

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.



aderisce alle iniziative di



ORARIO

8,30 – 12,30 15,00 – 19,00

CHIUSO il
GIOVEDÌ POMERIGGIO
e il
SABATO POMERIGGIO

FARMACIA SIMONDI

della Dott.ssa Simondi Roberta
SOCIO C.I.S.A.F.

Piazza Umberto I, 13
10060 Campiglione Fenile (TO)
tel. 0121 590613 - fax 0121 319721
E-mail:
ROBERTce@simondiroberta.191.it

I nostri reparti:

Omeopatia, Erboristeria, Cosmesi
anche per pelli intolleranti

I nostri servizi:

Analisi degli alimenti - Analisi del capello per verificare campi di disturbo alimentare -
Analisi delle intolleranze alimentari -
Autoanalisi: glicemia, colesterolo totale e HDL, trigliceridi, acido urico - Posizionamento Holter pressorio - Determinazione dell'INR -
Noleggio apparecchi aerosol, bilancia pesaneonati, Tiralatte Medela e Chicco, Stampelle.

La Farmacia sempre al tuo servizio
www.farmaciasimondi.it

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