

febbraio

2014

le vitamine



Vitamina C o Acido Ascorbico

L'apporto di Vitamina C o acido ascorbico è assicurato da una dieta comprendente frutti freschi quali agrumi, kiwi, ribes, mele, pere, pesche, uva, ortaggi come cavoli e cavolfiori e anche alimenti di origine animale come fegato e latte, anche se in questi è presente in minor quantità. E' instabile all'aria, alla luce e al calore per cui la cottura ne causa l'inattivazione. Interviene nella sintesi del collagene, che è una proteina della pelle, delle ossa, dei legamenti e delle cartilagini, stimola il sistema immunitario, contrasta le forme allergiche e i sintomi del raffreddore. La sua funzione più importante è quella antiossidante, di protezione contro l'azione dei radicali liberi. La carenza di Vitamina C provoca lo scorbuto, caratterizzato da emorragie cutanee e delle mucose, specie a livello delle gengive. L'apporto consigliato è di circa 100 mg al giorno, tuttavia studi recenti suggeriscono che 200-500 mg al giorno sono più indicati in quanto garantiscono una migliore protezione contro alcune malattie degenerative come cataratta, aterosclerosi, cancro.



ORARIO

MERCOLEDÌ

SEMPRE APERTO

**chiusura: lunedì mattina
e sabato pomeriggio**

dal 1° gennaio al 31 maggio

lunedì: 15,00 - 19,30

martedì - venerdì:

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

sabato: 9,00 - 12,30

dal 1° giugno al 30 settembre

(orario estivo)

lunedì: 15,00 - 19,30

martedì - venerdì:

9,00 - 12,30 15,00 - 19,30

sabato: 9,00 - 12,30

dal 1° ottobre al 31 dicembre

lunedì: 15,00 - 19,30

martedì - venerdì:

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

sabato: 9,00 - 12,30

FARMACIA Monginevro

del Dott. Livio Oggero

Socio C.I.S.A.F

Via Monginevro, 178

10141 Torino

Tel 011 706231—Fax 011 7070541

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web

www.farmaciamonginevro.it

1	Sabato S. VERDIANA	Aperto 9,00-12,30	
2	Domenica PRES. DEL SIGNORE		
3	Lunedì S. BIAGIO	Aperto 15,00-19,30	
4	Martedì S. GILBERTO		
5	Mercoledì S. AGATA		
6	Giovedì S. PAOLO MIKI		☾
7	Venerdì S. TEODORO MARTIRE		
8	Sabato S. GIROLAMO EM.	Aperto 9,00-12,30	
9	Domenica S. APOLLONIA		
10	Lunedì S. SCOLASTICA	Aperto 15,00-19,30	
11	Martedì S. DANTE		
12	Mercoledì S. EULALIA		
13	Giovedì S. MAURA		
14	Venerdì S. VALENTINO M.		
15	Sabato S. FAUSTINO	Aperto 9,00-12,30	☉
16	Domenica S. GIULIANA VERGINE		
17	Lunedì S. DONATO MARTIRE	orario continuato 12,30 - 19,30	
18	Martedì S. SIMONE VESCOVO		
19	Mercoledì S. TULLIO		
20	Giovedì S. SILVANO		
21	Venerdì S. ELEONORA		
22	Sabato S. MARGHERITA	Aperto 9,00-12,30	☾
23	Domenica S. LIVIO		
24	Lunedì S. EDILBERTO RE	Aperto 15,00-19,30	
25	Martedì S. VITTORINO		
26	Mercoledì S. ROMEO		
27	Giovedì S. LEANDRO		
28	Venerdì S. ROMANO ABATE		