



## IN QUESTO NUMERO

Finalmente è arrivata! Dopo tanta pioggia pare proprio che la bella stagione sia entrata nel pieno. Ecco allora qualche consiglio utile per affrontarla al meglio, sia che si resti in città sia che si vada in vacanza. Dalle precauzioni per evitare problemi alla pelle a quelle per non correre il rischio di congestione. E a proposito di vacanze, perché non approfittarne per imparare a rallentare e riscoprire il gusto della lentezza con i consigli della nostra psicologa? Sono sempre di più le persone in tutto il mondo contagiate dalla moda dello "slow". E voi cosa aspettate? Non ci resta che augurarvi come sempre buona lettura e buona estate... all'insegna del relax!

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE



- Editoriale**
- 5 Estate 2014, salviamoci la pelle
- **SPECIALE PELLE**
- 6 Dermatite atopica: al mare è meglio
- 8 Asciugarsi bene per prevenire i funghi della pelle
- 10 Il sole? Farmaco "naturale" contro la psoriasi
- **SPECIALITÀ A-Z**
- 12 **Gastroenterologia**  
Così eviti la congestione
- 14 **Ortopedia**  
Distorsione della caviglia
- 16 **Pneumologia**  
Asma: attenzione a sovrappeso, inquinamento e stress
- **PERSONAGGIO**
- 18 Paolo Casiraghi  
Apri la bocca, ti faccio ridere
- **IN SALUTE**
- 20 **Stili di vita**  
Va di moda lo "slow"
- 22 **Alimentazione**  
Per dimagrire, attenzione ai cibi molli
- **IN ARMONIA**
- 24 **Psicologia**  
Paura del dentista?
- 26 **Coppia**  
Omosessualità: sfatiamo i pregiudizi e le false credenze
- **IN FAMIGLIA**
- 28 **Dolce attesa**  
Farmaci in gravidanza, istruzioni per l'uso
- 30 **Bambini**  
Una casa a misura dei più piccoli
- **RUBRICHE**
- 41 **Altre terapie**  
Computer Game Therapy
- 43 **Guida esami**  
Vene e arterie sotto controllo con l'ecocolordoppler
- Animali**
- 44 Se il cane ha l'epilessia
- **STRUTTURE**
- 46 Istituto Clinico Quarenghi
- 48 Clinica Castelli
- **IN FORMA**
- 50 **Fitness**  
Nuoto e dintorni, guida alla scelta
- 52 **Bellezza**  
Ginnastica facciale per un viso senza rughe
- **REALTÀ SALUTE**
- 55 Ico sas
- 57 Ipasvi
- 59 Studio odontoiatrico Capoferri
- 60 Centro Studi Synapsy
- **DAL TERRITORIO**
- 62 **News**
- 63 **Onlus**  
Riconoscere la lingua dei segni, il primo passo per una vera integrazione dei sordi
- 65 **Il lato umano della medicina**  
Così ho creato un angolo di paradiso nell'inferno
- 69 **Malattie rare**  
Associazione A.R.M.R.
- 70 **Testimonianza**  
Con l'amore ho sconfitto la leucemia

**Allegato centrale:  
AMICI DI BERGAMO SALUTE**