

18 LUGLIO 2016 N. 38-51-50

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

18 LUGLIO 2016 N. 30 € 1,50

# Starbene

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

**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 curate con alimentazione

curale con  
l'alimentazione

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

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

# 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 NOSTRO LAB SALUTE

**Luca Conti**  
giornalista  
[pandemia.info](http://pandemia.info)

**dott. Giuseppe Fattori**  
medico esperto  
in promozione della salute



### 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 nascente oppure per ridurne 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/wuHfUf>

Trovi tante tecnovità sul nuovo blog di Luca Conti: [SALUTEHITECH.STARBENE.IT](http://SALUTEHITECH.STARBENE.IT)