

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene

è tutto nuovo



QUEST'INVERNO
NON MI AMMALO
le strategie dolci per rafforzare
le difese immunitarie

dormi bene se hai
il cuscino giusto

**CHIEDI
A STARBENE**
100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT

10 cibi
CHE SI PRENDONO
CURA DEL CERVELLO
3 dessert
CHE PUOI CUCINARE
ANCHE SE SEI A DIETA

**macchie
sulla pelle**
come > prevenirle
> attenuarle > cancellarle

**mi sono rifatta
e allora?**
ammettere i ritocchini
è di moda
(e fa vivere meglio)

storie
noi che ci curiamo
con la pet therapy

**PALESTRA?
NO, PISCINA!**
I corsi in acqua
cui non avevi
ancora pensato

LO STARBENE LAB
HA TESTATO PER TE
> **LE SALVIETTE
STRUCCANTI**
> **I SUCCHI DI FRUTTA BIO**
> **LE APP DI MEDICINA
NATURALE**



CURE NATURALI LE 3 APP VINCENTI

Hanno contenuti chiari, sono di facile consultazione e non mancano di riportare avvertenze e controindicazioni

di Luca Conti

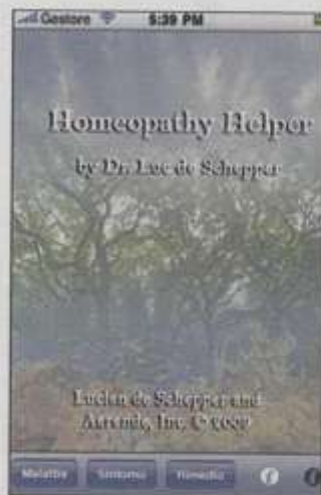
Omeopatia, digitopressione, fitoterapia... Per conoscere meglio il campo di utilizzo di queste medicine dolci e soddisfare ogni curiosità su erbe & Co. sono disponibili molte app. Starbene ne ha testate 10 e ne ha promosse 3, per la ricchezza e serietà dei contenuti oltre che per la semplicità di utilizzo. La raccomandazione, tuttavia, è di chiedere consiglio al proprio medico prima di seguire le terapie suggerite. Il fai da te in medicina presenta sempre dei rischi.

IL NOSTRO LAB SALUTE

dott. Luca Bertini
medico omeopata

dott. Giuseppe Fattori
medico esperto
in promozione
della salute

Luca Conti
giornalista
pandemia.info



la migliore PER CONOSCERE I RIMEDI OMEOPATICI



La versione gratuita dell'app iHomeopath suggerisce i

rimedi più popolari per i sintomi più diffusi, sulla base di una guida curata dal noto medico belga Luc de Schepper. Nella versione a pagamento la navigazione si estende fino a comprendere 520 sintomi e 110 rimedi omeopatici, con tante informazioni preziose per individuare i migliori in ogni situazione. Ma la decisione finale, ovviamente, spetta al medico che deve prescriverti il rimedio.
iPhone: <https://goo.gl/KS7C2N>



la migliore PER PROVARE LA DIGITOPRESSIONE



Questa tecnica non è di esclusiva pertinenza

medica e può essere praticata anche autonomamente. L'app Agopressione offre alcune informazioni di base sulla metodica. Per ogni disturbo illustra i punti su cui intervenire con immagini dettagliate, specificando il tipo di stimolazione da praticare. Prima di metterle in pratica, bisogna leggere con attenzione la pagina di istruzioni e di avvertenze.
iPhone: <https://goo.gl/f6HCaF>
Android: <https://goo.gl/p360yr>



la migliore PER SAPERNE DI PIÙ DI FITOTERAPIA



L'app Fitoterapia per tutti contiene 320 schede di

piante medicinali in cui sono riportati proprietà, impieghi, preparazioni, senza trascurare avvertenze e controindicazioni (ma l'uso di questi rimedi è da valutare sempre con uno specialista). Curata dal medico fitoterapeuta Gabriele Peroni, l'app consente di navigare per patologie, piante e oligoelementi.
iPhone: <https://goo.gl/UZNUST>
Android: <https://goo.gl/akQQyR>