



Notiziario Tre Emme

Club Tre Emme di La Spezia

Febbraio 2019

Carissime,

eccoci al quarto appuntamento con il notiziario del Club.

Durante l'assemblea deliberante del 13 febbraio il C. D. uscente è stato riconfermato, con nuove aggiunte che sono sicura ci daranno man forte per continuare ad offrirvi incontri interessanti. Dò quindi il benvenuto a Liliana Cattani, Maria Pia Marinaro e Luana Pacchetti, che hanno integrato il Consiglio direttivo.

Tra le novità del 2019 abbiamo pensato di far ripartire i giovedì pomeriggio dalle 16:00 degli incontri pratici di Burraco per principianti e non: ci si vede al Circolo, sia per chi è veterana sia per chi si accosta al gioco, per passare un po' di tempo divertendosi.

Il martedì invece, dalle 15:30 in Ammiragliato, per chi desidera mettere alla prova la propria voglia di fare, ci incontreremo per incontri di cucito creativo, dalle ore 15:30 alle 17:30 circa.

Abbiamo in calendario vari incontri, per cui parto subito:

mercoledì 27 febbraio h. 16:00 vi attendiamo al Circolo per un momento conviviale, un tè fra amiche in cui spero potremo scambiarci idee e -perché no- far nascere nuovi progetti.

Sabato 16 marzo h. 17:00 avremo un interessante incontro con il Dott. Massimo Pantani, odontoiatra e kinesiologo che ci intratterrà su "Come guarire dal mal di collo, testa e schiena: una nuova ipotesi terapeutica".

Ecco di cosa parleremo:

"La cefalea o più semplicemente il mal di testa è il sintomo che qualcosa non va nel nostro corpo. Le varie diciture: cefalea a grappolo, vasomotoria, migrante, pulsante, a morsa, emicrania, emicrania con aura, ecc. servono solo a descrivere il dove (emicrania), il come (a grappolo, pulsante, ecc.), o il in che modo (vasomotoria). Nessun medico curerebbe il mal di pancia con un antidolorifico senza aver prima fatto una diagnosi. Nel mal di testa si dovrebbe, quando possibile, fare altrettanto: cercare le cause che sono alla base del dolore e rimuoverle. Nell'esperienza più che ventennale il dottore ha notato come la maggior parte delle cefalee (escluse quelle di origine tumorale e/o da difetti vascolari intracranici) deriva da alterazioni strutturali, da intolleranza ad alcune sostanze chimiche il più delle

volte introdotte con la dieta, e da stress con un rafforzamento esponenziale in caso di loro presenza contemporanea. Lo stress è un altro motivo diffuso di mal di testa sia come causa primaria che come concausa. Lo stress riduce le nostre difese facendo affiorare problemi che altrimenti se ne starebbero nascosti e non darebbero dolore. Per questo motivo nel centro è presente una psicologa, trainer in programmazione neuro-linguistica (PNL) che affianca il dottore in presenza di patologie psicogene. Le alterazioni posturali sono comunque di gran lunga le più frequenti come causa delle cefalee. Tra le tante, le malocclusioni dentali sono sicuramente le più importanti. Una mandibola fuori del baricentro del capo obbliga i muscoli ad un lavoro estenuante e continuo di adattamento con la conseguente produzione di acido lattico e dolore nucale e temporale. Nell'adattamento sono coinvolti anche i muscoli oculomotori con conseguenti dolori attorno agli occhi. Anche mal posizioni vertebrali e un appoggio dei piedi scorretto possono dare origine ad una cefalea come verificato in parecchie occasioni. Pertanto se si presenta una cefalea che dura da anni, si sono già fatti esami che non hanno rilevato nulla, con sperimentazione di farmaci che hanno magari alleviato il dolore ma per poco tempo e a spese di effetti collaterali più o meno gravi è possibile che il vostro "sintomo" derivi da una funzione alterata del vostro corpo che può essere trovata e rimossa con una visita kinesiposturale."

(Mio adattamento di un articolo scritto dal Dott. Pantani)

Prima di Pasqua abbiamo in programma un momento dedicato ai bambini dai 3 anni ai 9/10 circa: infatti il **13 aprile dalle 16:30 alle 18:30** vorremmo ospitare mamme e bambini per creare insieme un pensiero sul tema. Lavorare insieme ad un progetto, anche semplice, è una maniera per dimostrare ai nostri figli o nipoti che siamo disponibili per loro e all'ascolto. Si possono scoprire cose interessanti sia sul loro mondo, da cui non bisognerebbe mai allontanarsi, mantenendo vivo il proprio "bambino" interiore, esercitando l'empatia, per far crescere armoniosamente chi sta vivendo i primi distacchi dalla famiglia e dall'ambiente noto per affrontare gli anni formativi. Se si fa crescere l'autostima in maniera positiva, se tagliando o disegnando insieme si fa capire al bimbo che gli adulti sono presenti e gli danno fiducia, io penso che si possano dare degli strumenti utili ad affrontare le piccole o grandi sfide che aspettano tutti noi.

Per ora vi saluto caramente e conto su di voi per la partecipazione!

Un abbraccio collettivo.

Paola Cappelletti