

gennaio 2024

Le DIETE SPECIALI



ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento la donna può seguire il suo regime alimentare abituale purché sia una dieta varia e bilanciata, ricca di alimenti di origine vegetale come legumi, frutta e verdura e di fonti proteiche sia animali sia vegetali. Queste ultime vanno incrementate aggiungendo per esempio uno spuntino a base di latte, yogurt, formaggio o frutta secca. La mamma che allatta, inoltre, deve bere almeno 2-3 litri di acqua al giorno (oligominerale, povera di sodio e con una concentrazione di nitrati che non deve superare i 10 mg/l) o altri liquidi (brodi vegetali o di carne sgrassata, spremute o estratti di frutta fresca, latte, ecc.). È importante uno stile di vita sano (movimento soprattutto all'aria aperta), in quanto movimento e indicazioni dietetiche, favoriscono la corretta nutrizione del lattante e impediscono alla madre di acquisire un surplus di peso. Vanno sospese le bevande alcoliche e il fumo; al massimo 1 bicchiere di vino o una lattina di birra, almeno 3-4 ore prima della poppata. Non più di 2 tazzine di caffè al giorno, lontano dalla poppata. Quando le abitudini alimentari sono scorrette, la gravidanza e l'allattamento possono rappresentare situazioni a rischio per la possibile insorgenza o aggravamento di condizioni come sovrappeso, obesità, diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione o disturbi dell'apparato gastrointestinale.



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15 - 19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

**Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.**

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1	Lunedì MARIA MADRE DI DIO	CHIUSO
2	Martedì S. BASILIO VESCOVO	
3	Mercoledì S. GENOVEFFA	
4	Giovedì S. ERMETE	
5	Venerdì S. AMELIA	
6	Sabato EPIFANIA DI N.S.	CHIUSO
7	Domenica S. LUCIANO	CHIUSO
8	Lunedì S. MASSIMO	
9	Martedì S. GIULIANO MARTIRE	
10	Mercoledì S. ALDO EREMITA	
11	Giovedì S. IGINO PAPA	
12	Venerdì S. MODESTO M.	
13	Sabato S. ILARIO	Aperto 8:45 - 13:00
14	Domenica S. FELICE M	CHIUSO
15	Lunedì S. MAURO ABATE	
16	Martedì S. MARCELLO PAPA	
17	Mercoledì S. ANTONIO ABATE	
18	Giovedì S. LIBERATA	
19	Venerdì S. MARIO MARTIRE	
20	Sabato S. SEBASTIANO	Aperto 8:45 - 13:00
21	Domenica S. AGNESE	CHIUSO
22	Lunedì S. VINCENZO MARTIRE	
23	Martedì S. EMERENZIANA	
24	Mercoledì S. FRANCESCO DI SALES	
25	Giovedì CONVERS. DI S. PAOLO	
26	Venerdì S. PAOLA	
27	Sabato S. ANGELA MERICI	Aperto 8:45 - 13:00
28	Domenica S. TOMMASO D'AQ.	CHIUSO
29	Lunedì S. CESARIO	
30	Martedì S. MARTINA	
31	Mercoledì S. GIOVANNI BOSCO	

febbraio

2024

Le DIETE SPECIALI



ANZIANO

L'invecchiamento è un processo del tutto naturale ma estremamente complesso dal punto di vista biologico. Dopo i 50 anni statura e peso tendono a ridursi, aumenta la massa grassa (soprattutto a livello addominale), si riduce la massa muscolare, inizia una demineralizzazione delle ossa e una riduzione dell'acqua corporea. In linea generale, la dieta degli anziani non differisce dal punto di vista qualitativo da quella degli adulti, sebbene sia il fabbisogno energetico che l'appetito diminuiscono con il passare degli anni: subentrano problemi masticatori e modificazioni che coinvolgono l'apparato gastroenterico. E' quindi importante una dieta varia ed equilibrata: cereali (pane, pasta, riso, farro), frutta e verdura. Importante sarà limitare alimenti ricchi di zuccheri semplici (zucchero da tavola, miele, dolci), considerato che il diabete di tipo 2 colpisce prevalentemente nel corso della terza età. Nonostante che con l'avanzare dell'età spesso diminuisca l'appetito, sarà fondamentale assumere alimenti quali carne bianca, pesce e uova. Occorre porre molta attenzione al consumo di acqua: almeno 1,5 litri al giorno. Il suo apporto è fondamentale in tutte le fasi della vita, ma ancora di più oltre i 65 anni per una generale tendenza alla disidratazione (dovuta alla ridotta percezione del senso della sete). Il consumo di alcolici deve essere moderato (non più di 330 ml di birra o 125 di vino al giorno).



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15 - 19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

**Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.**

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1 **Giovedì**
S. VERDIANA

2 **Venerdì**
PRES. DEL SIGNORE

3 **Sabato**
S. BIAGIO

Aperto
8:45 - 13:00



4 **Domenica**
S. GILBERTO

CHIUSO

5 **Lunedì**
S. AGATA

6 **Martedì**
S. PAOLO MIKI

7 **Mercoledì**
S. TEODORO MARTIRE

8 **Giovedì**
S. GIROLAMO EM.

9 **Venerdì**
S. APOLLONIA

10 **Sabato**
S. SCOLASTICA

Aperto
8:45 - 13:00



11 **Domenica**
S. DANTE

CHIUSO

12 **Lunedì**
S. EULALIA

13 **Martedì**
S. MAURA

14 **Mercoledì**
S. VALENTINO - LE CENERI

15 **Giovedì**
S. FAUSTINO

16 **Venerdì**
S. GIULIANA VERGINE



17 **Sabato**
S. DONATO MARTIRE

Aperto
8:45 - 13:00

18 **Domenica**
I DI QUARESIMA

CHIUSO

19 **Lunedì**
S. TULLIO

20 **Martedì**
S. SILVANO

21 **Mercoledì**
S. ELEONORA

22 **Giovedì**
S. MARGHERITA

23 **Venerdì**
S. LIVIO

24 **Sabato**
S. EDILBERTO RE

Aperto
8:45 - 13:00



25 **Domenica**
II DI QUARESIMA

CHIUSO

26 **Lunedì**
S. ROMEO

27 **Martedì**
S. LEANDRO

28 **Mercoledì**
S. ROMANO ABATE

29 **Giovedì**
S. GIUSTO

marzo

2024

Le DIETE SPECIALI



COLON IRRITABILE

La sindrome del colon irritabile è una serie di disturbi intestinali cronici, che coinvolgono l'intestino crasso (noto anche come colon) e colpisce circa l'1-2% della popolazione. Ne soffrono più le donne, con numeri pari al doppio rispetto agli uomini. L'intestino è un vero e proprio sistema nervoso autonomo, un "secondo cervello" che influenza l'umore e la psiche. I sintomi: dolori e crampi addominali, gonfiore allo stomaco, problemi di evacuazione e irregolarità intestinale, meteorismo, diarrea e/o stitichezza.

È importante imparare a riconoscere cause che riaccutizzano i sintomi e adottare tecniche come attività sportiva, rilassamento, training autogeno per affrontare al meglio le situazioni "a rischio". Una dieta equilibrata è comunque sempre il percorso più indicato nei confronti del colon irritabile. Evitare alimenti che producono molta fermentazione e quelli che contengono elevate quantità di fruttosio (ciliegie, mango, pesche, frutta in scatola, frutta essiccata, succhi di frutta). È bene evitare anche i cibi come carciofi, asparagi, cavolini di Bruxelles, broccoli, porri, lenticchie, ceci, fagioli e soia, funghi e dolcificanti artificiali come sorbitolo, mannitolo, maltitolo e xilitolo. Gli esperti consigliano inoltre di svolgere attività sportiva 2 - 3 volte la settimana e, quando possibile, di diminuire gli stress ambientali.



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15 - 19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

**Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.**

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1	Venerdì S. ALBINO	
2	Sabato S. BASILEO MARTIRE	Aperto 8:45 - 13:00
3	Domenica III DI QUARESIMA	CHIUSO
4	Lunedì S. LUCIO	
5	Martedì S. ADRIANO	
6	Mercoledì S. GIORDANO	
7	Giovedì S. FELICITA	
8	Venerdì S. GIOVANNI DI DIO	
9	Sabato S. FRANCESCA ROMANA	Aperto 8:45 - 13:00
10	Domenica IV DI QUARESIMA	Aperto per Turno 8,45 - 19,30
11	Lunedì S. COSTANTINO	
12	Martedì S. MASSIMILIANO	
13	Mercoledì S. EUFRASIA V.	
14	Giovedì S. MATILDE	
15	Venerdì S. LONGINO	
16	Sabato S. ERIBERTO VESCOVO	Aperto 8:45 - 13:00
17	Domenica V DI QUARESIMA	CHIUSO
18	Lunedì S. SALVATORE	
19	Martedì S. GIUSEPPE	
20	Mercoledì S. ALESSANDRA MARTIRE	
21	Giovedì S. BENEDETTO	
22	Venerdì S. LEA	
23	Sabato S. FEDELE	Aperto 8:45 - 13:00
24	Domenica LE PALME	CHIUSO
25	Lunedì ANNUNCIAZ. DEL SIGNORE	
26	Martedì S. TEODORO	
27	Mercoledì S. AUGUSTO	
28	Giovedì S. SISTO III PAPA	
29	Venerdì S. SECONDO MARTIRE	
30	Sabato S. AMEDEO	Aperto 8:45 - 13:00
31	Domenica PASQUA DI RESURREZIONE	CHIUSO

aprile 2024

Le DIETE SPECIALI



DIABETE

Nel diabetico la dieta è fondamentale per una corretta cura, insieme all'esercizio fisico, alla terapia ipoglicemizzante (farmaci oppure insulina) e al monitoraggio glicemico. Una dieta equilibrata prevede una quota di carboidrati compresi tra 45-60% delle calorie giornaliere; vanno preferiti carboidrati complessi o amidi, che vengono assorbiti lentamente e che non determinano un improvviso rialzo della glicemia (come ad es: derivati dei cereali, patate, legumi). Evitare invece gli zuccheri semplici, che assimilandosi rapidamente, alzano velocemente la glicemia (miele, marmellata, frutta [fruttosio e saccarosio], latte e yogurt [lattosio] e quelli aggiunti nelle bibite zuccherate, da evitarsi insieme alle bevande alcoliche). Va incoraggiato il consumo di pesce, specie azzurro, 2-3 volte alla settimana (Omega3), e di moderate quantità di semi e noci (Omega6.) Via libera a tutte le verdure: verdure a foglia come insalate, biette, spinaci, cicorie; ortaggi a radice quali carote, barbabietole, rape, broccoli, finocchi, verze e cavoli. Infine, essenziale è l'assunzione di fibre, che non apportano calorie, aumentano la sazietà, regolarizzano l'intestino e modulano l'assorbimento dei carboidrati. Una dieta regolare, quindi, con meno pasta, meno pane, più pesce e legumi come alternativa alla carne, poco formaggio e pochi salumi, molta verdura, moderatamente la frutta, pochissimi dolci.



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15-19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

**Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.**

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1	Lunedì DELL'ANGELO	CHIUSO
2	Martedì S. FRANCESCO DI P.	
3	Mercoledì S. RICCARDO VESCOVO	
4	Giovedì S. ISIDORO VESCOVO	
5	Venerdì S. VINCENZO FERRER	
6	Sabato S. GUGLIELMO	Aperto 8:45 - 13:00
7	Domenica D. IN ALBIS - S. ERMANNO	CHIUSO
8	Lunedì S. ALBERTO DIONIGI	
9	Martedì S. MARIA CLEOFE	
10	Mercoledì S. TERENCE MARTIRE	
11	Giovedì S. STANISLAO VESCOVO	
12	Venerdì S. GIULIO PAPA	
13	Sabato S. MARTINO PAPA	Aperto 8:45 - 13:00
14	Domenica S. ABBONDIO	CHIUSO
15	Lunedì S. ANNIBALE	
16	Martedì S. LAMBERTO	
17	Mercoledì S. ANICETO PAPA	
18	Giovedì S. GALDINO VESCOVO	
19	Venerdì S. ERMOGENE MARTIRE	
20	Sabato S. ADALGISA	Aperto 8:45 - 13:00
21	Domenica S. LIVIO	CHIUSO
22	Lunedì S. CAIO	
23	Martedì S. GIORGIO MARTIRE	
24	Mercoledì S. FEDELE	
25	Giovedì FESTA DELLA LIBERAZIONE	CHIUSO
26	Venerdì S. MARCELLINO MART.	CHIUSO
27	Sabato S. ZITA	CHIUSO
28	Domenica S. VALERIA	CHIUSO
29	Lunedì S. CATERINA DA SIENA	
30	Martedì S. MARIANO	

maggio

2024

Le DIETE SPECIALI



GRAVIDANZA

L'alimentazione ha una diretta influenza sulla salute della gestante, sull'andamento della gravidanza e sullo stato di nutrizione del neonato. Iniziare la gravidanza con il proprio peso ideale, mantenendolo per almeno 3 mesi e proseguendo fino a termine con un aumento graduale fino a raggiungere al massimo un incremento di 8-10 kg. Dieta quindi varia ed equilibrata, senza aumentare l'apporto calorico. Preferire proteine provenienti da carni, pesce, uova e formaggi (contenenti aminoacidi essenziali). Nel periodo iniziale, caratterizzato a volte da nausea e intolleranze, spesso nei confronti della carne, preferire pesce, uova e formaggi. In caso di "attacchi di fame", evitare possibilmente i glucidi (pane, pasta, dolci) che predispongono a notevoli incrementi di peso. Dal secondo trimestre il fabbisogno proteico aumenta gradatamente poiché le proteine sono fondamentali nella costruzione dei tessuti del nuovo organismo. Stessa esigenza per i sali di calcio e fosforo, necessari alla formazione dello scheletro e per il ferro, indispensabile nella formazione dei globuli rossi del sangue. Calcio e fosforo abbondano in latte, latticini e uova; il ferro è contenuto soprattutto nel fegato di animali, nei legumi e nel tuorlo d'uovo, nonché nella frutta secca. In gravidanza è bene cessare del tutto il consumo di alcol e smettere di fumare.



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15-19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

**Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.**

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1 Mercoledì	SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO	CHIUSO
2 Giovedì	S. ATANASIO	
3 Venerdì	S. GIACOMO	
4 Sabato	S. SILVANO	Aperto 8:45 - 13:00
5 Domenica	S. PELLEGRINO M.	CHIUSO
6 Lunedì	S. GIUDITTA MARTIRE	
7 Martedì	S. FLAVIA	
8 Mercoledì	S. VITTORE	
9 Giovedì	S. GREGORIO V.	
10 Venerdì	S. ANTONINO	
11 Sabato	S. FABIO MARTIRE	Aperto 8:45 - 13:00
12 Domenica	ASCENSIONE DEL SIGNORE	CHIUSO
13 Lunedì	S. EMMA	
14 Martedì	S. MATTIA AP.	
15 Mercoledì	S. TORQUATO	
16 Giovedì	S. UBALDO VESCOVO	
17 Venerdì	S. PASQUALE CONF.	
18 Sabato	S. GIOVANNI I PAPA	Aperto 8:45 - 13:00
19 Domenica	PENTECOSTE	CHIUSO
20 Lunedì	S. BERNARDINO DA S.	
21 Martedì	S. VITTORIO MARTIRE	
22 Mercoledì	S. RITA DA CASCIA	
23 Giovedì	S. DESIDERIO VESCOVO	
24 Venerdì	B.V. MARIA AUSIL.	
25 Sabato	S. URBANO	Aperto 8:45 - 13:00
26 Domenica	SS. TRINITA'	CHIUSO
27 Lunedì	S. AGOSTINO	
28 Martedì	S. ERCOLE	
29 Mercoledì	S. MASSIMINO VESCOVO	
30 Giovedì	S. FELICE I PAPA	
31 Venerdì	VISITAZIONE B.M.V.	

giugno

2024

Le DIETE SPECIALI



IPERLIPIDEMIA

L'iperlipidemia si ha in presenza di livelli elevati di colesterolo e/o trigliceridi nel sangue. Il problema può essere congenito (indipendente dallo stile di vita) o conseguente a uno stile di vita errato e sedentario. Dieta e attività fisica riescono molto spesso a migliorare la lipidemia e basterà seguire un'alimentazione varia e regolare. Una riduzione della lipidemia del 10% riduce la mortalità per malattia cardiovascolare del 20%. La dieta dovrà prevedere una maggioranza di grassi di origine vegetale (olio di oliva e di lino, frutta secca, semi) e scarso apporto di grassi animali (latte, latticini, burro, carni grasse, salumi, uova), in quanto "grassi saturi" che fanno aumentare la quantità di colesterolo nel sangue. Positivo sarà un consumo moderato (per limitare l'apporto calorico) di olio extravergine di oliva (ricco di acidi grassi insaturi). Gli acidi grassi Omega3 (ne è ricco il pesce azzurro) migliorano notevolmente il profilo lipidico. Per i carboidrati, preferire quelli complessi, provenienti da pane, pasta e cereali integrali, poiché l'apporto frequente di zuccheri semplici come quelli contenuti nei dolci aggrava la situazione. È consigliabile il consumo abbondante e quotidiano di frutta e verdura (ricche di fibre). Una nota importante riguarda l'alcol, che va tassativamente evitato in caso di trigliceridi alti.



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15 - 19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1	Sabato S. GIUSTINO MARTIRE	Aperto 8:45 - 13:00
2	Domenica S. MARCELLINO	FESTA DELLA REPUBBLICA CHIUSO
3	Lunedì S. CARLO L.	
4	Martedì S. QUIRINO VESCOVO	
5	Mercoledì S. BONIFACIO V.	
6	Giovedì S. NORBERTO V.	
7	Venerdì S. ROBERTO VESCOVO	
8	Sabato S. MEDARDO VESCOVO	Aperto 8:45 - 13:00
9	Domenica S. PRIMO	CHIUSO
10	Lunedì S. MARCELLA	
11	Martedì S. BARNABA AP.	
12	Mercoledì S. GUIDO - S. ONOFRIO	
13	Giovedì S. ANTONIO DA P.	
14	Venerdì S. ELISEO	
15	Sabato S. GERMANA	Aperto 8:45 - 13:00
16	Domenica S. AURELIANO	CHIUSO
17	Lunedì S. GREGORIO B.	
18	Martedì S. MARTINA	
19	Mercoledì S. GERVASIO	
20	Giovedì S. ETTORE	
21	Venerdì S. LUIGI GONZAGA	
22	Sabato S. PAOLINO DA NOLA	Aperto 8:45 - 13:00
23	Domenica S. LANFRANCO	CHIUSO
24	Lunedì NATIV. S. GIOVANNI B.	CHIUSO
25	Martedì S. GUGLIELMO AB.	
26	Mercoledì S. VIRGILIO VESCOVO	
27	Giovedì S. CIRILLO D'ALESS.	
28	Venerdì S. ATTILIO	
29	Sabato SS. PIETRO E PAOLO	Aperto 8:45 - 13:00
30	Domenica SS. PRIMI MARTIRI	Aperto per Turno 8,45 - 19,30

Luglio

2024

Le DIETE SPECIALI



IPERTENSIONE ARTERIOSA

Scegliere quali cibi mangiare e quali evitare è una strategia efficace per gestire la pressione alta, un disturbo che colpisce una larga fetta della popolazione.

L'ipertensione arteriosa, infatti, è una problematica che in Italia interessa il 50% degli uomini e il 40% delle donne tra i 35 e i 74 anni. In generale, viene definita come ipertensione la condizione fisica in cui i valori della pressione sistolica (definita in genere "pressione massima") sono superiori a 140 mm Hg e quelli della pressione diastolica (definita in genere "pressione minima") sono superiori a 90 mm Hg. Tra le cause che determinano la pressione alta si ricordano sovrappeso, sedentarietà, predisposizione genetica, invecchiamento, abitudini alimentari. L'ipertensione arteriosa e l'alimentazione sono dunque strettamente collegate, per questo bisogna valutare con cura quali cibi mangiare e quali evitare. Una delle cause principali del problema è il consumo eccessivo di sale. Per questo motivo una delle soluzioni per ridurre la pressione arteriosa consiste nel diminuire il sale nelle pietanze: si stima infatti che ne assumiamo più del doppio rispetto alla dose consigliata. Ciò non significa solo condire di meno i piatti, ma anche stare attenti ai prodotti (sia artigianali sia industriali) che ne contengono in quantità elevate come alimenti conservati in scatola, salumi, formaggi, dado ed estratti per brodo.



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15-19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

**Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.**

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1	Lunedì S. TEOBALDO EREM.	
2	Martedì S. OTTONE	
3	Mercoledì S. TOMMASO AP.	
4	Giovedì S. ELISABETTA	
5	Venerdì S. ANTONIO M.Z.	●
6	Sabato S. MARIA GORETTI	Aperto 8:45 - 12:30
7	Domenica S. CLAUDIO	CHIUSO
8	Lunedì S. ADRIANO	
9	Martedì S. ARMANDO	
10	Mercoledì S. FELICITA	
11	Giovedì S. BENEDETTO	
12	Venerdì S. FORTUNATO M.	
13	Sabato S. ENRICO IMP.	Aperto 8:45 - 12:30 ◐
14	Domenica S. CAMILLO DE LELLIS	CHIUSO
15	Lunedì S. BONAVENTURA	
16	Martedì N.S. DEL CARMELO	
17	Mercoledì S. ALESSIO CONF.	
18	Giovedì S. FEDERICO V.	
19	Venerdì S. GIUSTA	
20	Sabato S. MARGHERITA	Aperto 8:45 - 12:30
21	Domenica S. LORENZO DA B.	CHIUSO ○
22	Lunedì S. MARIA MADD.	
23	Martedì S. BRIGIDA	
24	Mercoledì S. CRISTINA	
25	Giovedì S. GIACOMO AP.	
26	Venerdì S. ANNA	
27	Sabato S. LILIANA	Aperto 8:45 - 12:30
28	Domenica S. NAZARIO	CHIUSO ◐
29	Lunedì S. MARTA	
30	Martedì S. PIETRO CRISOLOGO	
31	Mercoledì S. IGNAZIO DI L.	

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 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

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15 - 19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1	Giovedì S. ALFONSO	
2	Venerdì S. EUSEBIO	
3	Sabato S. LIDIA	Aperto 8:45 - 12:30
4	Domenica S. NICODEMO	CHIUSO
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	Aperto 8:45 - 12:30
11	Domenica S. CHIARA	CHIUSO
12	Lunedì S. GIULIANO	Aperto per Turno 8,45 - 19,30
13	Martedì S. IPPOLITO	
14	Mercoledì S. ALFREDO	
15	Giovedì ASS. MARIA VERGINE	CHIUSO
16	Venerdì S. ROCCO	
17	Sabato S. GIACINTO CONF.	Aperto per Turno 8,45 - 12,30
18	Domenica S. ELENA IMP.	CHIUSO
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

settembre

2024

Le DIETE SPECIALI



NEFROPATIE

La dieta ipoproteica si avvia negli stadi moderati e gravi di malattia renale cronica. È il nefrologo assieme al dietista/nutrizionista che seleziona i pazienti e definisce la dieta più idonea, in rapporto all'andamento della funzione renale ed alla valutazione clinica globale. Durante la digestione delle proteine, il corpo produce l'urea, un composto che, normalmente, viene eliminato attraverso le urine senza causare malattie, ma quando i reni non funzionano correttamente, l'urea (assieme ad altre sostanze tossiche) si accumula nel sangue, con conseguente nausea, affaticamento e perdita di appetito. numerosi studi hanno dimostrato un collegamento tra riduzione dell'introito giornaliero di proteine e rallentamento nella progressione della malattia renale cronica in stato avanzato, allungando l'intervallo di tempo che precede l'ingresso in dialisi. La dieta ipoproteica per nefropatici può prevedere in alcuni casi, e sempre sotto stretto controllo del nefrologo, la sostituzione del pane, pasta, dolci normali con analoghi artificiali a base di amidi di varia origine, acquistabili in Farmacia o rimborsati dal SSN (su piano terapeutico del nefrologo). Vanno inoltre ridotti gli apporti di sale, fosforo (presente in latticini e tuorlo d'uovo) e potassio, riducendo, negli stadi avanzati di malattia, gli alimenti che ne sono ricchi (frutta, verdura).



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15 - 19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1	Domenica S. EGIDIO ABATE	CHIUSO
2	Lunedì S. ELPIDIO VESCOVO	
3	Martedì S. GREGORIO M.	●
4	Mercoledì S. ROSALIA	
5	Giovedì S. VITTORINO VESC	
6	Venerdì S. UMBERTO	
7	Sabato S. REGINA	Aperto 8:45 - 13:00
8	Domenica NATIV. B.V. MARIA	CHIUSO
9	Lunedì S. SERGIO PAPA	
10	Martedì S. NICOLA DA TOL	
11	Mercoledì S. DIOMEDE MARTIRE	◐
12	Giovedì SS. NOME DI MARIA	
13	Venerdì S. MAURILIO	
14	Sabato ESALTAZ. S. CROCE	Aperto 8:45 - 13:00
15	Domenica B.V. ADDOLORATA	CHIUSO
16	Lunedì S. CORNELIO	
17	Martedì S. ROBERTO B.	
18	Mercoledì S. SOFIA M.	○
19	Giovedì S. GENNARO VESCOVO	
20	Venerdì S. EUSTACHIO	
21	Sabato S. MATTEO APOSTOLO	Aperto 8:45 - 13:00
22	Domenica S. MAURIZIO MARTIRE	CHIUSO
23	Lunedì S. PIO DA PIETRELCINA	
24	Martedì S. PACIFICO CONF.	◐
25	Mercoledì S. AURELIA	
26	Giovedì SS. COSIMO E DAMIANO	
27	Venerdì S. VINCENZO DE P.	
28	Sabato S. VENCESLAO M.	Aperto 8:45 - 13:00
29	Domenica SS. MICHELE, GABRIELE E RAFFAELE	CHIUSO
30	Lunedì S. GIROLAMO DOTTORE	

ottobre

2024

Le DIETE SPECIALI



OSTEOPOROSI

La massa ossea si modifica nel corso della vita: durante la crescita aumenta costantemente fino a 25-30 anni, in seguito diminuisce. Alimentazione ed esercizio fisico influiscono sulla formazione di tessuto osseo; raggiunta l'età adulta si dovrà conservare questa massa. L'esercizio fisico rende le ossa più resistenti e aiuta a conservarne la massa. Il rischio di osteoporosi è dettato da vari fattori. Età: con gli anni la densità ossea diminuisce per tutti. Sesso: le donne rischiano più degli uomini di incontrare problemi per la carenza di estrogeni che accompagna la menopausa. Geni: se in famiglia vi sono persone colpite dall'osteoporosi la probabilità di dover affrontare lo stesso problema aumenta. Stile di vita: alimentazione sregolata ed esercizio fisico insufficiente indeboliscono le ossa; anche chi fuma e beve troppo alcol mette in pericolo il proprio scheletro. Farmaci: l'assunzione prolungata di cortisone aumenta i rischi di osteoporosi. Malattie: le ossa possono essere indebolite da infiammazioni persistenti, disturbi dell'assorbimento nutritivo a livello intestinale o problemi renali. Una corretta alimentazione include alimenti ricchi di calcio, ma i latticini non sono l'unica fonte: infatti sono ricche di calcio anche verdure a foglia larga come il cavolo, frutta secca come le mandorle e le noci e quella fresca come le arance.



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15 - 19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

**Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.**

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1	Martedì S. TERESA DEL B.G.	
2	Mercoledì SS. ANGELI CUSTODI	●
3	Giovedì S. GERARDO AB.	
4	Venerdì S. FRANCESCO D'ASSISI	
5	Sabato S. PLACIDO MARTIRE	Aperto 8:45 - 13:00
6	Domenica S. BRUNO AB.	CHIUSO
7	Lunedì N.S. DEL ROSARIO	
8	Martedì S. PELAGIA	
9	Mercoledì S. FERRUCCIO	
10	Giovedì S. DANIELE M.	◐
11	Venerdì S. FIRMINO VESCOVO	
12	Sabato S. SERAFINO CAPP.	Aperto 8:45 - 13:00
13	Domenica S. EDOARDO RE	CHIUSO
14	Lunedì S. CALLISTO I PAPA	
15	Martedì S. TERESA D'AVILA	
16	Mercoledì S. MARGHERITA A.	
17	Giovedì S. RODOLFO	○
18	Venerdì S. LUCA EVANG.	
19	Sabato S. LAURA	Aperto 8:45 - 13:00
20	Domenica S. IRENE	CHIUSO
21	Lunedì S. ORSOLA	
22	Martedì S. DONATO VESCOVO	
23	Mercoledì S. GIOVANNI DA C.	
24	Giovedì S. ANTONIO M.C.	◐
25	Venerdì S. CRISPINO	
26	Sabato S. EVARISTO PAPA	Aperto 8:45 - 13:00
27	Domenica S. FIORENZO VESCOVO	CHIUSO
28	Lunedì S. SIMONE	
29	Martedì S. MASSIMILIANO	
30	Mercoledì S. GERMANO VESCOVO	
31	Giovedì S. LUCILLA	

novembre

2024

Le DIETE SPECIALI



REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO

Il reflusso gastroesofageo è caratterizzato dalla risalita di materiale acido dallo stomaco verso l'esofago. In Italia ne soffre circa il 30% della popolazione prevalentemente nella fascia d'età 45-64 anni. Tra i sintomi più diffusi si riconoscono dolore al centro del torace, difficoltà ad ingoiare, reflusso acido con sensazione di amaro in bocca, ma anche bruciore alla gola e tosse stizzosa. La prevenzione per il reflusso parte da un corretto stile di vita e soprattutto da una dieta equilibrata. Masticare bene e deglutire lentamente infatti permette una più facile digestione. Inoltre, dopo i pasti, fare attività fisica regolare, seppur non troppo intensa, aiuta a migliorare la digestione. E' importante anche suddividere la proprie abitudini alimentari in pasti piccoli e frequenti, un accorgimento che permette di seguire il naturale ciclo digestivo umano e di non sovraccaricare l'apparato digerente. E' bene evitare il consumo di alimenti che aumentano la secrezione acida come menta, caffè, cioccolato, cibi fritti e cibi grassi, che rallentano l'attività dello stomaco. La postura, se scorretta, oltre a causare disturbi alla schiena e alla colonna vertebrale come scoliosi e cifosi, limita il movimento del diaframma, aggravando il reflusso gastrico. Anche lo stress aumenta la produzione di acido e contrae le pareti muscolari dello stomaco.



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: **8,45 - 19,30**

sab: **8,45 - 13,00**

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: **8,45 - 12,30 * 15,15-19,30**

sab: **8,45 - 12,30**

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

**Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.**

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1 Venerdì
TUTTI I SANTI

Aperto per Turno
8,45 - 19,30



2 Sabato
COMMEMORAZ. DEFUNTI

CHIUSO

3 Domenica
S. SILVIA

CHIUSO

4 Lunedì
S. CARLO BORROMEO

5 Martedì
S. ZACCARIA PROF.

6 Mercoledì
S. LEONARDO ABATE

7 Giovedì
S. ERNESTO ABATE

8 Venerdì
S. GOFFREDO VESCOVO

9 Sabato
S. ORESTE

Aperto
8:45 - 13:00



10 Domenica
S. LEONE MAGNO

CHIUSO

11 Lunedì
S. MARTINO DI TOURS

12 Martedì
S. RENATO M.

13 Mercoledì
S. DIEGO

14 Giovedì
S. GIOCONDO VESCOVO

15 Venerdì
S. ALBERTO M.



16 Sabato
S. MARGHERITA DI S.

Aperto
8:45 - 13:00

17 Domenica
S. ELISABETTA

CHIUSO

18 Lunedì
S. ODDONE AB.

19 Martedì
S. FAUSTO MARTIRE

20 Mercoledì
S. BENIGNO

21 Giovedì
PRESENTAZ. B.V. MARIA

22 Venerdì
S. CECILIA V.

23 Sabato
S. CLEMENTE PAPA

Aperto
8:45 - 13:00



24 Domenica
CRISTO RE E S. FLORA

CHIUSO

25 Lunedì
S. CATERINA D'ALESS.

26 Martedì
S. CORRADO VESCOVO

27 Mercoledì
S. MASSIMO

28 Giovedì
S. GIACOMO FRANCO

29 Venerdì
S. SATURNINO M.

30 Sabato
S. ANDREA AP.

Aperto
8:45 - 13:00

dicembre

2024

Le DIETE SPECIALI



SPORT

Per supportare l'attività sportiva è fondamentale scegliere una corretta dieta che contenga una notevole varietà di cibi a supporto dell'aumentata richiesta di energia conseguente al lavoro muscolare. Rispetto a quella di un individuo che non pratica alcuna attività, l'alimentazione dello sportivo si differenzia principalmente nella quantità di calorie di cui ha bisogno nell'arco della giornata. È necessario mangiare cibi che contengano un ampio spettro di nutrienti per un fabbisogno calorico che varia da 2000 a 5000 kcal giornalieri. In particolare parliamo di carboidrati, che hanno una funzione energetica primaria perché supportano lo sforzo fisico durante l'attività sportiva; proteine, indispensabili per costruire e riparare i tessuti, oltre che far crescere la massa muscolare; grassi, con funzione sia energetica che strutturale, soprattutto delle membrane cellulari; vitamine, minerali, fibre che aiutano a proteggere l'organismo; acqua, fondamentale per la regolazione termica.

Inoltre è consigliabile mangiare almeno tre ore prima dell'allenamento; dopo l'attività fisica reidratarsi con acqua o bevande energetiche per rifornire i muscoli di glicogeno; integrare gli zuccheri persi con frutta fresca anche centrifugata, oppure frutta secca; bere durante tutta la giornata, non solo durante e dopo l'attività fisica.



ORARIO

Dal 1° Settembre al 30 Giugno

orario invernale

lun-ven: 8,45 - 19,30

sab: 8,45 - 13,00

Dal 1° Luglio al 31 Agosto

orario estivo

lun-ven: 8,45 - 12,30 * 15,15 - 19,30

sab: 8,45 - 12,30

FARMACIA SANTA SILVIA

Corso Sebastopoli, 298
10136 Torino
Tel e Whatsapp 011 322457
Fax 011 3247748
www.farmasilvia.it
e-mail: farmasilvia@tiscali.it

**Erboristeria, Omeopatia,
Dermocosmesi,
Autoanalisi, Celiachia, Veterinaria,
Preparazioni Galeniche,
Prodotti per l'Infanzia,
Vaccini.**

**La Farmacia sempre al
vostro servizio**

1	Domenica S. ANSANO	CHIUSO
2	Lunedì S. BIBIANA	
3	Martedì S. FRANCESCO SAVERIO	
4	Mercoledì S. BARBARA	
5	Giovedì S. GIULIO M.	
6	Venerdì S. NICOLA VESCOVO	
7	Sabato S. AMBROGIO VESCOVO	Aperto 8:45 - 13:00
8	Domenica IMMACOLATA CONC.	CHIUSO
9	Lunedì S. SIRO	
10	Martedì N.S. DI LORETO	
11	Mercoledì S. DAMASO PAPA	
12	Giovedì S. GIOVANNA F.	
13	Venerdì S. LUCIA V.	
14	Sabato S. POMPEO	Aperto 8:45 - 13:00
15	Domenica S. VALERIANO	CHIUSO
16	Lunedì S. ALBINA	
17	Martedì S. LAZZARO	
18	Mercoledì S. GRAZIANO VESCOVO	
19	Giovedì S. FAUSTA	
20	Venerdì S. LIBERATO MARTIRE	
21	Sabato S. PIETRO CANISIO	Aperto 8:45 - 13:00
22	Domenica S. FRANCESCA CABRINI	CHIUSO
23	Lunedì S. VITTORIA	CHIUSO
24	Martedì S. DELFINO	CHIUSO
25	Mercoledì NATALE DEL SIGNORE	CHIUSO
26	Giovedì S. STEFANO PROTOM.	CHIUSO
27	Venerdì S. GIOVANNI AP.	
28	Sabato SS. INNOCENTI MARTIRI	Aperto 8:45 - 13:00
29	Domenica S. TOMMASO BECKET	CHIUSO
30	Lunedì S. RUGGERO	
31	Martedì S. SILVESTRO PAPA	