

# marzo

# 2024

## Le DIETE SPECIALI



### COLON IRRITABILE

La sindrome del colon irritabile è una serie di disturbi intestinali cronici, che coinvolgono l'intestino crasso (noto anche come colon) e colpisce circa l'1-2% della popolazione. Ne soffrono più le donne, con numeri pari al doppio rispetto agli uomini. L'intestino è un vero e proprio sistema nervoso autonomo, un "secondo cervello" che influenza l'umore e la psiche. I sintomi: dolori e crampi addominali, gonfiore allo stomaco, problemi di evacuazione e irregolarità intestinale, meteorismo, diarrea e/o stitichezza.

È importante imparare a riconoscere cause che riacutizzano i sintomi e adottare tecniche come attività sportiva, rilassamento, training autogeno per affrontare al meglio le situazioni "a rischio". Una dieta equilibrata è comunque sempre il percorso più indicato nei confronti del colon irritabile. Evitare alimenti che producono molta fermentazione e quelli che contengono elevate quantità di fruttosio (ciliegie, mango, pesche, frutta in scatola, frutta essiccata, succhi di frutta). È bene evitare anche i cibi come carciofi, asparagi, cavolini di Bruxelles, broccoli, porri, lenticchie, ceci, fagioli e soia, funghi e dolcificanti artificiali come sorbitolo, mannitolo, maltitolo e xilitolo. Gli esperti consigliano inoltre di svolgere attività sportiva 2 - 3 volte la settimana e, quando possibile, di diminuire gli stress ambientali.



#### ORARIO

MERCOLEDÌ  
SEMPRE APERTO  
chiusura:

**sabato pomeriggio**

lunedì: 9,00 - 12,30 15,00 - 19,30

martedì - venerdì:  
9,00 - 12,30 15,30 - 19,30

sabato: 9,00 - 12,30

**FARMACIA**  
**Monginevro**

del Dott. Livio Oggero

Socio C.I.S.A.F

Con voi dal 1967

Via Monginevro, 178  
10141 Torino

Tel 011 706231—Fax 011 7070541

La Farmacia sempre al vostro servizio,  
anche sul web

[www.farmaciamonginevro.it](http://www.farmaciamonginevro.it)

[clienti@farmaciamonginevro.it](mailto:clienti@farmaciamonginevro.it)

Seguici anche su



1	Venerdì	S. ALBINO	
2	Sabato	S. BASILEO MARTIRE	Aperto 9:00 - 12:30
3	Domenica	III DI QUARESIMA	
4	Lunedì	S. LUCIO	
5	Martedì	S. ADRIANO	
6	Mercoledì	S. GIORDANO	
7	Giovedì	S. FELICITA	
8	Venerdì	S. GIOVANNI DI DIO	
9	Sabato	S. FRANCESCA ROMANA	Aperto 9:00 - 12:30
10	Domenica	IV DI QUARESIMA	
11	Lunedì	S. COSTANTINO	
12	Martedì	S. MASSIMILIANO	
13	Mercoledì	S. EUFRASIA V.	
14	Giovedì	S. MATILDE	
15	Venerdì	S. LONGINO	
16	Sabato	S. ERIBERTO VESCOVO	Aperto 9:00 - 12:30
17	Domenica	V DI QUARESIMA	
18	Lunedì	S. SALVATORE	
19	Martedì	S. GIUSEPPE	
20	Mercoledì	S. ALESSANDRA MARTIRE	
21	Giovedì	S. BENEDETTO	
22	Venerdì	S. LEA	
23	Sabato	S. FEDELE	Aperto 9:00 - 12:30
24	Domenica	LE PALME	
25	Lunedì	ANNUNCIAZ. DEL SIGNORE	
26	Martedì	S. TEODORO	
27	Mercoledì	S. AUGUSTO	
28	Giovedì	S. SISTO III PAPA	
29	Venerdì	S. SECONDO MARTIRE	
30	Sabato	S. AMEDEO	Chiuso
31	Domenica	PASQUA DI RESURREZIONE	