

giugno

2014

le vitamine



Vitamina C, o Acido Ascorbico

La Vitamina C, o acido ascorbico, interviene nella sintesi del collagene, in quella dell'adrenalina, della noradrenalina e della dopamina, nella sintesi della carnitina, nel metabolismo dell'istamina e del ferro, nelle reazioni immunologiche antinfettive. Il suo apporto è assicurato da una dieta comprendente frutti quali ribes nero, kiwi, agrumi, 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, al calore per cui la cottura ne causa l'inattivazione. La carenza di Vitamina C provoca lo scorbuto, caratterizzato da astenia, dolori articolari, emorragie cutanee e alle mucose, specie a livello delle gengive. Gli stati carenziali meno gravi comportano debolezza muscolare, anoressia, astenia, scarsa resistenza alle infezioni. L'apporto consigliato è di 35-100 mg al giorno, che deve essere maggiore nei fumatori (120mg).



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	Domenica S. GIUSTINO MARTIRE	
2	Lunedì S. MARCELLINO	FESTA DELLA REPUBBLICA
3	Martedì S. CARLO L.LIST	
4	Mercoledì S. QUIRINO VESCOVO	
5	Giovedì ASCENSIONE DEL SIGNOR	CHIUSO AL POMERIGGIO
6	Venerdì S. NORBERTO VESCOVO	
7	Sabato S. ROBERTO VESCOVO	CHIUSO AL POMERIGGIO
8	Domenica S. MEDARDO VESCOVO	
9	Lunedì S. EFREM	
10	Martedì S. MARCELLA	
11	Mercoledì S. BARNABA AP.	
12	Giovedì PENTECOSTE	CHIUSO AL POMERIGGIO
13	Venerdì S. ANTONIO DA P.	
14	Sabato S. ELISEO	CHIUSO AL POMERIGGIO
15	Domenica S. GERMANA	
16	Lunedì S. AURELIANO	
17	Martedì S. GREGORIO B.	
18	Mercoledì S. MARINA	
19	Giovedì SS. TRINITA'	CHIUSO AL POMERIGGIO
20	Venerdì S. ETTORE	
21	Sabato S. LUIGI GONZAGA	CHIUSO AL POMERIGGIO
22	Domenica S. PAOLINO DA NOLA	
23	Lunedì S. LANFRANCO VESC.	
24	Martedì NATIV. S. GIOVANNI B.	
25	Mercoledì S. GUGLIELMO AB.	
26	Giovedì CORPUS DOMINI	CHIUSO AL POMERIGGIO
27	Venerdì S. CIRILLO D'ALESS.	
28	Sabato S. ATTILIO	CHIUSO AL POMERIGGIO
29	Domenica SS. PIETRO E PAOLO	
30	Lunedì SS. PRIMI MARTIRI	