

# marzo

# 2014

## le vitamine



### Vitamina B1 o Tiamina

La Vitamina B1 o Tiamina è presente 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. E' sensibile al calore e molto solubile in acqua, perciò la cottura in acqua ne determina grandi perdite.

Ha un ruolo essenziale nella produzione di energia a partire dagli alimenti e nella trasmissione degli impulsi nervosi.

La carenza di tiamina provoca il beri-beri, malattia ancora diffusa nel Terzo Mondo, caratterizzata da gravi disturbi del sistema nervoso centrale e periferico e dell'apparato cardiovascolare.

Il fabbisogno non deve essere inferiore a 1 mg al giorno e viene soddisfatto solo attraverso un apporto quotidiano regolare, in quanto non vi è alcun deposito di Vitamina B1 nell'organismo.



### 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](http://www.farmaciamonginevro.it)

1	<b>Sabato</b> S. ALBINO	Aperto 9,00-12,30	●
2	<b>Domenica</b> S. BASILEO MARTIRE		
3	<b>Lunedì</b> S. CUNEGONDA	Aperto 15,00-19,30	
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	Aperto 9,00-12,30	◐
9	<b>Domenica</b> 1 <sup>A</sup> DI QUARESIMA		
10	<b>Lunedì</b> S. SIMPLICIO PAPA	Aperto 15,00-19,30	
11	<b>Martedì</b> S. COSTANTINO	orario continuato 8,30 - 19,30	
12	<b>Mercoledì</b> S. MASSIMILIANO		
13	<b>Giovedì</b> S. ARRIGO, S. EUFRASIA V		
14	<b>Venerdì</b> S. MATILDE REGINA		
15	<b>Sabato</b> S. LUISA	Aperto 9,00-12,30	
16	<b>Domenica</b> 2 <sup>A</sup> DI QUARESIMA		○
17	<b>Lunedì</b> S. PATRIZIO	Aperto 15,00-19,30	
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	Aperto 9,00-12,30	
23	<b>Domenica</b> 3 <sup>A</sup> DI QUARESIMA		
24	<b>Lunedì</b> S. ROMOLO	Aperto 15,00-19,30	◐
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	Aperto 9,00-12,30	
30	<b>Domenica</b> 4 <sup>A</sup> DI QUARESIMA	orario continuato 9,00 - 19,30	
31	<b>Lunedì</b> S. BENIAMINO MARTIRE	Aperto 15,00-19,30	