

# 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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

**FARMACIA  
SIMONDI**

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

**Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenici Rapidi**

**La Farmacia sempre al tuo servizio**

**1 Lunedì**

MARIA MADRE DI DIO

**2 Martedì**

S. BASILIO VESCOVO

**3 Mercoledì**

S. GENOVEFFA

**4 Giovedì**

S. ERMETE



**5 Venerdì**

S. AMELIA

**6 Sabato**

EPIFANIA DI N.S.

**7 Domenica**

S. LUCIANO

**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

**CHIUSO AL POMERIGGIO**

**14 Domenica**

S. FELICE M

**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

**CHIUSO AL POMERIGGIO**

**21 Domenica**

S. AGNESE

**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

**CHIUSO AL POMERIGGIO**

**28 Domenica**

S. TOMMASO D'AQ.

**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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenici Rapidi

La Farmacia sempre al tuo servizio

- Giovedì**  
S. VERDIANA
- Venerdì**  
PRES. DEL SIGNORE
- Sabato**  
S. BIAGIO **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- Domenica**  
S. GILBERTO
- Lunedì**  
S. AGATA
- Martedì**  
S. PAOLO MIKI
- Mercoledì**  
S. TEODORO MARTIRE
- Giovedì**  
S. GIROLAMO EM.
- Venerdì**  
S. APOLLONIA
- Sabato**  
S. SCOLASTICA **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- Domenica**  
S. DANTE
- Lunedì**  
S. EULALIA
- Martedì**  
S. MAURA
- Mercoledì**  
S. VALENTINO - LE CENERI
- Giovedì**  
S. FAUSTINO
- Venerdì**  
S. GIULIANA VERGINE
- Sabato**  
S. DONATO MARTIRE **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- Domenica**  
I DI QUARESIMA
- Lunedì**  
S. TULLIO
- Martedì**  
S. SILVANO
- Mercoledì**  
S. ELEONORA
- Giovedì**  
S. MARGHERITA
- Venerdì**  
S. LIVIO
- Sabato**  
S. EDILBERTO RE **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- Domenica**  
II DI QUARESIMA
- Lunedì**  
S. ROMEO
- Martedì**  
S. LEANDRO
- Mercoledì**  
S. ROMANO ABATE
- 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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenici Rapidi

La Farmacia sempre al tuo servizio

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

# 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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

**FARMACIA  
SIMONDI**

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

#### I nostri reparti in evidenza:

Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

#### I nostri servizi:

Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenici Rapidi

La Farmacia sempre al tuo servizio

**1 Lunedì**  
DELL'ANGELO

**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 **CHIUSO AL POMERIGGIO**

**7 Domenica**  
D. IN ALBIS - S. ERMANNO

**8 Lunedì**  
S. ALBERTO DIONIGI

**9 Martedì**  
S. MARIA CLEOFE

**10 Mercoledì**  
S. TERENCEO MARTIRE

**11 Giovedì**  
S. STANISLAO VESCOVO

**12 Venerdì**  
S. GIULIO PAPA

**13 Sabato**  
S. MARTINO PAPA **CHIUSO AL POMERIGGIO**

**14 Domenica**  
S. ABBONDIO

**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 **CHIUSO AL POMERIGGIO**

**21 Domenica**  
S. LIVIO

**22 Lunedì**  
S. CAIO

**23 Martedì**  
S. GIORGIO MARTIRE

**24 Mercoledì**  
S. FEDELE

**25 Giovedì**  
FESTA DELLA LIBERAZIONE

**26 Venerdì**  
S. MARCELLINO MART.

**27 Sabato**  
S. ZITA **CHIUSO AL POMERIGGIO**

**28 Domenica**  
S. VALERIA

**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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tampone Antigenici Rapidi

La Farmacia sempre al tuo servizio

### 1 Mercoledì

SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO

### 2 Giovedì

S. ATANASIO

### 3 Venerdì

S. GIACOMO

### 4 Sabato

S. SILVANO

CHIUSO AL POMERIGGIO

### 5 Domenica

S. PELLEGRINO M.

### 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

CHIUSO AL POMERIGGIO

### 12 Domenica

ASCENSIONE DEL SIGNORE

### 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

CHIUSO AL POMERIGGIO

### 19 Domenica

PENTECOSTE

### 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

CHIUSO AL POMERIGGIO

### 26 Domenica

SS. TRINITA'

### 27 Lunedì

S. AGOSTINO

### 28 Martedì

S. ERCOLE

### 29 Mercoledì

S. MASSIMINO VESCOVO

### 30 Giovedì

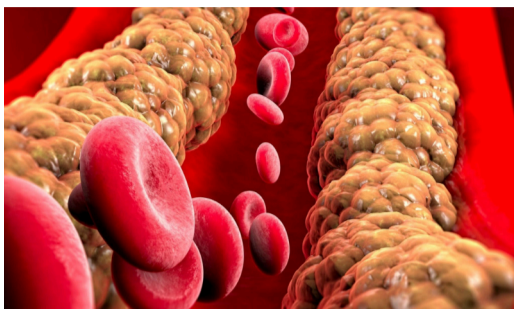
S. FELICE I PAPA

### 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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglio Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenucci Rapidi

La Farmacia sempre al tuo servizio

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

# 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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiac - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenici Rapidi

La Farmacia sempre al tuo servizio

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

# agosto

# 2024

## Le DIETE SPECIALI



### IIPOTENSIONE 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

**LUN - VEN**  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

**SAB**  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenici Rapidi

La Farmacia sempre al tuo servizio

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



# 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

**LUN - VEN**  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

**SAB**  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmetici anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

**Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenici Rapidi**

**La Farmacia sempre al tuo servizio**

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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenici Rapidi

La Farmacia sempre al tuo 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 **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 6 Domenica**  
S. BRUNO AB.
- 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. **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 13 Domenica**  
S. EDOARDO RE
- 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 **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 20 Domenica**  
S. IRENE
- 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 **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 27 Domenica**  
S. FIORENZO VESCOVO
- 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 le 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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

**I nostri reparti in evidenza:**  
Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

**I nostri servizi:**  
Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigigenici Rapidi

La Farmacia sempre al tuo servizio

1 **Venerdì**  
TUTTI I SANTI

2 **Sabato**  
COMMEMORAZ. DEFUNTI **CHIUSO AL POMERIGGIO**

3 **Domenica**  
S. SILVIA

4 **Lunedì**  
S. CARLO BORROMEIO

5 **Martedì**  
S. ZACCARIA PROF.

6 **Mercoledì**  
S. LEONARDO ABATE

7 **Giovedì**  
S. ERNESTO ABATE

8 **Venerdì**  
S. GOFFREDO VESCOVO

9 **Sabato**  
S. ORESTE **CHIUSO AL POMERIGGIO**

10 **Domenica**  
S. LEONE MAGNO

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. **CHIUSO AL POMERIGGIO**

17 **Domenica**  
S. ELISABETTA

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 **CHIUSO AL POMERIGGIO**

24 **Domenica**  
CRISTO RE E S. FLORA

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. **CHIUSO AL POMERIGGIO**

# 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

LUN - VEN  
8:30 - 12:30 15:00 - 19:00

SAB  
8:30 - 12:30 Pomeriggio: CHIUSO

## FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta  
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13 - 10060 Campiglione Fenile (TO)  
tel 0121 590613 - fax 0121 319721  
e-mail: ROBERTTee@simondiroberta.191.it

#### I nostri reparti in evidenza:

Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi anche per pelli intolleranti

#### I nostri servizi:

Analisi degli alimenti e controllo BIO -  
Analisi del capello per verificare i campi di disturbo alimentare - ECG con referto - Esame Udito -  
Analisi delle intolleranze alimentari -  
Autoanalisi: Glicemia, Colesterolo totale e HDL, Trigliceridi, Acido Urico -  
Holter Pressorio - Holter Cardiaco - INR -  
Noleggi: Apparecchi per aerosol, Bilancia neonati, Tiralatte Medela e Chicco -  
HC (Sedia a rotelle, Stampelle ecc.) - Vasto assortimento di Calzature Scholl - Foratura lobi orecchie

Si eseguono Vaccinazioni anti Covid-19,  
Vaccinazioni Antinfluenzali e  
Tamponi Antigenici Rapidi

La Farmacia sempre al tuo servizio

1 **Domenica**

S. ANSANO

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

**CHIUSO AL POMERIGGIO**

8 **Domenica**

IMMACOLATA CONC.

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

**CHIUSO AL POMERIGGIO**

15 **Domenica**

S. VALERIANO

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

**CHIUSO AL POMERIGGIO**

22 **Domenica**

S. FRANCESCA CABRINI

23 **Lunedì**

S. VITTORIA

24 **Martedì**

S. DELFINO

25 **Mercoledì**

NATALE DEL SIGNORE

26 **Giovedì**

S. STEFANO PROTOM.

27 **Venerdì**

S. GIOVANNI AP.

28 **Sabato**

SS. INNOCENTI MARTIRI

**CHIUSO AL POMERIGGIO**

29 **Domenica**

S. TOMMASO BECKET

30 **Lunedì**

S. RUGGERO

31 **Martedì**

S. SILVESTRO PAPA