

**giugno**  
**2026**

**12 Segnali da  
ascoltare: la tua  
salute mese per mese**



**LE GAMBE PESANTI**

Con l'arrivo del caldo, molte persone, in particolare le donne, avvertono gambe gonfie, pesanti e stanche. Questi sintomi sono spesso causati da una circolazione venosa e linfatica rallentata. Anche in inverno, scarpe inadatte o lunghe ore in piedi possono aggravare il problema. Alcuni consigli utili: camminare ogni giorno per almeno 20 minuti, mantenere il peso forma con un'alimentazione ricca di fibre e povera di sale e alcol, indossare abiti comodi e scarpe con tacco basso, fare docce fresche alle gambe la sera e dormire con le gambe leggermente sollevate. Il farmacista può suggerire prodotti specifici per dare sollievo. In caso di persistenza, meglio consultare un medico.



**FARMACIA**  
**Monginevro s.a.s.**

*del Dott. Livio Oggero e C.*

**Socio C.I.S.A.F.**

**Con voi dal 1967**

Via Monginevro, 178

10141 Torino

011 706231 338 6502809

**ORARIO**

LUN - VEN

9:00 - 12:30 / 15:30 - 19:30

**SAB**

9:00 - 12:30

**CHIUSO SABATO POMERIGGIO**

La Farmacia sempre al Vostro Servizio

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

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

Seguici anche su

<b>1 Lunedì</b>	S. GIUSTINO MARTIRE	<b>Chiuso</b>
<b>2 Martedì</b>	S. MARCELLINO	<b>FESTA DELLA REPUBBLICA</b>
<b>3 Mercoledì</b>	S. CARLO L.	
<b>4 Giovedì</b>	S. QUIRINO VESCOVO	
<b>5 Venerdì</b>	S. BONIFACIO V.	
<b>6 Sabato</b>	S. NORBERTO V.	<b>Aperto</b> <b>9:00 - 12:30</b>
<b>7 Domenica</b>	CORPUS DOMINI	
<b>8 Lunedì</b>	S. MEDARDO VESCOVO	
<b>9 Martedì</b>	S. PRIMO	
<b>10 Mercoledì</b>	S. MARCELLA	
<b>11 Giovedì</b>	S. BARNABA AP.	
<b>12 Venerdì</b>	S. GUIDO – S. ONOFRIO	
<b>13 Sabato</b>	S. ANTONIO DA P.	<b>Aperto</b> <b>9:00 - 12:30</b>
<b>14 Domenica</b>	S. ELISEO	
<b>15 Lunedì</b>	S. GERMANA	
<b>16 Martedì</b>	S. AURELIANO	
<b>17 Mercoledì</b>	S. GREGORIO B.	
<b>18 Giovedì</b>	S. MARTINA	
<b>19 Venerdì</b>	S. GERVASIO	
<b>20 Sabato</b>	S. ETTORE	<b>Aperto</b> <b>9:00 - 12:30</b>
<b>21 Domenica</b>	S. LUIGI GONZAGA	
<b>22 Lunedì</b>	S. PAOLINO DA NOLA	
<b>23 Martedì</b>	S. LANFRANCO	
<b>24 Mercoledì</b>	NATIV. S. GIOVANNI B.	
<b>25 Giovedì</b>	S. GUGLIELMO AB.	
<b>26 Venerdì</b>	S. VIRGILIO VESCOVO	
<b>27 Sabato</b>	S. CIRILLO D'ALESS.	<b>Aperto</b> <b>9:00 - 12:30</b>
<b>28 Domenica</b>	S. ATTILIO	
<b>29 Lunedì</b>	SS. PIETRO E PAOLO	
<b>30 Martedì</b>	SS. PRIMI MARTIRI	