

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

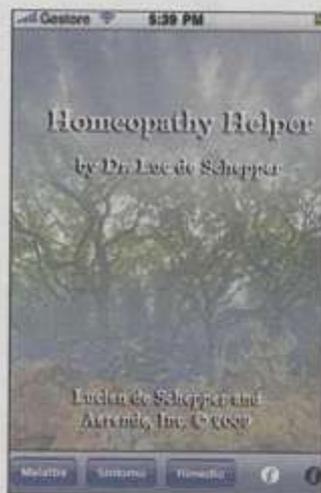
Omeopatia, digitopressione, fitoterapia... Per conoscere meglio il campo di utilizzo di queste medicine dolci e soddisfare ogni curiosità su erbe & Co. sono disponibili molte app. Starbene ne ha testate 10 e ne ha promosse 3, per la ricchezza e serietà dei contenuti oltre che per la semplicità di utilizzo. 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](http://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>