

NEWS LETTER

Anno 2 numero 5 gennaio/febbraio

Fibromialgia e colite: un connubio che esiste

Daniela Accurso,
giornalista

Alcuni studi del professor Menotti Calvani lo portano ad affermare che oltre il 50% dei pazienti con fibromialgia (fbm) presentano dispepsia funzionale (cattiva digestione), una percentuale tra il 30-70% (dipendendo dagli studi che si consultano) manifestano sindrome del colon irritabile (IBS) e, nel contempo, il 33% dei pazienti con IBS sono diagnosticati come fibromialgici.



DEPRESSIONE: Come si cura

Dott.ssa Roberta Rubboli

Psicologa Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale –
Cervia (RA)

In questo articolo parleremo dei trattamenti, approfondiremo alcune tecniche e scioglieremo qualche dubbio riguardante la cura della depressione, partendo da un fondamentale presupposto: la depressione può essere curata!



INTERNET E SALUTE

Matteo Spedicato

Ogni giorno articoli qualche miracolosa” molti siti non ovviamente, il inviano è peggio, sbagliato. Ma come faccio a sapere di quali siti fidarmi e di quali no?



ricevo dei link con riguardo a “scoperta ma purtroppo sono affidabili e, messaggio che distorto o, ancora

6 modi per alleviare la rigidità mattutina

Marina Pirazzi

La rigidità mattutina è un problema per molte persone ma per noi lo è ancora di più. Abbiamo perciò consultato alcune fonti di riferimento affidabili per chi soffre di fibromialgia e dolore cronico, e riassunto in 8 punti quel che possiamo fare per alleviare la rigidità mattutina.



NATURA E CULTURA: I SIGNIFICATI DELLA SESSUALITÀ

Dr.ssa Priscilla Berardi, Medico, Psicoterapeuta Sistemico-Relazionale
Formazione in Sessuologia



Il corpo non è mero oggetto sessuale, bensì luogo dell'esistere e dell'essere, sede della cura di sé, di comunicazione con l'altro, di dolore e di benessere, di storia degli accadimenti e degli affetti, andando al di là del piacere orgasmico.

LA SOLITUDINE PUO' ESSERE PIU' PERICOLOSA DELL' OBESITA'

Paula Ciecko-Addamo, studentessa al 3 anno della facoltà di Educazione Sociale. Con il contributo di Marina Pirazzi.

In questo articolo analizzeremo alcune importanti scoperte sulla solitudine scaturite da alcuni studi svolti negli Stati Uniti, nel Regno Unito ed in Italia. Porremo l'accento sulla differenza fra solitudine ed isolamento ed infine vedremo come fare il primo passo per affrontare e guardare dritta negli occhi la nostra solitudine!



Un esercizio per aiutarci a stare con noi stessi

Guardarci dentro, ascoltarci, ci spaventa ma è comunque necessario farlo, è necessario essere presente al senso di solitudine e trasformarlo in una sensazione di pace.



ALIMENTAZIONE, FIBROMIALGIA E COLESTEROLO

Dott.ssa Nadia Bergamini

Numerosi pazienti affetti da fibromialgia (FM) riferiscono un miglioramento dei sintomi nel corso di diete a basso contenuto di grassi che stavano seguendo per perdere peso. In realtà non esiste una dieta specifica per la FM e il primo e fondamentale passo sta in un **cambiamento alimentare** guidato dalla consapevolezza delle proprie azioni per il recupero del proprio benessere.



LE CONSUETE RUBRICHE

FIBROGRAFIA: si presenta Francesca.

IL FATTO

Addormentarsi... che fatica!

Cose stupide che ho detto o fatto a causa della fibrofog, ovvero, quando la fibromialgia manda il mio cervello in pappa

LE PAROLE DEL DOTTORE

Disturbo Bipolare, Pensieri Disfunzionali, Comunicazione Assertiva, Polisonnografia



La Compagnia dei Fibromialgici è nata per realizzare e diffondere la rivista FIBROMIALGIA. LARIVISTA ITALIANA. Il primo numero uscì nel maggio 2016.

Se anche a te è stata diagnosticata la fibromialgia o se hai vicina una persona che soffre di questa sindrome, avrai sicuramente molte domande. Questa rivista ti aiuterà a trovare risposte e a condividere esperienze.

Per ricevere la rivista gratuitamente bisogna associarsi a La Compagnia dei Fibromialgici. La quota associativa è di €20,00 e dà diritto alla versione digitale. Per chi preferisse ricevere la rivista in

formato cartaceo, la quota associativa è di €30,00 per permettere all'associazione di coprire i costi di stampa e invio.

Puoi effettuare i pagamenti con il sistema PayPal (anche con carta di credito associata), accedendo al sito www.fibromialgiamagazine.it e cliccando il bottone "diventa socio" oppure con bonifico bancario sul conto corrente dell'associazione:

La Compagnia dei Fibromialgici, Banca Prossima - IBAN IT62F0335901600100000142873



La Compagnia dei Fibromialgici