



Silvana Giro, insegnante e consulente in fiori di Bach per umani e animali certificato dal The Dr. E. Bach Centre (Uk).

Mi piace accettare la vita così com'è e se le cose non vanno per il verso giusto, pazienza. Però, nelle ultime due settimane, ho la sensazione di essere triste, così, senza motivo. I fiori di Bach mi possono aiutare?

lettera firmata

I fiori di Bach sono uno strumento semplice e naturale, che ognuno può imparare a usare per migliorare il controllo sulla propria vita emozionale. Quando ci sentiamo appagati, sereni e ottimisti, possiamo vivere meglio, affrontando le difficoltà quotidiane in modo positivo. I fiori ci aiutano a ritrovare positività e, possibilmente, fiducia e gioia di vivere. Per la tristezza, senza motivo apparente, Mustard potrebbe aiutare. È il rimedio per quei momenti cupi che ci colgono all'improvviso, come fulmini a ciel sereno. Coloro che si trovano in questa condizione sono perfettamente in grado di elencare tutti gli aspetti positivi della loro esistenza, ma non sanno dire perché si sentono infelici. Nella situazione da lei descritta un altro fiore che potrebbe essere utile è Wild Rose: aiuta a nutrire maggiore interesse nella vita, consentendo di essere più attivamente coinvolti nel proprio quotidiano.



dottorssa Laura Franzosi, responsabile di endoscopia digestiva all'ospedale di Omegna (Vco).

Sono stato ricoverato per una forte anemia. Ho eseguito anche la colonscopia che ha rivelato la presenza di diverticoli sanguinanti. Le due cose sono collegate?

Tersiglio, Clusone (Bg)

I diverticoli che le hanno trovato sono la causa della sua anemia. Si tratta di una malattia del tutto benigna che, però, se trascurata può complicarsi causando infiammazione e perforazione dei tessuti. Ora dovrà seguire una dieta alimentare con l'obiettivo di avere sempre feci morbide. Il mio consiglio è di prevedere a ogni pasto tanta verdura e frutta, di

eliminare spezie e insaccati mantenendo sempre una buona idratazione. Oltre a ciò, dovrebbe fare dei cicli mensili di antinfiammatori specifici per l'intestino eseguendo anche controlli periodici sia ematici sia strumentali (colonscopia) per monitorare la malattia e capire se queste estroflessioni della parete dell'intestino aumentano o diventano più grandi.



CORSA: IL BELLO DELLA FATICA

Non solo un manuale di running, ma il racconto di una storia d'amore tra un uomo e la corsa, tra un coach e la fatica di vivere per un sogno. La pausa imposta dal lockdown e la scoperta di una rinnovata passione degli italiani nei confronti della corsa hanno spinto l'autore, allenatore nazionale ed ex azzurro di ultramaratona, a ripercorrere quanto intensamente vissuto fino a oggi per offrire il proprio bagaglio di conoscenze tecniche e scientifiche sul running.



L'arte di allenare Max Monteforte Purosangue Edizioni 25 euro

→ MUSTARD È IL FIORE DI BACH CONSIGLIATO CONTRO LA TRISTEZZA



dottor Roberto Pelucchi, ortopedico specialista in chirurgia del piede e della caviglia - Istituti clinici Zucchi di Monza (Gruppo San Donato).

Il mio bimbo di 8 anni ha il piede piatto: è bene sottoporlo a una visita specialistica o è prematuro?

lettera firmata

Il piede piatto è un'alterazione dell'appoggio del piede che non sempre rappresenta una malattia. È un fenomeno normale in alcune fasi della crescita, ma non in altre. È, comunque, sempre opportuno sottoporre il bambino,

fra i 6 e gli 8 anni, a un consulto specialistico con un chirurgo del piede, al fine di valutare l'eventuale presenza di alterazioni. Non è, quindi, assolutamente prematuro sottoporre suo figlio a una visita ortopedica che chiarirà se vi siano le condizioni

cliniche per trattare subito il problema. Le soluzioni per la correzione del piede piatto sono molteplici: si va dall'uso del plantare fino a piccoli interventi correttivi che garantiscono un'ottima, stabile e definitiva risoluzione del disturbo.



Scrivete a **Viversani e belli** domande&risposte salute Via Umbria 3, 20025 Legnano (Mi) oppure email posta@viversaniebelli.com