

gennaio

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



IL MAL DI GOLA

Il mal di gola è uno dei disagi più comuni nella stagione fredda, e si manifesta con secchezza, bruciore e difficoltà a deglutire. Può essere causato da smog, polveri irritanti o fumo, ma anche da un ambiente troppo secco o eccessivamente umido. Se compare con una sensazione di pizzicore alla gola, naso che cola, febbre e tosse, potrebbe trattarsi di un virus da raffreddamento. Se invece insorge bruscamente con febbre alta, forte dolore e placche bianche sulle tonsille, potrebbe essere un'infezione batterica: in tal caso è bene consultare il farmacista e il medico. Talvolta il mal di gola è il primo segnale di malattie esantematiche nei bambini. Rafforzare le difese immunitarie in modo naturale può essere d'aiuto: il farmacista vi può consigliare al meglio.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

1 Giovedì

MARIA MADRE DI DIO

2 Venerdì

S. BASILIO VESCOVO

3 Sabato

S. GENOVEFFA

4 Domenica

S. ERMETE

5 Lunedì

S. AMELIA

6 Martedì

EPIFANIA DI N.S.

7 Mercoledì

S. LUCIANO

8 Giovedì

S. MASSIMO

9 Venerdì

S. GIULIANO MARTIRE

10 Sabato

S. ALDO EREMITA

11 Domenica

S. IGINO PAPA

12 Lunedì

S. MODESTO M.

13 Martedì

S. ILARIO

14 Mercoledì

S. FELICE M

15 Giovedì

S. MAURO ABATE

16 Venerdì

S. MARCELLO PAPA

17 Sabato

S. ANTONIO ABATE

18 Domenica

S. LIBERATA

Orario continuato
8,30 - 19,30

19 Lunedì

S. MARIO MARTIRE

20 Martedì

S. SEBASTIANO

21 Mercoledì

S. AGNESE

22 Giovedì

S. VINCENZO MARTIRE

23 Venerdì

S. EMERENZIANA

24 Sabato

S. FRANCESCO DI SALES

25 Domenica

CONVERS. DI S. PAOLO

26 Lunedì

S. PAOLA

27 Martedì

S. ANGELA MERICI

28 Mercoledì

S. TOMMASO D'AQ.

29 Giovedì

S. CESARIO

30 Venerdì

S. MARTINA

31 Sabato

S. GIOVANNI BOSCO

febbraio

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



MAL DI DENTI

Un dolore acuto, che peggiora con la masticazione o con cibi molto caldi, freddi o dolci, può indicare una pulpite, spesso conseguenza di una carie profonda. La carie è un processo che intacca lo smalto e, se trascurata, può estendersi alla polpa dentale provocando infezioni o ascessi. Le infiammazioni gengivali, come gengiviti e parodontiti, possono causare dolore, gonfiore e sanguinamento, e se non curate, portare alla caduta dei denti. Anche malattie sistemiche o l'uso di determinati farmaci possono influenzare la salute orale. La scarsa igiene resta però la causa più comune. Prevenire è fondamentale: pulizia regolare, visite periodiche dal dentista e i giusti consigli del farmacista aiutano a mantenere un sorriso sano.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1 Domenica

S. VERDIANA

2 Lunedì

PRES. DEL SIGNORE

3 Martedì

S. BIAGIO

4 Mercoledì

S. GILBERTO

5 Giovedì

S. AGATA

6 Venerdì

S. PAOLO MIKI

7 Sabato

S. TEODORO MARTIRE

8 Domenica

S. GIROLAMO EM.

9 Lunedì

S. APOLLONIA

10 Martedì

S. SCOLASTICA

11 Mercoledì

S. DANTE

12 Giovedì

S. EULALIA

13 Venerdì

S. MAURA

14 Sabato

S. VALENTINO

15 Domenica

S. FAUSTINO

16 Lunedì

S. GIULIANA VERGINE

17 Martedì

S. DONATO MARTIRE

18 Mercoledì

LE CENERI

19 Giovedì

S. TULLIO

20 Venerdì

S. SILVANO

21 Sabato

S. ELEONORA

22 Domenica

I DI QUARESIMA

23 Lunedì

S. LIVIO

24 Martedì

S. EDILBERTO RE

25 Mercoledì

S. VITTORINO

26 Giovedì

S. ROMEO

27 Venerdì

S. LEANDRO

28 Sabato

S. ROMANO ABATE

marzo

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



MAL DI TESTA

Circa 25 milioni di italiani soffrono di mal di testa almeno una volta all'anno, in prevalenza donne. Considerata una vera e propria patologia sociale, compromette qualità della vita e produttività. La cefalea si presenta in varie forme, tra cui emicrania, cefalea tensiva e a grappolo, ognuna con caratteristiche specifiche. Per gli episodi occasionali, riposo, silenzio e buio possono giovare. Per prevenirla, è utile evitare i fattori scatenanti, come alcuni alimenti, stress, posture scorrette e inattività fisica. Se i mal di testa sono frequenti e familiari, è bene rivolgersi a specialisti. L'automedicazione può essere rischiosa: è sempre meglio chiedere consiglio a farmacista e medico.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1 **Domenica**
II DI QUARESIMA

2 **Lunedì**
S. BASILEO MARTIRE

3 **Martedì**
S. CUNEGONDA

4 **Mercoledì**
S. LUCIO

5 **Giovedì**
S. ADRIANO

6 **Venerdì**
S. GIORDANO

7 **Sabato**
S. FELICITA

8 **Domenica**
III DI QUARESIMA

9 **Lunedì**
S. FRANCESCA R.

10 **Martedì**
S. SIMPLICIO PAPA

11 **Mercoledì**
S. COSTANTINO

12 **Giovedì**
S. MASSIMILIANO

13 **Venerdì**
S. EUFRASIA V.

14 **Sabato**
S. MATILDE

15 **Domenica**
IV DI QUARESIMA

16 **Lunedì**
S. ERIBERTO VESCOVO

17 **Martedì**
S. PATRIZIO

18 **Mercoledì**
S. SALVATORE

19 **Giovedì**
S. GIUSEPPE

20 **Venerdì**
S. ALESSANDRA MARTIRE

21 **Sabato**
S. BENEDETTO

22 **Domenica**
V DI QUARESIMA

23 **Lunedì**
S. TURIBIO DI M.

24 **Martedì**
S. ROMOLO

25 **Mercoledì**
ANNUNCIAZ. DEL SIGNORE

26 **Giovedì**
S. TEODORO

27 **Venerdì**
S. AUGUSTO

28 **Sabato**
S. SISTO III PAPA

29 **Domenica**
LE PALME

30 **Lunedì**
S. AMEDEO

31 **Martedì**
S. BENIAMINO MARTIRE

aprile

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



IL PRURITO

Il prurito può segnalare diverse condizioni, tra cui allergie, dermatiti o infezioni. L'orticaria, per esempio, può essere scatenata da punture, sostanze irritanti o allergeni. Rinite allergica, con prurito al naso, occhi arrossati e difficoltà respiratorie, è molto diffusa e legata a pollini, polvere, muffe o animali. Le dermatiti possono derivare da funghi, batteri o parassiti, ma anche da malattie come psoriasi o problemi epatici. In ogni caso, è importante individuare la causa per una terapia mirata. Il farmacista può aiutare a riconoscere il problema e consigliare se rivolgersi al medico.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1 **Mercoledì**

S. UGO VESCOVO

2 **Giovedì**

S. FRANCESCO DI P.

3 **Venerdì**

S. RICCARDO VESCOVO

4 **Sabato**

S. ISIDORO VESCOVO

5 **Domenica**

PASQUA DI RESURREZIONE

6 **Lunedì**

DELL'ANGELO

7 **Martedì**

D. IN ALBIS - S. ERMANNO

8 **Mercoledì**

S. ALBERTO DIONIGI

9 **Giovedì**

S. MARIA CLEOFE

10 **Venerdì**

S. TERENCEO MARTIRE

11 **Sabato**

S. STANISLAO VESCOVO

12 **Domenica**

IN ALBIS

13 **Lunedì**

LE PALME

14 **Martedì**

S. ABBONDIO

15 **Mercoledì**

S. ANNIBALE

16 **Giovedì**

S. LAMBERTO

17 **Venerdì**

S. ANICETO PAPA

18 **Sabato**

S. GALDINO VESCOVO

19 **Domenica**

S. ERMOGENE MARTIRE

20 **Lunedì**

S. ADALGISA VERGINE

21 **Martedì**

S. ANSELMO, S. SILVIO

22 **Mercoledì**

S. CAIO

23 **Giovedì**

S. GIORGIO MARTIRE

24 **Venerdì**

S. FEDELE

25 **Sabato**

FESTA DELLA LIBERAZIONE

26 **Domenica**

S. MARCELLINO MART.

27 **Lunedì**

S. ZITA

28 **Martedì**

S. VALERIA

29 **Mercoledì**

S. CATERINA DA SIENA

30 **Giovedì**

S. MARIANO

maggio

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



I DISTURBI DELL'APPETITO

Negli ultimi anni i disturbi alimentari sono sempre più frequenti. L'obesità è in aumento e rappresenta un rischio per cuore, metabolismo, articolazioni e respirazione. Alcuni studi indicano che stati emotivi come la rabbia, specialmente se repressa, possono favorire l'aumento di peso, in particolare nelle donne, per via degli effetti dello stress sul metabolismo. Dall'altro lato, condizioni come anoressia e bulimia destano crescente preoccupazione. Genitori e familiari devono osservare con attenzione eventuali cambiamenti nei comportamenti alimentari, specie negli adolescenti, e rivolgersi a farmacisti o medici per un primo supporto e indicazioni su centri specializzati.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

1 **Venerdì**
SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO

2 **Sabato**
S. ATANASIO

3 **Domenica**
S. GIACOMO

4 **Lunedì**
S. SILVANO

5 **Martedì**
S. PELLEGRINO M.

6 **Mercoledì**
S. GIUDITTA MARTIRE

7 **Giovedì**
S. FLAVIA

8 **Venerdì**
S. VITTORE

9 **Sabato**
S. GREGORIO V.

10 **Domenica**
S. ANTONINO

11 **Lunedì**
S. FABIO MARTIRE

12 **Martedì**
S. ROSSANA

13 **Mercoledì**
S. EMMA

14 **Giovedì**
S. MATTIA AP.

15 **Venerdì**
S. TORQUATO

16 **Sabato**
S. UBALDO VESCOVO

17 **Domenica**
ASCENSIONE DEL SIGNORE

18 **Lunedì**
S. GIOVANNI I PAPA

19 **Martedì**
S. PIETRO DI M.

20 **Mercoledì**
S. BERNARDINO DA S.

21 **Giovedì**
S. VITTORIO MARTIRE

22 **Venerdì**
S. RITA DA CASCIA

23 **Sabato**
S. DESIDERIO VESCOVO

24 **Domenica**
PENTECOSTE

25 **Lunedì**
S. URBANO

26 **Martedì**
S. FILIPPO NERI

27 **Mercoledì**
S. AGOSTINO

28 **Giovedì**
S. ERCOLE

29 **Venerdì**
S. MASSIMINO VESCOVO

30 **Sabato**
S. FELICE I PAPA

31 **Domenica**
SS. TRINITA'

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.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

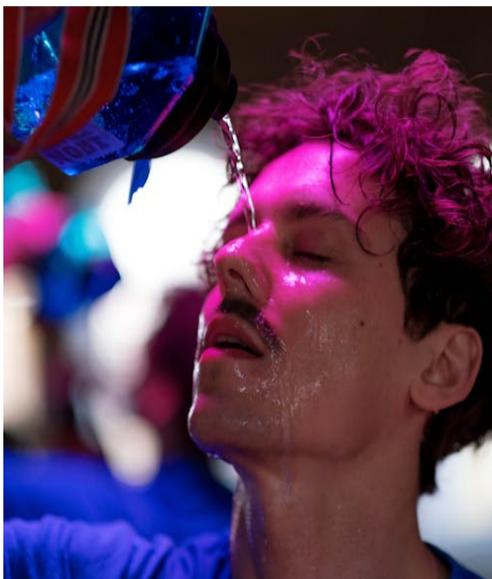
www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

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

Luglio

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



MAL DI CALDO

Il caldo intenso può mettere a dura prova l'organismo, soprattutto nei più fragili: anziani, bambini e persone con malattie croniche. Può causare cali di pressione, stanchezza, sudorazione fredda e perfino svenimenti. Il colpo di calore si manifesta anche in ambienti poco ventilati e umidi. Il collasso da calore deriva dalla perdita eccessiva di liquidi e sali. Il colpo di sole, invece, comporta sintomi come febbre alta, pelle arrossata e secca, malessere generale, nausea e vertigini. Per prevenire questi problemi, è fondamentale bere almeno due litri d'acqua al giorno, mangiare frutta e verdura, vestirsi con abiti in fibre naturali, proteggersi con cappelli e creme solari e non esporsi nelle ore più calde. Consultate medico o farmacista per eventuali trattamenti terapeutici.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

1 **Mercoledì**
S. TEOBALDO EREM.

2 **Giovedì**
S. OTTONE

3 **Venerdì**
S. TOMMASO AP.

4 **Sabato**
S. ELISABETTA

5 **Domenica**
S. ANTONIO M.Z.

6 **Lunedì**
S. MARIA GORETTI

7 **Martedì**
S. CLAUDIO



8 **Mercoledì**
S. ADRIANO

9 **Giovedì**
S. ARMANDO

10 **Venerdì**
S. FELICITA

11 **Sabato**
S. BENEDETTO

12 **Domenica**
S. FORTUNATO M.

13 **Lunedì**
S. ENRICO IMP.

14 **Martedì**
S. CAMILLO DE LELLIS



15 **Mercoledì**
S. BONAVENTURA

16 **Giovedì**
N.S. DEL CARMELO

17 **Venerdì**
S. ALESSIO CONF.

18 **Sabato**
S. FEDERICO V.

19 **Domenica**
S. GIUSTA

20 **Lunedì**
S. MARGHERITA

21 **Martedì**
S. LORENZO DA B.



22 **Mercoledì**
S. MARIA MADD.

23 **Giovedì**
S. BRIGIDA

24 **Venerdì**
S. CRISTINA

25 **Sabato**
S. GIACOMO AP.

26 **Domenica**
S. ANNA

27 **Lunedì**
S. LILIANA

28 **Martedì**
S. NAZARIO

29 **Mercoledì**
S. MARTA



30 **Giovedì**
S. PIETRO CRISOLOGO

31 **Venerdì**
S. IGNAZIO DI L.

agosto 2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



ILMAL DI PANCIA

Durante i mesi caldi o in viaggio, il mal di pancia può comparire a causa di sbalzi climatici, alimenti avariati, infezioni o farmaci, come gli antibiotici. In molti casi è sufficiente reidratarsi, assumere fermenti lattici e, se necessario, un disinfettante intestinale o antidiarroico. L'apparato digerente, complesso e delicato, è spesso soggetto a disturbi funzionali come la sindrome dell'intestino irritabile, legata a stress e alimentazione disordinata. Bruciori di stomaco e reflusso possono derivare da pasti abbondanti, caffè, alcol, tabacco o farmaci. Anche una digestione lenta può essere fastidiosa. Il farmacista può consigliare prodotti adeguati, ma se i sintomi persistono, è importante consultare il medico.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

1 Sabato
S. ALFONSO

2 Domenica
S. EUSEBIO

3 Lunedì
S. LIDIA

4 Martedì
S. NICODEMO

5 Mercoledì
S. OSVALDO

6 Giovedì
TRASFIGURAZ. N.S.

7 Venerdì
S. GAETANO DA T.

8 Sabato
S. DOMENICO CONF.

9 Domenica
S. ROMANO

10 Lunedì
S. LORENZO MARTIRE **CHIUSO per FERIE**

11 Martedì
S. CHIARA **CHIUSO per FERIE**

12 Mercoledì
S. GIULIANO **CHIUSO per FERIE**

13 Giovedì
S. IPPOLITO **CHIUSO per FERIE**

14 Venerdì
S. ALFREDO **CHIUSO per FERIE**

15 Sabato
ASS. MARIA VERGINE **CHIUSO per FERIE**

16 Domenica
S. ROCCO **CHIUSO per FERIE**

17 Lunedì
S. GIACINTO CONF.

18 Martedì
S. ELENA IMP.

19 Mercoledì
S. LUDOVICO

20 Giovedì
S. BERNARDO ABATE

21 Venerdì
S. PIO X

22 Sabato
S. MARIA REGINA

23 Domenica
S. ROSA DA LIMA

24 Lunedì
S. BARTOLOMEO AP.

25 Martedì
S. LUDOVICO

26 Mercoledì
S. ALESSANDRO M.

27 Giovedì
S. MONICA

28 Venerdì
S. AGOSTINO

29 Sabato
MART. S. GIOVANNI B.

30 Domenica
S. FAUSTINA

31 Lunedì
S. ARISTIDE MARTIRE

settembre

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



L'INSONNIA

L'insonnia si manifesta come difficoltà ad addormentarsi o come sonno leggero e poco ristoratore. Può portare a stanchezza, nervosismo e scarsa concentrazione durante il giorno. Può essere legata a disturbi come ipertensione, ansia, depressione, obesità o a condizioni ambientali sfavorevoli, come caldo eccessivo o rumori. Le ricerche indicano che dormire poco incide negativamente sulla salute generale. I farmaci possono essere un supporto, ma non sostituiscono un sonno naturale e rigenerante. Circa il 15% degli italiani soffre di insonnia cronica, in prevalenza donne e anziani. Evitate il fai-da-te con sonniferi o alcol e chiedete consiglio al farmacista; se necessario, rivolgetevi al medico.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1	Martedì	S. EGIDIO ABATE	
2	Mercoledì	S. ELPIDIO VESCOVO	
3	Giovedì	S. GREGORIO M.	
4	Venerdì	S. ROSALIA	
5	Sabato	S. VITTORINO VESC	
6	Domenica	S. UMBERTO	
7	Lunedì	S. REGINA	
8	Martedì	NATIV. B.V. MARIA	
9	Mercoledì	S. SERGIO PAPA	
10	Giovedì	S. NICOLA DA TOL	
11	Venerdì	S. DIOMEDE MARTIRE	
12	Sabato	SS. NOME DI MARIA	
13	Domenica	S. MAURILIO	
14	Lunedì	ESALTAZ. S. CROCE	
15	Martedì	B.V. ADDOLORATA	
16	Mercoledì	S. CORNELIO	
17	Giovedì	S. ROBERTO B.	
18	Venerdì	S. SOFIA M.	
19	Sabato	S. GENNARO VESCOVO	
20	Domenica	S. EUSTACHIO	
21	Lunedì	S. MATTEO APOSTOLO	
22	Martedì	S. MAURIZIO MARTIRE	
23	Mercoledì	S. PIO DA PIETRELCINA	
24	Giovedì	S. PACIFICO CONF.	
25	Venerdì	S. AURELIA	
26	Sabato	SS. COSIMO E DAMIANO	
27	Domenica	S. VINCENZO DE P.	
28	Lunedì	S. VENCESLAO M.	
29	Martedì	SS. MICHELE, GABRIELE E RAFFAELE	
30	Mercoledì	S. GIROLAMO DOTTOR	

ottobre

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



I DISTURBI DELL'UMORE

Con l'arrivo dell'autunno e l'accorciarsi delle giornate, molte persone risentono del cambiamento stagionale sviluppando disturbi dell'umore, noti come SAD (seasonal affective disorders). Sintomi da non sottovalutare sono umore depresso persistente, disturbi del sonno, calo dell'appetito e perdita di energia. In altri casi si osservano sbalzi d'umore anche all'interno della stessa giornata. A volte il disagio emotivo si manifesta attraverso sintomi fisici come dolori diffusi, mal di testa o problemi digestivi, rendendo difficile individuarne l'origine. Il farmacista può suggerire rimedi naturali e orientare verso un aiuto specialistico se necessario.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

1	Giovedì	S. TERESA DEL B.G.	
2	Venerdì	SS. ANGELI CUSTODI	
3	Sabato	S. GERARDO AB.	
4	Domenica	S. FRANCESCO D'ASSISI	
5	Lunedì	S. PLACIDO MARTIRE	
6	Martedì	S. BRUNO AB.	
7	Mercoledì	N.S. DEL ROSARIO	
8	Giovedì	S. PELAGIA	
9	Venerdì	S. FERRUCCIO	
10	Sabato	S. DANIELE M.	
11	Domenica	S. FIRMINO VESCOVO	
12	Lunedì	S. SERAFINO CAPP.	
13	Martedì	S. EDOARDO RE	
14	Mercoledì	S. CALLISTO I PAPA	
15	Giovedì	S. TERESA D'AVILA	
16	Venerdì	S. MARGHERITA A.	
17	Sabato	S. RODOLFO	
18	Domenica	S. LUCA EVANG.	
19	Lunedì	S. LAURA	
20	Martedì	S. IRENE	
21	Mercoledì	S. ORSOLA	
22	Giovedì	S. DONATO VESCOVO	
23	Venerdì	S. GIOVANNI DA C.	
24	Sabato	S. ANTONIO M.C.	
25	Domenica	S. CRISPINO	Orario continuato 8,30 - 19,30
26	Lunedì	S. EVARISTO PAPA	
27	Martedì	S. FIORENZO VESCOVO	
28	Mercoledì	S. SIMONE	
29	Giovedì	S. MASSIMILIANO	
30	Venerdì	S. GERMANO VESCOVO	
31	Sabato	S. LUCILLA	

novembre

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



LA TOSSE

La tosse è un riflesso di difesa dell'organismo per liberare le vie aeree da sostanze irritanti. Non si tratta di una malattia in sé, ma di un sintomo da valutare. Una tosse secca può accompagnare raffreddore, laringite o tracheite, e nei bambini, otite o allergie. Se invece si presenta con catarro, può trattarsi di bronchite o di patologie più serie, specie se è più intensa al mattino nei fumatori. In caso di dolore laterale tossendo, si potrebbe sospettare una pleurite. L'autodiagnosi non è consigliata: meglio rivolgersi al medico e al farmacista per identificare le cause e scegliere il trattamento più adeguato.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1 **Domenica**
TUTTI I SANTI



2 **Lunedì**
COMMEMORAZ. DEFUNTI

3 **Martedì**
S. SILVIA

4 **Mercoledì**
S. CARLO BORROMEO

5 **Giovedì**
S. ZACCARIA PROF.

6 **Venerdì**
S. LEONARDO ABATE

7 **Sabato**
S. ERNESTO ABATE

8 **Domenica**
S. GOFFREDO VESCOVO

9 **Lunedì**
S. ORESTE



10 **Martedì**
S. LEONE MAGNO

11 **Mercoledì**
S. MARTINO DI TOURS

12 **Giovedì**
S. RENATO M.

13 **Venerdì**
S. DIEGO

14 **Sabato**
S. GIOCONDO VESCOVO

15 **Domenica**
S. ALBERTO M.

16 **Lunedì**
S. MARGHERITA DI S.

17 **Martedì**
S. ELISABETTA



18 **Mercoledì**
S. ODDONE AB.

19 **Giovedì**
S. FAUSTO MARTIRE

20 **Venerdì**
S. BENIGNO

21 **Sabato**
PRESENTAZ. B.V. MARIA

22 **Domenica**
S. CECILIA V.

23 **Lunedì**
S. CLEMENTE PAPA

24 **Martedì**
CRISTO RE E S. FLORA



25 **Mercoledì**
S. CATERINA D'ALESS.

26 **Giovedì**
S. CORRADO VESCOVO

27 **Venerdì**
S. MASSIMO

28 **Sabato**
S. GIACOMO FRANCO

29 **Domenica**
S. SATURNINO M.

30 **Lunedì**
S. ANDREA AP.

dicembre

2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



IL MAL DI SCHIENA

Quasi tutti, almeno una volta nella vita, soffrono di mal di schiena. Lo stress, la sedentarietà e posture scorrette sono tra le cause principali. Spesso si tratta di disturbi transitori, ma in alcuni casi il dolore può essere segnale di problemi più seri. Il "colpo della strega" è un esempio di dolore acuto e improvviso, provocato da una contrazione muscolare o da un'infiammazione cronica dovuta a ernia o traumi. È così intenso da limitare i movimenti. Intervenire precocemente aiuta a prevenire complicazioni. Il farmacista può suggerire rimedi naturali o farmacologici, ma è sempre opportuno coinvolgere il medico in caso di persistenza.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

1 Martedì

S. ANSANO



2 Mercoledì

S. BIBIANA

3 Giovedì

S. FRANCESCO SAVERIO

4 Venerdì

S. BARBARA

5 Sabato

S. GIULIO M.

6 Domenica

S. NICOLA VESCOVO

7 Lunedì

S. AMBROGIO VESCOVO

8 Martedì

IMMACOLATA CONC.

9 Mercoledì

S. SIRO



10 Giovedì

N.S. DI LORETO

11 Venerdì

S. DAMASO PAPA

12 Sabato

S. GIOVANNA F.

13 Domenica

S. LUCIA V.

14 Lunedì

S. POMPEO

15 Martedì

S. VALERIANO

16 Mercoledì

S. ALBINA

17 Giovedì

S. LAZZARO



18 Venerdì

S. GRAZIANO VESCOVO

19 Sabato

S. FAUSTA

20 Domenica

S. LIBERATO MARTIRE

21 Lunedì

S. PIETRO CANISIO

22 Martedì

S. FRANCESCA CABRINI

23 Mercoledì

S. VITTORIA

24 Giovedì

S. DELFINO



25 Venerdì

NATALE DEL SIGNORE

**Orario continuato
8,30 - 19,30**

26 Sabato

S. STEFANO PROTOM.

27 Domenica

S. GIOVANNI AP.

28 Lunedì

SS. INNOCENTI MARTIRI

29 Martedì

S. TOMMASO BECKET

30 Mercoledì

S. RUGGERO

31 Giovedì

S. SILVESTRO PAPA