

# agosto

# 2024

## Le DIETE SPECIALI



### IPOENSIONE ARTERIOSA

Si parla di ipotensione quando la pressione sistolica (massima) è inferiore a 90 mmHg e la pressione diastolica (minima) è inferiore a 60 mmHg. L'ipotensione può causare debolezza, stanchezza, vertigini, svenimenti, nausea, visione offuscata e palpitazioni. Per contrastarla è importante seguire una dieta equilibrata e variata, che garantisca un adeguato apporto di liquidi (almeno 2L/die) e di sali minerali. Consumare alimenti ricchi di potassio, come banane, agrumi, spinaci, melone, patate e pomodori, utili anche alimenti ricchi di vitamina B12 (importante per i globuli rossi e per il metabolismo energetico), come uova, carne e formaggi. Mangiare sempre una buona quantità di frutta e verdura fresca che apportano vitamine, minerali, antiossidanti e fibre utili per il benessere dell'organismo. Consumare moderatamente bevande come caffè e tè (2-3 tazze al giorno), che agiscono sul sistema nervoso simpatico aumentando frequenza cardiaca e pressione. Il cioccolato (70% o più di cacao) apporta magnesio che regola tono vascolare e frequenza cardiaca. Consumare moderatamente della liquirizia pura che ha un effetto simile al sale, in quanto aumenta la ritenzione idrica. Evitare il consumo eccessivo di alcoolici e i pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi, che provocano una caduta di pressione periferica per l'afflusso di sangue all'apparato digerente.



#### 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	<b>Giovedì</b> S. ALFONSO	
2	<b>Venerdì</b> S. EUSEBIO	
3	<b>Sabato</b> S. LIDIA	Orario continuato 9,00 - 19,30
4	<b>Domenica</b> S. NICODEMO	●
5	<b>Lunedì</b> S. OSVALDO	
6	<b>Martedì</b> TRASFIGURAZ. N.S	
7	<b>Mercoledì</b> S. GAETANO DA T.	
8	<b>Giovedì</b> S. DOMENICO CONF.	
9	<b>Venerdì</b> S. ROMANO	
10	<b>Sabato</b> S. LORENZO MARTIRE	Chiuso per Ferie
11	<b>Domenica</b> S. CHIARA	Chiuso per Ferie
12	<b>Lunedì</b> S. GIULIANO	Chiuso per Ferie ●
13	<b>Martedì</b> S. IPPOLITO	Chiuso per Ferie
14	<b>Mercoledì</b> S. ALFREDO	Chiuso per Ferie
15	<b>Giovedì</b> ASS. MARIA VERGINE	Chiuso per Ferie
16	<b>Venerdì</b> S. ROCCO	Chiuso per Ferie
17	<b>Sabato</b> S. GIACINTO CONF.	Chiuso per Ferie
18	<b>Domenica</b> S. ELENA IMP.	Chiuso per Ferie
19	<b>Lunedì</b> S. LUDOVICO	Chiuso per Ferie ○
20	<b>Martedì</b> S. BERNARDO ABATE	Chiuso per Ferie
21	<b>Mercoledì</b> S. PIO X	Chiuso per Ferie
22	<b>Giovedì</b> S. MARIA REGINA	Chiuso per Ferie
23	<b>Venerdì</b> S. ROSA DA LIMA	Chiuso per Ferie
24	<b>Sabato</b> S. BARTOLOMEO AP.	Chiuso per Ferie
25	<b>Domenica</b> S. LUDOVICO	Chiuso per Ferie
26	<b>Lunedì</b> S. ALESSANDRO M.	Chiuso per Ferie ●
27	<b>Martedì</b> S. MONICA	Chiuso per Ferie
28	<b>Mercoledì</b> S. AGOSTINO	Chiuso per Ferie
29	<b>Giovedì</b> MART. S. GIOVANNI B.	Chiuso per Ferie
30	<b>Venerdì</b> S. FAUSTINA	Chiuso per Ferie
31	<b>Sabato</b> S. ARISTIDE MARTIRE	Chiuso per Ferie