

d i c e m b r e
2 0 1 4
l e v i t a m i n e



Vitamina B9 o Acido Folico

L'acido folico, o vitamina B9, è presente nei vegetali, specialmente quelli a foglie verdi, nei fagioli, nelle lenticchie, nel fegato, nei formaggi, nelle uova e, in minor quantità, nel pesce e nelle carni. E' anche sintetizzata dai batteri della flora intestinale.

E' importante per molti meccanismi metabolici quali quelli di alcuni aminoacidi, la sintesi delle proteine e quella degli acidi nucleici.

La carenza, piuttosto diffusa in quanto l'acido folico è molto sensibile al calore e all'aria, si manifesta con astenia, anemia, danni alla cute, alle mucose (stomatite, glossite) e all'apparato digerente.

La carenza di acido folico nelle prime fasi della gravidanza aumenta fortemente il rischio di malformazioni del feto, in particolare di difetti del tubo neurale (quella parte del corpo del feto che si sviluppa per formare il cervello), della scatola cranica e della spina dorsale.

Il fabbisogno è di 300 - 400 mg al giorno.



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 **Lunedì**

S. ANSANO

2 **Martedì**

S. BIBIANA

3 **Mercoledì**

S. FRANCESCO SAVERIO

4 **Giovedì**

S. BARBARA

CHIUSO AL POMERIGGIO

5 **Venerdì**

S. GIULIO M.

6 **Sabato**

S. NICOLA VESCOVO

CHIUSO AL POMERIGGIO

7 **Domenica**

S. AMBROGIO VESCOVO

8 **Lunedì**

IMMACOLATA CONC.

9 **Martedì**

S. SIRO

10 **Mercoledì**

N.S. DI LORETO

11 **Giovedì**

S. DAMASO PAPA

CHIUSO AL POMERIGGIO

12 **Venerdì**

S. GIOVANNA F.

13 **Sabato**

S. LUCIA V.

CHIUSO AL POMERIGGIO

14 **Domenica**

S. POMPEO

15 **Lunedì**

S. VALERIANO

16 **Martedì**

S. ALBINA

17 **Mercoledì**

S. LAZZARO

18 **Giovedì**

S. GRAZIANO VESCOVO

CHIUSO AL POMERIGGIO

19 **Venerdì**

S. FAUSTA

20 **Sabato**

S. LIBERATO MARTIRE

CHIUSO AL POMERIGGIO

21 **Domenica**

S. PIETRO CANISIO

22 **Lunedì**

S. FRANCESCA CABRINI

23 **Martedì**

S. VITTORIA

24 **Mercoledì**

S. DELFINO

25 **Giovedì**

NATALE DEL SIGNORE

26 **Venerdì**

S. STEFANO PROTOM.

27 **Sabato**

S. GIOVANNI AP.

CHIUSO AL POMERIGGIO

28 **Domenica**

SS. INNOCENTI MARTIRI

29 **Lunedì**

S. TOMMASO BECKET

30 **Martedì**

S. RUGGERO

31 **Mercoledì**

S. SILVESTRO PAPA