

➤ **EDITORIALE**

- 5 Un 2024 all'insegna
dei buoni propositi

➤ **SPECIALITÀ A-Z**

- 12 **Diagnostica**
Terapia oncologica.
Il contributo della medicina
di precisione
- 14 **Gastroenterologia**
Le cause e i sintomi
che non devi ignorare
- 16 **Reumatologia**
Artrite psoriasica.
Come individuarla
e curarla in tempo

➤ **PERSONAGGIO**

- 18 **Piero Plazzi**
Chiedere aiuto
mi ha salvato la vita

➤ **IN SALUTE**

- 20 **Stili di vita**
Cleaning Therapy. Una terapia
per il corpo e la mente
- 22 **Alimentazione**
Nutrire il nostro benessere.
L'importanza delle buone
abitudini nell'alimentazione
- 24 **Agrumi.**
Un tesoro nutrizionale,
ma attenzione agli eccessi!

➤ **IN ARMONIA**

- 26 **Psicologia**
Ignoranza intenzionale.
Perché preferiamo non sapere
- 28 **Coppia**
La regola del "NO CONTACT"
per 21 giorni. Funziona davvero?

➤ **IN FAMIGLIA**

- 30 **Dolce attesa**
La pratica skin to skin.
Il primo magico contatto
tra mamma e neonato

32 **Bambini**

Bambini vivaci o iperattivi?

34 **Ragazzi**

Dipendenza tecnologica. L'età
di utilizzo dello smartphone
è sempre più bassa

36 **Anziani**

Più geriatri in Pronto Soccorso
per l'assistenza agli anziani

➤ **IN FORMA**

- 38 **Bellezza**
Buoni propositi beauty
per il 2024
- 40 **Fitness**
Dal fitness al wellness

➤ **VIAGGI DELLA SALUTE**

- 42 **Grotte naturali.**
Miniere di benessere

➤ **RICETTA**

- 44 **Crostata di farro**
con pere e mandorle

➤ **RUBRICHE**

- 51 **Animali**
Come garantire una "vecchiaia"
sana e felice per i nostri amici
a quattro zampe?
- 54 **Guida esami**
Scintigrafia
- 56 **Altre terapie**
Il legame tra mente e corpo
nelle prestazioni sportive
(e non solo)

➤ **DAL TERRITORIO**

- 58 **Farmacie**
Digitalizzazione? Perché no!
- 60 **News**
- 66 **Terzo settore**
ALT Onlus.
L'associazione
per la prevenzione contro
le malattie da trombosi
- 68 **Il lato umano
della medicina**
L'infermiere di Mozzo
nell'inferno di Gaza

70 **Testimonianza**

Alla maratona di New York
sei anni dopo il tumore

➤ **STRUTTURE**

- 72 **Medea - Beauty Soluzion**

➤ **PROFESSIONI SANITARIE**

- 74 **È ufficiale: arriva il corso**
di laurea per futuri osteopati

➤ **REALTÀ SALUTE**

- 77 **AIP - sezione di Bergamo**

➤ **LIFE STYLE**

- 80 **Arte**
Perché l'arte fa bene
alla mente?
- 86 **Salute**
Negli esosomi vegetali
si nasconde un vero tesoro
di benefici
- 88 **Galateo**
Nelle sale d'attesa.
Un luogo di silenzio e rispetto
- 90 **Vip & Benessere**
Sciare fa bene e lo fanno
anche i Vip
- 92 **Capelli & Make-up**
Ecco le tendenze per l'inverno
- 94 **Pet & People**
Così difendi i tuoi amici
a 4 zampe dal freddo
- 96 **Food& Wine**
La giusta alimentazione
dopo gli eccessi delle feste.
Parola d'ordine depurazione

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE
ITALIANA PER L'EDUCAZIONE
ALIMENTARE

