



BenEssere *La salute con l'anima*

mensile | anno XXXI | n. 1 | gennaio 2019 | € 2,50 | www.lasaluteconlanima.it

Coliche renali

Come prevenirle:
le più efficaci
cure antidolore

Terapie naturali

I benefici
del massaggio
shiatsu

Alimentazione

Cocktail salutari:
le istruzioni
per farli in casa

Centri di eccellenza

Centro cardiologico
Monzino di Milano:
con il cuore in mano

“
**Caterina
Murino**

«Sono caduta da cavallo
e da allora soffro di qualche
acciaccio allo scheletro»

Fumo

Tutti i metodi per smettere
in modo sicuro e definitivo

LE NOSTRE SCHEDE

Tre ricette
a base di avocado
semplici
e gustose

Donne

Storie di ordinaria
violenza

Psicologia

La musica
che lenisce le ferite

Turismo

E facciamoci
una ciaspolata

