

Sommario

All'inizio – Tutto è interconnesso	1
Per una migliore comprensione del corpo:	
prospettive da due mondi	9
Come può succedere? Un esempio dalla vita quotidiana	12
Conoscere a tappe il nostro corpo	17
Onnipresente: la cellula	19
In alto: testa e collo	25
Tronco encefalico: il campo base	28
Ghiandole: tutto in modalità pilota automatico?	35
Palpebre: occhi chiusi o aperti?	43
Seni paranasali: medicina o speleologia?	51
Lingua: questione di gusti	59
Al centro: torace, schiena, addome, bacino	69
Bacino	69
Addome	72
Torace	73
Schiena	74
Coronarie: sempre sotto pressione	77
Alveoli polmonari: passeggeri a bordo!	83
Diaframma: un bel respiro profondo!	90
Nucleo polposo: tiramisù nella colonna vertebrale	99
Cistifellea: sì, no, forse?	109
Milza: potere bianco rosso!	117
Ombelico: più che una semplice fossetta	125
Intestino cieco: il Kevin dei nostri organi	133

Tube: scappatella mirata	141
Sfintere: agente 007 con licenza di alleggerire	149
Coccige: tutto a filo di piombo	158
Alle estremità: braccia, mani, gambe, piedi	165
Gomiti: facciamoci spazio!	168
Unghie: biglietti da visita che ricrescono	176
Rotula: a debita distanza	186
Volta plantare: è su questi ponti che dobbiamo camminare	194
Da Ötzi all'epigenetica	207
Neolitico: sintomi familiari in un'era così lontana	208
Illuminismo: la separazione dall'anima e da un ordine superiore	210
XX secolo: il corpo continua a svelare i suoi segreti	213
Psiconeuroimmunologia: come i pensieri e i sentimenti influiscono sulle difese del nostro organismo	215
Cellule nuove, vecchi errori	216
Epigenetica: per funzionare meglio!	218
Tutto ruota intorno a...	221
Esercizi... in coppia	225
Testa e collo	227
Torace e schiena	232
Diaframma e alveoli	233
Addome	236
Bacino	242
Estremità	247
Grazie!	253
Le autrici	254