agosto 2024

Le DIETE SPECIALI

IPOTENSIONE 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 caffé 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.

FARMACIA dei Bastioni

ORARIO
chiusura:
sabato pomeriggio

dal 30 Settembre al 14 Aprile
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,00 – 19,00
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

dal 15 Aprile al 29 Settembre
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,30 – 19,30
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

FARMACIA dei Bastioni
Dott.ssa Daniela Arneodo
Socia C.I.S.A.F.
Via Gatti, 37
10098 Rivoli (TO)
Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio anche sul web

www.farmaciadeibastioni.it
farmacia@farmaciadeibastioni.it

seguici anche su

1	Giovedì	S. ALFONSO	
2	Venerdì	S. EUSEBIO	
3	Sabato	S. LIDIA	Chiuso
4	Domenica	S. NICODEMO	●
5	Lunedì	S. OSVALDO	
6	Martedì	TRASFIGURAZ. N.S	
7	Mercoledì	S. GAETANO DA T.	
8	Giovedì	S. DOMENICO CONF.	
9	Venerdì	S. ROMANO	
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

farmaLeM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie