

feffe81 Martedì, 31 Luglio 2018 22:42

Stasera sono molto felice: qui mi piace proprio! E mi sembra di essere in hotel! Stamattina mi è arrivato il mdt, lo aspettavo, per fortuna è passato velocemente con un trip

feffe81 Martedì, 31 Luglio 2018 22:40

PIERA magari una settimana!! Oggi dopo il lavoro sono passata a casa vecchia a prendere altra roba tra cui i panni sporchi così ho inaugurato la lavatrice!! Per fortuna non ho allagato nulla 🙄
MAMMALARA qui mi può aiutare solo chi è muscoloso! Portare la roba via dal terzo piano per me è un incubo. Non voglio tutto in ordine subito, ci mancherebbe, però stare nel caos per più di un mese per me è stressante. Ho bisogno di vedere del libero intorno, infatti ho dedicato una stanza al caos totale mentre le altre le sistemo pian piano qui.

mamma_lara Martedì, 31 Luglio 2018 20:35

Anche oggi un bel po' di cose fatte, nel mentre pensavo a Fefe e mi dicevo che se le abitassi vicina a lei un aiutino potevo darle.

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

mamma_lara Martedì, 31 Luglio 2018 09:44

Nico, spero che tuo marito abbia ragione perchè facciamo sempre molta fatica a dimostrare che

abbiamo ragione 🙄

Ho visto il video di tuo figlio e mi ha fatto veramente piacere che sia il bigliardino a tenerlo impegnato. Sono certa che vi siete divertiti anche voi

mamma_lara Martedì, 31 Luglio 2018 09:41

Maya, succede di avere l'umore nero. Spero passi 😊

mamma_lara Martedì, 31 Luglio 2018 09:40

Margaret, vedi cosa puoi fare e se ti riesce inserisci la marcia ridotta. La marcia ridotta ce l'hanno i camion e la inseriscono quando vanno in salita per non surriscaldare il motore. Ti inserisci quella e vedi se puoi farcela.

mamma_lara Martedì, 31 Luglio 2018 09:22

Simona, io me ne becco di ogni anche quando non dico niente, quindi non so se faccio così bene a stare zitta.

Poi quando dico me le becco lo stesso. Insomma, fai in un modo o fai nell'altro te le becchi comunque. Anzi, faccio da parafulmini anche a ciò che loro pensano che io pensi.

Detto questo ho capito che alle volte un bel sano menefreghismo è la cosa ideale.

L'importante è essere libera nei miei pensieri. Anche nelle azioni la libertà serve, ma con dei bimbi piccoli è più fatica. A me viene più facile, visto che il mio bimbo più piccolo i prossimi anni che compie sono 45

mamma_lara Martedì, 31 Luglio 2018 09:16

Fefe, è pochino un giorno solo per il trasloco.

Specialmente per noi che vogliamo tutto in ordine subito.

Hai una montagna di cose da fare e quelli che ti stanno attorno forse non vogliono farti pesare tutto il da fare che hai.

Vai adagio e fai il necessario. Se ti riesce ma già so che è molto difficile.

mamma_lara Martedì, 31 Luglio 2018 09:05

Paula, mi sa che c'è un altro temporalone in giro nei dintorni, questa mattina ho una gamba che proprio non mi regge, ho questo dolore che sale dalla cavaglia che se non faccio attenzione mi fa cadere.

Per le parole che dicono i nostri compagni, lo dico a te per dirlo anche a Simona e a me, bisogna farci l'abitudine e rispondere ogni tanto a tono per metterli in riga. Noi non siamo i loro compagni di camerata e se gli lasciamo dire tutto ciò che vogliono diventiamo il loro "bersaglio facile".

Certo che non si deve fare la punta ai chiodi, ma quando è troppo bisogna dire stop.

Poi come facciamo ad avere desiderio di "apparecchiare" la tavola se non ci sentiamo rispettate. Questa è una frase in codice 😊

Piera Martedì, 31 Luglio 2018 08:59

feffe i traslochi sono eventi "traumatici" ricordo i miei ancora con terrore!!!! 😊 pero' un giorno di ferie e' poco, ti ci voleva tutta la settimana!!

mamma_lara Martedì, 31 Luglio 2018 08:52

Annuccia, io sto bene con il caldo e non lo patisco, ma mi sono accorta che il fisico risente di qualcosa che non so spiegare. E' strano ma questo è quello che sento.

mamma_lara Martedì, 31 Luglio 2018 08:49

Buongiorno a tutti.

Ieri sera avevo Emma e questa mattina l'ho accompagnata in un centro estivo dove va ogni anno con le sue amiche. Non so se questa sera è da me o va a casa.

nico26 Martedì, 31 Luglio 2018 07:46

Buongiorno a tutti e a tutte e in primis devo dire che.... Feffela tua cucina, è bellissima,, stupenda 😊
Ultima di ieri mio figlio si è messo anche giocare a biliardino e ieri sera i due genitori nonni 😊 l'han portato nel bolognese in una gara amatoriale in cui lui è un altro suo amico erano i più piccolini perché la media era dai 40 anni in su..... Però su 8 partite una l'hanno vinta ed erano felicissimi..... Lara ti mando il video su WhatsApp....! Mio marito già preso appuntamento con Hera... 🤔

Maya Martedì, 31 Luglio 2018 07:33

Buongiorno a tutte.. tutti.... MDT regge.....umore meno..... oggi va' così..... 😊

Margaret Martedì, 31 Luglio 2018 07:13

Buongiorno..crampi allo stomaco e nausea..Scendo al lavoro e poi vedo come reggo. Stanotte l'ho passata sul divano..Mi aspetto anche io l'attaccone. FEF81 tieni duro...pensa che poi è finita..Un abbraccio e fregatene degli altri..bacioni

Simona Lunedì, 30 Luglio 2018 17:53

Paula mi hai fatto sorridere quando hai scritto che è un periodo che vuole sempre aver ragione lui... non so se succede anche a te ma qui quel periodo sembra durare dalla nascita della specie. 😊
comunque nel mio scritto di stamattina mi riferivo a cose dette da me... ultimamente mi sembra inopportuna. .non con i miei familiari. . in generale dico.. in ogni modo rimuginare fa male avete ragione. . le cose dette son dette .. I giudizi se arrivano amen..

feffe81 Lunedì, 30 Luglio 2018 17:45

Da venerdì pomeriggio sto lavorando ininterrottamente, lo scorso weekend pure...e solo tra ieri e oggi ho fatto su dalle scale e giù almeno 10 volte con dei pesi 😊 la testa ha miracolosamente retto, ora che cala la tensione mi aspetto l'attaccone

feffe81 Lunedì, 30 Luglio 2018 17:43

Ciao a tutti, sono in piedi da 12 ore: oggi avevo il trasloco! Mi sono fermata un minuto adesso. Sono molto stanca e mi fanno tanto male i piedi. L'impresa mi ha trasportato i mobili e una parte delle cose, il resto lo devo fare io... è inimmaginabile quanta roba c'è e quanta è inutile. Ne ho gettata tanta ma ce n'è ancora, e soprattutto c'è ancora da svuotare parecchio a casa vecchia. Oggi ero in ferie, ma domani torno al lavoro, mi sembra una montagna di cose da fare e nessuno di quelli che ho intorno se ne rende conto 😊

paula1 Lunedì, 30 Luglio 2018 16:35

Buon pomeriggio a tutti...qui caldo e zanzare in azione.... 😊 sono scappata da Bologna a gran velocità perché non si respirava...inoltre oggi dal lavoro mi è rimasta come si dice: la puzza sotto al naso...ma non la metafora...proprio fisicamente...è una cosa che ha dell'incredibile, ma mi succede ogni tanto.....e da noi in reparto ce n'è tanta di ogni tipo.....

risolvere i problemi, a detta di tutti e' stata bravissima anche nell'organizzare l'evento fiera, e' vero che accontentare tutti e' difficilissimo 😊

mamma_lara Lunedì, 30 Luglio 2018 09:16

Monica, è scomparso il messaggio che ti avevo scritto.

Dicevo che con dei gatti e dei cani, succede spesso che le piscine abbiano dei buchi.

Per il caldo. da noi ora c'è una percentuale altissima di umidità nell'aria tanto che ci si sente sempre bagnati

Pensa che Zeno in Sicilia gli scappa da ridere quando si lamentano per l'umidità. Lui non ha caldo neppure quando la temperatura arriva a 38 gradi all'ombra

mamma_lara Lunedì, 30 Luglio 2018 09:12

Monica, Ferrara ha una percentuale di umidità altissimo, ci si sente bagnati sempre.

Zeno mi dice che in Sicilia quando si lamentano dell'umidità gli scappa da ridere. Lui sa bene la differenza. Mi dice che lui non ha mai caldo neppure quando il termometro segna 38 gradi all'ombra.

mamma_lara Lunedì, 30 Luglio 2018 09:08

Simona, mi spiace per le cose che ti fanno rimuginare.

Vedi cosa puoi fare per risolvere la cosa, perchè stare sempre con la pancia che brontola non va bene

mamma_lara Lunedì, 30 Luglio 2018 09:06

Cris, ma dai, sei stata bravissima, - 6 kg non è cosa da poco. Brava brava

mamma_lara Lunedì, 30 Luglio 2018 09:05

Margaret, mi sento di dirti che prima di decidere se smettere la dieta o no, dovresti darti un po' di tempo per ritornare alla "normalità" intendo ai soliti ritmi. Poi potrai decidere.

Intanto rasserenati per quello che ti è possibile.

Ho detto niente 😞😞😞😞

mamma_lara Lunedì, 30 Luglio 2018 09:02

Paula, anche da noi caldo ma da più fastidio l'afa e l'umidità.

Ora le feste di un certo tipo penso siano ormai interesse di pochi e questo può sembrare sottotono.

I macchinoni americani come avrai notato destano più interesse.

Ehh cara, questo è il destino di chi come te ha di questi interessi.

Ma va bene così e va bene anche fino a che trovi chi li organizza questi eventi.

mamma_lara Lunedì, 30 Luglio 2018 08:54

Buongiorno a tutti.

Cris, sto chiedendo al CSV se hanno una stanza dove poterci incontrare. Questa mattina richiamo e sento cosa dicono. Altrimenti mi ci vorrà un po' più tempo, ma ormai penso che la data sia quella. Altrimenti non so se vi va bene anche in novembre, ma si dice sia un novembre pieno di cattivo tempo. Scegliete voi.

Monica Lunedì, 30 Luglio 2018 08:41

Ieri siamo stati a casa al lago e abbiamo montato la piscina. Abbiamo anche iniziato a riempirla, ma quando è arrivata a metà ci siamo accorti di un buchetto. Quindi l'abbiamo svuotata e quando torneremo metteremo le toppe. Uffa!

Comunque lì si stava benissimo mentre a Roma ho dovuto accendere l'aria condizionata

Monica Lunedì, 30 Luglio 2018 08:37

Simona se le cose le ha dette una persona a te vicina, forse è meglio chiarire perché rimuginare non fa bene a te. Per gli altri sarebbe meglio lasciar perdere, non meritano il tuo stare male

Monica Lunedì, 30 Luglio 2018 08:33

Poi mi pare di capire che il tuo sia un bilancio a pareggio visto che sei stata meglio per alcuni mesi e peggio per altri. Io proverei ancora

Monica Lunedì, 30 Luglio 2018 08:32

Margaret io dalla chetogenica ho avuto altri miglioramenti, come il dormire bene la notte e svegliarmi riposata, e soprattutto avere tanta energia. Poi comunque non ho più avuto attacchi di mdt con vomito e già questo vale la dieta

Monica Lunedì, 30 Luglio 2018 08:28

Buongiorno a tutti. Qui caldo, come in tutta Italia

Simona Lunedì, 30 Luglio 2018 08:24

Buongiorno e buon inizio di settimana a tutti voi 😊 qui sole e pare sarà una giornata molto calda ma a noi va bene così... speriamo non si guasti il tempo che lunedì prossimo partiamo x il mare... ieri 2 ore ammollo in piscina sono stata... che relax... sola perché Luca è gabri dormivano e Mattia era dai miei... avevo paura mi arrivasse mdt ma invece no... 😊
io son sempre qui che mi faccio problemi e pensieri su cose dette ... vabbe... ultimamente succede spesso..

Cris83 Domenica, 29 Luglio 2018 16:19

LARA molto bello il messaggio sui due cani!

Allora incontro a Ferrara ok x 8 e 9 o è ancora da decidere?

Cris83 Domenica, 29 Luglio 2018 16:18

MARGARET fai bene a chiedere al doc ma io fossi in te proverei per qualche altro mese.. Anche se capisco la fatica.

Cris83 Domenica, 29 Luglio 2018 16:17

Ciao a tutti!

Qui oggi un po' così.. Ma ieri mi sono un po' strapazzata quindi ci sta tutto.

Comunque in generale va in pochino meglio.. Non di tanto ma mi accontento. Ieri spiaggia dei cani con chiara un po' nel marsupio un po' a camminare. Ci vuole un'oretta x andare. Abbiamo fatto prova x montagna. Anche se riuscirò a fare poche camminate già lo so. Sono fuori forma e sudo come un maiale! 😊

Vabbè faremo quello che potrò.

Con la cheto non mollo e sono a - 6 kg.. Piano piano ce la faccio.

Simona Domenica, 29 Luglio 2018 11:21

buona domenica a tutti voi!!!!

Margaret chiedi al Doc brava.... comunque sia la cheto ti ha fatto stare "meglio" ... questo non è da sottovalutare... poi non so che aspettative avevi tu su questo nuovo tipo di profilassi.... io quando inizio una cosa nuova spero sempre di migliorare di un pochino... non mi aspetto mai grandi risultati perché se in 25 anni risultati buoni non ne ho mai avuto non posso pretendere nulla che non sia un "miglioramento" star bene con la testa ormai ho capito che non starò mai... 😊 posso chiederti se al di là del mdt la cheto ti ha fatto stare meglio in generale oppure non hai trovato altri giovamenti ?

Margaret Domenica, 29 Luglio 2018 10:23

Buongiorno..Mamma LARA grazie per il tuo scritto di ieri 😊 PIERA, non so che fare adesso in effetti. Aspettare o smettere; capire se può agire ad intermittenza oppure no..Sentire il doc. Io non ho mai sgarrato neanche leccando un cucchiaino 😊 Forse è il caso che mando il diario al doc e lascio decidere lui. Buona domenica a tutti

paula1 Domenica, 29 Luglio 2018 09:42

Buon giorno a tutti...qui sole e credo anche caldo...oggi parte l'ultima settimana lavorativa...spero passi in fretta...ieri ho cercato di riposare, ma faccio davvero fatica..quando sto a letto mi sembra di aver scaricato una nave.....mi starò trasformando in un cavallo che riposano meglio in piedi

? 😊 😊 😊 😊 😊

ieri sera siamo scesi a valle ai concerti rockabilly di fianco alla grande Fiera di San Lazzaro, solo che aveva fatto un temporale e suonavano dentro la palestra dove credo ci fossero

40° 😊 😊 😊 😊 😊 poi è scesa un'afa indescrivibile...comunque la festa era parecchio sottotono....poi

c'erano i macchinoni americani in esposizione e la gente si fotografava vicino ad essi...mah 😞

nico26 Domenica, 29 Luglio 2018 08:29

Buongiorno a tutti a tutti dopo aver fatto una giornata di lavoro ieri da delirio. Complice poiché alle ore 18: 00 è venuto un acquazzone della durata di 10 minuti e non vi dico a oggi che umidità c'è. Ma oggi non lavoro e questo aiuta tanto. Lara Sì sì sì mi piace vedere la cucina di Fefe....
Ora prima che venga il caldo vado a fare una corsetta.

mamma_lara Domenica, 29 Luglio 2018 06:27

Buongiorno a tutti.

Sembra sia caldino anche oggi. Mi spiace per chi patisce questa stagione. Avete ragione, il caldo umido peggiora la sensazione di tutti i mali

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 16:11

Finito. Ora vedo se riesco a riposare un pochino

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 14:28

Vado a sistemare un po' le camere da letto. Su fa molto caldo. ho circa 30 gradi, ma a me disturba meno del freddo

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 14:26

Piera, io ti ascoltavo e in silenzio stavo facendo tutti i controlli e visite per gli altri mali. Solo a te lo dicevo che li stavo facendo. Dopo che tutti ma proprio tutti me l'hanno sconsigliata ho ascoltato solo te. E ho fatto benissimo.

Anch'io ero pura, pensa che non prendevo nessun antidolorifico.

E ora ho una vita che non ho mai avuto. 😊😊

Grazie carissima.

Piera Sabato, 28 Luglio 2018 14:11

Margaret, mi dispiace che la cheto su di te non funzioni, io invece, anche se mi capita di sgarrare ogni tanto, non potrei più stare senza farla....ricordo ancora quando scrissi nel 2014 il mio primo messaggio al Doc, mi disse subito che ero la candidata ideale, non prendevo nessun farmaco tranne relpax e brufen e sopportavo tanto e tanto dolore!!!! ero insomma come dice lui una "pura" 😊, proprio per i miei miglioramenti , e ho tanto insistito con Lara, perché la iniziasse anche lei..... 😊

Simona Sabato, 28 Luglio 2018 13:32

Buongiorno a tutti. . qui iniziata la giornata con un trip. .ora meglio. . credo sia in arrivo il ciclo..

Margaret mi spiace per questi giorni con il dolore. ... ci sta lo scoraggiamento. . il dolore ci mette ko anche con i pensieri e credo sia normale vedere più negativo del solito.... spero che arrivi presto una lunga tregua per te

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 11:58

Vado a fare la pappona a Emma 😊

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 11:57

Fefe, la tua cucina è piaciuta un sacco. 😊

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 10:32

Fefe mi ha mandato la foto della sua cucina, è bellissima. Chi fosse interessato a vederla io posso divulgare. Ho il suo permesso.

Diciamolo che sono una barabegola 😊

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 09:17

La storia di questi 2 cani ci fa capire che ciò che vediamo intorno è il riflesso di ciò che siamo

LA STORIA DEI DUE CANI – Buddha

Si racconta la storia di due cani, che, in momenti diversi, entrarono nella stessa stanza. Uno ne uscì scodinzolando, con gli occhi felici, e con una sorta di strano sorriso sul muso. L'altro ringhiando, col pelo irto come per difendersi da una minaccia. Una donna anziana li vide e, incuriosita, entrò nella stanza per scoprire cosa avesse reso un cane felice e l'altro così infuriato. Con enorme sorpresa, scoprì che la stanza era piena di specchi. Il cane felice aveva trovato cento altri cani felici che lo guardavano; il cane arrabbiato aveva visto intorno a sé solo cani infuriati che gli abbaivano contro.

Questo per dire che quello che vediamo nel mondo intorno a noi è un riflesso di quello che siamo. Tutto ciò che siamo è un riflesso di quello che abbiamo pensato. La mente è tutto. Quello che pensiamo diventiamo.

Buddha

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 09:16

Monica, hai colto l'attimo per la cena con Annuccia perchè con il lavoro di Valerio non si sa mai quando possa avere il tempo

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 09:09

Piera, nome segnato e divulgato. 😊

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 09:08

Annuccia, sono certa che farai una festa di compleanno bellissima per la tua sorellina. Non oso immaginare quanto ne sarà felice lei.

Poi ci racconterai 😊

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 09:06

Paula, bravissima, fai bene a festeggiare. E' stato un evento troppo importante e si deve festeggiare.

Immagina che la luna da te sia vista benissimo 😊

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 09:03

Nico, ho letto la sfuriata che hai fatto a tuo marito. Che dolce sei.

Tanto so per certo che non servirà a niente.

Faccio così con Gabriele e dopo un paio di giorni tutto torna come prima.

Così io che ho tempo, sistema la cantina come mi pare e mi metto a fare le altre cose, poi lui piano piano (purtroppo) arriva ad aiutarmi. Li iniziano i guai, perchè poi lui è pignolo e per sistemare una cosina ci mette una giornata. 😊

Per il ginocchio anche li penso sia una bella gara, spero ti dia retta

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 08:57

Margaret, sono convinta che le terapie possano aiutare, ma quelle non sono tutto.

Bisogna anche lasciare andare qualcosa, cosa difficile e alle volte impossibile per noi emicraniche. Poi non è che lasciare andare qualcosa voglia dire lavorare di meno. Con questo intendo che dobbiamo vedere cosa ci nuoce.

E qui arriva quello che per noi alle volte è impossibile da fare.

A me è servito fare un diario di ciò che facevo in tutte le mie giornate senza mai sgarrare.

Li ho capito che alle volte esageravo.

Sai come ero? Facevo ogni giorno una cosina in più e dentro di me neppure mi chiedevo se ci poteva stare. Però piano piano cresceva in me l'ansia che nasceva forse anche dal fatto che avevo paura di non riuscire a portare a termine tutto quello che avrei voluto.

Questa ero io, ma non è detto che tutti siano così.

Scusami se mi sono permessa e dimmi anche insolenze che sai fanno bene due volte, una perchè ti

sfoghi e l'altra perchè così imparo a farmi gli affari miei.

La meraviglia di avere due volpi davanti a casa proprio solo li da te può essere.
Forza carissima

mamma_lara Sabato, 28 Luglio 2018 08:46

Buongiorno a tutti.

Ho qui Emma da ieri sera, a lei non andava di vedere la luna ed è venuta da me.

Dal mio cortiletto non c'è dubbio che vedi qualcosa, così mi sono consolata con le bellissime foto che mi ha mandato Zeno dalla Sicilia. Uno spettacolo.

Non le pubblico da nessuna parte perchè sono certissima che qualcuno se le fa proprie.

E' già successo

nico26 Sabato, 28 Luglio 2018 08:15

Buongiorno a tutti e a tutte da casa. Oggi si lavora al pomeriggio e per me sarà un delirio 🤪. Monica Sì ci sono sempre nuvole sull'Appennino Ma qui di gocce di acqua e non se ne vede. Margaret Che bella emozione hai avuto questa mattina guardando Facebook che ti è arrivata davanti a casa una

volpe.. mio marito invece ne ha fatto un'altra 🤪

Giovedì va dall' ortopedico gli aspira liquido di nuovo al ginocchio che però lo trova leggermente meglio. io gli avevo detto Paolo Disdici l'osteopata venerdì perché l'osteopatia lavora in fase discendente Dalla colonna verso il basso e essendo andato il giorno prima dall'ortopedico gli ho detto aspetta. Secondo voi mi ha ascoltato? Ieri mattina c'è andato tranquillo.... E ieri sera stava da c***. E beh Scusate se l'è cercata.....Ma Dio Santooooo

Margaret Sabato, 28 Luglio 2018 08:09

...abbiamo 2 volpi che vengono a trovarci la mattina.. madre e cucciolo. Oggi il cucciolo è entrato in terrazza e si è preso una ciabatta per giocare. Sembrava un cagnolino..Questa scena mi ha risollevato un po' il morale..

Margaret Sabato, 28 Luglio 2018 06:56

Ho scritto come una analfabeta, scusate!! Ora devo uscire con i cani e ho il trapano a sinistra, una giornata che si peannuncia davvero rosea 🤪 Dalle stelle alle stalle.

Margaret Sabato, 28 Luglio 2018 06:53

Buongiorno..Qui ancora niente di bene..Ieri non ho preso nulla ma ho dovuto restare a casa dal lavoro lasciando la mia collega nei pasticci..Sono troppo demoralizzata. Ieri spulciavo il diario, su 5 mesi di chetogenica ho avuto solo due mesi di benefici. Va bene lo stress di luglio, ma il resto? Co lavoro mi aspettano anche trasferte e lacune pesanti. Non serve preoccuparsi prima, ma al momento sono bloccata dal dolore continuo e di conseguenza il morale non sotto i tacchi, di più, molto di più. Non nego che sento anche una certa rabbia per la delusione.

paula1 Venerdì, 27 Luglio 2018 20:45

...mi è partito il messaggio 🤪

domani vado dai miei genitori a pranzo...da sua mamma, Fausto ci è andato dopo il lavoro...meglio perchè io non voglio vederli per un po'.....

anche io sto organizzando una piccola festa spartana per "festeggiare" il post intervento.....sabato prossimo mi ospita il nostro amico giornalista a casa sua in campagna a Castel d'Aiano...io offro la carne per la grigliata poi vedo se fare qualche altra cosa e loro suonano....sarò già in ferie..evviva...

Buona serata di eclissi a tutti... 🤪 🤪

paula1 Venerdì, 27 Luglio 2018 20:39

Buona sera a tutti...qui caldo e attesa per l'eclissi 🤪 domani sono di riposo per fortuna, perchè oggi sono davvero sfinita...dopo la doccia mi sono messa sul letto, ma sto peggio...oggi ho dovuto anche prendere l'aceclofenac perchè i dolori erano tosti...sto leggermente meglio e ora esco qui in frazione per vedere la luna rossa... 🤪

Annuccia Venerdì, 27 Luglio 2018 16:24

Sto cercando di organizzare una festa a sorpresa per mia sorella che a settembre compie 60 anni; ma non è molto facile visto che è i primi di settembre. Vediamo se riesco altrimenti pace.
Mi piacerebbe anche invitare i suoi medici , sarebbe bello!

Annuccia Venerdì, 27 Luglio 2018 16:22

Anche qui gran caldo , ieri sera grande acquazzone per fortuna.
MONICA, ho pensato che avevamo avuto fortuna a non vederci ieri piuttosto che mercoledì ci saremmo "fracicati"!!!! 😊

Annuccia Venerdì, 27 Luglio 2018 16:21

Ciao a tutti anche da me!
questa cosa che per accettare i cookie devo ridurre il formato mi manda al manicomio. Solo da casa poi, da studio no.
Sto aspettando Roberto pe andare a Santa, credevamo di dover portare anche i miei invece ci pensa mio fratello. Non si capisce mai quello che fa lui perché per fargli dire due parole o fare un messaggio ci vuole la mano di Dio. comunque meglio così visto che Roberto ormai il venerdì viene tardi a casa.

Piera Venerdì, 27 Luglio 2018 13:32

ciao a tutti, anche qui fa un bel calduccio, mercoledì' sono andata a Milano per il controllo "denti" di Giorgio, la clinica croata dove e' andato ha uno studio di appoggio anche in Italia, sono molto organizzati ed efficienti, al di la' della spesa considerevolmente minore che in Italia, e' la professionalita' estrema che fa la differenza, quando qualcuno che ama parlare mi dice , perche' andare la' per queste cure, gli rispondo sempre che le maggiori "sole" le abbiamo prese qui ,con i dentisti "gasoni" e italiani 😊😊😊

Monica Venerdì, 27 Luglio 2018 12:03

Paula le cucine di oggi sono di cartone, non valgono niente. Proprio perché la tua è fatta dal falegname è un peccato sostituirla. Però si fa come si può

Monica Venerdì, 27 Luglio 2018 12:01

Nico ma non piove da te? Ogni volta che vedo le previsioni c'è sempre acqua al nord ed in Emilia

Monica Venerdì, 27 Luglio 2018 12:00

Margaret penso anche io che questo mese non lo devi considerare, hai avuto un surplus di stress che se non facessi la chetogenica, probabilmente ti avrebbe portata ad avere mdt tutti i giorni

Monica Venerdì, 27 Luglio 2018 11:58

Buongiorno a tutti. Si è stato molto bello incontrare Annuccia e Roberto. Con i turni di Valerio è sempre complicato organizzare qualcosa. E per fortuna che abbiamo deciso per mercoledì perché ieri è tornato alle 22.30 e stasera è di reperibilità

nico26 Venerdì, 27 Luglio 2018 11:24

Eccomi al venerdì' lavorativo e pure domani che prevedono caldo afoso 😞
Ieri sera ragazze/i sono sbottata...tira ..tira...la corda a casa e poi..puf..si spezza.lo capisco che mio marito è un periodo particolare ma io gli dico anche che nella vita vi e' tanto tanto peggio ,che vi sono situazioni senza via di ritorno e quindi cerchiamo di capire come mai la vita di ha dato questo stop forzato!Io l ho capito molto bene ma farlo capire a lui....
Quindi e' un periodo in cui io fungo da bersaglio anche se involontariamente....Capisco tutto ma da li a vedere che in casa ...ieri sera dopo 11 ore e ripeto 11 di lavoro continuo x peortarmi avanti e finire quasi tutto della stagione invernale ,la casa sembrava una discarica....che cercavo in garage un irrigatore x giardino nuovo che avevo preso ,perche quello vecchio da ieri non va piu', e visto icome tiene il garage cioè da c...,visto che in una stanza ho trovato 7 polo sue usate+ 7 paia di scarpe buttate la cdc...beh....ieri sera ,visto che ns figlio era a vedere una partita,beh,,,ieri sera se passavate dalla mia strada (calcolate che sono interna con stradello) sembravo che sgozzassi un parsona!!!!Ed ho pure mangiato per i miei!!!!Risultato tutto carino ,mogio ,mogio ,.Ragazze basta io sono veramente stanca di fare la serva!!!Tenere dietro le cose,organizzarsi, si fa la metà della fatica di come invece fa mio marito!BVediamo se e' contato!!!!Scusate!!!!

mamma_lara Venerdì, 27 Luglio 2018 08:58

Annuccia, ma dai, tu che sembri una megera. Tu sei bella sempre. 😊

Non immagini la gioia che mi ha dato il tuo messaggio. Trovarti con Monica e Valerio per una pizza è una cosa fantastica.

La bellezza del forum è anche questa, le amicizie nate dal nostro stare insieme. Ma quanto mi piace sta cosa non puoi immaginare. ♥

mamma_lara Venerdì, 27 Luglio 2018 08:54

Cris, mi terrò il tuo messaggio

"Si LARA sicuramente è importante capire il proprio corpo e fermarsi.. ma è davvero difficile stare fermi e aspettare che il dolore passi. Oltre a sopportare il dolore che è già molta dura e proprio il non fare nulla che mi distrugge".....

Quanta ragione hai. L'emicrania si riconosce da questo. Pur di non fermarci manderemo giù anche il veleno.

Però devi credermi che piano piano sarai capace di rallentare ciò che stai facendo senza avere la necessità di stare ferma delle giornate. Quando sono riuscita a capire come reagiva il mio corpo mi fermavo solo lo stretto necessario anche quando avevo impegni molto importanti.

Però ho capito che il male peggiore a me lo faceva la paura e l'ansia di non stare bene e di non riuscire a fare quello che dovevo. Ecco cosa era nel mio caso il male peggiore: la paura e l'ansia.

Questo per quello che riguarda l'emicrania, per gli attacchi di grappolo non c'era niente da fare se non isolarmi e aspettare che l'attacco passasse. Mi serviva quasi un'ora per l'attacco e un altro po' di tempo per riprendermi.

mamma_lara Venerdì, 27 Luglio 2018 08:45

Certo Simona che non mi sono offesa, ci mancherebbe.

Poi lo hai detto, mi vuoi bene e solo quello conta.

Sapessi cara quanta ragione hai. E' lo stare serena che ci frega. Faccio anch'io come te quando vado a letto, se ho fatto qualcosa che non mi è piaciuto devo dirti che l'indomani sistemerò tutto se per caso la cosa la devo sistemare con una telefonata, mica posso telefonare alle persone alle 11 di sera. Ora però sappi che devi dormire tranquilla e che il messaggio lo avevi scritto a me, mica a qualcun altro. 😊

mamma_lara Venerdì, 27 Luglio 2018 08:40

Paula, ti avevo appena scritto un messaggio ed è scomparso.

Ho spinto un tasto di troppo.

Ti dicevo che io non sono stanca mai, tranne proprio quando lavoro dalle 4 del mattino fino a sera tardissimo un pochino di stanchezza la sento, che però nulla a che fare con i dolori, con quelli ci conviviamo da quasi 30 anni e non sono causa di stanchezza. I dolori però rallentano parecchio la mia attività ed ecco spiegato la posa stanchezza. Solo lenta come una lumaca ne fare le cose 😞 penso sia dovuto anche al fatto che faccio lavori in casa e solo ciò che mi piace.

Però ho dolori non dipendono dal fatto che faccio ste cose. Se fossi seduta a fare niente loro ci sarebbero ugualmente.

Poi sento anche i temporali o altri eventi atmosferici, quello sì.

Da noi ieri c'è stato un bruttissimo temporale con una bomba d'acqua per mezza città, erano due giorni che dicevo a Gabriele che dovevamo aspettarci entro un po' di giorni un temporale o qualcosa del genere, lui dopo aver guardato tutti i meteo a sentenziato che avevo quel dolore per altri motivi.

Ebbene, dopo il temporale di ieri non ha fiutato, non ha detto che il meteo si è sbagliato 😞😞😞

Mi spiace per la fatica che fai tu, magari ne avrai parlato con il medico che ti visita ogni tanto.

Simona Venerdì, 27 Luglio 2018 08:28

Buongiorno a tutti voi. ...

si Lara... quel "o no" finale mi ha messo in panico.... 😊 poi mi son detta che tu non ti saresti di certo offesa che sai quanto ti voglio bene ecc ecc ma tanto è non riesco a star serena.... 😊

mamma_lara Venerdì, 27 Luglio 2018 08:22

Simona, fare attività insieme a Gabriele sicuramente ti ha fatto bene.

Per il nuovo lavoro sono certa che saprai fare qualsiasi cosa se ne avrai la necessità. Mai porre limiti a quello.

Da noi a Ferrara c'è la raccolta degli sfalci. Spero ci sia anche da te. Di certo il legno non va gettato perchè alle nostre isole ecologiche lo danno a ditte che poi lo trasformano.

mamma_lara Venerdì, 27 Luglio 2018 08:19

Margaret, Spero che i triptani (7) siano quelli del mese non quelli di ieri.

Per il peggioramento devi tenere presente: il caldo, le ferie fatte in un posto che ti ha sollecitato nervosismo e altri fattori.

Quando ci sono di questi periodi, bisogna riuscire a fare un attimo di "sosta" come se si fosse parcheggiati in attesa di ripartire.

Spero che la ripartenza arrivi presto perchè quando si sta male anche i minuti contano.

Forza carissima.

mamma_lara Venerdì, 27 Luglio 2018 08:12

Ahhh, ho capito sai Simona. E' quel o no? che ti ha dato pensiero.

Pensa quando mi metto in modalità facilitatore scompare dentro di me tutta la modalità emicranica permalosa. 😊

mamma_lara Venerdì, 27 Luglio 2018 08:09

Buongiorno a tutti.

Simona, scusami tanto, ma non ci avevo letto niente di quello che hai letto tu nel messaggio che hai scritto, altrimenti ti avrei scritto subito.

Quello che viene scritto qui lo leggo sempre in modo diverso da quello che leggo altrove.

Poi immagino che la fretta di scrivere alle volte ci faccia scrivere solo le cose essenziali senza dover fare i ricami.

Quindi cara se il messaggio è rivolto a me dormi tranquilla perchè a me va bene tutto.

Non avrei mai pensato che quello che scrivi tu o le amiche abbia qualcosa di diverso da quello che io penso. Tranquilla cara, ma tranquilla veramente.

Mamma mia però come mi spiace che tu abbia fatto fatica a trovare il sonno.

Tanto sai che mi vuoi bene e vuoi che io non lo sappia. Lo so cara. Lo so. ♥

Margaret Venerdì, 27 Luglio 2018 06:37

Buongiorno a tutti. Sono ko. Ieri 7 trip e altrettanti orudis questo mese..Giugno leggermente meglio ma c'è una escalation in atto.Oggi dolore di nuovo. La chetogenica mi ha aiutato per circa tre mesi in modo sorprendente, poi da due mesi a questa parte sono davvero messa male...Oggi la vedo dura di nuovo Un abbraccio a tutti

Simona Giovedì, 26 Luglio 2018 22:48

Lara rileggendo il mio messaggio mi fraintendo da sola.. scusa se sono stata maleducata volevo solo dire che se non ci sono problemi in centro una sistemazione si trova.. per vederci non so se hai già pensato al luogo dell incontro e se ci sono difficoltà in questo senso. .. vabbe... pensa che non riesco a dormire pensando al.messaggio di prima... ora spero di aver fatto pace con la mia coscienza e che la melatonina cominci il suo effetto così dormo che min sa che ne ho proprio bisogno 😊

Buonanotte a tutti voi 😊

Simona Giovedì, 26 Luglio 2018 19:44

x settembre mi organizzo in modo di esserci... Lara direi che una volta decisa la data ognuna poi penserà a dove alloggiare. ... un posto x vedersi serve.. solo quello... il resto poi si vede con calma.. o no?

Simona Giovedì, 26 Luglio 2018 19:40

Buona sera adorato forum 😊

qui ieri e oggi bene.. martedì invece attacco superato non senza difficoltà ma senza triptano. .

qui l'umidità mi sta infastidendo parecchio ma la combatto andando a rilento 😊 con Gabriele abbiamo potato 2 alberi di alloro dei nostri vicini di casa... facevano ombra alla piscina che abbiamo montato in giardino e ho chiesto se potevo tagliarli. .. Gabriele li ha segato poi io fatti in pezzi e messi in sacchi .. ora penserò a come smaltirli tra l'altro c'è parecchio legno anche buono che è un peccato gettare via... quando faccio questi lavori di giardinaggio mi rendo conto che proprio mi piacciono , non sento fatica e mi dà soddisfazione poi il lavoro finito come mi dà soddisfazione ogni bocciolo che spunta dai miei fiori.. e allora mi sono aperta alla prospettiva di provare un nuovo lavoro se ne avrò la possibilità nel futuro... chissà. 😊

Paula1 Giovedì, 26 Luglio 2018 18:53

Buona sera a tutti...qui in collina si respira un po' meglio che in città...io sono sempre stanca, ma ormai che lo dico a fare ? 😊😊😊 domani lavoro di mattina e sabato sarò a casa di riposo...

MONICA io per i cani la penso come Valerio...a meno che non sia una pensione piccola e gestita da persone che conosco bene...per la mia cucina forse sarebbe carina anche ridipingerla, ma ormai è datata e prende spazio...è fatta da un falegname e credo sia per questo che dura tanto...non credo in commercio ci sia materiale così durevole se si vuole spendere poco... 😊

ANNUCCIA che bello che hai incontrato MONICA...

anche io avrei tanta voglia di reincontrare tutte le amiche...

per settembre: io in quelle date ho solo l'impegno del lavoro, perchè dovrei rientrare verso il 3 e comunque posso sempre provare a chiedere dei cambi...

MARGARET sono contenta se ti stai riprendendo dalle ferie un po' tribolate....per la cheto non posso dire nulla, perchè non la pratico e a dire il vero la conosco superficialmente.....

mamma_lara Giovedì, 26 Luglio 2018 18:15

Carissimi, oggi ho avuto un bel po' da fare e ora sono abbastanza indietro. Se non riesco a collegarmi dopo, scusatemi.

Vi abbraccio

Cris83 Giovedì, 26 Luglio 2018 14:44

Ciao a tutti!

Qui si arranca con un po' di fatica ma va meglio. Ieri attaccone tutto il giorno che ha rotto le scatole pure stanotte e stamattina, non ho preso nulla ed è passato da solo. Ora sono a lavoro e sono non vedo l'ora che siano le sette perché dopo vado da chiara che non vedo da lunedì mattina e mi sembra un'eternità.

Si LARA sicuramente è importante capire il proprio corpo e fermarsi.. ma è davvero difficile stare fermi e aspettare che il dolore passi. Oltre a sopportare il dolore che è già molta dura e proprio il non fare nulla che mi distrugge.

Ieri nella disperazione e in un momento in cui non avevo troppo lo stomaco sotto sopra ho pure ceduto a un gelatino che avevo in frigo. Non ho fatto danni, stamattina ho fatto lo stick ed ero comunque in chetosi.. anche perché in tutta la giornata non ho praticamente mangiato nulla, o almeno nulla è rimasto nello stomaco. Però quando cedo e sgarro mi sento sempre uno schifo dopo.

E' davvero una bellissima notizia l'interessamento del ministero della salute,, finalmente qualcuno comincia ad ascoltarci. Grazie ancora LARA per tutto quello che fai.

Io l'otto e il nove avrei un impegno.. ma se si decide per quella data vedrò in qualche modo di rimandare. Mi basterebbe almeno saperlo entro breve così rimando l'altra cosa.

Annuccia Giovedì, 26 Luglio 2018 14:34

Grazie LARA per il lungo scritto!

Annuccia Giovedì, 26 Luglio 2018 14:22

Buongiorno a tutti!

stamani parrucchiere, che per me è un impegno niente affatto gradevole, ma mia sorella mi aveva spronata ad andare dicendomi che sembravo una "megeira".....

ieri sera siamo riusciti a vederci con MONICA e VALERIO per mangiare una cosa insieme. Era tanto che lo dicevamo ma non eravamo mai riusciti a combinare. Questa volta ce l'abbiamo fatta ed è stata una serata piacevolissima. Sapete quante volte mi chiedo come possano essere nate delle amicizie così belle da questo Forum... 😊

mamma_lara Giovedì, 26 Luglio 2018 12:00

Ecco come riusciamo (da soli) a rovinarci la vita: 12 cose da non fare mai

Gli eventi drammatici o stressanti della vita ci lasciano spesso scossi o tristi, ma anche la routine quotidiana e gli schemi di pensiero cui siamo abituati hanno un grande impatto sul nostro umore.

Cattive abitudini come lesinare sul sonno, bere troppo, o i rancori possono minare la nostra salute mentale e talora sfociare in una breve crisi, una depressione conclamata o stati ansiosi.

Fortunatamente, alcune di queste «trappole» mentali o cattive abitudini che ci danneggiano possono essere evitati. Come? Ne abbiamo parlato con la professoressa Silvana Galderisi, presidente della Società Europea di Psichiatria di Silvia Turin

1

Essere pessimisti

Perché è dannoso: i pessimisti che costantemente vedono il bicchiere mezzo vuoto sembrano essere più vulnerabili alla depressione, all'ansia, ai disturbi del sonno e ad altri problemi di salute. L'ottimismo, d'altra parte, sembra aiutare a far fronte e a proteggere contro le stesse condizioni: due profezie che si auto-avverano.

Consigli: focalizzate i vostri pensieri sulle cose positive e cercate di sorridere. È stato dimostrato che il sorriso è contagioso e sorridere porta i muscoli della faccia ad inviare al cervello messaggi che alla fine ottengono effetti positivi sull'umore.

Lavorare troppo

Perché è dannoso: quando lavoriamo troppo siamo più stressati e aumentiamo il rischio di problemi di salute mentale. Uno studio del 2011 sui funzionari britannici ha scoperto che lavorare più di 11 ore al giorno (rispetto a un più ragionevole 7 o 😊) ha più che raddoppiato le probabilità di una persona di scivolare nella depressione.

Consigli: pensate bene alle vostre priorità e assicuratevi che la vostra giornata rifletta lo schema. Mettete da parte tempo per la famiglia, gli amici e gli hobby.

Bere (troppo) alcol

Perché è dannoso: oltre agli altri danni alla salute provocati dall'alcol, nello specifico bere deprime il sistema nervoso e peggiora l'umore. "Alzare il gomito" anche di poco la sera inizialmente può provocare sonnolenza, ma in seguito tende a tenere svegli e a far dormire peggio.

Consigli: limitate il consumo di alcol in genere e se proprio volete concedervi un bicchiere di vino limitatevi strettamente alle dosi "consigliate", che i medici stabiliscono di un bicchiere al giorno per le donne e due bicchieri per gli uomini.

Pensieri ossessivi

Perché sono dannosi: rimuginare gli stessi pensieri porta corpo e cervello in uno stato di stress. Il respiro e la frequenza cardiaca accelerano e il corpo rilascia gli ormoni dello stress (adrenalina e cortisolo), ognuno dei quali esige un tributo dalla salute fisica ed emotiva.

Consigli: imparate a riconoscere i pensieri negativi ripetitivi e allenatevi a evitare i percorsi ossessivi. La respirazione profonda aiuta, come anche la meditazione.

Essere perfezionisti

Perché è dannoso: cercare sempre di raggiungere un elevato standard di perfezione in tutto quello che si fa, sia esso la cena di stasera o la presentazione al lavoro domani, è una ricetta per delusioni assurde e bassa autostima. Quindi non è sorprendente che il perfezionismo sia stato collegato a una serie di problemi di salute mentale tra cui depressione, ansia e disturbi alimentari.

Consigli: invece di inseguire la perfezione, lavorate per quello che gli esperti di salute mentale chiamano lo “sforzo sano”. Ciò significa definizione di obiettivi più raggiungibili, accogliere errori e, soprattutto, godersi il viaggio, non solo la meta.

Non dormire abbastanza

Perché è dannoso: chiunque abbia passato qualche notte insonne conosce l'irritabilità, lo stress e la cupezza che possono appesantire il giorno successivo. Se la privazione del sonno e i disturbi relativi diventano cronici, aumenta il rischio per una persona di sviluppare disturbi come depressione o ansia.

Consigli: impostate una sana routine di avvicinamento al sonno, come limitare l'assunzione di caffeina e alcool nelle ore che precedono il momento in cui si va a dormire. È anche importante spegnere la televisione, nonché computer, tablet e smartphone perché la luce blu emessa da questi dispositivi abbassa la melatonina e può disturbare il ritmo circadiano.

Fare troppi confronti con gli altri

Perché è dannoso: confrontare continuamente il nostro reddito o beni a quelli degli altri è “uno dei motivi per cui gli americani non sono così felici come le persone in altri Paesi”, dice Dawn Buse, psicologo al Montefiore Medical Center di New York. Bramare le ricchezze del prossimo tende a portare solo insoddisfazione, ed è anche irrazionale, in quanto il rapporto tra reddito e felicità è molto più debole di quanto pensiamo.

Consigli: focalizzatevi invece sulla gratitudine per ciò che avete. Gli studi hanno dimostrato che esercizi semplici come tenere un “diario della gratitudine”, o scrivere una lettera a una persona cara, sono associati a maggiore soddisfazione, ottimismo e felicità.

Ignorare il disordine

Perché è dannoso: il disordine incontrollato della vostra casa può essere una sottile fonte di disagio psicologico. La confusione ci fa sentire appesantiti, sia in senso letterale che figurato: è stato dimostrato che il disordine è correlato a depressione, ansia, e aumento di peso.

Consigli: se non avete usato qualche oggetto nei precedenti 12 mesi, datelo via. E invece di spendere soldi ad accumulare, risparmiate per una cena speciale o una vacanza. La ricerca mostra che i cosiddetti “acquisti esperienziali” portano più felicità rispetto al possesso dei beni materiali.

Frenare la rabbia

Perché è dannoso: la rabbia e la frustrazione sono reazioni del tutto normali alle inevitabili difficoltà della vita. Ma quando si eliminano quei sentimenti e si lasciano covare rancori e risentimenti questo può ritorcersi contro di noi. Diversi studi, infatti, hanno scoperto che la rabbia repressa è associata a sintomi di depressione.

Consigli: è importante esprimere le emozioni negative, ma solo nel modo più opportuno. Se riuscite a comunicare la rabbia in modo assertivo, ma calmo, è probabile che poi vi sentirete meglio. Se questa non è un'opzione, la soluzione migliore potrebbe essere quella di lasciar correre: anche perdonare dà benefici alla salute mentale.

La mancanza di esercizio fisico

Perché è dannosa: oltre a mantenere il corpo in forma, l'attività fisica svolge un ruolo chiave nel sostenere il benessere psichico, contribuendo ad alleviare i sintomi di depressione e ansia. L'esercizio regolare sembra avere un effetto positivo sui composti chimici attivi nel cervello e sugli ormoni che regolano l'umore e può incrementare la fiducia in se stessi.

Consigli: attenersi a un programma specifico di allenamento potrebbe essere troppo ambizioso. Per iniziare, provate a camminare 15 - 20 minuti al giorno. Gli studi hanno dimostrato che anche piccoli incrementi nell'attività fisica sono associati a un miglioramento dell'umore.

Rimanere chiusi all'interno

Perché è dannoso: stare chiusi in casa (o in ufficio) ci priva di due elementi essenziali per la salute mentale la vitamina D, che viene prodotta dal corpo in risposta alla luce del sole ed è stato dimostrato protegga contro la depressione, e la natura stessa, che sembra farci bene a livello di subconscio. In un recente studio, le scansioni cerebrali hanno mostrato che quando le persone camminavano attraverso parchi erano più calme e meno frustrate rispetto a quando camminavano per le strade caotiche di una città.

Consigli: se lavorate in un ufficio, fate una passeggiata in uno spazio verde, se possibile, o sedetevi fuori durante la pausa pranzo. Anche una piccola quantità di luce solare (15 minuti) può davvero aiutare.

Isolamento sociale

Perché è dannoso: l'isolamento sociale e il relativo senso di solitudine aumentano la probabilità di sperimentare problemi di salute mentale. Per lo stesso motivo, le relazioni forti tendono a proteggere contro la depressione e a promuovere la felicità.

Consigli: anche se siete preoccupati o non siete in vena, fate uno sforzo per incontrare amici e persone care, anche per pochi minuti davanti a un caffè. Le interazioni sociali come queste sono edificanti e spesso finiscono per essere più divertenti di quanto ci aspettiamo, dicono gli esperti.

da:

https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/cards/12-modi-sabotare-soli-nos-tra-salute-mentale/mancanza-esercizio-fisico_principale.shtml

mamma_lara Giovedì, 26 Luglio 2018 08:37

Annuccia, purtroppo è così. E' un classico delle emicraniche volere un mondo tutto perfetto, ma perfetto è quello che per noi è perfetto.

Carissima, meno male che io sono stata fortunata e mi sono sopraggiunti limiti indotti dal mio corpo per cui mi devo accontentare anche di come gli altri fanno le cose. Non è stato facile, ma se ho voluto vivere abbastanza bene mi sono dovuta accontentare.

Ora vedo le cose da un altro punto di vita e faccio ciò che posso, per il resto so che io non potrò raddrizzare o fare le cose che i miei occhi vedono storte.

Ho dovuto farlo perchè ero su una strada che non mi avrebbe portato niente di buono

mamma_lara Giovedì, 26 Luglio 2018 08:32

Margaret, è stato un mese abbastanza difficile per te, certo che il caldo non ti avrà aiutato. Non mollare per ora.

Le mascelle serrate sono un bel dilemma, vedi se puoi farti aiutare da un bite. Parlane con un dentista.

mamma_lara Giovedì, 26 Luglio 2018 08:29

Willy, ricordo che hai provato anche il caffè per il tuo MDT notturno.

La notte è un momento dedicato al nostro riposo e non dormire di certo non aiuta.

Forza carissimo e grazie a te sempre. ♥

mamma_lara Giovedì, 26 Luglio 2018 08:27

Nico, mi spiace per il ginocchio di tuo marito, spero che l'ortopedico riesca a curarlo.

Per le date non so che dire. Ma è veramente un mese pieno di eventi a Ferrara.

Se avete altre idee io sono disponibile ad ascoltarvi.

mamma_lara Giovedì, 26 Luglio 2018 08:24

Se qualcuno arriva a leggere il forum ora si chiederà dove è capitato 😊

Il fatto è che qui ci raccontiamo tutto

mamma_lara Giovedì, 26 Luglio 2018 08:23

Buongiorno a tutti.

Sembra stia tornando il caldo.

Ora vi dico come sto messa a proposito di caldo.

In estate sia estate e abbastanza caldo, ho i piedi sempre gelidi. Gabriele ne è testimone perchè chiedo anche a lui conferma di quello che sento. Ieri li ho messi al sole per scaldarli un po' e si sono leggermente intiepiditi.

Mi è stato consigliato di camminare, ma si vede che chi me lo ha detto non sa proprio come siano i miei piedi. Cammino e i piedi rimangono freddi lo stesso.

Non so da cosa dipenda.

Però ora li ho sentiti e sono caldi per fortuna. 😊

nico26 Giovedì, 26 Luglio 2018 07:09

Buon giovedì dal lavoro a tutti /e in una giornata che si preannuncia super+super afo umida.

Con questa situazione il mio mdt e' aumentato leggermente ma la mia fortuna è che dopo mi posso buttare in acqua.

Sto ascoltando la radio mentre scrivo e sento che domani sera ci sarà la luna piena rossa!che spettacolo sarà!!Stamane mio marito andrà in consulto da un ortopedico molto bravo perchè il suo ginocchio a mio avviso ...a lungo andare ...dico la miase non si sistema sarà soggetto a protesi...Quindi donne non vi dico com è in questo periodo ,ma anche se non scrivo capite bene!!!!

Margaret Giovedì, 26 Luglio 2018 06:21

Nonostante la chetogenica questo mese è un disastro. 🤢

Margaret Giovedì, 26 Luglio 2018 06:20

Buongiorno..ieri trip e oggi bene non va, anzi..Inoltre devo aver serrato le mascelle stanotte come si deve, ho dolore alle tempie e non riesco neppure a sbadigliare dal male..Comunque oggi non posso stare a casa, devo andare al lavoro..per forza

Willy Mercoledì, 25 Luglio 2018 22:56

Lara ancora grazie per quello che fai per tutti noi. Monica si ho provato anche con il caffè ma senza risultati. In vacanza andrò al mare in montagna ci vivo tutto l'anno. Buona notte e speriamo senza mal di testa.

paula1 Mercoledì, 25 Luglio 2018 20:48

Buona sera a tutti...molto, molto caldo.... sono stanca stremata e ho male dappertutto...il reparto di Medicina è pesantissimo e non mi trovo granchè coi colleghi...li capisco, perchè lavorarci tutti i giorni non è facile con questo tipo di utenza, ma spesso delegano a chi se ne mette di più.. 😞 ben mi stà e faccio le prove se davvero mi interessa da settembre lasciare il mio reparto di ortopedia.....

l'elettromiografia è fastidiosa e in due punti è stata anche dolorosa, però non c'è assolutamente niente...meglio così...ho fatto un salto anche all'antalgica e per una fortunata coincidenza c'era il dottore che mi aveva visitato e l'ha vista....poi però mi ha dato un altro appuntamento per valutare altre terapie....l'ho preso per fine ottobre, perchè prima faccio i controlli del meningioma...con questo caldo la testa è delicata e certi momenti anche dolente, però non ho preso nulla.....

Annuccia Mercoledì, 25 Luglio 2018 15:13

FRANCESCA, anche io vivo un mondo che non mi si addice . Vorrei vedere sempre tutto perfetto, vedere le cose andare alla malora mi urta i nervi. Nel mio condominio , ormai, scrivo direttamente io alla ditta di pulizie e alla giardiniera, nonché all'amministratrice... e i nervi si sprecano, come potrai immaginare. Siamo troppo precise , almeno questo è un mio grosso limite ...

Annuccia Mercoledì, 25 Luglio 2018 15:09

LARA, mi hai fatto ridere, mi dirai a voce.... 😊

Annuccia Mercoledì, 25 Luglio 2018 15:08

Buon mercoledì!

oggi a Roma molta afa .

Per fortuna sono a studio con l'aria condizionata abbiamo molto da fare perchè la gente quando sa che si va in vacanza ha paura che non riapriamo più.... bah.....

nico26 Mercoledì, 25 Luglio 2018 11:39

Buon mercoledì a tutti/e dal lavoro .

Il sono in ferie dal 5 al 14 settembre nooooooooooooo non riesco ad esserci . 😞😞

Vediamo però come sta mio marito con il ginocchio e se per "problemi di salute"non andiamo ci sarò alla grandissima!!

mamma_lara Mercoledì, 25 Luglio 2018 10:21

Eccomi, cosa ne dite se facciamo l'8 e il 9 di settembre. Ho guardato gli aventi di Ferrara e settembre ne è pieno ovviamente. Penso che l'unica data dove non ci sia troppa gente e quindi gli spostamenti sono meno complicati.

Purtroppo il 29 e il 30 con la maratona si ferma ogni cosa e anche spostarsi in città è troppo complicato. Ho controllato gli alloggi fuori città sono ancora più costosi. l'unico che aveva un prezzo decente non aveva una stanza da usare per le nostre riunioni.

I giorni 8 e 9 settembre hanno questa manifestazione

" Ferrara Balloons Festival 2018

Dal 7 al 16 settembre 2018

Uno dei più prestigiosi festival di mongolfiere in Europa che ha già appassionato oltre 120.000 visitatori: voli liberi, vincolati e special shapes, sport, shopping, giochi e divertimento"

Ma essendo agli inizi e dall'altra parte della città va meglio.

Scusate ma è arrivata la sorella di Gabriele

A dopo

francesca63 Mercoledì, 25 Luglio 2018 09:07

PAULA1 ti rispondo solo ora relativamente al Normast...L ho assunto Anch io e l ho trovato efficace. Uno dei pochissimi.

Certo il costo è elevato...e mi taccio

Spero l EMG ti dia risposte

Ovviamente anche per gli integratori c è una variabilità individuale...

francesca63 Mercoledì, 25 Luglio 2018 09:01

Salve a tutti.

Quanti giorni sprecati dal dolore.....poi si sono aggiunte le vertigini che mi mettono. Ko....

Assunto cortisone ma con pochi effetti.

Sono arcistufa!!!!

Poi ...il condominio. ..meglio vivere nel deserto.

Ho chiesto ad un proprietario di aiutarmi ad innaffiare le fioriere (4 in tutto e sono pure sue)perché la calura le sta ovviamente mettendo a dura prova....

Beh....la risposta è stata ...una risata!!!!!!

La maleducazione regna ovunque e coinvolge tutti!!!!

Noi no però è questo lo grido ...perché facciamo la differenza.

Per non parlare di un preventivo Inviatoci pwr il casellario da esterno cui siamo obbligati per legge. LA descrizione consiste della cifra totale con iva...Nulla altro.

I condomini sono le galline dalle uova d'oro.
Tutti procedono così mi è stato risposto.
Sono nata lo scorso secolo ma non mi ci riconosco
Eh scusate lo sfogo
LARA grazie per averci fatto partecipare della comunicazione da parte dell'istituto superiore di Sanità. Il tuo impegno è stato premiato!!!!
E ciò è di esempio...
Mai mollare.
Anche se il tutto costa fatica e talvolta frustrazione
Ma crederci è importante. ...
Grazie carissima....
Buon proseguimento a tutti.

mamma_lara Mercoledì, 25 Luglio 2018 08:58

Buongiorno a tutti.

Monica, si è vero, qualcosa sta cambiando.
Il fatto è che si inizia ad occuparsi di Medicina di Genere e questo porta a fare delle distinzioni.
Pensa, ho letto che quando hanno testato i triptani li hanno testati sugli uomini nonostante fossero usati per l'emicrania presente più nel genere femminile che nel genere maschile.
Ho letto anche che i sintomi dell'infarto sono diversi da uomo e donna, eppure lo hai mai sentito dire?
Ecco, credo si che qualcosa stia cambiando, ma è un cambiamento sicuramente non dovuto a me.
Però il fatto che ci sia qualcuno che per anni ha lottato per dire che ci siamo anche noi, non è che possono dimenticarsi che c'è chi vive con il MDT quasi tutti i giorni della loro vita.
Ecco cara che noi tutti ci siamo battuti per questo ed io facevo da portavoce visto che il tempo ce l'ho.
Certo che non dimentico come siamo state trattate all'Audizione in Senato. Sono uscita da lì con una tristezza che neppure riesco ad esprimere. Ho per quelle persone presenti una considerazione che neppure spiego altrimenti dovrei cancellare subito dopo.
Ci hanno trattate malissimo.
Le loro parole rimangono scolpite nella mia mente e una volta uscita mi sono detta che dovevo impegnarmi ancora di più.
Noi ci siamo cara eccome se ci siamo.
Grazie a tutte/i voi ♥

Monica Mercoledì, 25 Luglio 2018 08:54

E adesso vado a dipingere le sedie e a dipingere la cornice dello specchio. Siccome non ne trovo uno che mi andasse bene con le misure, me lo sto facendo da sola. Mi piace fare queste cose. Paula se stavamo vicine ti ridipingevo tutta casa, perché se la tua cucina ha 40 anni è probabile che sia di legno e non di cartone come le fanno adesso

Monica Mercoledì, 25 Luglio 2018 08:50

Willy scusa, hai detto che hai mdt prevalentemente la notte. Hai provato a prendere il caffè prima di addormentarti? Ricordo che un'amica del forum aveva risolto così, su indicazione del dott. Rossi

Monica Mercoledì, 25 Luglio 2018 08:48

Anche ieri pomeriggio mdt e trip 😞 spero che sia finita perché oggi devo portare 2 cani e 1 gatta dal veterinario e soprattutto stasera vado a cena fuori con una carissima amica che non ho occasione di vedere spesso. Tanto mi impasticco e vado 😊

Monica Mercoledì, 25 Luglio 2018 08:44

Io il giorno prima di trovare la mia cucciola Penny, stavo per prenotare una settimana a giugno, all'Isola d'Elba. Poi ho dovuto lasciar perdere perché non potevo lasciare la cucciola appena arrivata chissà a chi. E portarla non me la sono sentita, troppo piccola e ancora poco abituata a noi. Adesso ha 5 mesi e ormai fa parte della famiglia e del branco

Monica Mercoledì, 25 Luglio 2018 08:39

Willy bene che gli attacchi sono un po' diminuiti. E bene anche per le vacanze con il tuo cagnolino. Dove vai, mare o montagna?

Monica Mercoledì, 25 Luglio 2018 08:37

Buongiorno a tutti. Lara finalmente alla sanità iniziano a svegliarsi. E questo grazie a te che non molli mai

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 22:20

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

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 22:03

Willy, meno male che tu e Roberta andate in vacanza.
Sono certa che il tuo cagnolino capisce tutto e sa quando stai male.
Tanta forza anche a te carissimo

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 22:01

Willy, come vorrei che diminuissero ancora i MDT. 15 non sono pochi per uno che lavora e non può permettersi di mollare ogni tanto.

Speriamo tu possa stare ancora meglio di così.

Sai che quando mi hanno chiamata dall'Istituto Superiore della Sanità mi sembrava di sognare. Non potevo crederci.

Devo proprio dire un grande grazie a chi ci ha dato questo sito.
E sappi carissimo che è merito di tutti voi che siete sempre al mio fianco.
Grazie di cuore a tutti.

Willy Martedì, 24 Luglio 2018 21:41

Buonasera a tutte, Lara buona notizia l'interessamento del Ministero della salute, il tuo impegno ci aiuta tantissimo. Dopo il ricovero al Mondino sto meglio con la testa sono passato da 25 attacchi al mese a 15 circa, tutti notturni, ma con minore intensità. Mi piacerebbe sospendere i farmaci ma non ci sono mai riuscito, con il mal di testa non riesco a lavorare mi prende l'ansia e mi aumenta in modo pericoloso. Ho 63 anni e mi sono promesso che quando potrò godere la pensione e smettere di lavorare, proverò ad abbandonare i farmaci e andrò di corsa al canile più vicino a prendere un paio di cagnolini da portare a casa che facciano compagnia al mio carissimo Joi. Quest'anno anche io andrò in vacanza con Roberta e Joi abbiamo trovato pensione che, con una piccola maggiorazione, ci permette di tenere anche il cane. Joi mi sta vicino, solo lui, la notte nelle interminabili ore che vivo con il male. A presto a tutte, forza.

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 21:15

Annuccia, diciamo che non vado in vacanza da tantissimi anni 20 circa più o meno.
Penso di essere andata in vacanza non più di 5 volte ma non mi manca per niente la vacanza. Io andrei volentieri a visitare le nostre bellissime città. Adoro i musei e le fontane. Ma sai te quanto dovrei girare, non ce la farei proprio.
Però sto benissimo anche a casa mia a fare quello che mi fa stare bene.
Ma Gabriele può andare dove vuole che a me va bene.

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 17:32

Annuccia, un giorno una signora mi ha detto che non va bene, perchè Gabriele ha proprio l'età giusta per essere sedotto da signore bellissime.

Io che non sono gelosa per niente perchè so chi sono, le ho detto che se tanto mi da tanto Gabriele deve continuare a fare ciò che ha sempre fatto. 😊😊😊
To mo

Ma guarda te se alla mia età devo avere di questi pensieri. A me piace vivere tranquilla 😊

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 17:28

Annuccia, io e Gabriele facciamo le ferie separati per forza, lui non vuole camminare piano come cammino io.

Ma va bene così e ti dirò il perchè quando ci vediamo. 😊

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 17:25

Cris, ancora non ho avuto tempo di sentire per Ferrara. Oggi mi sa che non faccio in tempo.

Carissima, credo che qui la sincerità venga spontanea e fa tanto bene esserlo.
Vedi che hai fatto benissimo a non rimandare. se si vuole vedere il tempo per fermarci non lo troviamo mai. Te lo dico perchè anch'io rimandavo sempre.
Carissima, quello che vivi tu lo vissuto anch'io e so come si sta.
Però sei stata capace di occuparti di te in tempo.

La notizia è bellissima e l'ho detto al medico che mi ha chiamato questa mattina.
Lui non immagina quanto sia importante per noi sapere che si sta muovendo qualcosa.
Ci arriva un sentimento di speranza sotto molte forme.

Annuccia Martedì, 24 Luglio 2018 16:57

MONICA, lascia perdere le vacanze separate. Non mi fido molto degli uomini

Annuccia Martedì, 24 Luglio 2018 16:55

MARGARET, ti capisco tantissimo, anche io ormai non tollero più nessuno.... vivo in un mondo che non è il mio.

Annuccia Martedì, 24 Luglio 2018 16:55

Sono a studio ed è il delirio, come sempre quando si sta per andare in ferie..... tutti si svegliano....
io quest'anno vado tardi il 6 vado a Santa Marinella e non mi muovo. Già è tanto che sia riuscita ad andare quella settimana in montagna.

Cris83 Martedì, 24 Luglio 2018 15:51

WOW Lara bellissima notizia.. ma si sa qualcosa anche sul dove? ferrara?

Guarda voglio essere sincera.. un po' ho accettato il tuo consiglio e un po' non potevo fare in altro modo perchè nulla di quello che prendevo funzionava. Volevo rimandare a tra un po' questa settimana di stop ma ho dovuto per forza fermarmi ora. Ma già dopo due giorni andava già molto meglio.. e ora vado tranquilla e a risparmio energetico. Sono a lavoro ma tra poco vado a casa a fare due cosette e mi riposo un po', e forse stasera esco con quella mia cara amica. Ma se non me la sento non vado.. vivo alla giornata, anzi di più vivo a mezza giornata.

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 13:43

Nico, mi spiace, ma guarda te come sono ridotti anche i medici. Essere richiamati per la prescrizione di un accertamento è proprio il colmo

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 13:41

Io ho arredato casa con mobili di recupero quando sono venuta ad abitare qui e mi piacciono tantissimo.
Poi peccato che la cucina abbia il soffitto basso, altrimenti metterei tutte le padelle attaccate al soffitto.

Mi ha fatto ridere Enzo sabato scorso a cena, ha detto che sono l'unica persona che potrei mettere le foto di casa su facebook e dire che sto andando in vacanza in Australia che nessuno mi verrebbe a rubare in casa 😄😄😄😄

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 13:38

Fefe, immagino che come arredatrice tu saresti bravissima. Aspettiamo le foto che se vuoi e hai poco tempo divulgo senza problemi.

Che meraviglia, porti Rolli in vacanza con voi. Scommetto che vi divertirete ancora di più

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 13:35

Cris, mi hai fatto ridere con il tuo messaggio.
Allora cara siamo d'accordo, io continuo a dirti le cose come se le dicessi a mia figlia e tu ti comporti come fa lei che me ne dice di ogni, però mi accorgo che una volta su cento mi da retta. Diciamo che è un'ottima cosa 😄😄

Fai benissimo ad andare venerdì da Chiara, in tre se la spupizzeranno benissimo senza stancarsi.

Mi è piaciuto molto quello che hai scritto.
Sai che quando dico che dobbiamo fare punto e a capo è proprio quello che intendo.
Bravissima.
Vedi, se fai così non corri il rischio di doverti fermare a ciondolare sul divano.
Che gioia mi hai dato, anche se so che è una fatica bestia.

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 13:21

Nel mio messaggio spero si capisca che parleranno di MDT e di come si viva con questo male.

nico26 Martedì, 24 Luglio 2018 12:53

Buon pranzo a tutti/e dal lavoro .Lara che bella notizia che ci hai dato .poco fa mi ha chiamato il mio medico che mi aveva prescritto l'angio risonanza del neurologo ma è stato ripreso dal usl e prima devo fare una risonanza normale ,poi se c'e bisogno l'angio.Ma il neurologo voleva l'angio!!!!
Paula vai un una buona erboristeria che hanno pero' quella che si vende a peso .Con pochi € hai un prodotto rimineralizzante pero pelle capelli ossa.Fantastico.Esistono già le compresse ma costano tanto e invece tipo con 1etto vai avanti 6 mesi!!!!
Cris vedo che stai meglio e questa e una gioia immensa!!
Feffe io credo veramente che tu potresti veramente lavorare sull'arredamento e chissa che tu non lo farai in futuro!! 😊

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 12:28

Sono di corsa ma questa cosa ve la devo dire.
Mi hanno chiamata dall'Istituto Superiore della Sanità.
Stanno organizzando un incontro per ottobre e finalmente ci saranno iniziative che avranno come argomento la nostra vita e di come si viva con questo male dentro.
Forza ragazze e ragazzi. ♥
Mai mollare ♥

Cris83 Martedì, 24 Luglio 2018 11:47

MARGARET bentornata.. e mi dispiace che la tua vacanza non sia stata molto riposante, sono contenta che comunque hai trovato delle cose positive.
Anch'io con la cheto ho molte difficoltà, ma mi aiutano molto i prodotti ciao carb o comunque altre cose simili, mi porto sempre qualcosa dietro per avere sempre qualcosa per la fame e soprattutto che mi tolga un po' di voglia di "qualcosa".. faccio sempre molta difficoltà ma tengo duro. E non mi sto molto a preoccupare di dimagrire ma penso solo a stare in chetosi.
non ricordo.. tu la fai "solo" per l'emicrania o anche per perdere peso?

Cris83 Martedì, 24 Luglio 2018 11:40

... non parlarmi di peli che con quelli che perde tango potrei farci un altro labrador di 35 kg!



mi sono segnata anch'io le tue ricette! grazie! 😊

Cris83 Martedì, 24 Luglio 2018 11:38

MONICA per i cani trovi sicuramente una buona pensione, magari chiedi a qualcuno che conosci.. ce ne sono alcune che tengono i cani liberi invece che nei box.

Cris83 Martedì, 24 Luglio 2018 10:56

MAMMA LARA tu parli a me come a tua figlia e io ti ascolto come se fossi mia mamma.. e come hai letto ho ascoltato il tuo consiglio. Ho ascoltato il mio corpo e ho dovuto per forza dargli retta e infatti adesso sto meglio.
comunque dimmi tutto quello che ti pare.. e se non mi sta bene te lo dico..ma tu continua lo stesso.

Cris83 Martedì, 24 Luglio 2018 10:54

anch'io la prima volta l'ho ordinato in farmacia.. poi l'ho preso su internet. conviene molto.

Cris83 Martedì, 24 Luglio 2018 10:53

sto recuperando qualche messaggio..
MARGARET anch'io prendo ipnocefal, me lo aveva prescritto perché la mia insonnia si chiamava chiara e se dormivo due ore a diritto mi andava di lusso. Fortunatamente ora lei dorme tutta la notte o almeno 4 6 ore a diritto le faccio tutte. Però sicuramente si fa molta meno fatica a prendere sonno ed è molto più pesante. prima mi svegliamo a ogni minimo movimento di chiara, ora no.

Monica Martedì, 24 Luglio 2018 09:43

Cris brava che resisti senza farmaci. Per Chiara credo che al mare con le nonne e la zia sia la cosa migliore. Sai quanto si diventerà 😊

Monica Martedì, 24 Luglio 2018 09:42

Lara la settimana prima non si può?

Cris83 Martedì, 24 Luglio 2018 09:29

Finalmente va un po' meglio.. non lo dico troppo forte però..

Mi sono fermata e ho stoppato con i farmaci come vi avevo detto..quando ci vuole ci vuole.. si era innescata una cefalea da rimbalzo da paura ed era l'unico modo per uscirne.

Da giovedì non ho preso più nulla e ho intenzione di continuare così che stia bene o male.

Ieri sera finalmente abbiamo montato la camerina a chiara, anzi michele.. io non stavo bene e ha fatto tutto lui.. poi vi mando foto.

chiara è al mare con le nonne e mia zia giovanna.. coccolata e straviziata.. la faranno diventare matta 😊

una di queste sere se riesco vado sennò aspetterò venerdì.. mi manca ma so che è in ottima compagnia e sta bene e in tre non fanno molta fatica. Vorrei cercare di farla stare al mare il più possibile.. l'unica settimana che è tornata a casa ha preso tosse e raffreddore e siamo di nuovo dietro a fare il puff per il problema del broncospasmo.. l'aria di mare le fa benissimo.

vado..

scusate se non vi ho letto..

lo farò appena posso..

vi voglio bene e buona giornata. 😊

Cris83 Martedì, 24 Luglio 2018 09:21

Ciao a tutti!

scusate l'assenza.. ma ho finito internet sul cel perché mi sono collegata al portatile e mi ha finito tutto internet con un aggiornamento. Fortuna che fastweb mi lascia con un minimo di traffico internet per i messaggi di whatsapp.

Qui a lavoro vado un po' di fretta e non riesco a leggervi per adesso perché ho un po' da fare.

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 09:21

Scusate ma mi sono arrivate le tasse per il pattume e ho da spedire un sacco di

documenti. 🤔🤔🤔🤔

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 09:18

Piera, poi vi scrivo anche in privato per altre cose che vorrei ne ragionassimo insieme.

Ti ringrazio perché sei sempre capace di darmi forza. Grazie carissima. ♥

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 09:16

Monica, che non sia Valerio che non vuole andare in vacanza lontano da casa.

Monica Martedì, 24 Luglio 2018 09:04

Comunque c'è anche una terza ipotesi, fare vacanze separate che non mi dispiacerebbe visto che abbiamo ritmi diversi. Io in vacanza voglio girare e vedete il più possibile, lui in vece vuole riposare

Monica Martedì, 24 Luglio 2018 09:04

Comunque c'è anche una terza ipotesi, fare vacanze separate che non mi dispiacerebbe visto che abbiamo ritmi diversi. Io in vacanza voglio girare e vedete il più possibile, lui in vece vuole riposare

Piera Martedì, 24 Luglio 2018 09:03

Lara, mi dispiace che tu debba accollarti anche questa cosa della "ricerca".....io sono talmente vicina che non dico nulla, mi va bene tutto, anche perché mi sposto in giornata, ho anche diversi impegni in quel periodo, perciò non so se riuscirei ad esserci

Monica Martedì, 24 Luglio 2018 09:01

Lara stamattina scriviamo in contemporanea 😊

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 09:00

Monica, sei stata bravissima, se continui così vedrai che arriveranno anche ottimi frutti.

Leggo che le ragazze ti stanno dando consigli per sistemare i tuoi cani. Spero proprio tu riesca a trovare il modo di andare in ferie dove ti piace

Monica Martedì, 24 Luglio 2018 09:00

Il problema con i cani, non sono i cani ma Valerio che non vuole assolutamente portarli in pensione. Io dico invece che se li si abitua piano piano, starebbero meglio che a casa. In alcune hanno anche la piscina e i cani giocano tutti insieme. I miei poi sono 3 e sono socievoli, quando li portiamo al parco giocano sempre con tutti. Oppure dovrei trovare una persona fidata alla quale lasciare le chiavi di casa

mamma_lara Martedì, 24 Luglio 2018 08:57

Buongiorno a tutti.
Ieri sera è arrivata Emma e ha dormito qui.
Oggi rimarrà da me penso.

Come vi ho detto ieri oggi cerco un po' fuori Ferrara per il nostro incontro. Certo che non è essere come a due passi da casa mia.
Oppure sarebbe un'idea prenotare adesso nel caso vogliate rimanere in centro.

Poi magari ne parliamo dopo che ho fatto un po' di ricerche

Monica Martedì, 24 Luglio 2018 08:57

Buongiorno a tutti. Oggi sole e testa delicata. Anche ieri trip. Questo mese è stato un casino, ho già avuto 10 giorni di mdt. Sto cercando di non sgarrare con la dieta. Domenica mi sono superata, Valerio ha fatto la notte e ha portato 5 cornetti 😞 be non ne ho mangiato nemmeno uno 😊 non devo sgarrare, non devo sgarrare, non devo sgarrare

feffe81 Martedì, 24 Luglio 2018 07:52

MONICA per i tuoi pelosetti potresti sentire qualche dog sitter. Rolli ha una ragazza che tutti i giorni lo porta fuori a ora di pranzo e l'ho lasciato a lei alcune volte che sono andata in trasferta. Esistono anche app per cercare dog sitter nella tua zona. Quest'anno però in vacanza lo portiamo con noi 😊

feffe81 Martedì, 24 Luglio 2018 07:48

PAOLA io di idee ne ho infinite! Fin da piccola mi sono piaciute le case e se penso a "cosa mi piacerebbe fare" beh, l'arredatrice di interni... appena riesco vi mando foto.
WILLY un caro saluto anche a te!
SIMONA mi spiace un sacco per il trip, comunque non è detto che il mdt non ti sarebbe venuto lo stesso...a volte io faccio ugualmente le cose, altrimenti mi avvillisco, mi sento inutile

Margaret Lunedì, 23 Luglio 2018 22:22

Pensavo di aver scritto del colloquio con la mia nutrizionista. E' stata molto solerte a rispondere ai miei dubbi riguardo i capelli e mi ha dato degli integratori aggiuntivi. Speriamo bene. Poi ripeterò le analisi del colesterolo, ma prendo anche lì un pastiglio al giorno per abbassarlo. Insomma..cerco di non mollare perchè tornare con la testa come prima..no, Buona notte a tutti

Margaret Lunedì, 23 Luglio 2018 20:34

SIMONA siamo effervescenti sempre, con dolore o senza..pazienza per il trip ma tanto il nostro mal di testa fa quello che gli pare anche se ci muoviamo come dei bradipi.

Margaret Lunedì, 23 Luglio 2018 20:33

ANNUCCIA..tanta maleducazione e comportamenti incivili in spiaggia. Non è questione come qualche mia amica mi ha detto che sono il lupo solitario del boschetto 🤪 Certo, dovrei fregarmene quando le cose non le posso cambiare..L'inquinamento contro l'ambiente, il mare e il fumare ovunque soprattutto nelle aree dedicate ai bambini mi urtica

mamma_lara Lunedì, 23 Luglio 2018 20:30

Paula, bene, spero ti diano subito l'esito così ci dirai.
Speriamo possano aiutarti dopo questo esame.

Per i capelli mi spiace, tu ne hai tantissimi, ma se cadono non è che poi ricrescono tutti?

mamma_lara Lunedì, 23 Luglio 2018 20:27

Simona, io ho iniziato ad imparare qualcosina di ciò che non dovevo fare dopo un po' di anni che nessun farmaco antidolorifico faceva effetto.
Ancora ne hai di tempo.

Forza carissima ♥

mamma_lara Lunedì, 23 Luglio 2018 20:22

Carissime e carissimi, ho visto che il 29 - 30 settembre a Ferrara c'è una maratona abbastanza importante. Ho controllato i fine settimana di settembre e ci sono sempre eventi che porteranno a Ferrara un bel po' di persone. Domani provo a vedere se posso trovare una sistemazione che possa contenere tutti voi un po' fuori Ferrara così che non abbiate difficoltà con i parcheggi.

Simona Lunedì, 23 Luglio 2018 15:57

Buon pomeriggio a tutti voi. . qui la testa non va.. sia ieri che oggi triptano .. fisicamente ko cerco di stare più ferma possibile anche se stamattina mi son messa a pulire in giardino. . potevo evitare e forse non sarei dovuta ricorrere al triptano dopo pranzo.. ma ormai è andata .. 😞

Annuccia Lunedì, 23 Luglio 2018 15:12

Eccomi da studio!

buon inizio settimana.

Stamani vi avevo lette e letto (Willy, ci fa bene un tuo salutino).

MARGARET, buon rientro ed anche io, come MONICA, ti ammiro tanto.

Non ho ben capito cosa è che non è andato nella tua vacanza , a parte la difficoltà nel seguire la cheto. A dopo.

paula1 Lunedì, 23 Luglio 2018 14:49

Buon giorno a tutti...qui ora sole...ieri pomeriggio ha fatto un bel temporale con acqua e grandine in quantità...e un piccolo temporale anche stamattina...oggi sono di secondo riposo e domani rinizio a lavorare per ancora 11 giorni prima delle agognate ferie...scendo nel reparto di Medicina, perchè le chirurgie fino a settembre sono chiuse...

domani ho anche l'elettromiografia...vi dirò...

FEFFE io sono curiosa per le foto...dovrei fare dei lavori qui a casa, visto che non riusciamo a venderla, in particolare in cucina dove ho un arredamento mooooooolto vintage credo abbia ben 35 se non 40 anni..... 😞 😞 , ma non ho idee...

NICO grazie per il suggerimento dell'equiseto (che io conoscevo come diuretico se non erro), ma dove lo compri ? io perdo i capelli da prima dell'intervento in maniera copiosa e sono fragilissimi...si

spezzano anche solo se li sfioro e li pettino solo quando li lavo con pettine a denti larghi... 😞 😞 😞 ho fatto la cura di 3 mesi con l'integratore, ma è servita a poco...

MONICA io quando non potevo prendere Paddy in ferie lo lascio ad una signora, mi costava un po', ma ero tranquilla...qui dove abito ci sono anche delle persone che si offrono di accudire gli animali sia a casa loro che al domicilio dei padroni di animali...sono persone serie spesso davvero amanti degli animali...prova a fare una ricerca...certo vivi in una città molto grande e forse è più difficile...qui da me in provincia avresti solo l'imbarazzo della scelta... 😊

nico26 Lunedì, 23 Luglio 2018 12:02

Buon lunedì a tutti /e dal lavoro .Willy un grande abbraccio ed è sempre un piacere ritrovarti.

quanta roba ho oggi da fareeeee 😞

mamma_lara Lunedì, 23 Luglio 2018 11:56

Ascoltare è meglio che vedere per capire le emozioni

Il modo migliore per interpretare le emozioni delle persone con cui interagiamo è affidarsi a quello che sentiamo con l'udito più che a quello che vediamo nelle espressioni facciali. Lo dimostra uno studio su 1800 volontari che ridimensiona l'importanza dei segnali delle espressioni del viso

La mimica facciale è fondamentale per esprimere le emozioni. Se ne accorse anche Charles Darwin

che affrontò il problema nella fondamentale opera L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali, pubblicato nel 1872. La tesi del libro era che l'espressione corporea delle emozioni sia in qualche modo universale, indipendente cioè dalla cultura di appartenenza.

Sembra tuttavia che interpretare le espressioni facciali non sia il modo più efficace per cogliere le emozioni del proprio interlocutore, secondo quanto emerge da uno studio pubblicato su "American Psychologist" organo dell'American Psychological Association, da Michael Kraus, e colleghi della Yale University. Per gli autori, è meglio fare affidamento su ciò che sentiamo con l'udito più che su ciò che vediamo.

"Le scienze biologiche e sociali negli anni hanno dimostrato il profondo desiderio degli individui di connettersi gli uni con gli altri e la gamma di competenze che le persone hanno per distinguere emozioni o intenzioni, ma anche in presenza di volontà e competenza, le persone spesso percepiscono in modo inaccurato le emozioni degli altri", ha spiegato Kraus. "La nostra ricerca suggerisce che basarsi su una combinazione di segnali vocali e facciali, o solo su segnali facciali, può non essere la migliore strategia per riconoscere accuratamente le emozioni o le intenzioni degli altri".

Nell'articolo, Kraus e colleghi descrivono cinque esperimenti in cui sono stati coinvolti 1800 cittadini statunitensi. In ciascun esperimento, ai soggetti era richiesto d'interagire con un'altra persona, o di prestare attenzione all'interazione tra altre due persone. Il compito era complicato dal fatto che in alcuni casi i volontari potevano sentire ma non vedere, in altri casi vedevano ma non sentivano. In altri casi ancora si trattava di ascoltare la trascrizione di una conversazione tra due persone letta da una voce computerizzata, in modo da annullare completamente la tonalità emotiva della conversazione.

Dall'analisi dei dati, è emerso che i soggetti che potevano solo sentire erano in grado, in media, d'identificare le emozioni degli altri in modo più accurato, con l'importante eccezione del caso della conversazione letta dalla voce sintetizzata, per la quale i punteggi hanno sempre raggiunto il livello minimo della scala.

Le possibili spiegazioni del fenomeno ipotizzate dai ricercatori sono due. La prima è che tutti noi siamo ormai abituati a dissimulare spesso le nostre emozioni controllando le espressioni facciali. La seconda è che non sempre disporre di più informazioni si traduce in un'accuratezza più elevata, anzi. Numerose ricerche nel campo della psicologia cognitiva hanno dimostrato che essere impegnati in due compiti simultaneamente diminuisce le prestazioni in entrambi.

http://www.lescienze.it/news/2017/10/10/news/ascoltare_emozioni_interlocutore-3699901/?ref=nl-Le-Scienze_13-10-2017

mamma_lara Lunedì, 23 Luglio 2018 09:56

Monica, pensa che ti ricorda anche Gabriele che neppure legge il forum

mamma_lara Lunedì, 23 Luglio 2018 09:56

Monica, che bella idea mi hai dato per un dolce da fare ai miei ragazzi. Invece di mettere il tic metto un po' di zucchero di canna macinato da me rendendolo un po' a velo e poi lo arrotolo in qualsiasi cosa che piace a loro. Buono dolce e senza forno. Sono certa che piacerà ad Emma.

Per i capelli io li ho sempre perso a manate. Mi hanno detto che è perchè la mia tiroide non funziona più.

Porto pazienza e quando li avrò persi quasi tutti metterò il turbante. Sai che che bella sono. 😊

Per i cani prova a cercare una pensione dove sai che li trattano bene. Penso ci siano a Roma.

Monica Lunedì, 23 Luglio 2018 09:42

E adesso vado a pulire 😞

Monica Lunedì, 23 Luglio 2018 09:42

Comunque pure io perdo tonnellate di capelli e tanti ne perdo tanti ne ricrescono. Solo che me li ritrovo ovunque. Vabbè che mischiati ai peli delle mie bestioline nemmeno si notano 😊 ho la cagnona grande

che sono quasi 2 mesi che sta facendo la muta. E questo è ogni 3 mesi. L'ho portata a lavare e la vasca da bianca è diventata nera per i tanti peli che ha perso 😞

Monica Lunedì, 23 Luglio 2018 09:37

Feffe che meraviglia la casa nuova! Ti auguro di trovarti bene sempre 😊

Monica Lunedì, 23 Luglio 2018 09:36

Willy un saluto a te.

Stella nemmeno io scrivo spesso e mi chiedo se qualcuno mi pensa. Ma so che qui ci sono persone che considero amiche e che sicuramente un pensiero per me ogni tanto lo hanno 😊

Monica Lunedì, 23 Luglio 2018 09:35

Spero che adesso che sei a casa tu riesca a rilassarti. Posso chiederti come fai con i tuoi animali quando non ci sei? Noi sono 3 anni che non abbiamo da nessuna parte perché non sappiamo come fare. Cioè io sono propensa a portarli in pensione, ma Valerio non vuole saperne

Monica Lunedì, 23 Luglio 2018 09:33

Buongiorno a tutti. Sta piovendo Dssa un paio di ore e l'aria si è rinfrescata. Margaret ho un'altra ricetta facile facile. Prendi la ricotta, la dolcifici con il tic, aggiungi un po' di farina di cocco. Per le quantità io assaggio e decido quanto aggiungere. Poi fai le palline e le rotoli nel cacao amaro. Insieme alla mia cheesecake in estate sono i dolci che preferisco e non si deve nemmeno accendere il forno

mamma_lara Lunedì, 23 Luglio 2018 06:51

Buongiorno a tutti.

Willy, che meraviglia leggerti.

Lo sappiamo carissimo che sei sempre occupatissimo.

Sappi però che sei nei nostri cuori sempre.

Willy Domenica, 22 Luglio 2018 22:46

Torno dopo alcuni mesi nel forum, periodi intensi ed impegnativi per me, ne approfitto per fare gli auguri a Lara anche se in ritardo e per salutare tutti voi . Un abbraccio.

mamma_lara Domenica, 22 Luglio 2018 21:47

Veniamo a noi.

Alcune di voi mi hanno manifestato il desiderio e la voglia di stare un po' insieme di persona.

Così ora direi che potrebbe essere in momento di parlarne se vogliamo arrivare in tempo.

Le date sono sempre un grande problema. Dico subito che in ottobre ho occupato quasi tutto il mese.

Novembre i primi dieci giorni impegnati anche quelli per me.

Settembre va bene, potremmo salvare la data del 29-30 settembre che sono un sabato e una domenica.

Mando questo messaggio anche ad alcune di voi in privato.

mamma_lara Domenica, 22 Luglio 2018 21:31

Margaret, ormai sarete già a casa.

Uova a cena dopo aver sonnecchiato sul frecciarossa.

Non so se le tue vacanze di quest'anno sono finite. magari tieniti buono un paio di giorni più avanti perché c'è probabilmente un incontro tra di noi data da destinarsi.

mamma_lara Domenica, 22 Luglio 2018 21:21

Feffe, sono certa che ti troverai bene nella tua casetta. Modena è una città fatta di persone cordiali e aperte agli altri.

Sei una bellissima ragazza, questo è di aiuto. 😊

mamma_lara Domenica, 22 Luglio 2018 21:17

Nico, gli auguri vanno benissimo anche oggi.

Grazie carissima

mamma_lara Domenica, 22 Luglio 2018 21:16

E' sempre bello avere qui le mie sorelline.

feffe81 Domenica, 22 Luglio 2018 19:05

MARGARET fai buon viaggio, per me sei un mito: 4 figli e dici che 3 "è come non averli" 😬 il cagnetto si diverte un mondo a casa nuova, ha imparato tutti i giri che può fare per uscire da un lato e rientrare da un altro della casa. Si è già fatto un po' di amichetti e quindi tenta di uscire passando sotto la rete

feffe81 Domenica, 22 Luglio 2018 19:03

STELLA certo che ti pensiamo, io penso a tutte noi, soprattutto a chi non scrive. Immagino ogni persona che frequenta il forum, immagino la sua vita, il suo volto...alcune ragazze le conosco di persona, allora lì è più facile. Spero tanto in un po' di alleggerimento delle tue sofferenze...

Margaret Domenica, 22 Luglio 2018 16:51

Riprendo a sonnecchiare e a sognare le uova che mangerò stasera..(finché Delia sta tranquilla.) I ragazzi ormai son grandi ed è come non averli.. tranne quando ci si mettono eh..Buona dome

Margaret Domenica, 22 Luglio 2018 16:48

STELLA non conosco la tua situazione ma ho letto che stai percorrendo una strada molto molto faticosa. Mi ha fatto piacere leggerti nonostante la sofferenza. Di dove sei? Un abbraccio virtuale

Margaret Domenica, 22 Luglio 2018 16:44

FEEFFE.. Il tuo mitico cagnotto sta annusando l'aria della nuova casa? Sono tanto contenta per te. Dai un bacetto a quel simpaticone

Margaret Domenica, 22 Luglio 2018 16:43

Eccoci qui. Fermata a Roma con la mitica freccia puntuale. NICO26 grazie per la dritta.. raccolgo frutti.. la ricetta di Monica e ora il tuo consiglio.. sono fortunata. In stazione a Napoli non ho trovato nulla da mangiare di chetogenenico ed eravamo di corsa così ho buttato giù tre pezzi di pollo impanato findus o giù di lì. Pazienza.. poteva andare peggio con lo strafogamento di una sfogliatella e invece mi sono trattenuta.

feffe81 Domenica, 22 Luglio 2018 15:06

MAMMALARA molto bene per i festeggiamenti!

Qui sono in pausa dalle pulizie perché deve passare una mia amichetta. Nella casa nuova stamattina per pulire una tapparella ho impiegato due ore: è al piano terra, vicino all'ingresso della palazzina e tutti quelli che passavano mi salutavano e si fermavano a chiacchierare 😊 ho già fatto conoscenza con un po' di vicini, sia umani che canini 😊

nico26 Domenica, 22 Luglio 2018 13:35

Buona domenica post pranzo a tutti e a tutte. Cavoli cavoletti....ieri ha compiuto gli anni una donna speciale che è entrata nella mia e nella vostra vita, a cui tutti noi vogliamo un sacco di bene. Auguroni anche se in ritardo mio tesoro di Lara.

Stella Certo che ci chiediamo ogni tanto come mai non scrivi. Nella nostra famiglia ogni giorno io penso anche quelle persone che non scrivono da mesi e mesi e mesi, Però sono sempre nel mio cuore. Ti sono vicina.

Margaret per i capelli eccezionale anzi super eccezionale la polvere di equisetto. Devi prendere proprio la polvere non le pastiglie già fatta. Mezzo cucchiaino alla mattina lo mandi giù prima di fare colazione; fa un po' schifo perché a me talvolta mi usciva dal naso perché era polvere Fine Fine, ma eccezionale per unghie capelli ed è un ottimo integratore per i muscoli.

Ora prendo il caffè e poi vado fra un po' al sole sempre però con i super occhiali neri. 😎

Stella1 Domenica, 22 Luglio 2018 11:28

Grazie di cuore... siete sempre molto carine.. un grande abbraccio... ☆

francesca63 Domenica, 22 Luglio 2018 10:47

Salve a tutti.

STELLA. ...lo sei di nome e di fatto mi viene da dire.

Grazie per esserci...

Ti abbraccio fortissimo.

mamma_lara Domenica, 22 Luglio 2018 10:29

Oggi sarò un po' occupata, vengono le mie sorelline e sto preparando delle cosine per loro. Mi piace fare qualcosa che poi si portano a casa.

Mi fa stare bene 😊

mamma_lara Domenica, 22 Luglio 2018 10:28

Stella, certo che ci chiediamo di te, sai che ci chiediamo sempre di tutti quelli che non scrivono.

Carissima, scrivi senza problemi, qui non si giudica. Basta che fai attenzione a non mandare a quel paese persone facendone nome e cognome.

Mi spiace per come stai, però sappi che noi ci siamo sempre.

Grazie degli Auguri carissima.

Forza sempre. ♥

Stella1 Domenica, 22 Luglio 2018 10:15

Buongiorno a tutti.. scusate la mia lunghissima assenza.. Ma non sto passando un periodo semplice. E non sono una persona ancora capace di esternare molto le proprie cose con semplicità. Vi ho pensato ogni giorno anche con sensi di colpa spesso.. anche nei giorni più dolorosi sdraiata nel mio letto al buio attaccata al mio ossigeno... forse vi sarete chieste.. chissà che fine avrà fatto Stella.. O forse no... neanche avrete notato la mia assenza... Cmq vi ho pensato... ho letto un Po di voi e mi sono accorta che è stato il compleanno di Mamma Lara.. Tantissimi Auguri anche se in ritardo.. un abbraccio da una scrittrice e lettrice indisciplinata.. ☆

mamma_lara Domenica, 22 Luglio 2018 09:31

Carissima Feffe. Grazie degli auguri e sappi che per me oggi è una giornata specialissima.

17 anni fa mentre Zeno tornava dal mare, aveva pensato di uscire dalla superstrada perchè troppo trafficata, era il moto e voleva viaggiare in sicurezza.

All'altezza di Migliarino in una strada di campagna, un trattore non ha rispettato la precedenza e lo ha investito.

E' uscito malconco ma vivo da quell'incidente. Però tutti ma proprio tutti mi hanno detto nei giorni successivi che mai ne avevano visto uno salvarsi.

Poi rileggendo i giornali avevo capito la gravità della cosa.

Ecco, questo giorno per me è come se Zeno fosse rinato per la seconda volta e la mia vita da allora è stata ancora più bella.

Ha fatto fatica a riprendersi, ma è forte come un leone e ha superato tutto brillantemente lasciando sbigottiti i medici e chi lo ha avuto in cura il tempo successivo.

Ecco cara. Tu non arrivi in ritardo. Hai allungato i miei festeggiamenti.

Sai che capisco la tua stanchezza, quella forma di stanchezza io ce l'ho sempre. E mi aiuta tantissimo, mi fa sentire bene come se fosse una medicina magica che porta con se un'altra miriade di cose buone.

Poi aspettiamo foto, ci penserò io a divulgarle così non ti facciamo perdere tempo

feffe81 Sabato, 21 Luglio 2018 22:40

MAMMALARA augurissimi!! Arrivo lunga ma arrivo!

Per tutta la giornata ho fatto pulizie a casa nuova, sono stanca ma fisicamente ed è una stanchezza bellissima 😊

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 22:22

Lella carissima, grazie degli auguri. Ti abbraccio fortissimo e sai che i pensieri ci sono anche per te ♥

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 22:19

Margaret, anche a me succede che perdo capelli. A volte più a volte meno, però li ho sempre perso molti capelli.

Fai bene a parlarne con il Doc.

lella Sabato, 21 Luglio 2018 21:06

Tanti auguri Lara!!! Un abbraccio stretto stretto

Margaret Sabato, 21 Luglio 2018 20:55

Mamma Lara grazie va bene la ricetta di Monica perché la farei per me. Quando torno devo chiedere al doc se la dieta influisce sui capelli. Prendo tanti integratori ma a me sembra di perdere capelli che sono diventati anche molto fragili. Ho cercato ovunque se vi è correlazione ma leggo solo notizie contrastanti e a me serve chiarezza. Intanto buona serata e notte tre serena

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 19:02

Maria51, ero convinta di acverti ringraziato ma non vedo il messaggio.
Grazie carissima per gli auguri ♥

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 19:00

Monica, Emma è l'unica torta che mangia la cheesecake

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 19:00

Simona, grazie anche a te di cuore per gli auguri ♥

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 18:59

Sissi, grazie carissima per gli auguri ♥

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 18:58

Francesca, grazie per gli auguri anche a te carissima ♥

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 18:57

Isa, sai che avevo detto a Emma che le facevi gli auguri, ieri quando è arrivata gliene ho detti tantissimi e fra questi c'eri anche tu.

Grazie carissima per gli auguri ♥

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 18:56

Elisabetta, questa giornata per me è importantissima, gli anni me li guadagno ora per ora e mi piace ricordare quando ne metto insieme uno.
Grazie degli auguri carissima ♥

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 18:54

Margaret, la ricetta della mia cheesecake è un po' più complessa, poi non è cheto perchè io non la mangio.

Se vuoi lo stesso la ricetta ricordamelo che lunedì te la scrivo.
Dai va che domani sei a casa.

Grazie anche a te carissima per gli auguri. ♥

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 18:51

Rossana, hai ben ragione. Però per noi se non ci sono eventi da festeggiare troviamo il modo di festeggiare lo stesso.

In Agosto si replica, arriva Zeno e anche lì le feste si sprecano 😊

Anch'io come te faccio fatica a dormire quando cambio letto, i materassi tutti troppo duri. Tranne uno che ho trovato in un Hotel dentro al centro commerciale Vulcano Buono a Nola, lì ho dormito senza dovermi mettere la fila di cuscini sotto al corpo.

Grazie anche a te carissima per gli auguri ♥

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 18:45

Paula, grazie mille degli auguri. ♥

paula1 Sabato, 21 Luglio 2018 18:00

Tantissimi Auguri di Buon Compleanno alla nostra carissima Amica MAMMA LARA♥😊

rossana Sabato, 21 Luglio 2018 17:36

Mando Tanti tanti auguri a LARA.
Cara Buon Compleanno di cuore
Quante belle feste vi fate in luglio 😊

rossana Sabato, 21 Luglio 2018 17:34

Ciao a tutte
Sono qui in sa in chiacchiere con le cugine.
Fuori tuono e tenta di piovere ma sembra di passaggio.
La notte scorsa non ho dormito. ..fatico sempre quando cambio letto.

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 16:34

Carissime, ho un po' di cose in forno, ma arrivo a ringraziarvi. Promesso.
Vi voglio bene un sacco e una sporta.
Mia mamma diceva sempre così per dirmi che mi voleva un mondo di bene.
Un giorno le ho detto che poi non erano mica tantissimo un sacco e una sporta e lei mi disse che il suo sacco era la terra e la sporta era il suo cielo. Non ricordo bene se fosse così o viceversa.
Ma so che me ne voleva un sacco e una sporta veramente

Margaret Sabato, 21 Luglio 2018 16:15

Mamma Lara carissima..buon compleanno!! Ora che ho inforcato gli occhiali ho capito che oggi compii gli anni! Ti auguro una bella giornata vicino ai tuoi affetti. Un abbraccio

Elisabetta Sabato, 21 Luglio 2018 16:08

Io non mi ricordo mai dei compleanni e tanto meno del mio. E nemmeno di anniversari e ricorrenze. Ma oggi leggo del compleanno di Lara a ruota di quello della sua Emma e le mando tutti gli auguri più belli. Una volta tanto faccio bella figura e non passo per quella che sono: una che non festeggia mai niente e nessuno.
Un abbraccio a Lara e a tutte voi, carissime amiche.

Isa Sabato, 21 Luglio 2018 15:33

Buon compleanno Lara!!! Tantissimi auguri a te, a Emma e a Gabriele!

francesca63 Sabato, 21 Luglio 2018 14:16

Salve a tutti.
LARA tantissimi auguri...un abbraccio fortissimo. ...

Margaret Sabato, 21 Luglio 2018 13:49

Grazie mille MONICA. Simona si.. domani a quest'ora sarò già in viaggio. Un abbraccio

Monica Sabato, 21 Luglio 2018 13:16

Margaret io la faccio molto semplice. 200 gr di nocciole tritate (a volte le mischio con le mandorle sempre tritate)
100 gr di burro
1 vasetto di yogurt greco
1 confezione di panna fresca da montare
Sciolgo il burro e lo aggiungo alle nocciole. Spalmo poi il tutto in una teglia di circa 20/22 cm e metto i frigo per almeno mezz'ora.
Poi monto la panna addolcita con il tic e. ci aggiungo lo yogurt.
Questa crema poi va messa sopra alle nocciole e rimesso il tutto i frigo per un paio di ore. Sopra a volte metto lla farina di cocco o i frutti di bosco. L'ho fatta anche con le fragole ed è buonissima

Sissi Sabato, 21 Luglio 2018 12:13

Tanti cari auguri Lara!

Simona Sabato, 21 Luglio 2018 10:54

tantissimi auguri di cuore Lara... buon compleanno !!!!!

Margaret Buon rientro... finalmente sarai a casa tua

Margaret Sabato, 21 Luglio 2018 10:16

Posso chiedervi la ricetta di questa cheesecake? Arrivo a casa e mi cimento.. grazie in anticipo

Monica Sabato, 21 Luglio 2018 10:08

Vedo di mettermi in moto che di cose da fare ne ho troppe 🤪

Monica Sabato, 21 Luglio 2018 10:06

Rossana un grande abbraccio e bacio per te. Forza sempre 😊

Monica Sabato, 21 Luglio 2018 10:05

Mamma Lara anche a me piace la cheesecake e ogni tanto me la faccio. Per la base uso le nocciole tritate e per la crema uso lo yogurt greco e la panna montata. Poi sopra o farina di cocco o frutti di bosco. Piace molto anche alle mie amiche

Monica Sabato, 21 Luglio 2018 10:03

Margaret penso che tu faccia delle analisi di controllo, quindi puoi stare tranquilla. Comunque la dieta se si è seguiti dal dottore, non porta problemi.
Io poi ho notato un miglioramento nell'umore con la dieta

Monica Sabato, 21 Luglio 2018 10:00

Buongiorno a tutti. Ieri sera ho avuto un attacco di gastrite che mi ha causato mdt. Quindi mi sono addormentata con il mal di stomaco e mi sono svegliata con il mdt! Tutto a posto direi 😊

Monica Sabato, 21 Luglio 2018 09:58

Tanti auguri Lara, che sia una giornata serena senza dolori 😊

MARIA51 Sabato, 21 Luglio 2018 09:50

Se non ricordo male, oggi dovrebbe compiere gli anni la Lara. Tanti auguri!!!

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 08:42

Margaret, anch'io spesso sbotto e lo faccio quando sono stanca parecchio e anche quando non trovo nessuna comprensione.

Succede ed è anche umano.

C'è poi anche da tenere presente che noi cefalalgiche "vediamo più in là" e questo ci porta ad osservare cose che gli altri non vedono o non sentono.

Alle volte questo sentire può diventare una forza in più, ma altre volte ci può portare anche ad essere ferite da cose che percepiamo solo noi e questo porta a reazioni che portano ad esagerare.

Nel mio caso sento che ogni tanto devo rigettare alcuni modi di sentire perchè mi porterebbero a sprecare energie importanti.

Questo è un atteggiamento che negli anni mi ha aiutato tantissimo.

Immagino ti dispiaccia lasciare il cane randagio al suo destino. Però tranquillizzati cara, tu purtroppo non riuscirai mai a salvarli tutti.

Pensa che stai accudendo già i tuoi che non abbandoneresti mai.

Per la dieta ci sono persone che la fanno da anni e stanno benissimo.

Penso che anche qui il fai da te non sia indicato, quindi parlane con la tua nutrizionista e vedrai che saprà aiutarti.

Sono certa che il tutto stia nell'essere seguiti

nico26 Sabato, 21 Luglio 2018 08:38

Buongiorno a tutti e a tutte in questo weekend che non lavoro sotto un cielo grigio è una afa indescrivibile. Margaret Forza e coraggio che anche questa è stata superata. Per il randagio Ti capisco benissimo perché la mia famiglia sa e ne sono consapevoli che anche quest'anno se ne trovavo uno

ero sicuro al 100% che saliva con noi. Mio marito era vigile in ogni angolo delle strade 😊

Annuccia come non capirti quando trovi dei medici che invece che fare il proprio lavoro Scusate dovrebbero fare altro... Ti senti preso in giro ti senti impotente.

Ora me ne vado a fare un bel giro in mercato e a farmi una bella nuotata. Un abbraccio enorme

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 08:31

Annuccia, con tuo Papà ne vedrai delle belle, ancora non è niente.

Ma chi lo ferma quell'uomo.

Immagino a come si senta dentro, la sua mente è ancora capace di dare dei numeri a molti ragazzi giovani e la sua volontà non ha paragoni, il corpo purtroppo risente dell'età e questo è inaccettabile per

lui abituato ad avere il potere su se stesso e anche tanto altro.

Mi spiace per Roberto, alle volte incappi in medici che proprio non pensano neppure che hanno davanti persone che hanno bisogno non solo di vedere spesi bene i loro soldi, ma hanno bisogno anche di sentirsi accolti dal medico che hanno davanti.

Penso che loro stessi se andassero in un ristorante affamati pagando fior di quattrini per un tozzo di pane non sarebbero felici. Scusami ma non ho trovato nessun altro paragone.

Ma ste cose mi fanno parecchio arrabbiare.

Poi però trovi talmente tanti altri medici che pur lavorando in convenzione dedicano tempo maggiore del tempo loro concesso e ti senti accolta.

Speriamo vada meglio la prossima volta. Intanto segnati bene quel nome e parlane "bene" 🤔

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 08:15

Paula, prova anche la pressione ogni tanto.

Ci sono farmaci che hanno degli effetti collaterali abbastanza importanti. Vedrai che riuscirai a trovare il giusto dosaggio e purtroppo prima di trovarlo se ne devono provare non solo di dosaggi, anche di farmaci.

Ben vengano i duo giorni di mutua, anche se alle volte sono peggio che andare al lavoro perchè ti recludono in casa.

Non so se in estate i dolori aumentano, però il caldo aumenta la loro percezione

Piera Sabato, 21 Luglio 2018 08:06

Margaret, ti rispondo su una cosa sola: la dieta non ti rovinerà! la salute ne' di reni ne' di fegato ne' altro!!!e' l'unica cosa su cui sono certa.....buon ritorno a casa

mamma_lara Sabato, 21 Luglio 2018 08:00

Buongiorno a tutti.

Ieri è stata una giornata di quelle che piacciono tanto a me, non mi sono fermata un minuto.

Tutto fatto con gioia e calma.

La festa per il compleanno di Emma è andata benissimo e le ho detto che le facevate tutte un mondo di Auguri. Le ho anche detto i vostri nomi così che li ricordi. Le ho anche detto che tutti i vostri nomi così che li ricordi.

Ora ho un bel po' di cosine da fare, ma piano piano farò quello che sono capace.

Margaret Venerdì, 20 Luglio 2018 21:59

La malinconia e il cuore un po' stretto per il randagio che lascio al suo destino.. La crisi con la dieta e la paura soprattutto che a lungo andare possa rovinarmi la salute(reni/colesterolo alto).. ma anche la realtà del beneficio che in parte mi ha portato. Un po' l'orgoglio di non aver ancora mollato. Torno a casa dai miei cani e gatti, da mio padre talmente peggiorato col Parkinson da essere quasi ormai limitato in tutti i movimenti dalle continue cadute..Torno al mio lavoro un po' affaticata mentalmente ma va bene così. Ne approfitto per ringraziarvi perché avete sopportato i miei sfoghi e mi avete incoraggiata. Vi abbraccio e ora mi leggo un po' di forum prima della nanna. A presto

Margaret Venerdì, 20 Luglio 2018 21:53

Buonasera. Oggi sono un po' più sollevata vista la partenza imminente. Sicuramente c'è stato un sovrapporsi di cose ma accetto anche il fatto di essere diventata più intransigente e insofferente. Non pensavo di scoppiare così, in genere ho un livello di sopportazione più alto. Stasera sto facendo l'elenco delle cose positive che mi porto via: le passeggiate e le corse all'alba sul lungomare e la spiaggia deserta, grande e lunga solo col rumore del mare, le chiacchiere in famiglia, i colori del mare così mutevoli e intensi..E anche il caldo che da me in montagna è spesso un miraggio. Le chiacchiere con due simpatiche signore che ho conosciuto oggi e alla fine anche i ricordi che mi legano a questo sud, alle mie radici napoletane da parte di papà e che mi hanno sempre spalancato il cuore rispetto a certa chiusura nordica. Ciò non cancella quello che ho visto e vissuto ma cerco di far convivere tutto e accettare anche ciò che spesso non si può cambiare. Senza dubbio sono più consapevole di cosa ho davvero bisogno per staccare e riposare ma dovrò pur sempre fare i conti con le esigenze dei ragazzi e di Sandro. Poi non si può vivere sotto una campana di vetro ma preferisco frequentare luoghi dove

trovo una certa corrispondenza col mio "sentire". Certo è che me la sono presa tanto troppo seppur le ragioni ci sono e me le tengo strette

feffe81 Venerdì, 20 Luglio 2018 20:23

Ciao a tutti, oggi stavo bene per cui al lavoro ero in modalità super efficiente, infatti ho la testa cotta ora.

Auguri a Emma!

paula1 Venerdì, 20 Luglio 2018 18:39

ANNUCCIA a me come integratore per i dolori ha dato il Normast MPS e la dottoressa del nostro reparto mi ha detto che un prodotto buonissimo....

MAMMA LARA anche io faccio tanti auguri alla carissima EMMA e spero possa passare dei giorni sereni per queste vacanze...

francesca63 Venerdì, 20 Luglio 2018 18:28

Salve a tutti.

EMMA felice compleanno. ...un abbraccio mega.

Elisabetta Venerdì, 20 Luglio 2018 18:06

Un augurio affettuosissimo ad Emma per un giorno e una vita radiosi.

Annuccia Venerdì, 20 Luglio 2018 16:05

Mi sto prendendo un po' di integratori per andare avanti con i dolori. Sto prendendo anche un integratore per sgonfiare le gambe. Insomma, come si dice in gergo, mi arrabatto....

Stamani ho accompagnato Roberto dall'endocrinologo, perché l'oculista ha voluto che facesse questa visita. Ci siamo sentiti proprio presi in giro.... non lo ha nemmeno visitato, ha fatto un'anamnesi e poi gli ha palpato il collo, dopo di che ha prescritto una sfilza di esami da fare, dicendo che sicuramente

saranno negativi. Siamo andati pure a pagamento, altrimenti l'attesa era lunga. 🙄

Annuccia Venerdì, 20 Luglio 2018 16:01

PAULA, sicuramente il caldo influisce.... vedo che tutti siamo con poche forze... oggi non mi sembra vero di essere a casa. Era tanto che non passavo qualche ora senza fare nulla. A dire il vero sarei dovuta andare dai miei, perché non vogliono venire a Santa Marinella, papà va alla riunione di condominio (di venerdì sera saranno lui e l'amministratore), per fortuna l'ufficio è nella scala del palazzo. Tanto completamente inutile dirgli di non andare

Pazienza, se ce la faccio andrò domenica sera.

Annuccia Venerdì, 20 Luglio 2018 15:56



ROSSANA, un grande abbraccio. I fratelli ti alleggeriranno l'anima, immagino.

Annuccia Venerdì, 20 Luglio 2018 15:54

naturalmente era "piccola"

Annuccia Venerdì, 20 Luglio 2018 15:54

Tantissimi auguri a quella picca grande donna che è Emma. Festeggiate alla grande come meritate.

Annuccia Venerdì, 20 Luglio 2018 15:53

Buon venerdì a tutti!

grazie sempre sempre a tutte voi per i pensieri e per le vostre frasi belle e sincere.

Siamo più tranquilli, almeno per tre mesi.

Iella Venerdì, 20 Luglio 2018 15:10

Tanti auguri e un tenero abbraccio alla bellissima Emma!

Margaret Venerdì, 20 Luglio 2018 14:14

Auguri Emma!! 😊

Piera Venerdì, 20 Luglio 2018 13:52

tanti cari auguri ad Emma !!! Lara, ricordo ancora quando hai annunciato la sua nascita qui nel forum.....e mi rendo conto di come il tempo trascorra veloce.

rossana Venerdì, 20 Luglio 2018 12:53

PAULA a me avevano proposta quel farmaco ma poi non l'ho mai provato perché il mio medico diceva che dava effetti pesanti
Poi non so

rossana Venerdì, 20 Luglio 2018 12:51

Buongiorno a tutte,
Auguri belli a Emma.
Belli come lei e la sua età.
"Cotesta età fiorita sia come un giorno di allegrezza pieno.
Giorno chiaro sereno che precorre alla festa di tua vita.
Godi fanciullo mio, stato soave, stagion lieta è cotesta. "
Ecc....ecc.
Mi viene sempre in mente Leopardi
Ma ho sparato a memoria, potrei sbagliare
Comunque sia Auguri di nuovo

paula1 Venerdì, 20 Luglio 2018 12:30

Buon giorno a tutti...qui sole e caldo..ieri non sono andata al lavoro ovvero mi sono presentata, ma stavo davvero male e così sono tornata a casa con una bella bottiglia di Plasil...la nausea, la sudorazione, uno strano tremolio...io credo sia stato il Palexia...oggi il dottore mi ha dato due giorni di mutua, però mi ha detto che potrei riprendere il farmaco, ma in dosi più basse..ora ci devo pensare.....credo che prima farò l'elettromiografia poi sentirò anche dal medico dell'antalgica...che due scatole però provare a star bene con una cosa e subirne altre...è da ieri che sto bene solo a letto...credo che anche il caldo comunque influisca... 😞 😞

nico26 Venerdì, 20 Luglio 2018 11:17

Un passaggio veloce con mdt presente e tantissssiiimmmi auguroni ad
EMMMMMMMMAAAAAA 😊

Simona Venerdì, 20 Luglio 2018 10:56

Tanti auguri alla dolcissima Emma... un abbraccione da parte mia tutto x lei...

buona giornata a tutti voi 😊

mamma_lara Venerdì, 20 Luglio 2018 07:43

Nico, sto facendo la passata che poi mi dura tutto l'anno.
Gabriele ne va matto.
Però ora devo andare perchè devo finire in fretta, poi fare la doccia e andare a fare la spesa. Questa sera ho qui i ragazzi con anche Tiziana, festeggiamo il compleanno di Emma che oggi compie gli anni e devo ancora fare la tortina, lei vuole la cheesecake, a ma siccome fino a ieri non ero certa che questa sera fossero da me sono indietro come la coda del somaro.
Poi mentre ci sono ne faccio due perchè domani sera ho qui Emma con le sue amiche che fanno un pigiama parti.
Domani vedrò cosa fare per la serata, così faccio qualcosa anche per domenica pomeriggio che vengono anche le mie sorelline. Gigliola va matta per le mie torte salate e per le crostate. Vedrò cosa fare.
Ora scappo perchè sono quasi le 8 e da quel momento posso iniziare a macinare

mamma_lara Venerdì, 20 Luglio 2018 07:36

Rossana, bellissimo l'articolo sull'accettazione.

mamma_lara Venerdì, 20 Luglio 2018 07:33

Rossana, sono certa che la parola libertà ne farai un capolavoro.
Io ti ho scritto quello che per me è significato essere libera, ma per te possono essere tantissime altre cose.
Per esempio per me la libertà è anche di voler bene a chi vuoi e anche di frequentare chi vuoi. Libera è poter essere se stessi ed essere rispettata per questo, Libera vuol dire essere considerata e ascoltata quando hai qualcosa da dire.
Sapessi cara quante volte ancora adesso non sono libera.

Ti faccio un esempio, quando sono con persone che non posso dire è come se fossi invisibile. Ecco, anche questo è una mancanza di libertà per me. Sopporto perchè le vedo raramente, ma se fossero sopra casa mia di certo sarei scappata dopo una settimana. Se mi privassero della mia libertà sarebbe come privarmi della capacità di esprimere chi sono e vorrei privata anche dei miei pensieri. Ecco cara, la libertà per me è anche questo. Poi devi sempre tenere presente che la mia di libertà era anche dovuta al fatto che venivo da una "prigionia" di dieci anni, dove ho rischiato parecchio, neppure nella carceri peggiori si ha lo stesso trattamento. Ne sono uscita e ancora ne porto i segni sul corpo che mi ricordano quei momenti e ogni volta che uno di questi segni si fa sentire ho una felicità dentro che mi fa volare fino a toccare il cielo per tanto mi sento libera. E' da quel giorno che mi sono detta che avrei tutelato questa parte della mia vita ancor meglio di come avrei tutelato la mia salute.

Sono certa che tu saprai scrivere cose che mi saranno utili.
Grazie carissima

mamma_lara Venerdì, 20 Luglio 2018 07:19

Rossana, che si faccia tutto on line è una favola che ci raccontano o che scrivono per farsi grandi, in certi casi c'è da girare più di prima. E' come la protezione dei dati, mai come ora che ci sono leggi che impediscono che si diffondano i nostri dati ecco che addirittura chi li diffonde guadagna pure.

Speriamo che dall'ortopedico vada tutto per il meglio, Il tuo dito ti fa tribolare più dei miei due interventi alle anche. Sembra incredibile, ma alle volte succede. Mi fa piacere che questo fine settimana tu vada un po' a rilassarti, 4 risate si fanno sempre volentieri.

Per ciò che scrive sia il telefono che il tablet meglio farci quattro risate, devo sempre fare attenzione anch'io e non è mai abbastanza, trovano sempre il modo di raggirarti 😊

Anche da noi lavori in corso nella via, staranno facendo un castello di quella casa, è un anno che ci stanno lavorando

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 22:10

MARGARET mi dispiace che queste ferie siano addirittura pesanti per te. Il mare, che pure mi piace tanto, non aiuta l'emicrania e innervosisce. Ci mancano solo i problemi con la dieta e il resto per te emotivamente così pesante....

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 22:01

Ho trovato bellissimo l'articolo sull'accettazione.

In particolare

"Questo va bene per un certo tempo, ma arriva un momento in cui la malattia fa semplicemente parte della propria vita e non ne costituisce più il principale centro d'interesse"

Questo io l'ho fatto per un buon periodo, nata e cresciuta dentro la malattia non mi rendevo conto che me ne nutrivo.

Per fortuna mi sono guardata dentro ed ho avuto amiche che me lo hanno fatto notare, poi è stato uno degli obiettivi in testa al percorso di psicoterapia.

Ora, non credo di esserne proprio fuori del tutto ma io mi sento molto meglio.

Se sono tra persone al massimo dico che ho mal di testa ma finisce lì, dopo parliamo d'altro.

È un concetto questo per niente banaleci si sci oia dentro senza rendersene minimamente conto
Grazie

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 21:52

LARA non ho avuto tempo di commentare il tuo messaggio, molto bello tra l'altro, in cui - sintetizzo molto - mi inviti a valorizzare un vantaggio di questa mia nuova situazione che è la libertà.

Ci ho sempre pensato, è una cosa che affascina almeno tanto quanto spaventa.

Però è ciò su cui posso puntare maggiormente

Ieri sera mio fratello, transitando davanti alla finestra della mia cucina, ha detto : certo che fai degli orari strani forte....era tardi e stavo cenando

E lui, per capirci, mica viene a cena alle 7,30.....ciao

Ho pensato che nei paesi che ho visitato per lavoro e non, la Spagna ad esempio, si pranzava minimo alle tre e si andava a cena non prima delle 10.

Ricordo anche persone anziane con questa abitudine e mi piaceva un sacco.

Io sono sempre stata una tiratardi.

Mi affascina da sempre il tempo passato nel silenzio totale e fare tardi mi piace tantissimo.

A parte che neanche con Alberto si cenava presto ma adesso proprio lo faccio quando mi pare se non devo uscire, almeno questo 😞

Però ripeto penso da tempo alla libertà e ne parlerò quando avrò un pensiero più completo. ..a volte è solitudine e va gestita e governata bene....

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 21:41

Si NICO, mi succede eccome...

Però non mi piace 😞

nico26 Giovedì, 19 Luglio 2018 19:20

Ross mi piaci perché pure a te ogni tanto vengono scritte cose assurde!!

Beh...oggi di nuovo aurette e via che si va....Ma non posso però tenere gli occhiali neri anche alla cassa 😊 Laraaaa quanto pomodoro fai????Ma zio canterino !!!!che bello però in compagnia!!!!Annucchia love love love che felicità.

Margaret ti abbraccio fortemente e Fefe spero tu possa star meglio ora.

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 15:23

Era questa casa....

Caspita quanta iniziativa ha sto tablet

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 15:22

Quest'acqua????

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 15:21

Tralascio il fatto che ieri è arrivata la crisona e stamattina concortisone sembra stia rientrando.

Di fianco a casa mia sono in corso lavori di ristrutturazione da aprile, in palazzina di 4 appartamenti.

Sono contenta che si ripopoli la via ma quest'acqua era chiusa da 15 anni e proprio ora mi cucco il martello pneumatico e barabim barabom tutti i santi giorni...

Arrivo sempre al momento giusto 😞

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 15:18

Scendo solo al mattino per bere un caffè del bar

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 15:18

Adesso sto facendo i bagni al dito.

Domattina controllo dall'ortopedica poi, sempre con tutore ancora per un tot, sembra che possa partire per week-end con cugine.

Si parte domani e si torna lunedì

Per me adesso la riviera romagnola è calda e troppo piena ma volendo stare insieme, e questo incontro lo permette, io mi stanzio in terrazzo all'ottavo piano sul mare e da lì posso immaginare di essere ovunque.

Ma soprattutto su quel mega terrazzone ci stiamo tutte sui lettini e la sera facciamo tardi li sdraiate a ridere....

Ci conto, ché di questa terapia ho veramente bisogno.

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 15:11

Mercoledì non vi dico la trafila per prenotazione Moc e chiusura c/c.

Vi risparmio i penosi dettagli ma riassumo così :la Moc si prenota unicamente andando di persona (più di 70 km andata 3 ritorno in via Emilia) e soprattutto alla faccia di chi dice che si fa tutto on line.

Poi già mercoledì prossimo la farò, quella al polso ha tempi così, quindi arrivai e arritorni da Parma

il c/c essendo chiuso per ristrutturazione l'ufficio postale in cui lo avevo apertobeh dopo aver vagato per altre 4 sedi stamattina sono riuscita a chiuderlo. Forse.....un'anima buona mi è venuta incontro.

Mahm voltiamo pagina.

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 15:06

E' dalle 4:40 che sono in piedi, però la fuori c'è tutto pronto per fare la passata. Abbiamo un quintale di pomodori in parte già scottati che sono in attesa di essere macinati. Devo fare in fretta perchè domani sera festeggiamo il compleanno di Emma e ho un bel po' di persone a cena.

Ma niente paura, piano piano facciamo tutto 😊

rossana Giovedì, 19 Luglio 2018 15:05

Ciao a tutte,
prima di tutto dico ad ANNUCCIA che è un gran bel sollievo leggere di quell'esito.
Per voi soprattutto ma fa ben sperare noi tutti.

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 15:04

Margaret, il Doc ha troppe cose e pazienti di cui occuparsi. ne riceve un botto di messaggi e se inizi a rispondere lo devi fare con tutti.

Pensa che io sto provando a mollare un po' di gruppi a cui mi hanno aggiunta, ma ho ricevuto velate critiche perchè metto più mi piace ad un gruppo piuttosto che ad un altro.

Sai che quando io vado nel nostro meridione per qualsiasi motivo finiscono le mie difficoltà, non c'è nessuno che fa la corsa per rubarmi il numero del salvacode, non è nessuno che mi supera per arrivare prima alla porta del mio medico, anche lì per passarmi davanti. Queste sono le civiltà che trovo in Sicilia per esempio. Ma ho trovato anche a Napoli e a Gallipoli. A Gallipoli poi ho avuto una esperienza incredibile per tanto sono stati gentili.

Non ti dico poi all'aeroporto di Bologna, non appena vedono che ho chiesto l'assistenza si rivolgono a me usando il tu. Mai successo in nessun altro aeroporto. Ecco cara, queste sono le inciviltà che ho trovato dalle mie parti.

Penso che ognuno abbia abitudini che differiscono tra loro e sarebbe bene che venissero sanzionate. Zeno dice sempre che noi in Emilia rispettiamo i regolamenti solo perchè sappiamo che poi veniamo sanzionati. Ma credimi che certe persone sanno benissimo come evitare anche le sanzioni.

Ci vorrebbe più rispetto per il bene comune ovunque, quello sì.

Per il gruppo di facebook non so che dire. Hanno ragione le amiche che hanno scritto il loro pensiero. Io scrivo poco perchè ho poco tempo e il mio tempo lo dedico a voi perchè è qui che ho trovato il modo di cambiare l'approccio alla mia sofferenza.

Certo che scrivere qui serve un impegno molto più grande.

Qui vi si partecipa perchè abbiamo capito che una parte di percorso lo dobbiamo cercando la nostra strada e vedere cosa fare per modificare ciò che può fare la differenza tra il farcela e il non farcela.

Spero tu possa tornare presto a casa ♥

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 14:45

Feffe, no no, no fermaporta, io te la proprio la porta, poi te la chiudo anche se c'è da fare. 😊

Mi spiace ci sia ancora la febbre, sai che quando stavo tanto male anche a me veniva la febbre.

Mi spiace, perchè hai un sacco di cose da fare

nico26 Giovedì, 19 Luglio 2018 14:01

Ciao a tutte/i dal lavoro ...pieno di genteeeeeeee. Se riesco vi leggo dopo... 😊

feffe81 Giovedì, 19 Luglio 2018 13:51

MARGARET mi dispiace molto per come ti senti, penso anche io come SIMONA che tutte queste cose insieme che ti danno fastidio hanno abbassato la soglia di sopportazione 😞

feffe81 Giovedì, 19 Luglio 2018 13:48

a metà mattina la mia testa è peggiorata parecchio, ero al lavoro e così sono andata in infermeria...avevo un po' di febbre, ho chiamato il medico e mi ha detto di andare a casa e che alle 15 mi visita...insomma luglio non si sta rivelando un gran mese

Margaret Giovedì, 19 Luglio 2018 11:23

Invece in Irlanda è andata benone nonostante anche lì le difficoltà con la dieta gli spostamenti le nottate ma mi sentivo proprio bene. Io non sopporto più il malcostume dilagante

Margaret Giovedì, 19 Luglio 2018 11:20

Ho letto e riflettuto grazie innanzitutto. La mia nutrizionista iscritta al gruppo fb da cui mi sono cancellata è anche dell'idea che bisogna separare chi fa la dieta per perdere peso e chi per emicrania o epilessia.. lei è molta contrariata da come viene gestito. Va beh pietra sopra. Per il resto è andata così..

Elisabetta Giovedì, 19 Luglio 2018 10:52

Annuncia, vi ho tanto pensate, e sono sollevata dal risultato. Un abbraccio a tutte due.

Simona Giovedì, 19 Luglio 2018 09:57

Buongiorno a tutti. .. sono a farmi tinteggiare i capelli... 😊

Margaret. ... mi permetto di dirti una cosina prima di darti la mia piena solidarietà verso ciò che è successo su fb.. io ho letto... ho letto te e ho letto gli altri....

secondo me in questi giorni tu sei al limite della sopportazione e sei molto ma molto irritabile .. sta vacanza ti ha proprio fatto l'effetto contrario di quello che uno di solito riceve dalle vacanze.... forse il posto non è ideale. ... piscina e mare non ti fanno bene... la dieta ti mette in difficoltà.. ti avrebbe messa in difficoltà qualsiasi porto tu avessi scelto ma lì probabilmente ancora di più. ... la gente incivile .. I cani abbandonati. ... cioè ... io non trovo 1 cosa 1 sola cosa che tu abbia scritto di positivo in questi giorni.... ora sei al limite ... fuori casa siamo più vulnerabili e ci sentiamo più attaccati su vari fronti... questo x dirti che secondo me basta poco poco ora x farti scoppiare.. scoppiare di rabbia.. scoppiare in lacrime... scoppiare di tutto e di più....

nel gruppo fb della chetogenica un tempo ho trovato spunti e suggerimenti che mi son stati di aiuto ma al tempo non c'erano così tanti iscritti... era una cosa molto più "intima" e il Doc era molto più presente e attivo... ovviamente non ha potuto continuare così è ha delegato il controllo a terzi che però non hanno di certo il suo modo di rispondere e neanche la sua preparazione professionale.... capisco il tuo disappunto. . non mi ritrovo neanche io ormai lì nel gruppo.... troppi professionisti pronti come dici tu a farti interrogatori senza dare suggerimenti richiesti... ha ragione Monica, dovrebbe esserci un gruppo solo x emicranica che seguono la dieta solo x questo motivo e poi un gruppo un po' più piccolo di 13.000 persone perchè diciamo la verità. ... a noi da fastidio se diciamo 1 volta che siamo seguiti da un professionista... poi te lo ripetiamo anche 2 o 3 volte ma alla fine basta... uno se lo deve anche ricordare che sei seguita senza farti sempre la stessa domanda perchè mi verrebbe anche a me da mandare tutti a dopo che mi si fa sempre la stessa domanda... ma in 13.000 cosa vuoi che si ricordi uno ... sfugge tutto secondo me.... così io leggo qua e là m'credonche non parteciperò mai poi attivamente a sto gruppo.. come del resto mi sto sempre più allontanando da fb la cosa che mi spiace di più ma che forse è inevitabile è che il nostro Doc non risponda più come prima.. ma ci sta anche questo... sarà sovra carico di lavoro e anche lui farà come potrà...

spero tu possa tornare presto a casa... quando rientrate?

Monica Giovedì, 19 Luglio 2018 09:33

Piera infatti secondo me ci vorrebbe un altro gruppo su fb, solo per emicranici. Io nemmeno riesco più a trovare sostegno in quel gruppo. Chiedere al proprio medico è fondamentale e giusto, ma per le cose meno importanti, può essere di aiuto l'esperienza degli altri

Monica Giovedì, 19 Luglio 2018 09:28

Io ultimamente ho fatica a seguire la dieta, a volte sgarro, e il mdt è molto presente. Ho sempre quei 12/15 giorni di mdt al mese. Poi mi si è abbassato di molto il ferro, avevo 34 ed il valore minimo era 70, quindi faccio molta fatica a fare tutto. Comunque sto integrando e dovrei rifare le analisi per controllare

Piera Giovedì, 19 Luglio 2018 09:22

Margaret, nemmeno io ho letto il tuo commento su Chetogenesi, tieni presente però che questo gruppo è fatto di molte persone che seguono la dieta a scopo dimagrante, poi ci siamo noi emicranici.....che come al solito siamo in minoranza e con problemi diversi, diventa quasi normale sentirsi rispondere in un certo modo, chi se la prende la responsabilità su di noi che siamo così delicati e pieni di variabili tutte diverse, con cure e profilassi le più disparate, poi sai meglio di me che la rete non permette di conoscere veramente le persone, le parole scritte sono fredde senza tono.....magari a loro sei apparsa come la "saccente" di turno (io so che non lo sei) 😊 Io poi a volte faccio l'errore di aspettarmi solo quello che vorrei sentirmi dire e allora mi sembrano tutti degli invasati..... 😊😊 Per gli animali ti capisco, io quando vado in Grecia, specie nelle isole e vedo tutti quei gatti e cani magri malati e affamati soffro infinitamente, e allora parto con crocchine e sfamo tutti, la mia Vittoria fa uguale ora, e

mi si stringe il cuore quando mi dice : Nonna portiamoli a casa tutti, li mettiamo in valigia al posto dei vestiti 😞😞

Monica Giovedì, 19 Luglio 2018 09:21

Per il gruppo su fb, anche a me non piace più frequentarlo, troppe persone saccenti. È vero che essendo frequentato da tantissime persone capita che ci sia chi risponde un po' a cavolo, poi è anche vero che ci sono molte persone che fanno da sole o non seguono i dettami dei medici. E questo non va bene. Molti sono prevenuti e nemmeno capiscono quello che leggono. Per la dieta io ti consiglio di continuare se te la senti e se ti senti meglio, lascia perdere tutti gli altri

Monica Giovedì, 19 Luglio 2018 09:15

Buongiorno a tutti. Margaret che dire....

A me piacerebbe molto andare in Salento, dicono ci siano posti meravigliosi, ma sai com'è la situazione randagi in quei posti, così siccome poi come te ci sto male, evito e vado altrove. Anche se poi i randagi purtroppo sono ovunque. A Cefalonia ho sfamato una cagnetta per tutti i giorni che sono stata lì. E lo stesso a Mauritius.

Purtroppo noi abbiamo questa sensibilità che non ci aiuta, ma con la quale dobbiamo convivere. E il detto lontano dagli occhi lontano dal cuore, per noi è una salvezza

paula1 Giovedì, 19 Luglio 2018 09:14

Buon giorno a tutti...qui sole e caldo...io stamattina non sto bene...ho una crisi di emicrania a sinistra..non volevo prendere niente, perchè non conosco bene il Palexia , ma non ho resistito e ho preso le solite due buste di Oki...mi sono stesa 15 minuti e ora vado leggermente meglio...tra poco esco per la ginnastica e spero di riuscire a rilassarmi un po'...poi vado al lavoro...ho anche la nausea e il dottore infatti mi aveva detto che poteva esserci con questo farmaco...ufff non si è mai

tranquilli 😞😞

MARGARET anche io ero iscritta a qualche gruppo su FB anche se partecipo poco, ma le risposte di alcune persone lasciano davvero di stucco, molte sono davvero cattiverie..., ma penso anche che Facebook non è un social serio e quindi le cose importanti le cerco altrove...ad esempio la pagina di Al.ce Group la seguo, ma mi piace poco...leggo solo alcuni interventi e basta...se devo scrivere preferisco questo forum !!!

Margaret Giovedì, 19 Luglio 2018 08:55

Voglio tornare a casa 😞

Margaret Giovedì, 19 Luglio 2018 08:54

NICO oggi ti ho pensata. C'è Un cane randagio messo così male e inavvicinabile qui in paese.. che pena.. non si può però salvare il mondo. E qui impera in spiaggia l'inciviltà più completa ma racconterò quando sono più calma che già ieri ho quasi appeso all'ombrellone una signora che ha dato nel negro maledetto bastando al bagnino di colore. Poi tutti fumatori che spengono le cicche in acqua o nella sabbia nonostante i posaceneri fumano in piscina in faccia ai bambini buttano la plastica in mare sto impazzendo. Chiedo ancora scusa per come sto scrivendo

Margaret Giovedì, 19 Luglio 2018 08:50

ora ho i lacrimino che scendono.. ti pare? Forse devo lasciare la dieta è devastante sentirsi così soli quando si è in crisi con qs percorso., perdo capelli prendo 1000 integratori non riesco a regolarmi con le quantità leggo cose discordanti chiedo e mi mandano a quel paese e il doc non dice nulla non interviene. Lascio qs argomento che altrimenti va peggio. Si sono mosse alcune cose dentro di me che devo approfondire anche riguardo il mio handicap che è questa fottuta emicrania

Margaret Giovedì, 19 Luglio 2018 08:43

MAMMA LARA ma ti prego non sentirti in colpa.. ci mancherebbe. Non posso fare nomi ma ci sono persone in quel gruppo molto autocentrate anche tra gli amministratori ma che bacchettino me no anche perché se la mia nutrizionista mi ha proibito i latticini come le mozzarelle e i formaggi morbidi perché è convinta che mettano fuori chetosi, il doc a Roma si questo non si è pronunciato e non ho capito perché è allora visto che mi trovo in Campania e qui uno dei cibi che riesco e reperire nel posto fuori dal mondo in cui sono è la mozzarella ho chiesto...Ma al di là dello specifico sono alcune volte che mi si invita a rivolgere domande a chi mi segue. Ma andate a farvi un giro. Già sto come sto in qs periodo non mi serve altro malessere. Poi ci sono gli chef che pubblicano ricette ma se chiedi il perché

in quei muffin o torta etc ci metti le proteine in polvere ti segano anche lì per la domanda. Oggi non faccio testo. Mi sento furiosa su vari fronti e amareggiata e dal cell inoltre non riesco a scrivere come vorrei. Abbi pazienza del mio sfogo ma è come se avessi raggiunto la misura di tutto.

feffe81 Giovedì, 19 Luglio 2018 07:49

MAMMALARA mi sembri un po' sprecata come fermaporta 😊 grazie del pensiero, in realtà mi sa che sono indietro sulla tabella di marcia, ma in questi giorni non sto riuscendo a fare nulla per il trasloco. Anche stamattina ho mdt, provo ad andare al lavoro e vedo come evolve, ma così è un po' troppo pesante per me...tanti giorni consecutivi col ciclo

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 06:31

Feffe, ci siamo quasi.

Se per il giorno del trasloco hai bisogno di una persona anche solo per tenere aperta la porta io ci sono. Fai un cenno e parto.

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 06:29

Cris, chiedo perdono anche a te per il messaggio di ieri.

Fai quello che puoi cara.

Alle volte la preoccupazione mi fa dire cose che non devo.

Il volerti bene non mi giustifica ♥

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 06:27

Margaret, mi spiace che tu ti sia cancellata dal gruppo della Chetogenesi.

Hai ragione, e mi hai fatto pensare che anch'io ieri ho "sgridato" la nostra Cris, devo fare ammenda. E non ho giustificazioni, il fatto che le voglio bene non mi giustifica ♥

Penso che al gruppo ci si debba partecipare sempre con il pensiero che ci sono più di 13.000 membri, quindi è possibile che ogni tanto si possano ricevere risposte che non si gradiscono.

Poi non prenderla come se fosse una sgridata ma solo un consiglio un po' spinto. Purtroppo non ho letto la conversazione e mi dispiace, ma a qualcosa devo dire di no anche se alle volte mi sento un po' una mer.....accia. Ho troppe mail da leggere e non ho 50 ore in un giorno.

Vedi come stai nei prossimi giorni e se te la senti chiedi un'altra volta di farne parte.

Però mi sento in colpa per non esserti stata di aiuto nel gruppo. Perdonami.

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 06:16

Paula, l'attività fisica aiuta tantissimo, certo che con il caldo se lo patisci tutto diventa più difficile.

Dai, prova la pressione qualche volta.

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 06:14

Francesca, il caldo non aiuta quando si ha MDT e non aiuta neppure tutti gli altri dolori. L'umidità fa male a tutto.

Taccio anch'io sul costo degli integratori

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 06:12

Simona, ieri sera ho fatto al doccia e ho avuto freddo, questo ti dice che io sono fortunata, posso usare il forno. 😊

Gabriele non ci credeva che avessi freddo, fino a quando ha sentito che avevo la pelle d'oca 😊

Arriverà anche il caldo.

Ora Cri mi manderà a quel paese. Già lo so 😊

Io prendo gli integratori ogni giorno e contengono anche il magnesio.

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 06:08

Maria, è bello leggerti di nuovo. Anche tu sempre lì che corri da una parte all'altra. Spero possa aiutarti l'ipnocefal. Riposati anche tu.

Anche tu hai gli occhi e la mente che vanno talmente veloci che fai fatica a seguirli. 😊

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 06:04

Cris, mi preme dirti che alle volte dire dei no può aumentare la qualità della nostra vita e dobbiamo imparare anche a dirli a noi stesse. Noi ci sentiamo sempre in dovere con tutti solo perchè ogni tanto siamo bloccate dal MDT. Sapessi cara quante persone fanno un bel niente per tutta la vita e a sentirli sembra che ribaltino il mondo ogni giorno
Forza anche oggi carissima ♥

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 05:19

Vado a spedire un po' di documenti perchè c'è una ragazza che li aspetta poi arrivo.

mamma_lara Giovedì, 19 Luglio 2018 05:19

Buongiorno a tutti.

Annuccia, notizia che toglie un bel po' di pensieri. Avanti pure sempre con la stessa forza. ♥

feffe81 Mercoledì, 18 Luglio 2018 23:26

ANNUCCIA ottima notizia!!

feffe81 Mercoledì, 18 Luglio 2018 23:26

SIMONA io prendo un integratore di magnesio e vitamine del gruppo B da un anno e mezzo e la neurologa non mi ha detto di sospenderlo. A me sembra che faccia bene. Sembra 😊 almeno non noto fastidi

Simona Mercoledì, 18 Luglio 2018 22:57

Margaret ringrazia la regia da parte mia.. 😊 😊

Margaret Mercoledì, 18 Luglio 2018 22:25

SIMONA dalla regia 😊 mi dicono che prenderlo sempre non va perché come ogni cosa non si deve eccedere. Nel dubbio fare analisi col dosaggio

Margaret Mercoledì, 18 Luglio 2018 22:16

Stasera mi sono cancellata dal gruppo su fb della chetogenesi. Non è possibile che devo sempre giustificare il fatto che sono seguita ogni volta che po ho quesiti. Non è la prima volta che vengo trattata come una pischella in cerca di soluzioni tanto che mi si invita a rivolgermi ad un esperto. Basta. Stasera la cosa mi ha fatto proprio male. Sono delusa e affaticata dalla dieta dal mal di testa e pure ste acidone che mi sgridano..ma dove siamo dai.. Scusate lo sfogo. Vado a letto che per oggi ne ho abbastanza. SIMONA io il magnesio lo prendo sempre perché senza ho notato sono piena di crampi ai polpacci quando mi sveglio la mattina e mi stiracchio

Margaret Mercoledì, 18 Luglio 2018 22:10

Ciao ANNUCCIA sono contenta.. bella notizia . Un abbraccio

francesca63 Mercoledì, 18 Luglio 2018 22:05

ANNUCCIA UN ABBRACCIO A TUA SORELLA...

paula1 Mercoledì, 18 Luglio 2018 20:36

Buona sera a tutti...qui caldissimo...oggi ho fatto davvero fatica al lavoro ed inoltre ero nel reparto di Medicina, perchè in chirurgia siamo in prossimità della chiusura, domani è l'ultimo giorno che operano...ho chiesto un cambio e domani mattina vado a fare la lezione di posturale...ieri ero troppo stanca e oggi a dire la verità oggi è anche peggio...io col caldo non vado proprio...oggi ho cominciato la cura con l'integratore e il Palexia...

ANNUCCIA sono molto contenta per tua sorella...

SIMONA io prendo il magnesio e a volte lo sospendo per un po'...prendo le pastiglie dosaggio 375 perchè il Magnesio Supremo mi faceva andare in bagno e il farmacista dice che così lo assimilavo meno...la pressione non me la provo mai e dire che maneggio continuamente

l'apparecchio... 😊 😊 😊 dò la precedenza ai malati 😊 😊 😊

francesca63 Mercoledì, 18 Luglio 2018 20:22

Salve a tutti.

Le giornate anch'eda queste parti sono dolorose.

Sto provando un ciclo di flebo per il dolore.

Spero si esaurisca prima di esaurirmi

Un passo alla volta..pezzo dopo pezzo....

Riguardo ai costi di integratori e di tanto altro mi taccio....

LARA Quell articolo come tutti d altro canto mi fa riflettere. ...grazie. sempre.

Buonanotte a tutti....

Simona Mercoledì, 18 Luglio 2018 17:35

tornata dal.dottore. . pressione bassa ma dice di tenermela così.. 50/90 ..

mi ha suggerito di prendere il magnesio ma in realtà lo prendo tutti i giorni e allora dice di sospenderlo che non va preso tutti i giorni x mesi... chi di voi lo prende? lo interrompete ogni tanto?

Simona Mercoledì, 18 Luglio 2018 17:32

Annuncia ottima notizia 😊

Annuncia Mercoledì, 18 Luglio 2018 16:44

Ciao a tutti!

solo al volo.... pet di Rosella Ok.

Annuncia Mercoledì, 18 Luglio 2018 16:44

Ciao a tutti!

solo al volo.... pet di Rosella Ok.

Simona Mercoledì, 18 Luglio 2018 14:56

Cris ti capisco bene... e hai tutte le ragioni per sentirti così. . è veramente troppo tempo che non hai una tregua .. ma una tregua di quelle ristoratrici. . rigenerante per fisico e mente... sei stanca e in un momento della tua vita che è fondamentale esserci ... anche un minimo ma esserci sempre .. il fisico può anche mettersi a sedere e stare ai minimi termini ma la mente no...quella è in movimento sempre .. quella è proprio difficile da fermare.. sto mdt quando non da tregua prosciuga energie da ogni dove .. spero passino presto queste 2 settimane e che poi tu potrai veramente stare un po meglio... magari la.montagna ti farà bene. . il fresco (si spera) e l'aria Buona servono a ricaricare un po ..

Simona Mercoledì, 18 Luglio 2018 14:47

leri era una buona giornata fino a che non mi son messa a cucinare. . ho fatto le tortillas e ho dovuto usare il forno.. pian piano è arrivato il mdt e dopo cena triptano... ha fatto effetto.. stamattina ho deciso di misurare la pressione dai miei che hanno la macchietta apposta perché sono un bel po di giorni che quando mi alzo da sedia/divano mi gira la testa... mio padre mi ha voluto fare 3 misurazioni ovviamente tutte e tre con risultati diversi... la prima ha dato 40 65 🤔 pare esagerata. . le altre un po più su... risultato finale? vado da dottore a farmela misurare bene intanto devo fare la ricetta del cerazette e cominciare sto tentativo di migliorare un pochino con ormoni/testa ...

Simona Mercoledì, 18 Luglio 2018 14:41

Ciao Maria.. mi spiace x il tuo periodo nero.. l'ipnocefal io lo prendo da metà maggio circa.. io non soffrono insonnia ma ho notato che fatico molto meno di prima ad addormentarmi e ho un sonno molto più profondo e ristoratore con l'ipnocefal. . sull'emicrania invece ovviamente nessun cambiamento. .almeno x il momento ma il Doc dice che ci vogliono almeno 3 mesi perché possano diradarsi gli attacchi grazie all'effetto della melatonina. . sul sonno fossi in te sarei fiduciosa per un cambiamento in positivo .. si io lo prendo su internet .. e più ne prendo e meno lo pago.. poi se hai da prenderne 3 ml al giorno in 10 giorni 1 confezione la finisci.. quindi vale la pena fare un po di scorta.. l'ultimo ordine io l'ho fatto di 4 scatole e mi pare di averlo pagato sui 14 euro senza spese di spedizione. ..

Maria9195 Mercoledì, 18 Luglio 2018 14:11

Ciao a tutte. E' un periodo critico. Ho tanto mal di testa e d'ora si è aggiunto mal di stomaco e

insonnia. 🤔🤔🤔 Venti gg fa ho ripreso la dieta la quale non sta facendo nulla. Ma ci vogliono almeno tre mesi per capire se su di me funzioni. Come è successo in passato. Stamattina il Dott.

Cherubino mi ha prescritto il Ipnocefal . Non sapevo che tramite internet costasse di meno. L'ho già ordinato in farmacia. Chi di voi lo assume ha trovato beneficio per l'insonnia?

nico26 Mercoledì, 18 Luglio 2018 12:39

Eccomi per augurarvi buon pranzo 😊😊

Lara quanto hai scritto a Cris e' quello che sento dentro e per fortuna la vita mi ha aiutata a non ritrovarmi come hai scritto tu seduta sul divanoCris noi ti siamo vicine e per dirla tutta siamo vicine le une con le altre e insieme formiamo una rete indistruttibile.ps....e vai l'auretta a sx ma sai che dico va mo là che passerà 😊

mamma_lara Mercoledì, 18 Luglio 2018 12:06

Scusami Cris se ho scritto con errori, ma devo sistemare tutti i vasi.
Domani sera arrivano i pomodori e devo iniziare la passata.
Sto lavando e sterilizzando tutti i vasi

mamma_lara Mercoledì, 18 Luglio 2018 12:03

Cris, alle volte dico che per noi cefalalgiche arriva la paralisi, nel senso che chiudiamo gli occhi la mente e vegetiamo in attesa di stare bene.

Allora cara, è mio parere e perdonami se sarò spietata che qualcosa per stare bene si deve fare prima di arrivare a questo punto. Per esempio quando dico fare punto e a capo e dire di no, ma dirli anche quando c'è in ballo cose infinitamente importanti, mica c'è in ballo un'unghia incarnita.

In ballo c'è la nostra vita e la vita dei nostri cari. Una persona a me molto vicina non ha ascoltato i segnali che le mandava il suo fisico fino a quando un bel giorno si è seduta sul divano e piangeva tutto il giorno ciondolando la testa. Sai quanto tempo ha impiegato per riprendersi. Un bel po'.

Poi non è che ha fatto fatica, ha fatto una fatica immane, ha visto il suo corpo trasformarsi dai tanti farmaci presi e questo è costato mica solo a lei, anche la sua famiglia ha avuto ripercussioni fortissime. Ecco cara, pensaci bene a dire sempre "questo lo devo fare". Alle volte si deve dire "oggi proprio non va" e ci si ascolta.

Ci si deve ascoltare eccome.

Ora scusami tantissimo, ma ho parlato come se lo dicessi a mia figlia, quindi sappi che se le dicessi a lei me ne direbbe di ogni. Dille anche tu così mi sento anche sollevata. Ci sta anche il dirmi che mi devo fare una manichina di cavoli miei 😊

Cris83 Mercoledì, 18 Luglio 2018 11:12

esatto piera.. infatti l'ipnocefal lo prendo proprio lì.. anzi più ne prendi meno costa.. lo avevamo notato con SIMO.

Piera Mercoledì, 18 Luglio 2018 10:44

l'ipnocefal che prescrive il dott.Di lorenzo e' invece molto conveniente nel sito dell'azienda che lo produce, tra l'alto se ne compra tre confezioni, non ci sono spese di spedizione

Piera Mercoledì, 18 Luglio 2018 10:42

Margaret anch'io sapevo che il cocco ha moltissimi carboidrati , io uso solo la farina per fare i pancake , ma quella pesa poco e con 20gr al massimo me la cavo.....Gli integratori sono tutti a pagamento, come una serie di altre cose molto utili tipo i colliri o le creme dermatologiche, perciò anch'io faccio come Cris e compro nelle farmacie on-line che sono molto meno care.....la melatonina ad esempio e' sempre in offerta.

Cris83 Mercoledì, 18 Luglio 2018 10:37

eh si il cocco ha parecchi carboidrati, avevo controllato anch'io tempo fa perchè ero convinta che ne avesse pochi, io ogni tanto me lo sono concesso un pezzettino ma dipende da cosa avevo mangiato nel resto della giornata. se fai bene i calcoli magari un pezzettino ti ci entra.

Cris83 Mercoledì, 18 Luglio 2018 10:13

PAULA vero gli integratori costano sempre un botto, se vuoi puoi provare a guardare su internet a volte costano anche 5/6 euro in meno. io a volte faccio così..

Cris83 Mercoledì, 18 Luglio 2018 10:12

FEFFE mi spiace per tutti questi triptani ma sono felice di sentirti così positiva.. si con il capo non è certo il caso di subire!
e mi raccomando per la nuova casa se vuoi mandaci qualche foto!

Cris83 Mercoledì, 18 Luglio 2018 10:11

Ciao a tutti!

Io un po' così come sempre.. ieri sono riuscita ad andare al funerale ma a grandi costi, mi è costato anche un viridex che non prendevo da molto tempo. Ma dovevo andare per forza e non sapevo come altro farmelo passare. Ieri sera ero in uno stato catatonico, non lo prendevo da tempo e con il caldo l'effetto sono stati devastanti, sudavo anche stando ferma e non riuscivo a fare nulla se non stare stesa sul divano.

Si so MAMMA LARA che dovrei fermarmi per il tempo che serve anche una settimana perché altrimenti non ne uscirò ma in questo momento almeno qualche ora a lavoro devo venire almeno per questa settimana e la prossima perché mancano delle colleghe. Credo che dovrò aspettare la prima settimana di agosto.

Che poi non è che faccia molto, anzi poco o nulla. Ieri sono stata tutto il tempo ferma tranne per andare al funerale, ma non potevo fare altrimenti, è una mia carissima amica, la migliore e non potevo non starle accanto in un momento del genere.

Ora sono a lavoro e va benino.. ma sento la testa in agguato.. a mezzogiorno torno a casa anche perché viene la pediatra a visitare chiara, ho tosse e raffreddore e chiaramente l'ho attaccata pure a lei e con gli episodi di broncospasmo che ha avuto voglio stare tranquilla. Poi me ne sto tranquilla a casa con lei.. spero non aumenti di nuovo.. credo sia in arrivo anche il ciclo a peggiorare il tutto.

Sono stanca, fisicamente sicuramente ma anche di testa.. stanca di dovermi fermare ogni volta e di non poter fare nemmeno l'indispensabile come pulire casa. E stanca di non poter fare le cose che voglio anche solo cose semplici come per esempio andare alla festa con gli scout. Ho fatto tornare chiara per questo e ci sono stata solo due sere. Lo so bisogna accettare i propri limiti e fare quello che si può.. lo so e poi mi tornerà in mente e andrà tutto bene ma ci sono momenti in cui mi viene un po' di sconforto e di rabbia.

MAMMA LARA molto bello e interessante lo scritto che hai riportato sull'accettazione, ma ecco io in questo momento faccio molta fatica a farlo.

mamma_lara Mercoledì, 18 Luglio 2018 08:57

Paula, mi spiace per il costo degli integratori, anch'io spendo un botto, ma servono quindi li devo comprare.

Per le questioni di eredità si sfasciano non poche famiglie. Non so perché succeda, però in tanti casi non si riesce a mettersi d'accordo.

Non saprei cosa dire perché ci sono tantissimi fattori che scatenano atteggiamenti e azioni che rattristano parecchio.

mamma_lara Mercoledì, 18 Luglio 2018 08:51

Feffe, fai bene a reagire al tuo capo, ma mi raccomando raccogli e scrivi tutto e se ci sono testimoni ancora meglio.

Non posso sopportare ci possano essere persone così. Fanno male all'azienda non solo al lavoratore o alla lavoratrice. 🤔!!!

mamma_lara Mercoledì, 18 Luglio 2018 08:02

Poi sai cara Feffe cosa penso, penso che se continui a scrivere nel forum è anche perché non solo hai accettato il tuo star male, ma te ne stai anche occupando

mamma_lara Mercoledì, 18 Luglio 2018 08:00

Feffe e fai bene a non sentirti così, perché tu sei tanta in tutto.

Immagino la tua casina, poi spero che ci inonderai di foto che io distribuirò a destra e manca a tutti quelli che ne fanno richiesta.

Per l'accettazione del proprio star male è fondamentale per stare meglio.

Bravissima. ♥

feffe81 Mercoledì, 18 Luglio 2018 07:39

Buongiorno a tutti, qui ancora mdt, sono al quarto trip in cinque giorni, da quando è partito il ciclo 😞
Al lavoro la situazione è peggiorata, con atteggiamenti e parole da parte del mio ex capo che rasentano il mobbing. Da ieri sono determinata a non subire più, ma è difficilissimo quando le energie sono poche.
Di buono c'è che la mia casina sta diventando bellissima, adesso ha anche le porte e le finestre 😊 mi restano dieci giorni per pulire tutto prima del trasloco.
MAMMALARA nel tuo messaggio di qualche giorno fa non sei stata spietata, perché non sento quello che accennavi sul volermi diversa da quella che sono. A proposito della parola accettazione, credo di aver proprio accettato l'emicrania, come parte di me.
Ora, super impasticcata, mi trucco e vado al lavoro

mamma_lara Mercoledì, 18 Luglio 2018 07:11

Buongiorno a tutti

I segni dell'accettazione

Tradotto da: "L.E. Lien" – Estate 2000

Periodico trimestrale dell'Associazione Belga di Lupus Eritematoso

Traduzione a cura di Maria Teresa Tuccio

Certe persone vedono l'accettazione di una malattia cronica quasi come una capitolazione completa, oppure come una continua vigilanza in ogni istante. Non è niente di tutto questo.

In realtà, l'accettazione fa parte integrante della vita. Si accetta un complimento, un regalo, un'offerta di lavoro, l'amore di una persona, una sfida.

Sinonimi della parola accettare sono: ricevere, concordare con, assumere, consentire. Una definizione indica che l'accettazione è fatta volentieri, con gioia. L'accettazione di una malattia cronica sarà tuttavia dettata dalla necessità, e non volontaria o gioiosa.

Una persona può reagire in tre modi differenti ad una malattia cronica. Il primo è l'abbandono, la rinuncia. Il secondo modo è lottare costantemente contro la diagnosi: disperante, perché un tale atteggiamento non porta da nessuna parte. La terza via è quella di diventare attivi e assumersi la responsabilità del proprio benessere e dei propri obiettivi per il futuro.

Esistono certi segni d'accettazione che risulteranno evidenti per le persone che soffrono di malattie croniche e per le persone che sono loro vicine. Eccone alcuni:

Non è più necessario centrare la propria attenzione sulla malattia o su se stessi. Questo va bene per un certo tempo, ma arriva un momento in cui la malattia fa semplicemente parte della propria vita e non ne costituisce più il principale centro d'interesse. "Talvolta viene la tentazione di lasciare che la malattia diventi un idolo".

In conseguenza di questo, si ricomincerà a percepire i bisogni degli altri. "Molte persone con dei problemi diventano molto egocentriche, nel senso che riescono a vedere le situazioni solo dal loro proprio punto di vista".

La malattia si fonda sulla propria personalità complessiva. E' più che una parte, e non è necessario informarne il mondo intero.

D'altro canto, non si dovrebbero più fare dei grossi sforzi per nascondere la propria malattia.

L'accettazione esige che una persona assorba la sua malattia in un orizzonte psicologico tale che essa non sia più quella realtà penosa che si deve cercare di nascondere. Lo sforzo per dimenticare è il miglior mezzo per richiamare una cosa alla memoria.

Gli effetti della malattia cominciano a diventare più circoscritti e non invadono più tutte le situazioni della vita normale.

La capacità di identificarsi con le persone che soffrono di difficoltà simili è un segno di riconoscimento dei propri cambiamenti.

Si preferisce condurre una vita piena di interessi, vecchi e nuovi. "Accettare non implica assolutamente preoccuparsi in ogni istante dei problemi legati alla malattia. Un'inquietudine eccessiva può essere un segno di disadattamento così come mostrare indifferenza".

L'accettazione è contemporaneamente intellettuale ed emotiva. La razionalizzazione può essere una forma di negazione. Si deve anche attraversare una specie di lutto emozionale. L'accettazione intellettuale talvolta è il primo passo verso un'accettazione emotiva.

I sentimenti di amarezza, collera e gli atteggiamenti difensivi sono superati quando uno non si vede più come una vittima, ma come un partecipante che si assume la responsabilità della propria vita.

Le paure diventano più realiste, invece di suscitare un'angoscia generalizzata che esaurisce. Accettarsi, non perdere più tempo a compatirsi, stare bene con se stessi e con gli altri.

mamma_lara Martedì, 17 Luglio 2018 20:18

Scusate ma ho ospiti.

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

mamma_lara Martedì, 17 Luglio 2018 20:17

Margaret, sono tanti. Non penso vadano bene.

15 carboidrati per etto sono veramente tanti

mamma_lara Martedì, 17 Luglio 2018 20:15

Margaret, credo non si possa fare. Ricordo di averlo chiesto il primo anno e mi è stato detto di no.

Controllerei i valori ma ho ospiti.

Margaret Martedì, 17 Luglio 2018 19:22

Buonasera. Non sto neanche a dirvi il livello di disagio che ho raggiunto in questa vacanza ma c'è la sto ugualmente mettendo tutta per ricavarvi spazi e tempi miei. Vorrei chiedere a chi di voi ne sa qualcosa se nella dieta chetogenica si può mangiare qualche fettina di cocco. Ho disturbato parecchio il doc in qs giorni e magari trovo anche qui una dritta.. grazie e un abbraccio a tutti voi

paula1 Martedì, 17 Luglio 2018 14:47

ROSSANA è sempre un piacere quando scrivi...io ti sono vicina, ma non mi esprimo sulla tua vicenda, ma posso dirti che la penso come te quando dici che comunque si è sempre in due nelle cose che capitano e quindi nelle decisioni...

anche qui a Bologna alcune visite hanno davvero dei tempi eterni...io per andare da una oculista che visita dove lavoro ancora non trovo posto....(con la mutua ovviamente), l'elettromiografia che devo fare l'ho trovata per la prossima settimana in un posto che non mi piace molto, ma ad esempio se volevo farla dove mi hanno operato e dove c'è l'antalgica, c'era posto a febbraio del 2019... 😞 è vero che i tempi brevi a pagamento sembrano proprio dei ricatti 😞😞 al momento non vedo grandi soluzioni...e il nuovo governo è davvero lentissimo a fare tutto.....

paula1 Martedì, 17 Luglio 2018 14:40

Buon pomeriggio a tutti...qui sole, ma non caldissimo per fortuna...sono già salita in paese per le ricette...l'integratore che mi ha dato il dottore dell'antalgica costa un botto... 😞😞 meno male che l'altro farmaco lo passa la mutua..oggi sono di riposo e stasera scendiamo dalla mamma di Fausto e prendiamo una pizza per cena...il fratello è andato in ferie una settimana e così dobbiamo seguirla un po'...visto che non ha proprio intenzione di metterle un aiuto 😞a mezzogiorno le portano il pasto quelli dei servizi sociali, ma ieri Fausto ha visto che il frigo era mezzo vuoto se le andasse qualcos'altro...poi ieri abbiamo scoperto una cosa molto delicata, ma che a me ha letteralmente infuriato, sulla successione...io purtroppo non posso fare nulla e Fausto vuole soprassedere per il momento... 😞😞😞😞

alla fine ieri era proprio una giornata storta...dopo le fatiche per trasferire i pazienti all'altro reparto, pulire tutto e chiudere, ho anche trovato da dire con un tirocinante mezza deficiente...per fortuna il medico di reparto mi ha tenuto la parte...mi sono beccata del "colonnello"...non so, a questo punto, se è una offesa o un complimento 😞😞😞😞😞😞

nico26 Martedì, 17 Luglio 2018 13:39

Buon pomeriggio dal lavoro a tutti /e

Cris mi spiace per il tuo non star bene e capisco come ti senti ma cerca se puoi di non voltarti indietro e guardarti allo specchio dicendoti come noi ti diciamo che sei una persona meravigliosa!

Rossanaaaaa Moc?????Prenotata dopo svariati tentativi udite udite....01 aprile 2019!!!!!!!!!!!!

Invece la sett scorsa il neurologo mi ha prescritto così' dicendo ma dai la rifacciamo anche se non c'è bisogno l'angio risonanza???Ma io dico?????Adesso vedo se farla....visto che ...andrei a togliere il posto a persone che sicuramente ne hanno più' bisogno di me!!!!

Poi alle mie domande sulla luce e sull'obbligo di occhiali nerissimi sapete lui cosa mi diceva?Eh..si è così!!!!

Ma cret@@@ che non sei altro volevo una risposta oggettiva non un si ma mo...!!!!
Avanti pure!!!!

mamma_lara Martedì, 17 Luglio 2018 12:36

Cris, ancora non stai bene, sai che penso che ad un certo punto si debba avere il coraggio di fare punto e a capo.

mamma_lara Martedì, 17 Luglio 2018 12:34

Rossana, appunto. Mi sono stressata di più a sistemare la documentazione che mi ha richiesto Enel ed Hera che a fare tutte le coperture per i miei divani.

Guarda, mi sembra tanto una presa per i fondelli, vogliono tante firme per garantire la privacy e ormai sanno anche quante volte starnutisci in un giorno.

Lascio perdere perchè non c'è proprio niente da poter fare.

Capisco la fatica per chiudere un C/C perchè ho appena finito la struma della chiusura dovuto anche per me al fatto che hanno chiuso la filiale. Ho finito un paio di mesi fa ma avevo iniziato lo scorso anno a settembre.

Per la Moc posso capirti e hai ragione, è un ricatto bello e buono. Secondo me lo fanno apposta. Poi che mi dicano di cancellare se hanno il coraggio.

Io ho una visita oculistica prenotata a pagamento il 9 ottobre, stavolta vedo se mi fanno una visita che duri un po' più di 6 minuti. Lo scorso anno con la visita che ho fatto e occhiali nuovi, non ho mai visto bene, vediamo se riesco a fare almeno due anni con un paio di occhiali, costano un botto

Si vede che sono stressata da tutte le carte che ho dovuto compilare.

Non immagino in che condizioni sarai tu carissima, girare avanti e indietro senza concludere non fa stare bene.

mamma_lara Martedì, 17 Luglio 2018 12:21

Cris, scusami, ma non avevo letto che stavi poco bene. Non so perchè ma il computer non mi ha caricato la pagina. Ora ti leggo meglio. Ho visto che ha scritto anche Rossana e non ho letto neppure lei. Ora vado

rossana Martedì, 17 Luglio 2018 12:19

Era c/c

mamma_lara Martedì, 17 Luglio 2018 12:19

Cris, mi spiace che non venga quasi mai nessuno.

Se vuoi dico una battuta, vuoi che siano tutti emicranici?

Chissà se la musica potrebbe essere un'attrattiva.

Io pensavo di inserirla ad un Convegno, la pianista le cantanti già le abbiamo, Feffe, ho le prove registrate fatte al Matrimonio di Maya e Lory, mica possono negare. Poi Rossana ha anche fatto corsi di teatro, vuoi che non ci dia una mano. Purtroppo di quello non ho testimonianza se non alcune foto. Ma sempre prove sono.

Poi vuoi che manchi qualcuno che si diletta in qualcosa.

Scusami va, ma sono un po' stanca, ho finito di sistemare i divani , poi ho sistemato cose burocratiche amministrative per casa, quelle cose li mi affossano. Non se ne può più di quelle 

rossana Martedì, 17 Luglio 2018 12:18

E prima di venire qui ho tentato, senza successo, di chiudere un c/conosciamo postale.

La sede in cui lo avevo aperto è chiusa per lavori....

Mi hanno inviato ad un'altra, poi da lì dovrei andare in una quarta mentre torno a casa....

Se sto ancora in piedi ci provo

Augh , ma che fatica per cavolate simili ?

rossana Martedì, 17 Luglio 2018 12:15

Buongiorno,

stamattina mi voglio proprio "strafare" di burocrazia.

L'odissea per fare una Moc (io non posso fare quella standard) è iniziata ormai 15 giorni fa.

Ora sono al Cup a Parma dove per farla al polso non si può prendere l'appuntamento per telefono. Quindi ho 50 persone davanti poi se va bene vado a casa con un appuntamento che di solito è ravvicinato.

Quindi tra poco son già qui che torno a fare l'esame, che cmq si fa prima.

A Reggio posso fare una Moc diversa che pare e sottolineo pare possa isolare alcune vertebre per esaminarle.

Ma avere un appuntamento lì in convenzione è una gara dura.

Non hanno ancora aperto il calendario di luglio 2019 🤔 e non sanno dirmi quando lo apriranno. Ma anche lì, trattandosi di una Moc particolare, non me la cavo telefonando.

Ci devo andare ogni due tre giorni e prima o poi forse riuscirò a prenotare.

Preso dallo sfinimento venerdì scorso ho chiamato i Poliambulatori e chiedo quando potrei fare una Moc così.

Era pomeriggio, mi hanno detto: se vuole venire domattina alle 9,30.....

Ho risposto che dovevo riflettere : con 102 euro il sabato mattina subito, senza a data da destinarsi.

Molto gentilmente ho detto a quell'operatore che dovevo superare la "sensazione di ricatto"

Mah, un esame che per me è fondamentale.no comment

Cris83 Martedì, 17 Luglio 2018 12:11

La testa non va bene per nulla.. Chiara é da mia mamma. Io sono stesa sul divano con il ghiaccio sperando che passi o almeno diminuisca un po' perché assolutamente nel pomeriggio devo andare a un funerale. È morta la mamma di una mia cara amica. Se proprio non sto bene chiederò a qualcuno se mi accompagna

Cris83 Martedì, 17 Luglio 2018 12:09

Si ho Chiara a casa.. Siamo tornate per la festa che c'è fino al 21. qui a cigoli un paesello vicino, siamo là ogni sera con gli scout con la fiera di beneficenza e altre cosette. Non andiamo tutte le sere ma quando riesco ci tengo molto ad andare. Domenica sera c'è stata la messa fuori davanti la chiesa.. La facciamo ogni anno invitando tutti gli ex scout ma purtroppo non viene quasi mai nessuno.

mamma_lara Martedì, 17 Luglio 2018 06:40

Buongiorno a tutti.

Oggi riesco a finire il divano.

Mi sono messa avanti perché se non vengono disastri a fine settimana ci sono pronti i pomodori di mia sorella per fare la passata e anche lì ci sarà da fare. 😊

mamma_lara Lunedì, 16 Luglio 2018 20:26

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

mamma_lara Lunedì, 16 Luglio 2018 20:26

Io sono in piedi dalle 4 di stamattina, uno dei divano è finito e sembra venuto bene.

Vado a sistemare casa, stendo i panni, doccia bella calda poi la meditazione finalmente.

mamma_lara Lunedì, 16 Luglio 2018 20:23

Cris, mi spiace che non stai bene, non ricordo se hai Chiara a casa. Certo che anche correre sempre avanti e indietro è un bello stress

mamma_lara Lunedì, 16 Luglio 2018 20:20

Annuccia, immagino che Lupo si sia divertito molto, sai te le feste che avrà ricevuto.

Poi non vi vede spessissimo, quindi la voglia di vedervi cresce quando è lontano.

Sarà stata una bella festa per tutti voi lo immagino come se fossi stata lì.

mamma_lara Lunedì, 16 Luglio 2018 20:18

Annuccia, mia mamma diceva sempre che le uova benedette sono buone anche dopo la Pasqua, per lo stesso motivo i tuoi augurii di compleanno per Gabriele vanno bene anche ora. Lui ringrazia per il bel messaggio

Annuccia Lunedì, 16 Luglio 2018 17:08

ROSSANA, credo che non ci siano parole per commentare la tua situazione e non sai quanto possa capire che Alberto ti manchi.

Tu sei una donna speciale e ammirevole da tutti i punti di vista. Non dico altro perchè non mi permetto assolutamente . Ti abbraccio forte .

Cris83 Lunedì, 16 Luglio 2018 14:50

ciao a tutti!

qua un po' come sempre ma si va..

auguri a GABRIELE anche se in ritardo..

ROSS è un piacere leggetti.. anche se mi dispiace molto sentirti così. non mollare e sono convinta che ne uscirai più forte di prima. E scrivi quando vuoi e quello che vuoi.. noi qui ci siamo sempre. ti voglio bene.

un abbraccio a tutte e scusate le poche parole ma non sto benissimo e sono un po' di fretta..

Annuccia Lunedì, 16 Luglio 2018 14:06

Ho visto al volo ROSSANA, un grande bacio.

Poi vi leggo con calma

Annuccia Lunedì, 16 Luglio 2018 14:05

che dire..... sono felice che possano divertirsi anche quando sono dai nonni paterni. Alessandra, anche, è contenta di essere con noi, quando vengono. Lei è una ragazza di sani principi e, capisce, quanto siano importanti i valori della famiglia.

Giulia, non ha fatto altro che sorridere alla nonna grande (mia mamma)..... potete immaginarvi la sua gioia.

Annuccia Lunedì, 16 Luglio 2018 14:03

I ragazzi e i bambini sono ripartiti per Parma sabato dopo pranzo. Grande vuoto e dispiacere per la partenza, come sempre..... Lupo non voleva andare via, a Santa Marinella si diverte tantissimo.

Annuccia Lunedì, 16 Luglio 2018 14:02

Buon inizio di settimana a tutti!

mi dispiace arrivare in ritardo per gli auguri a Gabriele. Ma ho avuto un fine settimana movimentato e, a dire il vero, non lo ricordavo a memoria.

Tanti, tanti, ma tanti auguri a Gabriele! grande uomo e amico prezioso.

Piera Lunedì, 16 Luglio 2018 11:06

Simona il problema grande e' che avete avuto un primogenito "nella norma" anzi piuttosto tranquillo e obbediente, e un secondo molto ma molto attivo!!! nel nostro caso che abbiamo Vittoria la primogenita iperattiva , Daniel ci sembra un dono piovuto dal cielo!!! 😊😊 I figli sono quasi sempre diversi.....i genitori invece sono sempre quelli!!!

mamma_lara Lunedì, 16 Luglio 2018 11:02

Simona, penso tu abbia centrato il problema, Gabriele è molto stanco per tutto il carico di lavoro che ha da fare.

Poi penso anche che Luca visto che è un bambino iperattivo possa essere stancare. Zeno era così e ho fatto una bella fatica anch'io.

Poi però sono convinta di una cosa, che Gabriele faccia così solo con te. Sicuramente gli altri li sopporta.

Vedi il mio di Gabriele, con lui non posso mai andare a camminare perchè non sopporta di dover andare del mio passo, così noi due non possiamo mai fare qualcosa dove ci sia da camminare anche per un breve tratto, se pensi che neppure la spesa posso fare insieme a lui, tranne rarissimamente proprio quando serviamo tutti e due.

Le vacanze insieme non ne facciamo una da 20 anni.

Detto questo però sappi che quando va in vacanza con altri, cammina lentamente anche più lento di come cammino io e non si lamenta.

Io sto zitta perchè lui quando glielo fatto notare si è pure arrabbiato, questo vuol dire che non si rende conto di fare questa differenza.

Accetto anche senza discutere, perchè mi va benissimo lo stesso perchè faccio quello che mi pare e che mi fa stare bene e Gabriele mai che mi ponga freni o limiti.

Diciamo che meglio di così non può andare per me, poi in privato ti spiego anche il perchè 😊

Sicuramente Gabriele ha un motivo suo che una volta o l'altra salterà fuori

nico26 Lunedì, 16 Luglio 2018 11:01

Buon lunedì' a tutti/e mentre il cielo inizia a rannuvolarsi e a Modena hanno dato x il pom.allerta meteo pesante... 😞

Ecco quanto ha scritto Lara:

E' ora di diventare egoista e di fare solo ciò che ti fa stare bene, che questo non vuol dire non occuparsi più degli altri, vuol dire però farlo con i tuoi tempi e quando tu decidi di farlo, che può essere anche impegnare tutta la giornata, ma sempre che sia perchè lo vuoi fare tu e che ti faccia stare bene.

Ho lavorato tanto cara Ross su questo post e credo che noi del forum ci accomuna molto quello scritto la Lara.

Si ho iniziato a dire io "posso" e non io "devo" e questo i primi periodi apriti cielo sembrava la fine del mondo...

Ross piano piano ci riuscirai e vedrai che l'esistenza se ti affiderai ad essa ti aiuterà.

ps....vi voglio bene patatine!!!!

Simona Lunedì, 16 Luglio 2018 10:40

buongiorno a tutti voi e buon inizio di settimana sperando sia per tutti una settimana non troppo pesante... ieri sera abbiamo cenato a base di pizza fatta da un napoletano doc che è il papà di un compagno di classe di mattia.... eravamo tutti e 4 ma ad un certo punto Luca l ho dovuto portare a casa dopo circa 2 ore che era arrivato con il papà... sento delle volte una pesantezza infinita quando c'è anche Gabriele con noi.. lui si preoccupa un sacco ma sta con il sedere piantato sulla sedia poi quando decide che è troppo e che è l'ora di andare bon, gli scatta la molla e tutti (IO) devono scattare ai suoi ordini subito e veloci... così ieri sera mi ha dato della "moscia".... bah..... non so... sarò anche moscia ma io faccio le cose con tranquillità e ai miei ritmi, non vedevo l urgenza di scappare, così ho ancora salutato e chiacchierato un po come mi pareva a me e a lui gli ho detto che io di anni ne ho 43 e che non ho bisogno di un padre padrone a casa ma di un uomo al mio fianco di non starmi a trattare come una bambina perchè io intanto faccio come mi pare, sono fatta in un certo modo , sono tranquilla e non sempre con il nervo teso come il suo quindi "sciolla"..... ma che ca.... so che Luca non è un bimbo facile da gestire fuori casa ma x 2 ore direi che non era il caso di farsi venire il nervoso..... e poi cosa dobbiamo fare????? è anche bello fare qualcosa tutti e 4 insieme ogni tanto... poi ha 2 anni mica 20 anche lui che cavolo deve fare stare fermo bravo e zitto????? il problema fondamentale è che Gabriele è talmente stanco x il lavoro che non ne ha piu per nessuno di noi a meno che non si faccia qualcosa che non lo impegni fisicamente e mentalmente..... quindi niente oltre che stare sul divano a guardare tv zitto e immobile.... che va anche bene ogni tanto ma mica sempre... cmq mi viene da dire che 2 palle.... scusate eh... ma che 2.....

mamma_lara Lunedì, 16 Luglio 2018 06:50

Mi sembra sia arrivata un'ora decente.

mamma_lara Lunedì, 16 Luglio 2018 05:34

Purtroppo sono bloccata, la camera da letto dei ragazzi che abitano di fianco a me dista solo 2 metri, forse meno, da dove sto lavorando e avendo anche le finestre chiuse mi sa che il rumore della macchina da cucire lo sentono, così devo aspettare. Rendo utile il tempo di attesa cercando altri documenti per un lavoro che devo fare.

mamma_lara Lunedì, 16 Luglio 2018 04:42

Buon giorno a tutti.

Non c'è più verso di stare a letto, ero sveglia da un po' e nella testa c'è la voglia di sistema la copertura dei divani. Vediamo cosa salta fuori.

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 20:34

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

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 17:59

Ho quasi 67 anni e non sentirli. 😊😊😊😊

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 17:57

torno nel bar a vedere la partita in tv 😊😊😊😊

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 17:57

Piera, ti ho spedito la foto fatta davanti allo stadio.

Purtroppo non ho il biglietto 😞😞😞😞

Piera Domenica, 15 Luglio 2018 17:17

Lara so che oggi sei in Russia, ma mandala un foto ehhhh !!! 😞😞😞

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 16:30

Ho appena visto il video che mi hanno fatto a Scatta in Testa.

Credo che non ve lo farò mai vedere, è un po' pesantino, quindi non riesco a spedirlo per mail.

Poi sinceramente non è che mi piace tantissimo. Eravamo in mezzo alla sabbia e per riuscire a camminare mi ero tolta le scarpe, ebbene tutti gli altri hanno le scarpe e io sola a piedi nudi. Non si può vedere 😞

Però proprio non stavo in piedi se non me le toglievo, sono stata senza tutta la sera perchè la sabbia era morbidissima e non potevo avere stabilità neppure con il bastone. Gabriele dice che va bene lo stesso ma a me non piace. Poi mi ha detto anche un'altra cosa, ma non la dico.

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 16:24

Elisabetta, il tuo abbraccio sono sicura che come arriva veramente a me arriva a tutte le ragazze che ti conoscono di persona ma anche a quelle che ti conoscono solo nei tuoi scritti, arriva bello e forte sempre.

Grazie carissima ♥

Elisabetta Domenica, 15 Luglio 2018 15:51

Lara carissima, sono io che ringrazio voi da cui ricevo ogni giorno moltissimo: in calore, umanità, comprensione, gioia di vivere (nonostante....) solidarietà, pazienza, coraggio. E potrei continuare all'infinito.

Vi abbraccio una per una. Elisabetta

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 11:39

Vado a fare la pappona

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 11:38

Paula, spero proprio che arrivino le tanto attese ferie e chi tu possa staccare un po' da tutto.

Mi spiace per il lato b, penso tu non abbia necessità di averne in aggiunta. Anche in questo caso mi viene da dire quello che ho più volte detto in questi due giorni, chi ha MDT non è che ha solo quello, ha anche tanti altri mali di cui occuparsi.

Spero che il Prof. che ti ha visitata possa aver trovato il modi di farti stare meglio.

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 11:33

Cri, sono d'accordo che non bisogna guardare indietro, ma sta cosa a me non piace tanto se è messa solo così senza aggiungere che non bisogna guardare al passato con rimpianto o con rancore. Il nostro passato è il nostro vissuto e non bisogna cancellarlo ma farne tesoro per il futuro. E' solo una questione di trasformazione, altrimenti perdiamo di vista quello che siamo e porre delle correzioni se siamo in grado di farlo.

Detto così a me piace di più.

Grazie carissima.

Poi però si sa che ognuno fa quello che può.

paula1 Domenica, 15 Luglio 2018 09:36

Buon giorno a tutti...qui sole e caldo...ho una stanchezza enorme addosso e devo pure andare a

lavorare oggi pomeriggio 😞😞 per fortuna il reparto non è pesante anche se bisogna dirlo piano...domani invece iniziamo il trasloco dei pazienti nell'altro reparto e partono i lavori...ho ancora circa 15 giorni di lavoro, spero volino... 😞

sono 🤦🏻 perchè col caldo ci si è messo pure il lato B a dare fastidio, per fortuna in casa avevo qualcosa e sto cercando di rimediare, ma 'sto giro è molto doloroso... 😞

Venerdì la visita alla Terapia del dolore è andata bene soprattutto perchè mi ha visitato il Dott. Caruso che conoscevo dal 2001 quando mi prescrisse il Tript-oh per l'emicrania e per una lezione sugli antidolorifici che fece dove lavoro...è stra-bravissimo...purtroppo sulla fibromialgia ancora si sa ben poco e si cerca di trattarla con alcune linee guida che arrivano anche dagli Usa...poi siccome ha un

dubbio mi ha prescritto una elettromiografia alle gambe che per fortuna ho trovato in tempi brevi e la faccio il 24 luglio...
un'altra cosa che farà è vedere se posso rientrare in un programma sperimentale di agopuntura proprio per pazienti con fibromialgia...
nel frattempo non posso contare sulla cannabis che non ha dato evidenze scientifiche ancora su quasi nulla e quindi mi ha dato un integratore e un farmaco (che conoscevo già, ma avevo preso in forma errata)...volevo cominciare, ma prima aspetto che mi passi il dolore al lato B
altra cosa importante che vorrei fare, anche se in autonomia per me è difficilissimo, è seguire un regime alimentare più sano...ora vedrò come organizzarmi... 😞
intanto ieri sera siamo andati alla festa qui su in paese, la più grande dell'anno, e ho mangiato l'arrosto di cinghiale che era strabuonissimo 😊

cri69 Domenica, 15 Luglio 2018 09:03

Buongiorno , buona domenica.

Leggendo gli scritti per Ross, inevitabilmente, ho fatto un piccolo tuffo nel passato per la similitudine che c'è tra le due persone che sono tanto simili , che si sono conosciute e che si sono trovate bene insieme.

Io e Ross ci siamo già dette tanto , anche nel tempo,ma non le ho detto una cosina che un giorno un amico mi disse e che cerco di ricordare sempre : _ Cri non voltarti indietro,fai finta di essere in macchina, se continui a guardare indietro rischi di fare un incidente...guarda sempre avanti...ci sono nuovi orizzonti..

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 08:56

Nico, ti rispondo quello che rispondeva la Berta (la mamma di Gabriele) quando le dicevano che sarebbe campata fino a cent'anni "perchè fino a cent'anni? dopo non ce ne sono più?"

Io ne aggiungo 20 e la risposta è la stessa 😊😊😊😊

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 08:45

Nico, non preoccuparti degli errori, io in quelli sono maestra, ma qui se scrivessero solo quelli che sanno scrivere bene io sarei fra quelli da espellere.

Poi abbiamo il correttore in vacanza quindi tranquilla.

A noi va bene come scrivi.

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 08:41

Nico, anche oggi da me finale mondiali. Gabriele ne dice di ogni.
Per fortuna le dice lui e non c'è nessun altro in casa con cui litigare.
Io mi dedicherò ai divani da ricoprire che non è un lavoro semplice

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 08:37

Margaret, se lo dici tu che sei insopportabile noi ti crediamo sulla parola. Mi sembri Maya quando dice che neppure lei si sopporta.

Riferirò anche i tuoi Auguri a Gabriele

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 08:35

Rossana, tranquilla, il correttore sarà in ferie o ci avrà mollato per superlavoro. E' un po' che non chiama.

Povero, gli ho dato un superlavoro e ha mollato. 😊😊

Ti voglio vedere aggressivissima, e più cattiva, anche questa sarebbe una bella novità.

Carissima, bisogna nascerci così.

Con la mia amichetta Lella, diciamo sempre che ci sono due categorie di persone: una è quella che vive per la conservazione dell'individuo (se stessa), l'altra invece vive per la conservazione della specie (il prossimo). Ecco cara, mi sa che per quel poco che ti ho conosciuta, tu fai parte di quella che vive per la conservazione della specie.

Però puoi lavorare un po' per non esagerare, quello sì e mi sa che per fare questo tu ti debba impegnare un bel po'.

Mi spiace ci si metta anche il dito a farti tribolare, come se non ne avessi già abbastanza di cose che

rompono.

Sai che quando tocca a me parlare (o me la faccio toccare) e mi trovo con chi si occupa di MDT, dico sempre che noi non è che siamo immuni da altre malattie o da altri acciacchi e tu ora degli acciacchi ne hai uno nuovo che si somma a tutti gli altri.

Ma quanta pazienza ci vuole.

Sai cara, ho pensato tanto a cosa volevo dirti riguardo al tuo lungo messaggio e alla tua vita ora ma ho sempre dentro di me la paura di dire cose che potrebbero ferirti, così ti dico di me e prendi quello che di buono c'è.

Penso che non ci abbia unito la storia, ma potrebbe essere simile la rinascita e la fatica del ricostruire la capacità di cambiare obiettivo che potrebbe essere essere felici di essere libere, libere da condizionamenti e "doveri" che possiamo sentirci dentro dovuti all'immagine che abbiamo dell'essere persone per bene.

Carissima, io sono cresciuta in una famiglia dove mi sono sempre dovuta occupare degli uomini, pensa che pure i vestiti che dovevano mettere glieli dovevo preparare pronti sul letto e se sbagliavo dovevo rifare tutto. Ma questo era perchè nel paese dove abitavo era questo che ci toccava, magari qualcuna si salvava, da me purtroppo questo era. Ero poi anche svantaggiata, perchè mia mamma con tutti i figli che ha fatto non è che riusciva a fare tutto, così le figlie dovevano aiutarla, quelle grandi lavoravano quindi toccava a me che ero quella che non aveva niente da fare visto che ancora non lavoravo.

Questo per dirti che mi avevano educato al dovere del servizio e non a quello che volevo per me. Mi sono concessa (non senza grandi ribellioni) un po' di quello che piaceva anche a me, ma sempre nei ritagli di tempo che mi dava il mio lavoro e l'aiuto in casa.

Una volta sposata però ho iniziato subito con i bambini e quelli sì che avevano necessità di me e del mio tempo, quindi anche qui ritagliavo il tempo per loro negli scampoli che mi rimanevano dal lavoro che a quel tempo era di 24 ore al giorno visto che avevo un laboratorio che per guadagnare doveva lavorare tutte le ore della giornata, alle volte dormivo su una sedia.

Tu sai bene come sia stata la vita con mio marito quindi non sto a ripeterla.

Tutto questo per porre all'attenzione una semplice cosa: potevo avere il tempo di ricostruire la mia individualità come persona libera?

Macché mai!

Poi un giorno ho preso consapevolezza che non esisteva e avevo necessità di vivere finalmente come persona una vita che volevo anche per me.

Non è stato facile.

Ho iniziato a pensare cosa volevo dalla vita e a come volevo crescere io insieme ai miei bimbi.

Non senza grandi traumi mi sono separata, sicuramente per me è stato più facile visto che mio marito ci ha messo del suo per farmi prendere questa decisione, quindi questo passo non ha lasciato lo strazio che ora ti ritrovi nella tua anima.

Questo cara non è da sottovalutare, cerca di tenerlo sempre bene in mente quando ragionerai su quello che ho scritto.

Però è da ora che viene il bello ma anche il più complesso.

Tu cara hai avuto una infanzia sicuramente diversa dalla mia, non hai neppure avuto dei figli tuoi, ma questo non è bastato a farti pensare a te stessa, perchè ti sei occupata sempre di tutte le persone che avevi attorno, con il grande carico di avere una mamma che non stava bene, questo forse perchè ti sentivi di farlo o forse perchè gli altri pensavano che tu non avendo figli avevi un po' di tempo da ritagliare al tempo che ti rimaneva dal lavoro e dalla tua famiglia. Questo hai fatto sempre e nel frattempo hai dovuto lottare sempre con una salute precaria e problemi più grandi di te.

Ora è il momento di fare il salto di qualità.

E' ora di diventare egoista e di fare solo ciò che ti fa stare bene, che questo non vuol dire non occuparsi più degli altri, vuol dire però farlo con i tuoi tempi e quando tu decidi di farlo, che può essere anche impegnare tutta la giornata, ma sempre che sia perchè lo vuoi fare tu e che ti faccia stare bene.

E ora scusami se ho detto cose che ti hanno fatto stare male. Se vuoi posso cancellare il messaggio senza nessun problema.

Non appena Gabriele si alza, dirò dei tuoi auguri.

Ieri sera gongolava come un ragazzino. Era imbarazzatissimo per tutte queste attenzioni. Mo caro ♥

Che Errori con il vocale... Di scrittura...

nico26 Domenica, 15 Luglio 2018 08:11

Buona domenica a tutti e mentre vi sto leggendo seduta in bagno... e Non vi dico cosa... La nostra famiglia serve anche a questo 😊😊

Parte la battuta Ross Non devi vergognarti se ti escono queste frasi perché forse hai dato dato dato tanto tanto perché lo volevi, senso del dovere, un senso di colpa o di educazione, ma non voltarti indietro vai avanti

Piano piano e noi ripeto ti sosterrò cerca il tuo centro dentro di te, Cerca quella Rossana che prova a fare le cose perché le sente veramente nascere dentro. Carissima Ros io ci sto lavorando da tanto tempo i risultati arrivano anche se talvolta come dice la mia psicologa il copione tende a ripresentarsi. Ma non mollare e ripeto mai e poi mai e come dico 10 passi avanti e 9 indietro, ma un piccolo passo lo

si fa sempre. Ragazze vi voglio bene Ora vado a correre perché oggi con la finale dei Mondiali 🤔 mia diventerà un piccolo stadio di ieri sera improvvisamente in 20 minuti cielo azzurro cielo grigio cielo nero e giù acqua a catinelle.mah.....

Lara come faremo senza di te? Beh non ci pensiamo tanto camperai fino a 120 anni 😊

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 07:53

Scusate ma ho la connessione che è lenta come l'anno della fame

mamma_lara Domenica, 15 Luglio 2018 07:53

Buongiorno a tutti.

Ho cercato per tutto il pomeriggio di ieri un documento che mi serve domani.

Lo avevo in una cartella diversa da quella che pensavo così ho cercato ben bene e ho trovato tutto facendo ora una cartella apposita.

Venerdì pomeriggio Nello studio del Prof. Avato abbiamo rilasciato un'intervista a due dottoresse di Milano che lavorano per un'azienda che si occupa di assistenza sanitaria, ci hanno fatto un bel po' di domande.

Il Professore ha risposto a tutte le domande che gli competevano mentre io mi sono occupata di rispondere della nostra esperienza di persone che soffrono di MDT.

Ho parlato molto del forum e del gruppo, perdonatemi se parlo di voi e della vostra sofferenza, ma non faccio mai nomi.

Questa cosa però mi fa ben sperare.

Una mia idea me la sono fatta ed è quella che qualcosa si sta smuovendo per le nuove terapie che stanno arrivando. Forse, ma è una mia speranza è che possano essere prescritti dal servizio sanitario. Ma aspettiamo per vedere come andranno le cose.

rossana Domenica, 15 Luglio 2018 00:32

Ora dito permettendo provo a dormire.

La notte scorsa mi ha svegliato alle due con delle fitte terribili

Mi son dovuta alzare, ho tolto tutore con cerotto e fascietta e la rava e la favapovero, la cicatrice maltrattata non ce la fa più

Buonanotte

rossana Domenica, 15 Luglio 2018 00:29

Grazie a SIMONA, NICO, FRANCESCA e tutte voi

Potrei dimenticarne tante...

SIMONA il correttore di LARA non ha neanche il mio di numero....per fortuna,...la pazienza mi difetta in questo momento. Decisamente

In pasti da mio fratello Franco una mattina lui e i suoi figli mi hanno chiesto se potevo andare in banca come ho fatto altre volte.

Mi è partito un lavoroho reagito di scatto dicendo che non sono la filippina di nessuno, basta darmi per scontata, avete idea di quanto possa sentirmi frustrata ecc.

Mi guardavano tutti e tre strabuzzando gli occhi poi Franco ha detto: spigolosa la ragazza stamattina 😊

Poi ha aggiunto: hai ragione , ne approfittiamo perché sei libera ma non è giusto. Scusa

E io: non c'è problema, basta che non me lo torniate a chiedere!

Ecco vedi un po come sono messa ma non farò più quel che non mi va solo per senso del dovere....che mi ha svantaggiato

Voglio diventare aggressivissima e ben più cattiva: se esiste un corso mi iscrivo subito

rossana Sabato, 14 Luglio 2018 23:45

Quasi fuori tempo massimo ma di cuore mando tanti auguri e un abbraccio a Gabriele

rossana Sabato, 14 Luglio 2018 23:44

Grazie a tuttè

Uno speciale a Elisabetta e Lella che ringrazio per i loro pensieri.

MARGARET non ho avuto modo di dirti quanto ammiro il lavoro che hai scelto di fare....penso come FEFTE che chi opera in un ambito così sensibile possa davvero fare la differenza. Sei tosta

Margaret Sabato, 14 Luglio 2018 22:39

P.s MAMMA LARA in ritardo ma auguri a Gabriele

Margaret Sabato, 14 Luglio 2018 22:37

A voi tutti una notte serena senza pensieri e dolore ma con un sonno ristoratore.

Margaret Sabato, 14 Luglio 2018 22:35

ANNUCCIA .. ancora in salita.. spero davvero tu possa avere un po' di sollievo.

Margaret Sabato, 14 Luglio 2018 22:32

Buonasera a tutti. Tra alti e bassi sono in vacanza. Sono lunatica e una piaga insopportabile per chi mi sta intorno . Comunque per me ora è importante mandare un abbraccio a Rossana.. Vorrei esserti un po' di aiuto ma posso farlo solo pensandoti tanto

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 21:38

Vado a fare le mie meditazioni notturne altrimenti mi abbiocco qui.

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

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 20:47

Gabriele si sta gongolando per gli auguri che sta ricevendo.

Ringrazia tutte voi.

Anch'io vi ringrazio ♥

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 20:45

Cri, le nonne se ne accorgeranno se avranno qualcun'altra a doverle sopportare

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 20:43

Lella carissima, che bello leggerti.

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 20:43

Cri, solo una piccola cosina, Gabriele ha preso me, io ero lontana anni luce e lui ha faticato ma ha conquistato la sua Bastiglia. Neanche fossi stata chissà che 😊

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 20:38

Francesca, il professore di Ravenna è non solo un bravissimo specialista, ma anche una persona veramente speciale.

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 20:37

Elisabetta, quanto bene fanno i tuoi messaggi a tutte noi.

Ormai dirti grazie mi sembra talmente riduttivo per esprimere la gratitudine che abbiamo per te.

Ti voglio bene. ♥

francesca63 Sabato, 14 Luglio 2018 18:07

Buonasera a tutti.

LARA e proprio la dr. Cevoli....

In effetti mi aveva invitato alla maratona di oggi....

Quanto al Prof....un uomo unico...mette il paziente sempre al centro....

Certo CRI69.chiedere 2/3 giorni di ferie...ma non ti sembra di esagerare?

Mandami a quel paese.....tanto torno indietro subito!?!!!!!

Un abbraccio. ...spero il MDT sia esaurito....

Iella Sabato, 14 Luglio 2018 16:59

Se me lo permette vorrei mandare un forte abbraccio a Rossana.

Come dicono le amiche è difficile trovare le parole giuste in questi momenti, ma vorrei che sentisse la vicinanza di tutte noi anche di chi sta più "lontano"

Elisabetta Sabato, 14 Luglio 2018 16:57

Cri, grazie. Raramente ricevo regali così preziosi. Anch'io ti voglio un gran bene.

Iella Sabato, 14 Luglio 2018 16:49

Buon pomeriggio a tutti.

Un augurio speciale di buon compleanno a Gabriele

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 16:11

Rossana, ho un paio di cose da dirti ma devo trovare il modo per spiegarle bene.

Ora devo andare a fare la doccia e fare un po' di compagnia a Gabriele.

A dopo carissime.

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 16:08

Cris, Spero che la cura che ti ha dato il Doc ti possa aiutare almeno un po'. Riposati un pochino in questi due giorni

cri69 Sabato, 14 Luglio 2018 16:06

Buon pomeriggio con un mdt 🤔🤔🤔 ...

Oggi 14 luglio la presa della Bastiglia e tu Lara hai preso Gabriele 😊😊😊 ...sarà il dolore che mi farà dire ste m.... augurissimi al ns Santo subito 😊😊 .

FRANCESCA mi hai fatto ridere...attenta a quelle due... e ci hai visto lungo...stamattina ho chiesto se avevano pensato a quanti gg potevano darmi di ferie a settembre, l'infermiera mi ha detto che domani avrebbero fatto il conclave anche con il figlio...ok. Poco dopo ,la signora ,mi ha detto ,2 o 3 non di più perchè lei ha bisogno ,altrimenti cercano un'altra...bene .Ho detto che valutino e nel frattempo valuterò anch'io...spiegato il mio mdt...un nervoso ...porca zozza ...

ELISABETTA sempre presente nel momento del bisogno.Ma quanto ti adoro ????? Un abbraccio.

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 15:40

Gabriele ringrazia tutte di cuore

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 15:39

Eccomi arrivata a casa. Sono a casa da circa un'ora.

Francesca. Il tuo Professore ha nominato le pazienti alla quale ha fatto conoscere mamma lara proprio ieri sera e di mezzo c'eri anche tu.

C'erano tutte e due le dottoresse di Bologna e non ricordavo quale fosse la tua così ho detto solo che le ragazze che conosco io che sono in cura da loro sono felice di essere loro pazienti.

La prossima volta vedrò la dottoressa Cevoli a Bologna in ottobre per un Convegno invitata dall'Associazione Medicina Europea di Genere. Devo portare una relazione per spiegare come si stia con la cefalea.

Se fosse la dottoressa Cevoli ad averti come paziente non mancherebbe. Però mi devo scrivere che è lei perchè me lo dimentico di certo. Ricordamelo per piacere.

Simona Sabato, 14 Luglio 2018 15:21

Tanti auguri di cuore a Gabriele. ... 😊

francesca63 Sabato, 14 Luglio 2018 14:16

CRI69 sei molto coraggiosa...

Mangiare un orso con il pelo...non è da tutti.

Attenta a quelle due ...mi verrebbe da dire.....
Un abbraccio

francesca63 Sabato, 14 Luglio 2018 14:13

Salve a tutti.

L Afa mi incendia letteralmente la testa. ...

ROSSANA faccio il tifo....mi associo a ELISABETTA che scrive con il cuore in mano. Come sempre del resto!!!!

LARA saluta allora il Prof di Ravenna e la dr. Di Bologna

Cui sono grata e a cui voglio un gran bene.

E...congressoquasi non credo E un mare di auguri a Gabriele che è vicino ad una grandissima donna....

Splendida giornata a tutti..

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 09:28

La notizia è che l'Istituto Superiore della Sanità ha organizzato un simposio per la cefalea il prossimo ottobre.

Forsa sempre

Vedo se riesco a scrivere ancora

mamma_lara Sabato, 14 Luglio 2018 09:24

Buongiorno a tutti.

Sono a Marina Romea per la manifestazione scatta in testa.

È iniziata ieri sera.

Ieri sera ero con Gabriele perché dovevamo tornare tardi e Gabriele non voleva farmi fare la strada del ritorno da sola sapendo che la superstrada del mare aveva un tratto interrotto e avrei dovuto fare un bel po' di km su strade deserte.

Questa mattina però sono da sola.

È il suo compleanno e mi aspetta a casa per festeggiare.

Ieri è stata una giornata pienissima che neppure vi dico perché la connessione qui è ballerina ed è già il quarto messaggio che scrivo.

Spero di riuscire a dirvi una bella notizia. Intanto vedo se parte questo messaggio

Elisabetta Sabato, 14 Luglio 2018 09:21

Rossana, un abbraccio. Non ti so dire altro. Entrare nella vita degli altri è impossibile perché, come dice Nico, ci sono delle dinamiche diverse in ogni rapporto. Ma la sofferenza delle persone che amiamo è la nostra sofferenza. Ti ho incontrata due volte e sei nel mio cuore da allora. Ti sono vicinissima col pensiero.

Purtroppo non posso fare altro ma spero con tutta me stessa che cambi il vento e la vita torni a sembrarti accettabile.

Non dimenticarci. Qui si fa il tifo per te!

nico26 Sabato, 14 Luglio 2018 08:23

Buon sabato a tutti e a tutte. Innanzitutto il primo pensiero va a Rossana e Mentre leggevo il tuo post chiudevo gli occhi e sentivo quel senso di nulla che hai dentro, quella sensazione di aprire gli occhi la mattina e dire con fatica avanti. Non voglio assolutamente entrare nel merito del vostro rapporto perché chi più chi meno in una relazione ci sono dinamiche che solo chi le vive può capire totalmente. La cosa più importante mi interessa di dirti che mai e poi mai dire che non scrivi qui con noi.... No questo ross non lo accetto. Noi ci vogliamo bene, Noi siamo una famiglia virtuale, noi non giudichiamo, ma sosteniamo la nostra anima ad alleggerire le sofferenze la vita ci pone. Perché cara Ross la famiglia del Mulino Bianco non è mai esistita e tutte noi ne siamo la prova. Io, noi ci siamo per te per aiutarti non dico a voltare pagina ma a leggere il libro della tua vita con meno lacrime in questo momento., Scusate gli errori sono con il vocale...TV

cri69 Sabato, 14 Luglio 2018 07:50

Buongiorno, buon sabato.

Oggi mangerei un orso col pelo piuttosto che andare a lavorare e sentire sempreeee i soliti discorsi. Ieri la mi signora voleva sapere se avevo un compagno, si è incazzata perché non gliel'ho detto. Ma io dico ...ma saranno cacchi miei ??? o deve entrare nella mia vita e scandagliarla per benino



?
Parliamo d'altro, spero che oggi sia una giornata migliore per tutti e che il dolore rimanga lontano..
Besos

nico26 Venerdì, 13 Luglio 2018 13:45

BUON POMERIGGIO...DOPO SCRIVO SE RIESCO QUI PIENO DI GENTE....PS...FATTO VISITA
CON NEUROLO GO STAMANE POI VI DICO!!!

Cris83 Venerdì, 13 Luglio 2018 10:53

Ciao a tutti!

qui davvero un periodaccio.. non vi sto a farvi sorbire le mie solite lamentele ma la testa proprio non va.
Ho chiesto al doc e mi ha dato delle punture da prendere ogni giorno per due settimane. E' una cosa
naturale.. sono grassi per il cervello. dice che dovrebbe aiutarmi un po'. speriamo.

Vorrei anche stare qualche giorno o una settimana senza prendere nulla di nulla ma ora a lavoro devo
venire per forza.. quindi cerco di andare avanti così.

vi abbraccio tutte..
ora vi leggo.

mamma_lara Venerdì, 13 Luglio 2018 10:27

Simona, va la che è un po' che il mio correttore non si sente. Sarà in ferie 😊😊😊😊

mamma_lara Venerdì, 13 Luglio 2018 10:26

Rossana, sapessi quanto sono impegnata oggi perdoneresti il mio striminzito messaggio.
ma tu mi perdoni comunque.

Sei una forza questo solo voglio dirti.

Quanta ragione e quanta comprensione in tutte le tue parole.

Sapessi quanto riconosco tanti dei miei atteggiamenti.

Carissima, la fine di un rapporto è sempre doloroso quanto un lutto e immagino come stai. Per questo
sentiti libera di scrivere ciò che vuoi, i tuoi messaggi sono sempre di aiuto più di quanto pensi.

Ti voglio bene cara e sei nel mio cuore. ♥

Simona Venerdì, 13 Luglio 2018 09:39

Ho scritto da cani ma devo ancora nere il caffè perdonatemi.... 😊 poi il correttore di Lara non ha il mio
numero quindi non mi preoccupo.... 😊 voi capite gli scritti anche fatti con errori.. 😊

buona giornata a tutti voi

rossana Venerdì, 13 Luglio 2018 09:37

E dopo questo roseo buongiorno per tranquillizzarvi vi dico che ora esco per giornale caffè e piccole
commissioni.

Poi la mattinata si conclude col terapeuta della mano

e oltre non vado, non guardo

Un'ora alla volta, mezza giornata alla volta è già tanto

Grazie a tutte voi e scusate l'umore nero ma d'altra parte non mi sembra sano nemmeno mettersi qui a
scrivere "per finta".....non aiuterebbe

Buona giornata

Simona Venerdì, 13 Luglio 2018 09:37

Buongiorno a tutti. .. qui ieri sera trip.. troppo male avevo e non riuscivo a fare altrimenti. . stamattina
meglio...luca dopo vari risvegli dalle 6 in poi si è svegliato alle 9... 😊 siamo qui a far colazione.

Ross non sai quanto prenderei io un pezzo della tua sofferenza per poterti alleggerirti un po ma
purtroppo non è possibile... è un macigno posso solo immaginare come ti senti e c'è ben da
comprendere dopo tanti anni che dimensioni abbia la tua delusione e il tuo dolore per ciò che credevi
ed invece non c'era.... hai ragione a dire che bisogna affrontare il dolore...imparare a convivere.... è
dura e ci vuole tempo.... ti penso spessissimo... tieni duro e quando vuoi noi siamo qui per accogliere
parte del tuo dolore e sperando di poterlo alleggerirti anche di un pochino...
ti abbraccio forte e ti dico che ti voglio un gran bene.

rossana Venerdì, 13 Luglio 2018 09:31

Per quel che riguarda il poter o non poter fare io non posso in questo momento così pesante della vita dire quello che penso.

Ormai da sette mesi sono in scacco con un mignolo no rotto che non si risolve.

Ancora interventi, dolore, tutori esercizi

Si è preso l'estate, un delirio inimmaginabile

E io che sono allenata ai limiti da una intera vita adesso sono molto più inca@ @ata e molto meno ben disposta a tollerarli, ma loro sono qui lo stesso.

Posso inca@ @armi quanto voglio ma la situazione questa rimane.

in questo momento di tanta rabbia rispetto a questo riesco solo a dirmi: Rossana così è.

Questa vita così è, la sofferenza la abita in modo secondo me troppo pervasivo ma lo stesso questa è.

E spero molto meno di prima: voglio aderire alla realtà perché speranze disattese non ne potrei più sopportare

rossana Venerdì, 13 Luglio 2018 09:24

Il dolore, lo sappiamo bene, va attraversato.

Non esistono sconti nel dolore e si può solo imparare a conviverci

rossana Venerdì, 13 Luglio 2018 09:19

LARA mo cosa vuoi che cambi nome.....ma mica sono scappata con il bottino per andare chissà dove....

E non sono scappata ...

il problema a scrivere come a fare tante altre cose è il peso del mio dolore. È troppo per me

E non è neanche un problema di autostima che secondo qualcuno in questi casi scende al minimo.

Credo che l'autostima sia legata a quello che gli altri pensano di noi, non ho controllato ma io la sento così.

Ecco io di questo proprio non riesco a preoccuparmi, neanche lontanamente , per carità

lo ho problemi con quello che io penso di me!

E per come mi sento niente: incapace, ingenua insomma una moglie inetti.

Incapace di fare la moglie

E, altro problema che ho, è quello di riuscire a perdonare quella donna - che sono poi io - per tutti i tentativi inutili che ha fatto senza capire prima, molto prima che non serviva a niente.

Ecco mai mi sono sentita inutile come adesso, sento di esserlo proprio.

Mi maca Alberto, mi manca fisicamente ma avrei bisogno che fosse dalla mia parte, qui a difendermi e a sostenerci. E invece non ce l'ho fatta e dovendo scegliere ha scelto un mondo altro

lo che pensavo si sarebbe buttato nel fuoco per me non posso dire cosa provo.

Forse non si deve lasciare una persona che si ama così tanto. ..ma io non ho saputo fare meglio

Vi chiedo di non esprimere giudizi su di lui, non lo potrei sopportare.

Nella coppia non è possibile non avere delle responsabilità, si è sempre in due.

lo vado avanti ma motivare le giornate è cosa ardua assai , titanica impresa

E tutto quello che faccio mi sembra non sia altro che un tentativo di anestetizzarmi dal dolore o cercare surrogati di Alberto che ovviamente non possono esserci.

Ed è per questo che non corro a destra e manca per fare le chissà' quali cose

rossana Venerdì, 13 Luglio 2018 09:19

LARA mo cosa vuoi che cambi nome.....ma mica sono scappata con il bottino per andare chissà dove....

E non sono scappata ...

il problema a scrivere come a fare tante altre cose è il peso del mio dolore. È troppo per me

E non è neanche un problema di autostima che secondo qualcuno in questi casi scende al minimo.

Credo che l'autostima sia legata a quello che gli altri pensano di noi, non ho controllato ma io la sento così.

Ecco io di questo proprio non riesco a preoccuparmi, neanche lontanamente , per carità

lo ho problemi con quello che io penso di me!

E per come mi sento niente: incapace, ingenua insomma una moglie inetti.

Incapace di fare la moglie

E, altro problema che ho, è quello di riuscire a perdonare quella donna - che sono poi io - per tutti i tentativi inutili che ha fatto senza capire prima, molto prima che non serviva a niente.

Ecco mai mi sono sentita inutile come adesso, sento di esserlo proprio.

Mi maca Alberto, mi manca fisicamente ma avrei bisogno che fosse dalla mia parte, qui a difendermi e

a sostenerci. E invece non ce l'ho fatta e dovendo scegliere ha scelto un mondo altro lo che pensavo si sarebbe buttato nel fuoco per me non posso dire cosa provo. Forse non si deve lasciare una persona che si ama così tanto. ..ma io non ho saputo fare meglio Vi chiedo di non esprimere giudizi su di lui, non lo potrei sopportare. Nella coppia non è possibile non avere delle responsabilità, si è sempre in due. Io vado avanti ma motivare le giornate è cosa ardua assai , titanica impresa E tutto quello che faccio mi sembra non sia altro che un tentativo di anestetizzarmi dal dolore o cercare surrogati di Alberto che ovviamente non possono esserci. Ed è per questo che non corro a destra e manca per fare le chissa' quali cose

rossana Venerdì, 13 Luglio 2018 09:02

Buongiorno a tutte,
non di o come ma ci sono.
Grazie a tutte voi per i vostri pensieri, siete proprio affettuose.
CRI è stata davvero coraggiosa a venire e io l'ho trovata benissimo.
È in forma nonostante tutto

mamma_lara Venerdì, 13 Luglio 2018 08:16

Spero di riuscire a leggervi un po' più tardi. Oggi ne ho da fare a destra e manca 😊

mamma_lara Venerdì, 13 Luglio 2018 08:15

Feffe, ti chiedo scusa per il messaggio, è un po' troppo duro, ma cerca di leggerlo pensando che è pieno di affetto per te.

mamma_lara Venerdì, 13 Luglio 2018 08:14

Cri, non una bella colazione. Spero migliori

cri69 Venerdì, 13 Luglio 2018 07:53

Buongiorno, forse...

alzarsi con già mdt e nausea non ha prezzo 🙄🙄 , fare colazione con caffelatte e già 4 pasticche , una libidine 🤢🤢 .

Ben, ben, avanti pure 😊😊

mamma_lara Venerdì, 13 Luglio 2018 07:34

Francesca, io ho freddino nel corpo, però la testa è sempre calda. Il ghiaccio aiuta.

mamma_lara Venerdì, 13 Luglio 2018 07:33

Feffe, mi devi perdonare se sarò spietata, ma sono certa che se tu fossi diversa non saresti quella che sei ora. Mia mamma mi diceva sempre che non si può avere tutto dalla vita e aveva ragione. Certo che anch'io faccio una fatica bestia e ancora più fatica ho fatto quando avevo la tua età, però non penso che sarei felice di non avere la mia testa o di essere nel mio corpo. E sono anche convinta che avendo consapevolezza di quella che sono, se mi dessero la possibilità di essere nel corpo e nella testa di un'altra persona non mi andrebbe per niente bene. Mi piace essere così come sono e capisco che accentuando questo miglio la qualità della mia vita. Poi sinceramente i confronti non fanno bene. Però puoi invidiare chi può mangiare e fare tutto quello che non fai tu, ma fai attenzione bene, che poi ti devi prendere anche tutto il resto di quella persona e potrebbe non andarti per niente bene. Scusami.

francesca63 Venerdì, 13 Luglio 2018 07:27

Salve a tutti.
Ho già il ghiaccio in testa che pulsa. ..Splendida giornata a tutti.
Un saluto a VALE 23.Spero tu stia meglio.....

mamma_lara Venerdì, 13 Luglio 2018 06:10

Buongiorno a tutti.
Sono sveglia da un bel po' ma sono rimasta a letto altrimenti Gabriele fa come i bambini, dice che non dorme se io mi alzo. Ogni tanto mi tocca per vedere se sono ancora lì, però mica posso stare a letto a guardare per aria con tutto il da fare che ho.
Oggi giornata intensa, ma va bene così, io non lavoro, il mio lavorare è diverso, faccio solo quello che

mi fa stare bene. Non c'è prezzo per questo 
Feffe, ora mi lavo i capelli poi rispondo ad una cosina

feffe81 Giovedì, 12 Luglio 2018 20:14

ciao a tutti, forse non mi sono espressa bene, ma intendevo quello che ha detto SIMONA. Non ho problemi di autostima, ultimamente è ai massimi storici, e sono soddisfatta di ciò che riesco a fare. Il punto è proprio che quando non sto bene provo invidia verso chi sta bene e riesce a fare le cose che ha in programma, che può permettersi di sgarrare con cibo o orari senza pagarla cara, etc. So bene che potrebbe andare molto peggio e che i giorni come oggi in cui sto bene questi pensieri rientrano, ma è indubbio che la nostra vita è pesantemente condizionata

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 17:35

Ahh Paula, dimenticavo, non tenerti dentro tutto, non va bene.

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 17:34

Paula, invece potrebbe essere che quei momenti strani siano proprio da imputare all'intervento. Mica hai fatto un intervento da poco, anche se il chirurgo ha fatto un ottimo lavoro.

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 17:31

Annuccia, i dolori con il passare degli anni si fanno sentire ancora di più. Non so se la stagione è a posto, ma le mie gambe dicono che qualcosa potrebbe ancora arrivare.

Lella è sempre sul chi va là 

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 17:30

Piera, Giorgio è un tipo tosto e tosto è quello che ha passato nella settimana che è stato a Zagabria. Però come potevi fare diversamente. Per la casa in Grecia c'è tempo

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 17:28

Francesca, ognuna di noi usa strategie per poter stare meglio. Io per esempio giravo con una benda sull'occhio perchè mi sembrava di contrastare la pressione che mi veniva da dentro come se mi volesse fare espellere l'occhio.

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 17:26

Scusate se ci sono errori, ma non ho tempo di rileggere.

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 17:25

Simona, sono convinta che se fossimo capaci di fare solo ciò che siamo in grado di fare senza pensare di essere delle super donne ci sentiremo un po' meglio. Conosco persone emicraniche che fanno e disfano il mondo in un giorno. Poi è ovvio che si devono anche fermare. Mi ripeto, se avessi un'azienda solo emicraniche assumerei e quando stanno male neppure il certificato medico mi farei portare. Si sa che alle volte dobbiamo pregare per ottenerlo e quello che ci sentiamo dire ci fa più male del MDT. Sono certa che una emicranica messa nelle condizioni di lavorare senza stress, mi farebbe un lavoro come o anche di più di due persone messe insieme. Ecco, ci manca la misura ma non solo nel fare, anche per essere soddisfatte di ciò che facciamo. Guarda mo come la penso.

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 17:15

Simona, sai che sono d'accordo con Piera, io ci rido su e ascolto facendomi un paio di risate. Alle volte vengo a sapere di certe tresche amorose che mi fanno proprio ridere.

Però se a te da fastidio meglio stare a casa.

Però una cosina la devo dire, a me non disturba niente, e tanto meno una relazione "proibita". Ormai Gabriele anche lui ha un'età ma quando aveva un po' di anni in meno gli ho sempre detto che facesse sempre solo quello che lo faceva stare bene, poi però ne doveva anche subire le conseguenze. E sapeva bene che quello che dicevo non voleva dire che lo ripagavo con la stessa moneta. Avrei trovato altro modo  

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 17:07

un'ora di telefono per sistemare la consegna di un pacco. 😞

paula1 Giovedì, 12 Luglio 2018 17:04

PIERA mi spiace per Giorgio...spero che riesca a risolvere il problema ai denti nel modo migliore....
ANNUCCIA per i dolori ti faccio compagnia, ma io ce li ho a riposo e questa cosa mi sta davvero
logorando i nervi.....spero che domani all'Antalgica mi diano perlomeno dei consigli, perchè è
stressante....poi vi farò sapere...

FEFFE anche io come le Amiche penso che sei una persona straordinaria e ci sono persone che con
molto meno fanno molte più storie... 😘 😊 io non dico che provo invidia per chi riesce a fare molto sul
lavoro o in famiglia o nel tempo libero, ma sono un po' più fortunati...in questo momento, forse di stress
come dicevo prima, ho invidia di chi lascia correre, di chi se ne mette meno o per niente e vive davvero
meglio.....io vorrei essere così anche solo per metà.....
scusate lo sfogo

Annuccia Giovedì, 12 Luglio 2018 17:02

PIERA, hai fatto come hai potuto. Anzi, lui, che è andato coraggiosamente solo!!!

paula1 Giovedì, 12 Luglio 2018 16:59

Buon pomeriggio a tutti...qui temporalino...appena la pioggia tocca terra si asciuga subito...oggi sono di
riposo e ho spostato la ginnastica a stamattina, perchè al pomeriggio farei più fatica...poi sono anche
andata in banca così domani non ho paturnie se la visita non è in orario...

l'altro giorno ho scambiato due parole col parente di una paziente che è un neurochirurgo e mi ha detto
che in effetti il meningioma è sempre benigno, ma può comunque dare dei problemi...ha detto che chi
mi ha operato deve essere stato molto bravo, perchè oltre alla posizione difficoltosa era già attaccato
alla carotide e si fa presto a lesionare qualcosa... 😞 😞 😞 mi ha anche chiesto se avevo notato dei
cambiamenti di umore, ma in realtà non credo...cosa che invece mi succede adesso...non tanto di
umore, ma di momenti "strani" che faccio anche fatica a descrivere a parole, oppure di emozioni o stati
d'animo che non riesco a capire...da profana io credo che non riesco ad elaborare quello che mi
succede...incamero tutto e non metto fuori niente..... 😞 😞 😞

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 16:13

Nico, non ho letto niente del cane.

A me i cani grossi fanno paura da quando Lola ha staccato un orecchio a Zeno. Se ne vedo uno giro al
largo.

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 16:10

Eccomi, ho già preparato tutto per sistemare i divani e ora mi riposo un po'.
Mi aspetta un fine settimana abbastanza impegnativo.

Piera Giovedì, 12 Luglio 2018 15:13

grazie Annuccia, questa volta ne ha proprio bisogno anche lui, e' stata una prova dura!!! Mi sento
ancora in colpa per averlo lasciato solo in questo frangente, e' andato in una clinica a Zagabria

.....Simona io al tuo posto mi sarei divertita un mondo!!! 😊 😊 mica c'erano ai miei tempi mamma
con storie così "interessanti"!!!! 😊 Basta sempre tenere a mente che quelle non sono tue amiche e
prenderla per il verso giusto 😊

Annuccia Giovedì, 12 Luglio 2018 15:04

PIERA, un grande abbraccio a Giorgio

Annuccia Giovedì, 12 Luglio 2018 15:04

Oggi i miei dolori generali non mi hanno permesso di fare niente di niente. Addirittura vedo le stelle con
un ginocchio, ma solo quando mi inginocchio. Ho cominciato a fare impacchi di ghiaccio.
Sono tanto scoraggiata.... e, vi dirò di più quest'anno la montagna non mi ha fatto bene fisicamente.
Oppure sarei stata male comunque, non so capirlo.

Annuccia Giovedì, 12 Luglio 2018 15:02

Buon giovedì a tutti!

Grazie sempre sempre per i vostri pensieri.

LARA, sai a quanto tenga ai pensieri anche di Lella.

FEFFE, sai cosa penso di te, ti ho sempre portata in palmo di mano , ma capisco bene cosa provi..... anche io ogni tanto provo invidia per chi sta bene.

francesca63 Giovedì, 12 Luglio 2018 14:21

Salve a tutti.

Oggi è l'emicrania a farla da padrona.

Uffa....

SIMONA anche io d'estate giro con il ghiaccio....ma il mio turbante e per far fronte al gocciolamento.

....quest'anno il caldo lo sopporto meno.

Per le amicizie.no comment. Ma mi schierò dalla tua parte.

ANNUCCIA un abbraccio fortissimo. Pure a tua sorella per la quale non mancherà il mio tifo

CRI69 concordo!!!!

Spero le giornate siano più proficue ...e più lievi.

LARA.mica ti fermi....non ho dubbio che i tuoi divani ri sorgono. ..

Buon proseguimento a tutti.

Simona Giovedì, 12 Luglio 2018 13:54

Piera accidenti 😞😞 povero Giorgio i denti sono tanto dolorosi , mi spiace... Per la casetta in Grecia c'è sempre tempo... 😊😊😊

Simona Giovedì, 12 Luglio 2018 13:50

Io ieri sera sono riuscita ad andare ad un aperitivo con le mamme della classe di Mattia per festeggiare un quarantesimo compleanno.... non vi dico..... sono tornata a casa schifata, sono usciti vari discorsi e anche un inciucio tra una mamma e il papà di un altro bambino regolarmente sposato e apparentemente felice con la moglie.... no no no..... a sto punto non so bene come andrà nel futuro ma credo proprio che a parte i compleanni e feste varie organizzate con e per i bambini io mi tiro fuori da tutto.... tra l'altro io accetto questi inviti perchè penso sia un bene socializzare con le mamme dei bimbi che sono amici di Mattia ma alla fine preferisco stare a casa e se devo uscire farlo con i veri amici miei, quelli che mi conoscono da una vita e con cui sono cresciuta.... quindi basta..

Piera Giovedì, 12 Luglio 2018 13:49

Simona per quest'anno niente casetta in Grecia 😞 Giorgio ha fatto un gran "intervento" ai denti e non e' che sta tanto bene.....perciò luglio lo mettiamo perso e per agosto non potevamo decidere nulla.

Simona Giovedì, 12 Luglio 2018 13:45

Grazie a tutte per gli auguri per Luca..

Annuccia sempre alti i pensieri per tua sorella e per tutti voi..

Piera va bene mi arrendo ... sei tu la vagabonda del forum se contiamo anche tutti gli spostamenti con la famiglia di origine.. 😊 e chissà se avrai finito di girare o se ti aspetta una casetta in Grecia nel futuro... 😊😊

Simona Giovedì, 12 Luglio 2018 13:40

Buon pomeriggio a tutti voi... qui oggi per il momento bene..

Mi ritrovo nel messaggio di Feffe e sinceramente io più che invidia ci leggo il senso di inadeguatezza che ci accompagna quando abbiamo giornate in cui non riusciamo a fare ciò che dobbiamo fare.. in queste giornate la mente ci porta a pensare che sia la nostra vita così sempre, che noi non potremmo mai essere come una persona che non ha una malattia.. in realtà noi possiamo tutto, e Feffe lo sa perchè proprio lei me lo disse un po di tempo fa... possiamo tutto ma facciamo molta più fatica di una persona che sta sempre bene.. Secondo il mio parere nelle giornate in cui i pensieri sono negativi e contorti bisogna solo lasciarli scorrere, accoglierli e lasciare che vadano via da soli, a me succede di avere pensieri di "inferiorità" , poi però succede anche che arrivino quelli in cui l'autostima sale.. ecco, io ho letto questo...

Francesca io uso il ghiaccio negli attacchi forti, mi da sollievo..

nico26 Giovedì, 12 Luglio 2018 12:28

Buongiorno a tutte e tutti dal lavoro .Sapete io sono una volontaria di cani abbandonati e a Modena vedrete anche un articolo in questi giorni sui quotidiani in cui una cane abbandonato avrebbe

azzannato il padrone e lui lo avrebbe ucciso. Peccato però che la storia non sia andata così ma essendo la famiglia facoltosa tra avvocati e medici stanno tentando di infangare tutto. Ma noi volontarie non molleremo e arriveremo alla verità perché i soldi non comprano l'onestà ed il rispetto per ogni forma di vita. Scusate lo sfogo ma sono in prima linea.

Secondo punto leggendo i vostri post.. Ragazze ognuna di noi ha dei talenti e ci sono dei momenti che li teniamo custoditi dentro di noi . Non dobbiamo invidiare "in senso buono" nessuno perché tante volte chi dice dice mille cose che fa , che ottiene, a ds e manca poi se riusciamo ad entrare nella sua vita scopriamo una tristezza infinita da una vita vuota e senza affetti ... che crede di colmare così , ma poi arriverà la resa dei conti e allora.... sono azz.....

QUINDI RICORDATE CHE ANCHE NEI MOMENTI PIU' NERI NOI SIAMO MERAVIGLIOSE E PIENE DI SCATOLINE D'AMORE PER NOI E PER CHI VOGLIAMO BENE.

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 08:58

I divani sono due, ma vedrete che verrà bene, devo solo trovare la stoffa che mi piace.

mamma_lara Giovedì, 12 Luglio 2018 08:57

Buongiorno a tutti.

Mi sono accorta che ho il divano in "sofferenza" e devo fare qualcosa per proteggerlo, quindi sto uscendo per trovare della stoffa decente e ricoprirlo per bene. Gli farò dei copri cuscini così da renderlo meno vulnerabile. E' vecchiotto e ne ha la necessità. Sarà un lavoraccio, ma devo farlo, sono affezionata al mio divano e mica posso gettarlo. Di comprarne un altro non se ne parla.

cri69 Giovedì, 12 Luglio 2018 07:59

Buongiorno gente , qui splendido sole e, per ora , splendido freschino 😊 .

FEFFE appoggio tutto quello che ti ha detto Lara, per me rimani un mito. Ricordati che sei andata in Sicilia e ritorno da sola, che hai preso non so quanti aerei in 3 gg ... sii orgogliosa di te , non sei inferiore a nessuno... nessuno.. due abbracci

FRANCESCA rimettiti in fretta c'abbiamo dà fà 😊 😊

Scappo 😊 😊

Besos

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 20:34

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

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 18:25

Margaret, forza carissima, non è facile stare male in vacanza. Spero che tu oggi possa trovare qualcosa che ti soddisfa. Se ti interessa ti metto il Blog di Michela, lei fa ricette dolci Keto con mascarpone e anche con panna non di latte vaccino

<http://chetochefmiky.blogspot.com/?m=1>

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 18:22

Annuccia, dacci notizie va. Mamma mia, sempre così da tantissimi anni.

Continuo ad averti nei miei pensieri e in quelli di Lella, i suoi sicuramente valgono più dei miei, ma seppur pochi non te li faremo mai mancare.

Ho anche altre persone carissime nei miei pensieri ma si sa che per questi il posto c'è sempre. Quante stanze può contenere l'anima, neppure si possono contare. ♥

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 18:18

Francesca.

ti conosco meno di Feffe, però mi sa che mica ti sei fermata a piangerti addosso. Pensa cara che potevi fare di peggio, molto peggio.

Insomma, non so come fare per farvi essere contente di come siete.

Una volta una nostra amica del gruppo continuava a dire che si vedeva brutta e vecchia. Chi è del gruppo sa chi è e anche alcuni di voi l'ha conosciuta a Ferrara. Un giorno eravamo ad un banchetto e ripeteva di essere brutta e piena di rughe. A nulla è valso in fatto che le dicessi che lei era molto più bella di me, lei continuava a dirmi che io non ero brutta mentre lei sì.

Ad un certo punto le ho detto: "Carissima amica, io ti trovo una signora molto bella, però pensa come sarebbe se domani mattina ti svegliassi e fossi bella come me. Ho visto un lampo di terrore nei suoi

occhi, poi lei mi ha detto che non era vero, ma un lampo di terrore lo ha avuto.
Ecco cara, pensa che io non vorrei essere diversa in nulla di quella che sono ora, questo perchè mi farebbe diversa sicuramente anche nel carattere e in tutto il resto.
Non vivere di rimpianti, perchè non sai come sarebbe stata la tua vita se tu avessi preso strade diverse.
Scusami cara per questo messaggio e se vuoi mandarmi a quel paese sappi che lo devi fare dopo

Feffe 😊

Vorrei però che tu potessi stare un po' meglio

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 18:08

Feffe, se tu sei invidiosa devi credere anche che io sia alta bionda con gli occhi azzurri 😊

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 18:07

Nico, ma non violentarti va, fai quello che puoi. ♥

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 18:02

Feffe, scusami tanto se lo dico, ma non ti rendi giustizia. Non tratteresti così neppure una persona molto meno capace di te.

Tu fai già molto più del normale, parola che hai usato tu e che a me non piace nemmeno un po'. Cosa è normale fare. Sappi cara che quello che è normale per te non lo è per me e viceversa, poi è sempre un metro con le tue misuri che usi per vedere se puoi essere soddisfatta di te.

Se fossi lì ti darei un forte abbraccio e ti racconterei come invece non sono capace io e nonostante ciò mi sento bene e soddisfatta di come sono.

Faccio ciò che posso e misuro le mie prestazioni in base a ciò che sono le mie condizioni e sinceramente alle volte non è che siano sempre il massimo.

Sapessi come ti vedo io.

Un po' posso anche dirtelo.

Sei una che è arrivata ad una laurea che bisogna proprio impegnarsi per ottenerla.

Sei una persona che è capace di sostenere un dialogo in inglese e mica per chiedere dove sia la stazione dei treni.

Sei una che suona il pianoforte e conosce benissimo la musica.

Sei una ragazza capace di fare una professione che fino a poco tempo fa era più frequente negli uomini.

Sei una donna che è sempre riuscita a trovare lavoro e mica lavori da poco.

Poi ti sei resa disponibile anche di rappresentare Al.Ce. in Europa e questo mica è da sottovalutare.

Poi sei capace di dare affetto ed essere amica.

Lasciami finire qui, ma sappi che ne avrei altrettante da dire.

Ora dimmi mo cosa vorresti, forse manca il volare, è vero, non voli. Uffa, ora che ci penso è un grande handicap, proprio non pensavo che tu non ne fossi capace.

A parte gli scherzi carissima. Non invidiare chi riesce a fare, tu non sai cosa hanno nell'anima le persone, conosco donne che hanno toccato il cielo per tanto sono arrivate in alto e ancora pensavano di poter fare di più.

No, io non vorrei mai essere così. Mi basta essere il meglio che posso con le mie capacità e forze. Le competizioni se volessi farle dovrei togliere da me stessa la cosa più bella che ho: sentire come sento io la vita e le persone.

E tu cara ti vedo con questo vestito addosso. Quindi hai fatto bene a sfogarti e a dire che vorresti essere meglio di quello che sei, però cambia specchio cara, il tuo non riflette ciò che vediamo noi.

Ti voglio bene e scusami tanto. Se vuoi puoi anche mandarmi a quel paese che non appena avrò un po' di tempo ci andrò ♥

Margaret Mercoledì, 11 Luglio 2018 15:39

Sono chiusa in stanza con trip. Stamattina ho fatto una lunga passeggiata e al ritorno avevo caldissimo e ho fatto fatica e subito è partito l'attacco. Grazie di cuore a tutti per i consigli! Oggi cercheremo il mascarpone. Qui praticamente non hanno la panna di origine animale..mah..Non sono pochi gli attacchi che ho ma senza dieta sarebbe peggio..però me ne basterebbe anche solo uno in meno. FEEFFE dai un bacetto a Rolly e a te un grande abbraccio... ricordo che bene mi ha fatto la chiacchierata con te

Annuccia Mercoledì, 11 Luglio 2018 14:47

MARGARET, mi sembra così strano che al sud non si trovi la panna.....

Annuccia Mercoledì, 11 Luglio 2018 14:47

FRANCESCA, buona idea lo scottex, ma forse sarebbe meglio una fascia, almeno ci sta. Per l'orrore non credo si possa porre rimedio.

Mia sorella oggi PET, ha tolto anche un altro melanoma la scorsa settimana, speriamo che era all'inizio..... siamo sempre sul filo del rasoio.

Annuccia Mercoledì, 11 Luglio 2018 14:45

Ormai vi scrivo da studio, è più semplice.

anche oggi mal di testa e altro trip.

D'altro canto ho anche atteso per vedere se potevo farne a meno, ma non passava e dovendo venire al lavoro e stasera riunione condominiale non ho potuto permettermi di soprassedere sull'impasticamento.

SIMONA, anche io arrivo tardi per gli auguri a Luca, ricordo quando mandasti il messaggio della nascita, ero in montagna. Un bacio grande.

francesca63 Mercoledì, 11 Luglio 2018 14:07

Infatti non so come sia partito il messaggio tre volte...

Dal telefono....

francesca63 Mercoledì, 11 Luglio 2018 14:05

E po FEF81 non ti ci vedo nei panni dell'invidiosa . Non ti appartiene.

francesca63 Mercoledì, 11 Luglio 2018 14:05

E po FEF81 non ti ci vedo nei panni dell'invidiosa . Non ti appartiene.

francesca63 Mercoledì, 11 Luglio 2018 13:50

Ah perché dobbiamo sempre sentirci in colpa è quasi inadeguato?

francesca63 Mercoledì, 11 Luglio 2018 13:48

Salve a tutti.

Oggi ci sono pure le vertigini a tenermi compagnia. Ero fuori e non vi dico l'impresa per ritornare.

...Forse è in arrivo la perturbazione....

E mi prende lo sconforto. ...mi frulla la testa anzi.

E quindi FEF81 mi trovo tua alleata. Con una differenza però.

Si ho tanti rimpianti ma non invidio gli altri. Nel senso che gli altri mancano di cose che io ho. Questo non è stato un gioco da ragazzi . Mi ci è voluto molto per elaborare. ...be il pensiero è un po' contorto ma spero abbiate capito....

ANNUCCIA ti capisco sai....suda suda e suda.

Ieri sembrava avessi la febbre. .la testa poi scottava.

Insomma ho ideato un brevetto. Me la sono avvolta nello Scottex posto prima in frigo!!!!

Lo so sono ridicola ma va così. ...

SIMONA dai un bacio a Luca....

Bravissima. ...per i numeri di traslochi...

NICO ecco ti invidio un po' per la nuotata di prima mattina....lo trovo fantastica. ..

Domattina fai una corsia per me...

LARA quanta forza hai....

Buon proseguimento a tutti.

feffe81 Mercoledì, 11 Luglio 2018 11:34

Quando mi prende questo giro di pensieri mi sale l'amaro e l'invidia...verso chi sta bene e riesce a fare con molta facilità cose che vorrei/avrei voluto fare anche io....e mi sembra una grande ingiustizia...lo so che non ci si può fare niente e che in realtà io sono molto fortunata nella mia vita, anche con la testa che tutto sommato mi permette di fare quasi tutto eh, però lo stesso mi prende male su certe cose...

feffe81 Mercoledì, 11 Luglio 2018 11:31

MARGARET l'hoplà è un po' chimica ma potrebbe andare! hai provato con quei campioncini di panna monodose tipo da aereo? altrimenti anche io suggerisco mascarpone

feffe81 Mercoledì, 11 Luglio 2018 11:29

buongiorno a tutti, sono a casa anche oggi, non sto proprio male, ma di sicuro non sto bene. Ho dormito ancora un po' fino a poco fa, io che di giorno non dormo mai, solo quando non sto bene. Mi sento in colpa 😞 come se dovessi sempre ammazzarmi per far vedere che io faccio molto più del normale, per una sorta di compensazione con i giorni "out". Ho la testa confusa, e pensieri un po' disfunzionali 😞

nico26 Mercoledì, 11 Luglio 2018 11:13

Buon mercoledì' a tutte/i ...attività si no oggi era così poi mi sono violentata ed ho fatto la mia nuotata ed ora sono in pace interiore 😊 Cri...grazie se vieni di offro la cena ma ho 52 anni e chi se ne frega 😊 .Margaret....Hopla io la prendo ...non è meravigliosissimaaaa ma se chiudi gli occhi e pensi che è simile alla tua ...forza...e pensa quando riassaggerai la tua! Che spettacolo!!
Simo quanti traslochi???? muoio a pensarci!!!!
Francesca ti abbraccio e vai avanti ti prego
Via che si parte ...per le 6 ore di fila.....!!!!

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 11:13

Piera, anch'io ho seguito le notizie dei quei ragazzini e come te darei una bella "spolverata" al loro allenatore.
Non so cosa gli sia saltato in mente. I soccorritori veramente troppo bravi. Uno poveretto ci ha rimesso la vita 😞

Piera Mercoledì, 11 Luglio 2018 10:32

ieri al TG ho visto che finalmente sono riusciti a trarre in salvo quei poveri bimbi Thailandesi!! ma solo io avrei preso a mazzate quel disgraziato del loro allenatore, che li ha portati a fare una gita "saggio miglior speleologo"????? 😊 😊

Piera Mercoledì, 11 Luglio 2018 10:30

margaret per la panna devi solo controllare che sia l'Hopla senza zucchero, perché purtroppo nelle altre c'è sempre!!!! Simona non valgono i traslochi fatti con la tua famiglia di origine ehhhh! peche' allora anch'io poi ti batto, mio padre era un militare e abbiamo cambiato un mucchio di case 😊 mio fratello è nato nella tua regione : ad albenga.

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 09:45

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

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:49

Oggi devo sistemare un po' di cosine che ho trascurato nei giorni scorsi. Ma piano piano senza fretta. Ho anche qualche centinaio di mail da leggere, ma anche quelle si leggeranno senza fretta 😊

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:47

Cri, ma pensa te, ti senti con Mariparis.
E' tanto che non scrive.

Rossana è sempre qui anche quando non scrive. Ma lei lo sa.

Troverà la forza di scrivere. Altrimenti le cambio nome e scrive in anonimato 😊

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:44

Feffe, anche tu ehhh mica te li fai mancare i pensieri di essere una buona da niente. Meno male che hai un medico che capisce quando stai male e interviene. Dai va, curati e riposati che si sa quanto sia sensibile la testa anche solo ad un piccolo aumento della temperatura corporea.

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:42

Paula, spero che i concorsi a cui ti sei iscritta ti potino ciò che desideri. Sapessi cara quanto è utile il lavoro che fai. Quando si è in un ospedale e chi ti cura ha per te le attenzioni che non ti aspetti sono convinta sia la prima forma di terapia.

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:39

Francesca, certo che sei scusata, ci mancherebbe. Poi per cosa, non si può chiedere scusa perchè si sta male.

Forza carissima.

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:38

Simona, sono d'accordo sul benessere che porta il sistemare le cose che di casa. Anch'io come te riordino cassette e tanto altro.

Questo che abbiamo sistemato in questi due giorni mi piace tantissimo perchè mi da la possibilità di arrangiarmi quando devo aprire la finestra o pulire i vetri. Poi ho la possibilità di intervenire sui computer senza dove per forza farmi aiutare da Gabriele per spostare tutto.

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:34

Annuccia, immagino il caldo di Roma, ma credimi che anche Ferrara non scherza e tutto condito da tanta umidità che rende il caldo ancora più caldo.

Certo che a me va bene visto che non patisco troppo il caldo.

Il trentino potrebbe essere un ottimo posto dove vivere. Un pensierino potresti farlo

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:29

Margaret, penso che noi abbiamo un bel po' di difficoltà ad adattarsi a qualsiasi sia il cambiamento, per questo quando succede a me cerco di ricordarmi bene questa mia difficoltà.

Per la panna sicuramente non sarà un granché, ma non sarà per sempre. Aiutati con un po' di dolcificante in più se ti riesce. Poi quando torni se avrai tempo e voglia ci racconterai le tue avventure che non saranno poche.

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:25

Simona, scusami se faccio solo oggi gli auguri di buon compleanno a Luca, Auguri da questa zia tanto lontana.

Diciamo che di traslochi ne hai fatti un bel po'.

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:23

Cri, come volano le ore quando si è in ferie.

Oggi sei già al lavoro e singol 😞

Diciamo che di cambiamenti ne hai fatti anche tu. Alle volte anche quelli stressano come e anche di più di un trasloco.

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:20

Cris, per il mangiare, vedi se posso aiutarti prodotti già pronti.

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:19

Cris, su di me ho notato che tutto si paga. Ho sempre chiesto a me stessa di fare cose impossibili, ma era anche da capire, ho avuto tre figli da crescere e mica avevano altri che potevano occuparsi della loro educazione. Però ho pagato tutto e con gli interessi.

Per questo cara se ora pensi di stare male per quello che fai ora secondo me non è del tutto vero, un po' forse stai pagando la stanchezza e lo stress che ti porti dentro da tanto tempo. Noi pensiamo di avere forze infinite e di riuscire a recuperare con un po' di riposo. Ho capito che non è così, almeno per quello che riguarda me. Il corpo ha una memoria infinita e non dimentica niente.

Mi devi perdonare se ti dico questo, ma alle volte un po' di sano riposo fa bene. Poi devi anche sempre tenere presente che la nostra testa sente anche quando cade una foglia in Africa

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:11

Rieccomi.

Piove. come se non lo sapessi che veniva a piovere, le mie gambe non la finivano più di farmi male, da non stare in piedi. Meno male che riesco a fare finta di nulla 😊

cri69 Mercoledì, 11 Luglio 2018 07:06

Buongiorno si rientra al lavoro , ovviamente con l' ansia...cercherò di farmela passare. Traslochi io sono a quota 4 e direi basta...ma nel mezzo ci metto i tanti cambiamenti che mi necessitano anche in casa quando ci sono cambiamenti nella mia vita.

Margaret Hopla ' è una penna vegetale da supermercato ...niente di che...spero che ti trova il giusto equilibrio

.Mi do una mossa che devo portare l'uomo in stazione ?

mamma_lara Mercoledì, 11 Luglio 2018 05:55

Buongiorno a tutti, sistemo tutti i cavi poi vi leggo per bene.
Prima però faccio l'aerosol

Margaret Martedì, 10 Luglio 2018 22:36

A domani e un abbraccio a tutti soprattutto a chi è sotto dolore e soffre.

Margaret Martedì, 10 Luglio 2018 22:34

☹️ Dunque! Se non bevo caffè mi viene mal di testa e senza panna il caffè non lo prendo.. lei è l'unica vera sostituta dello zucchero. Detto questo qui hanno una panna vegetale da montare che si chiama hoplá.. qualcuno la conosce? Il sapore mi pare per niente buono. Ne avrei da raccontarvi ma col tel è faticoso

Simona Martedì, 10 Luglio 2018 19:58

Mi sa che come traslochi ii batto tutti... 😊 cin i miei genitori qui a Genova Abbiamo vissuto in 4 case diverse.. nei 3 anni passati a Toronto abbiamo avuto 2 case.. poi io ho convissuto 2 volte e poi sono andata a vivere da sola e infine abito in questa casa da 8 anni... quindi in tutto ne ho passati 9 .. 😊🤔 una vagabonda .. 😊 ora spero di non muovermi più. . mi piace troppo qui 😊

mamma_lara Martedì, 10 Luglio 2018 19:00

Ecco fatto. Postazione computer sistemata e mentre Gabriele aveva tutti gli attrezzi a portata di mano abbiamo sistemato anche la mia sedia.

Ora però ho MDT perché stare a testa in giù un po' di tempo mi sono venute le vertigini con forte nausea. Era inevitabile anche il MDT.

Ora però mi corico e mi riposo. A domani

Cris83 Martedì, 10 Luglio 2018 18:41

io ora scappo.. vado a Cecina da chiara! passo a prendere pure il babbo che viene anche lui! non vedo l'ora di abbracciarla.. anche solo due giorni mi sembrano un'eternità..

Cris83 Martedì, 10 Luglio 2018 18:40

.. ma anche se non ci leggevi ti mandavo un saluto lo stesso.

Cris83 Martedì, 10 Luglio 2018 18:40

ROSS allora se ci leggi ti mando un grossissimo abbraccio e ti penso sempre.. scrivi quando ti senti..

noi siamo qui! 😊

ti vogliamo bene!

Cris83 Martedì, 10 Luglio 2018 18:39

FEFFE anche a me il mare piace ma lo tollero proprio per poche ore al giorno.. anche quando sto bene a un certo punto richiedo ombra anzi proprio buio.. di casa.. e anche sul mare sto rigorosamente all'ombra.

cri69 Martedì, 10 Luglio 2018 16:30

SIMONA augurissimi al tuo piccolino , capperi come passa in fretta il tempo.

Quell'anno poi siete state bravissime ,tu Cris, Mariparis, una mia amichetta ...avete fatto una meravigliosa strage 😊🤔 .

Sappiate fanciulle che ogni tanto Ross ci legge , sente il ns affetto , quando si sentirà, scriveràciao

Ross 😊

feffe81 Martedì, 10 Luglio 2018 15:56

FRANCESCA 😊 mannaggia a tutto questo dolore, spero ti molli presto...e che l'umore risalga

MARGARET confido nel tuo ingegno che troverai presto il modo di organizzarti con i pasti anche in

vacanza. Purtroppo a noi il sole, il mare e il vento danno noia...io sto sempre male con la testa al mare...ma per me solo quella è la vera vacanza 😊 per cui anche alle Maldive, in Sicilia etc io sono andata, ho avuto tanto mdt, tanti trip, ma lo stesso la mia percezione è stata di aver fatto LA VACANZA

feffe81 Martedì, 10 Luglio 2018 15:52

CRIS mi spiace per questo tuo stare, per la dieta posso solo immaginare quanto sia faticoso quindi per me fai bene ad adottare queste strategie

feffe81 Martedì, 10 Luglio 2018 15:51

mi sono fatta mille pensieri stamattina se andare a lavoro o no, ma non ero in grado di guidare assolutamente...se è il medico a dirmi che devo stare a riposo allora sto tranquilla e mi sento in pace con la coscienza, altrimenti mi sembra sempre di essere in difetto

feffe81 Martedì, 10 Luglio 2018 15:50

ciao a tutti, oggi sono a casa dal lavoro...stamattina stavo proprio poco bene, ho iniziato a sentire un attacco di emicrania ma poi avevo giramento di testa, tachicardia, pressione bassa...ho chiamato il medico e mi ha detto che secondo lui è un virus 😊 mi ha dato oggi e domani da stare a casa, ineffetti ho anche qualche linea di febbre, ho preso trip per il mdt e devo prendere la tachipirina anche se la febbre è bassa

Annuccia Martedì, 10 Luglio 2018 15:20

Buon martedì a tutti!

sono a studio... nonostante il terzo giorno di mal di testa.

Sudo, sudo, sudo..... veramente spiacevole.

Passerei tre mesi in montagna d'estate. Una mia amica si è trasferita per sempre in trentino lasciando tutti qua a Roma

Cris83 Martedì, 10 Luglio 2018 15:14

Ciao!

Eccomi qua con il solito messaggio super lungo. Menomale che ho l'abitudine di scrivere su word e poi copiare..

Grazie Lara, per il dimagrire non ci penso e nemmeno mi peso. Per adesso non riesco a fare altrimenti.. se mi viene voglia di mangiare qualcosa di grasso me lo mangio e non ci penso. Poi a settembre sperando di stare un po' meglio mi rimetto in riga anche per perdere kg.

Sto molto attenta anch'io ora alla chetosi. Faccio il test ogni mattina e se mi viene voglia di mangiare qualcosa un po' al limite la peso e faccio attentamente i calcoli, come oggi che mi sono mangiata un pezzettino di cocomero.

E' difficile soprattutto dopo un attacco o quando sto un po' così e così mi viene voglia di mangiare cose assolutamente non cheto.. per esempio il pane con la farina amavita con lo stomaco un po' sottosopra proprio non mi va giù e comunque in generale tutti i prodotti ciao carb.. volevo infatti provare a farmi dei crackers con farina amavita e un pochino di quella integrale. Per quelle giornate in cui non reggo niente e così mi mangio almeno due crackers e non esco dalla chetosi.

Comunque non va molto bene nemmeno in questi giorni.. l'umore regge abbastanza ma comunque a tanto stare male un po' crolla ogni tanto. E non mi spiego molto questo peggioramento.. visto che rispetto a mesi fa ora la notte riposo molto.. prima se facevo tre ore a diritto era già tanto. Ora sei quasi tutte le notti minimo le dormo. A meno che non venga svegliata dall'emicrania. L'anno scorso al momento della nanna o del pisolino di chiara per me era un momento totale di stress perché per dormire era sempre una tragedia, mi toccava girare con il passeggino e canticchiare continuamente per farla addormentare quest'anno invece è una pacchia.. il giorno si addormenta da sola. La sera o con una valanga di libri che adoro leggerle o se non sono in grado di farlo in quel momento tv.. Per questo e altre cose era molto più complicato e di conseguenza ero più stressata. Nonostante questo con l'emicrania stavo meglio. Ho idea anche di star prendendo troppi triptani ma non so come altro fare.. questa settimana chiara è al mare con mia mamma e mia nipote e io sono a casa, io devo andare a lavoro. E pure la prossima per forza, ci sono due colleghe che ci sono e non ci sono perché hanno il babbo che non sta bene e una deve anche fare un'operazione piuttosto seria. Quindi c'è bisogno e non posso permettermi di stare male. Continuo con la terapia del doc e vado avanti decisa con la cheto e spero che vada presto meglio. E magari ad agosto o quando posso anche permettermi di saltare a

lavoro vedrò di fermarmi un po' con i triptani. Sono anche un po' pentita di aver fissato una settimana in montagna, io che amo partire e andare in giro e soprattutto adoro la montagna... ma stando così male ho idea che farò molta fatica.

lo ho traslocato 3 volte.. ma sempre nelle stesse case e vicino.. stesso paese a distanza di un chilometro.. ma per me è comunque stressante... e spero ora sia l'ultima volta ma non credo. lo amo il mio piccolo paesello, non c'è altro posto dove vorrei stare, vorrei vivere lì per sempre ma i genitori di michele sono un po' anzianotti e lui è figlio unico.. quindi credo che prima o poi ci avvicineremo da quelle parti

CRI che bello che hai abbracciato Ross.. sono sicura che l'avrai abbracciata anche da parte noi.. Si sente molto la sua mancanza qui!

MARGARET se non trovi la panna trova un'alternativa gustosa.. magari il mascarpone! Hai ragione comunque lo zucchero è ovunque.. fanno alimenti di ogni genere, gelato vegano senza glutine ecc.. ma senza zucchero non si trova niente. lo per lo più faccio tutto da me in casa ma un posto per esempio con un gelato uno yogurt o qualsiasi altra cosa senza zucchero ogni tanto farebbe comodo, per esempio al mare .. ma nulla.. infatti ho deciso che chiara il gelato se lo mangia con il babbo o con qualcun altro.. io faccio troppa fatica a darglielo senza poterlo mangiare. E lamentati pure.. io come sempre ti faccio compagnia!

NICO mi dispiace per tuo marito.. e hai fatto bene a insistere con l'aiuto! 62 anni? Ma tu quanti anni hai? Ho intravisto qualche foto su face book e sembri giovanissima!

PAULA mi dispiace per tutti i dolori vari.. anche qua caldo tremendo!

SIMO auguri a LUCA anche qui! Cavolo già due anni.. passa in fretta il tempo.. non mi sembra vero che anche chiara a settembre ne fa due.. ora infatti rispondo quasi due anni quando mi dicono l'età.. anche se tutti mi dicono che sembra più grande.

Scusate se ho fatto errori.. ho scritto di fretta senza nemmeno rileggere..

Buona giornata!!

Simona Martedì, 10 Luglio 2018 14:05

Buongiorno a tutti voi. .

Francesca che brutto il dolore che non passa con niente.. e ci credo che l'umore ne risente..non potrebbe essere altrimenti. .. ti capisco benissimo e ti mando un abbraccio. . tieni duro perché non può piovere per sempre..spero che presto arrivi una tregua per te e che duri per un po..

Margaret accidenti... spero che le amiche abbiano ragione a dire che è questione di tempo e che nei prossimi giorni tu riesca a goderti la vacanza ..

Lara i lavori fatti che non si vedono portano comunque benefici e pace interiore.. come quando riordini i cassetti.. non se ne accorge nessuno ma io mi sento meglio e mi trovo bene a riordinare nei cassetti ordinati... eh no..... non è bastato andare a letto.. ho dovuto prendere un trip ma ha funzionato ed è il secondo del mese quindi x ora va bene così. . 😊

oggi è il compleanno di Luca... stasera alle 20.40 sono già 2 anni di lui. . 2 anni intensi .. ma sono felice e rifarei tutto. . ora si fatica molto meno e si riposa molto meglio.. cresce e piano piano si delinea un bel caratterino.. mi piace questa fase perché ogni giorno è una scoperta ..

francesca63 Martedì, 10 Luglio 2018 13:36

Salve a tutti

Qui dolore. Da togliermi il fiato.

Ormai non so più cosa assumere.

Dolore che poi mi mette Ko l'umore...

Scusate....

paula1 Martedì, 10 Luglio 2018 11:01

Buon giorno a tutti...qui caldissimo...stanotte ho riposato male per via dei dolori...non riesco a stare da nessuna parte....e ora ho preso il Gladio per poter andare a lavorare...non vedo l'ora che sia venerdì per la visita antalgica, anche se ho forti dubbi che si possa fare qualcosa... 😞 ieri mi avevano anche chiamato per la visita reumatologica in settembre, ma stamattina mi sono rimessa in lista perchè devo prima fare i controlli neurochirurgici...quindi ci andrò dopo ottobre...

CRI69 si anche qui su Bologna cercano gli Oss, ma fanno dei contratti vergognosi e spesso non pagano...inoltre col fatto che molte associazioni qualificano "cani e porci" (come si dice) c'è parecchia concorrenza...sono iscritta al concorso a Modena e ad agosto ci saranno le prove...però non hanno ancora messo la lista degli ammessi e avendo mandato tutto per via telematica era facile sbagliare o non essere completi...

poi a fine anno dovrebbe uscire a Bologna...stavolta vedo di impegnarmi...

cri69 Martedì, 10 Luglio 2018 08:53

Buongiorno gente, ultimo gg di ferie ed ho già l'ansia ...ma non si può mica 🤔🤔🤔.

Vabbè prendiamo il meglio...stà arrivando l'uomo per cui oggi ,giornata tutta nostra 😄😄 .
NICO ti farò vedere quali sono, per farmi capire dico sempre quelle che si vedono nei film western 😊😊 .

MARGARET goditi i luoghi che devono essere meravigliosi, x il cibo mi auguro troverai...

ANNUCCIA belliiii i tuoi bimbi chissà che gioia 😊

A proposito di bimbi, ieri sera avevo a cena i miei, sempre una gioia mi hanno raccontato e fatto vedere le foto di domenica che sono andate, si sono portati anche mia nipote , a Movieland.ma quanto si sono divertiti , spizzavano ancora entusiasmo 😄😄 .

Quello di cui non mi capacito è per quale motivo una gioia deve portare sempre un mdt 🤔🤔🤔 ,per cui prima di andare a letto mi sono sedata...ma che due...

Ultimamente arriva sempre verso sera e per me vuol dire non dormire e passare la notte in bagno..non posso permettermelo. Il trip da solo non fà più nulla quindi devo sempre associare un antinfiammatorio e spesso il plasil...come cambia 😞😞 sto fetente..

Vado a fare qualcosa ,altrimenti perdo il vizio .

Besos

mamma_lara Martedì, 10 Luglio 2018 08:19

Nico, non avevo visto il tuo messaggio. Scusami

Oppero, mica è messo tanto bene il ginocchio di tuo marito. Capisco, camminare male provoca un sacco di altri problemi, spero che l'ortopedico possa aiutarlo a stare meglio.

Hai fatto bene ad insistere con tuo marito, però capisco la fatica per far capire a stu uomini che si deve mollare ogni tanto, specialmente quando arrivano gli acciacchi.

Con Gabriele è una partita persa visto che non sente un dolorino neppure a cercarlo con il lanternino.

Ora però mi sembra di averlo convinto che quando ci sarà da tinteggiare casa dovrà prendere qualcuno che lo aiuti.

mamma_lara Martedì, 10 Luglio 2018 08:12

Margaret, bella questa, considerarti egoista per questi motivi è proprio da ricordare. Sappi cara che anch'io quando fatico a trovare alimenti senza zucchero mi arrabbio un tantino e mi sa che ha ragione Piera, ci vuole un po' per abituarsi alla vacanza se hai delle difficoltà.

Aspettiamo i lamenti di oggi e mi raccomando non scordartene nemmeno uno

mamma_lara Martedì, 10 Luglio 2018 08:09

Simona,spero proprio sia bastata una dormita.

Aspettiamo

mamma_lara Martedì, 10 Luglio 2018 08:07

Annuccia, Mi spiace sentire che Roberto ha fatto fatica a rilassarsi. Spero possa trovare il modo per farlo, alla sua età ne ha necessità.

Capisco la festa e la gioia di avere in casa tutti i tuoi bimbi e i grandi e per i pensieri penso sia

inevitabile averli.

A proposito di questi, io passo periodi che questi pensieri mi invadono la mente e controllarsi non è cosa da poco. Mi aiuta pensare che se sto male ora per questo finisco per perdere tutto il bello che la vita mi da ora. Allontano forzatamente questi pensieri perchè con il tempo so che possono diventare tossici.

Leggi quando puoi cara, so che dal cellulare è un po' faticoso

mamma_lara Martedì, 10 Luglio 2018 08:00

Buongiorno a tutti.

Questa mattina finisco tutto il lavoro per la mia postazione computer, un lavorone anche se a lavoro finito non si vedrà un bel niente. Ora però ho reso accessibile l'accesso alla finestra e anche a tutti i cavi attaccati al muro. Prima dovevo fare i salti mortali. Gabriele ha detto che dovevamo farlo prima e questo mi fa piacere.

Mi è rimasto solo da aggiungere la mensola dove appoggiare la tastiera e il mouse per stare comoda quando scrivo.

Vediamo come fare perchè anche quello mica è cosa semplice

nico26 Martedì, 10 Luglio 2018 07:32

Buon martedì dal lavoro a tutti/e.

Margaret sai che io per 24/36 ore dall'arrivo in vacanza sono spaesata e mi destabilizza il tutto. Porta pazienza tesoro il Cilento è stupendo .io sono appena tornata prova a darti un po di tempo se riesci .Annuccia hai fatto foto stupende e ti ho vista bella bella con un meraviglioso sorriso.Cri...cuccume aiutami a capire che sono 😊😊 .Mio marito ha ritirato la rmn al ginocchio e ah ah....non ha piu' il menisco e quel poco che ha camminando male ha intaccato l'osso...si è infiammato.....E' seguito da un famoso ortopedico chirurgo molto bravo e vediamo cosa farà.Nel mentre il ns medico omeop. lo ha bombardato di rimedi e quindi tra uno e l'altro vedremo come andrà..Esser artigiano purtroppo in questi casi non e' d'aiuto,ma la settimana scorsa ho litigato all'esasperazione perche' prendesse di piu' il ragazzo che ogni tanto lo aiuta....e dopo essermi svenata finalmente questa settimana lun merc ven lo prend econ se!!Ma Dio santo la vita è una sola e va protetta ,oltretutto a 62 anni!!!Ma noi donne dai pure....

Piera Lunedì, 09 Luglio 2018 22:28

margaret i primi giorni di vacanza in un posto nuovo sono terribili anche per me.....datti tempo!!! 😊 per lo zucchero hai ragione e' ovunque!!! anche dove non dovrebbe essere 😊

Margaret Lunedì, 09 Luglio 2018 22:17

Mettiamoci pure che stare in questo mare e in questo contesto non fa per me e sono egoista me ne rendo conto. Quindi vi lascio in compagnia purtroppo dei miei lamenti e spero di rileggervi domani con calma.

Margaret Lunedì, 09 Luglio 2018 22:13

Buonasera. Vacanza iniziata con la crisi della dieta perché non trovo gli alimenti che in genere sono abituata a mangiare. Quindi mangio poco e male. Inoltre sembra non esistere la panna da montare..zucchero ovunque.. uno dei pochi piaceri in questa dieta è la panna montata e quindi sto impazzendo

Simona Lunedì, 09 Luglio 2018 21:11

Buona sera adorato forum 😊

qui in pieno ciclo. . arrivati con 10 giorni di anticipo e non ho fatto in tempo ad iniziare con la pillola. . testa delicata stasera...spero basti una dormita a metterla apposto...

Annuccia bentornata. .

Cri è sempre bello incontrarsi. . immagino lo star bene insieme a Ross..

buonanotte a tutti voi

Annuccia Lunedì, 09 Luglio 2018 16:31

Appena posso vi leggo. Sono rimasta indietro, ma con il cellulare si fa troppa fatica a leggere.

Annuccia Lunedì, 09 Luglio 2018 16:29

Buongiorno a tutti!
eccomi qua dopo parecchi giorni.
Siamo tornati a Roma ieri sera.
La montagna è andata bene anche se vedevo Roberto, per la prima volta, non rilassato nemmeno in vacanza.
Al ritorno abbiamo ritirato Giulia ed Alessandra, il viaggio è stato lungo per il molto traffico ed anche parecchi incidenti.
Il fine settimana abbastanza un tour de force .
La nostra casetta al mare è piena di "amori di casa" . I bambini, nonostante la lontananza, ci fanno sempre tante feste.
Sabato sera abbiamo riunito la famiglia in toto, i miei erano venuti con mio fratello . Quattro generazioni.....
tanti pensieri passano per la mia mente quando ci riuniamo al completo e mi accorgo del tempo che passa inesorabilmente.

mamma_lara Lunedì, 09 Luglio 2018 13:46

Stiamo sistemando la postazione del computer. Ne ho fino a sera.
A dopo

cri69 Lunedì, 09 Luglio 2018 13:07

PAULA certo che si 😊 .
Per le ferrovie,trentunmila mi sembrano davvero tanti, ma sarebbe davvero un incentivo all'abbassamento della disoccupazione.Hai fatto benissimo a provare .Sai che qui nella ns zona ogni 3x2 cercano delle oss ? ogni volta penso a te ma la distanza è enormissima...

paula1 Lunedì, 09 Luglio 2018 11:07

CRI69 sei stata una grande ad andare a trovare ROSSANA...e so che l'hai abbracciata anche per noi♥

paula1 Lunedì, 09 Luglio 2018 11:06

Buon giorno a tutti...qui sole e tra poco si scende (a malincuore) in città...
la serata di sabato è stata molto bella...alla fine tutti i gruppi in jam session hanno cantato due pezzi per l'iniziativa e per ricordare il nostro indimenticabile poeta Freak Antoni...
ieri mattina comunque sono andata al lavoro senza problemi...è stato faticoso, ma è passata...abbiamo un grande obeso...un uomo che pesa 230 kg...mai vista dal vivo una persona così... 😞
oggi rientro al mio reparto, ma credetemi che sono disgustata dai colleghi.....spero arrivino presto le ferie...
oggi ho spedito il curriculum alle Ferrovie dello Stato...c'è in giro la bufala che assumeranno 31 mila persone 🤔🤔🤔🤔🤔🤔 tentar non nuoce... 😏😁

cri69 Lunedì, 09 Luglio 2018 10:14

NICO se ti escono delle cuccume e non vuoi tenerle , sarei felicissima di comprartele 😊😊

nico26 Lunedì, 09 Luglio 2018 10:03

Ciao a tutti /e dal lavoro e leggendo il vostro post sul trasloco io non so cosa sia visto che casa mia è di proprietà da generazioni ma udite udite....dal 5/ al 13/8 sono a casa e abbiamo deciso di fare un ripulisti di tutto compreso gli armadi che per me verrà a nevicare....
La mia mamma ed il mio papy non buttavano e quando lo buttavano mescola e rimescola tante volte lo rimettevano via....ed io un po gli assomiglio.....e mio marito urla urla urla....Pensate gli strofinacci da asciugare ne ho degli orribili e pure quelli faccio fatica ad eliminarli .Nel contempo pero' ho tantissimi asciugamani nuovi che sono a stagionare nel baule... 😊

mamma_lara Lunedì, 09 Luglio 2018 08:21

Vado a fare l'aerosol, lo faccio da 15 giorni e miglioramenti zero

mamma_lara Lunedì, 09 Luglio 2018 08:21

Cri, sai che ci avrei giurato che andavi da Rossana, avevo in mente anche un altro nome, ma quello di Rossana veniva prima.
Sei stata brava e sono felice tu sia riuscita a fare questo viaggio.
Si sente anche la sua mancanza.
Per le signore sono sempre senza parole ma non stupita.

Tuo papà è ancora un ragazzino. Diglielo ben

cri69 Lunedì, 09 Luglio 2018 08:02

Buongiornoooo genteeeeeee ebbene siiii sono a casa , ovviamente la vecchia mi ha chiamato ieri sera ma il suo numero è negli indesiderati...si arrangiano >< >< >< .Parliamo d'altro..

Ieri sono andata a trovare Rossana, 😊😊 , che bello riabbracciarla , sempre con cautela ,per non farle male. L'ho trovata bene , a parte un mignolino rotto che le da problemi e anche da li deve fare ginna ..come dice lei...non bastava già quella che deve fare 😊😊 .Una bella giornata , mi ha fatto tanto ma tanto piacere 🤗🤗 .

Ovviamente ,al ritorno ,mi sono sedata , vorrai mai che una gioia non sia ripagata ?????du palline....fa niente, nè è valsa la pena .

Mi metto in moto e vedo di dare una mano anche ai miei vecchietti, il papà dice che da quando ha compiuto 81 anni si sente più vecchio 😊😊 .

Avanti sempre , besos per tutti.

mamma_lara Lunedì, 09 Luglio 2018 07:47

Cris, io sono la persona meno indicata per dirti come fare per dimagrire, io mi vedo meglio ora che ho messo su un po' di kg e mi sento meno in pericolo.

Dovrei perderli però.

Però faccio sempre molta attenzione a rimanere in chetosi, su quella ho regole rigidissime.

Per lo stare male, mi sono accorta che dopo il secondo intervento ho fatto più fatica a stare meglio, sembrava che sia l'emicrania che la grappolo non avessero più intenzione di andarsene.

Resisti cara

Sfogati qui e vedrai che un pochino ti aiuta.

mamma_lara Lunedì, 09 Luglio 2018 07:42

Piera, io ho traslocato 5 volte.

L'ho già detto, ma a me piace traslocare. Anche se lasciare la mia ultima casa è stato veramente traumatico. Ancora ci penso e ancora non mi sono convinta di avere fatto bene. Lo so che è difficile capirmi, ma con il senno di poi me ne sarei rimasta la. E avrei fatto bene, avrei fatto benissimo.

Ma tornando ai traslochi, non so perchè mi piacciono, ci ho ragionato su ma inutilmente, trovo sempre motivi diversi.

Per come la vedo io in quel film hanno esagerato, il parto è l'evento più bello che ho vissuto e mica sono stati una passeggiata tutti e tre i miei parti.

Però hai fatto bene a non fare il trasloco, avevi un evento molto importante e a quello dovevi pensare. 😊

mamma_lara Lunedì, 09 Luglio 2018 07:33

Cri, due giorni 🤔 mia quanti 😊😊

Poi ci dirai quale sia l'amica che vai a trovare, ma già ho l'idea di chi sia. ♥

Spero stiate bene

mamma_lara Lunedì, 09 Luglio 2018 07:31

Nico, speriamo riescano a salvare tutti qui bambini

mamma_lara Lunedì, 09 Luglio 2018 07:29

Buongiorno a tutti.

Ieri ho avuto i ragazzi a mezzogiorno e ospiti a cena.

Oggi o forse domani facciamo un lavoro per sistemare la mia postazione del computer.

E' un lavoro abbastanza importante visto che devo smontare tutto l'ambaradan.

Due stampanti, tre monitor due computer, una, due router, e tanto altro.

Sistemo anche i cavi.

Devo mettere le rotelline sotto ai mobiletti che sostengono il top dove ci sono tutte le cose che ho elencato. Questo lavoro si è reso necessario per facilitare il lavoro nel retro della postazione. Ora è proprio impossibile lavorarci senza spostare tutto e ogni volta c'è il rischio che mi si stacchino dei cavi.

Ho anche fatto danni per questo e mica una sola volta.
Poi è quasi impossibile poter pulire il pavimento senza fare acrobazie impossibili.
Quindi dopo essermi procurata tutto il necessario si darà inizio ai lavori.

Cris83 Domenica, 08 Luglio 2018 17:15

CIAO. Tutti..

Io sono sul letto al buio. Il maledetto rompe pure oggi.. Stavo benino ma poi ho fatto l'errore di dormire un'oretta e mi sono svegliata dal dolore correndo in bagno. Sono davvero stanca di stare sempre male.

Piera x la cheto si si ho le proteine e le prendo.. Ma se sto a dieta rigida come dovrei per perdere peso non riesco a farla. Se invece mi tolgo qualche sfizio "grasso" riesco meglio. E adesso quello che mi interessa é stare in chetosi, al peso ci penserò.

Piera Domenica, 08 Luglio 2018 15:03

Feffe , secondo me traslocare almeno una volta nella vita e' terapeutico 😊😊 pensa alla mia Irene che in tre anni ha fatto tre traslochi!!!! 😊 Nella mia vita ne ho fatti solo due, anche se il primo nel lontano 1986 praticamente non l'ho fatto, stavo partorendo Irene,,,,, in un film ho sentito che dicevano che il trasloco e' l'evento piu' traumatico dopo il parto!!! 😊 e non e' che me li potevo beccare tutte e due ehhhh 😊

cri69 Domenica, 08 Luglio 2018 09:04

Buongiorno gente , buona domenica . Ebbene si sono in ferie per ben 2 gg e ieri sera tuoni e fulmini 😊😊 .

Vado a prepararmi poi parto e vado a trovare una nostra amichetta 😊😊 ,poi vi dirò.
Vi auguro una splendida giornata .

Besos

nico26 Domenica, 08 Luglio 2018 08:34

Buongiorno a tutti e a tutte e buona domenica. hanno iniziato a salvare i ragazzi in Thailandia e A modo mio sto pregando per loro.

mamma_lara Domenica, 08 Luglio 2018 08:15

Vado a leggere la posta che ne ho per ore. Farò come posso. Oggi ho un bel po' di panni la lavare e stirare e ho i ragazzi a pranzo.

mamma_lara Domenica, 08 Luglio 2018 08:14

Francesca, anch'io ieri ho stirato e ho sudato, ma non soffro il caldo come te per fortuna.

Gabriele si aiuta tenendo un ventilatore acceso nella stanza ha ragione, lo punta verso il soffitto e con la sua aria toglie un po' di umidità all'ambiente

mamma_lara Domenica, 08 Luglio 2018 08:10

Paula, ho visto la maglietta, molto bella.

Tu fai sempre delle cose bellissime nel tuo tempo libero.
Immagino sia stata una bella manifestazione.

I gnocchetti sardi un giorno di voglio fare ai ragazzi, devo solo trovare una ricetta credibile.

mamma_lara Domenica, 08 Luglio 2018 07:59

Margaret, sei anche nella terra della nostra Abitatori del mio cuore, quanta voglia che ho di sentirla.♥

Mi hai fatto ridere il fatto sia tuo marito che si porta di ogni quando andate in vacanza, di solito siamo noi ragazze che ci portiamo di tutto. Mi sta subito simpatico un uomo che ha queste tendenze.
Hai fatto bene a portarti di tutto da mangiare, magari strafogati di tutto quello che è chetogenico anche se immagino sia faticoso, se ti può aiutare, pensa al fatto che ti è un po' di aiuto.

mamma_lara Domenica, 08 Luglio 2018 07:55

Buongiorno a tutti.

Ieri sera Gabriele ha insistito per uscire, così nel pomeriggio tardi siamo andati a Goro alla festa della Vongola. 60 metri di coda per mangiare che non era neppure tutto sto granché. Troppa gente da servire e anche in fretta, sfido chiunque a fare bene da mangiare in condizioni simili. Però è servito a non chiudersi in casa e a stare in mezzo alle persone che per me sono sempre una fonte inesauribile di grandi risorse, basta ascoltare.

Siamo tornati tardi e qui già tuonava, poi non so come è andata a finire perché sono andata a letto.

francesca63 Sabato, 07 Luglio 2018 18:24

Salve a tutti.

Buone vacanze a chi si accinge a farle!!!!

L'Afa mi presenta il conto...in emicrania. La testa bolle e goccia....ieri sera ho indossato una specie di turbante perché mentre stiravo gli indumenti si bagnavano. ...e non era quindi colpa del ferro da stiro. ...

Non vi dico uscire...

Va be...Passerà. ...

LARA di fronte ai lutti sono sempre senza parola...

paula1 Sabato, 07 Luglio 2018 18:09

Buon pomeriggio a tutti...qui davvero molto caldo...la testa sta bene, le gambe meno, ma cerco di non pensarci...oggi abbiamo fatto il tour dei genitori...la mamma di Fausto sta sempre così, ma niente si muove 😞😞 ...i miei vanno benino e oggi abbiamo cotto i gnocchetti sardi che ha portato mia sorella dalla vacanza...sono stati molto bene e hanno incontrato anche qualche parente...

Ora ho riposato un po' e stasera (tra poco) andiamo a una iniziativa che si chiama: CONCERTO PER I PRATI DI CAPRARA - MUSICISTI PER IL BOSCO URBANO dove suonano tanti artisti e li conosciamo quasi tutti...ovviamente gratis...serve per salvare quel poco di verde vicino alla città e non far fare le solite speculazioni edilizie...

Oggi poi, non so se lo avete sentito o visto, si deve indossare una "maglietta rossa per l'umanità"....altra iniziativa di Don Ciotti, ma appoggiata da tante associazioni tipo l'Arci, l'Anpi, ecc...

Io ce l'ho da stamattina....(ho messo la foto su FB) e ha anche un disegno di Vauro...tanto per rimanere in tema con le mie idee 🗣️

Margaret Sabato, 07 Luglio 2018 16:27

In barba al maledetto..nonostante tutto..lo da quando ho cambiato lavoro mi sento più sollevata, altro ritmo, altri colleghi, altro tutto...Prosguo con le valigie..per fortuna partiamo in treno così mio marito è costretto a limitarsi coi bagagli, che in genere si porta mezza casa..dramma quando arrivi e quando riparti con tutta quella roba..gli abbiamo dato l'out out

Margaret Sabato, 07 Luglio 2018 16:24

MARIA9195 mi ha fatto così piacere rileggermi..sei comunque riuscita a fare tantissimo e sei determinata..brava davvero.

Margaret Sabato, 07 Luglio 2018 16:23

Buon sabato a tutti. Oggi la testa funziona e domani partiamo per il Cilento, la terra del sindaco pescatore Vassallo..Sto cuocendo dei muffins chetogenici e riempiendo la borsa di pane proteico perché la vedo dura in vacanza ma intendo non mollare

mamma_lara Sabato, 07 Luglio 2018 14:37

Feffe, le mie gambe dicono che la pioggia non è finita, ma non so se sentono anche quella di Modena.

Hai ragione, ho detto così ma è uscita la mia voglia al rendermi utile.

Capisco bene che tu non sappia di quale aiuto ti serva. Porta pazienza va.

feffe81 Sabato, 07 Luglio 2018 13:05

Buongiorno a tutti, sto aspettando la mia amichetta per pranzare insieme. Non riesco a stare senza ansia 😞 stamattina con mio papà abbiamo verniciato i termosifoni a spruzzo per casa nuova... almeno sembrano venuti bene, speriamo che oggi non piova perché sono fuori ad asciugare.

MAMMALARA non so nemmeno io di che aiuto ho bisogno 😞
Mi spiace moltissimo per questi ragazzi giovani, la vita a volte toglie...

mamma_lara Sabato, 07 Luglio 2018 08:29
Collega di quando lavoravo

mamma_lara Sabato, 07 Luglio 2018 08:28
Nico, ho appena saputo di un altro ragazzo di 27 anni figlio di una mia collega, anche lui incidente stradale.
Non è possibile.

Vado a lavorare, devo sistemare una cosa in casa e mi ci vorrà un bel po' di tempo. Almeno mi tengo impegnata, la gamba fa fatica, ma se ne farà una ragione.
La testa frulla ininterrottamente.

nico26 Sabato, 07 Luglio 2018 08:21
Buon sabato sereno da Modena e dal lavoro a tutti/e
Maria che bello che sei riuscita a trovare il tuo equilibrio nonostante tutto il dolore della ns .testa.
Lara non so che dire se non accompagnare verso la luce due anime ancor giovani per lasciarci e non mi escon le parole....
Pensa a quelle famiglie della thailandia dove i figli sono da 2 settimane in quella grotta e ieri l'acqua si e' rialzata.....! E pensa ai ragazzi !!!!!Che dolori passano le famiglie e anche pensando ai tuoi di oggi che strazio.....
Ho già gente in fila....e apro alle 9... 😞

cri69 Sabato, 07 Luglio 2018 07:46
Buongiorno a tutti, buon sabato.
Se le cose non cambiano nelle prox ore, dovrei essere in ferie, x gentile concessione, lunedì e martedì 😞 .
Vedremo.....
Io sono tanto stanca ,ma tanto, tanto 😞 😞

mamma_lara Sabato, 07 Luglio 2018 07:36
Fefe e dici poco portare tutti gli scatoloni. Certo che non sono i mobili, ma lo stesso avrai un bel da fare.
Lo so cara che non sei da sola, ma lo stesso sarà abbastanza faticoso.
Non so come fare per esserti di aiuto.

mamma_lara Sabato, 07 Luglio 2018 07:33
Buongiorno a tutti.

Maria, mi hai fatto tenerezza, hai scritto che lavori solo la mattina. Immagino bene quale sia il tuo non lavorare, fai poi anche tutto il resto occupandoti pure dei lavori in cascina.
Va bene va, come se non ti conoscessi.
Però sono convinta che il lavorare solo di mattina non ti induca quell'ansia per non riuscire ad occuparti anche di tutto il resto che la conduzione di tutti i restanti impegni.

E' bello che tu abbia trovato la consapevolezza della tua condizione e non preoccuparti se non stai bene subito, vedrai che il tuo atteggiamento porterà ottimi frutti.

Leggo anche che i tuoi figli non smettono mai di "volare"

feffe81 Venerdì, 06 Luglio 2018 21:48
Stasera sono frullata pure io come SIMONA...

feffe81 Venerdì, 06 Luglio 2018 21:47
CRI ricambio l'abbraccio! Per me sei un mito tu, io il tuo lavoro non riuscirei mai a farlo!!
MAMMALARA alla fine non mi porterò via tanti mobili, la metà li lascio qui al ragazzo che verrà in affitto! Devo però cercare di traslocare io i pacchi di oggetti e libri, perché con la ditta siamo d'accordo per mobili, vestiti e poco altro. Ma dovrei farcela, non sono sola 😊

Maria9195 Venerdì, 06 Luglio 2018 21:13

Ciao a tutte. E' un po' di tempo che non scrivo ma vi leggo sempre. Alti e bassi mi accompagnano in questo periodo. Sono in menopausa ma la mia emicrania è ancora uguale a prima. Dopo otto mesi di stop , ho ripreso questo mese la dieta chetogenica sperando di tamponare un po' la mia emicrania assieme alle sedute settimanali di agopuntura. Da quest'anno lavoro solo alla mattina e devo dire che almeno lo stress lavorativo si è ridotto assai. La mia famiglia sta bene. I miei figli sono all'estero a fare una esperienza lavorativa e sono molto contenti. Quindi li vedo poco. Mi sto occupando di più a me stessa facendo giardinaggio oppure impastando dolci che dono sempre a qualcuno. Ho ripreso l'attività sportiva soprattutto trekking testa permettendo e ho ristrutturato la cascina seguendo da sola tutti i lavori .Dopo anni sono più consapevole del mio mal di testa e cerco di convivere senza arrabbiarmi. Un forte abbraccio

mamma_lara Venerdì, 06 Luglio 2018 21:09

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

mamma_lara Venerdì, 06 Luglio 2018 21:09

Domani mi aspetta una giornata molto ma molto "faticosa", voglio andare ad un funerale di due giovani ragazzi lui di 28 anni e lei di 25, Sergio e Giulia.
Conosco la famiglia di lui e vorrei riuscire a partecipare.
Una preghiera per loro e per le loro famiglie, in questi momenti altro non si può fare purtroppo.

mamma_lara Venerdì, 06 Luglio 2018 21:03

Paula, anch'io ad Argenta sono stata nella Recovery Room e sono stata benissimo.
Ho un ricordo bellissimo dei miei due interventi.
Che persone, quando penso a loro lo faccio sempre con un grandissimo affetto.
Sono certissima che siano state le persone a fare la differenza.

mamma_lara Venerdì, 06 Luglio 2018 21:00

Simona, anche domenica ho qui i ragazzi, ma loro sono grandicelli ormai.
Vedrai che i tuoi cresceranno e avrai nostalgia di questi momenti. A me succede anche se lo so che non va bene. Una cosa giusta però la faccio, tengo per me questi pensieri

mamma_lara Venerdì, 06 Luglio 2018 20:58

Piera, spesso scrivi frasi che sono come delle perle. Hai ragione, i bimbi adorano essere liberi di usare il cibo come gradiscono.
Io molte volte mi mettevo a terra con loro per mangiare, Zeno e Enza una volta finito di mangiare era una disfatta. Zeno non era da meno, ma almeno gli altri erano già grandicelli.
Certo che non mangiavamo per terra ma stendevo prima una tovaglia.
Meglio specificare

paula1 Venerdì, 06 Luglio 2018 20:18

Buona sera a tutti...qui sole e caldo e ha piovuto qualche goccia...ieri niente, mentre a Bologna si è scatenato l'inferno... 😞 sono stanchissima, ma domani finalmente sono a casa e torno a lavorare domenica mattina, ma in Medicina...da noi ci sono pochi pazienti..la prossima settimana invece credo sarà campale, perchè operano ancora parecchio, ma dobbiamo trasferire il reparto perchè iniziano i lavori per fare 3/4 posti di Recovery Room (una terapia semintensiva)...non vedo l'ora che arrivi il 4 agosto 🙄🙄

Simona Venerdì, 06 Luglio 2018 19:38

Buona sera adorato forum 😊
oggi ci sono stati 3 bimbi da me oltre ai miei.. mi sento shekkerata eppure non ho fatto niente di che ma ora mi godi il silenzio..silenzio si fa per dire.. ma comunque un po di calma. . ammiro chi come Nico e Lara ha spesso amici e parenti per casa .. io non riesco

nico26 Venerdì, 06 Luglio 2018 11:03

Buondi' a tutti/e
Che meraviglia la frase di piera ..sui bimbi....e sulla chiarina.Fantastica ed è quello che talvolta dovremmo fare anche noi!Purtroppo io istinto puro faccio cose che se ve le dico sareste esterefatti ,facendole una di 52 anni!!!Ma sapete cosa vi dicochi se ne frega....!Avanti pure !

Piera Venerdì, 06 Luglio 2018 10:02

Cris per la cheto fai bene a non pensare al peso....ma credo che mangiare cosine dolci, non ti aiuti a fare il "salto", ne' ad entrare in chetosi!! non usi l'integratore proteico? quello aiuta molto a togliere la voglia di dolce e la fame..... fai bene a lasciare che Chiara mangi da sola e se si sporca tutta pazienza : "la felicità di un bambino si misura in dita di sporco lasciate nella vasca dopo il bagno serale. Più sporco, più felicità»"

mamma_lara Venerdì, 06 Luglio 2018 09:40

Cris, me la immagino Chiara, ma va bene così, deve imparare a mangiare da sola anche se sporca ovunque.

Per la cheto penso sia la strada giusta. Brava brava

Cris83 Venerdì, 06 Luglio 2018 09:12

Buongiorno.. Finalmente sono al mare e finalmente sono di nuovo con chiara.

Sta facendo colazione con tazza e biscotti e faccio finta di nulla che é più la roba che esce fuori che in bocca.. 😊

Ma la lascio fare..

Mi sono rimessa in riga con la cheto.. Prodotti ciao carb e ho fatto Dolcini con Mascarpone. Vediamo se non stando attenta al peso e mangiando un po' più grassi riesco a farcela.

mamma_lara Venerdì, 06 Luglio 2018 09:08

Cri, mia sorella ha subito anche lei una disfatta per colpa di questi temporali. E così tutti gli agricoltori che abitano attorno a lei.

Spero sempre sia finita, ma le mie gambe e le mie braccia dicono di no.

mamma_lara Venerdì, 06 Luglio 2018 09:06

Margaret, io ero più fortunata di te, i miei attacchi emicranici non sono mai durati più di 60-64 ore e risparmiarsi un po' di ore non è cosa da poco.

Speriamo che il mare ti porti un po' di star bene

mamma_lara Venerdì, 06 Luglio 2018 09:04

Buongiorno a tutti.

Feffe, hai fatto benissimo a rivolgerti ad una ditta specializzata. Hai troppe scale da fare e sicuramente non poche cose da spostare.

Poi la ditta ha tutte i supporti per trasportare anche imballaggi ingombranti.

A me traslocare qui 9 anni fa ho speso 3.800 euro, è vero, sono tanti, ma avevano due case da traslocare e due garage. Poi pensare alla mole di roba mi sembra di non aver speso neppure troppo. Vedrai che ne avrai lo stesso da fare.

Se fai il corso di inglese tu che lo parli benissimo mi chiedo se la tua ditta voglia farti leggere il telegiornale alla CNN

cri69 Venerdì, 06 Luglio 2018 07:55

Buongiorno gente qui sole e fuori si sta benissimo, ci farei la firma perchè restasse così tutto il giorno.

Ho visto filmati di disastri avvenuti ieri, tutto sommato ,noi, siamo in un buco ma ancora non è successo nulla di tragico 😞😞 .

FEFFE per me continui ad essere un mito, fai cose inimmaginabili per me , devi essere orgogliosa di te...un abbraccio .

MARGARET spero che la giornata migliori e che il maledetto nelle prox settimane se ne vada in ferie ma non con te 😊😊 .

Scappo , vediamo oggi che cosa mi aspetta 😊😊

Besos

Margaret Venerdì, 06 Luglio 2018 06:35

Buongiorno..ieri 3 trip..72 ore spaccate di rompitura di 🤮🤮 Ora son qui con dolore meno forte ma presente..Dopo vi leggo...ora giornata in salita,..domenica partiamo per 15 giorni di mare e quindi..dai..in un modoo nell'altro riposerò.A dopo

feffe81 Giovedì, 05 Luglio 2018 23:41

PIERA arrivo tardi 😊 a me però il mio cagnetto piace tantissimo 😊
CRI e CRIS grazie...alla fine ho chiesto a una ditta, spendo un po' di più ma dovrebbe essere migliore il servizio rispetto a chiedere aiuto ad amici. Non me la sentivo e se li devo pagare allora tanto vale pagare persone che lo fanno di mestiere

feffe81 Giovedì, 05 Luglio 2018 23:36

Ciao a tutti!

Sono sempre in apnea ma sto benone. Sono appena rientrata a casa da stamattina, sto veramente facendo i salti mortali tra i lavori a casa nuova, il mio lavoro, impegni collaterali, un corso di inglese che mi hanno attivato al lavoro, imprevisti vari (ieri si sono staccate le piastrelle del bagno non rifatto), cagnetto e uomo 😊

Ma ho fissato la data del trasloco: 30 luglio!!

mamma_lara Giovedì, 05 Luglio 2018 13:55

Articolo pubblicato su Cefalee Today di marzo 2018

Lo trovare a questo link insieme a tantissimi altri articoli e informazioni utili:

<http://www.cefalea.it/cefalee-today-2018.html>

Il cuore nella testa

Lara Merighi

Ho cominciato a soffrire di mal di testa alla scuola materna e fin da allora ho combattuto contro un dolore che si presentava quasi ogni giorno, segnando così ogni fase della mia crescita e della mia vita da adulta.

Il dolore ti plasma e ti orienta verso la negatività: poiché non c'è un nesso visibile fra il manifestarsi del dolore e la sua possibile causa, l'autostima fatica a svilupparsi perché questa incertezza è logorante, logora te e rischia di logorare i tuoi rapporti più cari.

Per questo siamo costretti a vivere il nostro male nel più assoluto silenzio, anche per non esporci alle risposte che spesso scattano alla frase "oggi ho mal di testa" nel tentativo maldestro di sdrammatizzare il problema, ma finendo per banalizzarlo.

Molti cefalalgici cronici manifestano segni di disagio per una vita vissuta da precario della salute, abituato a convivere con attacchi di ansia o di panico e, non ultima, con la depressione.

Il dolore fa perdere la visione reale di quello che è la vita e si precipita nel più profondo degli abissi, immersi nel silenzio più buio che non ci fa sentire persone con una patologia cronica, ma persone sbagliate incapaci di reagire alla nostra sofferenza.

Nella ricerca di una soluzione sono approdata quasi per caso al Forum della Fondazione C.I.R.N.A. sul sito italiano della cefalea www.cefalea.it, nel quale poter trovare ascolto, confronto, condivisione. E così è stato.

Ma nell'intento di curare la mia sofferenza ho finito per essere anch'io di aiuto agli altri, facendo così tutti insieme una esperienza di scoperta di similitudini e differenze accomunate dall'identico scopo: combattere il dolore e tutti i suoi effetti collaterali.

La mia storia di dolore è stata un lungo corso di formazione anche all'ascolto delle esperienze altrui ed in questo modo mi accorgevo che anche la mia sofferenza veniva lenita dalla sensazione che l'isolamento psicologico ed il senso di esclusione potevano essere diradati come un banco di nebbia.

Conoscere e saper parlare della propria sofferenza sono elementi fondamentali nella comunicazione, per stimolare in chi ascolta un identico viaggio introspettivo sulla propria vicenda e renderlo fruibile agli altri. La mia naturale empatia verso chi si trova in preda a questa patologia mi ha sempre portata ad accompagnare la persona nel percorso di risalita dall'abisso in cui si trova. La strada non sempre è la stessa, per questo è necessario che io riesca a vedere il percorso con gli occhi dell'altro, ma sempre tenendo ben stretta la sua mano, ascoltando senza giudicare e senza dare consigli finché non ha visto la luce. Dopo alcuni anni di evidente successo del Forum, ho sentito il bisogno di arricchire il servizio che rendevo con corsi di formazione e letture che sono andati ampliandosi nel tempo insieme alle mie cognizioni sulla materia.

Non mi dilungherò sugli aspetti tecnici del Forum perché credo siano ormai conosciuti, ma piuttosto sulla sua capacità di modificare in molti casi comportamenti negativi, a volte compulsivi nella assunzione di farmaci, ed in generale di rappresentare una forma di sostegno nel vuoto che si viene a creare nella quotidianità.

L'efficacia, anche su un piano di educazione sanitaria che il Forum ha mostrato di esercitare, ha costituito un precedente interessante che ha portato alla successiva apertura di un gruppo di auto-aiuto

presso l'U.O. di Medicina Legale dell'Università di Ferrara fino al 2016 e dal 2016 a oggi presso lo Studio del Prof. F. M. Avato.

Devo alla mia formazione di facilitatore ed attivatore di risorse la consapevole conduzione di questo gruppo, ancora attivo dopo anni, che ha dato un valido aiuto sul piano della gestione del dolore in modo non farmacologico.

Da questo osservatorio, e forse ancor più dal Forum, ho potuto avere accesso a esperienze talvolta sconcertanti, come il temere di più gli attacchi di mal di testa piuttosto che talune gravi e temute patologie, ma anche il contatto con una umanità complessa e interessante, fatta di persone la cui mente macina continuamente, che si sentono inutili quando il dolore le blocca perchè sono lavoratrici instancabili, armate di un generoso coraggio e una sensibilità senza confini. Per questo, la funzione che svolgo deve essere tesa a recuperare una maggiore fiducia in se stessi, a non lasciarsi piegare da una visione negativa della vita.

Ho imparato sulla mia pelle che il dolore dell'anima spesso viene confuso con le conseguenze del mal di testa, mentre dobbiamo abituarci a discernere, assegnando al mal di testa e all'anima la responsabilità della propria parte di sofferenza.

Ognuno di noi ha una propria reazione al dolore, tuttavia ho potuto constatare che nella negatività indotta dalla sofferenza c'è l'ombra di una intenzionalità negativa, una specie di ostinazione a vedere l'oscurità piuttosto che la luce.

Questo atteggiamento mentale va convertito in intenzionalità positiva, anche a costo di uno sforzo fisico e mentale, perché è anche vero che c'è un pezzo di realtà che è fortemente influenzato dalla nostra volontà.

Per questo mi adopero perché ognuno si abitui a praticare un lavoro di osservazione su se stesso, rimanendo il più possibile vigile sulle circostanze che tendono a minare la nostra padronanza sugli eventi.

Forse, per ottenere questo risultato, potremmo cominciare dal linguaggio, che spesso è inappropriato nel connotare quello che è la nostra malattia, per questo io d'ora in avanti non dirò più che ho mal di testa. Dirò "ho la cefalea a grappolo e l'emigrania".

francesca63 Giovedì, 05 Luglio 2018 13:36

Buongiorno a tutti...

LARA ottima l'idea dell'incontro...

Mica è facile però. ..e giusta l'osservazione; se nessuno scrive cosa si legge? Insomma non si è di aiuto ad alcuno!!!!Anche ciò deve far riflettere. ..

mamma_lara Giovedì, 05 Luglio 2018 12:09

Nico, detto così mi sembra sia stato un incidente anche abbastanza pericoloso, quando si ha a che fare con dei vetri che cadono c'è sempre un grosso pericolo.

Va la che è andata bene. ♥

mamma_lara Giovedì, 05 Luglio 2018 12:07

Cris, hai ragione che fa bene leggere, ma se nessuno scrive non c'è niente da leggere. 😞

Mi piace tutto quello che hai scritto sui tuoi propositi e li condivido.

Quello della nutrizionista è ottimo, anche perchè da lei potrebbero venire spunti utili.

Per l'incontro ci sto pensando e spero di riuscire ad organizzare anche solo per noi del forum e del gruppo di auto aiuto. Potremmo fare il sabato pomeriggio e ognuna di noi però dovrebbe portare qualcosa su cui lavorare.

Io posso mettervi la lunga lista delle parole.

Ci devo lavorare un po' su.

Però vorrei parlarvi di alcune cose in privato al riguardo.

Vedrò come fare.

nico26 Giovedì, 05 Luglio 2018 12:06

Buon pranzo a tutti e tutte dal lavoro. Ieri sera non ridete...mi sono messa a sedere se spontandomi indietro non so come e perchè ho scardinato una finestra che mi è arrivata in testa e secondo voi?????Luci luci luci e vaiiii.:Oggi sto un po meglio ma santo Dio ..Mio marito e Nico ridevano mentre

io imprecavo...!!!Ci sono ,ci siamo e ci saremo per affrontare la nostra vita talvolta tortuosa!!!(mi e' venuta cosi di getto!! 😊 😊)

Cris83 Giovedì, 05 Luglio 2018 10:01

Mi dispiace molto che non ci sarà il convegno ma penso che sia un'ottima idea l'incontro fra noi.. LARA anche se non riusciamo ad avere un medico io cercherei lo stesso di organizzare qualcosa per vedersi noi.. aiuta e comunque stiamo insieme ed è già abbastanza. Avevo già calcolato che anche senza convegno sarei venuta a ferrara un fine settimana.

Mi ricordo che i primi convegni a cui sono venuta facevamo un incontro solo noi in cui semplicemente parlavamo.. era davvero un bel momento.

Cris83 Giovedì, 05 Luglio 2018 09:58

Poi ho deciso anche di prendere un quadernino e scrivere tutto quello che mangio e qualche pensiero. E mi sono prefissata che a quota -20kg mi faccio un tatuaggio. vediamo se queste cose mi aiutano.

Cris83 Giovedì, 05 Luglio 2018 09:57

Buongiorno,

si LARA scrivere qui sicuramente aiuta.. scrivere ma anche leggere.. Oggi le cose vanno benino.. sono a lavoro e oggi pomeriggio sul tardi vado a cecina, anche perchè sono già due notti senza chiara e sono già fin troppe. Lei sta benissimo e nemmeno mi cerca ma a me manca tantissimo.

leri sono uscita anche con un'amica per una bevuta, è una di quelle amiche che sento spesso ma vedo poco e ogni volta ci ripromettiamo di vederci più spesso perchè è sempre piacevole fare due chiacchiere e stare un po' insieme. Sono tornata tardi ed ero convinta che la testa mi avrebbe presentato i conti invece è andata abbastanza bene.. fa un po' male ma tutto sotto controllo.

Per la dieta è difficile, davvero. Spero in qualche modo di trovare la forza di farcela. A settembre ho deciso di andare con mia mamma dalla nutrizionista dove va lei, non tratta la chetogenica ma le interessa e si sta informando e comunque sarebbe solo per un controllo del peso. Sembra assurdo ma andare ogni mese a pesarsi da qualcuno aiuta. Per il momento dovrei solo riuscire a mangiare keto senza pensare al peso con qualche sfizio un po' grasso che mi aiuta nella mente ma non mi fa uscire dalla chetosi.

mamma_lara Giovedì, 05 Luglio 2018 08:11

Simona, Il Doc è sempre presente quando necessita il suo intervento.

In fatto che le analisi vadano bene è un'ottima cosa.

Per il ciclo vedi se con ciò che ti ha detto il Doc va meglio, altrimenti parlane con lui se magari è il caso di consultare anche un ginecologo.

Spero che oggi il MDT stia lontano

mamma_lara Giovedì, 05 Luglio 2018 08:06

Buongiorno a tutti.

Cris, la cosa che il morale sia sistemato è buona.

Non saprei darti consigli, anch'io ho ripreso peso e per fortuna si è stabilizzato. Non so neppure il perchè, se pensi che in ospedale l'ultima volta sono aumentata di 2 kg e mezzo in 8 giorni. Intanto ho raggiunto un obiettivo che è quello che non aumento più.

Poi piano piano vedrò cosa fare.

La fortuna mia e che non sono attratta da ciò che non devo mangiare e questo mi aiuta tantissimo. Devo riuscire a mangiare carne e pesce, solo che proprio non vanno giù.

Spero che piano piano ti sia di aiuto il fatto che stai scrivendo e penso che questo possa aiutarti.

Avevo anche pensato di fare un incontro nostro in autunno qui a Ferrara, non un convegno, ma un incontro dove possa essere anche presente un medico e magari una psicologa. Ne parlerò con chi di dovere poi vi dico.

Una cosina senza grosse pretese perchè come ho detto non sarà un convegno ma una occasione per

stare insieme.

cri69 Giovedì, 05 Luglio 2018 07:54

Buongiorno a tutti, qui splendido sole 😎 .

Per le ferie ..non dico più nulla 🙄🙄 , dico solo che sono tanto stanca , alla sera alle 21.30 sono a letto ... non è una gran vita 😞 ,manco chiedessi la luna . Mi appresto ad andare 🙄🙄 .Besos

Simona Mercoledì, 04 Luglio 2018 22:05

finisco di scrivere che non avevo finiti ma era l'ora della nanna di Luca... ho chiesto al doc se non fosse il caso di intervenire a livello ormonale per regolarizzare un po' il mio ciclo ballerino...nella speranza di alleggerirti un po' la testa.. ora non so se consultare anche il mio ginecologo o partire con ciò che mi ha detto il Doc. .

Simona Mercoledì, 04 Luglio 2018 21:13

Buona sera adorato forum 😊

qui procede abbastanza bene.. domani porto mattia in piscina. andiamo insieme a 2 compagni di classe. . mia suocera starà da me con luca. .

ho fatto le analisi del sangue e vanno bene anche il colesterolo è nella norma... incredibile 😄
ho sentito il Doc per un aiutino ..mi ha risposto prontamente come sempre..

Cris83 Mercoledì, 04 Luglio 2018 19:28

si avevo pensato di chiamare il doc ma alla fine non so cosa dirgli.. sicuramente mi direbbe non farla se non ce la fai.. almeno così mi disse a ferrara. ma per stare bene devo farla. e anche per perdere peso perchè così davvero non riesco più a guardarmi allo specchio.

la terapia che mi ha dato già mi aiuta molto, l'umore è ok.. onestamente sono abbastanza tranquilla e molto più serena rispetto a prima ma è inevitabile che ogni tanto un po' di nervosismo perchè sto spesso male mi prende..

Devo trovare la forza dentro di me per fare la chetogenica anche magari senza dimagrire o dimagrendo poco per il momento.. ma devo ricordarmi che dopo qualche mese è più facile e che comincerò a stare meglio. a parole mi riesce facile.. a fatti un po' meno. 😞

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 19:25

Maya, ci sono giornate un po' più pesanti. Forza carissima

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 19:16

Cris, non è una lamentela che hai scritto.

Lo so che è faticosa da riprendere la chetogenica per questo non smetto di farla.

Però parlane con il Dottore perché così al tuo stare, aggiungi anche sensi di colpa che non aiutano di certo. Fai quello che sei capace di fare e mica è poco ❤️

Maya Mercoledì, 04 Luglio 2018 18:56

Ciao a tutte... giornata faticosa.... 😞

Cris83 Mercoledì, 04 Luglio 2018 16:51

Tra l'altro con la cheto non va.. non so perchè ma l'altra volta pur essendo stato difficile non lo era come adesso. Ieri stanotte e stamattina non riuscivo a reggere nulla.. e oggi appena sono stata un po' meglio non mi andava nulla e mi sono mangiata un po' di pasta integrale che era avanzata a mio padre. mi sento uno schifo non riuscire a farcela..

ed ecco che ci risono con i lamenti 🙄🙄

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 16:43

Francesca, pensa che se mi mandi in vacanza al mare o dove non debba fare niente, per me sarebbe una punizione.

Tu ti tuffi nella tecnologia farmaceutica io faccio tutto il resto

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 16:39

Margaret, non riesco ad aiutarti perchè sono in menopausa da tantissimi anni. Però sappi che c'è un certo periodo del mese che nonostante la chetogenica e che sia in menopausa, mi sento stranissima. E succede tutti i mesi

Io nel boschetto non andrei neppure se fossi accompagnata da mille cani

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 16:35

Cris, io faccio la stessa cosa che fai tu, cerco di non far vedere sto sempre troppo male, ma non lo faccio per farlo vedere agli altri, lo faccio per darmi forza.

E' iniziato così il mio allenamento per formare i "muscoli" che mi aiutano a sopportare meglio il mio star male.

E non preoccuparti se ti lamenti. Dimmi mo in che altro posto ti puoi lamentare. In casa no, fuori no, qui no, diventa una bella lotta sopportare sempre.

Va mo la e di quello che ti pare, ovviamente facendo attenzione a non dire parolacce proibite. 😊

Scrivi e rileggi, tuo scrivere potrebbe portarti consigli nascosti in mezzo alle righe, non si sa mai.

Mi spiace per l'attaccone di ieri, ma forse una giornata a casa potresti anche farla. Lo so che non dovrei dirti ste cose, ma sappi che sei ampiamente giustificata da noi se per una sera non vai da Chiara Per stare meglio ci vuole tempo e ora ne hai di meno.

Fai attenzione al tempo che ti dedichi perchè potrebbe non bastare ad aiutarti.

Lo so, dovrei farmi una manichina di affari miei

Cris83 Mercoledì, 04 Luglio 2018 16:24

MAMMA LARA riguardo al forum hai ragione.. se è un cosa che mi fa stare bene, ed è una cosa che mi fa stare bene devo prendermi del tempo per leggere e scrivere.. o almeno leggere. Come ho scritto l'altro giorno mi sembra di lamentarmi troppo e che forse non sono di aiuto anzi faccio peggio a qualcuno. Questo è una cosa che mi da sempre tanto pensiero in generale, pesare sugli altri per questo anche in casa cerco di non far vedere sempre troppo che sto male.

Cris83 Mercoledì, 04 Luglio 2018 15:30

Faccio anch'io un saluto agli "assenti" ma che sono sempre presenti.. spero stiano bene o magari non troppo male.

Cris83 Mercoledì, 04 Luglio 2018 15:29

ciao..

ieri attaccone e stanotte proprio nottataccia.. sto ancora peggio a pensare che sono venuta a casa per andare a lavoro e a lavoro non riesco ad andare. E mi privo di tempo con chiara che è al mare. Ora va meglio per fortuna, dovrei lavorare oggi e domani e poi in serata ritorno al mare. spero di farcela. speravo di stare un po' meglio sia con la terapia che mi ha dato il doc sia con la cheto.. ma qui non si accenna a stare meglio e faccio fatica soprattutto a seguire la dieta.

Scusate i soliti lamenti..



Margaret Mercoledì, 04 Luglio 2018 13:36

Domenica finalmente vacanze e quindi sono gli ultimi giorni di fatica. I vostri messaggi sono sempre un bel sostegno e ci si sente davvero meno soli..perchè è dura.

Margaret Mercoledì, 04 Luglio 2018 13:33

Buongiorno e buon pranzo..MAMMA LARA mi hai fatto tanto sorridere. Questi sono giorni di ciclo e la dieta non aiuta in questo frangente. Stanotte e stavolta per fortuna,la Grappa aveva un bel colpo di mal di pancia e così sdovendomi incamminare con lei nel boschetto (tralascio i particolari di fruscii rumori strani etc e la torcia che funzionava a tratti) mi sono accorta che stava riesplodendo l'attacco e di lì a qualche ora mi sarei svegliata comunque causa il maledetto. Una volta nel letto ho cominciato a concentrarmi sul dolore che pulsava, lo esploravo per capire che piega stesse prendendo e a quel punto trip. Voglio però sperare che finito il ciclo la dieta farà il suo dovere

francesca63 Mercoledì, 04 Luglio 2018 13:33

Buongiorno a tutti.

Oggi si è aggiunta anche l'emicrania...l'Afa mi acuisce tutto.

Come del resto a tanti di noi.

LARA mi hai dato un ottima idea circa le vacanze!!!!
Purtroppo però sono così rimbambita con la tecnologia che non riesco neppure ad andarci virtualmente!!!!!!
Meglio mi tuffi nella tecnologia farmaceutica. ...
Buon proseguimento a tutti.

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 13:05

Questa mattina avevo necessità di portare un po' di leggerezza in famiglia. Così ho approfittato di un articolo che parlava di quanti italiani facciano finta di fare le vacanze in posti stupendi fotoshoppando foto e selfie. Articolo che Zeno ha messo sulla chat di famiglia. Non vi dico il tribolare ma alla fine ho messo due foto, una mia e una di Gabriele dove si intravede la statua della libertà di New York. Il messaggio era che stavamo facendo una crociera.
Zeno ha risposto che siamo fantastici, Enzo invece ci ha detto che sicuramente ci eravamo dimenticati di prendere le medicine della mattina.
Obiettivo raggiunto, si sono fatti un bel po' di risate.
Sempre allo stesso modo, la prossima settimana andiamo in Russia per assistere alla finale dei campionati mondiali di calcio

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 08:37

Nico, il Sud del nostro Paese ha una meraviglia ad ogni angolo. Ma tutta la nostra Italia ha bellezze che tutto il mondo ci invidia.

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 08:35

Margaret, lo scorso dicembre Novartis mi ha fatto fare un video dove dovevo parlare di come stanno le persone che soffrono di emicrania (solo dell'emicrania potevo parlare). Quando mi daranno il permesso di divulgarlo te lo mando. Per ora questo permesso non ce l'ho, mi spiace. Ricordati bene di quello che hai scritto di cosa succede ogni volta che metti i piedi a terra.

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 08:31

Francesca, l'estate ha il caldo, l'umidità e anche tanto altro che fa più male che l'inverno.
Per me va bene tutto pur di stare svestita. Pensa che quando abitavo nella mia casa di prima, quando sono rimasta sola giravo per casa nuda anche se non ero un bello spettacolo, però almeno la pelle riposava. Qui non me lo posso permettere.

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 08:28

Elisabetta, anche a me succede che mi scompaia tutto, per questo quando scrivo messaggi lunghi prima di spedirlo li copio. Alle volte la connessione fa i capricci e può succedere.
Immagino che tu abbia un bel po' di acciacchi e le ginocchia si sa che danno sempre più problemi di tutto il resto.
Uno di questi giorni ti chiamo, ma ho perso il tuo cellulare. A me capita anche questo.

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 08:25

Paula, anche per me il forum da l'aiuto che da a te. A me rileggendo ciò che scrivo fa mantenere la rotta e correggerla quando mi leggo e leggo qualcosa che non va.
Mi ha aiutato a trovare il modo per stare meglio senza che mi venissero dati consigli, li percepivo però dai vostri scritti anche in quelli pieni di dolore. Poi è proprio la mancanza di giudizio e sapere che avrei sempre potuto contare sul vostro appoggio perchè vi ho sempre sentito dalla mia parte anche quando me ne dicevate di ogni (raramente questo). Poi se succedeva era sempre per cose di poco conto o per farmi riposare di più.
Anch'io come te ho persone nel mio cuore e da li non vanno mai via, non faccio nomi perchè di alcune di queste persone ricordo la storia e anche quando mi chiamano dopo anni io me le ricordo come se fosse ieri che le ho sentite. Loro neppure lo immaginano.
Poi si sa che ho nel mio cuore chi sento come fratelli, ma loro lo sanno e un pensiero va a loro ogni volta che chiudo gli occhi per dormire.
E' strano come ci abbia unito questo forum, ma per me è stato un faro nella fitta nebbia che mi circondava.
Grazie Paula, mi ha fatto bene il tuo scritto.

Per i dolori, fai attenzione che non sia il tempo a farli sentire più accaniti. In questi giorni di temporali devo camminare con il bastone anche per casa dal tanto che mi fa male ovunque. E devi sentire le braccia, ho un braccio che fa fatica a sollevare anche una bottiglia d'acqua

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 08:13

Margaret, trovo la frase che hai messo veramente bella. Grazie.
Tu non immagini nemmeno che risorsa per me sia il forum. Ed è inutile che lo dica ma la penso esattamente come Paula.

mamma_lara Mercoledì, 04 Luglio 2018 08:11

Buongiorno a tutti.

Eccomi qua, ieri sera avevo proprio lo stomaco chiuso. Scusatemi.

cri69 Mercoledì, 04 Luglio 2018 07:47

Buongiorno gente. stamattina mi si chiudono gli occhi e devo tirar sera 😞 😞 , coraggio pur. besos

mamma_lara Martedì, 03 Luglio 2018 22:50

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

mamma_lara Martedì, 03 Luglio 2018 22:50

Scrivo i miei pensieri domani.
Questa sera non ho parole e vi dirò domani

Margaret Martedì, 03 Luglio 2018 21:42

Ho passato il pomeriggio in trans dal dolore e poi son finita con antiinfiammatorio e il trip di stamattina. Adesso, ogni passo è una fitta lancinante e mi sento troppo arrabbiata con questo dolore persistente..Però..pazienza..Un abbraccio e a domani

Margaret Martedì, 03 Luglio 2018 21:39

Stasera ho ripescato questa frase di un poeta che a me piace moltissimo, Rainer Maria Rilke "nessun vento è favorevole se non sai dove andare".

nico26 Martedì, 03 Luglio 2018 14:44

Buongiorno a tutte/i eccomi qui rientrata dal nostro meraviglioso Sud .E' sempre un piacere sia il luoghi che le persone.Oggi sono nel tunnel del lavoro per un evento di fitness .Ragazze i nostri dolori non devono chiuderci al grande AMORE che abbiamo gli uni verso gli altri.Vi voglio bene. 😊 😊

francesca63 Martedì, 03 Luglio 2018 13:57

Salve a tutti.

ELISABETTA mi spiace per la frittata. ...se avessi saputo ti avrei invitato a pranzo...avevo lo stesso menù! !!!!

Purtroppo la cosa dovrà restare virtuale. (Così si dice)....Leggo che il tuo ginocchio ancora non ti consente un passo normale. ...come sempre la pazienza e ormai obbligatoria oltre alla collaborazione. Che tu metti sempre!!!!Sarai ancora zoppicante ma non nell esprimere la tua vicinanza....io almeno ti sento così. ..e questo mi rincuora. Molto.

LARA grazie anche a te. ...E verissimo. L estate mi rende più pesante la neuropatia....Cerco però di non intraprendere battaglie contro il tempo...sarebbe una perdita di tempo. E la sconfitta è assicurata. ...Mi sforzo di vederci il lato positivo....

MARGARET grazie per ascoltare...o meglio per non stancarti di ascoltare. Non e da tuttispero la giornata non sia stata troppo in salita....

PAULA1 se puoi non stancarti della ginnastica posturale ne di pulite ne del massaggio. A lungo gli effetti positivi li percepita. Anche se talvolta risulta faticoso.

Io e da una vita che tra correttiva posturale nuoto con busto o gesso o post interventi eseguo.Se non l avessi fatto più di qualche medico mi ha detto che non sarei in grado di reggere la colonna...

Poi il movimento come sai libera endorfine e anche questo è di aiuto.

Buon proseguimento a tutti. E grazie a tutti voi.

Elisabetta Martedì, 03 Luglio 2018 10:55

Non so perché è comparsa la busta. Che corrisponde, tra l'altro ad un indirizzo inesistente

Elisabetta Martedì, 03 Luglio 2018 10:51



Carissime, poco fa ho fatto bruciare la frittata per scrivervi un lungo messaggio ma non solo non è partito. È sparito tutto. Rispondevo all'affettuoso ricordo di Francesca a cui dicevo che con le mie gambe sono sempre in alto mare e che cammino ancora con due stampelle perché il ginocchio operato è la pietra d'angolo del mio scheletro. Mi scusavo dei miei silenzi dovuti ai miei guai da cui vi voglio risparmiare perché pensiate che la vecchiaia sarà la stagione in cui raccoglierete i frutti della vostra vita.

E spezzavo una lancia a favore di chi latita, dicendo che spesso non si regge a veder scritti i propri dolori fisici e non.

Dicevo anche tante altre cose ma non le riscivo perché temo facciano ancora una brutta fine.

Vi abbraccio tutte con immenso affetto e riprovo.

[://www.cefalea.it/sezione-pazienti/forum.html#](http://www.cefalea.it/sezione-pazienti/forum.html#)

paula1 Martedì, 03 Luglio 2018 10:47

Buon giorno a tutti...qui afa e sole intermittente...tra poco scendo per iniziare la settimana lavorativa...sarò a casa sabato...ieri la lezione di pilates mi è piaciuta anche se devo dire che è faticosa e alcuni esercizi non riuscivo a farli...oggi però non ho dolori diversi dai soliti, quindi forse il fisico sembra reagire...giovedì torno a fare la posturale poi vedrò...

io cerco di scrivere tutti i giorni perché mi serve proprio ed è stato una buona percentuale del mio stare meglio partecipare al forum...anche io sono spesso ripetitiva, ma qui siamo compresi e non ci sono giudizi quindi mi fido sempre...e leggo sempre volentieri tutti gli interventi e facendo pensieri positivi per chi in questo momento ha difficoltà o semplicemente non riesce a scrivere, ma sono convinta sia sempre vicino a noi...in particolare le nostre amiche ROSSANA, ELISABETTA, GIORGY, VALE23 e anche WILLY e GIUSEPPE...

mamma_lara Martedì, 03 Luglio 2018 08:43

Vado a sistemare la posta che ne ho un sacco e una sporta

mamma_lara Martedì, 03 Luglio 2018 08:41

Margaret, ti auguro di stare bene e avrai tempo di leggerci.

mamma_lara Martedì, 03 Luglio 2018 08:40

Buongiorno a tutti.

Francesca, mi ha fatto piacere leggerti e se racconti le stesse cose sicuramente è perché quello hai da raccontare.

Noi mica ci stanchiamo anche perché mica copi e incollati. Potresti fare anche quello e andrebbe bene lo stesso perché non diresti il falso, tante volte le nostre giornate sembrano fotocopiate.

Mica pensare che non mi sia chiesta come stavi, me lo chiedevo eccome. E' difficile anche per noi non leggerci, anche perché la domanda del come state ce la facciamo sempre.

Poi dimmi come sia possibile non chiedercelo.

Spero tu possa stare meglio, anche se in estate è tutto più difficile con il caldo. Pensa che a me si sono talmente riacutizzati i dolori che giro con il bastone anche in casa e succede tutte le estati. Anche aure emicraniche si sono intensificate, per fortuna poi arriva solo un mezzo rincog..... senza dolore però e questo è già un successone. Sinceramente a me però il dolore dopo un'aura è sempre stato meno intenso e durava anche molto meno di un attacco senza aura

Margaret Martedì, 03 Luglio 2018 06:29

Volevo scorrere un po' i messaggi ma sto cominciando a stare peggio 😞 A più tardi

Margaret Martedì, 03 Luglio 2018 06:28

FRANCESCA, dev'essere molto difficile stare come ci racconti ..e penso che scriverlo ti possa aiutare un pochino..Non importa se ripeti le stesse cose, io ti leggo sempre volentieri

Margaret Martedì, 03 Luglio 2018 06:26

Buongiorno a tutti. Risveglio con dolore..Ora sto facendo le mie "vaporizzazioni" ma se non funziona prenderò il trip perchè devo scendere al lavoro. E li fa caldissimo, da stare in mutande..

francesca63 Lunedì, 02 Luglio 2018 22:36

Salve a tutti.

Anch io latitante ...

Già il dolore sempre più spesso mi induce al silenzio.Silenzio che mi fa riflettere e decidere di non condividere ...

A volte mi dico....racconti sempre quello....

Sempre la stessa puntata...anzi la replica!!!!

Le ernie cervicali in quest ultimo mese si sono riacutizzate e non so da che parte girarmi...poi subentrano le vertigini e quelle proprio mi stoppano. ..e via al bentelan.....ecct....

Stare seduta è una torturama c'è la devo fare....ho già rinunciato a tanto e quindi stop. Ma a volte la volontà non basta....ma forse vale più dell allenamento....

Già perché qualcuno dice che le emicraniche sono allenate....

Buon riposo a tutti per lo spicchio di vacanza ritagliato!!!!

A tutti un saluto e...in particolare (non vogliateme) ad Elisabetta che sicuramente camminerà alla grande...e pure a Rossana....e a tutti coloro che soffrono indistintamente. ..

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 21:11

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

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 20:27

Domani spero di riuscire a sistemare un po' la cantina.

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 20:26

Monica, ecco, anche fra i cani c'è che mangia e non ingrassa e chi invece ingrassa pur mangiando di meno.

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 20:24

Paula, se fanno i lavori in periodo di riposo hai ragione a reclamare.

Per i cani capisco benissimo, c'è in cane dei ragazzi che abitano qui da me che soffre tantissimo quando è in casa da solo e piange.

Mi spiace, ma alle volte provo a parlargli ma penso di fare peggio perchè piange ancora di più. Meglio non lo faccia più

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 20:21

Cri. Darò un abbraccio a Emma da parte tua.

Ora sta riposando e penso che toccherà un libro di scuola (forse) un paio di giorni prima di tornare a scuola.

Noi come regalo le abbiamo promesso un libro, lei li divora e in estate ne fa fuori almeno una decina.

Mi spiace per tua nipote, spero trovi la forza di fare ciò che gradisce fare.

Per il forum non so che dire, so come siamo fatte, facciamo fatica a seguire ciò che ci aiuta, abbiamo sempre priorità e mai indirizzate a fare ciò che ci fa stare bene.

Scusami se dico questo, ma parlo più per me che per voi. Mi devo forzare per ricordare cosa mi ha fatto stare bene e ci sono momenti che me le invento le cose da fare pur di non occuparmi di me.

Poi lo so che ognuno di noi fa quello che può

Mi ha fatto tanto piacere il tuo messaggio.

Monica Lunedì, 02 Luglio 2018 18:03

Cris grazie mille.

Margaret la piccola cresce tutta in altezza. È magra ma non riesco a farla ingrassare. Mangia 3 volte al giorno più vari spuntini, ma niente. In compenso è ingrassata l'altra cagnetta, quella che sto cercando di tenere a dieta 🙄

Monica Lunedì, 02 Luglio 2018 17:40

Buonasera a tutte.

Paula ma non hanno caldo a tagliare l'erba alle 2 del pomeriggio?

Poi non capisco quelli che lasciano abbaiare i cani, ma non danno fastidio pure a loro? Ci staranno a casa ogni tanto credo!

paula1 Lunedì, 02 Luglio 2018 14:13

Buon pomeriggio a tutti...qui sole, caldo e cicale all'opera...come sono all'opera i vicini: chi smeriglia 😞, chi raso il prato quasi inesistente, chi lascia abbaiare i cani 😞 tanto sono cani !! 😞 il riposo nella frazione più inospitale del mondo è davvero un optional... alle 16 scendo al comune di sotto per fare una lezione di Pilates, me l'ha consigliata la ragazza che mi ha fatto il massaggio...poi giovedì riprendo con la posturale...dice che devo trovare il modo di buttare fuori le tensioni... 😞 col pensiero farei tante cose...è col fisico che non ci riesco.. 😞😞 FEFTE se fossimo più vicine ti darei manforte per il trasloco...io ne ho fatti ben 5 e porto su mobili, scatoloni e anche la lavatrice uso ridere... 😞😞😞 l'ultimo l'ho fatto 10 anni fa...magari sarò un po' arrugginita 😞😞

Cris83 Lunedì, 02 Luglio 2018 12:04

FEFTE sono molto contenta per l'uomo.. anch'io ho avuto quasi il dubbio che parlassi del cane 😞😞😞 mandaci poi qualche fotina della nuova casa.. i traslochi lo so sono faticosi.. io sono ancora sommersa da scatoloni.. 😞

Cris83 Lunedì, 02 Luglio 2018 11:59

Buongiorno,

Sono a lavoro. Tornata stamattina dal mare ma stasera rivado in giù e porto l'altra nonna, spero di reggere il ritmo e di non dover prendere troppi triptani. Vorrei riuscire a lavorare tre giornate piene così poi ritorno a Cecina, sennò vedrò di fare come posso e vado venerdì. Spero che mia mamma non faccia troppa fatica..

MAMMA LARA abbraccia forte forte emma da parte mia.. spero che quella cosa che mi hai detto l'altro giorno vada meglio. E benissimo per l'esame.. con tutti i pensieri che ha avrà fatto del suo meglio. Mia nipote è all'esame di maturità e anche lei sperava meglio, soprattutto nei crediti.. ora le manca l'orale ma dovrebbe andare tutto liscio. Cerco di starle il più vicino possibile visto che anche lei ha un po' di pensieri, ma le dico e le ripeto di essere un po' egoista e pensare a se stessa. E se vuole di provarci con l'università, anche se i suoi non la sostengono molto. Mi dispiace perché hanno le hanno sempre date vinte e permesso di tutto alla sorella che è anche più piccola e questa differenza che fanno non la trovo giusta e non mi piace. Non mi intrometto per carità.. ma cerco di sostenerla almeno come zia.

Molto bello il messaggio che hai scritto sul forum.. non avevo letto quello che avevi messo tempo fa... parole vere che davvero fanno riflettere.

Ho notato anch'io che si scrive sempre un po' meno.. e qui in mezzo ci sono anch'io.. io vado un po' a momenti.. ci sono dei momenti in cui scrivo ogni giorno e momenti in cui sto un mese senza scrivere. A volte vi leggo senza scrivere perché non mi viene niente da dire o non riesco a spiegarlo a parole. Altre volte come questa ho proprio staccato un po' dal cellulare, se ho tempo preferisco prendere un libro in mano o fare altro, e cerco di usarlo il meno possibile quando sono con chiara. Io di solito scrivo meno quando sto più male, anche se forse mi farebbe bene scrivere.. un po' perché faccio molta fatica o proprio non riesco a stare al pc o cmq al telefono quando stao male e un po' perché mi sembra solo di lamentarmi.

MARGARET ti capisco per la piscina e il mare. Sono stata un mese al mare, chiara è bella nera e io sono esattamente uguale a quando sono partita. Fortunatamente se le metti un canotto pieno d'acqua e i giochini all'ombrellone è capace di starci due ore e non le importa di andare in acqua, quindi le volte che sono riuscita ad andare sul mare sono stata sotto l'ombrellone, tipo vampiro con cappello e occhiali da sole. Ieri proprio non ha voluto fare il bagno, ha risposto "il bagno no io gioco qui"..almeno così mi hanno detto... attaccone di emicrania e sono stata quasi sempre chiusa in camera al buio.

Penso che il lavoro che fai sia davvero bello e sei davvero da ammirare. Anche se immagino che non sia facile e dalle tue parole si sente proprio che è una cosa che fai volentieri e con passione.

PAULA bravissima per aver prenotato le ferie! E dev'essere proprio un posto carino. L'importante è che riusciate a staccare e a riposarvi un po' e fare cose che vi piacciono. La vacanza è proprio questa.

ANNUCCIA grande per la passeggiata in montagna.. dieci km mica sono pochi.. buon riposo e buone camminate.

CRI auguri a tutti i festeggiati!

E auguri a MONICA!!

PIERA ben tornata..mi dispiace per i dolori in vacanza.. spero che tu sia riuscita lo stesso a goderti la tua amata grecia.. stupende le foto che hai mandato!

buona giornata 😊😊

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 08:31

Devo andare a scuola per prendere un certificato di Emma, spero me lo diano.

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 08:31

Cri, mi fa piacere che ieri sia stata una bella giornata di festa. Ogni tanto ci vuole stare insieme e starci bene.

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 08:29

Margaret, hai ragione, in Italia abbiamo tante eccellenze, purtroppo non sempre le sappiamo valorizzare come meritano. Su di noi e del nostro sostegno puoi contarci sempre sempre sempre.

E per il tuo lavoro sono certissima che farai un ottimo lavoro.

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 08:26

Feffe, per la mia pelle è una bella impresa, ormai ci sono abituata, ci sono nata così. E mica lo dico più a nessun medico, tanto neppure mi ascoltano. Mi arrangio io come posso.

Ora va anche bene che sono svestita, ma in inverno è un tormento continuo. Metto tutto a rovescio per quello che posso e alle volte sono costretta a rifare le cuciture di quello che indosso.

Poi non dico ciò che faccio per riuscire a togliere dagli abiti tutto quello che mi può far male perchè mi stanco anch'io tantissime volte di avere la pelle messa così.

La comica è quando vado a letto, ho una maglietta senza maniche di Gabriele tutta stracciata perchè non ha maniche e le cuciture inesistenti. Questo da sempre e ora che ho un'età va anche bene, ma le prime volte che andavamo a letto insieme era una comica, hai presente quanto potevo essere attraente. Meno male che ho investito anche su altro, perchè la mia bellezza era inesistente come tanto anche del resto se tenevo conto solo del fisico.

Ma Gabriele per fortuna è un uomo di quelli che sanno guardare le cose che valgono 😊

Per la casa, hai ragione, avrai un bel da fare.

Io adoro fare i traslochi, se non fosse che sono una pippa verrei proprio a darti una mano.

Fai con calma e non farti prendere dal voler fare tutto e tutto subito.

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 08:13

Monica, anche il mio telefono lo tengo sempre attaccato al wifi quando sono a casa altrimenti non carica un bel niente.

Ho idea di cambiare operatore per vedere se risolvo qualcosa.

Spero che il mal di gola se ne vada presto.

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 08:10

Ho internet che fa i capricci, avevo scritto un messaggio prima di quello che avevo scritto per Paula e non lo ha registrato.

C'era anche il buon giorno quindi ve lo ripeto, buongiorno a tutti.

Il resto ve lo risparmio.

mamma_lara Lunedì, 02 Luglio 2018 08:07

Paula, oggi sei di riposo, spero possa servirti per riposare un po' le tue ossa.
La ginnastica può aiutarti, ma ci vuole tempo, tanto tempo.

E' nata Emma a Bentivoglio, infatti sulla sua carta di identità ha scritto che è nata a Bologna. 😊

cri69 Lunedì, 02 Luglio 2018 07:55

Buongiorno, buon inizio settimana, qui splendido sole.

Ieri è stata davvero una bella festa in famiglia 😄😄, riempie il cuore e l'anima .

Vi auguro una splendida giornata .

Besos

Piera Domenica, 01 Luglio 2018 22:32

feffe, hai fatto tanti km, in poco tempo, sei stata eroica 😊 non solo Rolli si vende per un po' di cibo, forse per questo amo piu' i gatti.... 😊

Margaret Domenica, 01 Luglio 2018 22:07

E' stato bello leggervi. Un abbraccio e buona notte a tutti

Margaret Domenica, 01 Luglio 2018 22:02

MONICA spero tu abbia passato un bel compleanno..come sta la piccoletta new entry? FEFFE81, sono sicura che quando la tua casina sarà pronta per accoglierti un pò dimenticherai le fatiche. Il problema è

che noi abbiamo la nostra amica fedele 🙄 che in certe occasioni si incattivisce

Margaret Domenica, 01 Luglio 2018 22:00

Buonasera..beh grazie per il vostro sostegno, è importante per me 😊 PAULA1 pensa che la settimana scorsa aèppinto ero a Modena ad un convegno sulle cure palliative e hanno presentato l'hospice di Modena. Quello di cui parli tu a Bologna pare sia un'altra eccellenza nel campo. Abbiamo cosi tante risorse umane e competenza in questo paese..

feffe81 Domenica, 01 Luglio 2018 21:45

MAMMALARA che tortura pure le lenzuola 😊 meno male che riesci a escogitare i modi per evitare i danni peggiori.

Domani rientro al lavoro, il weekend in Abruzzo mi è sembrato lunghissimo 😊 forse perché abbiamo fatto un po' di cose.

I lavori a casa nuova procedono, ora devo organizzare i montaggi vari (cucina, finestre, porte, bagno etc) e il trasloco. Speravo di riuscire a traslocare entro i primi di agosto ma forse non si riesce. Certo che fare il trasloco dopo le ferie di agosto è un po'una mazzata

feffe81 Domenica, 01 Luglio 2018 21:41

Sono da poco arrivata a casa, abbiamo fatto circa 7 ore di viaggio...e attacco di mdt anche oggi, mi sono dovuta impasticcare alla grande in auto, poi sono stata in blackout un po'e ora va molto meglio.

feffe81 Domenica, 01 Luglio 2018 21:39

MONICA auguri!! Grazie a te..

CRI che dolce e affettuosa sei 😊

PAULA troppo forte, di Rolli non posso nemmeno dire che è il mio compagno fedele perché si vende al primo che gli dà del cibo 😊

Monica Domenica, 01 Luglio 2018 20:36

Feffe tanti auguri anche a te allora 😊

Piera il mal di denti in vacanza non ci voleva proprio 😊 questo è un dolore che io fortunatamente non ho mai provato e spero di continuare così

Monica Domenica, 01 Luglio 2018 20:34

Buonasera a tutte e grazie per gli auguri! Sono arrivata da poco a casa dal lago. Lì il telefono prende poco e solo in giardino, ma mentre riesce a caricare abbastanza fb e wa, per le pagine di internet ci mette una vita! Comunque in montagna fino a giovedì faceva freddino, tanto che i primi 2 giorni

abbiamo accesso il camino e i termosifoni e mi è venuto mal di gola. Per fortuna avevo l'antibiotico perché stamattina faceva veramente male

paula1 Domenica, 01 Luglio 2018 18:50

PIERA bentornata...mi spiace per il dolore ai denti...è davvero intollerabile..in ferie poi ancora di più...mi ricordo quei 5 giorni a Genova, 4 dei quali con l'emicrania ferocissima....che due.....

NICO goditi le vacanze sempre meritate...

MARGARET...anche io sono orgogliosa di te e del tuo avanzamento nel lavoro...tra l'altro sarebbe stato un ambito molto interessante anche per il mio misero lavoro...volevo andare a lavorare all'Ospice a Bentivoglio di Bologna...ma è lontanissimo da casa e il mio pensiero è sempre stato che non si poteva andare a lavorare in un posto così importante già stanchi dal viaggio...perché c'è bisogno di tantissima energia...però ancora oggi ci penso spesso...

FEFFE anche io, come CRI, avevo letto questa frase contenente la parola "uomo", ma credimi 😊 avevo pensato a Rolli 😊 😊

paula1 Domenica, 01 Luglio 2018 18:45

Tantissimi Auguri di Buon Compleanno alla nostra Amica MONICA 😊

paula1 Domenica, 01 Luglio 2018 18:44

Buon pomeriggio a tutti...qui sole e in città grandissimo caldo...oggi finalmente ho lavorato di mattina e domani sono di riposo...ho fatto una doccia e sono stata un po' sul letto a leggere e dormicchiare e ora ho male dappertutto...come volevasi dimostrare nei miei paradossi...il 13 luglio ho la visita alla terapia antalgica del Bellaria...spero di risolvere qualcosa....la ginnastica e il massaggio non stanno dando dei risultati, ma forse è ancora presto 😊 ...domani mi hanno proposto una lezione di pilates....è molto caldo, ma mi sforzerò di andare....

mamma_lara Domenica, 01 Luglio 2018 17:20

È dal primo pomeriggio che tribolo con la linea internet.
Ora vedo di fare intervenire Zeno poi vi farò sapere

Simona Domenica, 01 Luglio 2018 15:46

Qui è una splendida giornata di sole e aria che rinfresca al punto giusto.. mi sono anche fatta 2 mezzi bagni nella piscina in terrazzo.. mezzi nel vero senso della parola.. l'acqua mi arriva sotto il lato b e così son stata senza immergermi. 😊 è ancora freddina l'acqua. e io sono freddolosa quindi... però almeno ho giocato un po' con mattia... gabriele lavora...dovrebbe essere l'ultima domenica lavorativa per un po'.. oggi c'è un torneo di bocce con pranzo e rinfresco..

Simona Domenica, 01 Luglio 2018 15:41

Lara che gran lavoro c'è dietro ad una notte tranquilla per te.. 😊 così come per i vestiti che indossi...

Simona Domenica, 01 Luglio 2018 15:35

bentornata PIERA... I dolori in vacanza sono una bella scocciatura e il mal di denti poi per me è uno dei peggiori. .. meritavi più benessere... spero tu possa rifarti presto e che questa settimana faticosa passi in fretta e almeno senza mdt..

Fefe Buon rientro..

Annuccia Buona vacanza... spero che la montagna possa rigenerarvi come meritate. .

Simona Domenica, 01 Luglio 2018 15:31

Monica tanti auguri di buon compleanno. .
e tanti auguri a tutti i festeggiati di Cri..

Cris83 Domenica, 01 Luglio 2018 10:50

Ciao a tutti..

Scusate l'assenza.. Ma sono al mare e il cellulare lo uso molto poco. La testa picchia duro ma si va avanti..

Domani rientro a lavoro. Chiara resta qui con mia mamma.. lo farò un po' in su e giù. Emicrania permettendo..

Volevo solo farvi un saluto veloce..

Buona giornata e a presto.



cri69 Domenica, 01 Luglio 2018 09:44

LARA ho capito perfettamente la spiegazione, strano ma vero tra l'altro , di solito devi dirmelo minimo tre volte 😊😊 ...insomma un calvario anche le lenzuola 😞😞 . Grazie per gli auguri 😊

mamma_lara Domenica, 01 Luglio 2018 09:15

Cri, ho scritto delle spiegazioni orribili. Porta pazienza
Spero che il correttore automatico sia in ferie 😊😊

mamma_lara Domenica, 01 Luglio 2018 09:13

Cri, auguri a tutti i tuo festeggiati

mamma_lara Domenica, 01 Luglio 2018 09:12

Cri, le lenzuola che uso tutti i giorni le ho dovute modificare, è difficile spiegare la modifica, ma provo. La piega al lenzuolo che faccio nel mio letto, è diversa da quella che posso fare con lenzuola non modificate perchè sono troppo corte. Così le devo allungare dalla parte dei piedi.
Immagino che quando tu fai la piega al lenzuolo che usi, poi non arrivi a toccare la testiera del letto, il mio lenzuolo invece deve arrivare fino alla testiera del letto e il lenzuolo deve anche essere rimboccato bene in fondo alla pediera del letto così da darmi la possibilità di alzare il lenzuolo affinché non pesi sulle dita dei piedi. Soffro tantissimo se ho qualcosa che pesi sulle dita, mi viene un dolore che poi si insinua fino al tallone e lì non si dorme più.
ho anche necessità di avere il lenzuolo che arrivi fino alla testiera poi da lì deve partire la piega e che la piega rimanga fatta per tutta la notte, se fosse corta l'orlo del lenzuolo mi toccherebbe la pelle facendo una sorta di carezza che piano piano porterebbe la pelle a sentire dolore.
Questo devo fare per poter passare le notti senza grossi problemi.
Quando vieni ti farò vere bene cosa devo fare per riuscire a stare bene.
Praticamente prima di andare a letto alzo il lenzuolo e me lo "bombo" un po' dai piedi così non tira e la piega deve essere "blindata" così da renderla innocua.
Ecco perchè mica posso usare tutte le lenzuola che ho nell'armadio e mica posso "rovinare" lenzuola ricamate e tanto preziose per me. Le devo lasciare a Emma. Ettore ha quelle dell'altra nonna che è una bravissima ricamatrice e fa delle cose stupende.
Poi se vuoi ti spiego meglio

cri69 Domenica, 01 Luglio 2018 08:53

Dimenticavo...
MONICA Augurissimiiiiiiiiiiiiiii
che sia un compleanno felice ,baciotti

cri69 Domenica, 01 Luglio 2018 08:52

Buongiorno a tutti, stamattina si sta benissimo, venticello che ristora .
FEFFE credevo di aver letto male ,un pò di tempo fà invece....avevo letto benissimo, ma quanto mi fà piacere sapere che accanto hai qualcuno con cui condividere gioie e dolori e non avrai più l'ansia da we ,ora ci sarà la gioia da we 😊😊 .Che bello , sono proprio contenta ,un abbraccio.
PIERA il rientro è sempre doloroso , soprattutto se si era in un luogo meraviglioso come quello che ci hai mostrato, peccato per il tempo, pazienza spero vi siate divertiti comunque.
ANNA buon riposo ,del tutto meritato, mi auguro riusciate a caricare le pile .
LARA ma metterle ogni tanto le lenzuola no ? io le metto tutte , faccio il giro ,a chi devo lasciarle ? ho fatto tanta fatica a ricamarle almeno me le godo un pò 😊😊 .
Vado a ricoprire una tortina , oggi si festeggiano 130 anni in 3 ,Giulia ,Fabio e il mio papà che venerdì ne ha compiuti 81 e che non riesco a fermare 😞 ..
Vi abbraccio, besos

mamma_lara Domenica, 01 Luglio 2018 08:20

ricordo questo compleanno perchè oggi è anche il compleanno di Matilde, una carissima amica di Emma

mamma_lara Domenica, 01 Luglio 2018 08:18

Oggi è il compleanno della nostra Monica. Auguri di buon compleanno carissima.

mamma_lara Domenica, 01 Luglio 2018 07:58

Feffe, dai va che sei riuscita lo stesso a recuperare la giornata, certo che avere a fianco una persona che comprende fa una bella differenza..... E l'uomo ti comprende, questa è una gran cosa. Va la che siete proprio belli insieme ♥

mamma_lara Domenica, 01 Luglio 2018 07:55

Annuccia, avete proprio necessità di riposare la mente. Non so quanto state, ma avreste bisogno di staccare per un bel po'.

Camminare in montagna per 10 km. non è da poco, sei stata bravissima.

Alle volte mi chiedo come si può fare a recuperare le forze quando non si ha tempo da dedicare a noi stessi.

Ci sto pensando e penso di aver capito che si può fare, bisogna solo avere il coraggio di dire no per primi a noi stessi. Questa è la cosa più difficile da fare perchè subentra quello con cui combattiamo ogni giorno: il giudizio. Sappiamo bene quanto sia spietato il giudizio che abbiamo nei confronti di noi stesse, anche perchè non ce ne perdonano una le persone con cui abbiamo a che fare, anche se ci vogliono bene.

mamma_lara Domenica, 01 Luglio 2018 07:47

Buongiorno a tutti.

Oggi giornata di lavatrici super, sto lavando di tutto.

Praticamente sto lavando tutta la biancheria che ho nell'armadio e che non uso da un po'. Ogni anno faccio così, lavo un po' di lenzuola che non uso mai.