

# luglio

## 2014

### le vitamine



#### Vitamina D o Calciferolo (D2)

La vitamina D è presente in natura sotto diverse forme; le più importanti sono la D3 (coleciferolo) e la D2 (calciferolo). La prima è presente nell'organismo umano e viene sintetizzata a livello cutaneo per azione dei raggi ultravioletti della luce solare. Può essere introdotta con la dieta dato che è presente nell'olio di fegato di pesce dove è associata alla vitamina A, ed inoltre nel fegato di manzo e di vitello, nel latte, nel burro, nei formaggi e nel tuorlo d'uovo. La D2 invece è presente nei vegetali. La vitamina D è indispensabile nell'età pediatrica per la formazione delle ossa e la sua carenza provoca il rachitismo. Nell'adulto la carenza causa l'osteomalacia, analoga al rachitismo, ma con diverse deformazioni ossee. Il fabbisogno giornaliero nell'adulto è di 5 - 7,5 mg, a seconda dell'età; nel bambino e nel giovane fino a 18 anni è di 10 mg e la stessa quantità è consigliata alle donne in gravidanza e durante l'allattamento.



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:  
ROBERTTce@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](http://www.farmaciasimondi.it)

- 1 **Martedì**  
S. TEOBALDO EREM.
- 2 **Mercoledì**  
S. OTTONE
- 3 **Giovedì**  
S. TOMMASO AP. **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 4 **Venerdì**  
S. ELISABETTA
- 5 **Sabato**  
S. ANTONIO M.Z. **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 6 **Domenica**  
S. MARIA GORETTI
- 7 **Lunedì**  
S. CLAUDIO
- 8 **Martedì**  
S. ADRIANO
- 9 **Mercoledì**  
S. ARMANDO
- 10 **Giovedì**  
S. FELICITA **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 11 **Venerdì**  
S. BENEDETTO
- 12 **Sabato**  
S. FORTUNATO M. **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 13 **Domenica**  
S. ENRICO IMP.
- 14 **Lunedì**  
S. CAMILLO DE LELLIS
- 15 **Martedì**  
S. BONAVENTURA
- 16 **Mercoledì**  
N.S. DEL CARMELO
- 17 **Giovedì**  
S. ALESSIO CONF. **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 18 **Venerdì**  
S. FEDERICO V.
- 19 **Sabato**  
S. GIUSTA **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 20 **Domenica**  
S. MARGHERITA
- 21 **Lunedì**  
S. LORENZO DA B.
- 22 **Martedì**  
S. MARIA MADD.
- 23 **Mercoledì**  
S. BRIGIDA
- 24 **Giovedì**  
S. CRISTINA **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 25 **Venerdì**  
S. GIACOMO AP.
- 26 **Sabato**  
S. ANNA **CHIUSO AL POMERIGGIO**
- 27 **Domenica**  
S. LILIANA
- 28 **Lunedì**  
S. NAZARIO
- 29 **Martedì**  
S. MARTA
- 30 **Mercoledì**  
S. PIETRO CRISOLOGO
- 31 **Giovedì**  
S. IGNAZIO DI L. **CHIUSO AL POMERIGGIO**