

# marzo

# 2014

## le vitamine



### Vitamina B1 o Tiamina

La tiamina, o vitamina B1, o antiberiberica, è presente nei vegetali, in particolare nei cereali integrali, nel germe di grano, nei legumi, nel lievito di birra e anche in alimenti di origine animale, quali il pesce, il fegato, il tuorlo d'uovo e la carne di maiale. In piccole quantità viene prodotta anche dalla flora batterica intestinale.

La carenza di tiamina provoca il beri-beri, malattia ancor oggi diffusa in Estremo Oriente a causa dell'utilizzo di riso brillato (privato della cuticola esterna) come elemento essenziale dell'alimentazione, e caratterizzata da gravi disturbi del sistema nervoso centrale e periferico e dell'apparato cardiovascolare.

Il fabbisogno è di 1,5 mg al giorno per l'uomo e di 1,3 mg per la donna.



### ORARIO

valido tutto l'anno

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

CHIUSO IL LUNEDÌ MATTINA

## FARMACIA CAVAGLIÀ

Della Dott.ssa Cavaglià Giuseppina

**SOCIO C.I.S.A.F.**

Strada Torino, 24  
10040 Cumiana (TO)

Tel 011 9070835

Fax 011 9070691

#### **I nostri servizi:**

Misurazione pressione, Autoanalisi,  
Noleggio bilance pesaneonati,  
stampelle, tiralatte, aerosol.

#### **I nostri reparti:**

Omeopatia, Fitoterapia, Prima infanzia,  
Galenica, Dermocosmesi

La Farmacia sempre al vostro servizio  
ora anche sul web

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

1	<b>Sabato</b> S. ALBINO		●
2	<b>Domenica</b> S. BASILEO MARTIRE		
3	<b>Lunedì</b> S. CUNEGONDA	<b>CHIUSO AL MATTINO</b>	
4	<b>Martedì</b> S. CASIMIRO		
5	<b>Mercoledì</b> LE CENERI		
6	<b>Giovedì</b> S. GIORDANO		
7	<b>Venerdì</b> S. FELICITA		
8	<b>Sabato</b> S. GIOVANNI DI DIO	<b>Turno fino alle Ore 22,00</b>	◐
9	<b>Domenica</b> 1 <sup>A</sup> DI QUARESIMA	<b>Turno fino alle Ore 22,00</b>	
10	<b>Lunedì</b> S. SIMPLICIO PAPA	<b>CHIUSO AL MATTINO</b>	
11	<b>Martedì</b> S. COSTANTINO		
12	<b>Mercoledì</b> S. MASSIMILIANO		
13	<b>Giovedì</b> S. ARRIGO, S. EUFRASIA V		
14	<b>Venerdì</b> S. MATILDE REGINA	<b>Turno fino alle Ore 22,00</b>	
15	<b>Sabato</b> S. LUISA		
16	<b>Domenica</b> 2 <sup>A</sup> DI QUARESIMA		○
17	<b>Lunedì</b> S. PATRIZIO	<b>CHIUSO AL MATTINO</b>	
18	<b>Martedì</b> S. CIRILLO		
19	<b>Mercoledì</b> S. GIUSEPPE		
20	<b>Giovedì</b> S. ALESSANDRA MARTIRE		
21	<b>Venerdì</b> S. BENEDETTO		
22	<b>Sabato</b> S. LEA		
23	<b>Domenica</b> 3 <sup>A</sup> DI QUARESIMA		
24	<b>Lunedì</b> S. ROMOLO	<b>CHIUSO AL MATTINO</b>	◐
25	<b>Martedì</b> ANNUNCIAZIONE DEL SIGNORE		
26	<b>Mercoledì</b> S. TEODORO		
27	<b>Giovedì</b> S. AUGUSTO		
28	<b>Venerdì</b> S. SISTO III PAPA		
29	<b>Sabato</b> S. SECONDO MARTIRE		
30	<b>Domenica</b> 4 <sup>A</sup> DI QUARESIMA		
31	<b>Lunedì</b> S. BENIAMINO MARTIRE	<b>CHIUSO AL MATTINO</b>	