



n. 2 2017
marzo / aprile



26



72



48



32



66



76



8

cibo & salute

8 Cipolla, un rimedio naturale
Grazie alla ricchezza dei suoi micronutrienti, la Cipolla è un ottimo antibatterico con in più proprietà antitumorali

Dott.ssa Rebecca Marzocchi

14 Arcobaleno di salute
Utilizzati per impreziosire le nostre pietanze, i Fiori eduli sono un'ottima fonte di antiossidanti

*Prof. Alberto Pardossi,
Dott.ssa Rita Maggini,
Dott. Stefano Benvenuti*

medicina

20 SOS Vitamina D
Una recente Ricerca rivela che buona parte della popolazione italiana non ha un corretto apporto di Vitamina D

Prof. Michele Carruba

26 Benessere in Menopausa
Una terapia ben scelta e personalizzata può risolvere molti dei disturbi legati a questo particolare periodo, migliorando salute e qualità della vita

Dott.ssa Stefania Alfieri

32 Allergia oppure Intolleranza?
Sono modalità differenti dell'organismo di reagire a sostanze estranee...

Dott.ssa Carolina Capriolo

36 Gravidanza, è importante l'Acido Folico
Contenuto in numerosi alimenti, l'Acido Folico è un elemento di fondamentale importanza fin dai primi giorni di gravidanza...

Dott. Mauro Stronati

42 Mal di testa, un aiuto dall'Agopuntura
Le più recenti ricerche confermano che l'Agopuntura rappresenta una valida ed efficace terapia per Cefalea tensiva ...

Dott. Giovanni Battista Allais, Prof.ssa Chiara Benedetto

48 Respirazione difficile, quale prevenzione?
Una respirazione limitata produce inevitabili conseguenze sul nostro benessere psicofisico...

Dott. Domenico Minghetti, Dott.ssa Michela Mancini

54 Miglioriamo il sorriso
Grazie al perfezionamento di nuove tecniche è oggi possibile ottimizzare l'aspetto estetico dei denti...

Dott.ssa Maria Teresa Grecchi

il tuo medico di famiglia

56 Il secondo cervello
Sono ormai numerosi gli studi scientifici che attribuiscono all'intestino un ruolo determinante a livello immunitario e non solo

Dott. Fernando Perrone

attualità & salute

60 Il microchip che ridà la vista
Chi ha perso la vista per patologie retiniche può contare su un pionieristico dispositivo...

Prof. Francesco Maria Bandello, Antonella Ciana

l'intervista

62 Metastasi ossee, una "rete" per i Pazienti
L'approccio sinora usato con chi soffre di Tumori ossei va cambiato, partendo prima di tutto dai bisogni dei Pazienti

Dott. Costantino Errani, Antonella Ciana

piante medicinali

66 L'essenza che cura
Le foglie di Eucalipto contengono flavonoidi e un olio essenziale che ha notevoli proprietà curative

*Prof.ssa Elisabetta Miraldi, Dott. Marco Biagi,
Dott.ssa Anna Rosa Magnano*

salute & benessere

72 Più tonicità con la Ginnastica pelvica
Alcuni semplici esercizi migliorano il controllo e la resistenza del pavimento pelvico, prevenendo e risolvendo problemi di Incontinenza urinaria

Dott.ssa Viviana Ghizzardi

psicologia

76 Ragazzi e apprendimento
In caso di difficoltà è di fondamentale importanza un intervento precoce che imposti un lavoro di rete attento che coinvolga scuola e famiglia

Dott. Raffaele Barsanti

ecologia & salute

78 Il verde che depura
Studi e sperimentazioni scientifiche hanno da tempo dimostrato le virtù depurative apportate dalla presenza delle piante nelle nostre case

*Dott.ssa Rita Baraldi,
Antonella Ciana*