

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

TUTTO L'ANNO

Mattino 9,00 - 12,30

Pomeriggio 15,00 - 19,30

MERCOLEDÌ SEMPRE APERTO

SABATO CHIUSO

FARMACIA Corso Grosseto

C.so Grosseto 219 - 10147 Torino

Tel / Fax 011 2203066

334 1392 099

Reparti: Preparazioni galeniche,

Prima infanzia, Dermocosmesi,

Igiene, Articoli sanitari, Integratori, Medicina naturale

Servizi: Autoanalisi, Misurazione

Pressione, Prenotazione visite ed esami,

Ricezione esiti analisi, Consegne a domicilio

**La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web**

www.farmaciacorsogrosseto.it

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