



**n. 4 2016**  
luglio / agosto



22



52



30



42



58



60



12

## cibo & salute

**8 Il benessere in un chicco**  
Cereale dalle numerose proprietà nutraceutiche, il Riso è un alimento a basso indice glicemico...  
*Prof. Alberto Ritieni*

**12 Caldo estivo, quale alimentazione?**  
È possibile prevenire gli effetti nocivi del caldo seguendo un'alimentazione equilibrata basata su alimenti freschi...  
*Dott.ssa Paola Maffei*

## medicina

**18 Se russare diventa un problema...**  
Molto diffusi e spesso sottovalutati, disturbi come russamento e apnee respiratorie dovrebbero essere attentamente valutati...  
*Dott. Claudio Vicini*  
*Dott.ssa Chiara Bellini*

**22 Tiroide, quali effetti sul cuore?**  
Un cattivo funzionamento della tiroide può portare a disturbi cardiovascolari ma è possibile prevenire...  
*Dott. Achille Giardina*

**28 Psoriasi, come curarla?**  
Per ottenere i migliori risultati terapeutici occorre formulare un percorso di cura che tenga conto delle necessità...  
*Dott. Claudio Bonifati*

**30 Quando l'occhio è infiammato**  
Causata spesso da agenti esterni, la Congiuntivite può avere forme diverse non sempre ben riconoscibili  
*Prof. Demetrio Spinelli*

**36 Se il bambino ha la Pertosse**  
Nota anche come "malattia dei 100 giorni", la Pertosse può essere facilmente riconosciuta per il caratteristico suono...  
*Dott. Francesco Azzaro*

**42 Percezione del tempo, quali meccanismi?**  
Un'errata percezione del tempo da parte del nostro cervello crea smarrimento e confusione...  
*Prof. Leandro Provinciali*

**46 Sorridere senza problemi**  
L'allineamento dei denti e lo sbiancamento sono ormai trattamenti acquisiti ed efficaci...  
*Dott. Aldo Nobili*

## il tuo medico di famiglia

**50 Vacanze, istruzioni per l'uso**  
Per poter trarre pieno giovamento dalle vacanze estive ed evitare lo sgradito stress da rientro, è opportuno adottare semplici comportamenti  
*Dott. Fernando Perrone*

## piante medicinali

**52 Tè Verde, una fonte di benessere**  
Molte delle sue proprietà benefiche sono dovute all'elevata quantità di catechine presenti nelle foglie della pianta.  
*Prof.ssa Elisabetta Miraldi*  
*Dott.ssa Anna Rosa Magnano*

## estetica & salute

**58 Effetto Lifting naturale**  
Grazie all'utilizzo di innovative tecniche non invasive, oggi è possibile migliorare e rendere più armoniosi viso e corpo, ottenendo un effetto di ringiovanimento naturale  
*Dott. Maurizio Berlanda*

## salute & benessere

**60 La salute passo dopo passo**  
Il Trekking, la camminata lenta a piedi, oltre ad esercitare effetti benefici sulla salute fisica e mentale, favorisce...  
*Paolo Barbieri*

## mente & corpo

**66 Alle origini dell'Insonnia**  
In molti casi le cause di questo disturbo sono rappresentate da aspetti della personalità...  
*Dott.ssa Luisa Merati*

## psicologia

**72 Navigare in sicurezza**  
Risulta sempre più evidente la necessità di accompagnare i più giovani...  
*Dott.ssa Chiara Bastelli*

## ecologia & salute

**76 Più sicurezza sulle nostre tavole**  
Nell'ambito della Sicurezza Alimentare non più solo l'alimento, ma anche l'imballaggio...  
*Dott.ssa Sabina Rubini*