

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.



Farmacia Cavaglia
dall'ascolto al consiglio

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

ORARIO
VALIDO TUTTO L'ANNO

8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:30

CHIUSI IL LUNEDÌ MATTINA

☎ 334 9583992 ☎ 011 9070835

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

Seguici anche su



1	Giovedì S. ALFONSO	
2	Venerdì S. EUSEBIO	Turno fino alle Ore 22,00
3	Sabato S. LIDIA	
4	Domenica S. NICODEMO	●
5	Lunedì S. OSVALDO	CHIUSO AL MATTINO
6	Martedì TRASFIGURAZ. N.S	
7	Mercoledì S. GAETANO DA T.	
8	Giovedì S. DOMENICO CONF.	
9	Venerdì S. ROMANO	
10	Sabato S. LORENZO MARTIRE	
11	Domenica S. CHIARA	
12	Lunedì S. GIULIANO	CHIUSO AL MATTINO ◐
13	Martedì S. IPPOLITO	
14	Mercoledì S. ALFREDO	
15	Giovedì ASS. MARIA VERGINE	
16	Venerdì S. ROCCO	
17	Sabato S. GIACINTO CONF.	
18	Domenica S. ELENA IMP.	
19	Lunedì S. LUDOVICO	CHIUSO AL MATTINO ○
20	Martedì S. BERNARDO ABATE	
21	Mercoledì S. PIO X	
22	Giovedì S. MARIA REGINA	
23	Venerdì S. ROSA DA LIMA	Turno fino alle Ore 22,00
24	Sabato S. BARTOLOMEO AP.	
25	Domenica S. LUDOVICO	
26	Lunedì S. ALESSANDRO M.	CHIUSO AL MATTINO ◐
27	Martedì S. MONICA	
28	Mercoledì S. AGOSTINO	
29	Giovedì MART. S. GIOVANNI B.	
30	Venerdì S. FAUSTINA	
31	Sabato S. ARISTIDE MARTIRE	