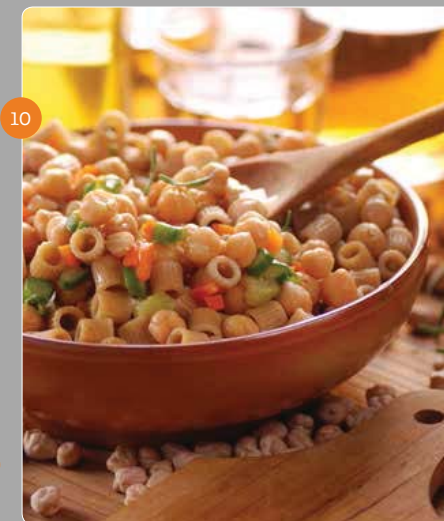




n. 1 2018
gennaio/febbraio



cibo & salute

10 Dieta Mediterranea, un modello da seguire

Questo regime alimentare è ampiamente studiato per le sue proprietà terapeutiche e coadiuvanti nel ritardare...

Dott.ssa Serena Guidotti

18 Il seme del benessere

Diventata il simbolo del mangiar sano, la Quinoa apporta molteplici benefici alla salute, attenzione però alle possibili controindicazioni

Prof. Paolo Ranalli

medicina

24 Allattare al seno è meglio

Il latte materno è un alimento unico, con una composizione disegnata dalla natura per rispondere al meglio alle esigenze del neonato e proteggerlo...

Dott.ssa Elisa Civardi

30 Tiroide, regola la salute delle donne

È importante essere sempre consapevoli del buon funzionamento della tiroide, soprattutto durante periodi particolari...

Dott. Tommaso Sacco

34 Ipermetropia, quando correggerla?

Pur essendo un comune difetto visivo già presente nella prima infanzia, sono raccomandati controlli regolari e la correzione se necessario

Prof. Filippo Cruciani

38 Ictus, conoscere per prevenire

Per la sua prevenzione è fondamentale conoscere i fattori che da soli o in combinazione tra loro ne aumentano il rischio di insorgenza

Prof. Domenico Inzitari

44 Secchezza della bocca, quale rimedio?

La Xerostomia è un disturbo caratterizzato dalla sensazione di avere la bocca secca, può essere risolto dopo averne accertato le cause

Dott. Alfredo Luca Parmeggiani

48 Bambini e incidenti, come intervenire?

Gli incidenti sono una realtà variegata con la quale i bambini possono contrarsi quotidianamente, vediamo cosa fare nei primi 5 minuti per soccorrerli

Dott. Antonino Reale

il tuo medico di famiglia

52 Sanità e banche-dati, quale utilizzo?

Per migliorare il servizio sanitario è importante basarsi su dati e statistiche affidabili e correttamente elaborati

Dott. Enrico Delfini

l'intervista

56 La app che aiuta a parlare

Chi soffre di disturbi del linguaggio può ora utilizzare una nuova utilissima app che funziona da traduttore di testi...

Dott. Elio Clemente Agostoni, Antonella Ciana

piante medicinali

62 La bacca che cura

Agendo sul buon funzionamento del sistema immunitario, la Rosa canina...

Dott.ssa Antonella Calzone, Dott.ssa Alessandra Marchica,

Dott.ssa Elisa Pellegrini

estetica & salute

68 Più freschezza per il tuo viso

Quando la pelle inizia a mostrare i primi segni di invecchiamento è possibile intervenire con trattamenti...

Dott.ssa Antonella Quaranta

salute & benessere

70 Crampo, il nemico dello sportivo

La corretta assunzione di liquidi e sali minerali, fondamentali per il buon funzionamento dei muscoli, può...

Dott. Mario Caratozzolo

mente & corpo

74 Questo non lo mangio!

I bambini selettivi a tavola si limitano a mangiare una gamma ristretta di alimenti...

Dott.ssa Valeria Zanna

psicologia

76 A scuola con le emozioni

Bambini e ragazzi con un buon livello di intelligenza emotiva riescono ad apprendere con più efficacia...

Dott. Danilo Pasotti

ecologia & salute

80 L'importanza degli accordi

A 30 anni dal Protocollo di Montreal si festeggia la sua efficacia sul buco dell'ozono, invece i problemi del clima...

Prof. Giampiero Maracchi, Antonella Ciana