novembre



DIETE SPECIALI



REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO

gastroesofageo I1reflusso 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 dolore al centro del si riconoscono 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.



Dott.ssa Cavaglià Giuseppina Socio C.I.S.A.F.

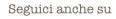
ORARIO VALIDO TUTTO L'ANNO 8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:30

CHIUSI IL LUNEDÌ MATTINA





Strada Pinerolo, 9 - 10040 Cumiana (TO) www.farmaciacavaglia.it info@farmaciacavaglia.it ordini@farmaciacavaglia.it laboratorio@farmaciacavaglia.it





Venerdì TUTTI I SANTI Sabato COMMEMORAZ. DEFUNTI Domenica 3 S. SILVIA Lunedì **CHIUSO AL MATTINO** S. CARLO BORROMEO Martedì S. ZACCARIA PROF. Mercoledì S. LEONARDO ABATE Giovedì S. ERNESTO ABATE Venerdì 8 S. GOFFREDO VESCOVO Sabato S. ORESTE Domenica **10** S. LEONE MAGNO 11 Lunedì **CHIUSO AL MATTINO** 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. Domenica 17 S. ELISABETTA 18 Lunedì S. ODDONE AB. **CHIUSO AL MATTINO** 19 Martedì S. FAUSTO MARTIRE 20 Mercoledì S. BENIGNO 21 Giovedì PRESENTAZ. B.V. MARIA Turno fino alle 22 Venerdì Ore 22,00 S. CECILIA V. 23 Sabato S. CLEMENTE PAPA

24 Domenica

CRISTO RE E S. FLORA

25 Lunedì

26 Martedì S. CORRADO VESCOVO

28 Giovedì

30 Sabato

farma LeM Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie

CHIUSO AL MATTINO S. CATERINA D'ALESS.

Mercoledì S. MASSIMO

S. GIACOMO FRANC 29 Venerdì S. SATURNINO M.

S. ANDREA AP