

Starbene

**CHIEDI
A STARBENE**

100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT



7 MODI DI
PRENDERTI
CURA DELLE
TUE UNGHIE

**I RIMEDI DOLCI
DA PORTARE
IN VACANZA**

dal fit walk al trial running
**i nuovi sport per la
MONTAGNA**

**PICCOLE
PERDITE**
curale con
l'alimentazione

LO STARBENE LAB HA TESTATO
> LA CREMA DOPOSOLE
> LE APP CONTRO
IL MAL DI TESTA
> I VENTILATORI DA TAVOLO

OPERAZIONE PANCIA PIATTA
con il nostro test scoprirai la strategia giusta per te

PROVATO, TESTATO, GARANTITO DA
Starbene lab

LE APP PER COMBATTERE IL MAL DI TESTA


Tra le 19 prese in esame sono state premiate le tre che offrono un aiuto concreto nel tracciare l'andamento del disturbo o nel tenerlo a bada senza ricorrere a farmaci

di Luca Conti

Il mal di testa è un disturbo difficile da combattere, che spesso richiede approcci diversi. Il nostro Lab ha testato 19 app e ha selezionato le 3 migliori per tracciare la cefalea e condividere il diario con il proprio medico di famiglia, per alleviare il malessere con la digitopressione o per contrastare la tensione nervosa (spesso alla base della cefalea) con la musicoterapia. Vediamole insieme.



Il punto di forza AIUTA A MONITORARE LA CEFALEA

 Cefalapp è un programma studiato per i più piccoli (ma perfetto anche per gli adulti), che permette di monitorare l'andamento degli attacchi di cefalea. I bambini possono compilare da soli il loro diario, mentre i genitori hanno la possibilità di completare i dati in un secondo momento. Può essere installata su più dispositivi. Il sistema permette di abilitare il medico di famiglia che potrà seguire l'andamento del disturbo e gli effetti delle cure. **Download Android e iPhone:** <http://www.cefalapp.it/>



Il punto di forza INSEGNA A CURARSI CON LA DIGITOPRESSIONE

 La digitopressione permette di agire con semplici pressioni delle dita per bloccare l'attacco di emicrania sul nascere oppure per ridurre l'intensità. Acupressure è una app che consente di visualizzare in modo chiaro i punti su cui intervenire. Una comoda guida da utilizzare in qualunque momento, ovunque ci si trovi. Nella prima schermata puoi impostare la lingua in italiano. **Download Android:** <https://goo.gl/pWVA7w>



Il punto di forza ALLONTANA STRESS E TENSIONI

 La musicoterapia favorisce il rilassamento e contribuisce ad alleviare i sintomi di molte tipologie di cefalea. Suoni della Natura propone suoni che trasportano la mente verso boschi, coste rocciose, montagne, foreste tropicali... Una app da utilizzare in qualsiasi momento della giornata per ritrovare la serenità. Puoi impostare un timer o ascoltare i suoni utilizzando altri programmi nello stesso tempo. **Download Android:** <https://goo.gl/wuYfUf>

IL NOSTRO LAB SALUTE

Luca Conti
giornalista
pandemia.info

dott. Giuseppe Fattori
medico esperto
in promozione
della salute

Trovi tante teconovità sul nuovo blog di Luca Conti: SALUTEHITECH.STARBENE.IT