



Calendula officinalis

Un caso clinico

RIASSUNTO

Uomo di 32 anni con diagnosi di artrite psoriasica dai primi anni di vita, ricorrenti infezioni periungueali agli alluci, che arrivano a ridurre la capacità deambulatoria, senso di affaticamento in un soggetto dedito all'attività sportiva compulsiva, mirata essenzialmente al potenziamento della sua immagine piuttosto che alla prestanza fisica. La terapia con steroidi seguita da metotrexato non ha prodotto risultati soddisfacenti, semmai - almeno soggettivamente - ha peggiorato la sua cenestesi, mentre la terapia omeopatica con il rimedio Calendula officinalis, in progressive potenze Q, ha nettamente migliorato la patologia fino alla *restitutio ad integrum* nel giro di circa 15 mesi. Per sua stessa ammissione il paziente ha progressivamente migliorato la qualità della sua vita anche dal punto di vista relazionale e affettivo.

PAROLE CHIAVE

Artrite psoriasica - Unghie incarnite - Attività sportiva compulsiva - Culto dell'immagine corporea.

SUMMARY

Thirty-two-year-old man diagnosed with psoriatic arthritis from early life, recurrent periungual infections in his toes, which go so far as to reduce walking ability, sense of fatigue in a subject devoted to compulsive sports activity, aimed primarily at enhancing his image rather than physical performance. Steroid therapy followed by methotrexate did not produce satisfactory results, if anything - at least subjectively - worsened his coenesthesia, while homeopathic therapy with the remedy *Calendula officinalis*, in progressive Q potencies, markedly improved the pathology until *restitutio ad integrum* within about 15 months. By his own admission, the patient also progressively improved the quality of his life from a relational and affective point of view.

KEYWORDS

Psoriatic arthritis - Ingrown nails - Compulsive sports activity - Cult of body image.

LEGENDA

Gli asterischi "*" indicano quanto intensamente è stato riportato dal paziente.

Quando preceduti dal simbolo "§" c'è stato un mio intervento o una domanda che non considero significativa da riportare.

La sottolineatura indica quella che definisco una "caratteristica" dei rimedi simili ad Arnica che conosco, quelli che, a mio avviso, si prestano a dubbi di diagnosi differenziale

(come altri casi pubblicati nei recenti numeri su questa rivista).

Il **grassetto** indica una parte di testo "specifico" per *Calendula officinalis*, ossia sintomi, temi o altre informazioni relative al rimedio che, in questo caso, aiutano a dirimere dubbi diagnostici. Qualcosa che esprime *Calendula* e non altri rimedi con cui potrebbe essere confuso.

Il **MAIUSCOLO** si riferisce a una particolare enfasi, sottolineatura, aumento del tono di voce, cambiamenti evidenti dello stato emotivo del paziente nel pronunciare quelle parole.

I sintomi riportati in lessico repertoriale sono stati estrapolati dalla seconda versione del repertorio Suggesta.

INTRODUZIONE

La scelta di presentare un caso di *Calendula officinalis*, dopo quello di *Echinacea* del numero scorso, vuole sottolineare quanto alcuni rimedi della nostra farmacopea siano rimasti poco utilizzati nelle patologie croniche nonostante gli eccellenti risultati in ambito fitoterapico o di rimedi preparati omeopaticamente dove, però, la pianta resta comunque un "principio attivo" declinato sempre come ponderale.

La nostra letteratura riporta l'uso della tintura di *Calendula* diluita, persino in chirurgia di guerra ai primi del secolo scorso, con effetti disinfettanti e cicatrizzanti superiori alla tintura di iodio, usatissima al tempo. Il limite della tintura stemperata era solo economico, quindi riservata agli alti gradi dell'esercito o ai casi particolarmente gravi. Molto interessante l'esperienza sul campo dei medici di guerra che avevano osservato quanto l'effetto cicatrizzante della tintura pura fosse così marcato da rischiare l'epitelizzazione di una ferita prima che la sutura avesse terminato la sua funzione, un effetto "collaterale" che ho avuto modo di sperimentare qualche volta a mie spese diversi anni fa, prima di superare il mio lato San Tommaso e inchinarmi alla saggezza dettata dalla sperimentazione.

In medicina omeopatica *Calendula*, come *Echinacea*, resta ancora un piccolo rimedio.

Vorrei sottolineare, infine, la particolare e antica tassonomia simbolica di Calendula rispetto ad altre piante simili ad Arnica, infatti molti autori del passato annoverano il “*primo flore*” tra le piante venusiane, diversamente dalla marzialità di Arnica o Bellis perennis. Mi sono sempre chiesto come mai. Ancora oggi non sono sicuro di avere una risposta sensata, ma mi colpisce come i pazienti che ho trattato con successo dimostrino un culto della propria immagine fisica chiaramente più mirato alla propria bellezza, a come si vedono e sentono di essere visti piuttosto che alla vera prestazione muscolare. Chissà ...

Al di fuori dell'uso fitoterapico le varie calendule sono spesso usate per scopi ornamentali e cerimoniali, soprattutto nei matrimoni come nei funerali (è assolutamente vietato fare battutacce!).

IL CASO CLINICO

Alessandro, 32 anni, viene inviato da un collega reumatologo con cui collaboro da tempo. **Il classico fotomodello dai muscoli scolpiti e dall'aspetto da macho di una pubblicità per profumi.** Tutto si direbbe tranne che sia ammalato, se non per le profonde occhiaie che sono l'unico elemento distonico della sua bellezza.

Arrivato in studio Alessandro nota che la mia segretaria usa un dispositivo per i pagamenti dei pazienti ormai obsoleto, soprattutto più costoso come servizio, e molto educatamente, le suggerisce qualcosa di meglio, senza alcun interesse personale.

Visti gli esami di laboratorio e l'obiettività dei sintomi il collega descrive senza dubbi una artrite psoriasica. Gli indici infiammatori aspecifici sono pure piuttosto elevati e mi accorgerò solo dal mio esame obiettivo della reale difficoltà deambulatoria che, fino a quel momento, Alessandro aveva mascherato benissimo.

Riporta spontaneamente:

*** “Disturbi alle articolazioni da qualche mese.

Per me sono da ricollegare alla aggiustatura che mi hanno fatto al ginocchio lo scorso anno. Poi mi hanno consigliato delle altre terapie ... ma **in seguito mi si è strappato tutto il polpaccio.** Poi mi hanno fatto gonfiare anche l'altro ginocchio e poi una tendinite da tutti e due i lati ... poi mi si è infiammato un po' tutto.

Allora un mio mentore mi ha consigliato di andare da uno specialista che, visti gli indici infiammatori alti e poi gli esami specifici, ha fatto una diagnosi di ARTRITE PSORIASICA ...

§ **Io pratico culturismo da anni:** una disciplina che richiede una grande preparazione fisica, e pensavo fossero doloretta ... poi si è aggiunto un dolore lombosacrale ... e ho dovuto sospendere qualsiasi attività fisica.

Una mattina mi sono svegliato senza il polpaccio (intende la forma della gamba, ndr) e con la gamba gonfissima e non avevo fatto niente e così mi hanno detto che si era strappato e risalito (il muscolo gemello, ndr) ...

Dopo due mesi di riposo riprendo a fare un po' di allenamento e poi spunta dal giorno alla notte una tendinite a tutti e due i tendini di Achille § un dolore fortissimo che non potevo ruotare la cavaglia ...

Faccio fatica anche adesso, nonostante le settimane di cortisone.

§ Non era rosso, ma caldo e gonfio, e poi **l'ematoma interno che mi partiva da sotto al ginocchio e risaliva su per la coscia:** senza polpaccio e con la coscia grossa il doppio. Sembravo un alieno! E poi non riuscivo a camminare e alla visita mi hanno riscontrato anche una doppia pubalgia ...

Ho iniziato con il cortisone ... ma nessun risultato.

Mi hanno fatto prendere il metorexato ... ma dopo 4 mesi di terapia sto peggio di prima ...

§ Adesso mi sento inebetito e come dolori vado malissimo ...

§ Prima ero piuttosto stanco ... adesso non riesco proprio a fare più niente: il gonfiore alle articolazioni mi crea un gioco articolare per cui ho difficoltà a restare in equilibrio e se provo a stare in piedi dopo poco devo andare a letto e mi sento così debilitato che non riesco a fare niente ...

§ I dolori più intensi sono ai tendini di Achille e ai gomiti ... e mi faceva molto male la schiena: dai dolori alle scapole poi sono passato a tutta la schiena e **il male andava a veniva con una certa regolarità ... insieme a un senso di gelo che non so proprio da dove potesse arrivare!**

Ora sono tutto bloccato, così tanto che non riesco quasi più a muovermi ...

§ Ho iniziato con **un dolore ... non so come dire ... che non mi entrava nella profondità dei muscoli** ... poi ha iniziato a infiltrarsi dentro di me e ora ho un irrigidimento e la sensazione che se provo ad allungare qualsiasi muscolo, quello oppone molta resistenza ...

Se provo a fare un po' di stretching mi fa stare meglio ma **io ... sono abituato ai miei muscoli belli grossi e ora sembro un biafrano...**”.

Domando se abbia mai accusato problemi cutanei:

**** “HO LA PSORIASI DA QUANDO HO 4 anni ma ... modestissima ...** non ho quasi niente sulla pelle (mostra una lieve eruzione sui gomiti e sulle ginocchia, ndr).

Ho avuto un’acne pesantissima che per guarirla mi hanno dato dei farmaci come la isotretinoina per diversi mesi e poi ancora ciclicamente e per anni: dai 16 ai 26 anni. Ero disperato perché tutte le altre cure erano state del tutto inefficaci ...

§ Inizialmente nella schiena, ma poi **avevo una faccia che non si poteva guardare ...**

E io ci tengo MOLTISSIMO al mio aspetto fisico e sono stato colpito proprio lì: sulla pelle e su quella del viso ...

§ Ho avuto spesso infezioni partite dalla pelle ... se non ricordo male **la chiamavano erisipela**. So che il mio pediatra ha dovuto lavorarci molto su questo problema e che da bambino mi hanno dato molti antibiotici ... **come mi facevo una sbucciatura mi trovavo con il braccio o la gamba gonfia ...**

§ Anche ora se mi faccio una sbucciatura è quasi automatico che si infiammi o si infetti se non uso subito l’antibiotico ...”.

Domando se ricorda qualche possibile difficoltà nella sua vita prima di ammalarsi:

**** “È stato un periodo davvero stressante perché cercavo di conciliare diversi interessi: da un lato la mia disciplina, che mi stava facendo arrivare alle vette di successo a cui puntavo da anni ...**

Poi mi avevano offerto un lavoro per una finanziaria ... anche lì era da tempo che mi preparavo a questo: **io ci so fare molto con le persone e loro capiscono che si possono fidare di me, che non sono lì solo per fare un lavoro, ma sinceramente anche per aiutarli**. Le banche pensano solo ai loro interessi ... e non è giusto. Si possono fare soldi, e tanti, ma anche correttamente, seguendo un’etica che non deve mai mancare.

Poi un problema con una ragazza a cui tenevo troppo ... ma c’erano troppe differenze di scelte di vita ... io non posso concepire una vita insieme senza i miei amici e una vita sociale ...

Io sono una persona solare. E so che ci sono momenti belli e altri peggiori ... e cerco di affrontare le cose in modo propositivo ...

Ci tengo davvero molto all’opinione che si fanno di me ... e poi è anche una cosa personale la cura del proprio corpo. Penso che piacere e piacermi non siano due concetti distinti ...

§ **Non mi piacciono i muscoli che sono solo forti, devono essere soprattutto armonici con tutto il resto del corpo**. E questa non è una cosa facile ... richiede cura, attenzione, dedizione, sacrificio continuo, conoscenza di come funzioni e capacità di accettare e tentare di migliorare al massimo possibile i tuoi difetti ...

Sono molto severo con me stesso e ci tengo moltissimo a raggiungere gli obiettivi che mi sono prefissato: sia in ambito sportivo, che lavorativo ... che relazionale ...

Ha mai visto le foto di Carnera (si riferisce a Primo Carnera, il famoso lottatore, poi pugile, definito al suo tempo *la montagna che cammina*, ndr)?

Quello era un bisonte ... un bue fortissimo. Mentre **la s-cultura del proprio corpo è un altro concetto: come le statue di Fidia!**

§ Intendo che sono sempre stato molto competitivo, ma rispetto chi ha saputo fare meglio di me ... anche se mi rode un po’ il fatto che alcuni si ritrovano certi fisici facendo molti meno sforzi di altri ...

§ Non si può dire in pubblico, ma ci sono certe razze che sono davvero più belle e muscolose di altre ... solo per una questione genetica ... e con loro è una lotta impari.

§ Sul lavoro ... è un po’ lo stesso. È inutile negare che se hai un certo fascino di tuo, molte strade sono già aperte § non puoi fare l’attore se sei brutto, non puoi fare il presentatore se hai una certa faccia ...

§ Nelle relazioni è già diverso ... ma è pur vero che ognuno di noi nasce con un certo carattere ... certi comportamenti li riconosci già in un bambino che ancora non cammina: lo vedi come si propone al mondo ... e anche qui ... per alcuni è molto meno facile”.

Alessandro arrossisce e si blocca. Dopo una pausa gli domando se qualcosa lo disturbi:

***** “Non so come dire ... ma la mia più grande paura è che nonostante tutti questi sforzi possa capitare qualcosa che azzeri tutto il mio lavoro da un momento all’altro**. Capitano temporali che ti fanno cadere un albero sulla macchina ... come capitano certe malattie ... come questa.

Io pensavo di avere solo la pelle molto sensibile e ci dedico tutta la mia cura ... pensavo che da lì potessero entrare nel mio fisico microorganismi pericolosi. Non mi sarei MAI potuto immaginare che qualcosa potesse corrompersi dall’interno ... e non sono del tutto sicuro che quanto mi hanno detto sul mio sistema immunitario sia del tutto vero ...

§ **Sono anni che soffro di un’unghia incarnita** che mi impedisce di tagliarmi le unghie come vorrei ... magari

per Lei è una stupidaggine, ma per me significa: dolore, camminare male, la scelta obbligata di certi tipi di scarpe ...

I miei piedi sono sempre stati un problema, già da quando ero piccolo. Mi ricordo che per i miei geloni non potevo mettere le scarpe a punta che andavano tanto di moda in quel tempo ... e di conseguenza buona parte del resto (intende altri capi di vestiario, ndr) ...”.

Gli domando se tutto questo sottenda anche una disciplina alimentare:

** “Provo ad avere una dieta controllata e mangio molta frutta e verdura ... forse mangio troppe proteine animali ... Mi piace moltissimo la carne, come pure il pesce ...

Vado pazzo per la cipolla, ma me la concedo davvero raramente per tutti i problemi che ti crea con le persone che incontri ...

Ma se devo essere sincero, oggi sono MOLTO disorientato: sono anni che mangio bene per stare bene ... e non capisco proprio ...

Inoltre prendo regolarmente e ciclicamente diversi anti-ossidanti e integratori e proprio non mi so spiegare come sia potuto accadere tutto questo”.

Dopo una lunga pausa gli chiedo se abbia una sua idea in merito:

*** “Certo ... credo innanzitutto di essere stato molto meno fortunato di altri. E poi forse non sono stato troppo attento, visto che **tendo a infettarmi con niente.**

Nessuno mi toglie dalla testa che queste macchie di psoriasi siano una porta di ingresso ... **io so che il mio sistema immunitario è debole e per questo faccio tanto per rinforzarlo** ... e forse ho fatto troppo e ora deve essere impazzito”.

Dopo un'altra lunga pausa gli domando qualcosa sul sonno:

** “Dormo molto bene ... ho sempre avuto un sonno MOLTO PROFONDO. Specie nei periodi difficili della mia vita. Io penso di ricaricarmi dormendo e **se sono in difficoltà ho parecchio più bisogno di ore di sonno**, infatti adesso è proprio difficile svegliarmi ...

La mia compagna dice che mi posso agitare tanto nel sonno, che semmai sveglio lei ... ma io continuo a dormire. Anche quando faccio brutti sogni.

§ C'è un tema ricorrente ... io che voglio finire un corso speciale in economia ... ma so che ho altre necessità. E per salvare le mie finanze e quelle della mia famiglia devo imparare il mestiere ... devo diventare un bravo *mastro* ... magari un tipo diverso di artigiano, di volta in volta. Quasi

sempre un bravo muratore.

§ So che per qualche ragione casa mia necessita di ritocchi ... continui. Come fosse una di quelle case d'epoca che proprio per mantenerle richiedono continui ritocchi. E io dovrei aggiornarmi sui materiali nuovi per fare con arte, e materiali nuovi e migliori, quello che serve a una casa d'epoca. È un'ansia terribile: non ho il tempo di riparare la mia, le loro sono troppe ... e poi ... IO VOGLIO STUDIARE ECONOMIA ...”

Rimanendo semplicemente a quanto troviamo in letteratura potremmo già considerare Calendula officinalis per questi sintomi:

MIND: FEAR: danger: happen: something will, impending danger (117) - ScPi

MIND: FEAR: danger: happen: something will, impending danger: terrible, horrible (21) - ViG

BACK: COLDNESS, chill: Localization: Spine: waves, in (18) - BoerO

EXTREMITIES: CHILBLAINS (103) - Boe

EXTREMITIES: NAILS, complaints of: ingrowing: toenails (31) - AllWA

EXTREMITY PAIN: PARALYTIC (131) - SmCC

SKIN: INFECTIONS: ERYSIPELAS: constitutional tendency, with (5) - BoerO

SKIN: UNHEALTHY, every scratch festers or heals with difficulty (83) - BoerO

SLEEP: SLEEPINESS: emotional (43) - JaGHG

SLEEP: POSITION: changed frequently (26) - JaGHG

GENERALITIES: INJURIES, blows, falls and bruises: rupture of: muscles (1) - KnCB

GENERALITIES: INJURIES, blows, falls and bruises: rupture of: tendons (2) - HeCo

GENERALITIES: WOUNDS: suppurating (29) - KnC.

Da Suggesta 2.0 potremmo ancora considerare alcune mie aggiunte:

MIND: APATHY, INDIFFERENCE: stoical to what happens (10) - MaMa

MIND: COMPETITIVE (57) - MaMa

MIND: COMPETITIVE: physical (15) - MaMa

MIND: EXERCISE: physical: compulsive (24) - MaMa

MIND: GOOD OPINION OF OTHERS, longing for (13) - MaM

MIND: INTEGRITY, concerned about the, of his body (24) - MaM

MIND: SEDUCTIVE: reliability, because of his (14) -



MaMa

MIND: STOIC (23) - MaMa

FACE: ERUPTIONS: suppurating (6) – MaMa.

CALENDULA OFFICINALIS

Facendo riferimento alla mia personale esperienza, e a quanto il lettore può ritrovare nella sezione di Materia Medica del sesto volume di Materia Medica Clinica: Arnica-like, considero quanto segue.

Nel caso di Calendula la particolare attenzione alla propria immagine può arrivare a tratti compulsivi: diversamente da altri rimedi, come alcune Liliaceae, i composti di Cromo o altri metalli semi-nobili come Palladium o Niccolum. In questo caso non ci si limita all'abito, alla cura del proprio viso, ma si aspira a un fisico scultoreo, quasi statuario, minacciato non solo da continue patologie, che non interessano solo la cute, ma addirittura altri eventi esterni, catastrofici, che all'improvviso possono distruggere anni di duro lavoro alla ricerca di un'irraggiungibile perfezione.

Come Arnica anche Calendula è preoccupato di impressionare bene il suo entourage ma, a differenza del primo non è così facile competere sul piano delle prestazioni fisiche, piuttosto Calendula seduce non solo per il suo aspetto ma anche per la particolare affabilità, correttezza, credibilità e affidabilità.

Ancora come Arnica pure Calendula tende a mantenere in superficie i suoi dolori, fino a quando riesce, per scompensarsi similmente con la sensazione di un male che lo vince e lo penetra; diversamente dal primo, in questo caso i dolori paralizzanti sono più precoci e intensi.

Calendula in generale tende ad ammalare già dai primi anni di vita, più tipicamente con patologie infiammatorie e in-

fettive che di solito interessano inizialmente la cute fino a diventare sistemiche.

Diversamente da Arnica il rapporto con il medico è apparentemente più collaborativo e rispettoso, salvo poi affidarsi con estrema riserva, per decidere autonomamente le sue rigide regole di vita e consumare paradossalmente quantità di prodotti non convenzionali piuttosto che farmaci ritenuti, diversamente, pericolosi.

La tendenza emorragica è una sorta di via di mezzo tra Arnica e Millefolium: infatti da un lato Calendula sanguina facilmente, ma più spesso si tratta di emorragie nemmeno troppo interne, quasi sempre relativamente manifeste, proprio come i copiosi ematomi che seguono la rottura di un muscolo.

Infine sono comuni i sogni di qualcosa che minaccia la sua struttura, la sua facciata, la sua organizzazione, più precisamente: qualcosa che lo costringe a prodursi in un'apparente oblatività che gli impedisce di esprimere le sue vere aspirazioni. Lo stesso sogno può somigliare a quello di alcuni carboni: un prolungato evitamento poco ristoratore.

TERAPIA

Consiglio pertanto Calendula officinalis Q1 che Alessandro assume per qualche giorno prima di presentare nuove eruzioni psoriasiche all'attaccatura dei capelli e peggiorare quelle già presenti ai gomiti e ginocchia. Suggesto di interrompere qualche giorno e proseguire con un placebo.

Alessandro è allarmatissimo e tentato di assumere un cortisonico locale, diversamente da quanto aveva sempre scelto di fare. In pochi giorni migliorano le nuove eruzioni mentre quelle storiche si mantengono per circa 3 settimane. Fortunatamente nel giro nello stesso arco di tempo cominciano a stemperarsi i dolori. Alessandro sembra più incoraggiato ma adduce scuse diverse per non tornare al controllo previsto e, in qualche modo, mi trovo costretto a seguirlo solo telefonicamente per qualche tempo.

Decidiamo di continuare con la Q1 che assume 1-2 volte alla settimana.

FOLLOW UP

Dopo circa 4 mesi dal primo incontro i sintomi articolari cominciano a ricomparire senza migliorare aumentando il verum, ogni giorno insieme al placebo. Solo il passaggio alla Q3 migliora progressivamente i dolori e qualche settimana dopo Alessandro acconsente a rivederci.

Lo trovo di un umore apparentemente migliore, le storiche eruzioni psoriasiche sono quasi scomparse ma noto alcuni tic facciali di ammiccamento.

!! “Posso dire che mi sento meglio in generale. Sicuramente meglio di quando avevo cominciato con quei maledetti e velenosissimi farmaci. Anche se, per onestà, quelli non mi avevano proprio fatto un gran che.

Ho notato io stesso di sentirmi meno sopraffatto dalla mia condizione ...

§ Ho fatto attenzione al mio umore, proprio come Lei stesso mi aveva chiesto di fare: posso dire che solo con le seconde gocce (Q3, ndr) ho notato una certa differenza.

Mi riposo meglio e non mi servono più tante ore di sonno. Ho praticamente smesso di sognare ... o meglio ... so che sogno ma non ricordo. Sicuramente non faccio più quei sogni così faticosi che avevo in passato ... ma non ricordo più cosa mi succede di notte.

La mia compagna mi dice che non mi agito più nel sonno e io posso dire che mi sveglio con la voglia di cominciare una nuova giornata.

Forse è anche complice una promozione importante sul lavoro ... qualcosa a cui anelavo ma che non mi aspettavo così presto. Ma è un fatto che ho raggiunto obiettivi che sono circa il doppio dei miei colleghi ... e io sono l'ultimo arrivato.

§ È una grossa soddisfazione e sono riuscito a tenere testa a uno dei miei superiori che non gradisce troppo la mia politica con i clienti. Io l'ho lasciato parlare e gli ho fatto notare che, secondo me, quello che conta sono i risultati. E quelli ci sono. E da tutte e due le parti ... quindi non vedo proprio la necessità di scaldarsi o riprendermi ...”.

Gli domando se questa maniera di affrontare possibili scontri sia qualcosa che conosce bene:

!! “Certamente ... io sono fatto così. Per anni ho pensato di essere un po' vigliacco e forse non è detto che non lo sia. Diciamo che ho saputo trovare la maniera di uscirne a testa alta ...

Anche quando ero ragazzino ricordo che i miei insegnanti dicevano ai miei genitori che ero un elemento che naturalmente riduceva le tensioni tra i miei compagni. **Non sono mai stato un leader, ma penso di essere un buon diplomatico** ... e alla fine, comunque, si arriva a quello che vorrei io. Faccio così anche con la mia ragazza § voglio dire che lei è piuttosto nervosa e anche con lei non sono proprio capace di reggere uno scontro. **Ma sono capaccissimo di arrivare dove voglio, facendole credere che è stata lei a scegliere ...”.**

Gli domando come si sia sentito in questo periodo:

! “Posso dire di essere positivo per il momento. Anche se Lei mi aveva suggerito di farlo non sono ancora tornato dal

reumatologo. In fondo, lo so io come mi sento e le cure che mi avevano dato loro non erano state per nulla efficaci.

§ preferisco aspettare ancora un pochino e tenermi buone le mie personali impressioni ... non vorrei restare deluso dagli esami del sangue ...

§ Da 1 a 10 i miei dolori prima erano 9 e ora sono 3-4 ... quindi sono contento. Ovviamente mi auguro che duri, magari che migliorino ancora ... ma ultimamente ho l'impressione che le gocce (verum, ndr) facciano qualcosa mentre i granellini (placebo, ndr) non tanto ...

§ E poi mi sento più positivo: vanno bene le cose sul lavoro, con la mia compagna ... ma non posso dire lo stesso per la mia passione personale: ho praticamente smesso di seguire il mio allenatore ... o meglio ... è stato lui che ha iniziato a seguirmi con meno interesse e io ho capito che era inutile continuare con lui ...

§ Ci sono rimasto un bel po' deluso. Non che mi aspettassi un coinvolgimento affettivo: era solo un allenatore. Ma mi sono fatto seguire da lui per anni, § mi sono sentito un pochino inutile: fino a che gli servi ... e poi.

§ Io sto continuando ... piano piano per i fatti miei con la mia palestra personale a casa. Ma non è la stessa cosa.

§ MI MANCA MOLTO VEDERE I MIEI RISULTATI E QUELLI DEGLI ALTRI IN PALESTRA ... ma sto provando un modo diverso di fare attività. Forse un pochino più adatto a come mi sento ogni giorno. Forse perché sono necessariamente non obbligato a raggiungere un risultato ... ma il risultato è solo tenermi in forma.

§ Anche prima era una cosa che facevo quasi solo per me ... ma non so se sono sincero. Ora ... ci sono obbligato e forse comincio a riconoscere che non mi dispiace nemmeno troppo ...

§ I dolori sono rimasti praticamente solo alle mani e alle spalle ... pochino ai piedi. Per cui riesco a fare delle buone passeggiate con la mia ragazza e mi sono accorto che prima non le facevamo mai ... se non per allenarmi ed era lei che mi accompagnava in bici perché io andavo sempre troppo forte per lei. Adesso quasi quasi è lei che deve aspettare me ...

§ È un po' umiliante ... ma poi lei mi fa un sorriso e ci faccio meno caso”.

!! “Ho deciso di seguire il suo consiglio e di mangiare di più quello che mi sento. A parte le cipolle, di cui è molto ghiotta anche la mia compagna, ho scoperto che in fondo non lo so poi tanto bene cosa mi sento di mangiare.

Proprio lei me lo ha fatto notare quando siamo andati in un ristorante per il nostro anniversario. Questa volta è stata lei a chiedere a me dove volevo andare ... è sempre stato il