

➤ **EDITORIALE**

- 5 Estate, tempo di cura e consapevolezza

➤ **SPECIALITÀ A-Z**

- 6 **Chirurgia generale**
Carcinosi peritoneale: cause, sintomi e terapie
- 10 **Pneumologia**
Asma, conoscerla per gestirla meglio
- 14 **Radiologia**
Il "magütt" del nostro scheletro

➤ **PERSONAGGIO**

- 20 Luca Grandinetti

➤ **REALTÀ SALUTE**

- 25 Cliniche di Medicina del Benessere
- 27 Casa di cura Palazzolo
- 29 AIP Parkinsoniani Bergamo

➤ **IN SALUTE**

- 30 **Stili di vita**
"Chi dorme non piglia pesci". Sì, ma chi non dorme?
- 34 **Alimentazione**
Dieta chetogenica, da terapia medica a strategia nutrizionale moderna

➤ **IN ARMONIA**

- 38 **Psicologia**
Vivere sentendo tutto "troppo" intensamente. Il concetto di Alta Sensibilità

42 **Coppia**

La regola del 5:1 che aiuta le coppie a durare nel tempo

➤ **IN FAMIGLIA**

- 46 **Dolce attesa**
Quando nasce una mamma
- 48 **Bambini**
"Facciamo finta che...?"

➤ **IN FORMA**

- 50 **Fitness**
La pole dance tra sport e spettacolo

➤ **RICETTA**

- 52 **Lasagnetta estiva**
con Pane Guttiai

➤ **RUBRICHE**

- 54 **Animali**
Carezze ai cani. L'antidepressivo naturale che funziona
- 56 **Altre terapie**
Il risveglio psichedelico

➤ **ENOGASTRONOMIA**

- 60 **Fiori nel piatto e nei formaggi**

➤ **VIAGGI DELLA SALUTE**

- 62 **Le vacanze in Svezia?**
Te le prescrive il medico

➤ **DAL TERRITORIO**

- 64 **Farmacie**
La preparazione galenica: la farmacia su misura per il paziente

66 **News**

- 69 **Malattie rare**
Displasia spondilo-epifisaria congenita

70 **Testimonianza**

Saltare i crepacci. La vita in equilibrio di Valentina

72 **Testimonianza**

Guardare per restare. La vita dentro la Sla, tra perdita e scoperta

74 **Bergamox1000**

La nuova architettura della solidarietà

➤ **PROFESSIONI SANITARIE**

- 76 **Professioni della salute,**
una scelta che porta al lavoro

➤ **SALUTE IN VETRINA**

- 78 **Salute in vetrina**

