

mamma_lara Lunedì, 30 Settembre 2019 23:36

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

mamma_lara Lunedì, 30 Settembre 2019 23:02

Nico, anche le vertigini per me sono causa del MDT.
Spero che il fisioterapista possa aiutarti a fare stare meglio.
Ma cara, puoi anche decidere di darti meno da fare, sei sempre in movimento

mamma_lara Lunedì, 30 Settembre 2019 22:58

Dopo il mio ritorno da Bologna ho avuto un po' da fare.
Eccomi a darvi la buona notte nella speranza di trovarvi tutti senza MDT.
Sperare non costa nulla e io spero proprio questo per oggi.

Un giorno quando mi passa la nausea per quello che ho visto, vi racconterò in cosa mi sono imbattuta oggi pomeriggio davanti alla stazione di Bologna.

nico26 Lunedì, 30 Settembre 2019 13:03

Buon pranzo a noi dal lavoro. Ieri è stata l'apoteosi dell'evento ...Era vao pienissimi e devo dire che sono stata contenta. Poi il conto è arrivato... Chiudevo i conti e vai con le vertigini e mdt al collo Sono stata poi al sole al pomeriggio, mi sono impasticcata di tutti i miei rimedi ogni 2 ore e devo dire che alla sera stavo meglio. Stamane però sono andata dal fisio a farmi trattare un po' il collo. Ha detto... cavoli Dany neanche un marmo è così duro... 😞

mamma_lara Lunedì, 30 Settembre 2019 11:18

Vado, un abbraccio. Ci leggiamo questa sera. ♥

mamma_lara Lunedì, 30 Settembre 2019 08:41

Mi sto preparando per andare a Bologna al gruppo di lavoro per la Cefalea.
Purtroppo non posso parlarvi di questa cosa per una questione di riservatezza. Ma ci sono

mamma_lara Lunedì, 30 Settembre 2019 08:40

Buongiorno a tutti.

Cri, a me invece piace tantissimo il cambio dell'ora, le giornate mi sembrano più lunghe e sembra mi diano il tempo di fare più cose.

Poi però accetto le stagioni e quello che portano, se non facessi così sarei sempre scontenta per qualcosa.

Mi da solo pensiero in fatto che fra un po' mi dovrò ""rivestire" e la mia pelle non ne vorrà sapere, ma si darà pace anche lei perché l'alternativa sarebbe andare ad abitare in un paese caldo e lì ci sono di certo altri problemi forse anche maggiori. Per questo mi do pace e faccio come posso.

cri69 Lunedì, 30 Settembre 2019 07:22

Buongiorno, buon inizio settimana.

Come si sono accorciate le giornate 😞, mi mette sempre angoscia sta cosa e ancora è nulla, il bello sarà al cambio dell'ora. Poi comincerò ad aspettare il 13 dicembre perché si allunghino almeno un pochino. Ufff... Come inizio di giornata non c'è male eh? Besos

mamma_lara Domenica, 29 Settembre 2019 21:40

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

mamma_lara Domenica, 29 Settembre 2019 21:40

Domani pomeriggio sono a Bologna in Regione.

mamma_lara Domenica, 29 Settembre 2019 21:39

Francesca, non ti invidio di certo.
Spero che le visite e gli esami che devi fare diano riscontri e che poi possano attivare delle terapie per aiutarti a stare meglio.

Anche per me le due giornate di Bologna sono state proprio belle, ancora mi porto dentro tanto di quei

due giorni.

Ho stirato un bel po', ero parecchio indietro, ma tu non immagini quanto detesti stirare.

Le mie shadows posso starci, la cosa importante è che se ne stiano lontani gli attacchi di grappolo.

francesca63 Domenica, 29 Settembre 2019 14:49

Salve a tutti

Benvenuti a tutti i nuovi componenti del forum!!!

Oggi alle vertigini si è aggiunto l'emicrania. ..

Ah senza contare la sfilza di visite ed esami che mi attendono post visita ortopedica ai piedi...una alla volta!!!! Da qui a gennaio. Domenica prossima devo sottopormi alla risonanza lombo sacrale. ..

E pensare che domenica scorsa insieme al sabato sono state due giornate fantastiche...da ripetersi senza dubbio. Sono tutte per noi ...

LARA Buon stiro...spero che le Shadow si allontanino .Anche domenica ti aveva colpito fino a farti rimanere senza voce!!!!

Buona Domenica a tutti voi.

mamma_lara Domenica, 29 Settembre 2019 10:57

Diamo la benvenuta ad una nuova amica.

Benveuta Mariasole.

mamma_lara Domenica, 29 Settembre 2019 10:26

Cri, come vedi il fatto che noi sentiamo anche quando cada una foglia in Africa è giusto.

Anche a me succede abbastanza spesso.

Mamma mia, dovrei stirare anch'io, meno male che ho anche tanto altro da fare e piuttosto che stirare faccio quello, pensa mo se non avessi niente da fare che dovrei per forza stirare.

Sono proprio fortunata.

Però ieri piuttosto che stirare ho fatto i biscotti 🍪🍪🍪🍪

cri69 Domenica, 29 Settembre 2019 08:26

Buongiorno, buona domenica .

LARA ti auguro veramente che tutto l'ambaradan ti lasci un pò in pace ,quando si è a casa è tutto più gestibile ...

Questo mese mi sà che sia stato difficile per molti,io ieri ho cominciato a dire che sarebbe piovuto ,ovviamente gli sguardi erano un pò strani ma dal momento che ci sbaglio raramente sono andata a vedere ,in effetti ieri è piovuto al nord e da noi la mette mercoledì,sempre la famosa foglia che cade in Africa 🤔🤔🤔 ,continuo a sbalordirmi di questa cosa anche se ormai non dovrei .

Mi metto in moto e visto che è domenica cominciamo con lo stendere e con lo stirare 😞 .

Vi auguro una splendida giornata .

Besos

nico26 Domenica, 29 Settembre 2019 08:22

Buona domenica dal lavoro a noi!Oggi super evento in piscina di fitness per cui son qui! 😊

Laraaaaa lo sapevo che noi emi siamo ugualilo parlo sempree talvolta mi accorgo che parlo anche mentre sono fuori casa 🤔🤔

mamma_lara Domenica, 29 Settembre 2019 06:56

Buongiorno a tutti.

Sta arrivando ottobre e spero proprio se ne vadano anche le shadows. Sembravano andarsene verso fine mese, poi non so perchè sono tornate.

So che se ne andranno quando vogliono e già va bene siano solo quelle ad arrivare e non gli attacchi di grappolo.

Nel ho parlato con Il Doc. perchè mi sembravano strane le mie, invece lui mi ha raccontato come si presentano in altre persone e da allora mi fanno meno paura.

Ieri per esempio mi si sono presentate queste scariche elettriche come sempre nel centro della testa, però poi finivano in un punto del naso e della gola che non mi facevano respirare a furia di tossire e starnutire.

C'era un po' da ridere.

E va bene così credetemi. 😊

Per fortuna l'emicrania fa la cuccia anche lei in questo periodo, ho avuto un attacco il venerdì prima di partire per Bologna che mi ha dato un po' di noia fino alla domenica poi però sono stata abbastanza bene. Speriamo continui, domani devo andare all'incontro in Regione e spero di presentarmi "lucida".

mamma_lara Sabato, 28 Settembre 2019 21:50

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete ❤️

mamma_lara Sabato, 28 Settembre 2019 18:02

Francesca, anch'io ho le vertigini, ma mi arrivano dalle gambe e dai piedi, se anche solo pesto un sassolino e il piede non ha la pianta tutta appoggiata a terra saltano fuori le vertigini.

Come anche quando metto le ciabatte con la spugna sotto, non sto proprio in piedi.

Penso che siano diverse dalle tue e sicuramente meno fastidiose.

mamma_lara Sabato, 28 Settembre 2019 17:59

Cri, anche la mia memoria fa cilecca, ma la capisco poverina, ho troppe cose da ricordare.

Mi segno tutto e ancora non basta perchè mi dimentico di leggere.

Vuoi scommettere che se avessi solo il pane e fosse quella l'unica cosa che devo fare in una giornata me la ricorderei. Ma sono almeno una quarantina le cose che devo ricordare, quindi se dimentico qualcosa ci sta.

mamma_lara Sabato, 28 Settembre 2019 16:22

Ho finito i biscotti.

Ora riposo un po' mentre faccio un po' di compagnia a Gabriele

mamma_lara Sabato, 28 Settembre 2019 13:58

Scusate ma sono dovuta uscire e sono rientrata tardissimo.

Sto facendo i biscotti e siccome sono quelli di frolla montata mi ci vorrà un po'.

Scrivo più tardi ❤️

francesca63 Sabato, 28 Settembre 2019 13:30

Salve a tutti

Stamane eravamo immersi nellaNebbia. Era fittissima e le vertigini mi hanno aperto la giornata. E con esse l'instabilità che mi provocano... Non le tollero proprio. Mi rendono irritabile,insicura ansiosa...insomma il peggio...

Scusate lo sfogo. Ma devo svuotarmi di tutta l'ansia...che mi sommerge.

Splendida giornata a tutti

cri69 Sabato, 28 Settembre 2019 10:55

Buongiorno a tutti, oggi è una splendida giornata , speriamo che il maledetto rimanga lontano da tutti noi.

LARA mi sa che quando avrai finito con la posta, stasera , ci sarà tutto chiuso 😊😊 .

Un benvenuto a tutti i nuovi arrivati di cui, ovviamente ,non ricordo più il nome, perdonatemi...un'altro bel regalo dell'emicrania ,la perdita della memoria .

A presto ,besos

mamma_lara Sabato, 28 Settembre 2019 07:55

Buongiorno a tutti.

Questa mattina vorrei uscire per commissioni.

Vedo come va quando avrò finito di sistemare la posta

mamma_lara Venerdì, 27 Settembre 2019 17:43

Mi sto mettendo avanti con i lavori un po' alla volta.

oggi ho fatto un po' di cappellacci perchè si presentano giorni con impegni e mica posso lasciare il congelatore vuoto

Ho fatto anche un po' di tagliatelle da fare con un po' di ragù per domani, così ho già il pranzo

pronto 😊

mamma_lara Venerdì, 27 Settembre 2019 17:40

Oggi ho qui Emma, è andata alla manifestazione e questa sera dorme qui.
Ormai i fine settimana li passerà sempre da me.
Porta anche delle amichette e questo mi fa molto piacere, avere la casa che ride fa sempre bene.

mamma_lara Venerdì, 27 Settembre 2019 17:38

Cris, ricevuto ed è bellissimo. Ti ringrazio.

Cris83 Venerdì, 27 Settembre 2019 16:50

Lara ti ho mandato uno scritto x mail.

Ciao

mamma_lara Venerdì, 27 Settembre 2019 11:07

Nico, sai cosa mi aiuta quando ho un bel po' di ansia, mi metto a parlare mentre faccio le mie cose.

Tu sai che sono "famosa" per aver parlato a Rosmy, il mio rosmarino, parlavo con lui ma ho sempre parlato anche alle uova mentre le rompevo e facevo loro i complimenti se riuscivano a rompersi nella giusta metà del guscio, mentre a quelli che si rompono male gli dico che sono stati bravi lo stesso.

Parlo alla lavatrice, abbraccio il frigo e parlo mentre stendo i panni.

Parlo ai panettoni al pane e anche alla lavatrice.

Insomma, parlando sconfiggo l'ansia perchè tengo la mente impegnata seguendo le parole che dico.

Faccio così da tantissimo tempo.

Non immagini quanto mi aiuti parlare a voce abbastanza alta da sentire quello che dico.

Ascoltando la mia voce il pensiero si distrae e il tempo passa senza troppe ansie.

Se sono in treno rompo i timpani a qualcuno. Questo lo faccio anche quando sono in attesa del treno o in qualsiasi altro posto.

Mi viene in mente Rossana e Giuseppina che tempo fa avevano ipotizzato che nelle stazioni dei treni

avrebbero messo la mia foto con scritto: "fate attenzione". 😊😊😊😊

nico26 Venerdì, 27 Settembre 2019 10:35

buon venerdì mattina a tutte noi. Lara che bella notizia ...continua a volare perchè è una gioia avere un centro a Ferrara!

Stamane il mdt fa un po da padrone di casa ma cerco di lasciarlo fuori il più possibile. Qui a Modena il

tempo è veramente bello e ho letto un fine settimana quasi estivo. Rosa sai cosa penso ? che bene o

male noi emicranici siamo quasi clontati ,uguali ,nel senso che chi piu' e chi meno ha le stesse

problematiche. Il mio copione così lo chiamo dell'ansia cerco di tenerlo chiuso ,ma talvolta esce ed

allora cerco di lasciarlo andare ,di lasciar fluire....perchè parla una che ha vissuto anni di attacchi di

panicoalla fine passa e ti lasci a un vuoto immenso....una sensazione di svuotamento, simile a

quando ogni tanto ho attacchi di aurea con annesso vomito ed il giorno dopo sono vuota ,sfinita! 😞

Forza my family avanti pure! 😊

mamma_lara Venerdì, 27 Settembre 2019 08:19

Le barabegoline si sono svegliate e son già la che se la ridono.

Che meraviglia avere in casa questi rumori. ♥♥♥

mamma_lara Venerdì, 27 Settembre 2019 07:18

Cri, tu hai fatto ancora di più già da tempo, ero pronta a presentare le firme ma la persona che mi ha accolto è un Illuminato e non abbiamo bisogno di nessuna ulteriore battaglia.

Spero non pongano a Lui gli ostacoli, altrimenti faremo ciò che ci consiglia per non rischiare di muoverci male. Poi se Lui ha le mani legate per motivi che noi non possiamo sapere allora si che che

scateneremo l'inferno 😊😊😊

Ma vedrai che andrà tutto bene. E' troppo in gamba, se fosse in mio potere lo metterei a fare il Ministro

della Salute 😊😊😊😊

mamma_lara Venerdì, 27 Settembre 2019 07:13

Buongiorno a tutti.

Ieri sera ho fatto l'autista per Emma e un'amichetta, ora sono su che dormono perchè dopo vanno alla manifestazione per l'ambiente che hanno organizzato gli studenti.

Andrei anch'io, ma ho paura di prendere anche la minima spinta e di cadere.

mamma_lara Giovedì, 26 Settembre 2019 23:17

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

cri69 Giovedì, 26 Settembre 2019 18:12

Buonasera, per il momento mi sembra una giornata decente .da domenica quando sono arrivata a casa ,il maledetto, mi ha presentato il conto .Mai e ribadisco,mai una volta che ci lascia passare una gioia in santa pace.Comunque tutto quello che hanno detto le ragazze ,riguardo all'incontro di sabato e domenica lo sottoscrivo.E' stato interessante, istruttivo,piacevole e appagante poter partecipare a questo progetto per noi ma soprattutto per tutti i pazienti che vagano nel limbo del non sapere. Poi reincontrare le ragazze che si conoscono ormai da anni è sempre un piacere ed una grande emozione,si vorrebbe che il tempo passasse un pochino più lentamente.

NOTIZIONA LARA ,io non me l'aspettavo così in velocità , ero pronta per il combattimento , per metterci in opera ancora di più ,per ottenere questa graaaannndddee opportunità.I pensieri tra l'altro si affollano avevamo parlato anche di altro ,ma un passettino alla volta , ce la faremo ,sono felicissima di questa grande conquista.

Ci aggiorniamo,per il momento un abbraccio collettivo.

besos

mamma_lara Giovedì, 26 Settembre 2019 17:56

Non so se chi è capito, ma a Ferrara avremo un ambulatorio per la diagnosi e la cura delle cefalee dove potranno fare la monoclonale e il botulino.

Scenderò a terra, ma per ora sono ancora qui che volo dalla gioia

mamma_lara Giovedì, 26 Settembre 2019 17:53

Eccomi.

Paula, cerco di riscrivere il messaggio sperando di ricordare ciò che avevo scritto.

Per i dolori spero che qualcuno riesca a capire da dove vengono. Io ho smesso di cercare perchè tanto è inutile, andrei a fare accertamenti e una volta finito tutto mi dicono quello che già so.

Però se vedi che sono cambiati fai bene a parlarne con il medico.

Sulle strade si muore ovunque purtroppo. A Bologna la scorsa settimana ho fatto tanta attenzione ad attraversare la strada, c'è veramente molto traffico.

Mi spiace per gli infermieri, fanno un lavoro impegnativo e con poche soddisfazioni, ma l'infermiera che ha trattato in malo modo mia sorella perchè era andata al pronto soccorso alle 8 di sera e a quell'ora erano già andati via tutti e le doveva faticare a trovare qualcuno che andasse a fare le lastre a mia sorella, ebbene, quella li la metterei a casa subito. Il bello è che ha continuato a lamentarsi per tutto il tempo fino a che Loredana non stata spedita fuori e l'hanno mandata a Mantova (lontana da quell'ospedale quasi 40 km.) per vedere se li qualcuno poteva occuparsi di lei.

Ci saranno dei problemi, ma penso che chi ne fa sempre le spese sia il cittadino.

Per le attese ai centri per la cefalea, sarà sempre più difficile purtroppo. Forse un po' potrebbe cambiare se approvassero il provvedimento del riconoscimento della cefalea cronica come malattia sociale.

A Ferrara sembra ne organizzeranno uno abbastanza presto.

Sono stata ieri dal Direttore Generale dell'Ausl e sinceramente pensavo di essere arrivata su Marte, secondo me viene da un altro pianeta questo medico. Non ho fatto in tempo a dire chi ero ed ha iniziato a parlare di emicrania e di come rovini la vita alle persone. Gli ho spiegato cosa chiedevo e lui non solo mi ha detto che arriverà tutto quanto, organizzerà un convegno a Ferrara a Gennaio proprio per parlare di mal di testa.

Dimmi mo se non ho ragione. Se non viene da Marte potrebbe essere che arriva da qualche parte del paradiso.

Sono uscita che mi sembrava di volare dalla gioia.

mamma_lara Giovedì, 26 Settembre 2019 12:24

Paula, non so quale magia abbia fatto ma ho fatto scomparire il messaggio. Ora vado a fare la pappona poi ti rispondo ancora. Scusami.

paula1 Giovedì, 26 Settembre 2019 10:27

Buon giorno a tutti...qui sole...e io parto coi miei 4 giorni lavorativi...la notte ho sempre i dolori al braccio e alla gamba...sono un po' scocciata, perchè ti danni tanto al lavoro soprattutto e non hai mai soddisfazioni...stiamo tribolando con la firma del contratto nazionale e intanto i prezzi aumentano..il nuovo governo va a rilento e intanto sono sempre i soliti a farne le spese....abito in una grande città (Bologna, per i nuovi arrivati) che vanta tante eccellenze, ma tutti i giorni si muore per strada (ieri un altro signore lungo una strada che faccio tutti i santi giorni e proprio nell'incrocio su cui transito la sera e che mi sembrava più sicuro...), dove rapinano banche con armi giocattolo o aggrediscono gli infermieri del pronto Soccorso...dove per una visita oculistica io in un anno non sono riuscita a prenotare niente e una ragazza che sta facendo il tirocinio con me è 7 mesi che aspetta che la chiamino al Centro Cefalee e sta davvero male per come me lo ha raccontato.....però forse tassano le merendine 😞😞😞😞😞😞😞 comunque ora scendo in città...buona giornata a tutti e scusate lo sfogo.....

mamma_lara Giovedì, 26 Settembre 2019 09:58

Buongiorno a tutti.

Non ho neanche la parte più piccola del corpo che non mi faccia male 😊😊😊 Mi lamento un po' che mi fa bene.

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 22:44

Ora vado perchè devo ancora fare la doccia

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 22:44

Rosa, io faccio meditazione e mi aiuta tantissimo.

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 22:43

Rosa, ho trovato questo in mezzo ai miei documenti.

Lo avevo copiato da un sito per il gruppo di aiuto aiuto di Ferrara.

ESERCIZI EFFICACI PER ALLEVIARE L'ANSIA

Al di là della terapia farmacologica e della psicoterapia, la cui efficacia è stata dimostrata, esistono molti rimedi più semplici che chiunque può praticare a casa propria. Tra questi le tecniche di rilassamento, che richiedono uno sforzo limitato e possono essere utilizzate in qualsiasi momento. Queste tecniche rappresentano una risposta naturale e fisiologica allo stress; possono verificarsi anche quando non si è coscienti di queste reazioni del nostro corpo. Il rilassamento viene definito come uno stato psicofisico nel quale l'individuo si sente sollevato dalla tensione. Raggiungere uno stato di rilassamento significa quindi essere in grado di controllare il livello di attivazione fisiologica, in modo tale da creare i presupposti per liberarsi dalla tensione.

Quando lo stress e l'ansia condizionano il normale funzionamento dell'organismo il rilassamento può essere utile al fine di ristabilire l'equilibrio. In oriente le tecniche di rilassamento sono conosciute e seguite da secoli: i maestri di yoga le praticavano come un aspetto fondamentale della loro disciplina; in occidente invece l'interesse per queste tecniche è stato scarso fino agli ultimi decenni, quando si è iniziato a considerare l'organismo come un sistema complesso costituito dall'interazione tra mente e corpo. Un contributo fondamentale allo studio del rilassamento e alla sua pratica terapeutica fu apportato dal professor J. H. Schultz, il quale sviluppò un metodo chiamato training autogeno. Si tratta di uno stato di leggero trance autoindotto attraverso tecniche di autosuggestione, il quale porta ad uno stato di rilassamento fisico e mentale.

Dopo gli studi di Schultz, molti psicologi e medici hanno cominciato ad usare le tecniche di rilassamento in aggiunta alle terapie di tipo convenzionale. Grazie al crescente interesse per questo campo di studi oggi sappiamo che tecniche diverse possono essere adattate a diversi tipi di personalità (vedi psicoterapie). Le tecniche proposte in questa sezione non vanno intese come un'alternativa alla psicoterapia, piuttosto come un'integrazione ad essa, o semplicemente come un esercizio di rilassamento da poter utilizzare comodamente a casa propria quando si ha un po' di tempo da dedicare a sé stessi. Chiunque può eseguire questi semplici esercizi e trarne beneficio, non c'è alcuna controindicazione o pericolo.

Prima di iniziare con gli esercizi è necessaria una fase di preparazione per predisporre corpo e mente al rilassamento:

indossa abiti comodi e leva le scarpe prima di iniziare l'allenamento;

puoi sedere su una poltroncina, su un divano, su una sdraio o sdraiarti sul letto, avendo l'accortezza di verificare che nessuna parte del corpo sia in tensione;

sistemati in una posizione comoda, non importa se sdraiato o seduto;

l'importante è sentirti comodo;

può essere utile passare qualche minuto sprofondando sempre di più nella poltrona;

se sei seduto appoggia le mani sulle gambe o sui braccioli;

se sei sdraiato metti le braccia lungo i fianchi.

Le tecniche risultano più efficaci se praticate ad occhi chiusi

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 22:36

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

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 22:35

Vado a preparare la zucca che ho cotto oggi, faccio un po' di batù per i cappellacci così se domani Gabriele mi va a comprare la farina faccio ne faccio un po' di uova.
Ho usato la farina oggi per fare il pane

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 20:43

Vado a sistemare un po' il libro

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 20:42

Cris, Loredana è stata un po' depressa per un giorno, poi non si piaceva e ha iniziato a ribaltare casa. Non so cosa dire, ma non riesco proprio a non fare niente, se mi siedo sembra abbia gli spilli sotto il tafferuglio.

Penso sia stata l'educazione.

A casa mia se si stava a letto dopo le cinque del mattino si era considerate delle fannullone

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 20:38

Cris, io non ho mai detto ai miei figli quando erano piccoli che avevo MDT, non lo dicevo perchè poi non è che lo dicessi agli altri. Stavo male in silenzio, altrimenti me ne sentivo dire di ogni

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 20:35

Rosa, qui la comprensione la trovi, stanne certa.

L'ansia è difficile da tenere a bada. ognuna di noi ha i suoi metodi. I miei sono catastrofici, perchè penso sempre che se posso fare qualcosa la faccio, ma se non posso fare niente è inutile che mi dia da fare, così cerco di limitare i danni.

Poi ognuna di noi ha i suoi metodi ma non ci si può mai distrarre

Cris83 Mercoledì, 25 Settembre 2019 20:20

Benvenuta rosa!

Cris83 Mercoledì, 25 Settembre 2019 20:20

Lara é proprio tua sorella.. È uguale a te!non le si sta dietro dalle cose che fa.. Anche con un braccio solo 😊

Cris83 Mercoledì, 25 Settembre 2019 20:18

I perché quelli difficili.. Quelli di tua figlia.. "perché a mamma gli fa male la testa?" 😞

rosa68 Mercoledì, 25 Settembre 2019 20:15

Buonasera a tutti.

Sono Rosa e soffro di emicrania senza aura e cefalea tensiva da venti anni. Ho provato tante profilassi farmacologiche e non farmacologiche le quali mi aiutano all'inizio un po' ma dopo tutto ritorna come prima. La mia emicrania ultimamente è quasi quotidiana e di conseguenza anche l'ansia e l'umore è molto altalenante. In questo periodo quello che mi peggiora la mia emicrania è l'ansia di vivere accanto

a questa bastarda malattia. Mi auguro di trovare qui in questo spazio comprensione e aiuto. Ringrazio Lara per l'affettuosa accoglienza. Baci.

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 18:44

Diamo la benvenuta a rosa68.
Benvenuta rosa68

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 18:17

Se ci fosse qualcuno che ha intenzione di partecipare con uno scritto al nuovo libro non dico di affrettarvi, ma fatelo in tempo abbastanza breve.
Potrei avere tempo, ma potrei non averne tanto.
Non vorrei che poi vi dispiacesse se non fate in tempo.

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 17:45

Ho appena telefonato a mia sorella.
Con un braccio solo oggi ha:
dato l'aspirapolvere e lavato il pavimento;
la lavatrice ha lavato i panni e poi lei li ha stesi;
ha rifatto i letti;
pulito il bagno e ora sta facendo la cena.
Domani vuole fare gli gnocchi e sono certissima che li farà.
Mi ha detto che la cosa impegnativa è rompere l'uovo, ma quello lo fa fare da Daniele prima che vada al Lavoro.

Meno male che ha un braccio solo da poter usare 😊😊😊😊

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 17:24

Carissimi, mi sa proprio che avremo anche noi a Ferrara l'ambulatorio delle cefalee.
La Dottoressa la conosciamo benissimo ed è bravissima.
Finalmente

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 13:04

Notiziona.
Poi vi dirò meglio non appena torno il tempo per scrivere.
Al 99 per cento avremo l'ambulatorio per le cefalee anche a Ferrara.
Dopo vi dirò meglio

francesca63 Mercoledì, 25 Settembre 2019 11:22

Salve a tutti
Oggi...non va ...
Ho letto però questo testo che qui scrivo.
Un giorno mi perdonerò del male che mi sono fatta. Del male che mi sono lasciata fare. E mi stringerò così forte da non lasciarmi più. Mi ha fatto pensare....
SIMONA grazie ...anche tu sei eccezionale.
E le relazioni che abbiamo intrecciato sono per me terapeutiche. Al mio ritorno in treno già mi mancavate. ..e la malinconia ha fatto il resto....
Splendida giornata a tutti

nico26 Mercoledì, 25 Settembre 2019 11:18

Buon mercoledì' a tutte noi e benvenuti ai nuovi iscritti. Oggi andavo a rilento ma so che pian piano passerà.

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 11:17

Cris, certo che sei in tempo.
Scrivi ciò che vuoi.
Scusa ma sono in attesa di essere ricevuta.
Grazie mille carissima

Cris83 Mercoledì, 25 Settembre 2019 10:13

Lara ho ancora tempo per scrivere qualcosa "parole che aiutano"?!

Cris83 Mercoledì, 25 Settembre 2019 10:12

Molto belle le vostre parole sull'incontro a Bologna! Sono incontri che fanno bene al cuore!

Cris83 Mercoledì, 25 Settembre 2019 10:12

Benvenuta ELEFFE, per il laroxyl onestamente non so cosa consigliarti, sicuramente la cosa migliore è sentire il tuo neurologo o comunque il centro dove sei in cura, o anche il medico di base.. magari può darti qualcosa per aiutarti.

Cris83 Mercoledì, 25 Settembre 2019 10:09

Buongiorno a tutti..

stamattina un po' di fatica.. preso triptano e ora sembra andare meglio. Oggi approfitto della nonna e vedo se stare a lavoro il più possibile così magari domani mi godo un po' di tempo con chiara. E' ancora a casa.. ha sempre una brutta tosetta e non mi sento di mandarla all'asilo visto il problema del broncospasmo che si è ripresentato.. per fortuna che ho una pediatra eccezionale che anche solo per telefono è molto disponibile. Anche perchè dovessi chiamarla a ogni colpo di tosse mi servirebbe un mutuo. 😊😓

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 10:01

Fra un po' esco, ho un appuntamento per l'Ambulatorio per la diagnosi e cura delle cefalee a Ferrara ha necessità di essere seguito anche lui

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 06:47

Buongiorno a tutti, sto facendo il pane per Gabriele.
A dopo

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 00:03

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

mamma_lara Mercoledì, 25 Settembre 2019 00:02

Scappo altrimenti Gabriele mi mena 😊😊😊😊

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 22:00

Carissimi e carissime,

se fra di voi c'è qualcuno che abita in Sardegna vi chiedo la gentilezza di contattarmi in privato a questa mail: lara.merighi@gmail.com

Non mandatemi messaggi con facebook o con messenger perché non li leggo dal telefono.

Grazie a tutti/e voi

Un abbraccio fortissimo

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 21:54

Devo mandare un po' di mail

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 21:53

Cris, Simona, Piera, Francesca, non commento ciò che avete scritto riguardo all'incontro di sabato e domenica perchè sono parole che sognavo fin da quando ho iniziato a scrivere nel forum.

Con voi tutti ho superato momenti difficili e anche molto impegnativi.

Mi avete sempre sostenuto e anche aiutata.

E sapete che se ci penso non so spiegarmi cosa sia che mi abbia aiutata, è proprio questo il bello del nostro stare insieme.

Grazie per quello che mi date.

Questo sì che è un farmaco prezioso.

GRAZIE

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 21:52

Simona, avrei necessità di parlarti. Dimmi quando ti posso chiamare domani pomeriggio ti ruberò pochi minuti.

Se vuoi e a te va bene, posso mandarti un messaggio vocale su whatsapp che a me va bene lo stesso.

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 21:39

Carissima Cris, mamma mia che bel messaggio.

Si carissima, ci incontreremo a Ferrara, Nel B&B di fronte a casa mia, sembra che se si prenota tutto faccia un prezzo stracciato.

Dovrebbero starci circa 12 o 13 persone.

Simona Martedì, 24 Settembre 2019 21:22

Buonasera a tutti voi.. mi affaccio per un saluto.. anche io sono stata bene a Bologna con tutte voi,mi ha fatto piacere conoscere Francesca, una vera sorpresa..

Francesca sei una ragazza effervescente, mi piaci proprio tanto..

Rivedere le amiche di sempre e ascoltare nuove storie è sempre la miglior medicina per me.. la condivisione e l'empatia sono dei toccasana.... e sì, forse vederci più spesso non può farci altro che bene.. 😊

Grazie di cuore a tutte e alla prossima 😊😊

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 20:27

Eleffe, non posso darti consigli perchè non sono un medico, poi gli effetti collaterali dei farmaci non sono uguali per tutti. Io ho sempre avuto il problema della ritenzione idrica quindi non faccio test. Ho usato il laroxil per breve tempo perchè mi dava effetti collaterali di altro tipo e per la mia forma di cefalea non sortiva nessun effetto.

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 20:22

Diamo il benvenuto a Pier. Benvenuto Pier.

Un abbraccio

Eleffe Martedì, 24 Settembre 2019 20:13

Ciao a tutti, sono nuova in questo forum, grazie Lara per il benvenuto. Ne approfitto subito per chiedervi un consiglio. Per il mio mal di testa di tipo tensivo prendo Laroxyl fisso e Xanax all'occorrenza. Il mal di testa è più gestibile, ma dall'introduzione del Laroxyl accuso un gonfiore eccessivo (il dietologo parla di circa 5kg di liquidi e ritenzione). Vi è già capitato? Non potendo cambiare farmaco per il momento, solo ridurlo nel caso, come posso attutire un po' questo effetto indesiderato? Faccio una cura da due anni dal dietologo che mi è costata non pochi sacrifici e non vorrei vanificare gli effetti, posto che la risoluzione del mal di testa ha priorità.

Grazie

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 19:38

Diamo la benvenuta ad una nuova amica.

Benvenuta **Eleffe**

Vedrai che ti troverai bene qui con noi.

Un abbraccio

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 19:37

Riunione di Condominio finita.

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 16:07

Cris, mi sono salvata il tuo messaggio perchè è veramente bellissimo.

Scusa, hanno suonato alla porta

francesca63 Martedì, 24 Settembre 2019 16:02

LARA fantastico.

Significa che ne avevi bisogno!!!!

Spero tu non ti sia risvegliata con l'emicrania o altro....comunque per domani e in arrivo una perturbazione. ..vedi un po tu...

Ti abbraccio. ..

mamma_lara Martedì, 24 Settembre 2019 14:38

Buongiorno a tutte.

Sapete che non vi nascondo mai quando sbaglio o faccio delle cose che proprio non dovrei fare quindi vi racconto anche questa.

Ieri sera sono andata a letto tardi perchè avevo un bel po' da segnare e da fare per questa mattina.

Ebbene, come sempre mi sono svegliata che erano quasi le 5 del mattino, sono andata in bagno a fare pipì poi mi sono messa a letto per scaldarmi un po' e aspettare un pochino prima di alzarmi.

Avevo freddino quindi mi sono avvicinata a Gabriele che è sempre caldo come il mio forno dopo un giorno che cuocio panettoni. Lui ovviamente dormiva e muovendosi chissà cosa ha smosso ma ha iniziato a russare. Non immaginate quanto mi faccia stare bene quando lui russa, mi tranquillizza,

perchè mi fa sentire che lui è lì quindi va tutto bene. Questo però mi ha calmata talmente tanto che mi sono addormentata e mi sono svegliata alle 9:50.

Sono proprio una buona da niente.
Così ora sono indietro come la coda del somaro.

Mi mancano quasi 5 ore di lavoro. 😊

francesca63 Martedì, 24 Settembre 2019 13:57

Ri Buongiorno a tutti.

CRIS83 oggi le parole non ti mancano e quelle che tu hai scritto sono poesia....(io non c'entro)(ma grazie). Condivido di trovarci almeno due volte l'anno!!!! Dovremmo proprio realizzarlo questo desiderio...

Un abbraccio fortissimo a tutti.

Cris83 Martedì, 24 Settembre 2019 12:26

Ciao a tutti!

Già LARA mi ero dimenticata che dovevi andare a Pavia, anche se non mi ricordo per cosa. 😊😊

Sono stata davvero felice di questi due giorni passati insieme.. è stato bello e molto interessanti tutti gli argomenti che sono venuti fuori.

Mi è dispiaciuto un po' non riuscire a fare l'intervista ma non me la sentivo proprio.. come avete visto anche fra amici come eravamo sabato mattina mi emoziono e mi impappino con le parole. E molte cose non riesco a dirle o non mi vengono fuori come vorrei 😊😞

Piera hai sempre dei bellissimi pensieri e delle bellissime frasi..grazie. è stato bello vederti e ci sei mancata sabato mattina.

Sono stata felicissima di dare un volto a Francesca. Sei davvero una bellissima persona!

E per le altre è sempre un piacere stare insieme! Ed è stato molto bello condividere le stanze, lo stesso albergo e stare insieme così.. è molto più "piena" come esperienza!

Dovremmo davvero organizzarci per vedersi anche due volte all'anno. Magari una a primavera e una di questi tempi, anche solo un incontro fra noi.. per stare insieme. Se volete qualcuno nel letto qualcuno in sacco a pelo vi ospito io!

Domenica sono tornata stanca morta e "svuotata", che sembra un termine negativo ma non lo è, anzi il contrario.. svuotata nel senso di un punto zero e pronta a riempirmi di giorni buoni, anche quando non lo sono.. trovare qualcosa ogni giorno che lo rende bello e pensare positivo .. sempre o almeno la maggior parte delle volte. Prendo potere dalle vostre parole e i vostri pensieri e cerco di trarne più forza possibile.

Benvenuta MOMA!

Buona giornata.. vi voglio bene! 😊

nico26 Martedì, 24 Settembre 2019 08:53

Buon martedì a noi .

Chiara come dice Francesca che bello sentire una nostra amica dire..STO BENE!!!!

Questa parola risuona con gioia nei nostri cuori.

Ieri mentre mangiavo una gomma mi si è staccato un ponte.....Aiuto!!!Giovedì vado e voi sapete che per me il dentista e non so x quale motivo è peggio che partorire anche se voi direte...ma va....!sono terrorizzata e sta di fatto che ho 3 preventivi da anni x rifarmi la bocca la porto sempre avanti 😞
Avanti pure....!

francesca63 Martedì, 24 Settembre 2019 07:20

Buondi a tutti.

Benvenuta Moma.

Chiara le tue parole sono musica per i miei orecchi.

Splendida giornata a tutti

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 22:21

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

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 22:20

Ora vado, perchè devo preparare un po' di cose, domani ho l'incontro con il Direttore Sanitario dell'AUSL.

Ho un progetto che voglio realizzare e non mollerò fino a che non avrò raggiunto l'obiettivo

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 22:19

Chiara, sono proprio felice che alcune cose stiano andando per il verso giusto. Ogni tanto ci vuole.

Sappi cara che se tu hai qualche dubbio sulle tue capacità penso di esprimere il pensiero di tutte noi che nessuna mai ha avuto il minimo dubbio che tu saresti stata capace di fare ciò che hai fatto.

Ti dico brava ma sappi che ti avrei detto 10 volte brava se tu non avessi ottenuto tutto questo, perchè non avrebbe sminuito neppure di un millimetro la bellezza che hai dentro di te.

Per il MDT lasciamo pure che non si faccia sentire per ora e non poniamo limiti al suo stare lontano per più tempo possibile, ma se avesse intenzione di tornare sono certissima che un po' alla volta ti troverà armata di talmente tanto coraggio che lo farai sentire uno scioppino se si dovrà confrontare con la tua forza.

francesca63 Lunedì, 23 Settembre 2019 22:17

Bentornata LARA

E ora che tu riposa un pó. Gabriele ha ragione....(scusa eh)..

Ma ti faccio una domanda. Che fine aveva fatto il macchinista? Si era addormentato. ???? Beh mi sono proprio persa qualcosa di irresistibile....

Buonanotte carissima e grazie.

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 22:11

Paula, ne faremo altri di incontri il prossimo anno.

Mi sta venendo un'altra bellissima idea se va in porto ve ne parlerò.

Sai che penso che l'ortopedico abbia ragione, anche i miei migrano, ma solo quelli grossi, perchè se mi tocco ogni parte del corpo, mi fa male ogni cosa che tocco. Però mi basta non esagerare con il toccare e va bene.

Ho sofferto buona parte del sabato e tutta la domenica con un dolore ad una gamba che mi impediva quasi di camminare. Una volta tornata a casa mi sono fatta massaggiare l'olio che mi ha dato mia sorella Loredana e sono stata un po' meglio, tanto che questa sera il dolore è quasi scomparso.

Però continuo ad andare dal fisioterapista per farmi trattare la schiena, ho le mie 4 ernie che ogni tanto si fanno sentire e lui per ora riesce a farcele stare buone

Non so se vedrò il film che hai detto, prima leggerò la trama.

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 22:02

Francesca, oggi si che se ci fossi stata ne avremmo fatto di risate.

Ho perso tutti i treni dopo che non si trovava il macchinista per il treno di questa mattina, meno male che la Fondazione è stata clemente e mi hanno aspettato.

Mi piace tantissimo ciò che hai detto a Piera quindi mi unisco a te.

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 21:59

Ho deciso che finisco la posta domani perchè se non smetto di lavorare Gabriele mi mena per davvero stavolta.

(Non diteglielo ma continuerò a lavorare solo un pochino di nascosto con il tablet da stare a letto 😊😊) Lui non legge mai il forum.

Moma Lunedì, 23 Settembre 2019 21:32

Grazie mille per avermi accolta nel forum! <3

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 21:20

A dopo, vado a finire di controllare la posta

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 21:19

Buona sera a tutti. Sono tornata da Pavia abbastanza tardino. Domani vi racconterò il viaggio.

Ora mi preme dare la benvenuta ad una nuova amica.

Diamo la benvenuta a Moma.
Benvenuta carissima ♥

Chiara Lunedì, 23 Settembre 2019 21:08

Ciao a tutti! È un bel po' di tempo che non scrivo, ma vi leggo sempre! Ogni giorno!

Come state?

Qui tutto bene, oggi un bel fresco senza pioggia! Ho cominciato anche il tirocinio e mi sta piacendo davvero tantissimo! Ma la mia contentezza non si ferma qui!

Qualche giorno fa ho mandato alla professoressa i capitoli della mia tesi e me li ha accettati! Posso finalmente cominciare a scrivere il primo capitolo!

E per ultimo, ma non meno importante, sono due giorni che il mal di testa non si fa sentire!

Oggi ho la testa leggera, nonostante gli impegni avuti, ed è stupendo, non accadeva da mesi!

Spero stiate bene anche voi, tutti ci meritiamo qualche giornata di pausa dal mal di testa (e anche dagli impegni).

Buonanotte a tutti!

nico26 Lunedì, 23 Settembre 2019 13:58

Buon pomeriggio grigio grigio il cielo emi si e' staccato un ponte del denteeeeeeeeee!!!!!!! 😞

Grazie Francesca ottimo!

Lara ti abbraccio forte così come abbraccio tutti noi!!!!!!!

paula1 Lunedì, 23 Settembre 2019 10:58

Buon giorno a tutti...qui nebbia e pioggia... 😞 è un po' presto per iniziare a pensare a come muoversi, spero sia solo una perturbazione e poi torni un bell'autunno...

mi è dispiaciuto non poter essere all'incontro a Bologna, ma so che le ragazze hanno dato il meglio...appena possibile mi piacerebbe leggere la relazione...la deve fare la Novartis?

ieri ho parlato con l'ortopedico che mi aveva visitato e gli ho detto del male alla gamba...lui dice che chi ha la fibromialgia si riempie di esami (tac, risonanze, eco....) perchè crede che ogni singolo dolore sia qualcosa invece i dolori "migrano" e così si vive nell'ansia...mi ha consigliato nuovamente un fisioterapista (e prima o poi dovrò davvero andarci) e quando ho tanto male prendere un farmaco per alcuni giorni...quello che fa più effetto, perchè non siamo tutti uguali e bisogna magari trovare quello che agisce di più sul nostro corpo...

ieri sera siamo andati al cinema a vedere il film di Pupi Avati "Il signor Diavolo",,,(io avevo anche letto il libro)...mi è piaciuto soprattutto perchè gli attori hanno dei visi incredibili...lo consiglio...

francesca63 Lunedì, 23 Settembre 2019 07:44

Salve a tutti.

LARA Buon viaggio.

Beh potresti anche guidare il treno dopo una breve istruzione! !!!!

Grazie carissima. ..

PIERA grazie della dedica. Anche tu brilli.....come il sole...

Splendida giornata a tutti

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 05:55

Sono sempre a Ferrara.

Non si parte.

Manca il macchinista del treno. 🚂

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 05:13

Torno questa sera, perdonami l'assenza ♥

mamma_lara Lunedì, 23 Settembre 2019 05:12

Buongiorno a tutti, sono in partenza per Pavia.

Vado di fretta e sapete che in treno non riesco a guardare il telefono altrimenti vomito anche quello che ho mangiato a Natale, ma non posso non ringraziarti Piera per il bellissimo pensiero.

Tu hai trovato e scritto una frase che mi porterò nel cuore.

Ti voglio bene ♥

Piera Domenica, 22 Settembre 2019 21:55

E' bellissimo poi, poter incontrare le amiche e colleghe di dolore. Come ben sapete io "fraseggio" sempre e oggi ho pensato a cosa potevo dedicare indistintamente ad ognuna di voi, mi e' venuta in mente una bellissima canzone di un cantautore bolognese che ho ascoltato da poco in un concerto :
.. E io ringrazio il cielo, fortuna che tu esisti
sei come il sole che cancella i giorni più tristi.
Sotto questo cielo solo tu resisti., Sei come una canzone di Mogol e Battisti.....
voi siete questo per me, e poi chi piu' di noi resiste e fa di tutto ogni anno per continuare a vederci. 😊 grazie a tutte

mamma_lara Domenica, 22 Settembre 2019 21:38

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

mamma_lara Domenica, 22 Settembre 2019 21:38

Piera, hai ragione.
E' stato bellissimo, perchè eravate voi tutti i protagonisti
Al gruppo di questa mattina ti hanno cercata ♥.

Piera Domenica, 22 Settembre 2019 21:34

l'evento di Bologna e' piaciuto molto anche a me.....sapere che chi con me soffre da tanto di mdt, puo' aiutare altri a non cadere negli stessi miei errori, mi ha fatto tanto bene, si deve e si puo' fare tanto specie per chi giovane , si scopre malato di emicrania,

mamma_lara Domenica, 22 Settembre 2019 21:31

Come ho detto domani sono a Pavia, tornerò domani sera abbastanza tardi.

mamma_lara Domenica, 22 Settembre 2019 21:30

Ho preparato tutto per Pavia, domani mattina sveglia alle 4:30.

Gabriele è la che mi sta chiamando da un'ora e mi dice di andarmene a letto 😊😊😊

mamma_lara Domenica, 22 Settembre 2019 21:29

Bene, sono felice si sia scoperta anche la storia del PC Plus 28

mamma_lara Domenica, 22 Settembre 2019 21:28

Grazie Francesca.
L'evento di Bologna ha carburato per bene anche me.
E' stato bellissimo.

Mi accontenterei di essere una candelina.

francesca63 Domenica, 22 Settembre 2019 20:35

Salve a tutti
Di ritorno da Bologna che mi ha ri temperato e carburato.
LARA il nostro faro. ...
Relativamente all integratore ,NICO, ufficialmente fu ritirato perché contaminato da nimesulide.
Attualmente è composto da Partenio che è da anni considerato un ottimo analgesico ed efficace antiemicranico. Di più non so....

Buonanotte a tutti.

nico26 Domenica, 22 Settembre 2019 14:49

Grazie Piera 😊

Piera Domenica, 22 Settembre 2019 08:58

Nico infatti dopo che non ci hanno più messo il numisulide, a me non ha più fatto nessun effetto..... È come assumere il nulla, ma se a te conta , prendilo pure!!!

nico26 Domenica, 22 Settembre 2019 08:10

Ciao a noi da Modena sotto cielo grigio grigio. Piera ho letto avevi ragione nel 2008bera stato ritirato ma da quel che ho letto ora non e più così. Francesca tu he sei nel settore riesci a darmi info sicure? Ora caffino.

mamma_lara Domenica, 22 Settembre 2019 08:08

Buongiorno a tutti.

Siamo qui insieme e per me è come un bellissimo regalo 

mamma_lara Sabato, 21 Settembre 2019 23:06

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete.

nico26 Sabato, 21 Settembre 2019 12:58

Piera nooo veramente? Vado a leggere....

Piera Sabato, 21 Settembre 2019 11:57

anch'io ho usato per tanti anni fa il pc28 plus con buoni risultati, poi si e' scoperto che di naturale c'era ben poco e che invece conteneva il principio attivo dell'aulin e per me che sono sempre stata un accanita

fan dell'aulin, non e' stato facile liberarsene  perció Nico a volte quello che pensi tanto e' naturale e male non fa.....non e' è poi cosi' vero 

cri69 Sabato, 21 Settembre 2019 11:08

Buongiorno a tutti, sono sul treno in partenza per Bologna, sempre emizionata?

Paula vedessi casa mia è piena di post it, giro con l'agenda e riesco anche a dimenticare qualcosa .

paula1 Sabato, 21 Settembre 2019 09:37

NICO26 il PC28 Plus io l'ho usato tanti anni fa....forse qualcosa faceva, ma a lungo andare, come sempre mi è successo, l'effetto svaniva.....

paula1 Sabato, 21 Settembre 2019 09:34

Buon giorno a tutti...qui sole, ma le temperature iniziano a scendere anche se qui dormiamo ancora con le finestre aperte...dopo il riposo di ieri oggi si lavora...purtroppo, pur abitando a Bologna, non riesco ad essere al piccolo convegno e in gran parte è colpa mia che mi ero scordata   e quindi all'ultimo non riesco a chiedere cambi e nemmeno mi va di "passare di là" con la fretta di andare al lavoro...sono sicura che le amiche sapranno bene come muoversi e cosa dire...leggerò i loro pensieri e se c'è un verbale della società organizzatrice.....grazie ancora a chi partecipa...

ultimamente ho dei vuoti di memoria e non so se sono dovuti allo stress o ai pensieri e se mi dovrò preoccupare....mi scrivo già le cose importanti, ma dovrò forse potenziare l'attenzione...  

nico26 Sabato, 21 Settembre 2019 08:30

Scritto da dio.... Senza occhiali 

nico26 Sabato, 21 Settembre 2019 08:29

Buongiorno a tutt* noi 

Beh...voi per quel che posso io mi curo con prodotti naturali omeopaticiper i miei mali poi anche hs qui sapete che quando i dolori sono forti uso la medicina tradizionale come fatto domenica quando l'aurea è arrivata....

Questo perché vi dico cio? Vado in erboristeria e mentte parlo con la dottoressa dei miei mdt lei mi dice.... Guardabio che soffro di cefalea quando è forte uso pc28 plus.... Beh prendi 2 campioni e prova.... Questo x dire.... Sganotte mdt pulsante sx.. Mi alzo alleb630 e vedo sulla vetrina ste busta... Metto in bocca e sciolgo.... Oh.... Mdt presente ma vivibile..... Mah.... Chissà... Se può servire anche a voi, tanto... Male non fa.

Un bacioneeeeeeee

mamma_lara Sabato, 21 Settembre 2019 07:21

Ci sentiamo in giornata.

mamma_lara Sabato, 21 Settembre 2019 07:21

Oggi la testa va così così, però ha ragione, gliene ho dato del da fare

mamma_lara Sabato, 21 Settembre 2019 07:19

Buongiorno a tutti.

Sono in partenza per Bologna, sistemo le ultime cose poi si parte.
Ho qui Emma con un'amica, ma mi ha detto Gabriele che se ne occupa lui. Detto così sembra una minaccia 😏😏😏

mamma_lara Venerdì, 20 Settembre 2019 22:34

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

Cris83 Venerdì, 20 Settembre 2019 12:11

Ciao a tutti!
come state?
qua benino oggi..
ieri sera abbiamo festeggiato il compleanno di chiara.. che mi è costato un triptano al mattino e un toradol sulla sera perchè non passava.. non vi dico in che condizioni ero ieri sera. eh vabbè.. niente avanti.
è stata comunque una bella serata e lei è rimasta molto contenta di tutto.
poi domenica sera dovrebbe venire una coppia che ha quei due gemelli super amici di chiara.. così festeggia anche insieme a loro.

nico26 Venerdì, 20 Settembre 2019 10:29

abbraccio 😊

nico26 Venerdì, 20 Settembre 2019 10:28

Buon Venerdì' a noi tutte/i
Vi abbraccio forte forte e vi auguro una buona giornata.

mamma_lara Venerdì, 20 Settembre 2019 08:26

Buongiorno a tutti.

Nico, è da un bel po' che accetto le stagioni senza neppure pensare che vorrei rimanesse il caldo o quello che desidero, così cerco di adeguarmi come posso alla stagione che mi si presenta.
Anch'io vorrei il caldo, poi quando c'è caldo lo vorrei senza umidità, però lo vorrei anche solo di giorno perchè la notte da molto noia alla mia testa che non lo sopporta.
Insomma, se non mi adeguassi non ci sarebbe niente che mi andrebbe bene.
Però spero sempre non arrivino disastri.
Spero anche che arrivi un po' di neve anche da noi per poter aiutare la terra da coltivazione ad uccidere parassiti e ad essere pronta per ricevere le sementi.
Insomma, come vedi non sono mai contenta neppure io, ne ho un bel po' di richieste da fare

mamma_lara Giovedì, 19 Settembre 2019 17:42

Nico, si sta riprendendo un po' alla volta.

anch'io sento freddo, per fortuna oggi ho lavorato tutto oggi per sistemare un mobile così mi sono scaldata 😊😊

nico26 Giovedì, 19 Settembre 2019 15:09

Eccomi carissimo forum e buon pomeriggio a tutte//i noi.
Lara ci vorrà un po di tempo per Loredana.L'importante è che a oggi è a casa già operata e vedrai che pian pianomigliorerà.lo sono al lavoro .Non voglio l'inverno ma oggi sembra proprio una giornata di Novembre....leri 32 gradi ...oggi...15 😞😞

mamma_lara Giovedì, 19 Settembre 2019 08:28

Però ci sto lavorando per vedere di farcela. 😊

mamma_lara Giovedì, 19 Settembre 2019 08:27

Buongiorno a tutti.

Oggi piove è fa già freddino.
La testa però sembra che con il freddo stia meglio. Almeno la mia.

Mi sto preparando per Bologna.

Volevo stampare un po' di - Relazioni "terapeutiche" parole che aiutano - ma dovrei sistemare tutte le pagine e mi ci vorrebbe troppo tempo.

E oggi è già giovedì

Mi spiace tantissimo

mamma_lara Mercoledì, 18 Settembre 2019 22:32

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

Vi abbraccio tutti in un unico grande abbraccio ♥

mamma_lara Mercoledì, 18 Settembre 2019 22:31

Elisabetta carissima, avevo voglia di leggerti, ogni tanto ti penso e mi chiedo come stai.

Io so cara che anche la tua esperienza è stata fortissima. Non dovrebbero succedere queste cose.

Ti voglio bene amica cara

mamma_lara Mercoledì, 18 Settembre 2019 22:28

Eccomi.

Loredana è a casa, è stanchissima.

Ha la mano che proprio non si muove, muove le dita ma il polso è paralizzato.

Speriamo riesca a recuperare un po'.

Sono un po' stanca anch'io, ma sono felice perchè almeno ora è a casa.

francesca63 Mercoledì, 18 Settembre 2019 11:40

Salve a tutti

ELISABETTA ricambio l'abbraccio. Che estendo al forum.

nico26 Mercoledì, 18 Settembre 2019 11:39

Vi voglio bene e buongiorno a noi 😊

Elisabetta Mercoledì, 18 Settembre 2019 10:45

Ciao Lara. Leggo ora delle peripezie di tua sorella. Non mi meraviglio. Vedi quello che è capitato a me e che mi ha resa invalida in modo irreversibile.

Per fortuna è riuscita a risolvere il problema. Ogni tanto le brutte storie finiscono bene ed è un conforto venirne a conoscenza.

Un abbraccio a te, a lei e a tutte le amiche.

mamma_lara Mercoledì, 18 Settembre 2019 07:00

Buongiorno a tutti

mamma_lara Martedì, 17 Settembre 2019 21:32

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

mamma_lara Martedì, 17 Settembre 2019 20:41

Questa sotto è la parola della nostra Chiara da pubblicare nel libro:

Relazioni "terapeutiche". Parole che aiutano.

Vi metto l'elenco delle parole che abbiamo fatto nel Gruppo di Auto Aiuto e nel Forum.

Se volete potete fare uno scritto usando una di queste parole o sceglierne una di vostro gradimento.

Il vostro scritto verrà inserito nel nostro libro

- Adattamento
- Affidarsi
- Ascoltarmi
- Combattere
- Compassione
- Convivenza
- Disorientamento
- Dolore
- Equilibrio

- Limite
- Perfezione
- Precisione
- Cura
- Rimuginare
- Controllo
- Ansia
- Commiserazione
- Tristezza
- Malinconia
- Giudizio
- Permalosità
- Clemenza
- Risorse
- Amare
- Sorriso
- Ascoltare
- Leggerezza
- Coltivare le intenzionalità positive
- Punto di vista
- Attaccamento
- Senso del dovere
- Comprendere - Comprensione
- Forza
- Gratitudine
- Inadeguatezza
- Incontentabile
- Lasciar andare
- Libertà
- Lotta
- Pace
- Paura
- Positività
- Pressione
- Rabbia
- Resilienza
- Responsabilità
- Capacitarsi, prendere atto.
- Sofferenza
- Solitudine
- Speranza
- Tenacia
- Trasformazione
- Troppo

mamma_lara Martedì, 17 Settembre 2019 20:28

CHIARA

La parola che ho scelto è: Lasciar andare

Lasciar andare. Mi piace come suonano queste due parole insieme e mi piace ancora di più il loro significato.

Spesso mi sono chiesta per quale strano motivo si resta legati alla sofferenza e, finalmente, penso di aver trovato la mia risposta al quesito.

La sofferenza fa male, ci lacera dentro, ma andare alla ricerca di una soluzione e non trovarla, magari anche fallendo, magari anche dopo diversi tentativi, è ancora più doloroso e si cade di nuovo, ancora più giù, nel profondo, con la speranza nel cuore di riuscire a risalire.

Mi piace immaginare la sofferenza come una corda legata intorno alla mano che ci tiene a penzolini

nel burrone e il peso del nostro corpo è perfettamente identico al peso della nostra sofferenza. Ciò sta a significare che indipendentemente dal peso, sia che esso sia 20kg sia che esso sia 100kg, prima o poi la corda ci lacererà la mano e noi cadremo giù.

L'impatto farà male e la mano sarà indolenzita.

Sarà proprio in quel momento che prenderemo coscienza che avremmo potuto lasciar andare la corda, evitare che ci facesse male, o meglio, che ci facessimo male. Avremmo potuto invece stringere la mano di chi ce la tendeva dall'alto con il solo scopo di aiutarci. Perché non siamo soli e fra tanta gente che non capirà, ce ne sarà altrettanta che non sminuirà il nostro malessere, la nostra sofferenza, il nostro dolore.

E allora, lasciamo andare anche la gente che non solo non ci capisce, ma che non ci prova nemmeno, lasciamo andare chi ci sminuisce, lasciamo andare tutte quelle frasi che ci feriscono, lasciamo andare tutto quello che ci fa stare male e lasciamoci andare al nostro bene, ricominciamoci, possiamo ripartire da zero, avere punti di vista diversi, e allora abbracciamo la nostra vita, stringiamo le mani tese per aiutarci, perché non siamo soli a combattere, nessuna partita è stata vinta da un uomo solo, e allora facciamo squadra, quando uno inciampa, l'altro lo aiuta a tirarsi su.

Lasciamo veramente andare ciò che nuoce a noi e lasciamoci andare in ciò che amiamo.

mamma_lara Martedì, 17 Settembre 2019 20:26

Grazie a tutti per i pensieri che avete avuto per mia sorella. Le ho detto che ha tutte voi che la sostenete.

Vi saluta tutte

Grazie ancora. ♥

mamma_lara Martedì, 17 Settembre 2019 20:22

Isa, spero proprio che il MDT stia lontano nei giorni di Bologna.

Lontano da te e lontano da tutti noi presenti.

Sarà bellissimo stare insieme.

Ho tantissima voglia di vederti

mamma_lara Martedì, 17 Settembre 2019 20:20

Annuccia, hai ragione. Loredana mi ripete ad ogni telefonata che ora non importa se ha ancora dolore, la cosa importante è che ha fatto l'intervento e che è andato tutto bene.

mamma_lara Martedì, 17 Settembre 2019 20:18

Francesca, Loredana è forte e sta recuperando con passi giganteschi.

Annuccia Martedì, 17 Settembre 2019 16:13

Cara LARA, sono proprio felice per la sorellina. I dolori spero passino presto, ma già quando si sa che tutto è andato bene i dolori si sopportano meglio. Un grande abbraccio

Isa Martedì, 17 Settembre 2019 15:26

Cara Lara, ho appena letto la bella notizia che l'intervento di tua sorella è andato bene! Sono felice per lei e per te e vi mando un mega abbraccio! Io sono sotto attacco da domenica ma spero tanto quest'anno di rivedervi senza la compagnia della bestia. Mancano pochi giorni al convegno di Bologna ed io sono emozionata e ansiosa di rivedervi. Un saluto affettuoso a tutti voi!

francesca63 Martedì, 17 Settembre 2019 14:21

LARA immagino che l'intervento sia stato complesso. E ci sta anche l'antidolorifico....sicuramente Loredana saprà affrontare con grinta anche questa avversità. ..intanto vi abbraccio. ..

mamma_lara Martedì, 17 Settembre 2019 08:07

Nico, Francesca, ho telefonato ora a Loredana ed è già alzata da un po'. Sta benissimo anche se questa notte le hanno dovuto fare un antidolorifico.

Le hanno detto che è stato un interventone, ma nessuno di noi lo dubitava.

Muove già bene la mano però sa di dover fare molta fisioterapia, ma ormai il peggio è passato, ora la strada è tutta in discesa.

Poi le farò fare anche allenamento con i cappelletti, ne faremo il doppio degli altri anni 🤗🤗

La manderanno a casa presto.

Meno male che ha trovato Modena dove l'hanno accudita e curata come meglio non si poteva.

Ho detto alla Loredana di tenere tutta la documentazione, quando diciamo che non ha trovato un ospedale che si sia occupato di lei per tutti quei giorni nessuno ci crede

francesca63 Martedì, 17 Settembre 2019 07:49

Salve a tutti.

LARA bellissima notizia...condivido la tua gioia. Un abbraccio fortissimo a Loredana.

Splendida giornata a tutti

nico26 Martedì, 17 Settembre 2019 06:59

Buongiorno adorato forum del mio cuore.

Lara tanti tanti love e il buio dle tunnel e' terminato!! 😊

mamma_lara Martedì, 17 Settembre 2019 05:21

Buongiorno a tutti.

Niente da fare, volevo stare a letto un po' di più ma ero troppo contenta sapere che finalmente è finita una settimana da incubo.

Meglio così.

Ho un bel po' di cose da sistemare e mi fa comodo essere in piedi per tempo.

A dopo

mamma_lara Lunedì, 16 Settembre 2019 20:56

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete ❤️

mamma_lara Lunedì, 16 Settembre 2019 20:56

Ho ricevuto messaggi di Messenger, non riesco a rispondere perché non l'ho installato sul telefono.

Lo dico sempre e alle volte riesco a rispondere dal computer.

Oggi proprio non riesco.

Perdonatemi

mamma_lara Lunedì, 16 Settembre 2019 20:36

Paula, se vuoi venire la domenica mattina non c'è problema.

Dimmi se ti va bene che mi attivo

mamma_lara Lunedì, 16 Settembre 2019 20:35

Torno ora dall'ospedale

Loredana sta bene e l'intervento è andato bene.

Io sono un po' stanchina.

Vi risponderò domani.

Portate pazienza per favore ❤️

paula1 Lunedì, 16 Settembre 2019 20:14

Buona sera a tutti...qui estate... 😊

MAMMA LARA...non ti preoccupare per il convegno qui a Bologna...la prossima volta devo stare più attenta...non mi ero segnata niente per chiedere eventuali conferme quindi leggerò poi il verbale o mi racconterete...l'unica cosa era appunto il fatto che avevano detto che era aperta e per chi abita a Bologna era comodo e non pesava sull'organizzazione...io sabato lavoro pomeriggio e anche domenica mattina.

faccio tanti pensieri positivi per tua sorella...è vero che a Modena alla Chirurgia della mano sono davvero bravissimi...

Annuccia Lunedì, 16 Settembre 2019 18:54

Scusami tanto LARA, ma non avevo letto fino ad ora. Spero possiate presto tranquillizzarvi un pò.

Annuccia Lunedì, 16 Settembre 2019 18:51

Buonasera a tutti!

LARA, dacci notizie della tua sorellina. Spero tutto bene!

mamma_lara Lunedì, 16 Settembre 2019 16:32

Loredana è uscita dalla sala operatoria.

Vi darò notizie

nico26 Lunedì, 16 Settembre 2019 10:08

Buongiorno e buon lunedì! a noi ma soprattutto pensieri positivi anche strapositivi a Loredana!

Cris83 Lunedì, 16 Settembre 2019 09:25

Buongiorno,

LARA dita incrociate e pensieri positivi.. davvero terribili l'odissea che ha dovuto passare.. menomale che ora è in buone mani..

un grosso abbraccio a te a tua sorella 😊

mamma_lara Lunedì, 16 Settembre 2019 07:31

Buongiorno a tutti.

Sono in partenza.

francesca63 Domenica, 15 Settembre 2019 21:09

Buonasera a tutti

LARA un abbraccio fortissimo a te e a Loredana. Tutto andrà bene. Io tifo....

Buonanotte a tutti

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 21:04

Grazie mille carissimo Willy.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

Willy Domenica, 15 Settembre 2019 20:45

In bocca al lupo Lara per tua sorella Loredana, a Modena sono bravi e famosi per la chirurgia della mano. Che odissea però ha dovuto passare. Tutto bene quello che finisce bene. Fefe mi spiace per gli attacchi continui alla testa, comunque sei forte, coraggio.

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 15:18

Domani operano mia sorella.

Io vado da lei domani mattina e rimango fino a sera.

Sono molto felice e dico un grazie immenso a chi si è occupato di Loredana

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 11:11

Ho qui Emma con una sua amica da ieri sera

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 10:34

Chiara, spero tu sia riuscita a goderti un po' la giornata con la tua amica.

Purtroppo hai ragione, con il MDT tutto diventa più complicato.

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 10:29

Paula, digerisco malamente il fatto che questo evento sia chiuso, però quando mi hanno detto di organizzarlo non avevano detto questa cosa. E sarà la prima cosa che chiederò ai prossimi eventi, non ci sarà mai più un evento chiuso dove ci sia io che fa parte dell'organizzazione, MAI PIU'

Ora non ricordo se ti ho mandato la mail di chi la organizza (a proposito di memoria) , se te l'ho spedita prova a chiedere se puoi venire solo il sabato pomeriggio.

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 10:24

Cri, immagino quanto bisogno avrà la tua casa di essere sistemata.

Grazie a te e alle amiche per i pensieri che avete avuto per Loredana

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 10:22

Fefe, speriamo tu stia bene anche sabato prossimo, perchè preparati che a Bologna parlerai tu.

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 10:21

Fefe, spero proprio tu sia stata un po' meglio e che sia riuscita ad andare a Milano.

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 10:16

Francesca, anche a me aiutano tanto queste giornate di sole.

Ne avevo bisogno anch'io.

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 10:14

Nico, ti ringrazio per l'attenzione che hai per Loredana. Terrò conto del tuo aiuto nei prossimi giorni.

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 10:12

Buongiorno a tutti.

Loredana sta bene, è finalmente in un ospedale dove si prenderanno cura di lei.
Hanno già iniziato a fare tutti gli esami e questo è un segnale che l'intervento non è lontano.

Non mi capacito di come in un ospedale come quello della città di Mantova se ne siano lavati le mani rimandandola a quello di Pieve di Coriano (MN) sapendo bene che non avrebbero avuto gli specialisti per poter far fronte a tutte le necessità del caso.

Infatti avevano detto a mia sorella che a fine della prossima settimana avrebbero fatto l'intervento, però poi avrebbe dovuto prendere contatti con una struttura che fosse stata in grado di fare l'altro intervento per sistemare anche la mano.

Ora a Modena le sistemeranno tutto.

nico26 Domenica, 15 Settembre 2019 08:01

Nooo14 km... 😞

nico26 Domenica, 15 Settembre 2019 08:00

Buongiorno a noi e a te cara Lara. Penso che il tuo cuore in questi giorni abbia avuto forti emozioni.

Loredana ora è in buone mani. A Modena non voglio fare la presentuosa ma in mezzo a tutto il marasma della sanità è un comprensorio in cui la sanità funziona ancora anche se anche qui può succedere di dover alzare la voce.

Tu lo sai stamane pulisco bene la camera da noi a piano terra matrimoniale e sai che qui puoi avere un appoggio. Calcola che noi siamo a Modena tutti i gg (policlinico 24 km) per cui ti portiamo noi.

Forza tesoro 😊

mamma_lara Domenica, 15 Settembre 2019 00:36

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

mamma_lara Sabato, 14 Settembre 2019 20:11

Sono a casa ma sono un po' stanca

Loredana è ricoverata e hanno già iniziato a farle l'eparina.

L'ha in carico un bravissimo Professore.

Ora sono un po' più tranquilla.

È in un posto dove si prenderanno cura di lei. ❤️

nico26 Sabato, 14 Settembre 2019 16:37

Lara forza... Come scusami speravo....

Io ci sono se vuoi fare punto di sosta ma me.

mamma_lara Sabato, 14 Settembre 2019 14:08

Buongiorno a tutti.

Sono ancora a Modena da questa mattina.

Stanno ricoverando mia sorella ❤️

francesca63 Sabato, 14 Settembre 2019 13:56

Salve a tutti.

Oggi sembra estate...se non fosse perché sudo profusamente queste giornate soleggiate sono un regalo...ti caricano

Spero siano di carica a Loredana e Lara. Che sia, carissime, una giornata risolutiva dopo una settimana di dolore e di attesa.

Splendida giornata a tutti.

nico26 Sabato, 14 Settembre 2019 08:39

Buongiorno a noi ma soprattutto alla nostra Lara e alla sorella, sperando che veramente possa trovare sollievo ,perche' è veramente scandaloso quello che sta passando.

Lara io ci sono !

cri69 Sabato, 14 Settembre 2019 07:36

Buongiorno a tutti, LARA dita straincrociatex x voi, attendiamo buone news.
CHIARA spero tu sia riuscita a goderti la tua amichetta, abbiamo bisogno di caricarci di buona energia.
FEFFE meglio oggi?
Vado a pulire, stavolta casa mia che ne ha bisogno.
Besos

mamma_lara Venerdì, 13 Settembre 2019 18:45

Scusate ma sono molto occupata.
Domani mattina vado a Modena con mia sorella

Chiara Venerdì, 13 Settembre 2019 17:27

Ciao a tutti! È un po' che non scrivo, ma vi leggo ogni giorno! Siete sempre un'ottima compagnia.
L'emicrania continua a farsi sentire un giorno sì e uno no, è estenuante.. Oggi è il giorno sì, fra poco esco con un'amica che non vedo da un po' di tempo, spero di riuscire a farmi vedere in forma almeno!
Anche se con il mal di testa tutto diventa più complicato. Diventa difficoltoso perfino il semplice uscire di casa o il cucinarsi qualcosa da mangiare.. Passerà anche questa giornata e tornerà l'arcobaleno..

paula1 Venerdì, 13 Settembre 2019 15:21

Buon pomeriggio a tutti...qui di nuovo estate...io sono sempre stanca, ma vado avanti...la notte ho i soliti fastidi e la prossima settimana magari parlo col medico di base...uno dei nostri dottori mi ha detto che sarebbe opportuno un controllo cardiologico...

poi oggi ho avuto la conferma che anche la mia memoria sta perdendo dei colpi... 😞 😞 😞 😞 non ricordavo l'evento qui a Bologna....incredibile perchè su queste cose cerco sempre di avere una attenzione particolare...non so come ho fatto 😞 😞 😞 😞 ora cerco gli orari, ma credo di essere al lavoro poichè sono a casa solo venerdì prossimo...pregherò per un cambio 😞

Cris83 Venerdì, 13 Settembre 2019 12:16

Ciao a tutti!
saluto e domandina veloce poi ritorno dopo per leggervi con calma.
Ma per l'evento di novartis che ci sarà a bologna dobbiamo parlare anche noi.. volevo sapere un attimino come si svolgerà.. sapete che io sono impedita con le parole soprattutto per la timidezza quindi magari mi scrivo qualcosa eventualmente.

feffe81 Venerdì, 13 Settembre 2019 11:18

MAMMALARA sono senza parole per quello che sta succedendo a tua sorella, è una tortura pura.
Spero abbia presto le cure che merita, a Modena sono specializzati in chirurgia della mano. Un abbraccio

feffe81 Venerdì, 13 Settembre 2019 11:16

Ciao a tutti, sono sotto attacco da mercoledì, ancora non passa. Arrivavo sfinita dai 5 giorni di emicrania e impegnati e adesso mi sono dovuta fermare. Avrei un evento domani mattina a Milano a cui dovrei parlare, ma se sto come adesso non sono in grado di andare.

mamma_lara Venerdì, 13 Settembre 2019 09:38

Nico, ti ringrazio e ringrazia tantissimo anche la Dottoressa, è stata gentilissima.
Speriamo che domani si prendano cura di lei almeno dandogli la certezza di essere curata.
Oggi è venerdì ed è da lunedì che sta male

mamma_lara Venerdì, 13 Settembre 2019 09:36

Cri, ci faremo un pensierino, anche se mia sorella non è il tipo di fare grandi cose per difendersi.
Non immagini cosa sta passando anche su altri fronti che se te lo dicessi ti sembrerebbe incredibile che una persona possa passare 40 anni a sopportare tutto.
Si sta ribellando ora ma con grande fatica.

mamma_lara Venerdì, 13 Settembre 2019 09:34

Buongiorno a tutti.

Per i miei gusti fa già un po' freschino, ma mi adeguo perchè per tanto impegno ci metta questa è una cosa che non posso cambiare.

nico26 Venerdì, 13 Settembre 2019 07:45

Buondi a noi.

Lara dita incrociate. Il prof ha ricevuto la telef di Cristina.

Poi ne abbiamo parlato ieri. E una vergogna che ste donna da Lunedì debba aspettare così per un suo sacrosanto diritto ad essere curata.

cri69 Venerdì, 13 Settembre 2019 07:19

Buongiorno a tutti. LARA come mi dispiace, povera. Non ci sarebbero i termini x rivolgersi al tribunale del malato? Che magari se questa cosa le fosse stata detta subito poteva soffrire un po' meno? Ma

povera... Che muffa . Non ho parole. Vado a preparami che è meglio..

Besos

mamma_lara Giovedì, 12 Settembre 2019 23:14

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

Stare bene se potete

mamma_lara Giovedì, 12 Settembre 2019 15:50

L'odissea di mia sorella continua.

Il primario dell'Ospedale che l'ha vista la prima volta le ha detto che nessuno degli ospedali che l'hanno vista fino ad ora hanno medici capaci di sistemarle il braccio perchè ha una lesione che le ha paralizzato la mano, così le ha consigliato di andare a Modena da un bravo Professore.

Ho telefonato per una visita e per fortuna c'è sabato mattina.

Speriamo si prenda cura di Loredana fin da subito perchè ha dolore continuo e non ce la fa più.

Scusate lo sfogo.

mamma_lara Giovedì, 12 Settembre 2019 11:07

Nico, gestire lo stress è una delle cose più faticose, poi alle volte ti viene bene, altre volte ti viene così così mentre invece altre volte non ti viene per niente.

Un po' dipende anche dallo stato in cui ti trovi.

Bisognerebbe riuscire a resettare

Ma per fare questo dobbiamo perdere la nostra rigidità, ma riuscirci non sempre ci è dato.

mamma_lara Giovedì, 12 Settembre 2019 11:02

Nico, sentiamo cosa le dice il primario, ha l'appuntamento fra poco.

Ieri era abbastanza giù di morale.

mamma_lara Giovedì, 12 Settembre 2019 11:01

Buongiorno a tutti.

Sto facendo il pane, le tortine e i biscotti per Gabriele ed Emma, così la prossima settimana è tutto pronto per quando sarò a Bologna.

nico26 Giovedì, 12 Settembre 2019 07:35

Buon giovedì a noi e spero Lara che oggi si possa trovare una soluzione x la sorella. Poi più ci penso più mi.... Parlo bene.... Mi arrabbio.

Oggi ultimo gg di ferie e vorrei riuscire come dice mio marito a gestire lo stress

quandocorruncorruncorro ma ognuno di noi è diverso e reagisce diversamente.

mamma_lara Mercoledì, 11 Settembre 2019 22:16

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

mamma_lara Mercoledì, 11 Settembre 2019 21:42

Cris, non so se il Doc venga a Ferrara anche quest'autunno.

Spero che tu sia riuscita ad uscire con le tue amiche

mamma_lara Mercoledì, 11 Settembre 2019 21:39

Paula, meglio che ne parli con il medico dei tuoi dolori.

mamma_lara Mercoledì, 11 Settembre 2019 21:38

Paula, sai che l'infermiera mentre la accompagnava in radiologia le ha chiesto se si era fatta male proprio a quell'ora, perchè mica si poteva trovare sempre pronto il radiologo a quell'ora.

Ma si può?

Come dire che ci dobbiamo far male solo entro l'orario di servizio. 🤔🤔🤔

Immagino che anche gli operatori abbiano grosse difficoltà, le vedevo quando ero ricoverata in ospedale per le protesi, non avevano un minuto, ma noi pazienti eravamo curati e accuditi come meglio non si poteva.

mamma_lara Mercoledì, 11 Settembre 2019 21:22

Nico, mia sorella domani va ancora in ospedale e speriamo che il primario decida cosa fare. Le sembra di vivere un incubo.

Ti terrò presente e grazie

mamma_lara Mercoledì, 11 Settembre 2019 21:20

Cri, immagino che non avrai patito la fame 😊

Poi non avrai neppure sofferto la solitudine 😊

Dai va, che qui è bello fresco 😊

mamma_lara Mercoledì, 11 Settembre 2019 20:51

rieccomi, mi siedo ora.

Gabriele non è riuscito ad uscire così sono dovuta andare io a fare la spesa poi tutto oggi a sistemare le prese dei congelatori da poter scongelare la prossima volta senza doverli spostare da dove stanno.

Cris83 Mercoledì, 11 Settembre 2019 10:40

LARA mi dispiace per tua sorella.. davvero scandaloso .. come se uno non stesse già male abbastanza.

Cris83 Mercoledì, 11 Settembre 2019 10:36

Ciao a tutti!

qua alti e bassi come sempre.. ieri mattina mi sono goduta un po' di momenti con chiara, colazione, giretto per il paese, acquisti per asilo (grembiulino e altre cosette) e poi fatte un po' di cose in cucina, un dolce cheto e uno non cheto, un po' di succo fatto in casa, minestra di verdura ecc.. siamo state proprio bene .. ma poi il maledetto è arrivato. ho portato chiara da mia mamma pensando di riuscire ad andare a lavoro e invece per strada sono tornata indietro dritta a casa. Sembra che più di mezza giornata da persona normale non mi sia concessa.. a un certo punto arriva. Certo c'è di positivo che poi se ne va o almeno diminuisce un po' ed è un po' meno forte di prima ma è comunque sempre estremamente difficile.

Oggi giornata piena a lavoro, per recuperare quello che non ho fatto ieri e stasera avrei una cena con delle amiche. Vediamo se mi sarà concesso.. 😊

Con il doc. avevamo detto di vedersi a settembre ma vorrei aspettare un altro po' e vedere almeno di fare 3/4 mesi di cheto continui. dato che nei mesi scorsi non sono stata molto brava e ho sgarato diverse volte. Ora lo sentirò per messaggio o lo chiamo e vedremo insieme cosa fare.

scusate i lamenti e sempre i soliti discorsi

mamma_lara Mercoledì, 11 Settembre 2019 09:26

Dopo arrivo

mamma_lara Mercoledì, 11 Settembre 2019 09:25

Buongiorno a tutti.

Scusate ma sto sistemando i congelatori che ho in cantina. Ieri li ho sbrinati ma devo sempre spostarli per poter staccare le spine per pulirli bene. Per fare tutto sto ambaradan devo spostarli e il posto è poco perchè sono messi in un modo abbastanza complicato. Così ora Gabriele mi sta mettendo la prolunga per ogni congelatore in modo che si possano staccare le spine senza doverli spostare. finalmente.

paula1 Mercoledì, 11 Settembre 2019 09:09

Buon giorno a tutti...qui tempo buonino...spero solo che se ne stia lontana la nebbia....ieri ero di riposo e oggi inizio i 4 giorni da panico, dove sabato ho anche la lunghissima....MAMMA LARA hai ben

ragione sulla Sanità...noi siamo ripartiti alla grande con un sacco di interventi e abbiamo ancora un intero reparto sottosopra per i lavori, ma che usiamo lo stesso 😞😞😞 ...giovedì, oltre al resto, operano ben 12 protesi (anche e ginocchia) e speriamo non ci siano emergenze, perchè è davvero difficile gestirle con il solito personale, ossia poco.....

ieri è partito il nuovo governo e spero bene che si faccia quello che hanno detto...ossia rivedere i contratti di lavoro (il nostro è 12 anni e mezzo che è scaduto) e dare un po' di respiro ai lavoratori.....poi di cose da mettere a posto ce ne sono davvero tante.....il discorso sarebbe lunghissimo.....

Io con la testa vado benino, con le gambe soffro di notte, ma non dolore è più bruciore.....poi ho il braccio sinistro che fa i capricci e a volte ho delle fitte sul petto...(più o meno come quando 2 anni fa ho fatto l'angio tac e hanno invece trovato il meningioma).....forse chiedo un consiglio alla cardiologa 😞 perchè mi spaventa un po' 'sta cosa

nico26 Mercoledì, 11 Settembre 2019 07:50

Buongiorno a noi.

Lara sono esterefatta.

La mandano a casa così.

Povera stella che dolore deve avere.

Se hai bisogno su Modena dimmi qualcosa perchè è INACCETTABILE questa situazione.

Cri69 freschetto si stamane 10 gradi in provincia di Modena.

cri69 Mercoledì, 11 Settembre 2019 07:07

Buongiorno a tutti, si ritorna alla normalità, capperi fresco qui su al nord... Credo di essere aumentata 10 kg, passata da una tavola all'altra, ben ben vedremo di rimediare. Ovviamente in certi momenti mi sentivo una mina vagante, piena di trip... Pazienza.

Vi auguro una bellissima giornata. Besos

mamma_lara Martedì, 10 Settembre 2019 22:15

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

mamma_lara Martedì, 10 Settembre 2019 21:25

Hai ragione Francesca, ma a cosa ti ribelli, continuano a fare tagli e sono in difficoltà anche tutti quelli che lavorano nella sanità

francesca63 Martedì, 10 Settembre 2019 20:51

Buonasera a tutti.

LARA mi spiace moltissimo per tua sorella. Beh poi trattarla come una trottola....ci dovremmo proprio ribellare...e non vado oltre...

Scusate. ...

mamma_lara Martedì, 10 Settembre 2019 20:29

Ho mia sorella Loredana con un braccio rotto da ieri, è andata in un ospedale che dista 25 km da casa, l'hanno visitata ma gli hanno detto che non si può ingessare perchè è da operare, però essendo una frattura molto brutta l'hanno mandata nell'ospedale della città che dista solo 60 km. Lì le hanno detto che hanno tutte le sale operatorie impegnate quindi le hanno messo un tutore e l'hanno rispedita a casa dicendole che l'avrebbero richiamata.

Lei non ha dormito niente e oggi le bastava respirare per sentire male.

Oggi le hanno detto che vada giovedì che la vede il primario.

Mi taccio perchè è meglio, ma sono abbastanza infuriata.

Questa è la sanità.

mamma_lara Martedì, 10 Settembre 2019 20:22

Annuccia, e ti credo carissima, sapessi quante battaglie faccio anch'io con me stessa.

Poi non è che arrivo a chissà cosa, alla fine di tutta la battaglia rimango con il pensiero iniziale.

Va meglio se uso la tattica del faccio come posso e il resto cerco di accettarlo. Ma alle volte l'accettazione è impossibile da praticare.

Fai come puoi carissima, e sono certa che il tuo come puoi ha un rendimento molto alto.

mamma_lara Martedì, 10 Settembre 2019 20:18

Francesca, condivido il fatto che ci sia ancora molto da fare.

Però come potrai notare il Prof. Nappi questo lo scriveva un bel po' di anni fa.

Per la testa ci sta che faccia i capricci, a Pavia ti sei data una bella stancata.

francesca63 Martedì, 10 Settembre 2019 14:20

Salve a tutti

Il MDT è arrivato anche da me in questi ultimi 3 giorni...oggi c'è molto vento...ma credo che il cambio climatico mi abbia presentato il conto.

LARA interessante l'articolo che hai postato del Prof. Nappi....però reputo ci sia ancora molto da fare. ..

Buon proseguimento a tutti.

Annuccia Martedì, 10 Settembre 2019 14:13

Un grandissimo e affettuoso saluto a tutti voi. Ci sono con i miei alti e bassi, ma, come sempre, riesco a fare quasi tutto. Le mie battaglie interne continuano ad esserci, ma cerco di gestirle praticamente e psicologicamente.

mamma_lara Martedì, 10 Settembre 2019 10:42

Cefalea Today

NUMERO 80, maggio 2012

Rapporto medico – paziente: come è cambiato!

Saper parlare e ascoltare, due doti che tutti vorremmo padroneggiare bene, ma in cui, oggi più di ieri, sono tenuti ad eccellere in particolare i medici. Negli ultimi tempi, allargando un po' l'arco temporale potremmo dire negli ultimi secoli, il rapporto medico-paziente è notevolmente mutato. Si è passati da una medicina paternalistica in cui "questa è la malattia, questa è la cura" ad una medicina che potremmo definire di condivisione, in cui, data una diagnosi, il medico prospetta pro e contro di più alternative, ovviamente ove possibile, e il paziente sceglie la cura preferita. Ciò deriva dal fatto che l'approccio medico attuale considera sempre più il paziente un unicum da studiare non soltanto sotto l'aspetto della storia clinica, ma anche di quella personale, scissa dalle problematiche di salute. Parallelamente, questa evoluzione, a mio parere senza dubbio positiva, è stata agevolata in epoca recente dallo sviluppo della tecnologia applicata alla medicina. Il medico possiede ora strumenti più sofisticati per approfondire ogni giudizio, riuscendo così, in alcune situazioni, a fornire diversi percorsi terapeutici. Inoltre, l'espansione globale ed irrefrenabile del Web (la Grande Rete Mondiale) consente potenzialmente a tutti di informarsi in autonomia, pur senza essere esperti in materia, tanto che spesso il medico si trova nella condizione di dover "togliere" informazioni al paziente più che darne, perché non pertinenti al suo caso. Nonostante gli importanti passi avanti compiuti, il paziente resta dunque ancora una risorsa non completamente esplorata dalla medicina moderna, come ben rappresentato dall'estratto della presentazione del Prof. Giuseppe Nappi "Il Mondino e le sue storie al tempo della nascita delle Neuroscienze in Italia".

Roberto Nappi

nico26 Martedì, 10 Settembre 2019 07:55

Buongiorno amici del. Mio cuore.

Lara si è vero si fa fatica ma avere ragazzi x casa ti rallegra un sacco.

Feffe non ho ancora espresso il mio ringraziamento x tutti quello che stai facendo x noi.

Grazie 1000

Cris Chiara sarà felicissima. Noi mamme lo siamo un po' meno per nostre paure non le loro. Come ti capisco però le ho vissute tutte e penso che in un modo o nell'altro ognuna di noi ha avuto questi conflitti.

Un bacione e oggi ancora a casa. 😊

mamma_lara Martedì, 10 Settembre 2019 07:31

Buongiorno a tutti.

Ieri sera ho parlato un po' con le amiche di Emma e ho scoperto che un paio hanno MDT. Mi hanno descritto l'aura e sì, era quella. Però hanno delle mamme in gamba e sanno già la maggior parte delle cose che non devono fare.

Però si sentono capite quindi hanno proprio delle bravissime mamme.

Ora dormono.

Ma sarà bello avere per casa così tante barabegoline?

La comica è che mi ringraziano pure. Sapessero loro la gioia che mi danno. E il bello è che sono anche bravissime. 😊

mamma_lara Lunedì, 09 Settembre 2019 22:37

Vi ricordate che stavo partendo per andare ad occupare la regione?
Ero già pronta a partire, mi stavo mettendo le scarpe per andare a prendere il treno quando ho ricevuto la telefonata che tutto era risolto.

mamma_lara Lunedì, 09 Settembre 2019 22:35

Feffe a proposito della cefalea a grappolo, questo lo scrivevo nel 2010

"Solo che sapere che una persona con la cefalea a grappolo e ha solo l'ossigeno che lo aiuta e non glielo passano... lasciatemi omettere la motivazione, ma questo mi manda in bestia e mi fa troppo male. Domani sarà decisiva la giornata o fanno o fanno, non accetterò altro. Scusatemi se mi permetto di dire questo, ma ad una persona che ha l'emigrania posso chiedere di sopportare, ma ad una che ha attacchi, 5, di grappolo, non posso chiederglielo, ma anche fosse sono uno l'attacco, ecco il pensiero che questa persona sta passando le pene dell'inferno solo perchè manca la volontà di fare qualcosa mi rende di una tristezza che fatico a superare. Mi viene la voglia di mollare tutto e di dire 4 paroline che penso, cosa che non posso fare nel ruolo che occupo. Ora vado e spero che gli attacchi siano pochi, ma vorrei condividere la mia sofferenza con chi non vuol capire e intervenire. Per precisione, l'ossigeno e molto ma molto meno costoso dell'imigran. Lo so che ora la battuta viene spontanea, ma sappiate che non si può dire qui"
(30/11/2010 21:42:50)

mamma_lara Lunedì, 09 Settembre 2019 22:05

Devo preparare le stanze, Ho Emma che dorme qui con tre amiche.
Arrivo dopo

mamma_lara Lunedì, 09 Settembre 2019 22:03

Cris, alle volte gli attacchi si presentano in modo diverso, tieni conto di come si presenta e di quanto dura, è importante da spiegare al medico quando andrai alla visita.

Chiara sarà felicissima di andare e la volta che non stai bene e non hai nessuno che ti aiuta puoi tenerla a casa.

Ma vedrai che ce la farai anche se con un po' di difficoltà.

mamma_lara Lunedì, 09 Settembre 2019 21:58

Cris, il corso per facilitatori è stato bellissimo. Io sono ancora qui che ci penso e ogni volta mi prende una gioia incredibile.

Tutte persone molto interessate e un paio di centri per la diagnosi e la cura della cefalea interessati quanto lo sono io. Speriamo si moltiplichino questi "interessamenti".

Ma li aiuterò io in qualche modo e sono certa che riusciranno tutti a fare il loro gruppo.

Se sapessero

mamma_lara Lunedì, 09 Settembre 2019 21:50

Feffe, sapessi quanto mi aiuta sapere che ora ci stai aiutando anche tu.

Meno male, c'è bisogno di persone giovani e in gamba come te.

Sono proprio felice di saperti responsabile di Al.Ce. Europa.

L'attacco di grappolo è veramente una brutta bestia, Gabriele non riusciva a stare con me quando arrivava l'attacco di grappolo.

Una volta l'ho visto piangere e questo mi ha fatto male più dell'attacco stesso. Per questo mi appartavo sempre.

Per fortuna a me non è mai durato più di un'ora

Grazie Feffe, grazie per le fatiche che devi fare, di certo muoversi in Europa e nel mondo non è come muoversi in Italia, ma sappi che la gratitudine che abbiamo per te è senza confini. Di questo ne sono certissima.

Grazie ancora.

feffe81 Lunedì, 09 Settembre 2019 21:31

CRIS mi spiace per la tua testa, cavolo... che amore Chiara che inizia la "scuola" 😊 spero possiate stare sereni

feffe81 Lunedì, 09 Settembre 2019 21:29

Sabato sera per la prima volta in vita mia ho assistito a un attacco di cefalea a grappolo, arrivata a K. una ragazza del convegno che già conoscevo. Mi ha scossa parecchio, quasi mi veniva da piangere e invece dovevo aiutare. Per fortuna con la fiala di imigran è presto stata meglio... ma penso che quella sia proprio la cosa più brutta che ci sia 😞

feffe81 Lunedì, 09 Settembre 2019 21:27

Ciao a tutti. Sono rientrata ieri sera tardi (il volo era quasi 3 ore in ritardo) piuttosto demolita: anche ieri mi sono dovuta impasticcare dopo pranzo perché il dolore è salito. Stamattina sono rientrata al lavoro. MAMMALARA per fortuna ci sono tante persone che stanno lavorando per noi, per la nostra causa, per farci vivere un pochino meglio con questa brutta malattia.

Cris83 Lunedì, 09 Settembre 2019 13:36

io ho passato una brutta settimana sul fronte emicrania, 3 giorni anzi 4 attacco forte e lungo. era un po' che non mi prendeva così. Boh forse il rientro. il cambiamento dal mare.. boh. spero che questa settimana vada meglio.. non che sia stata bene ma ho notato che gli attacchi sono tanti lo stesso ma sono più brevi o meglio si spezzano in più giorni e sono meno forti.. mah.. speriamo bene..

settimana prossima chiara inizia l'asilo!!! sono piuttosto tranquilla per lei.. meno per me.. paura di non farcela a portarcela perchè magari sto male.

Lei sembra contenta di andare.. siamo tornati ieri dalla casa al mare ed era felice di essere a casa al nostro molino d'egola.. e stanotte ha dormito tutta la notte nel suo lettino e senza pannolino! 😊

torno a lavoro..
buona giornata!

Cris83 Lunedì, 09 Settembre 2019 13:25

Ciao!!

FEFFE sei davvero una forza.. grazie per portare la nostra voce ovunque! Spero che l'emicrania ti dia un po' di tregua!

Il corso facilitatori deve essere stato molto interessante.. mi piacerebbe che si riuscisse a organizzare dei gruppi auto aiuto in tutta italia. io sicuramente ci andrei.

CHIARA non mi sembra di averti dato il benvenuto! ti chiami come mia figlia .. benvenuta in questa bella famiglia!

mamma_lara Lunedì, 09 Settembre 2019 07:51

Buongiorno a tutti.

abbastanza freddino per essere di questi tempi.

ieri sera nella mia zona è arrivata la grandine, Speriamo sia arrivata solo qui in città e non abbia fatto ulteriori danni nelle campagne.

nico26 Lunedì, 09 Settembre 2019 07:25

Buon lunedì a noi e un buon inizio settimana x tutt*

mamma_lara Domenica, 08 Settembre 2019 14:00

Ragazze, devo mollare perchè la testa sta facendo cilecca.
Ci vediamo dopo che mi sono riposata.

Sto facendo scansioni, fotocopie e conti da quando sono tornata da Pavia.
Devo staccare e stacco da tutto.

francesca63 Domenica, 08 Settembre 2019 13:44

Salve a tutti

Sotto una pioggia torrenziale e la testa è sintonizzata!!!!

LARA, di norma i più alti nelle foto, si mettono dietro per non fare ombra agli altri!!!! E penso alla tua espressione. ...quello che ti diceva la tua mamma. ...

FEFFE81 Buon soggiorno. ..senza MDT spero e grazie infinite.

Buona Domenica a tutti.

mamma_lara Domenica, 08 Settembre 2019 07:02

Buongiorno a tutti.

Gabriele mi ha detto che oggi dovrebbe piovere. Speriamo che non faccia disastri.

Ferrara centro era allargata un paio di giorni fa.

mamma_lara Sabato, 07 Settembre 2019 23:50

Ora vado proprio a letto.

Mi raccomando i pensieri per la bambina ma anche per due persone a cui voglio molto bene. Ne hanno bisogno ♥

mamma_lara Sabato, 07 Settembre 2019 22:35

Smetto perchè sono leggermente stanca.

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

mamma_lara Sabato, 07 Settembre 2019 21:22

Oggi ho stirato 🤖

Ora vado perchè ho da fare la scansione di un bel po' di documentazione

mamma_lara Sabato, 07 Settembre 2019 21:21

Francesca, la prossima volta che siamo in gruppo e faccio una foto ti metto davanti così non ti nascondi.

Ti ho mandato le foto che ho fatto a Pavia e ti si vede in pochissime foto.

Birichina ♥

mamma_lara Sabato, 07 Settembre 2019 21:17

Cri, non ci posso credere, 4 giorni tutti per voi due. Ci volevano.

Io guardo avanti per forza, anche oggi mi è arrivato un altro appuntamento per un evento.

Mi spiace che devo disdirne uno il 14 di ottobre non so se è a Ferrara o a Modena per andare a Milano. Però ho un bel dispiacere perchè mi interessava tantissimo.

Però non è che la mia mente è rivolta solo al domani, tengo sempre ben ferma la testa all'oggi, altrimenti i giorni passano e non sai di averli vissuti.

mamma_lara Sabato, 07 Settembre 2019 21:12

Piera, alla mia età mica posso fare un comizio, due chiacchierine vanno più che bene.

Mica ho il tuo fisico io 😊😊😊😊

mamma_lara Sabato, 07 Settembre 2019 21:10

Willy, non è facile essere forti, ma faccio il possibile.

Però c'è un limite e quello l'ho messo oggi.

So che non capirai tu e non capiranno gli altri, ma oggi mi sono detta che una cosa chi può me la deve sistemare altrimenti chiudo i battenti e faccio torte.

mamma_lara Sabato, 07 Settembre 2019 21:07

Feffe, ma che belle cose state facendo.
Poi ci insegnerai tutto quanto.
Grazie mille carissima.
Non sarà stato facile.
Sei stata una forza.
Grazie ♥

feffe81 Sabato, 07 Settembre 2019 20:53

Grazie del vostro affetto 😊

Purtroppo sia ieri che oggi l'emicrania è stata con me e ho dovuto prendere di tutto perché era forte. Ma sono rimasta, adesso va meglio e sono alla cena con tutti i partecipanti.

feffe81 Sabato, 07 Settembre 2019 20:51

Ciao a tutti, la giornata di oggi è stata piena di tante informazioni, ad esempio sulle iniziative che le altre associazioni promuovono per incrementare la consapevolezza dell'emicrania. Abbiamo anche fatto un workshop su come gestire il "messaggio" che vogliamo trasmettere in modo efficace

Willy Sabato, 07 Settembre 2019 15:39

Feffe sei grande buon viaggio speriamo che il mal di testa ti lasci in pace per questi giorni impegnativi. Siamo tutti con te. Lara sei infaticabile sempre sul pezzo una forza della natura. Margaret continua così il vaccino può dare alti e bassi nel percorso di cura, niente paura. Un caro saluto alle nuove ragazze entrate nel forum.

Piera Sabato, 07 Settembre 2019 14:46

Lara adesso si chiama fare "due chiaccherine" ?????? 😊😊si proprio fine 😊😊

francesca63 Sabato, 07 Settembre 2019 11:56

Salve a tutti.

CRI69 Buon viaggio carissima. ..e relax. Finalmente! !!!

Grazie per aver pensato a me ...

Ma ti restituisco il pensiero che Jon può che essere positivo.

PAULA1 grazie a te per il lavoro straordinario che fai curando ti degli altri.

LARA Buon proseguimento anche a te....

A tutti voi.

cri69 Sabato, 07 Settembre 2019 10:42

Buongiorno, udite, udite, siamo sul treno per Napoli e, per ben 4 gg tutti per noi, ce l'abbiamo fatta. Piera come mi sono rivista nel tuo scritto, negli ultimissimi tempi che le cose non stanno andando proprio bene, faccio così, non penso troppo avanti, a oggi, massimo domani. Troppe cose.. Non posso farcela.. FEFTE, grazie è sempre troppo riduttivo. Buon lavoro.

Francesca ti garantisco che avevo pensato a te x Pavia, hai fatto benissimo, deve essere stata un'esperienza unica come giustamente hai descritto.

LARA aspettiamo il tuo racconto, Gabriele, giustamente ha la precedenza, due abbracci

mamma_lara Sabato, 07 Settembre 2019 10:22

Buongiorno a tutti.

Ci sono, ma sto sistemando la documentazione di Pavia e non è semplice.

Poi 3 giorni lontana da casa si notano.

Ma anche Gabriele ha bisogno di presenza, così questa mattina sono stata a letto un po' di più e abbiamo fatto un po' di chiacchierine che servono anche quelle.

Ora però sono indietro come la coda del somaro. Vi ho letto, dopo scrivo.

paula1 Sabato, 07 Settembre 2019 10:04

Grazie anche a MAMMA LARA e FRANCESCA...deve essere stato davvero impegnativa la giornata a Pavia...la figura del facilitatore non è semplice, ma credo sia di enorme aiuto nei gruppi, perché a mio avviso può arrivare dove non arrivano molti medici per via soprattutto dell'esperienza...

paula1 Sabato, 07 Settembre 2019 09:43

FEFFE...ah sei andata su dove era il dott. Di Lorenzo...ha messo delle foto su FBe io vi invidio 😏😏😏 perchè sono innamorata pazza dell'Irlanda...comunque, scherzi a parte, siete dei grandi !! grazie e grazie ancora per quello che state facendo per noi e per tutti quelli che verranno, per fronteggiare questa patologia che però non ci deve più spaventare o fare nascondere !

NICO dai la pipì a volte può fare bene 😊 l'altra sera una paziente doveva raccogliere l'urina per un'analisi e l'ha messa in un bicchiere...la vicina di letto credendo fosse camomilla se l'è bevuta.... 😞😞😞😞😞 ieri mattina in consegna abbiamo detto che l'uriniterapia non è poi così sconosciuta 😊😊😊😊

paula1 Sabato, 07 Settembre 2019 09:34

Buon giorno a tutti...qui sole dopo le piogge di ieri...giornatina campale per la mattina in Medicina sempre pesante e il pomeriggio in chirurgia con 25 interventi e relative dimissioni con letti da pulire e rifare pronti per ripartire alla grande lunedì...però la testa stavolta è sta buonina...poi ieris era all'uscita siamo andati convinti al concerto memorial per un amico musicista..... 😊😊😊 e invece è stasera!!! robe da matti! convinti tutti e due...vabbè...abbiamo mangiato un pezzo di pizza al volo e siamo tornati a casa.....io con un male alle gambe e piedi indescrivibile che mi viene solo quando sto seduta...lo dico sempre...dovrei diventare un cavallo..... oggi pome ultimo giorno (spero) in Medicina e domani sono di riposo per fortuna...

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 23:14

Potrebbe essere che domani ho da fare fuori casa. Devo vedere come vanno le cose domani mattina

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 22:32

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

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 22:31

Sto sistemando della documentazione e mi ci vuole un po' di tempo.

francesca63 Venerdì, 06 Settembre 2019 19:05

Benvenuta ALICE 72

francesca63 Venerdì, 06 Settembre 2019 14:45

Dimenticavo una cosa importantissima. Dal corso ho imparato il valore della parola(sembra scontato).La parola è uno strumento formidabile. Può lenire,risolvere, aiutare e tanto altro ma può anche uccidere.

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 14:15

Francesca, ti sei spiegata benissimo.
Ti ringrazio.

Ora mi attivo per i pensieri alla bimba.
I bimbi non dovrebbero mai soffrire. ♥

francesca63 Venerdì, 06 Settembre 2019 14:02

Perdonate gli errori ma il tel e tremendo....

francesca63 Venerdì, 06 Settembre 2019 14:01

Salve a tutti.

Oggi piove e il MDT stamane me l'aveva preannunciato.

Sono stata a Pavia per il corso di facilitatori.

Ebbene é complesso descrivere l'esperienza. Innanzitutto qui non l'avevo scritto perché mi sembrava di non esserne all'altezza. La paura aveva preso il sopravvento. Poi le ho parlato(alla paura e le ho riferito che ben la conosceva e che non mi faceva paura)!!!!

Così sono partita quasi inconsapevole di cosa fosse un facilitatore. Arrivata a Pavia dopo aver viaggiato con Lara,che aveva dipanato le mie paure senza accorgersene, il corso è iniziato. Eravamo in 9 .Tutti speciali e unici . Come lo è ognuno di noi. Il tutor ha ben spiegato la figura del facilitatore in un gruppo di auto aiuto (che ignoravo quasi cosa fossero!!!!). I contenuti del corso via via erano sempre più chiari,più esaustivi,più vibranti. Mi è spiaciuto sia finito perché aveva cominciato a cambiarmi... in un gruppo dall'io al noi. Ne nasce una comunità i cui costituenti diversi tra loro si rispettano ,contribuiscono

a costruirlo con un unico scopo il benessere fisico e psichico di ognuno è quindi di tutti.
Avrei tanto altro da dire ma sarebbe riduttivo.
Cosa dici LARA sono stata trasparente nel descrivere quest'esperienza per me indimenticabile?
Vi chiedo ora però una cortesia . I vostri pensieri positivi per una bimbail cuore mi fa male...
Grazie carissimi a tutti.

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 10:44

Piera, il dottor Rossi manca tantissimo a tutti.
E' stata una perdita immensa per tutti.
Tu avevi una immensa stima e affetto per lui. Ti capisco.

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 10:40

Diamo la benvenuta ad una nuova amica.
Benvenuta Alice72

Piera Venerdì, 06 Settembre 2019 10:23

Lara e' veroCastrocaro ha dato il via a tante cose.....mi dispiace solo che non ci sia piu' Paolo Rossi 😞

nico26 Venerdì, 06 Settembre 2019 10:08

Buondi a noi e un forte abbraccio x chi leggendo sta attraversando momenti difficili.

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 09:54

E ora vado a sistemare la posta e a scrivere le mail che devo

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 09:53

Piera, ti saranno fischiate le orecchie ieri ho fatto il viaggio da Pavia a Bologna con Francesca e ho detto del grande aiuto che mi dai sempre e che sei come il mio personale pronto soccorso, solo che tu arrivi sempre con l'aiuto giusto come se avessi le antenne.
Le ho detto anche della volta a Castrocaro quando solo tu sei riuscita a tirarmi fuori dalla stanza. Meno male che lo hai fatto carissima, altrimenti niente sarebbe stato possibile.
Avevo pensato di gettare il computer.
Pensa mo che aiuto mi hai dato.

Mi spiace per il momento che stai passando. Oggi se hai un minuto ti chiamo.

Mi piace moltissimo lo scritto che hai messo.
GRAZIE

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 09:44

Margaret, mi spiace tantissimo carissima che questa volta la terapia non sia andata benissimo.
C'è anche da dire che è pur sempre una terapia e non ha la capacità di spegnere il cervello.
Però hai scritto bene, un passo alla volta e piano piano si arriva a fare tutto. ♥

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 09:40

Cri, hai ragione, le parole che hai detto ad Annuccia che condivido, ma è anche vero che è così che deve andare poi a questo andare ognuno di noi ha la propria reazione che è sempre secondaria al fare quello che si può e si è capaci. Il fatto è che nessuno di noi vorrebbe vedere i propri genitori in difficoltà. Ma è anche vero che è inevitabile, se si ha la fortuna di vedere i propri genitori invecchiare. Le altre soluzioni sono sempre dovute a eventi che nessuno di noi vorrebbe provare. Una buona giornata anche a te carissima

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 09:30

Il Corso è andato benissimo, i partecipanti sono tornati a casa entusiasti. Venivano da tutta Italia. Ho chiesto loro di fare una relazione della loro esperienza così tutti avrete la loro "versione dei fatti". Ci siamo lasciati con molta tristezza, ma nel cuore avevamo la consapevolezza che non saremmo stati mai più soli e che avremmo avuto la possibilità di diventare una opportunità per il mondo della cefalea. Io faccio fatica a descrivere ciò che ho provato, sono anni che aspetto questo momento. Dovrebbe esserci la possibilità di avere corsi per facilitatori di gruppi di Auto-Aiuto per persone che soffrono di cefalea in tutta Italia.
Vi metto il link per avere informazioni del corso. Poi arriveranno le relazioni dei partecipanti.
<https://www.cefalea.it/sezione-blog.html>

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 09:28

Feffe, c'era un gran fermento anche a Pavia per questo convegno. Sono felicissima tu possa andare, non potremmo avere rappresentante migliore. Grazie

Il corso di Pavia è andato benissimo.

Spero tu abbia un po' di giorni di tregua dal MDT

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 09:07

Nico, ma cosa vuoi che rida, se sei stata bene vuol dire che va bene quello che hai fatto. Mi sa che questo faccia parte dell'Auto cura, un po' come me che mi è bastato cambiare alimentazione per avere produrre il farmaco che mi ha fatto stare meglio. Io ci credo eccome carissima 😊

mamma_lara Venerdì, 06 Settembre 2019 09:04

Buongiorno a tutti.

Sono alzata da un bel po' e ho solo disfatto la valigia.

Però ora mi siedo un po' e mi dedico al forum così mi rilasso

Piera Venerdì, 06 Settembre 2019 08:26

Margaret , anch'io in questo periodo vedo tutto nero. sul lavoro accadono cose terribili. la salute fa

acqua da tutte le parti, ieri si e' aggiunto anche il mal di schiena al mal di testa..... 🤢, un'amica ha postato questo, leggerlo mi ha aiutato un po'lo metto qui:

"Una volta la nonna mi aveva dato un consiglio:

"Nei periodi difficili, vai avanti a piccoli passi.

Fai ciò che devi fare, ma poco alla volta.

Non pensare al futuro, nemmeno a quello che potrebbe accadere domani.

Lava i piatti. Togli la polvere. Scrivi una lettera. Fai una minestra.

Vedi?

Stai andando avanti passo dopo passo.

Fai un passo e fermati. Riposati.

Fatti i complimenti. Fai un altro passo. Poi un altro.

Non te ne accorgerai, ma i tuoi passi diventeranno sempre più grandi.

E verrà il tempo in cui potrai pensare al futuro senza piangere."

Tratto da La stanza delle chiavi antiche
di Elena Mikhalkova

Margaret Venerdì, 06 Settembre 2019 08:20

Buongiorno a tutti e buon viaggio FEFTE carissima, sei un mito..tieni duro. Per me anche giorni così così, la testa dopo la seconda iniezione non è andata bene come speravo, al lavoro ho un collega che mi sta rendendo la vita impossibile e la capa che non sa che pesci pigliare, casa con la ripresa della scuola e delle attività sembra un accampamento perenne, Frod che deve essere operato alla veneranda età di 15 anni, ho impegni lavorativi grandi anche in tanti fine settimana. Oggi vedo tutto nero e invece se si fa un passo alla volta e piano piano si arriva comunque. Vi saluto e vi abbraccio

cri69 Venerdì, 06 Settembre 2019 07:15

Buongiorno a tutti, qui piove e direi che ci vuole anche. LARA ben tornata

FEFFE quando ho letto che andavi al convegno Wham, ho travisato un attimo 😊, mi è partita subito la canzoncina.. X quello che mi riguarda la pioggia non perdona, anche se viene sullo Stelvio, magari cominci a sentirla anche tu..

NICO io non ho riso con il tuo rimedio, la mia nonna diceva che era efficace per tante cose...

ANNA ti capiamo benissimo anche se dell ermetismo ricordiamo poco, le emozioni stanno diventando quelle x tante di noi 😞.

PAULA complimenti x i riflessi, almeno quelli sono vigili.

Vi auguro una splendida giornata.

Besos

feffe81 Venerdì, 06 Settembre 2019 05:22

È due notti che dormo poco, stanotte niente, avendo la sveglia alle 3:50, mdt da un giorno e mezzo diverso dal solito (più leggero), due triptani etc. oggi sarà una giornata lunga!

MAMMALARA come è andata al corso a Pavia?

feffe81 Venerdì, 06 Settembre 2019 05:20

Buongiorno a tutti. Sono in aeroporto in partenza per il convegno WHAM a Dublino dove andrò a rappresentare Al.Ce.

mamma_lara Giovedì, 05 Settembre 2019 22:28

Buona sera carissimi, sono arrivata in casa che erano quasi le 18 e sono ancora qui che sistemo mai. La mia valigia (rotta) è ancora piena ma la sistemerò domani mattina. Ora sono un pochettino stanca, faccio la doccia poi a letto.

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

nico26 Giovedì, 05 Settembre 2019 10:03

Buon giovedì dal mare a tutte noi. Ebbene prima nuotando in acqua zac... Medusa.. Zio paperella.

Vecchio rimedio e devo dire contato... Non ridete... La. Mia pipi'.... Non ridete ho detto 😊

Paula sei sul ring. Che faticoso è il tuo lavoro stellina. Lara Buonagiornata. Annuncia come ti capisco. Vado in spiaggia 😊

mamma_lara Giovedì, 05 Settembre 2019 05:27

Paula, non ho parole per il pugno, però ti faccio i miei complimenti per i 10 scansati.

Io li avrei presi tutti

Vado a ripassare un po'

mamma_lara Giovedì, 05 Settembre 2019 05:25

Buongiorno a tutti.

Niente da fare, e faticoso dormire sul mio letto.

Dondola come una gondola e la nausea la fa da padrona.

Faccio fatica a scrivere dal cellulare.

Portate pazienza per favore.

Annuncia. Non ti preoccupare carissima, scrivi quello che riesci e noi riusciremo a capire.

Il cuore arriva dove la ragione fa fatica ad entrare.

Annuccia Mercoledì, 04 Settembre 2019 15:58

Buon pomeriggio a tutti!

qua combatto su più fronti, d'altra parte, come sempre. Il mio umore cambia a seconda della telefonata con mia mamma delle 11 (routine quotidiana). Ieri mi ero proprio depressa, abitare lontani in una Città come Roma è un delirio vero. Avrebbero bisogno di una persona fissa che stesse con loro, ma assolutamente non si arrendono e si limitano ad avere una donna due volte a settimana. Viviamo alla giornata, ma non è facile. Venerdì andiamo a Parma a trovare (ormai) tutti, ma "incastrare gli umori" non è facile.

Forse ho scritto un messaggio ermetico ma mi è uscito così.... forse con troppi problemi anche scrivere chiaramente è diventata un'ardua impresa.

Un abbraccio a tutti voi e vi penso sempre

paula1 Mercoledì, 04 Settembre 2019 15:03

buon pomeriggio a tutti...qui sole, ma aria molto piacevole...oggi sono di riposo dopo i miei primi due giorni di lavoro in Medicina e ieri ho fatto la lunga, anche se faccio una fatica colossale in quel reparto, però ci sono ancora dei colleghi in ferie e anche una malattia...mi aspetta una lunga anche venerdì, ma in due reparti diversi e dove nel pomeriggio devo solo fare dei letti vuoti altrimenti avrei detto di no.....comunque le lunghe le pago solo con l'emicrania...è incredibile !! non con le gambe...prima di uscire dal lavoro ho preso 2 Nimesulide e stamattina 2 Oki...ora sto un po' meglio.....ieri ho anche preso un pugno da un paziente 😊, ma altri 10 li ho scansati... 😊😊

mamma_lara Mercoledì, 04 Settembre 2019 13:44

Un abbraccio fortissimo anche se veloce

nico26 Mercoledì, 04 Settembre 2019 07:27

Lara e a noi buongiorno

mamma_lara Mercoledì, 04 Settembre 2019 05:29

Buongiorno a tutti

Ho un po' di cose da fare prima di iniziare la giornata

Faccio fatica a scrivere dal telefono.

Qui tutto bene

A più tardi ❤️

mamma_lara Martedì, 03 Settembre 2019 23:19

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

nico26 Martedì, 03 Settembre 2019 07:55

Buongiorno a noi e buon viaggio Lara.

nico26 Martedì, 03 Settembre 2019 07:55

Buongiorno a noi e buon viaggio Lara.

cri69 Martedì, 03 Settembre 2019 07:12

Buongiorno gente, finalmente si respira, spero duri.

LARA buon lavoro. Che bella cosa state facendo.

Qui si va avanti e i problemi non mancano. Sto cercando di non fasciarmi la testa prima di cadere, di non abbattemi anche se ogni tanto lo sconforto arriva. Come sempre... Avanti tutta

Besos

mamma_lara Martedì, 03 Settembre 2019 07:03

Buongiorno a tutti,

un saluto prima di partire ❤️

mamma_lara Lunedì, 02 Settembre 2019 21:48

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

mamma_lara Lunedì, 02 Settembre 2019 19:12

Sono tornata da poco, se ho un po' di tempo dopo avrei un po' di cose da dire.

Ma domani parto per Pavia e ho ancora tutto da fare.

Vi abbraccio - Per ora -

Chiara Lunedì, 02 Settembre 2019 10:47

Salve a tutti, oggi giornata di studio. Il mdt di ieri finalmente è passato, è rimasto qualche rimasuglio, ma nulla che non si possa affrontare. Spero continui così la giornata, visto che c'è anche fresco e si sta veramente bene.

Buona giornata e buon proseguimento a tutti!

Cris83 Lunedì, 02 Settembre 2019 10:01

ciao a tutti!

scusate l'assenza.

ma avevo voglia di staccare un po' da tutto..

oggi rientro a lavoro.

come state?

ora vi leggo un po', anche se non riuscirò a recuperare tutti i messaggi.

un abbraccio forte.

nico26 Lunedì, 02 Settembre 2019 07:31

Buon lunedì' a noi dal lavoro .Buon viaggio amica mia Lara ovunque tu vada per aiutare una persona 😊

Io da domani sono in ferie .Vediamo dove andare qualche giorno visto che le previsioni sono orride ma sapete cosa c'e'chi se ne frega....

Lara hai ragione da vendere che riusciamo a essere di supporto agli altri se prima lo siamo per noi stessi/e poiche' sennò cerchiamo di trasferire risposte che dentro la nostra anima non trovano riposo...e personalmente mi sono resa conto di quante volte ho cercato questa soluzione anche perchè vedere

certi dolori non è facile e so che mi capite senza aggiungere altro. 😞

mamma_lara Lunedì, 02 Settembre 2019 06:39

Buongiorno a tutti.
Sono in partenza.
Speriamo di poter essere di aiuto

mamma_lara Domenica, 01 Settembre 2019 20:42

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

mamma_lara Domenica, 01 Settembre 2019 20:41

Ho ancora un bel po' di cose da fare.
Domani mattina devo accompagnare una persona a me molto cara dal medico.

mamma_lara Domenica, 01 Settembre 2019 20:39

Chiara, ho pochissimo tempo ma una cosa te la voglio dire.
Carissima, non pensare di essere di aiuto agli altri che partecipano al forum, sarai loro di aiuto se sarai capace di essere di aiuto a te stessa. .
Tutto detto con il massimo dell'affetto.

Chiara Domenica, 01 Settembre 2019 20:23

MAMMA_LARA ti chiedo scusa se non risponderò in modo esauriente, ma ho un gran mal di testa da stamattina che non vuole passare nonostante i 2 Zomig presi e sto facendo di tutto per trattenermi e non prendere il terzo perché mi sto contorcendo su me stessa..
Trovo comunque che i messaggi mandati siano pieni di significato, in parte anche un po' soggettivo forse, ma bellissimi.

CRI69 devo anche ammettere che molta della mia consapevolezza viene dal corso di studi che sto svolgendo. La psicologia mi sta aprendo un mondo e mi sta insegnando a guardare ogni emozione per quella che è. Poi, certo, a parole è tutto semplice, però è già un inizio.
Molto spesso mi capita di inciampare e cadere e tirarmi su diventa molto difficile, soprattutto perché tendo ad ipercriticarmi e ad essere sempre insoddisfatta. Ma quello che sto studiando spesso mi viene in aiuto e non in modo indifferente.
A volte però non basta, soprattutto quando si tratta di dolore, allora mi rivolgo a voi tutti, mi piace sentire le diverse esperienze e con quanto coraggio e forza vi siete e vi state tirando su lungo questa impervia strada. Mi piacete per questo. Perché ci provate sempre e ci riuscite. Perciò fra una pastiglia e l'altra vi leggerò sempre, nella speranza di poter essere d'aiuto anch'io, nonostante la mia età e la mia poca esperienza.

cri69 Domenica, 01 Settembre 2019 11:26

Buongiorno buona domenica. Non vi si può lasciar soli un giorno che esce di tutto e di più 😊. Intanto mi chiedo se Chiara abbia 60 anni, per quello che esprime ...Hai già tanta consapevolezza, forse devi solo prenderne atto.
Il nostro è un tragitto lungo, impervio e pieno di assestamenti. Ogni tanto si cade ma poi siamo anche veloci a rialzarci più forti di prima .
Auguro a tutti una splendida giornata senza dolore .
Besos

mamma_lara Domenica, 01 Settembre 2019 09:19

Ma anche questo è un messaggio che mi è piaciuto.

mamma_lara Venerdì 25 Febbraio 2011 08:59

**Buongiorno a tutti. Quando mi viene fatto un complimento vado tutta in subbuglio, perchè siccome so che non sono perfetta (anzi) ho sempre paura di deludere chi mi vuole bene e chi ha avuto fiducia in me, ma ho paura di deludere me stessa, il perchè lo so bene dentro di me, ma so anche quanto sia difficile mantenere sempre le aspettative che gli altri hanno di te e al minimo cedimento mi sento un verme schifoso.
Per questo penso che tutti noi che partecipiamo a questa bellissima esperienza ci si debba fare carico dei meriti, perchè questo è vero, sapete vero che uno da solo non è utile neppure per fare ombra.**

La frase che non è utile neppure per fare ombra, significa che non ha di utile neppure la sua ombra perchè non fa ombra a nessuno.

Mia mamma me la diceva così, l'ho capita solo dopo tanti anni.

mamma_lara Domenica, 01 Settembre 2019 09:16

Voi sapete quanto io ami Tiziano Terzani e ciò che ha scritto.

Tempo fa la nostra Lidia mi ha mandato un messaggio che tengo sempre con me perchè mi aiuta sempre tantissimo.

E' un messaggio che mi ha scritto nel febbraio del 2011 e conteneva questa frase

"Noi non accettiamo che la nostra vita abbia in se la sofferenza, non ci piace ... allora pasticche contro questo, iniezioni contro quell'altro, droga, gioie effimere ... per nascondere la verità che accanto al piacere c'è la sofferenza ..." ... "non è la cura che io cerco per la mia malattia ma la GUARIGIONE, e la guarigione è la ricostituzione dell'equilibrio"

TIZIANO TERZANI

(Morto di cancro dopo circa due mesi da questa intervista)

mamma_lara Domenica, 01 Settembre 2019 09:07

Nico, mi spiace per la grandinata, c'è chi perde tutto il raccolto di un anno per una grandinata.

I disastri che arrivano ora dal cielo sono un danno per tutti quelli che coltivano la terra.

Nelle campagne, vedo che stanno iniziando a proteggersi tutti con reti antigrandine, ma mi ha detto un coltivatore che anche quelle alle volte non resistono alle grandinate di questi tempi.

Sapessi come mi spiace.

Sai Nico, tante volte mi chiedo come mai siamo state trattate così da bambine, mi do anche le risposte e mi fanno più male le risposte del trattamento che ho ricevuto.

Devi essere soddisfatta di come sei ora, sei riuscita ad uscire fuori, certo che la fatica è stata immane. Stai pur certa che ora sta peggio chi non ti ha capita

nico26 Domenica, 01 Settembre 2019 08:25

Buona domenica a noi 😊

Lara rinfrescato? Zio paperino.. Ieri dal rientro del lavoro ero in un supermercato a 1 km da casa. Mi chiama mio figlio e dice.. Mamma qui grandine 🌧️.... lo dico... Ma no.... Esco in scooter e in 800 mt ho preso tanta tanta di quell'acqua che sono arrivata a casa inzuppato come un biscottino in zuppa inglese 😅

Ragazze... fragilità.. Rabbia... Sensibilità.. Incomprensioni.... Ci sto lavorando da tanto tempo e concordo totalmente copiando e incollando il msg di Lara.

Tuttora io sono considerata un po fuori e pensate in adolescenza la mia gioia di vita come veniva repressa con senso di colpa facendomi sentire inadeguata e non facendo crescere in me la mia autostima, nata dopo tanto tanto lavoro... Però ora se prima cercavo di farmi accettare facendo facendo per poter brillare di una luce nascosta, chiusa dentro di me... ora faccio, dico perché lo sento, perché credo pian piano in me. Poi credetemi i momenti di paura, ansia.... e altro che voi capite benissimo. Quanto avrei da dirvi.... Forum di Vita!!!

mamma_lara Domenica, 01 Settembre 2019 07:46

Buongiorno a tutti.

Si è rinfrescato un po'.

Ieri sera Gabriele mi ha un po' messo in guardia, dice che settembre sarà bruttissimo e arriverà il freddo.

Non ci penso e prendo quello che viene. Però ho già la stufetta in bagno 😬

