

# 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.

### FARMACIA dei Bastioni

#### ORARIO

chiusura:  
sabato pomeriggio

LUN-VEN

9:00-13:00 / 15:00-19:00

SAB

9:00-12:30

#### ESTIVO

Dal 13 Aprile al 26 Settembre

LUN-VEN

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

SAB

9:00-12:30

### FARMACIA dei Bastioni

Dott.ssa Daniela Arneodo

Socia C.I.S.A.F.

Via Gatti, 37

10098 Rivoli (TO)

Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio  
anche sul web

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

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

Seguici anche su



Instagram

#### 1 Lunedì

S. GIUSTINO MARTIRE

CHIUSO

#### 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.

Aperto  
9,00 - 12,30

#### 7 Domenica

CORPUS DOMINI

#### 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.

Aperto  
9,00 - 12,30

#### 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

Aperto  
9,00 - 12,30

#### 21 Domenica

S. LUIGI GONZAGA



#### 22 Lunedì

S. PAOLINO DA NOLA

#### 23 Martedì

S. LANFRANCO

#### 24 Mercoledì

NATIV. S. GIOVANNI B.

#### 25 Giovedì

S. GUGLIELMO AB.

#### 26 Venerdì

S. VIRGILIO VESCOVO

#### 27 Sabato

S. CIRILLO D'ALESS.

Aperto  
9,00 - 12,30

#### 28 Domenica

S. ATTILIO

#### 29 Lunedì

SS. PIETRO E PAOLO

#### 30 Martedì

SS. PRIMI MARTIRI

