

# 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 riacutizzano 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.

**FARMACIA** dei Bastioni

#### ORARIO

chiusura:

sabato pomeriggio

dal 30 Settembre al 14 Aprile

LUN - MER - GIO - VEN

9,00 - 13,00 / 15,00 - 19,00

MAR 9,00-13,00 / 15:00-19:30

SAB 9,00 - 12,30

dal 15 Aprile al 29 Settembre

LUN - MER - GIO - VEN

9,00 - 13,00 / 15,30 - 19,30

MAR 9,00-13,00 / 15:00-19:30

SAB 9,00 - 12,30

**FARMACIA**  
**dei Bastioni**

Dott.ssa Daniela Arneodo

Socia C.I.S.A.F.

Via Gatti, 37

10098 Rivoli (TO)

Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio  
anche sul web

[www.farmacideibastioni.it](http://www.farmacideibastioni.it)

[farmacia@farmacideibastioni.it](mailto:farmacia@farmacideibastioni.it)

seguici anche su



1 **Venerdì**

S. ALBINO

2 **Sabato**

S. BASILEO MARTIRE

Aperto  
9,00 - 12,30

3 **Domenica**

III DI QUARESIMA



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  
9,00 - 12,30

10 **Domenica**

IV DI QUARESIMA



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  
9,00 - 12,30

17 **Domenica**

V DI QUARESIMA



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  
9,00 - 12,30

24 **Domenica**

LE PALME

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

Chiuso

31 **Domenica**

PASQUA DI RESURREZIONE