



n. 4 2017
luglio / agosto



18



70



34



28



48



50



8

cibo & salute

8 Pesca, la dolcezza che depura
Oltre a svolgere un'azione idratante, ideale per la stagione estiva, la Pesca dispone di buoni contenuti nutrizionali con effetti benefici sulla nostra salute

Dott.ssa Sara D'Agostino

14 Conservare gli alimenti, quali regole?

La corretta conservazione casalinga degli alimenti è importante non solo per la nostra salute ma anche per garantire le proprietà nutrizionali e organolettiche del cibo

Dott. Luciano O. Atzori

medicina

18 Vaccinazioni, facciamo chiarezza

La vaccinazione nei bambini è uno strumento fondamentale per la prevenzione delle Malattie infettive e di tutela...

Prof. Gaetano Chirico

24 Morbo di Crohn, dalla diagnosi ai rimedi

La malattia non conosce un'origine certa ma una diagnosi tempestiva e opportune terapie possono ridurne o annullarne i sintomi

Prof. Giorgio Zoli

28 Con i piedi per terra...

I piedi sono il nostro punto di contatto con la terra e lo strumento naturale e principale per il nostro movimento, è quindi importante curarli nel modo corretto

Prof. Sandro Giannini

34 Sotto il sole ma protetti

La prevenzione dei rischi dovuti a un'eccessiva esposizione prevede alcune semplici ma importanti regole

Dott.ssa Patrizia Bandini

38 Un nemico chiamato fumo

Oltre che per la salute generale il fumo di sigaretta produce effetti negativi per la salute della bocca.

Dott. Aldo Nobili

42 Tumore renale, conoscere per prevenire

Essere consapevoli dei possibili fattori di rischio ci aiuta a scegliere stili di vita...

Dott.ssa Donata Villari

il tuo medico di famiglia

48 Vacanze, una ricarica di energia

Un periodo di pausa dalla routine lavorativa riduce lo stress e...

Dott. Fernando Perrone

piante medicinali

50 Cardo mariano, toccasana per il fegato

Il suo ruolo essenziale di protezione del fegato è dovuto alla presenza di costituenti attivi che esercitano una potente azione...

Dott. Danilo Carloni

estetica & salute

58 Epilazione senza rischi

Il nuovo Laser all'Alessandrite mantiene la cute a bassa temperatura evitando...

Dott. Enzo Giudice

mente & corpo

60 Meditazione, rimedio anti-stress

Attraverso la Mindfulness Immaginale cresce la calma interiore...

Silvia C. Turrin

64 Le parole che curano

La qualità della relazione che si crea tra il Paziente e il Professionista sanitario rappresenta un fattore molto rilevante...

Dott.ssa Maria Giulia Marini

salute & benessere

70 Un tuffo nella salute

Abbinato a una corretta alimentazione, il Nuoto è da sempre considerato...

Dott. Sergio Lupo

ecologia & salute

76 Salviamo il nostro mare

Appena partita dalla Liguria la campagna "Goletta Verde" di Legambiente che analizzerà le acque del nostro Paese...

Dott.ssa Serena Carpentieri, Antonella Ciana