



A.P.E. = Informazione, trasparenza e dedizione

SOMMARIO

Progetti realizzati e da realizzare	5
Endometriosi ed emicrania	3
La medicina tradizionale cinese	4
La chiropratica: un aiuto concreto per i sintomi dell'endometriosi?	6
Rubrica psicologica	8
Il libro di Veronica Prampolini	10
CucinEndo	11

Carissimi amiche e amici, un altro anno "apesco" è passato con tutti i suoi problemi, speranze, paure, gioie e rassegnazione. Un anno che ha visto consolidarsi in ambito nazionale la nostra associazione: grazie anche a tutti voi, il lavoro da noi svolto viene apprezzato unanimemente dagli specialisti del settore che ci contattano per presenziare ai convegni e per organizzare incontri mirati. Per questi motivi siamo state invitate a relazionare durante il convegno che si è svolto a Padova il 27 ottobre davanti ad un'ampia platea. Le volontarie che ci hanno dato una mano hanno fatto sì che la giornata si svolgesse nel migliore dei modi e mi sento di dire grazie ad Alessia e a Giorgia (insieme a Veronica nella foto).



Ma come loro sono altrettanto importanti ed indispensabili per la nostra mission "Fare informazione per creare consapevolezza", tutte quelle fantastiche donne che parlano della malattia e della nostra associazione con un semplice passaparola o inserendo il link del nostro sito in altri forum o scrivendo nei loro blog di

quanto facciamo per essere al fianco di tutte coloro che ripongono in noi speranza e fiducia.

Prima di passare a farvi gli auguri, volevo richiamare la vostra attenzione sui tre cardini che ispirano e governano la nostra associazione: **INFORMAZIONE, TRASPARENZA e DEDIZIONE.**

In questi giorni mi è capitato di leggere che l'endometriosi è stata dichiarata malattia sociale. Al di là dei titoli da prima pagina, per la verità dell'informazione è necessario da parte mia specificare che, purtroppo, al momento, non esiste alcun atto ufficiale pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale che dichiari la malattia quale sociale. L'unico riconoscimento ufficiale mai ottenuto da parte delle istituzioni è stato quello della Commissione Igiene e Sanità del Senato che, a seguito di un'indagine conoscitiva, nella precedente legislatura ha preso atto che l'endometriosi è una malattia sociale. Questo è certamente un primo passo per far prendere coscienza ai politici dell'esistenza della nostra malattia, ma si sa che dal dire al fare... Sempre in tema di riconoscimento, va ricordato che si parla di endometriosi come malattia sociale nelle proposte e nel disegno di legge presentate alcuni mesi orsono e ancora ferme in Parlamento (cfr. *Il Pungiglione* n. 4). In questi testi l'endometriosi viene dichiarata malattia sociale ma ufficialmente ad oggi chi soffre di endome-

triosi non è riconosciuto, non ha diritto ad alcuna esenzione e non gode di nessun beneficio particolare.

Durante la riunione del Consiglio Direttivo che si è svolta il 17 novembre, abbiamo telefonato all'on. Dorina Bianchi per avere informazioni sull'avanzamento dei lavori parlamentari. Con la franchezza che la contraddistingue, l'on. Bianchi ci ha spiegato che il Parlamento è da diverse settimane impegnato nell'approvazione della legge finanziaria, con tutte le conseguenze politiche di cui si parla ampiamente in qualsiasi giornale: finché la Finanziaria non sarà approvata, le leggi per così dire "non urgenti" resteranno ferme. Realisticamente l'on. Bianchi non si aspetta alcun progresso circa la legge sull'endometriosi prima di marzo/aprile. Quello che invece è possibile ottenere subito è l'istituzione di un registro nazionale (vedi box a pag. 2).

Lo so che lo sconforto è forte ed anche la delusione, ma non bisogna abbattersi, ragazze mie!

L'A.P.E. Onlus è piccola, non riceve finanziamenti e/o sponsorizzazioni che ci aiutino a fare manifestazioni imponenti o a pagare per farci intervistare dai maggiori network nazionali e vive unicamente grazie al lavoro non retribuito delle volontarie che dedicano parte del loro tempo alla realizzazione dei tanti progetti in cantiere.

Continua a pag. 2

Per questa ragione vi chiedo di aiutare il consiglio direttivo con tutti i mezzi a vostra disposizione. Non c'è bisogno di grandi cose, non chiediamo di "dare la vita" all'A.P.E. né di esporvi in prima persona, se non volete. Ma abbiamo bisogno della vostra fiducia e del vostro contributo per quello che riuscite e vi sentite di dare.

Un esempio concreto per farvi comprendere meglio quanto lavoro viene svolto dalle nostre volontarie giunge direttamente dal notiziario che state leggendo. Finito di scrivere questo numero, si comincia subito a realizzare il successivo contattando gli specialisti, ricercando articoli interessanti e trascrivendo gli atti dei convegni ai quali partecipiamo, semplificando il linguaggio delle pubblicazioni che riceviamo per renderle accessibili a tutti.

Poiché molti nostri sostenitori non dispongono di un indirizzo di posta elettronica, bisogna poi stampare su carta, imbustare e spedire per posta **Je Pungiglione**, il che fa aumentare il lavoro e lievitare notevolmente le spese vive (anche perché dalle 8 pagine del primo numero, si è passati alle 14 pagine di questo numero!).

Con questo ho solo cercato di farvi comprendere che, anche se piccoline, cerchiamo di rendere un servizio speciale a tutti coloro che ci sostengono e di fare dell' A.P.E. Onlus un'associazione accogliente, gestita e costituita da donne

per le donne, con semplicità, professionalità e trasparenza. Ognuna delle donne che si avvicina all'A.P.E. Onlus riceve una risposta personalizzata, nulla di preconfezionato e freddo, ma una risposta sincera e partecipata. In cambio chiediamo di fare davvero poco.

Ricordo a tutte voi che la campagna "Dona un'ora all'A.P.E. Onlus" è ancora valida ed attendiamo le vostre email. Un'ora...sessanta minuti dedicati a parlare dell'Associazione distribuendo il nostro materiale informativo e, perché no, magari parlando del libro di Veronica che è l'unico libro finora pubblicato a parlare di endometriosi a 360°. Maggiori informazioni in merito le trovate proseguendo nella lettura de **Je Pungiglione**.

Io mi fermo qui e vi lascio con un augurio di Buone Feste e tanta serenità che dal profondo del mio cuore spero arrivi a tutti voi, a tutti voi che mi date la grinta e la forza per continuare in una "lotta" che in alcuni brevi momenti sconforta e scoraggia anche me. La forza della nostra A.P.E. risiede proprio nella nostra coesione e nell'aiuto reciproco che sappiamo dare gli uni agli altri.

Ringrazio tutte le componenti del Consiglio direttivo che, oltre ad essere un gruppo di lavoro unito e compatto, sono per me delle donne vere e grandi, che cito con affetto: Anna, Elena, Patricia, Viviana. Inoltre è grazie a tutte coloro

che mi chiamano o mi mandano messaggi per sapere come sto o se ho bisogno di qualcosa, se posso farcela a fare i miei viaggi allucinanti per raggiungere le sedi dei convegni e delle riunioni ed essere sempre più o meno lucida e presente per la causa che ci accomuna! :-)

Un grazie inoltre a Stefania G., a Susanna ed a tutte le donne del gruppo di Reggio Emilia per esserci sempre. Buon Natale a tutti i bimbi, di pancia e non, di queste donne fantastiche; Buon Natale a tutti i mariti pazienti ed amorevoli ed anche a quelli un pò brontoloni...portate pazienza; Buon Natale a tutte le mamme, le nonne ed i papà delle "apine" che con discrezione ed infinito amore ci appoggiano e ci confortano. A questo proposito, voglio indirizzare un pensiero speciale anche a due papà che non sono più tra noi ed abbracciare forte le loro figlie, Patricia e Sabrina.

Buon Natale alle amiche quelle vere, quelle che se alziamo il telefono sono pronte ad accogliere il nostro sfogo e le nostre lacrime senza chiedere troppo, e qui permettetemi di fare un augurio specialissimo a Maria Vittoria.



Un caldo ed affettuoso saluto ed abbraccio a tutti.

Marisa



Notizia importante!!!

Il giorno 27 novembre 2007 la commissione Affari Sociali della Camera ha approvato un emendamento alla Finanziaria che istituisce il **registro nazionale dell'endometriosi** (emendamento n. 3256/XII/88. 02. firmato dagli onorevoli Bianchi, Di Girolamo, Bafile, Rampi, Laganà Fortugno, Calgaro, Cosentino, Grassi, Lumia, Mosella, Sanna, Zanotti).

Ecco il testo approvato:

"Art. 88-bis. (Istituzione del Registro Nazionale endometriosi).

È istituito, presso il Ministero della salute, il Registro Nazionale dell'Endometriosi con una dotazione iniziale pari ad euro 200 mila euro per l'anno 2008. L'attuazione e la tenuta del Registro è disciplinata con decreto del Ministro della salute da emanarsi entro 6 mesi dalla data di entrata in vigore della presente legge, previa intesa in sede di Conferenza permanente per i rapporti tra lo Stato, le Regioni e le Province autonome di Trento e di Bolzano."

Questo emendamento è stato proposto dall'on. Dorina Bianchi e sottoscritto, tra gli altri, dall'on. Katia Zanotti: ringraziamo queste due parlamentari per aver fatto qualcosa di concreto a favore delle donne che soffrono di endometriosi e per aver tenuto l'A.P.E. costantemente aggiornata sullo status delle discussioni. Dobbiamo inoltre dare atto all'on. Katia Zanotti di aver insistito affinché, anziché dall'istituzione del registro, si prendessero le mosse dal riconoscimento dell'endometriosi come malattia sociale e dal suo inserimento nei livelli essenziali di assistenza.

Il registro servirà a quantificare con certezza il fenomeno endometriosi: l'A.P.E. confida che l'istituzione di questo registro sia davvero un trampolino di lancio verso una legge che tuteli tutte le donne malate, riconoscendo l'endometriosi come malattia sociale, cronica e invalidante.

Vi terremo aggiornati sugli ulteriori passi che il Parlamento compirà a nostro favore.



Endometriosi ed emicrania

L'emicrania è più frequente nelle donne con endometriosi [...] Sebbene l'emicrania non possa essere completamente eliminata, il dolore e i sintomi associati all'emicrania possono essere controllati con una corretta diagnosi e un adeguato trattamento.



Gustav Klimt—Medizin

Molte di noi soffrono periodicamente di mal di testa: e molte di noi pensano che questi mal di testa non abbiano nulla a che vedere con l'endometriosi...e invece potrebbero essere fenomeni legati! Per capirne di più, pubblichiamo parte di una ricerca, apparsa su Human Reproduction nel 2004, volta ad indagare il legame tra endometriosi ed emicrania, gentilmente messa a nostra disposizione dal dott. Simone Ferrero (Ospedale San Martino di Genova).

Sebbene la cefalea possa interferire seriamente con la qualità di vita di coloro che ne soffrono, non è frequente che queste pazienti si rivolgano ad uno specialista per un'adeguata diagnosi e per il relativo trattamento. Una corretta diagnosi è fondamentale perché trattamenti inadeguati possono dare scarsi risultati sulla sintomatologia dolorosa.

Le donne con endometriosi vivono sicuramente un numero maggiore di situazioni stressanti e invalidanti (malattie autoimmuni, allergie, asma, ipotiroidismo, sindrome da affaticamento cronico e fibromialgia) rispetto alle altre donne (Sinaii *et al.*, 2002). L'osservazione clinica fin dagli anni '70 mostra che le donne affette da endometriosi soffrono di mal di testa più frequentemente rispetto alle donne che non hanno l'endometriosi (Tervila e Marrtila, 1975): tuttavia, prima della ricerca condotta dal dott. Ferrero in collaborazione, tra gli altri, con il dott. Pretta del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Genova, nessun altro lavoro aveva preso in esame la prevalenza e le caratteristiche della cefalea nelle donne con endometriosi utilizzando la classificazione proposta dall'International Headache Society nel 1988.

Lo studio è stato condotto su donne in età fertile che si sono sottoposte ad una laparoscopia a causa di infertilità, cisti ovariche, leiomiomi uterini o dolore pelvico tra giugno 2002 e aprile 2004 per un totale di 133 donne con endometriosi e 166 senza endometriosi. Prima dell'intervento, tutte le donne che durante il colloquio con il

medico riferivano di aver avuto almeno un episodio di mal di testa nell'ultimo anno, sono state visitate da un neurologo esperto nella diagnosi della cefalea.

Lo studio ha dimostrato che il mal di testa era nettamente prevalente tra le donne con endometriosi (63.9%) rispetto al gruppo di controllo (38.3%). In particolare, l'emicrania con aura (un disturbo o una serie di disturbi che precedono il dolore e che consistono principalmente in fenomeni visivi ai quali talvolta si aggiungono alterazioni della sensibilità come i formicolii e difficoltà nel parlare-ndr) è stata riscontrata in 18 donne con endometriosi rispetto a solo 2 donne nel gruppo di controllo. Non è stata invece osservata alcuna differenza significativa nella prevalenza di emicrania tra le donne con endometriosi modesta e quelle con endometriosi severa.

L'età in cui le donne hanno avuto il primo episodio di emicrania è significativamente più basso nelle donne con endometriosi rispetto al gruppo di controllo: il 13.7% delle donne con endometriosi riferiva di aver avuto l'emicrania già prima dei 10 anni (contro lo 0% nel gruppo di controllo). L'intensità del dolore è risultata simile nei due gruppi e non si è notata alcuna differenza significativa nemmeno nella frequenza degli attacchi di emicrania. Il 64.7% delle donne con endometriosi ha riferito di avere più di un attacco di emicrania al mese e il 15,7% di avere più di un attacco alla settimana. Solo il 9.8% delle donne con endometriosi e l'8% delle donne senza endometriosi hanno riferito di aver attacchi solo in concomitanza con il ciclo mestruale.

Si è invece notato che le donne con endometriosi sono meno inclini ad assumere farmaci contro il mal di testa, il che porta a subire attacchi della durata superiore alle 48 ore nel 24.4% delle donne malate di endometriosi contro il 16% del gruppo di controllo.

Il 70.6% delle donne con endometriosi (contro il 60% delle altre donne) riferiva di aver consultato il medico di base

per l'emicrania: tuttavia, solo il 27.4% è stato poi indirizzato dal medico di base ad un neurologo specialista nella cura delle cefalee. Tra le terapie più frequentemente usate ci sono analgesici e anti-infiammatori non steroidei. Un esiguo numero di donne ha usato i triptani (farmaci specifici e selettivi per la cefalea-ndr).

Dalla discussione dei risultati è emerso che quando endometriosi ed emicrania sono entrambi presenti, ognuna di esse esercita un'influenza negativa sulla qualità di vita della donna. Tra le donne lavoratrici, si è notato come le donne con endometriosi erano più esposte ad assenze dal lavoro (almeno un giorno negli ultimi tre mesi) a causa di dismenorrea e/o emicrania e ad un minore rendimento sul lavoro rispetto al gruppo di controllo.

Tra le donne in età fertile, l'emicrania (ed in particolare l'emicrania con aura) è fattore di rischio indipendente per l'ictus ischemico e il rischio relativo è maggiore in coloro che utilizzano contraccettivi orali combinati (Chang *et al.*, 1999; Curtis *et al.*, 2002). Sebbene il rischio assoluto di infarto sia estremamente basso nelle giovani donne che soffrono di emicrania, nei soggetti in terapia ormonale bisogna prestare attenzione e uno specialista nelle diagnosi e cura delle cefalee dovrebbe sempre essere consultato per una diagnosi accurata. Può essere prudente cambiare o sospendere la terapia ormonale nel caso in cui una donna noti l'insorgenza di emicranie durante la terapia o quando in corso di terapia aumentino la frequenza, la severità e la durata degli attacchi.

Non è ancora chiaro quale sia il legame tra endometriosi e mal di testa: tuttavia, alcuni mediatori biochimici sono implicati nella fisiopatologia molecolare di tutte e due le patologie. E' possibile ipotizzare che la diffusione sistemica di prostaglandine prodotte dalle lesioni endometriotiche possa contribuire alla maggiore incidenza dell'emicrania nelle donne affette da endometriosi.

Anna Colombo



La Medicina Tradizionale Cinese: intervista con il dott. Glauco Santi



Il simbolo dello yin-yang

La Medicina Tradizionale Cinese è una disciplina estremamente complessa e dalle origini antichissime (IV-III sec. a.C) che soprattutto negli ultimi decenni ha raggiunto anche in Occidente una discreta popolarità ponendosi come valida alternativa terapeutica per tutti coloro che ricercano un approccio alla salute più globale e attento all'armonia tra uomo e cosmo. La medicina tradizionale cinese nasce come medicina rurale, con un linguaggio e una diffusione popolare, e legata a concezioni filosofiche molto antiche. È una terapia globale (altrimenti detta olistica), cioè un tipo di cura che intende la malattia come la disfunzione di un'entità viva, normalmente dotata di armonia. Essa considera la mente e il corpo come un'unità, che non può essere separata, la diagnosi del medico cinese pone al centro la persona e considera quasi tutte le malattie croniche come manifestazioni di una particolare debolezza dell'individuo, sostenendo che non possa esistere uno stesso rimedio per curare due persone anche se apparentemente affette dalla stessa malattia. Egli farà quindi una diagnosi precisa del tipo di squilibrio che ha colpito il paziente e poi deciderà una terapia volta a migliorare la sua condizione di salute generale, cioè il suo benessere a livello non soltanto fisico, ma anche mentale e spirituale.

Per capire meglio come le donne affette da endometriosi possano avvalersi di questa disciplina, abbiamo intervistato il dott. Glauco Santi, medico specializzato in medicina tradizionale cinese e omeopatia.

Dott. Santi, è possibile trattare l'endometriosi con la medicina tradizionale cinese (MTC)?
Prima di rispondere alla domanda devo fare una premessa. I primi aghi, d'osso, reperiti in zone attorno a Pechino, pare addirittura che risalgano a ben 18.000 anni fa, quindi siamo in pieno Neolitico. Per quanto riguarda il concetto di "alternativa terapeutica" oggi si preferisce usare il termine di medicina complementare o non

convenzionale. La medicina è una, e le varie tecniche o concezioni terapeutiche hanno come unico obiettivo la salute, attraverso varie vie. Oggi, purtroppo, non esiste una Specializzazione in medicina tradizionale cinese o omeopatia, nel senso stretto del termine, ma un allievo frequenta, per imparare, scuole private o master universitari. Un'ulteriore precisazione, in questa epoca di new age, queste sono terapie "energetico-fisiche" e noi non andiamo a sostituire né lo psicologo né la religione. Per quanto riguarda la malattia di cui si interessa la vostra benemerita associazione, devo dire che in MTC non esiste l'endometriosi, così come la intendiamo in medicina occidentale. Il linguaggio interpretativo della medicina cinese è energetico: si tratta di una "medicina globale" in cui la terapia ha come obiettivo la correzione dello squilibrio energetico di base e non si rivolge solo alla parte malata. L'unico punto di riferimento è semeiotico: i sintomi (cioè il dolore, le sensazioni soggettive) e i segni, le modificazioni corporee obiettivamente riscontrabili.

Cos'è il dolore in MTC?

Secondo la MTC, il dolore esprime un blocco nel flusso di "qi" (energia). La fisiologia dell'organismo, cioè il suo corretto svolgersi, consiste in un fluire armonioso di energia, sangue e liquidi. I cinesi usano il termine "soffio" per definire l'energia. Perciò la salute consiste in un armonioso fluire di "soffi", più densi, yin, e più rarefatti, yang; più freddi, yin, e più caldi, yang. Questi soffi fluiscono attraverso i "meridiani", chiamati in cinese "mai" (canali), i quali attraversano tutto l'organismo, dall'alto al basso e dal basso all'alto. Sono collegamenti fra l'alto e il basso, secondo la filosofia cinese, fra "il cielo e la terra". Quando il flusso si blocca vi è dolore, cioè il sintomo. La salute si manifesta come silenzio sintomatologico, infatti diciamo "non ho niente". Mentre la malattia è la rottura di questo silenzio e abbiamo la

localizzazione: il dolore in quella zona e in quel momento. Dicono i cinesi "il dolore esprime il blocco nella circolazione del qi e quando c'è blocco nella circolazione del qi c'è dolore".

Come si giunge ad una diagnosi e come si svolge una visita con un medico specialista in MTC?

Alla diagnosi, come del resto nella medicina convenzionale, si giunge, prima attraverso l'anamnesi, cioè il racconto della storia della propria salute da parte del paziente. Poi attraverso l'esame obiettivo: palpazione, auscultazione attraverso i cinque sensi del medico. Persino l'olfattazione, vale a dire la percezione degli odori prodotti dal corpo del paziente, che possono esprimere una maggiore o minore intossicazione dell'organismo. Vi sono inoltre caratteristiche oggi spesso trascurate nella medicina ufficiale, come l'esame della lingua e del polso radiale. Poi esiste la cosiddetta "diagnosi ex adiuvantibus" in cui ci si fa un'idea della malattia in base alla risposta che l'organismo dà alla stimolazione terapeutica. Abbiamo anche le otto regole diagnostiche che sono: caldo, freddo, pieno, vuoto, interno, esterno, yin e yang. Esse esprimono la qualità, la quantità e la localizzazione dell'energia.

Qual'è quindi la terapia utilizzata?

La terapia consiste principalmente nel promuovere la circolazione energetica. Nel mio lavoro solitamente provovo questa circolazione con la stimolazione agopunturistica, tramite l'inserimento di aghi monouso sulla superficie corporea. A questo obiettivo la medicina cinese giunge anche con altre tecniche: massaggio, dietetica, ginnastica, farmacologia e erboristeria cinese.

Ci può spiegare meglio come avviene la stimolazione agopunturistica?

Vengono inseriti aghi (io utilizzo esclusivamente aghi monouso) in vari punti della superficie corporea.

Continua a pag. 5

Probabilmente esiste una relazione riflessologica fra il punto stimolato e la zona ammalata.

Quanto dura mediamente un ciclo terapeutico?

Dipende dalla gravità e dalla durata della malattia; più è antica la malattia, più tempo ci vuole. Dipende dalla capacità di reazione dell'organismo, se è debole o forte, se è giovane o anziano. All'inizio, normalmente, applico un ciclo di dieci sedute, che possono essere fatte a intervalli di una volta alla settimana o più volte alla settimana. La quantità delle sedute è legata al miglioramento della malattia.

A Suo avviso, è possibile anche aumentare la fertilità attraverso la MTC? Se sì, come?
Scopo della terapia energetica, a mio avviso, non è l'aumento delle capacità dell'organismo ma l'ottimizzazione e il riequilibrio delle funzioni normali. Per quanto riguarda la fertilità, la medicina energetica stimola il riequilibrio della fertilità naturale; la ricerca ad esempio di una iperstimolazione ovarica per ottenere una super produzione di ovuli non rientra in questo tipo di concezione. Per questo, personalmente, sono contrario a un utilizzo della agopuntura finalizzata a una fe-

condazione artificiale: l'agopuntura infatti nasce come medicina naturale e va utilizzata nell'ambito di una fecondazione naturale.

La nostra associazione opera a livello nazionale: esiste un albo dei medici di MTC o come è possibile individuare un medico specialista in questa disciplina?

Ancora non abbiamo una legislazione sulle medicine non convenzionali e quindi eventuali elenchi di medici esperti in questi settori sono a discrezione delle scuole di medicina cinese in Italia. Il mio consiglio è di rivolgersi a quelle che sono le migliori scuole di medicina cinese oggi presenti in Italia: penso alla Fondazione Matteo Ricci di Bologna, il cui sito è consultabile sulla rete.

Qual'è la principale differenza tra la "nostra" medicina e la MTC?

Una grande differenza rispetto alla medicina occidentale risiede nel fatto che nella medicina cinese non esistono malattie, ma malati. Per cui quando si fa diagnosi bisogna avere presente l'intero organismo in un determinato momento, che può avere sì una malattia in apparenza uguale, ma il contesto in cui è inserita, le caratteristiche e le modalità sono diverse. In medicina olistica perciò la terapia non è generalizzabile, ma va fatta "quella terapia" in "quella persona". Così è il linguaggio

dell'omeopatia, altro mio strumento di lavoro. La mia scuola omeopatica è di tipo unicista, si dà cioè un solo rimedio per volta. Quel rimedio deve coprire tutti i sintomi caratteristici di quel paziente in quel momento. Uno dei grandi limiti della medicina ufficiale è aver elaborato terapie potenti, in genere, sulla malattia, ma essendo terapie generiche non hanno gli strumenti per prendere in considerazione la soggettività individuale, tant'è vero che poi ogni persona deve affrontare tutta una serie di effetti collaterali. La terapia è unica, ma gli effetti collaterali sono tanti e diversi, quanti sono gli individui, perchè ognuno ha un suo modo di soffrire, ed è questo che deve scoprire il medico olistico. Si potrebbe dire che in medicina ufficiale la personalizzazione è data dagli effetti collaterali, mentre la terapia è unica e standard. Nella medicina olistica invece non esiste una terapia unica, ma la terapia è sempre individualizzata, poichè ogni essere umano è unico e irripetibile. Addirittura, nello stesso paziente, la terapia di oggi è diversa da quella di ieri e da quella di domani. Per questo la medicina è un preziosissimo strumento per conoscere l'uomo, quell'uomo particolare nella sua unicissima originalità.



Progetti già realizzati e da realizzare

Cosa è stato fatto? A che punto siamo?

In un'associazione come la nostra ci sembra indispensabile mettere a conoscenza tutte voi di quanto è stato realizzato finora e dei progetti futuri!

Da agosto 2007 abbiamo realizzato:

- *Sono proseguite le attività dei gruppi di auto-mutuo-aiuto e, dopo la pausa estiva, si sono svolte riunioni a Reggio Emilia, Ferrara, Carrara e Torino;
- *Abbiamo collaborato con Veronica Prampolini per il lancio del suo libro (vedi pag.10): in particolare, il 30 novembre siamo state ospiti della libreria Voltapagine di Torino per presentare il libro e parlare di endometriosi insieme al dott. Volpi;
- *Siamo state intervistate da Radio Blue Angel...
- *...e dalla rivista "Naturalmente Benessere";
- *Il numero di settembre-ottobre del bimestrale DMC—Direct Marketing & Communication ci ha dedicato due pagine per presentare le nostre attività;

- *L'inserto "Salute di Repubblica" del 18 ottobre ha dedicato un box alla nostra associazione;
- * Il 27 ottobre a Padova siamo state relatrici al convegno "L'endometriosi e il dolore pelvico", organizzato dai proff. Ambrosini e Giorgino;
- *Il 9 novembre a Roma abbiamo partecipato al convegno "Progetto Salute Donna. Dalla scienza alle proposte normative" organizzato dall'Associazione Ginecologi Extraospedalieri;
- * Avviamo inviato una lettera aperta al ministro Livia Turco per far sentire la voce di tutte le donne malate;

Ed i programmi futuri?

- * Organizzare presentazioni del libro in tutta Italia (alcuni incontri sono già in calendario: consultate il sito per gli aggiornamenti);
- * Avviare un gruppo in Abruzzo e in Campania;
- * Realizzare il progetto-pilota informativo che coinvolgerà i medici di base reggiani, progetto per il quale abbiamo ottenuto un contributo dall'associazione Dar Voce di

Reggio Emilia;

- * Trovare un collaboratore amministrativo (vedi annuncio a pag. 7);
- * Attivare un sistema di donazione online sul nostro sito;
- * Anche nel 2008, l'APE "scenderà in piazza": organizzeremo numerosi eventi in concomitanza con la settimana europea della consapevolezza 2008 (3-8 marzo). Il calendario completo sarà pubblicato sul sito appena disponibile.

Il Consiglio Direttivo augura a tutti i lettori un Felice Natale!



Un'idea in più per il Natale: regalatevi e regalate una copia del libro di Veronica e una t-shirt A.P.E. (dettagli a pag. 10)



La chiropratica: un aiuto concreto per i sintomi dell'endometriosi?



Il dott. Clementoni

"Reverendo, quando è stata l'ultima volta che uno dei tuoi ha avuto problemi di adulterio?"
 "Un paio di anni fa. Una delle nostre fedeli più giovani pensava che suo marito avesse un'altra donna a Baltimora. Lui ci andava una volta alla settimana per lavoro e lei aveva notato che quando tornava a casa era diverso. Più energico, più entusiasta della vita. Durava due o tre giorni, poi tornava a immusonirsi. Così si era convinta che lui fosse innamorato"
 "Venendo al dunque?"
 "Andava da un chiropratico"

da "Il testamento" di John Grisham

Dal 22 al 27 ottobre scorsi si è svolta la settimana della chiropratica, con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti di questa scienza clinica.

Negli Stati Uniti, dove la disciplina si è sviluppata oltre cento anni fa, le persone si sottopongono abitualmente a controlli chiropratici periodici a scopo preventivo, un po' come si fa con il dentista.

Per capire meglio che cos'è la chiropratica e come anche le donne affette da endometriosi possano avvalersi di questa disciplina, abbiamo intervistato il Dr. Andrea Clementoni, laureato in chiropratica presso il Palmer College of Chiropractic negli USA e membro dell'Associazione Italiana Chiropratici.

Dr. Clementoni, ci può spiegare brevemente cos'è la chiropratica?

La chiropratica è una scienza clinica che concentra la propria attenzione sulle relazioni tra struttura (principalmente la colonna vertebrale) e funzioni dell'organismo (coordinate dal sistema nervoso) e sul modo in cui tale equilibrio influenza il recupero e il mantenimento della salute. Il chiropratico interviene a ripristinare l'integrità neurologica e biomeccanica attraverso un trattamento specifico adatto al caso. Particolare rilievo viene attribuito alle tecniche di manipolazione vertebrale (si tratta di tecniche specifiche della sola professione chiropratica), a programmi d'esercizio ed alla consulenza ai pazienti sullo stile di vita più salutare. Negli USA e in altri Paesi il chiropratico si occupa anche della diagnostica per immagini, vale a dire è lui a fare i raggi X al paziente e a refertarli. In Italia questo non è ancora possibile e pertanto eventuali esami radiologici vengono fatti in ospedale o presso centri di radiologia.

Qual è la principale differenza tra la medicina allopatrica e la chiropratica?

Il chiropratico non cura le malattie nel senso abituale del termine medico. Il suo ruolo è di ricercare le 'sublussazioni vertebrali' (che sono le alterazioni del sistema nervoso cau-

sate, ad esempio, da traumi, posture scorrette etc), analizzarle e operare la correzione al fine di lasciare agire la natura nella migliore condizione possibile.

La chiropratica è del tutto naturale, a differenza della medicina allopatrica, non aggiunge (ad es. non prescrive medicine) e non toglie (es. non fa uso della chirurgia) nulla all'organismo. I chiropratici quindi non fanno uso di farmaci né di chirurgia e, quando tali tipi di intervento si ritengono necessari, i pazienti vengono indirizzati nelle strutture e dai professionisti appropriati. A differenza dei Paesi in cui è diffusa da molto tempo (come USA, Svizzera e Paesi del Nord Europa) in Italia molte persone confondono la chiropratica con l'osteopatia e la fisioterapia.

La chiropratica non è "manipolazione generica della colonna" né una sorta di "fisioterapia ossea". Il chiropratico opera infatti correzioni manuali altamente specifiche. Il trattamento può essere effettuato con tecniche in cui il chiropratico utilizza solo le mani, oppure con l'ausilio di speciali lettini o dispositivi appositi secondo protocolli precisi.

Dr. Clementoni, sappiamo che in Italia la chiropratica è utilizzata soprattutto per curare mal di schiena, mal di testa, oppure dopo un colpo di frusta. Tuttavia, secondo Lei, è possibile trattare anche l'endometriosi con la chiropratica?

La ricerca scientifica ha dimostrato l'efficacia della chiropratica per lombalgie (mal di schiena), mal di collo (cervicalgia e cervicobrachialgia), mal di testa, in caso di colpo di frusta, traumi sportivi, ernie del disco, protrusioni discali. Ma più recenti studi su vertigini, asma, depressione, ansia, ipertensione sfatano ora l'idea che sia utile solo per i problemi articolari o della schiena. Vi sono anche ricerche sull'efficacia della chiropratica in presenza di dismenorrea e problematiche del ciclo mestruale, con buoni risultati soprattutto sulla riduzione del dolore percepito e la regolarizzazione del ciclo.

Sarebbe assurdo dichiarare che la chiropratica cura l'endometriosi. Va ricordato che ancor oggi l'endometriosi ha origini sconosciute: non conoscendone le cause certe, la scienza medica si fonda su ipotesi e il trattamento che la medicina allopatrica propone (per esempio, la terapia ormonale finalizzata a ridurre le lesioni) non è esente da effetti collaterali, per non far menzione dell'intervento chirurgico.

Posso dire che nell'esperienza personale ho avuto modo di constatare che molte donne che riferiscono una diagnosi di endometriosi rispondono al trattamento allo stesso modo di quelle che hanno disturbi del ciclo mestruale. In particolare in molti casi si ha riduzione della frequenza e intensità del dolore percepito.

La chiropratica non ha mai preteso di curare alcuna malattia, tanto meno l'endometriosi. Il punto è che l'organismo libero da sublussazioni vertebrali e dalle interferenze neuro-fisiologiche che ne conseguono funziona al suo meglio e pertanto è il grado generale di benessere il vero e più realistico obiettivo.

A parte gli eventuali trattamenti è importante dare qualche consiglio, anche banale. Per diminuire gli spasmi addominali causati dall'endometriosi anche i ginecologi raccomandano in genere l'esercizio fisico. L'esercizio fisico dovrebbe essere moderato, soprattutto nell'area addominale, per favorire la circolazione. L'esercizio fisico intenso, per esempio la ginnastica aerobica, può causare aumento di dolori in molte donne.

Ho potuto rilevare che molte donne che soffrono di endometriosi a causa dei forti dolori addominali ad ogni ciclo, dei rapporti sessuali dolorosi e delle difficoltà a restare incinte sono tristi e depresse. Il trattamento chiropratico spesso le aiuta ad acquistare un migliore equilibrio fisico e può incidere anche sull'umore e sull'ansia percepite e quindi sul benessere.

Come si svolge una visita con un dottore in chiropratica?

Continua a pag. 7

La prima visita è molto importante. Qui vengono raccolte tutte le informazioni riguardo a eventuali problemi lamentati e alla situazione del paziente in generale. Vengono verificate le eventuali radiografie e si effettuano test specifici e un'attenta analisi della colonna vertebrale e del bacino al fine di localizzare le aree interessate da eventuali disfunzioni. Se opportuno verrà effettuato il primo trattamento.

Qual è quindi il trattamento concretamente utilizzato?

Il trattamento viene denominato *chiropractic adjustment* che possiamo chiamare in italiano 'correzione chiropratica'. Si utilizzano sia tecniche di manipolazione vertebrale specifiche sia tecniche che non prevedono manipolazione. I trattamenti chiropratici di tipo manipolativo sono effettuati con l'applicazione manuale di una forza controllata e diretta sul singolo segmento osteo-articolare per provocare un effetto preciso sull'articolazione interessata. Negli altri casi si fa uso di strumenti speciali (es. Activator, chiropractic blocks) oppure di lettini, per lo più provenienti dal Nord America, dotati di ausili particolari per il trattamento.

Il trattamento del chiropratico è doloroso?

L'aggiustamento chiropratico è ben studiato, esatto, gentile e molto ben distinto da una "generica manipolazione". Quando viene fatta una correzione manuale di una vertebra si applica una forza ben dosata e diretta e a volte si può sentire un classico schiocco (altro non è che il rumore provocato dalla decompressione dei gas disciolti nel liquido sinoviale che circonda l'articolazione): può esservi schiocco ma non

dolore. Inoltre, come detto, i chiropratici utilizzano anche tecniche non manipolative, "senza schiocco".

Cos'è il dolore secondo i principi della chiropratica?

Il dolore è un sintomo. Ha molta rilevanza perché è ancora oggi uno dei motivi principali per cui ci si rivolge al chiropratico. In realtà il dolore non dice tutto dello stato di benessere o malessere di un individuo. Per esempio l'osteoporosi inizia in modo lento e silenzioso, un po' come la carie che lavora sui nostri denti ben prima che il dolore si manifesti. Parlando di endometriosi, si sa che alcune donne non presentano alcun sintomo, e scoprono l'endometriosi solo dopo essersi sottoposte ad esami approfonditi, per esempio perché non riescono ad avere figli. Il controllo chiropratico, in generale, sarebbe opportuno quanto quello del dentista: senza che si aspetti di avere dolore. Tutto dipende dalla diffusione della cultura della prevenzione, che per fortuna è sempre più sentita.

Quanto dura mediamente un ciclo di trattamento chiropratico?

Poiché ognuno di noi è assolutamente unico, il corpo ha tempi di recupero e riequilibrio diversi da persona a persona. Numero e frequenza dei trattamenti dipenderà dal tipo di disfunzioni riscontrate, da quanto tempo i problemi sono presenti, dall'età e dalla capacità residua di recupero dell'organismo, dalla collaborazione a modificare abitudini errate. In genere in fase acuta sarà utile un ciclo di trattamenti ravvicinati, successivamente, per mantenere i risultati ottenuti, è utile un trattamento periodico: ci sono persone che vengono regolarmente una volta al mese, altre che vengono due volte l'anno.

Esiste un albo dei chiropratici e come è possibile individuare un chiropratico che dia garanzie di affidabilità e sicurezza?

Premetto che non esistono in Italia scuole o università di chiropratica accreditate a livello internazionale. Per questo i chiropratici laureati di nazionalità italiana sono ancora pochi: devono affrontare un corso universitario di 6 o 7 anni all'estero, con obbligo di internato nelle cliniche universitarie cui seguono gli esami di stato. Solo questo garantisce professionalità, competenza e sicurezza ai pazienti. La mancanza di una legge specifica in Italia ha consentito a persone improvvisate e senza scrupoli di spacciarsi per chiropratici e effettuare trattamenti sulla colonna vertebrale senza una formazione professionale adeguata.

Della questione si erano occupate anche le associazioni dei consumatori. Finora, solo la Regione Lombardia ha pubblicato le linee guida sugli standard di educazione e sicurezza in chiropratica, come stabiliti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Sta aumentando anche la collaborazione reciproca tra chiropratici e medici: aumenta sempre più, per esempio il numero di pazienti inviati dal neurochirurgo in presenza di ernie del disco oppure di donne in gravidanza inviate dai ginecologi per la lombalgia che spesso si presenta durante la gestazione.

Oggi l'Associazione italiana chiropratici è l'Organizzazione che dal 1974 garantisce che i suoi membri siano laureati presso università o scuole di chiropratica accreditate dagli Organismi internazionali di controllo. Per informazioni o per conoscere nome e indirizzo del chiropratico **più vicino si può chiamare il n. verde 800-017806** o visitare il sito www.chiropratica.it

LA BACHECA DELL'A.P.E.

In questa sezione, metteremo in risalto gli annunci e le richieste di aiuto rivolti ai nostri associati e volontari.

IMPORTANTE! Al fine di rendere più immediata la condivisione dei materiali che l'A.P.E. mette a disposizione dei propri sostenitori e di ridurre ad una sola la password legata al nostro sito, è stato deciso di eliminare la sezione "login" a cui si accedeva dalla homepage e che conteneva, appunto, i file delle numerose guide e degli altri materiali informativi. Da oggi in poi, i file disponibili verranno inviati per email a tutti i nuovi sostenitori come allegati all'email di benvenuto. A tutti gli altri saranno invece inviati per email solo i materiali di nuova pubblicazione e/o i materiali soggetti a periodico aggiornamento (verrà anche messo sul sito un apposito messaggio al riguardo). Ovviamente ogni sostenitore ha diritto in ogni momento a far richiesta dei file già pubblicati all'indirizzo info@apeonlus.info. Vi ricordiamo infine che nulla è variato per quanto concerne le modalità di accesso al forum.

Vi ricordiamo che abbiamo attivato una convenzione con:

- * il sito www.labottegadelaluna.it (vendita online di prodotti naturali per il ciclo mestruale, tra cui le famose Mooncup): le associate avranno uno sconto del 15% sui prezzi di listino per gli ordini effettuati mediante email, specificando l'appartenenza all'A.P.E.

Offerta di lavoro!

AAA...cercasi **persona esperta in materia contabile e fiscale** per aiutare la nostra associazione nella tenuta dei libri contabili e fiscali. Preferibilmente residente a Reggio Emilia e limitrofi e con tanta pazienza... La ricerca è estesa a tutti i nostri sostenitori e a parenti/amici/conoscenti. L'impegno di tempo è davvero contenuto (circa 2 ore al mese). Per informazioni e per "inviare il curriculum" scrivete a info@apeonlus.info oppure telefonate dopo le 21 al n. 340/5711975.

Rubrica psicologica a cura della dott.ssa Rossella Ardenti



“Poi all'improvviso è arrivata lei, l'endometriosi”



La dott.ssa Ardenti,
Psicologa- psicoterapeuta
Adleriana

*L'anima non è altro
che la vita del corpo!*
Aristotele

Care amiche, sono Sabrina, certamente mi avete visto a qualche incontro dell'associazione. Cercherò in poche righe di spiegarvi in quale modo sto cercando di improntare la mia vita dopo l'endometriosi.

Quando l'endometriosi si manifesta attraverso una sintomatologia evidente e condizionante, accade spesso che l'esordio assuma una forma paragonabile a uno spartiacque, uno specifico momento nell'arco della propria esistenza a partire dal quale viene a delinearsi molto chiaramente ciò che era la vita prima della malattia e ciò che la vita è divenuta dopo. Nel vissuto personale, l'inaspettata malattia costituisce un qualcosa che interrompe o che incrina uno dei due elementi che costituiscono l'identità, ovvero il senso di continuità, e che porta modifiche forzose e forzate, dunque non scelte, tra i comportamenti che appartengono al proprio stile di vita. Sovente, il *prima* rappresenta un periodo della vita sempre migliore rispetto al *dopo*, un periodo in cui era possibile *fare* o *non fare* per scelta propria, non per causa di forza maggiore. Altrettanto sovente, ad una prima analisi, nel *prima* non vengono individuati quegli elementi che possono aver favorito l'esordio della malattia, ma ad una osservazione un po' più attenta è possibile riconoscere diversi elementi che vi hanno dato un valido e importante contributo; inoltre, ad una analisi ancora più approfondita è facile riconoscere quei collegamenti, nel funzionamento mente-corpo, che hanno portato gli organi a esplicitare la propria sofferenza, attraverso uno proprio specifico linguaggio.

Lei, l'endometriosi, è arrivata, o meglio piombata nella mia vita durante un periodo molto duro per me, ero molto stressata, non mi fermavo mai e sottoponevo il mio corpo ad autentiche marce forzate.

Non avevo mai attenzioni per me: prima c'era il lavoro, lo sport, gli amici con i loro problemi da risolvere. Sono sempre stata una che voleva fare sempre bene, affaticavo la mia mente e il mio corpo e, visto che non ero mai sicura di me stessa, mi

imponevo di fare di più. Negli anni passati ero scivolata in seri problemi alimentari, situazione che ho tamponato.

Questa descrizione rappresenta una sintesi molto densa di caratteristiche del personale stile di vita che hanno reso fertile il terreno in cui si è sviluppata l'endometriosi, caratteristiche che hanno indebolito le difese protettive del corpo e che hanno alterato l'equilibrio per un buon funzionamento corporeo (oltre ad aver costituito un sovraccarico sul piano psichico). Lo stress, termine oggi ampiamente utilizzato e fenomeno poco conosciuto al di fuori degli addetti ai lavori (ovvero gli studiosi dei meccanismi psichico-fisici), è molto frequentemente additato come causa, primaria o secondaria che sia, delle malattie croniche, ma poco ci si sofferma sul fatto che lo stress è un punto di arrivo, un esito, una conseguenza, un risultato di qualcos'altro che, a sua volta, è molto importante (certamente molto più importante della sola reazione di stress), ma che, invece, passa in ultimo piano oppure viene addirittura perso di vista. Lo stress è una reazione emozionale molto intensa a una serie di stimoli che mettono in moto reazioni fisiologiche o psicologiche di tipo adattivo; quando gli sforzi adattivi, per una qualsiasi ragione, falliscono lo stress supera le capacità di risposta e l'individuo è sottoposto a una vulnerabilità nei confronti della malattia (psichica, organica o psico-organica). Quindi, non è lo stress a causare la malattia ma lo è il perdurare nel tempo di tutte quelle condizioni che producono stress. Non fermarsi mai, sottoporsi a marce forzate, non avere attenzione per sé, voler fare sempre bene, affaticare la mente e il corpo, fare sempre di più, sono esempi di componenti che appartengono al personale stile di vita, che vengono adottate, "scelte", per una specifica finalità (in genere il desiderio/bisogno di raggiungere per sé risultati migliori) e che, invece, inconsapevolmente portano verso un esaurimento delle energie/risorse (psichiche, organiche o psico-organiche). In tali condizioni, ogni potenziale predisposi-

zione deficitaria trova spazio per una sua realizzazione.

Poi all'improvviso è arrivata lei, l'endometriosi. Ho dovuto fermarmi.

Quando i segnali/sintomi provenienti dallo stress non vengono adeguatamente presi in considerazione, le reazioni diventano progressivamente più intense ed i segnali diventano progressivamente più forti, finché (in un arco temporale che può essere breve o dilatato) si giunge all'esordio della malattia. Tanto più l'accesso è acuto tanto più obbliga a uno stop, che tuttavia non è così scontato accada. Fermarsi significa fare quanto è necessario per curare la malattia, farmacologicamente o chirurgicamente; ma, dovrebbe poter significare prendersi cura di sé, riconoscendo ciò che realmente e soggettivamente è stato e continua ad essere controproducente al proprio benessere psico-fisico, senza cadere nei luoghi comuni o nelle generalizzazioni o nelle convinzioni pregiudiziali. Fermarsi per riflettere con calma su di sé, alla ricerca delle proprie personali risposte. Fermarsi per guardare con calma attorno a sé, alla ricerca di tutti ciò che era ed è presente, ma che non era e non è visto. Fermarsi per osservare la propria vita interiore ed esteriore da un altro angolo di visuale. Fermarsi per riconoscere le proprie vere priorità e mete, e per poter scegliere responsabilmente le modalità più adeguate per perseguirle e realizzarle.

Io, convinta di non essere amata, ho scoperto che tante persone erano sicuramente preoccupate e finalmente sono stata capace di leggere in loro un autentico amore verso di me. L'affetto che consideravo un bene scontato, quasi nascosto ma da prendere in grandi dosi, all'improvviso si era mostrato alla luce del sole e per quel che era: un bene essenziale, da coltivare e saper apprezzare.

Saper apprezzare l'amore per sé stessi e per gli altri, però non è un qualcosa che si impara dall'oggi al domani e per questo ho deciso di chiedere aiuto ad un esperto, uno psicanalista. Gli ho chiesto espressamente una terapia che indagasse anche nei miei

problemi legati alla malattia, perché ero e sono convinta che l'endometriosi invada tante sfere della mente come gli affetti e il rapporto con il corpo, che hanno sempre rappresentato un reale problema per me.

La conoscenza di sé (intesa come conoscenza di un corpo e una mente legati indissolubilmente), del mondo attorno a sé e dei rapporti che legano sé agli altri è un percorso che si estende lungo tutto il corso della vita, ma che in particolari condizioni o situazioni è bene affrontare con la guida di una persona esperta, un professionista che sappia accompagnare, sostenere, incoraggiare e aiutare. E' un percorso impegnativo e complesso in cui nulla è dato per scontato e che può passare anche attraverso periodi di sofferenza, ma che, se condotto con professionalità e affrontato con determinazione e costanza, conduce verso una dimensione di serenità e di equilibrio.

Addentrandoci nel cuore dei problemi stiamo cercando di ricostruire e spiegare alcuni perché di meccanismi e difese che la mia mente aveva attuato.

Pian piano sto imparando a non trascurare me stessa cercando di vivere in modo consapevole. Sto cercando di ascoltare di più il mio corpo, perché se troppo sollecitato da continui doveri, si ribella e quando si vuole fermare, a mio parere, per dirmelo lo fa con i suoi modi.

Io credo che il mio corpo si sia voluto ribellare: ho preteso trop-

po da lui ed alla fine non lo controllavo più. Adesso invece cerco di ascoltarlo e mi fermo se necessario.

Ho capito tante cose di me, apprezzo di più quello che ho, anche le piccole cose che possono sembrare banali. Non voglio più vivere una vita di corsa o agire solo come vogliono gli altri. La rabbia che avevo sta sfumando pian piano da quando ho iniziato a impegnarmi per cambiare.

Realisticamente, le psicoterapie ad orientamento dinamico o la psicoanalisi non sono strumenti diretti di cura per le malattie organiche, ma possono concorrere a riconoscere e dunque modificare (con tempi e nei modi adeguati) tutti quelle componenti dello stile di vita, quindi della dimensione psichica, che rendono difficoltoso o problematico il funzionamento organico o che rendono i risvolti della malattia ancora più condizionanti. Conoscersi significa anche conoscere le caratteristiche e le esigenze del proprio corpo, il suo funzionamento, i suoi punti di forza come le sue debolezze e significa anche imparare ad accettarlo, rispettarlo e prendersene cura.

Con questo non voglio dire che un supporto psicologico sia la cura per l'endometriosi, soprattutto finché non se ne conosce la causa, ma cercare di capire se stessi, avere un aiuto ci può permettere di vivere più serenamente. Un benessere psicologico sicuramente consente di cogliere gli aspetti più belli, ci rafforza se ci sono diffi-

coltà e non allerta i tanti pericolosi meccanismi biologici conseguenti invece allo stress.

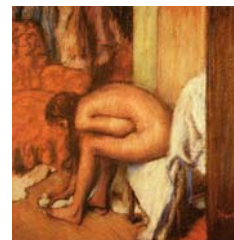
Tra le persone che a seguito di una malattia cronica, anche invalidante, hanno iniziato a percorrere la via della conoscenza interiore, è esperienza comune l'essere giunti a considerare la stessa malattia come un'opportunità, una importante occasione che ha consentito di trovare la via per realizzare quel fondamentale bisogno di benessere psicofisico e di benessere relazionale che il corpo ha "urlato" attraverso i sintomi della malattia.

Se per anni non ho voluto e non sono stata capace di veder le cose belle che mi circondavano e non ero in grado di esprimere loro affetto e riconoscenza, adesso voglio saper godere di quello che ho come il sorriso di mia madre, di qualcuno a cui voglio bene ma anche il profumo delle cose, la vitalità del mondo che mi circonda. Voglio lasciarmi andare, coccolare liberamente i miei affetti e...da quando ho iniziato, credetemi, sto molto meglio.

Ringrazio sentitamente la Sig.ra Sabrina Zinani che ha voluto mettere a disposizione la sua esperienza e donare la sua testimonianza a tutte le donne dell'Associazione Progetto Endometriosi, consentendomi di scrivere questo articolo e di condividere con tutte voi le mie riflessioni.

Chi volesse scrivermi la sua storia può farlo tramite la posta privata del forum.

Conoscersi significa imparare ad accettare il proprio corpo, rispettarlo e prendersene cura.



Edgar Degas

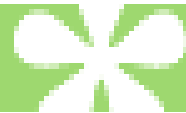
GRANDE CONCORSO: L'associata/o del quadrimestre

Come annunciato nel primo numero, il Consiglio Direttivo ha deciso di indire un concorso per premiare coloro che dimostreranno di impegnarsi con dedizione e vigore per far crescere la nostra A.P.E., divulgando informazioni sull'endometriosi, coinvolgendo medici, raccogliendo fondi, contattando giornali, radio e televisioni, organizzando eventi di piazza e conferenze etc... Con cadenza quadrimestrale, sulle pagine de **JL Pungiglione** verrà proclamata l'associata/o del quadrimestre. Da questo numero, il vincitore potrà scegliere come premio una copia del libro "Canto XXXV—Inferno. Donne affette da Endometriosi" oppure una delle bellissime t-shirt con il logo A.P.E.!



Siamo felici di annunciare che la quinta vincitrice del grande concorso è Michela Mascalchi. Michela ha presidiato il nostro tavolo informativo durante il convegno AGEO di Roma, nonostante avesse a casa il bimbo malato: un esempio del fatto che si può essere contemporaneamente malate di endometriosi, essere madri e anche volontarie per sostenere la nostra causa!

Il nominativo del prossimo vincitore sarà comunicato su **JL Pungiglione** di aprile. Invitiamo tutti i lettori a segnalarci all'indirizzo info@apeonlus.info le iniziative più meritevoli intraprese ed eventualmente a proporci candidati per questo premio.



Canto XXXV—Inferno. Donne affette da endometriosi.

Antrice: Veronica Prampolini, casa editrice Mammeonline



"Vorrei che chi si trovasse a sfogliare questo libro in libreria leggesse almeno la parola endometriosi. Non importa se poi lo riporrà al suo posto e passerà oltre. Voglio che questa parola entri pian piano sempre più tra le malattie socialmente conosciute. Per questo motivo vorrei che questa parola apparisse nel titolo, anche se romanticamente avrei in mente titoli più accattivanti..."

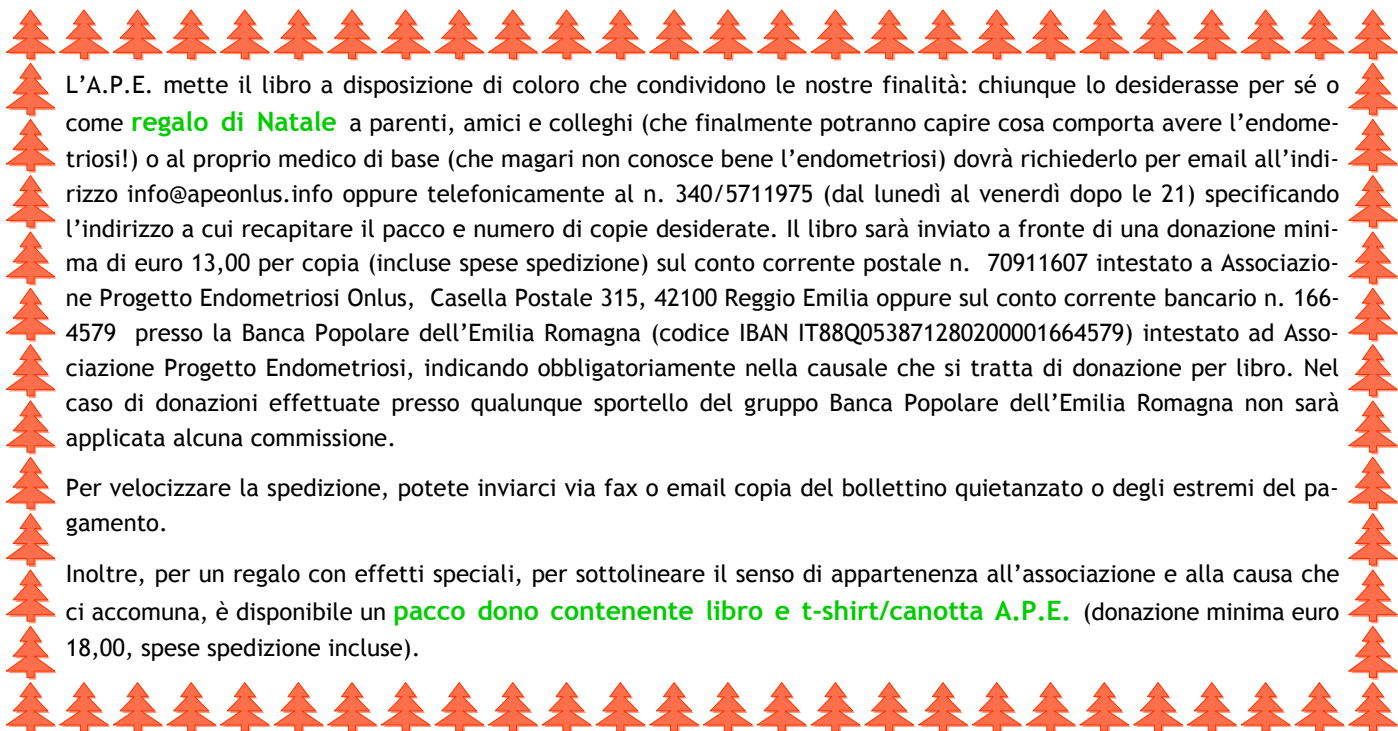
La nostra sostenitrice Veronica Prampolini in questo libro racconta la sua personale esperienza con l'endometriosi, passando dagli interventi, ai tentativi di fecondazione assistita all'estero, alle varie valutazioni tra adozione e ovodonazione.

Un libro diretto, scritto con il cuore e che vuole essere un altro modo per fare informazione sulla malattia, sulle sue conseguenze e l'impatto nella vita sociale e di coppia.

Veronica, con una grande passione per la Divina Commedia, ha dedicato il primo capitolo del suo libro ad un colloquio molto intimo con il Sommo Poeta chiedendogli esplicitamente di inserire nella sua opera un canto in più dedicato alle donne con endometriosi.

...Già le vedo, tutte inginocchiate, alcune doloranti e piegate su se stesse, altre con le braccia e lo sguardo proteso verso l'alto. "... mai vi parlai delle loro membra stanche, l'una si sedeva riversa, l'altra giaceva vinta dal tormento..." "Perché queste donne sono finite in questo girone? Cosa hanno fatto di male nella loro vita?"...

Il Consiglio Direttivo dell'Associazione Progetto Endometriosi ha deciso di sostenere attivamente la promozione di questo libro per tanti motivi: il primo è...che è un BEL LIBRO!!! Sembrerà ovvio ma molte volte le storie vere di persone che convivono con una malattia e con le frustrazioni che essa comporta si rivelano testi noiosi agli occhi di chi non conosce quella determinata patologia. Il libro della nostra Veronica è, invece, scritto con leggerezza, senza mai cedere all'autocommiserazione, e siamo convinte che piacerà anche a chi non conosce direttamente la malattia. Il secondo motivo, che si sposa con le nostre finalità istituzionali, è che questo scritto illustra l'endometriosi non solo come malattia che rende infertili ma come una malattia che influisce negativamente sulla salute delle donne. Riteniamo che sia una storia universale che saprà toccare il cuore di tutte le donne, sane o malate, madri di pancia o di cuore. Il libro è edito Mammeonline e può essere ordinato in libreria tramite il distributore ALI srl sito web: www.alilibri.it (ISBN:9788889684108).



L'A.P.E. mette il libro a disposizione di coloro che condividono le nostre finalità: chiunque lo desiderasse per sé o come **regalo di Natale** a parenti, amici e colleghi (che finalmente potranno capire cosa comporta avere l'endometriosi!) o al proprio medico di base (che magari non conosce bene l'endometriosi) dovrà richiederlo per email all'indirizzo info@apeonlus.info oppure telefonicamente al n. 340/5711975 (dal lunedì al venerdì dopo le 21) specificando l'indirizzo a cui recapitare il pacco e numero di copie desiderate. Il libro sarà inviato a fronte di una donazione minima di euro 13,00 per copia (incluse spese spedizione) sul conto corrente postale n. 70911607 intestato a Associazione Progetto Endometriosi Onlus, Casella Postale 315, 42100 Reggio Emilia oppure sul conto corrente bancario n. 166-4579 presso la Banca Popolare dell'Emilia Romagna (codice IBAN IT88Q053871280200001664579) intestato ad Associazione Progetto Endometriosi, indicando obbligatoriamente nella causale che si tratta di donazione per libro. Nel caso di donazioni effettuate presso qualunque sportello del gruppo Banca Popolare dell'Emilia Romagna non sarà applicata alcuna commissione.

Per velocizzare la spedizione, potete inviarci via fax o email copia del bollettino quietanzato o degli estremi del pagamento.

Inoltre, per un regalo con effetti speciali, per sottolineare il senso di appartenenza all'associazione e alla causa che ci accomuna, è disponibile un **pacco dono contenente libro e t-shirt/canotta A.P.E.** (donazione minima euro 18,00, spese spedizione incluse).

CucinEndo - ricetta n.6— Zuppa di miso *(ricetta della cuoca Antonella Bracchi)*

La nostra associazione pone grande attenzione al legame tra alimentazione ed endometriosi: grazie alla collaborazione della nostra volontaria Mariavittoria Vezzani, in ogni numero de "Il Pungiglione" troverete una ricetta sana, gustosa e di semplice esecuzione che soddisferà palato e "pancia". Ogni ricetta è numerata, così da permettervi la creazione di un vostro archivio personale.

Ingredienti per 4 persone (vedi fig. 1 pag. 12):

- 5 tazze di acqua di fonte o minerale
- 5 cm di alga wakame
- 2 funghi shitake ammollati nell'acqua per 20 minuti
- 5 cm di daikon fresco tagliati a pezzettini o ravanelli
- 2 C. colmi di miso d'orzo non pastorizzato

Preparazione:

Portare a ebollizione l'acqua, aggiungere l'alga wakame a pezzettini (lavarla velocemente sotto acqua corrente e tagliarla con una forbice da cucina), i funghi shitake tagliati a striscioline e il daikon. Cuocere per 15-20 minuti, aggiungere il miso diluito con alcuni cucchiai del brodo di cottura. Far sobbollire a fuoco basso per 3-5 minuti e servire.

Potete completare con cipollotto tagliato fine, oppure rucola, oppure succo di zenzero.

Note:

La zuppa di miso è uno dei piatti più tipici della cucina macrobiotica. E' una ricca fonte di minerali, vitamine, enzimi e proteine contenuti nelle verdure, nelle alghe, nel miso (pasta fermentata a base di soia, orzo e sale marino).

Ci sono diversi modi di prepararla e a seconda degli ingredienti ha diversa indicazione terapeutica.

E' un piatto molto indicato nella convalescenza dopo operazioni o per portare beneficio ad un sistema digerente e intestinale non ben funzionante.

Si consiglia di utilizzare il miso di orzo, che è adatto per tutte le stagioni e con un sapore più delicato.

Il miso contiene soia fermentata, quindi se state seguendo una dieta per intolleranze e siete intolleranti alla soia, utilizzatelo solo dopo il periodo di astensione dall'alimento e in modo parsimonioso. Ricordiamo che il miso, essendo un prodotto fermentato, fa perdere alla soia le tossine e l'acido fitico di cui essa è ricca. Per altre ricette di zuppe, potete consultare "Guarire con il cibo" di Giusi de Francesco (ed. Macro edizioni) e "Cavoli e muffins" di Geraldine Walzer e Antonella Bracchi (ed. Verdechiaro Edizioni)

CucinEndo - ricetta n.7— Crema di porri e broccoli *(ricetta di Bea e Maia)*

Ingredienti per 2 persone:

- 1 Broccolo
- 2 Porri
- Miso d'orzo
- Acqua qb

Preparazione:

Pulire il broccolo e tagliarlo a pezzetti (compreso il gambo). Fare la stessa cosa con i porri (fino alla parte verde).

Stufare i porri in una casseruola con poco olio di oliva.

Aggiungere il broccolo e mescolare un poco lasciando insaporire, quindi coprire con acqua a filo e cuocere a fuoco medio fino a "sfaldamento" delle verdure.

Passare con il frullatore ad immersione per ottenere una crema liscia.

Fuori fuoco aggiungere un cucchiaio di miso e servire.

Note:

Queste creme di verdura, come la zuppa di miso, si possono fare teoricamente con tutte le verdure e piccoli pezzetti di alghe e miso.

Hanno caratteristiche diverse a seconda delle verdure. Per le zuppe invernali è bene utilizzare verdure a radice, per quelle estive vanno bene anche le zucchine. Si possono poi fare zuppe "monotematiche", tenendo i porri come base e cambiando l'altra verdura: ad esempio, porri e zucca, porri e carote, porri e cavolo, porri e verza ed alcune anche con un po' di legumi.

CucinENDO - ricetta n. 8— Lasagne veloci con zucca e lenticchie

(ricetta di Maia)

Ingredienti per 4 persone:

1 zucca Hokkaido (verde)
 1/2 litro di latte di riso
 1 tazza di lenticchie rosse decorticate
 1 grosso porro
 1 confezione di pasta pronta per lasagne al farro (secca)
 shoyu
 alloro (ha proprietà digestive e può essere accostato a tutti i legumi)
 Sale
 olio di oliva

Preparazione:

Tagliare la zucca in due o più parti, privarla dei semi e cuocerla in forno a circa 170 gradi. (Potete preparare la zucca il giorno precedente l'esecuzione della ricetta).

Lavate 1 tazza di lenticchie in un colino a maglia stretta, cuocetele con una quantità di acqua pari a circa due volte il volume delle stesse, aggiungete abbondante quantità di alloro secco e a cottura ultimata condite con shoyu. (devono risultare saporite)

Tagliate il porro, saltatelo in padella con sale e olio di oliva, aggiungete circa 450/500 grammi di polpa di zucca cotta e fate insaporire.

Aggiungete il latte di riso e amalgamate con una frusta (sarà cremoso e sufficientemente liquido).

Aggiustare di sale se necessario (il latte di riso addolcisce la preparazione).

Ungete una teglia di misure circa 20 x 27 cm, mettete uno strato abbondante di crema, poi la pasta, di nuovo la crema fino a raggiungere almeno 3 strati. Terminate con la crema e se desiderate con un po' di besciamella di soia.

Cuocete in forno a 170 gradi fino a cottura della pasta (Fig. 2).

Note:

La zucca cotta rimasta potrà servire per altre preparazioni.

Costo: circa 6 euro (per 4-5 persone)

Difficoltà di esecuzione: facile

Tempo di preparazione: circa un'ora e mezza

Ricetta senza latticini, senza besciamella, senza grassi



Fig. 1 - Ingredienti zuppa di miso



Fig. 2 - Lasagne

Cucinando - ricetta n.9— Dolce di castagne *(ricetta di Antonella Bracchi)*

Ingredienti per 4 persone:

1 busta da 450 grdi castagne bollite già pronte (si trovano in buste sottovuoto nella grande distribuzione)
400 cl di latte di riso
buccia di mezza arancia
vaniglia in polvere
malto di riso

Preparazione:

Bollire le castagne nel latte di riso circa 40 minuti con la buccia di arancia e la vaniglia (se asciugano troppo aggiungere del liquido).
Aggiungere il malto a piacere.
Nel frattempo scaldare 1 quarto di tazza di latte di riso con 1 cucchiaino di agar agar messo a bagno precedentemente nel latte freddo.
Togliere la buccia di arancia, rendere cremoso con il frullatore ad immersione ed aggiungere il latte di riso con Agar Agar.
Stendere in una teglia e lasciare raffreddare. Tagliare a mattonella.

Completare con crema di cioccolato fondevole o guarnire semplicemente con fettine di arance.

Note:

Agar Agar è un alga con proprietà addensanti. Viene venduta in fiocchi, polvere o barre. Noi preferiamo utilizzarla in fiocchi. Ha proprietà stimolanti per l'intestino.



L'angolo della...cicogna



Più che un'A.P.E. laboriosa la nostra associazione è meta preferita della cicogna!
Complimenti ad Elisa e Ric per la nascita della loro secondogenita Martina. Augurissimi a Paola, responsabile APE del gruppo di Prato per la nascita della piccola Ginevra. Auguroni specialissimi a Monia per l'arrivo in famiglia, da un paese lontano, della bellissima Sarita che allietta le giornate di mamma e papà. E ancora, buon compleanno ai piccoli Fabio e Diego, gemellini di Elena che ad ottobre hanno spento la prima candelina.



L'A.P.E. cresce GRAZIE A...



...tutti i sostenitori. Ed in particolare, segnaliamo le generose donazioni ricevute dalla famiglia Mario Ricca, da Stefania Bertacchini, da Lorenzo Lodovici, da Silvia Margini, da Luca Springolo e dalla Banca Popolare dell'Emilia Romagna nelle persone del dott. Marcello Sabioneta, direttore della filiale n.4 di Reggio Emilia, e della sua collaboratrice Sara Comastri.

Ringraziamo Roberto Ferrari della provincia di Modena per averci donato un telefono cellulare, Viviana Verna e il marito di Alessia Grassigli per la donazione di 2 computer per allestire il nostro ufficio, Stefano Tinterri per la "sponsorizzazione" di tutte le trasferte in automobile della nostra Presidente. Inoltre, ringraziamo Giorgia Buccioli e Alessia Grassigli per l'aiuto durante il convegno del 27 ottobre a Padova, Susanna Tabanella, Michela Mascalchi e Federica Patteri per la presenza al nostro tavolo durante il convegno del 9 novembre a Roma.

Per il lavoro svolto presso la sede di Reggio Emilia, un grazie grande grande va alle sempre presenti Stefania Bertacchini e Renata Casoli (che ci ha anche donato due casse per il pc). Grazie anche ad Antonella Tidona per i consigli "bancari e tecnici".

E per finire: come sempre, un grazie a Roberta e Luisa della I-Nat, le designer del nostro sito Internet, per la pazienza con cui ci assistono (e finalmente hanno anche un volto)...

...e al nostro correttore di bozze, il sig. Gino! **Grazie a tutti!**



Associazione Progetto Endometriosi Onlus

Sede nazionale: Reggio Emilia
Casella Postale 315
42100 Reggio Emilia

C.F.: 91130230351
Sito web: www.apeonlus.info
E-mail: info@apeonlus.info

Tel.:

- Dal lunedì al venerdì
dopo le ore 21.00
Marisa **340 5711975**
- Lunedì mattina ore 9.00 - 12.00
Elena **334 6193650**
- Martedì sera ore 19.00 - 21.00
Pat **334 6193652**
- Mercoledì ore 18.00 - 20.00
Lori **320 7568316**
- Mercoledì - Giovedì mattina
9.30 - 11.00
Stefania **380 9066368**

conto corrente postale
n. **70911607** intestato a:
Associazione Progetto
Endometriosi Onlus,
Casella Postale 315,
42100 Reggio Emilia

conto corrente bancario
n. **1664579** presso la Banca
Popolare dell'Emilia
Romagna, codice IBAN
IT88Q05387128020000166-
4579

Il Pungiglione è il notiziario quadrimestrale dell'Associazione Progetto Endometriosi Onlus.

La redazione è composta da Anna Colombo (caporedattore), Marisa Di Mizio, Rossella Ardenti, Riccardo Riva, Mariavittoria Vezzani.

La riproduzione del testo, anche parziale, è vietata, salvo consenso scritto da parte dell'A.P.E.



Sul prossimo numero...

Il prossimo numero de **Il Pungiglione** uscirà ad aprile.

Tra gli argomenti che tratteremo ci saranno il legame tra inquinamento ed endometriosi e tra terapia estro-progestinica e tumore al seno.

Se volete che venga trattato un argomento di vostro particolare interesse, scriveteci all'indirizzo: info@apeonlus.info



Messaggio dalla redazione

Se volete collaborare con noi o volete uno spazio per le vostre idee, mandate un'email a:
info@apeonlus.info.



“Informare è prevenire”: se condividi gli obiettivi di A.P.E. di fornire informazioni e sostegno in merito all'endometriosi, sostienici!

L'Associazione Progetto Endometriosi è aperta a tutti, uomini e donne, coinvolti direttamente od indirettamente (amici, parenti, mariti, compagni) con la malattia, che intendono contribuire a rendere sempre più concreto il nostro progetto. L'A.P.E. ha bisogno dell'iniziativa, inventiva, volontà, disponibilità, fiducia di tutti coloro che hanno voglia e bisogno di fare qualcosa di concreto.

Ci sono diversi modi per **far crescere l'Associazione**:

- * la formula più semplice è quella di **sostenitore** (quota annua minima pari a 25,00 Euro): il tuo contributo consentirà all'A.P.E. di diffondere informazioni sull'endometriosi e ti garantirà l'accesso ai servizi che l'A.P.E. ha attivato e attiverà a favore di chi la sostiene.
- * Se invece desideri avere un ruolo attivo, dedicando una parte del tuo tempo libero per la realizzazione dei progetti dell'A.P.E., puoi diventare **socio volontario** (quota annua minima pari a 35,00 comprensiva di assicurazione obbligatoria).
- * Se decidi di non associarti, dai comunque il tuo contributo, di qualsiasi importo, all'A.P.E.: diventerai così **donatore**!

Sostenerci è semplice: **compila** il modulo di iscrizione online ed effettua il tuo versamento sul conto **corrente postale n. 70911607** intestato ad Associazione Progetto Endometriosi Onlus-Casella Postale 315, 42100 Reggio Emilia oppure sul **conto corrente bancario n. 1664579** presso la Banca Popolare dell'Emilia Romagna codice IBAN IT88Q053871280200001664579 (i versamenti effettuati presso qualunque sportello del gruppo Banca Popolare dell'Emilia Romagna sono esenti da commissioni).