

o t t o b r e

2018

Semi e cereali per il benessere



Lino

I semi di lino rappresentano un ingrediente benefico utile da inserire nella dieta per favorire il buon funzionamento del nostro organismo. Da assumere regolarmente ogni giorno in quantità da 3 a 6 cucchiaini, sono considerati una delle principali fonti vegetali di acidi grassi omega 3. Meglio assumere i semi di lino tritati o sminuzzati sul momento perché il nostro corpo non sarebbe in grado di assimilarli interi e li espellerebbe così come sono; inoltre dato che gli acidi grassi omega 3 in essi contenuti si deteriorano facilmente, il suggerimento è di consumare immediatamente i semi dopo averli spezzettati e non farli cuocere. L'assunzione di semi di lino, lasciati riposare in mezzo bicchiere d'acqua una notte, formano una sorta di mucillagine benefica per depurare l'intestino e per prevenire e contrastare la stitichezza. Dato che gli omega 6 sono molto più presenti negli alimenti rispetto agli omega 3, una manciata di semi di lino macinati bilanciano questo equilibrio e ci aiutano a preservare la salute del cuore, della circolazione, del cervello e dell'intestino. Il modo più semplice per mangiare una manciata di semi di lino ogni giorno è aggiungerli dopo averli tritati al muesli o ai cereali per la colazione, oppure alle macedonie, ai frullati e alle nostre insalate.



ORARIO

valido tutto l'anno

8,30 - 12,30 / 15,00 - 19,30

CHIUSO IL LUNEDÌ MATTINA

**FARMACIA
CAVAGLIA**

della Dott.ssa Cavaglia Giuseppina
SOCIO C.I.S.A.F.

Strada Torino, 24
10040 Cumiana (TO)
Tel 011 9070835
Fax 011 9070691

I nostri servizi:

Misurazione Pressione, Autoanalisi,
Test intolleranze alimentari,
Noleggio bilance pesaneonati, stampelle,
tiralatte, aerosol

I nostri reparti:

Omeopatia, Fitoterapia, Prima Infanzia,
Galenica, Dermocosmesi,
Articoli ortopedici

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web

www.farmaciacavaglia.it

1	Lunedì S. TERESA DEL B.G.	CHIUSO AL MATTINO	
2	Martedì SS. ANGELI CUSTODI		☾
3	Mercoledì S. GERARDO AB.		
4	Giovedì S. FRANCESCO D'ASSISI		
5	Venerdì S. PLACIDO MARTIRE		
6	Sabato S. BRUNO AB.		
7	Domenica N.S. DEL ROSARIO		
8	Lunedì S. PELAGIA	CHIUSO AL MATTINO	
9	Martedì S. FERRUCCIO		●
10	Mercoledì S. DANIELE M.		
11	Giovedì S. FIRMINO VESCOVO		
12	Venerdì S. SERAFINO CAPP.		
13	Sabato S. EDOARDO RE		
14	Domenica S. CALLISTO I PAPA		
15	Lunedì S. TERESA D'AVILA	CHIUSO AL MATTINO	
16	Martedì S. MARGHERITA A.		☾
17	Mercoledì S. IGNAZIO D'A.		
18	Giovedì S. LUCA EVANG.		
19	Venerdì S. LAURA	Turno fino alle Ore 22,00	
20	Sabato S. IRENE		
21	Domenica S. ORSOLA		
22	Lunedì S. DONATO VESCOVO	CHIUSO AL MATTINO	
23	Martedì S. GIOVANNI DA C.		
24	Mercoledì S. ANTONIO M.C.		○
25	Giovedì S. CRISPINO		
26	Venerdì S. EVARISTO PAPA		
27	Sabato S. FIORENZO VESCOVO		
28	Domenica S. SIMONE		
29	Lunedì S. MASSIMILIANO	CHIUSO AL MATTINO	
30	Martedì S. GERMANO VESCOVO		
31	Mercoledì S. LUCILLA		☾