



IN QUESTO NUMERO

L'inverno è alle porte. E molti si ritroveranno a letto con l'influenza. Ecco allora i consigli dei nostri esperti per "combatterla" nel modo corretto, non solo con i farmaci, ma anche con la giusta alimentazione. Per fortuna però ad attenderci nei prossimi due mesi non saranno solo i virus, ma anche le vacanze di Natale. Avete già pensato ai regali per i più piccoli? Nella rubrica "bambini" troverete qualche consiglio utile. E se invece a preoccuparvi è la linea, non perdetevi i nostri trucchi per salvare forma e gusto sotto l'albero. Non ci resta che augurarvi, come sempre, buona lettura...

- 3 Editoriale**
Gli infermieri si presentano ai cittadini
- Speciale influenza**
- 4** L'H1N1 non fa più paura
- 6** Freddo e colpi d'aria? Difenditi con i cibi giusti
- 8** S.O.S. sinusite
- 10** Bambini e complicanze
- Specialità dalla A alla Z**
- 12 Ginecologia**
Diventare genitori: quando la via "naturale" non basta
- 14 Oculistica**
Se l'occhio non smette di lacrimare
- 16 Ortopedia**
Sindrome del tunnel carpale: farmaci o bisturi?
- Personaggio**
- 18** Giorgio Pasotti
- Rubriche**
- 20 Prevenzione**
Allarme obesità
- 22 Psicologia**
Gioco patologico: da divertimento a malattia
- 26 Alimentazione**
I trucchi salva-linea sotto l'albero
- 28 Stili di vita**
Sai davvero cosa metti nel carrello?
- 30 Coppia**
Una relazione... a prova di figli
- 33 Altre terapie**
Fiori di Bach
- 35 Guida agli esami**
Mammografia: un esame "salvavita"
- Struttura**
- 36** Policlinico San Pietro
- 38** Clinica Quarenghi
- Bambini**
- 40** A che gioco giochiamo?
- Fitness**
- 42** Ricominciamo dalla terza età
- Bellezza**
- 44** Capelli: la prevenzione dimenticata
- Animali**
- 46** Igiene orale a 4 zampe
- Realtà salute**
- 48** INTEGRA MENTE
- 51** Nouvelle Esthétique
- 53** Pilatetherapy
- 55** ChirOne day Clinic
- 57 News**
- Malattie rare**
- 61** Ipertrigliceridemia familiare
- Testimonianza**
- 62** Devo la vita alla ricerca

Allegato:

Amici di Bergamo Salute