

# Starbene

**CHIEDI  
A STARBENE**

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

nuove strategie  
per LA SALUTE  
DEL CUORE

preddori, cistiti, disturbi digestivi  
ova l'agopuntura  
senza aghi

**0 BUONI  
PROPOSITI DI  
BELLEZZA**  
per l'autunno

**TI MARZIALI  
VERSIONE FITNESS**  
TI KO STRESS E CHILI IN PIÙ

**LO STARBENE LAB HA TESTATO  
>GLI SBRUB CORPO  
>I PROFUMATORI PER ARMADI  
>LE APP PER LA GRAVIDANZA**

scopri se  
ti serve un  
**piano  
detox**

gadget e terapie per  
**DORMIRE BENE**

GRUPPO **MONDADORI**



## SE LA "QUINTA STAGIONE" TI CAUSA DISTURBI DIGESTIVI

**>cosa succede** Sei tornata dalle ferie da poche settimane ma già ti senti stanca e piena di acciacchi? «Non c'è da meravigliarsi. Per la medicina cinese esiste una "quinta stagione", un periodo di transizione fra estate e autunno in cui sei più vulnerabile sotto il punto di vista fisico ed emotivo», spiega Marcella Saponaro. «Il clima sta cambiando e l'organismo si deve adattare. In particolare, lavorano di più i due meridiani legati all'elemento terra: quello di milza-pancreas e di stomaco. Ecco perché si riacutizzano i problemi digestivi, come bruciori di stomaco, reflusso, dolorini e gonfiori alla pancia».

**>il trattamento** Si interviene con Lipofase (D.I.N.E.), una coppia di rimedi, Lipase e Profase, che servono per attivare gli scambi cellulari e si aggiungono a quelli specifici per la stagione: Nutri N.18 (per il meridiano milza-pancreas) e N.10 (meridiano di stomaco). In tutto sono 4 compresse, da assumere al mattino e alla sera, da masticare bene e ingoiare una dopo l'altra. Fai il trattamento per un mese e vedrai presto gli effetti benefici.

## SE IL TUO PROBLEMA SONO RAFFREDDORI E BRONCHITI

**>cosa succede** Passi l'autunno tra bronchiti e mal di gola e sei la prima che si becca l'influenza. Anche se ti senti protetta dalla tua casa ben riscaldata, secondo la medicina cinese sono i cambiamenti climatici, più di virus e batteri, a renderti vulnerabile. «Nel periodo autunnale, legato all'elemento Metallo», spiega Marcella Saponaro, «soffrono particolarmente le persone che appartengono a questa tipologia: fisicamente alte, magre, con torace esile, incarnato pallido, hanno il loro punto debole proprio nei polmoni. E più delle altre devono stare attente anche alla secchezza dei riscaldamenti che asciuga le mucose e rende fragili le vie respiratorie. La cop-

## migliora anche la voce

La nutripuntura ha diverse applicazioni e, tra i suoi fan, conta anche professionisti del mondo dello spettacolo come cantanti e attori. Il perché? «Questa terapia migliora la voce, come hanno dimostrato alcune ricerche», spiega la dottoressa Marcella Saponaro. «Quando la persona è in armonia con se stessa, perché tutte le correnti vitali circolano in modo ottimale, anche la voce "si accorda" e sprigiona le sue potenzialità». Per saperne di più, fai clic sul sito [www.human-voice.com/it/](http://www.human-voice.com/it/).



CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO

dott. Marcella Saponaro  
ginecologa, nutripuntore  
ed esperta di medicina  
naturale a Roma.  
Tel. 02-70300159  
30 settembre ore 11-13

pia di correnti vitali da rafforzare è quella di polmone e intestino crasso. In questo modo l'organismo potrà prevenire e affrontare al meglio disturbi come bronchiti, raffreddori, tonsilliti, influenze ma anche coliti e diarree». Le emozioni che possono mandarti in crisi, legate anch'esse ai meridiani in questione, sono invece tristezza e depressione che, come rivelano le ricerche, dipendono anche dalla mancanza di luce. Ma con le strategie della nutripuntura, efficace anche a livello psicosomatico, potrai sconfiggerle.

**>il trattamento** La base restano sempre le pillole di Lipofase: ne devi masticare e ingoiare una per tipo (Lipase e Profase), in modo da attivare gli scambi cellulari. A seguire, puoi assumere i rimedi Nutri specifici dei meridiani: N. 20 per il polmone e N. 05 per l'intestino crasso. Una compressa per tipo, mattina e sera, per un mese.



## SE IN QUESTO PERIODO CISTITI E VAGINITI NON TI DANNO PACE

**>cosa succede** Capita spesso che in questo periodo insorgano o si riacutizzino altri problemi, come vaginiti e cistiti. A questo punto il trattamento preventivo per i cambi di stagione non basta più, ma la nutripuntura può comunque aiutarti a stare meglio. «L'importante è affidarsi a un medico esperto (puoi trovarlo su *anita.pro*, il sito dell'Associazione nazionale nutripuntura), che ti prescriverà una terapia personalizzata per rafforzare le capacità di autoguarigione degli organi colpiti», spiega la ginecologa. «**È un trattamento che tiene conto anche delle emozioni e dei traumi collegati al problema stesso, come in un moderno approccio**

**psicosomatico.** Spesso dietro una cistite oppure una vaginite ricorrente, per esempio, si nasconde un vissuto traumatico, dovuto a disagi sessuali, esperienze negative, abusi. Questi alterano il funzionamento delle correnti vitali e indeboliscono le difese, spianando la strada ai disturbi».

**>il trattamento** Con il colloquio e i test chinesiolgici specifici del nutripuntore, il medico individua l'origine del problema e i rimedi Nutri specifici da utilizzare. «In caso di vaginiti, per esempio si usa il Nutri N. 07 specifico per la vagina. Per le cistiti invece, è il Nutri N. 31, della vescica. La posologia è sempre di due compresse al giorno, da aggiungere alla cura stagionale di base. In questi casi però la durata del trattamento va valutata dal medico e potrà anche essere superiore: in genere ci vogliono alcuni mesi, a seconda ovviamente della gravità e della cronicità del disturbo», conclude la dottoressa Marcella Saponaro.

### 4 regole per non ammalarti

**1** La base della prevenzione è la dieta quotidiana. Nella "quinta stagione" metti in tavola cibi dolci naturali come zucca e riso integrale che rafforzano il meridiano di milza-pancreas.

**2** Come le foglie in autunno si seccano, anche il tuo corpo è disidratato. Bevi a volontà, soprattutto tisane e brodi caldi. E usa spezie piccanti come lo zenzero, benefico per i polmoni.

**3** Rallenta i ritmi e assicurati un buon sonno: se dormi meno di 7 ore a notte hai tre volte più possibilità di prendere raffreddori e influenze, come sostiene uno studio pubblicato su *Archives of Internal Medicine*.

**4** L'umidità attacca dal basso, il vento freddo dall'alto: tieni a portata di mano dei calzini caldi e una sciarpa e infilali appena senti i brividi: ti salveranno dal raffreddore.



## CAMBIO DI STAGIONE PROVA L'AGOPUNTURA SENZA AGHI

Si chiama nutripuntura. Attraverso compresse di oligoelementi ridona equilibrio ai flussi di energia. Aiutandoti a prevenire i disturbi ricorrenti

di Rossana Cavaglieri

Per tenere alla larga i malanni che puntualmente si ripresentano con l'arrivo dell'autunno puoi chiedere aiuto alla nutripuntura. È un'agopuntura senza aghi perché, al pari della millenaria medicina cinese, agisce rimuovendo i blocchi energetici lungo i meridiani del corpo. Ideata dal ricercatore francese Patrick Vêret, ricorre a rimedi naturali (da prendere per bocca) a base di oligoelementi e nutrienti cellulari, che riequilibrano le correnti vitali dell'organismo, rafforzandolo di fronte agli eventi stressanti, come i cambi di stagione. Si chiamano Nutri e sono numerati da 1 a 38. Disponibili in farmacia, non hanno effetti collaterali: «Per la prevenzione stagionale possono essere anche usati "fai da te"», spiega Marcella Saponaro, ginecologa e nutripuntore a Roma. Ecco come questa **terapia dolce** può aiutarti ad affrontare l'autunno.