

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



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