anche il pane impastato che sta facendo la seconda lievitazione. Gabriele adora il pane fatto in casa e mi fa piacere non farglielo mancare.

Paula, devo andare a fare la pappona ma spero di trovare il tempo di dire in merito.  
Oggi sono fuori per un esame

**Monica** Lunedì, 13 Maggio 2019 10:54

Margaret stai a casa e prenditi cura di te

**Monica** Lunedì, 13 Maggio 2019 10:54

Anche mia mamma ha fatto la colecisti, ma tantissimi anni fa. Cri andrà tutto bene

**Monica** Lunedì, 13 Maggio 2019 10:51

Buongiorno a tutti. Tempo brutto anche oggi. Ieri causa pioggia, non abbiamo potuto fare il tour che era stato programmato un mese prima. Non so nemmeno se me lo faranno fare, visto che l'ho già pagato. Ho avuto mdT fino a sabato, ma la testa è delicata.

Stanotte ho dormito con una sottoveste leggera e ho avuto meno caldo. Non ho vampate è che mi riscaldo un po' alla volta, fino a surriscaldarmi, non so se mi spiego, e poi devo scoprirmi.

Lara ho l'età di tua figlia 😊

**paula1** Lunedì, 13 Maggio 2019 10:01

CRI69...l'intervento di colecisti è ormai diventato quasi di routine...mio fratello l'ha fatto qualche mese fa e ora che lo fanno in laparoscopia anche la degenza è davvero corta...lui 2 giorni.....comunque tanti pensieri positivi ugualmente.....

MARGARET hai davvero una bella forza per andare avanti col lavoro e la famiglia...ma d'altra parte lo diciamo sempre che noi siamo così...anche io come MAMMA LARA devo una parte dello stare meglio alla consapevolezza che non si guarisce certamente, ma si possono fare tanti piccoli passi per affrontare la patologia.....io ora ci provo anche con questa fantomatica diagnosi di sindrome fibromialgica...ho giorni un po' più duri e altri con qualche microscopica soddisfazione, ma meglio di niente.....

sto leggendo anche un libro dove l'autore, che si pone come se stesse palandoti, dice:

"...devi affrontare i problemi della tua vita facendoli diventare sfide attraverso le quali potrai misurarti e superarti....

certo non è facile, ma ci si può sempre provare.....

**paula1** Lunedì, 13 Maggio 2019 09:51

Buon giorno a tutti...qui tempo super uggioso, tanto che devo andare al lavoro con la corriera e il bus...dovevo fare dei giri tra banca e pagamenti, ma proprio con lo scooter è pericoloso muoversi...anche perchè qui c'è sempre il rischio di frane e terra sulla strada.....ieri ero a casa, ma ha piovuto tutto il giorno e siamo andati solo a fare un giro piccolo, meno male che l'osteopata oggi mi aveva spostato l'appuntamento....comunque non so cosa pensare.....io sarò fatta anche al contrario...ma ho dolori quando sono a riposo...punto.....

per l'iniziativa del 21 settembre spero di esserci anche perchè è qui a Bologna...

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 09:49

Io sono stata malissimo fino a che non ho capito che non avrei mai raggiunto la guarigione ed è stato proprio da lì che sono partita con un altro obiettivo: stare meglio di come stavo.

E' tanto che non ne parlo di questo. Spero di riuscire a farlo, ma non per mancanza di tempo ma per delicatezza nei miei confronti e nei vostri.

Ci vuole coraggio anche per scrivere la propria sofferenza.

A dopo. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 09:46

Margaret, mi spiace tantissimo per come stai.

Se avessi la possibilità di averti qui vicina avrei un po' di cose da dirti per quella che è la mia esperienza. Ma la lontananza rende tutto più complicato.

Poi c'è un bel da dire fatti forza quando non hai nemmeno la forza di alzarti dal letto

Mi spiace carissima. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 13 Maggio 2019 09:42

Buongiorno a tutti.

E' da stamattina presto che rispondo a messaggi. 😊

Ora però devo andare da Filippo per il trattamento mensile e oggi ho un esame.

**Margaret** Lunedì, 13 Maggio 2019 07:51

Attaccone micidiale. Mi sono svegliata alle 3 con un dolore pazzesco pulsante al centro della testa. Trip e antinfiammatorio lo hanno smorzato ma è ancora invalidante e si è spostato sulla destra. Mi è capitato ancora di avere dolore al centro e sulla nuca ma non sapevo che fosse anche questa emicrania. Dovrei andare al lavoro ma al momento ogni passo mi fa vedere le stelle

**cri69** Lunedì, 13 Maggio 2019 07:25

Buongiorno, buon inizio settimana. Qui le cose sembrano andare abbastanza bene, aspettiamo solo il caldo. Un abbraccio grande, Besos.

**mamma\_lara** Domenica, 12 Maggio 2019 22:29

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

Nico, rispondo domani. Grazie per il tuo messaggio.

**nico26** Domenica, 12 Maggio 2019 08:38

Buona domenica a tutte noi e buona festa a tutte le mamme. Monica mi ha fatto sorridere il tuo calore notturno. Pensa che io sono in menopausa da due anni e ho già iniziato in questi giorni mi bollono i piedi e di notte devo tenerli fuori dal piumone. D'estate quando vado in vacanza sembro ridicola ma prendiamo con il ventilatore perché io perennemente di notte devo avere l'aria nei piedi. 😊 Infatti quando passiamo nella reception degli hotel se mi vedono con il carrello e le valigie sopra il ventilatore mi guardano un po' come una balena...

Ehi ragazze se parliamo di attacchi di panico potrei scrivere un libro. C'ho lavorato anni su anni e devo dire che adesso li tengo a riposo anche se ogni tanto la fiammella si riaccende ma riesco a gestire il di più. Ricordo quando non riuscivo a guidare la macchina ricordo quando tremavo alle code dei supermercati ricordo quando avevo il cuore a 2000 quando ero in un locale chiuso ricordo quando lavoravo coi guanti tremando e mi sentivo morire dentro ma cercavo sempre di non farlo vedere. E poi il vuoto dopo l'attacco la sensazione del nulla del corpo che sembrava vuoto. Mi fate venire in mente quando le avevo di notte ed ero iscritta alla Lega Italiana attacchi di panico E quante volte di notte chiamavo i volontari per parlare..... Che. Momenti cara mia famiglia. Ma siamo qua insieme sapendo vedete che siamo sulla stessa barca e quindi aiutiamoci a vicenda. VVB

**mamma\_lara** Domenica, 12 Maggio 2019 07:16

Grazie degli auguri

**mamma\_lara** Domenica, 12 Maggio 2019 07:16

Francesca, alla nostra testa non sfugge nulla. Alle volte è una cosa positiva perchè ci mette in guardia da situazioni che non ci piacciono, altre volte ne faremmo volentieri a meno.

**mamma\_lara** Domenica, 12 Maggio 2019 07:13

Auguri a tutte le mamme anche da parte mia.

**mamma\_lara** Domenica, 12 Maggio 2019 07:13

Monica, non ricordo quanti anni hai, ma anche a me succede come a te, sia di giorno che di notte. Nel mio caso sono le vampate di calore dovute alla menopausa nonostante siano più di vent'anni che non ho più le mestruazioni. Anche ieri nella foto che ho fatto con le dottoresse sembra mi sia fatta una bottiglia di vino dal tanto sono rossa. Magari chiedi al medico. Ma forse non è il tuo caso, perchè mi sembri ancora troppo giovane.

Speriamo non piova così potete godervi le bellezze di Roma.

**francesca63** Domenica, 12 Maggio 2019 07:02

Salve a gusti.

Auguri a tutte le mamme.....

Ieri sera si è scatenato un temporale violentissimo. ....

Che la mia testa aveva preannunciato. ...Sembrava una tempesta. .poi con varie pasticche si è esaurita....

Splendida giornata a tutti

**Monica** Domenica, 12 Maggio 2019 06:48

Tanti auguri a tutte le mamme del forum 😊

**Monica** Domenica, 12 Maggio 2019 06:48

Oggi abbiamo in programma un tour al centro, a vedere la Roma dei Cesari. L'ho acquistato su groupoan a gennaio e tra i turni di Valerio e impicci vari, siamo arrivati ad oggi che è anche prevista pioggia 🙄 spero che il tempo regga

**Monica** Domenica, 12 Maggio 2019 06:45

Buongiorno a tutti. Qui a Roma è molto nuvoloso e dovrebbe piovere.

Da sabato scorso ho avuto mdt tutti i giorni e per me non è normale. Ho preso tantissimi trip perché io il dolore non lo sopporto.

Non so se ci sia una correlazione, ma la notte sento caldo non nonostante abbia tolto il piumone dal letto, lasci la finestra aperta e ho messo il pigiama più leggero. Quindi mi scopro, poi sento freddo e mi ricopro. E così non dormo bene. Stamattina mi sono svegliata alle 4.30, poi ho fatto un pisolino di 20 minuti e adesso mi sono alzata perché ho paura che stare troppo a letto mi faccia venire mdt! 😞

**mamma\_lara** Domenica, 12 Maggio 2019 05:58

Buongiorno a tutti.

A Ferrara piove, non ci voleva, ho un bel po' di panni da asciugare anche oggi.

Ora vado a controllare la posta

**mamma\_lara** Sabato, 11 Maggio 2019 18:08

Nico, mi piacerebbe averti vista girare per il paese con la tinta in testa e il mantello che svolazzava.

**mamma\_lara** Sabato, 11 Maggio 2019 18:07

Margaret, Fefe, ho avuto anch'io gli attacchi di panico dopo la morte di Evelino, ero praticamente paralizzata, gli attacchi di panico mica arrivavano solo quando stavo male, praticamente li arrivavano anche quando dovevo compilare un assegno o andare a spedire una lettera raccomandata in posta. Però non potevo farmi "scoprire" dai miei figli, loro avevano solo me come esempio e se cedeva io non avevano nessun altro che li poteva aiutare in mezzo a tutto il loro dolore. Non so se ne ho mai parlato di quel periodo, ma è stata una fatica immensa anche perché convivere con il dolore che veniva dal MDT e quello che veniva dall'anima era diventato un tormento continuo.

A quel tempo penso che mi abbiano salvato i miei bimbi e la vicinanza delle persone che abitavano nel mio condominio.

Ho provato a farcela pensando di fare un passettino alla volta e quando arrivavano gli attacchi ogni volta facevo un passo in più. E' stata durissima.

Ho provato ad un paragone per rendere un po' la difficoltà di quel periodo ma proprio non ce la faccio.

Vi capisco carissime. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 11 Maggio 2019 17:44

Buon pomeriggio a tutti.

Sono tornata da Bologna verso le 3 del pomeriggio.

Il viaggio all'andata devo proprio ringraziare Piera e Giorgio che mi sono venuti a prendere alla stazione di San Lazzaro di Savena e mi hanno portati loro al Bellaria.

Grazie Piera e ringrazia tantissimo anche Giorgio.

E' stata proprio una mattina interessante, Poi la sorpresona, ad un certo punto vedo arrivare la nostra Cri, la quale ora si è trovata un compito niente male per una cosa che dobbiamo fare a Ferrara.

Cri, porta l'ambaradan al Gruppo il prossimo giovedì.

E mandami per cortesia il testo così preparo un po' di fogli anch'io.

Organizziamo un banchetto a tema 😊

**Margaret** Sabato, 11 Maggio 2019 14:48

FEFFE81 come ti capisco, a volte sembri il mio specchio..Lo so la fatica, ma sai che ti dico, che facciamo anche troppo avendo questa patologia incollata alle costole..E poi il nostro tempo penso lo sfruttiamo bene come pochi. E nei periodi bui, la luce dobbiamo rimanere noi, con quelle risorse che vengono oscurate, come le nuvole col sole, ma mica il sole smette di esistere..Penso a questo. Un abbraccio forte..

**fefe81** Sabato, 11 Maggio 2019 14:01

MARGARET anche per me i giorni pre e ciclo sono i peggiori, ma anche l'ovulazione. E pure a me sono tornati gli attacchi di panico 😞

Continua per me un periodo difficile, mi sento con poche energie, non sono in grado di fare le ore di lavoro che devo per contratto, una fatica immane

**feffe81** Sabato, 11 Maggio 2019 13:59

Ciao a tutti. Ieri sono rientrata al lavoro ma solo mezza giornata, non avrei dovuto, non ero in forma. Va meglio, ma non va bene. Comunque ho ospitato i genitori dell'uomo 😊 ce li stiamo godendo un po' visto che stanno lontani!

MARGARET non sono andata a casa col dolore, non ero in grado nemmeno di camminare quasi...mi è venuto a prendere mio padre...l'infermiera ha fatto fare l'autorizzazione ad entrare con l'auto in azienda così mi ha prelevata direttamente dall'infermeria...che avvillimento quando mi vedo così

**Margaret** Sabato, 11 Maggio 2019 13:34

Ora esco con i cagnetti e sotto il diluvio. Buon sabato a tutti.. Nico, spero da te non piovva, la volta che si va dalla parrucchiera..

**Margaret** Sabato, 11 Maggio 2019 13:33

Buon pomeriggio! Oggi ho avuto la visita di controllo e devo riprendere la chetogenica almeno per tre mesi senza più strappi e si vede se qualcosa cambia in meglio. Ma ho notato che gli attacchi quelli ingestibili sono più che altro presenti durante il ciclo e a metà del mese e lì c'è poco da fare. Nel frattempo ho fatto un taglio di capelli cortissimo..Ovviamente sono tutti perplessi e anche le persone che incontro o sul lavoro cercano di sforzarsi a dire che "il cambiamento ogni tanto ci vuole.."ma mi guardano con aria strana.. Io voglio solo il mio colore naturale e tenendoli lunghi o semi-lunghi ci sarei arrivata dopo un anno tra mille peripezie.quando mi guardo allo specchio ogni tanto faccio un salto dallo spavento, ma poi con un po' di bigiotteria giusta e trucco dai che va bene! Non avrei mai immaginato dopo tanti sacrifici di arrivare a tagliare la mia rossa chioma fluente 🤔

**nico26** Sabato, 11 Maggio 2019 13:15

Buon pomeriggio e tutte noi. Uscita da lavoro sono venuta dal. Mio parrucchiere x prendere il colore da farmi e dice.. Dany 10 minuti te lo metto io. Peccato che l'auto parcheggiata era lontana x cui ho dovuto girare x il. Centro con mantella di plastica e ciappo con colore in testa. Ma con occhiali neri sguardo giù sono arrivata..... 😊. Che spettacolo vedermi. Vi era anche venticello e la mantella sembrava quella di superman da gran che svolazzava 🤔

**Margaret** Venerdì, 10 Maggio 2019 23:02

Buonasera..Passo per un saluto..Mi spiace per chi sta male e ha avuto una bruttasettimana...Capisco!! FEF81 come hai fatto ad andare a casa col dolore? 😞 Io quando sto male fuori casa ho gli attacchi di panico..purtroppo sono ricominciati con la severità dei sintomi emicranici. vado a nanna, vi penso e una buona notte

**mamma\_lara** Venerdì, 10 Maggio 2019 21:33

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

**mamma\_lara** Venerdì, 10 Maggio 2019 21:32

Ora però mi preparo per domani mattina perchè vado a Bologna al Bellaria Padiglione G. Vado via prestino e non ho tempo di preparare le mie cosine

**mamma\_lara** Venerdì, 10 Maggio 2019 21:30

Nel pomeriggio ho rimpinguato un po' il congelatore perchè le feste dello scorso mese ha dato una bella sfolta a tutti e tre questi poveri congelatori. La prossima settimana avrò ospiti e non mi piace non avere tutto quello che serve

**nico26** Venerdì, 10 Maggio 2019 10:42

Buon venerdì a tutti\* dopo esser stata dal fisio per la mia gamba.Sto un po meglio e accontentiamoci di questo.Oggi vi è una giornata meravigliosa e anche qui godiamoci l'azzurro visto che domenica han messo grigio su grigio.Cris che bello x la mamma e ora super coccole x lei 😊

**Cris83** Venerdì, 10 Maggio 2019 09:08

Buona giornata a tutti e un abbraccio forte!

**Cris83** Venerdì, 10 Maggio 2019 09:08

Si spero che dopo questa disintossicazione vada meglio.. Anche se x forza la settimana prossima devo farla tutta a lavoro. E spero di non stare troppo male da dover prendere troppe cose.

**Cris83** Venerdì, 10 Maggio 2019 09:06

CRI menomale che tua mamma è a casa e che avete scoperto quale era il problema.

**Cris83** Venerdì, 10 Maggio 2019 09:05

Per Bologna a settembre va certamente benissimo dividere una doppia. E contami da sola. Ne approfitto per prendermi un po' di po' di tempo solo per me.

**mamma\_lara** Venerdì, 10 Maggio 2019 07:55

Fra un po' esco,

sarò di ritorno entro mezzogiorno. Spero 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 10 Maggio 2019 07:54

Buongiorno a tutti.

Cri, meno male si è scoperto cosa aveva la mamma, vedrai che una volta tolti i calcoli starà meglio. Ho fatto questo intervento 38 anni fa quando ancora facevano tagli abbastanza importanti. Ora sono piena di aderenze, ma se non faccio addominali non mi danno grossi problemi. Ma vedrai che a tua mamma non faranno nessun taglio.

Ora non ho problemi a digerire niente tranne che il salame crudo, infatti non lo mangio da allora. Ma non è che faccio fatica a digerirlo, non lo digerisco proprio. Poi quando ci vediamo ti dico cosa mi succede.

Per il resto digerisco anche le pietre 😊

Sono qui che aspetto il caldo, ma non mi faccio prendere da questo, ho troppe cose che aspetto e mica ho tempo di pensare a tutte, così lascio che facciano quello che vogliono e quando arrivano sono ben accette 😊

**cri69** Venerdì, 10 Maggio 2019 07:21

Buongiorno gente, ieri abbiamo portato a casa la mamma 😊. Dovrà essere operata x togliere la cistifellea ma con comodo, intanto cerchiamo di ritemperarla un po', in 10 gg ha mangiato forse 4 volte.

Aveva una fame che avrebbe mangiato i piedi del tavolo 😊.

Io sono 3 gg che sono in compagnia, ciclo, pioggia, boh tanto c'è e pazienza. Io vorrei un po' di caldo ma mi pare di chiedere troppo 😊😊. Vabbè pazienza e avanti sempre, un abbraccio grande. Besos

**mamma\_lara** Giovedì, 09 Maggio 2019 22:31

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

**mamma\_lara** Giovedì, 09 Maggio 2019 22:31

Domani mattina sarò impegnata fin verso mezzogiorno.

**mamma\_lara** Giovedì, 09 Maggio 2019 22:29

Paula, anche per te vale quello che ho detto a Nico per il Bellaria.

Quando lavoravo ero rappresentante sindacale e mi piaceva. Quante lotte.

Sono certa che farai un ottimo lavoro nel caso decidessi di diventare rappresentante sindacale

**mamma\_lara** Giovedì, 09 Maggio 2019 22:24

Nico, non ti preoccupare, immagino che non potrai venire a Bologna.

**mamma\_lara** Giovedì, 09 Maggio 2019 22:22

Feffe, hai fatto proprio bene a stare a casa. Tanto sono più che certa che recupererai tutto in brevissimo tempo quando tornerai al lavoro.

Però pensa te come dobbiamo vivere questo nostro male, viviamo sempre come se avessimo l'acqua alla gola.

**mamma\_lara** Giovedì, 09 Maggio 2019 22:12

Cris, vedrai che ci sarà modo di stare insieme. Allora ti segno già per il 21 settembre pomeriggio.

Il pomeriggio del sabato sarà presente la Dottoressa Sances, la domenica mattina invece faremo un

incontro per parlare tra di noi

Per 20 persone che accettano sarà pagato vitto, alloggio e viaggio per chi viene da fuori Bologna.

Ovviamente terrò presente le prime persone che mi scriveranno.

La stanza sarà una doppia e dovrà dividerla con un'altra persona

Chi sarà accompagnata dal compagno o marito, l'accompagnatore non sarà speso.

Terrò presente le prime 20 persone che mi manderanno le loro adesioni.

L'incontro però è aperto a tutti quelli che vorranno partecipare.

Fra un po' avrò il programma completo che inoltrerò a tutti i contatti

**mamma\_lara** Giovedì, 09 Maggio 2019 22:00

Cris, anche a me ha fatto molto piacere vedere te e Michele. E mi piace tantissimo anche nonna aver potuto stare con te e con ognuna di voi per un po' di tempo.

Il Doc è una persona speciale e un medico come pochi, non dubito abbia capito in un attimo come stavi. Vedrai che saprà aiutarti.

Michele poi è una persona bellissima, vedrai che il suo aiuto sarà prezioso.

Carissima, vedrai che i miglioramenti arriveranno ♥

L'ansia è un veleno che prende anima corpo e pensieri.

**Cris83** Giovedì, 09 Maggio 2019 14:24

..hai fatto benissimo oggi a restare a casa!

**Cris83** Giovedì, 09 Maggio 2019 14:24

FEFFE spero tu stia meglio 😊

**Cris83** Giovedì, 09 Maggio 2019 14:23

Lara è davvero prezioso quello che fai e la tua presenza a questi eventi. Fossero più vicini sarei sicuramente presente. Ma tienimi presente per quello che mi avevi detto a settembre.

**Cris83** Giovedì, 09 Maggio 2019 14:22

ciao!

Ero convinta di avervi scritto ma sono un po' fusa.

Lara mi ha fatto molto piacere vederti.. vabbè anche se non abbiamo fatto una chiaccherata è stato bello stare insieme e ti ho visto in forma come sempre e soprattutto il tuo ciccio era in

formissima 😊😊

Si ero sofferente, non fisicamente, almeno non in quel momento ma ero molto giù. Mi ha fatto bene parlare con il doc, come sempre capisce tutto al volo. Siamo stati di poche parole sia io che lui ma ha capito la situazione subito. Mi ha aiutato molto anche Michele che è entrato con me.. aveva visto che ero a terra e mi è stato vicino. Il Doc mi ha aggiustato un po' la cura e mi ha prescritto un periodo di disintossicazione e soprattutto mi ha detto di buttare il virdex perché mi distrugge. Continuo con la cheto e ora vedo di finire le cose urgenti a lavoro e poi faccio due settimane di stop, non so farò certificato o maternità facoltativa.. così non ho l'ansia di non riuscire a venire a lavoro. E speriamo che vada meglio.

**feffe81** Giovedì, 09 Maggio 2019 11:50

Buongiorno a tutti, oggi sono a casa: demolita. Ho iniziato con l'emicrania martedì mattina presto, sono ugualmente andata a lavoro perché "non sto poi così male"...ma a metà giornata la situazione è peggiorata, sono andata in infermeria e dopo due ore la dottoressa mi ha mandata a casa. Ieri sono tornata al lavoro, una fatica...poi nel pomeriggio il dolore è aumentato ma ho finito la giornata. Ieri sera ero ko e stanotte alle 4 ho dovuto prendere ancora trip...Insomma stamattina non potevo farcela, ho assolutamente bisogno di recuperare...

**nico26** Giovedì, 09 Maggio 2019 10:52

Buon giovedì a tutti/e vedendo l'occholino del sole dopo una altra notte di pioggia battente. Lara certo che se mi ottrnerà sentiro' subito il medico .A Bellaria non ci sarò perché lavoro e come al solito mi privo di cose che mi farebbero bene al cuore e alla mia testa 😞

**paula1** Giovedì, 09 Maggio 2019 10:50

Io sono dell'idea che invece di lavoro ce ne sia... eccome !!! Purtroppo non è gestito bene e il bello è che è lo Stato a non fare nulla...è un anno che parlano di rivedere i Centri per l'impiego, ma ancora nessuno avanza proposte...la legge sulle pensioni fa rimanere al lavoro persone oltre le età (dove lavoro io c'è ancora una ausiliaria di ben 68 anni !!!!! 😞 ) ovviamente a scapito delle nuove generazioni e coi rischi che spesso si sentono ai TG di persone che vanno giù di testa o rischiano la vita in lavori pesanti...per non parlare dei 36 tipi di contratto o del Job Act firmato da tutti gli schieramenti..... 😞 è vero MONICA che dopo una certa età non veniamo più presi in considerazione e anche questo è davvero una situazione paradossale...perchè anche dopo i 50 anni possiamo aver voglia (o bisogno) di cambiare.....nel mio caso che vorrei alleggerire un po' la mansione sto vedendo che proprio non ci sono possibilità... 😞

**paula1** Giovedì, 09 Maggio 2019 10:38

Buon giorno a tutti...qui tempo molto uggioso...spero che tra poco la pioggia dia un po' di tregua per scendere in città...oggi ho chiesto di fare pomeriggio, perchè ieri dopo 13 ore di lavoro ero a pezzi...la cosa più "strana" è che nonostante non ci si fermi mai ho il corpo che sembra sia stato fermo...è davvero una cosa assurda.....comunque sto prendendo nuovamente l'aceclofenac e almeno stanotte non sono migrata sul divano....  
sarebbe interessante venir su al Bellaria per l'iniziativa (tra l'altro proprio nel posto dove mi hanno operato...), ma mi ha spostato il turno alla mattina per fare fare la lunga alla collega.....siamo di nuovo nel vortice...siamo chiusi poi operano il mondo e ci massacrano coi turni...e siccome si va sotto con le ore o con le ferie spesso accettiamo.....  
io questo mese devo decidere se entrare nella rappresentanza sindacale...c'è già un infermiere disponibile e così in due magari ci si dividono i compiti...inoltre credo di non aver niente da perdere...

**mamma\_lara** Giovedì, 09 Maggio 2019 09:25

Buongiorno a tutti.

Ho sistemato una cosina che a me interessava parecchio, mentre Gabriele ha sistemato tutte le piccole fessurine che si erano formate sul muro del pianerottolo.

Anche lì un bel da pulire 😊

Però mi piace che tenga in ordine ciò che io non riesco a fare perchè arrampicarmi sulla scala mi è impossibile.

La caviglia non migliora così mi devo trattenere.

Pazienza, c'è di peggio e mica posso badare a tutte le quisquiglie che alla mia età si possono capire. Poi per venirmi in aiuto ogni volta che inizio una giornata nuova mi dico che va benissimo così e che sono estremamente fortunata.

Ora vado dal calzolaio, ogni tanto bisogna far sistemare anche quelle 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 08 Maggio 2019 22:27

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

**mamma\_lara** Mercoledì, 08 Maggio 2019 22:26

Carissimi e carissime, sabato prossimo, 11 maggio, sono stata invitata all'OPEN DAY organizzato dagli Specialisti del CENTRO CEFALIEE DEL BELLARIA - PADIGLIONE G. per la Giornata Nazionale del Mal di Testa.  
Ore 10:00 - 13:00

Saranno presenti gli stessi Specialisti e sarà una bella occasione per avere alcune informazioni che ci stanno a cuore.

E ci sarò anch'io in rappresentanza di Al.Ce. (Alleanza Cefalalgici).

Verrà distribuito materiale informativo, alcune copie dell'opuscolo - "Relazioni Terapeutiche". Parole che aiutano - e alcune copie del libro - La nostra diversità. Mi fa male la testa. Nel silenzio della solitudine per questo nostro male invisibile. -

Vi aspettiamo numerosi.

Un abbraccio fortissimo.

**mamma\_lara** Mercoledì, 08 Maggio 2019 22:24

Nico, potrebbe essere stata una vertigine, però è meglio ne parli con il medico

**mamma\_lara** Mercoledì, 08 Maggio 2019 22:21

Annuccia, anche tu KO, qui i pensieri sono sempre accesi♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 08 Maggio 2019 22:18

Francesca, anche a te dico di non ringraziarmi, poi sappi cara che faccio tutto questo perchè mi fa stare bene. Poi tu e le amiche mi ringraziate sempre tantissimo.

Mi spiace che tu non stia bene, ma immagino sia un periodo molto impegnativo.

**mamma\_lara** Mercoledì, 08 Maggio 2019 22:13

Monica, non ringraziarmi, se avessi le possibilità ne farei dei viaggi per essere presente dove serve. Faccio quello che posso come sempre.

Sabato mattina sono a Bologna al Bellaria Padiglione G. per la giornata nazionale della cefalea. e la prossima settimana verrò a Roma per una riunione. Ma il ferro va battuto mentre è caldo diceva la mia mamma.

Spero di arrivare all'obiettivo che mi ero prefissata tanti anni fa. Poi ora c'è anche Fefè e prendiamo tutti i fronti 😊

Lasciami dire che sono io che ringrazio voi tutte/i, perchè senza di voi non avremmo ottenuto niente. Infine un grazie immenso alla Fondazione C.I.R.N.A. e Alleanza Cefalalgici. Ecco, loro li dobbiamo ringraziare mille volte e anche di più.

In Italia sono stati gli unici a dare spazio ai pazienti. Loro sì che sono stati innovativi e altruisti ♥

La mia testa è andata abbastanza bene era solo un po' "fiappa" 😊😊😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 08 Maggio 2019 20:19

Ricevo dalla Professoressa Rosa Maria Gaudio e pubblico:

11 Maggio l'XI Giornata Nazionale del "mal di testa"

Aperti i principali Centri Specializzati con gli Esperti Anircef, Sin e Sisc.

Secondo l'Oms il 50% degli adulti è colpito da mal di testa. L'emicrania causa la maggior disabilità nella fascia di età 20-50 anni

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) stima che ben il 50% degli adulti soffra di cefalea, comunemente detto mal di testa, con un episodio verificatosi almeno una volta nell'ultimo anno; tra i 18 e i 65 anni di età la percentuale cresce fino al 75% e, tra questi, più del 30% ha sofferto di emicrania, una delle tre forme principali di cefalee primarie. Il mal di testa, però, non risparmia neanche i più giovani: si stima che oltre il 40% dei ragazzi sia colpito da cefalea e che 10 bambini su 100 soffrano di emicrania.

Non solo il mal di testa è doloroso, ma è anche disabilitante. In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'Oms come la malattia che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento più produttivo della nostra vita.

È proprio in questo contesto che si svolge l'11 maggio la XI Giornata Nazionale del Mal di Testa, che vede per la prima volta riunite le tre società scientifiche di riferimento Anircef (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee), Sin (Società Italiana di Neurologia) e Sisc (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee) per informare e sensibilizzare la popolazione sulla patologia e sulle possibilità di cura ad oggi disponibili.

Le cefalee vengono suddivise in due grandi categorie: le cefalee primarie sono disturbi a se stanti non legati ad altre patologie e sono le più frequenti, mentre le cefalee secondarie dipendono da altre patologie in atto nel nostro organismo, come, ad esempio, cefalea da trauma cranico e/o cervicale, da disturbi vascolari cerebrali (come l'ictus), da patologie del cranio non vascolari (come tumori cerebrali, ipertensione o ipotensione liquorale). A loro volta, le cefalee primarie comprendono l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo, la cefalea a grappolo e si distinguono per la tipologia del dolore, l'intensità, la

collocazione nella testa, la durata, la frequenza e gli altri sintomi concomitanti.

“In Italia l’emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione – afferma Elio Clemente Agostoni, Presidente Anircef -. L’opinione pubblica e, in parte anche i medici non hanno mai pienamente acquisito il concetto di malattia emicranica, mentre lo scenario scientifico attuale dimostra che l’emicrania è una malattia neurologica in cui confluiscono aspetti genetici, biologici e ambientali caratterizzata da giorni di dolore cefalico alternati a giorni con sintomi residui che non possono essere modificati positivamente dalla terapia. Di recente, infatti, sono state messe a punto terapie specifiche e selettive per la prevenzione a dimostrazione ancora una volta che l’emicrania è una vera malattia”.

L’emicrania si caratterizza per un dolore e moderato-severo pulsante che, spesso, si localizza nella metà della testa e del volto. Il paziente non riesce a svolgere nessuna delle attività quotidiane perché ogni azione aggrava il dolore e, a volte (emicrania con aura), gli attacchi vengono preceduti da disturbi neurologici come, ad esempio, sintomi visivi. La crisi si manifesta solitamente insieme ad altri disturbi come vomito e intolleranza alla luce e ai rumori e può durare da alcune ore a 2-3 giorni. Due terzi dei pazienti emicranici sono donne.

La cefalea di tipo tensivo, invece, presenta una intensità lieve-moderata, di tipo gravativo o costrittivo (classico cerchio alla testa) della durata di alcuni minuti o ore o anche alcuni giorni, non aggravata dalle attività fisiche usuali e non associata, in genere, a nausea o vomito. È la forma più frequente di cefalea con una prevalenza di circa l’80%. Fattori di predisposizione genetica possono avere una certa influenza nello sviluppo della cefalea tensiva così come fattori ambientali tra cui lo stress, l’affaticamento, cattive posture o riduzione delle ore di sonno.

Infine, la cefalea a grappolo provoca attacchi dolorosi più brevi (1-3 ore) molto intensi e lancinanti che si susseguono 1 o più volte al giorno per un periodo di tempo di circa 2 mesi (grappolo), alternati a periodi senza dolore. L’area interessata è quella oculare e, al contrario delle altre due forme, la cefalea a grappolo colpisce prevalentemente gli uomini. In genere gli episodi si ripetono ciclicamente con una cadenza stagionale o di 1/2 periodi all’anno.

“Poiché le possibili cause della cefalea sono numerose e diverse – commenta Gianluigi Mancardi, Presidente della Sin –, diverse saranno anche le strategie terapeutiche da attuare in ogni singolo caso. Una diagnosi corretta a cura di uno specialista assume, quindi, una rilevanza cruciale poiché risulta di fondamentale importanza curare la patologia tempestivamente e in maniera personalizzata, anche per evitare la cronicizzazione del disturbo e l’abuso di farmaci. Iniziative come la Giornata del Mal di Testa servono proprio a informare il paziente e a renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato”.

L’iniziativa nazionale prevede dal 13 al 17 maggio l’organizzazione di Open Day presso i principali centri specializzati di tutto il territorio nazionale, in cui i cittadini potranno incontrare gli esperti per ricevere informazioni su cosa fare alla comparsa del mal di testa, su quali sono i principali strumenti diagnostici oggi e le reali possibilità di cura che negli ultimi anni sono state messe a punto.

“Il contributo dei ricercatori di base e clinici, tra cui particolarmente importante quello italiano - conclude Pierangelo Geppetti, Presidente Sisc - è stato frutto di un difficile percorso lungo 30 anni, ma alla fine ha portato alla identificazione di piccole molecole (farmaci classici) che bloccano il recettore per il Cgrp e di anticorpi monoclonali che bloccano il CGRP o il suo recettore. Questi farmaci hanno dimostrato efficacia e sicurezza non solo nel trattamento acuto dell’attacco ma anche nella profilassi dell’emicrania. Gli anticorpi monoclonali sono risultati efficaci anche nelle forme più gravi come l’emicrania cronica. Se quindi i ricercatori e clinici possono essere soddisfatti di avere scoperto il meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, ancora più soddisfatti sono i pazienti che finalmente hanno a disposizione una cura specifica, efficace e sicura”.

Il calendario delle iniziative della Giornata Nazionale del Mal di Testa sarà consultabile sui siti delle società scientifiche.

**nico26** Mercoledì, 08 Maggio 2019 19:27

Buon Mercoledì a tutt\* dal lavoro dove faccio chiusura.Pochi minuti fa ho avuto un giramento di testa e ora ho mdt e tutti i muscoli del collo dietro che fanno malino.Avanti pure ...sembravo in barca e ho

guardato pure il soffitto pensando che fosse una scossa di terremoto ma era la mia testa. Pazienza e spero che pian piano passi. Un abbraccio a Francesca sperando che possa passare questo momento!

**Annuccia** Mercoledì, 08 Maggio 2019 16:16

Buon pomeriggio anche io KO!!!!

**francesca63** Mercoledì, 08 Maggio 2019 13:54

Salve a tutti

E da un po che non scrivo ma vi penso....

Sono Ko come si suol dire....ma passerà. ..

LARA grazie mille. Non ti ringrazio mai abbastanza per ciò che fai per tutti noi. Spero che la testa abbia collaborato....

MONICA mi spiace per tanto dolore ....ormai sono senza parole!!!!

CRI69 spero la tua mamma si sia ripresa e che i medici trovino una linea comune...spero che anche la tua di testa collabori.

Buon proseguimento a tutti.

**Monica** Mercoledì, 08 Maggio 2019 12:57

Spero che la tua testa si sia messa a fare la brava 😊

**Monica** Mercoledì, 08 Maggio 2019 12:55

Lara grazie mille per quello che fai 😊

**Monica** Mercoledì, 08 Maggio 2019 12:54

Buongiorno a tutti. Il mdt prosegue imperterrita da sabato. Non so quanti trip ho preso per stare un po' meglio 😞

**mamma\_lara** Mercoledì, 08 Maggio 2019 08:42

Buongiorno a tutti.

Sono a Bologna. Che bella anche questa città.

Lo so, come sempre sono arrivata in largo anticipo, ma il treno che partiva più tardi era un Frecciabianca e mi sarebbe costato troppo.

A dopo

**mamma\_lara** Martedì, 07 Maggio 2019 22:00

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

**mamma\_lara** Martedì, 07 Maggio 2019 19:25

Oggi la testa non va, speriamo domani sia migliore devo andare a Bologna.

**mamma\_lara** Martedì, 07 Maggio 2019 13:58

Buongiorno a tutti.

Anche oggi è una giornata niente male. Tanto da fare dentro e fuori casa.

Poi devo sistemare delle cose e perchè questa settimana sono fuori domani e sabato.

Ma va tutto bene.

Ma si va..... va tutto bene

**nico26** Martedì, 07 Maggio 2019 10:09

Buon martedì dal lavoro e sono sotto strozoz perche' voglio finire una osa oggi.Lara è vero il lavoro è raro anche x i giovani e talvolta vengono pagati una miseria.

**mamma\_lara** Lunedì, 06 Maggio 2019 22:44

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

**mamma\_lara** Lunedì, 06 Maggio 2019 22:32

Monica, purtroppo non c'è lavoro neppure per i giovani e quelli che lavorano lo fanno a prezzi impossibili.

**mamma\_lara** Lunedì, 06 Maggio 2019 22:29

Nico, Modena a delle zone vulnerabili, spero vada tutto bene.

**mamma\_lara** Lunedì, 06 Maggio 2019 22:27

Cri, mi spiace per la tua mamma, per i medici che dicono cose diverse alle volte succede, non tanto perchè le cose che dicono sono diverse, ma potrebbe essere che uno dice qualcosa in più dell'altro. Spero però in ogni caso che trovino il modo di fare stare bene la tua mamma. Mi spiace anche per il lavoro, fai come puoi cara e spero che la testa regga sempre.

**Monica** Lunedì, 06 Maggio 2019 13:18

Per il lavoro è veramente un pianto. Pare che dopo una certa età non si sia capaci più a fare nulla. Non so quanti cv ho mandato e non sono mai stata convocata nemmeno per un colloquio. E si che rispondo ad annunci dove ho i requisiti 😞

**nico26** Lunedì, 06 Maggio 2019 13:11

Buon lunedì' con un freddo birichino 😞😞 Fiumi ingrossati all'inversosimile e speriamo si abbassino. Cris spero proprio come dice la nostra amica che tu possa trovare un medico con la M maiuscola!!! 😊

**Monica** Lunedì, 06 Maggio 2019 12:49

Cri spero proprio che trovi un medico degno di questo nome. Ultimamente pare ce ne siano pochi in giro 😞

**Monica** Lunedì, 06 Maggio 2019 12:46

Buongiorno a tutti. È un po' che non scrivo ma vi penso sempre. Questo freddo non lo sopporto più. Il 24, data la partenza per Varsavia dove davano temperature alte, ho fatto il cambio di stagione. Per fortuna un paio di maglioni li ho lasciati e le scarpe ancora non le ho cambiate.

Da sabato ho una crisi emicranica forte, ho preso 5 trip e 2 brufen in 36 ore 😞  
Per fortuna queste crisi mi vengono poche volte l'anno, sennò era un guaio

**cri69** Lunedì, 06 Maggio 2019 09:34

Buongiorno a tutti, la settimana scorsa è stata tostissima. La mamma, sta abbastanza bene, le hanno trovato i calcoli alla cistifellea, mi piacerebbe anche trovare due medici che dicano la stessa cosa.. Oggi altra indagine poi vedremo.. Il lavoro nuovo non è come me lo avevano venduto ed in questo momento non riesco proprio ad applicarmi di più e rinuncio. Cerco di essere positiva il più possibile e finché la testa regge va tutto bene.

Besos

**mamma\_lara** Lunedì, 06 Maggio 2019 08:53

Paula, mi diceva un esperto che i fiumi soffriranno perchè hanno gli argini secchi e anche tutti bucati dalle nutrie. Mi unisco a te nello sperare che non ci siano altri danni per nessuno. Sul lavoro e del fatto che ci si rassegna la penso come te, chi fa il proprio dovere e ne sono coscienti fanno fatica a rassegnarsi.

**mamma\_lara** Lunedì, 06 Maggio 2019 08:47

Buongiorno a tutti.

Willy, leggo della neve a casa tua, va bene che abiti in collina, ma mi sembra un po' esagerato che arrivi ora.

Speriamo che i danni siano contenuti perchè a Ferrara il solo vento ha fatto un bel po' di danni.

Spero che la terapia monoclonale ti porti un po' di sollievo. Poi ci dirai ♥

**paula1** Domenica, 05 Maggio 2019 20:37

Buona sera a tutti...qui sta piovendo, ma ha nevicato... 😞😞 poi nel comune dopo il nostro, verso Bologna, ci sono stati anche dei danni...e soprattutto si sta attenti al fiume...speriamo che domani rientri l'allarme e il tempo migliori, soprattutto per la Natura che stava già fiorendo....per fortuna la testa è stata buona nonostante l'innominabile 😞😞, mi ha fatto tribolare la schiena da una parte...ma ieri al lavoro ci siamo davvero massacrati...il reparto di Medicina è molto gravoso...io ho provato a dire qualcosa, ma

i colleghi, benchè lamentosi della situazione, fanno i rassegnati... 😞😞 ..... io faccio fatica a sopportare il tutto e non capisco perchè noi lavoratori, coscienti di fare il nostro dovere, non dobbiamo chiedere di poter lavorare in un modo migliore.....Fausto mi dice che ho il "furore ideologico", ma non si riesce a metterlo in pratica..... 😞

**Willy** Domenica, 05 Maggio 2019 16:10

Non mi ricordavo una nevicata così copiosa e intensa in maggio. Già 25 centimetri e poi non smette, così pesante che sta facendo cadere alberi e piante già fiorite nei giardini. Questa settimana faccio la seconda fiala del vaccino, speriamo bene sono fiducioso alla terza vi aggiornerò. Buona giornata a tutte.

**mamma\_lara** Domenica, 05 Maggio 2019 07:59

**Ridi che ti passa: le ragioni organiche per le quali una risata fa diminuire paura, stress e dolore**

Domenica 5 si celebra la Giornata dedicata al buon umore. Il cortisolo tenuto a bada da un gesto liberatorio

Publicato il 03/05/2019

Ultima modifica il 04/05/2019 alle ore 08:15

simona regina

Antidoto alla paura e al dolore, apre le porte al buonumore e alla socializzazione. Stiamo parlando della risata che non sarà la migliore medicina, ma è un prezioso alleato del benessere psicofisico.

Diversi studi, infatti, suggeriscono che la risata ha il potere di contribuire al benessere psicologico e fisiologico. Può ridurre per esempio la percezione del dolore, aumentare la tolleranza allo stress e spazzar via la paura. Sembra infatti che la risata diminuisca i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e favorisca il rilascio di endorfine che agiscono come una sorta di ansiolitico o antidolorifico.

Lo hanno riscontrato per esempio all'Ospedale pediatrico Meyer di Firenze studiando gli effetti della clownterapia sui piccoli pazienti. «Con la nostra attività di ricerca abbiamo dimostrato che con la terapia della risata, i clown dottori riescono a ridurre la tensione che assale le bambine e i bambini prima di un intervento chirurgico: hanno tipicamente paura dell'anestesia, si spaventano alla vista della mascherina e vivono momenti di tensione per la separazione dai genitori» spiega Laura Vagnoli, della Psicologia pediatrica del Meyer.

«La risata e l'allegria riescono a ridurre l'ansia con l'effetto tra l'altro di accrescere la collaborazione del piccolo paziente con il personale sanitario oltre a rendere meno necessaria la somministrazione di farmaci sedativi».

Anche studi successivi a quello del Meyer pubblicato nel 2005 sulla rivista Pediatrics hanno evidenziato effetti benefici della risata e dell'umorismo sull'ansia che il ricovero in ospedale comporta ai bambini (e ai genitori) contribuendo a fronteggiare meglio la situazione.

**LA RISATA AIUTA A SOCIALIZZARE**

Condividere momenti di gioia e ilarità, in altre parole ridere in compagnia, migliora il rapporto con gli altri (oltre che con se stessi).

«La risata del resto e l'umorismo in generale è un modo per comunicare ed entrare in relazione con l'altro. Attraverso la risata infatti esprimiamo il nostro stato d'animo – entusiasmo, gioia, ilarità, allegria – e possiamo influenzare positivamente le relazioni interpersonali predisponendo anche gli altri al buonumore e a rilasciare la tensione» puntualizza Vagnoli.

La risata insomma promuove la coesione sociale e può aiutare a instaurare nuove relazioni perché, come emerge da uno studio condotto all'University College London, una bella risata aiuta le persone ad aprirsi e a entrare in confidenza con il proprio interlocutore.

**LA RISATA È CONTAGIOSA**

E poi il buonumore è contagioso. Del resto il contagio emotivo innescato dalla semplice visione della mimica facciale del sorriso è presente anche nelle scimmie. E così per la maggior parte delle persone è difficile ascoltare o vedere qualcuno ridere e non sentire l'impulso di fare altrettanto, perché vengono attivate aree cerebrali che facilitano la risonanza emotiva.

Uno studio pubblicato nel 1989 sulla rivista Ethology ha evidenziato la natura sociale della risata riscontrando che un individuo ha fino a 30 volte maggiori probabilità di ridere quando è in compagnia rispetto a quando è solo. Tanto che secondo uno studio pubblicato su Current Biology le persone a più alto rischio di sviluppare comportamenti antisociali sono meno sensibili alle risate altrui di fronte alle quali in loro non scatta il cosiddetto contagio emotivo. «Del resto già nei bambini la mancanza di riso è indice di vuoto affettivo e di mancanza di sani contatti umani» puntualizza la psicologa del Meyer.

**LA RISATA FA BENE ANCHE ALLA COPPIA**

Ridere, al contrario, è una cartina al tornasole anche di una buona relazione di coppia secondo uno studio condotto da un team di psicologi della Martin Luther University Halle-Wittenberg. La risata gioca infatti un ruolo importante nel consolidare il rapporto e può essere indicativa del feeling tra i partner, soprattutto del livello di complicità e della condivisione di un simile senso dell'umorismo. Gli autori sostengono infatti che sapersi prendere in giro e ridere insieme l'uno dell'altro, in altre parole saper gestire battute e risate, è segno di una forte intesa.

@simona\_regina

Da:

<https://www.lastampa.it/2019/05/03/scienza/ridi-che-ti-passa-le-ragioni-organiche-per-le-quali-una-risata-fa-diminuire-paura-stress-e-dolore-BKVECaMdhicY34CYjXGZP/pagina.html>

**mamma\_lara** Domenica, 05 Maggio 2019 07:22

Buongiorno a tutti.

A Ferrara tempo un po' bruttino, speriamo venga il bel tempo visto tutto quello che sto lavando. Devo stampare un bel po' di cosine, mi metto avanti perchè mercoledì sarò a Bologna e voglio andarci con un po' di cosine nostre.

Ho casa sottosopra e mi sembra il paradiso. Che bello avere un po' di confusione dovuta alla gioia, nel mettere ordine passo in rassegna tutto con la mente così gioisco il doppio. ♥

**mamma\_lara** Sabato, 04 Maggio 2019 22:32

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

**mamma\_lara** Sabato, 04 Maggio 2019 22:31

Piera, mamma mia che giornata. Non oso immaginare la preoccupazione e quanto sarà stata male Irene.

Il suo intervento non è stato una cosa semplice e il taglio è sempre una incognita. Speriamo che la terapia funzioni e che stia bene.

Piera, ho trovato il top e la mia parrucchiera mi attaccherà gli strass così sarà nero ma brillante.

Devi vedere che ricami sta facendo con i vestiti delle gare di ballo. Ha buon gusto e mi fido.

Grazie per avermi aiutato con il vestito.

La prossima settimana tocca alle scarpe che saranno bellissime anche loro

**mamma\_lara** Sabato, 04 Maggio 2019 22:21

Annuccia, mi taccio anch'io e ho già attivato tutti i pensieri possibili. Non so niente, ma mi metto avanti. Carissima, Piera mi ha risolto un grande pensiero e vedendo cosa c'è in giro.

Grazie carissima

Scusa cara, dimenticavo di dirti che con la tastiera del computer il simbolo del cuore si fa tenendo premuto il tasto Alt e digitando il tasto numero 3 della tastiera dei numeri alla tua destra ♥

**mamma\_lara** Sabato, 04 Maggio 2019 21:50

Nico, dovevi essere qui oggi a proposito di ridere, Gabriele era in forma parecchio 😊

**mamma\_lara** Sabato, 04 Maggio 2019 21:48

Cris, siete bellissimi tu e Michele, ti sentivo un po' sofferente ma ti ho vista in forma. Che fatica lasciarti andare a casa senza poter parlare un po'. Ma recupereremo

**mamma\_lara** Sabato, 04 Maggio 2019 21:42

Rieccomi.

Buona sera, oggi bellissima giornata.

Ho visto tante amiche che avrei tenuto a casa con me. ♥

**Piera** Sabato, 04 Maggio 2019 13:10

eh Lara, oggi ne avrai da fare!!! e il tempo non aiuta purtroppo. Ieri e' stata una giornata infernale: Irene ha avuto la febbre a 39, pare dovuta alla sua ferita, era tornata a lavorare da qualche giorno e forse si e' un po' strapazzata. meno male che il suo capo che e' coordinatore infermieri di chirurgia del nostro ospedale cittadino l'ha mandata subito dal suo chirurgo, la ferita non sembrava brutta, ma lui l'ha medicata e prescritto l'antibiotico.....ieri sera mi erano gia' venuti i pensieri piu' brutti!!!...per fortuna stamattina l'ha rivista e sembra andare tutto per il meglio.....il medico che l'ha operata invece era a Londra 😞

**Annuccia** Sabato, 04 Maggio 2019 12:35

Non tralascio di dirvi anche io "vi voglio bene". Il cuoricino non so metterlo 😊

**Annuccia** Sabato, 04 Maggio 2019 12:34

Buongiorno a tutti!

giornata di pioggia fitta e siamo al 4 maggio. Grande tristezza. Potrei fare un lungo elenco dei problemi di questo momento, ma - come va di moda dire ora - mi taccio.

ELISABETTA, grazie grazie anche solo sapere di poterti tenere per mano mi rincuora.

LARA, sarai stupenda, a prescindere dal completo consigliato dalla nostra PIERA.

**nico26** Sabato, 04 Maggio 2019 09:15

Buongiorno cara family. Ieri è passata tra un aurea e mdt e oggi è un altro giorno. OGGI GIORNATA DELLA RISATA PER CUI 😄😄😄😄😄 PER TUTTE NOI!!!!!!

**Cris83** Sabato, 04 Maggio 2019 09:02

Buongiorno,

Stamattina benino anche se la testa non è libera.. Siamo in viaggio per Ferrara!! A fra poco Lara!!

**mamma\_lara** Sabato, 04 Maggio 2019 08:01

Sono qui per darvi il buongiorno a tutti ma sarà per me una giornata molto impegnativa.

Vi voglio bene ♥

**Margaret** Sabato, 04 Maggio 2019 05:04

Buongiorno 😞 Alle 7.15 devo uscire di casa perchè lavoro fino a pranzo e sono in preda ad una crisi.. Per ora sto quasi per vomitare. A più tardi

**paula1** Venerdì, 03 Maggio 2019 20:40

Buona sera a tutti...qui sta piovendo e spero che smetta per domattina che devo andare a lavorare... 😞 poi lascio Sella a valle...davvero 'sta storia della neve mi sta sulle cosidette.... 😞😞 stanotte ho avuto una crisi di emicrania bella tosta...e anche la nausea che io di solito non ce l'ho mai.....ho preso solo l'OKi visto che dovevo andare all'Inps non volevo essere proprio rinco..... comunque tra una settimana o 10 giorni dovrei avere la risposta per l'invalidità anche se non sono sicura me la riconoscano nuovamente....non hanno voluto le fotocopie, le hanno solo lette velocemente...

alle 11.30 ero già fuori...tempi record.....per far arrivare le 15 ho provato ad andare a fare "siopping", ma non ci sono tagliata...così sono andata alla biblioteca e mi sono letta un intero libro...( un saggio sul Disegno brutto... 😞 )...l'osteopata ha detto che sono ancora rigidissima, mi ha trattato il "cranio" (come lo chiama lui) e adesso mi sento la bocca stranissima... la gamba invece fa male come sempre...

ora mi riposo 😴😴😴 spero che la testa stia buona.....

**mamma\_lara** Venerdì, 03 Maggio 2019 20:23

Buona sera a tutti.

Vi starete chiedendo dove sono finita.

Sono qui con tanto da fare ma ci sono.

Vi mando un fortissimo abbraccio.

Vi voglio bene.

**nico26** Venerdì, 03 Maggio 2019 10:45

Evviva un po di aurea evviva!!!!!!!!!!!! 😄😄😄😄

**mamma\_lara** Giovedì, 02 Maggio 2019 22:20

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

**mamma\_lara** Giovedì, 02 Maggio 2019 21:36

Piera, sei stata bravissima.

Il mio completo è piaciuto proprio a tutti. Grazie. ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 02 Maggio 2019 21:34

Scusate, ma ho una matassa da sbrogliare.

**Piera** Giovedì, 02 Maggio 2019 21:02

lara sei troppo gentile!! il fatto e' che a me fare shopping, piace proprio!!! e mi va bene tutto . dal mercato al negozio, on line e anche l'usato.....odio solo i centro commerciali. sono contenta che l'outfit matrimonio sia piaciuto, ti toccherà' mandare foto a tutti 😊😊

**Cris83** Giovedì, 02 Maggio 2019 20:53

Ciao!!

Qua va e non va.. non va più che altro.. oggi ho tamponato con un Imigran e dopo qualche ora un altro.. E ora sta tornando il maledetto. Sono andata a lavoro, poi quella specie di asilo con genitori e bambini e passeggiatina.. Ma che fatica 😞

LARA poi lo vogliamo vedere il vestito eh! Ti ci vedo troppo bene a suonare la batteria!! 😎

CRI pensieri positivi x tua mamma!

Un abbraccio a tutti e buona serata!

**mamma\_lara** Giovedì, 02 Maggio 2019 20:46

Margaret, speriamo vada bene un po' per tutti. Me lo aguro

**mamma\_lara** Giovedì, 02 Maggio 2019 20:41

Nico, Piera è una Personal Shopper che non ne sbaglia una. Quando va in pensione ha già un lavoro adatto a lei.

**mamma\_lara** Giovedì, 02 Maggio 2019 20:36

Elisabetta un abbraccio fortissimo anche a te cara. Mi fa piacere leggerti ogni tanto.

**mamma\_lara** Giovedì, 02 Maggio 2019 20:33

Piera, mi è spiaciuto solo che ieri sono stavo per niente bene, altrimenti sarei venuta a casa un po' con te, ma proprio non ce la facevo.

Ma mano male che sono venuta da te di corsa, vedessi cosa c'è in giro.

Poi te lo avevo chiesto io di chiamare quando trovavi qualcosa di bello.

Sono stata benissimo anch'io. Hai un gusto che mi piace e mi hai dato consigli preziosi. E sappi bene perchè te lo devi ricordare bene, se il giorno del matrimonio di Enzo sarò passabile il merito va tutto a te e al vestito che hai scelto TU per me.

Ma sai che i ragazzi hanno approvato tutti la tua scelta, questo non immagini quanto vale per me.

Grazie carissima amica, tu sei una garanzia sempre. ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 02 Maggio 2019 20:33

Eccomi, sono arrivata a casa che Gabriele aveva già preparato la sua cena così io ho preparato la mia e abbiamo cenato insieme. 😊

Sono stata con le mie sorelline 😊

**paula1** Giovedì, 02 Maggio 2019 20:30

Buona sera a tutti...qui oggi sole, ma non caldo...poi hanno messo questa fantomatica neve per domenica... 😞

ieri è stata una bella giornata nella piazza piena di gente e il discorso di Maurizio Landini è stato grandioso...(sono di parte... 😊)...

oggi il rientro al lavoro è stato faticoso...domani sono a casa e ho la visita all'Inps...poi l'osteopata....ora vado che mi si chiudono gli occhi.... 😴😴😴

**vitalba** Giovedì, 02 Maggio 2019 20:16

CRIS 69 mi spiace per la tua mamma ricoverata per la pancreatite,spero stia meglio.

Nel 2013 fui ricoverata anch'io per pancreatite acuta,mi tennero a dieta per diverso tempo ,ora sto bene.

Vedrai che tutto andrà a posto

**Margaret** Giovedì, 02 Maggio 2019 20:01

Buonasera, come state? Ieri e oggi meglio. Vi mando un abbraccio e vi penso.

**nico26** Giovedì, 02 Maggio 2019 11:14

Buonagiornata a tutte noi. Piera e Lara io vi adoro .Siete meravigliose!!!

**Piera** Giovedì, 02 Maggio 2019 11:00

per la serie volere e potere!!! lara sei stata grande a partire in quattro e quattrotto!!! 😊😊 . mi e' piaciuto fare shopping con te!!! sarai la mamma dello sposo piu' elegante che c'e' 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 02 Maggio 2019 09:37

Buongiorno a tutti.

Ieri sono stata a Bologna con Piera. Mi ha mandato la foto di un bellissimo vestito così mi sono preparata in fretta e furia e sono andata.

Diciamo che Piera ha un gusto fantastico. Il completo è piaciuto a tutti tutti. Grazie Piera ♥

Ora devo scappare per commissioni che mi faranno andare e tornare più volte. Portate pazienza va. Un abbraccio fortissimo.

**Elisabetta** Mercoledì, 01 Maggio 2019 10:28

CRI, penso alla tua mamma e a te. Sono certa che la tua vicinanza e il tuo affetto le saranno di grande aiuto in questi momenti difficili. Una infinita' di auguri.

ANNUCCIA non lascio la tua mano.

Un grande abbraccio a tutti. Specie a chi combatte col comune nemico

**mamma\_lara** Mercoledì, 01 Maggio 2019 10:24

Buongiorno a tutti e buon primo maggio a tutti.

E' una bella giornata a Ferrara, ma dicono che questo fine settimana si guasti il tempo. Speriamo di no, avrò un bel po' da fare e mi serve non piova. Ma faremo come possiamo con il tempo che c'è

**paula1** Mercoledì, 01 Maggio 2019 08:57

Buon giorno a tutti...passo per un saluto veloce, perchè scendiamo a Bologna dove c'è la grande manifestazione per il lavoro 😊

Ieri la visita alla terapia del dolore è stata a dir poco imbarazzante....ne sapevo più io che la schiera dei dottorini che c'era....(detto dalla dottoressa stessa), comunque se non voglio prendere i farmaci (il Cymbalta poi.....lasciamo perdere, vè) i dolori me li devo tenere.....(come avevo poi scritto ieri)...unico suggerimento fare lo yoga dolce....ok vedremo... 😞

intanto domani rientro anche al lavoro nel reparto di Medicina, spero passi veloce.....

**Buon primo maggio a tutti**

**nico26** Mercoledì, 01 Maggio 2019 08:13

Buon primo maggio a tutti noi 😊