

FARMACIA SAN MICHELE

RIMINI

DOTT.SSA PATRIZIA FARFANETI GHETTI

ELEMENTI NECESSARI ALLA VITA:
ITEMS NEEDED TO LIFE:



ARIA

AIR

+



ACQUA

WATER

+



CIBO

FOOD

+



MOVIMENTO

MOVEMENT

1
RESPIRA ARIA
NON INQUINATA
BREATHE UNPOLLUTED AIR

2
BEVI SUFFICIENTE ACQUA
DRINK ENOUGH WATER

3
MANGIA SANO
HEALTHY EATING

4
FAI ATTIVITA' FISICA
DO PHYSICAL ACTIVITY

FARMACIA SAN MICHELE

VIA CIRCONVALLAZIONE OCCIDENTALE, 120/G 47923 RIMINI

TEL. 0541.785080 - 0541.781488 FAX. 0541.369959

info@farmaciasanmichelerimini.it

www.farmaciasanmichelerimini.it

A
VITAMINA A [RETINOLIO]
UTILE PER: CRESCITA, PELLE, VISTA, APPETITO.
CARENZA: NICTALOPIA.
FONTI: TUORLO D'UOVO, CAROTE, LATTICINI, VERDURE.

B1
VITAMINA B1 [TIAMINA]
UTILE PER: DIGESTIONE, CUORE.
CARENZA: INAPPETENZA, SPOSSATEZZA, DIORIENTAMENTO/EQUILIBRIO.
FONTI: TUORLO D'UOVO, CEREALI, NOCI.

B2
VITAMINA B2 [RIBOFLAVINA]
UTILE PER: VISTA, PELLE, CAPELLI, CRESCITA, OCCHI IRRITATI, PRURITO NASO, BOCCA E GOLA.
CARENZA: CARNE ROSSA.
FONTI: PESCE, LATTICINI, FEGATO.

B3
VITAMINA B3 [NIACINA]
UTILE PER: CUTI, ORMONI SESSUALI, CIRCOLAZIONE.
CARENZA: SCLEPOLATURA PELLE, NAUSEA, INFIAMMAZIONI ORALI.
FONTI: NOCI, PESCE, CEREALI INTEGRALI, POLLAME.

B5
VITAMINA B5 [ACIDO PANTOTENICO]
UTILE PER: SISTEMA NERVOSO, CRESCITA.
CARENZA: INFEZIONI APP. RESPIRATORIO, IPOGLICEMIA, ULCERE.
FONTI: TUORLO D'UOVO, PESCE, GRANO, FEGATO.

B6
VITAMINA B6 [PIRIDOSSINA]
UTILE PER: PREVENIRE MALATTIE DELLA PELLE, ASSIMILARE PROTEINE, INFIAMMAZIONE DELLA PELLE.
CARENZA: FONDI: POLLAME, PESCE, BANANE, CEREALI.

B12
VITAMINA B12 [COBALAMINA]
UTILE PER: SVILUPPO NERVOSO, PRODUZIONE DI SANGUE.
CARENZA: STANCHEZZA, ANEMIA.
FONTI: CROSTACEI, LATTICINI, FEGATO, UOVA.

C
VITAMINA C [ACIDO ASCORBICO]
UTILE PER: SISTEMA IMMUNITARIO, RIDUZIONE COLESTEROLO.
CARENZA: STANCHEZZA.
FONTI: VERDURE VERDI, POMODORI, PEPERONI, AGRUMI.

D
VITAMINA D
UTILE PER: OSSA E DENTI.
CARENZA: OSSA INDEBOLITE, DENTI MALSANI.
FONTI: LATTICINI, PESCE, SOLE.

E
VITAMINA E [TOCOFEROLO]
UTILE PER: ELIMINARE TOSSINE.
CARENZA: DEBOLEZZA MUSCOLARE, PROBLEMI DI FERTILITA'.
FONTI: UOVA, VERDURE VERDI, NOCI, VEGETALE.

B9
VITAMINA B9 [ACIDO FOLICO]
UTILE PER: PRODUZIONE GLOBULI ROSSI.
CARENZA: STANCHEZZA, ANEMIA.
FONTI: FARINA INTEGRALE, CAROTE, VERDURE VERDI, UOVA, FEGATO.

Mg
VITAMINA [MAGNESIO]
UTILE PER: RIPARAZIONE CELLULARE.
CARENZA: DIABETE, OSSA DEBOLI, SPASMI MUSCOLARI, IPERTENSIONE.
FONTI: VERDURE VERDI, NOCI, CEREALI INTEGRALI.

Fe
[FERRO]
UTILE PER: SISTEMA IMMUNITARIO.
CARENZA: IRRITABILITA', DIABETE, PROBLEMI DI CONCENTRAZIONE.
FONTI: TUORLO D'UOVO, VERDURE VERDI, LEGUMI E NOCI, CARNE ROSSA.

Ca
[CALCIO]
UTILE PER: OSSA, DENTI, COAGULAZIONE DEL SANGUE, NERVI E MUSCOLI.
CARENZA: OSSA FRAGILI, DENTI MALSANI.
FONTI: LATTICINI, VERDURE VERDI.

Zn
[ZINCO]
UTILE PER: SISTEMA IMMUNITARIO.
CARENZA: LESIONI PELLE, OCCHI E GOLA, PERDITA CAPELLI, DIARREA.
FONTI: CEREALI INTEGRALI, CROSTACEI, CARNE ROSSA.

K
VITAMINA K
UTILE PER: COAGULAZIONE DEL SANGUE.
CARENZA: ECCHIMOSI, SANGUINAMENTO MUCOSE, MALATTIE INTESTINALI.
FONTI: UOVA, VERDURE VERDI, CEREALI INTEGRALI, FEGATO, MATALE.

“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia e di infermità.”

ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ | 1946

“Grazie ad un buon livello di salute, l'individuo e il gruppo devono essere in grado di identificare e sviluppare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni, modificare l'ambiente e di adattarvisi.”

CARTA DI OTTAWA | 1986

SECONDO L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ, CIRCA 1/3 DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI E DEI TUMORI POTREBBERO ESSERE EVITATI GRAZIE A UNA EQUILIBRATA E SANA ALIMENTAZIONE.

UN'ALIMENTAZIONE VARIA ED EQUILIBRATA È ALLA BASE DI UNA VITA IN SALUTE. UN'ALIMENTAZIONE INADEGUATA, INFATTI, OLTRE A INCIDERE SUL BENESSERE PSICO-FISICO, RAPPRESENTA UNO DEI PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO PER L'INSORGENZA DI NUMEROSE MALATTIE CRONICHE.

DI COSA ABBIAMO BISOGNO?

L'ORGANISMO UMANO HA BISOGNO DI TUTTI I TIPI DI NUTRIENTI PER FUNZIONARE CORRETTAMENTE. ALCUNI SONO ESSENZIALI A SOPPERIRE IL BISOGNO DI ENERGIA, ALTRI AD ALIMENTARE IL CONTINUO RICAMBIO DI CELLULE E ALTRI ELEMENTI DEL CORPO, ALTRI A RENDERE POSSIBILI I PROCESSI FISIologici, ALTRI ANCORA HANNO FUNZIONI PROTETTIVE. PER QUESTA RAGIONE L'ALIMENTAZIONE DEVE ESSERE QUANTO PIÙ POSSIBILE VARIA ED EQUILIBRATA.

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE VARIA ED EQUILIBRATA:

