

d i c e m b r e

2018

Semi e cereali per il benessere



Girasole

I semi di girasole sono alimenti ricchi di nutrienti nonostante le loro piccole dimensioni. Si contraddistinguono per il loro contenuto di acidi grassi essenziali, di acido folico, particolarmente consigliato in gravidanza, e acido linoleico, fonte necessaria per la formazione degli acidi grassi omega 3, molto utili per la protezione del cuore. Essi contengono inoltre vitamine del gruppo B e vitamina E, antiossidante che protegge le cellule del nostro corpo dall'invecchiamento. Tra i sali minerali contenuti nei semi di girasole, ritroviamo la presenza di ferro e di zinco, oltre che di fosforo, magnesio e potassio. Il loro contenuto di magnesio e di rame li rende un alimento benefico per il mantenimento della salute delle ossa e del sistema nervoso. I semi di girasole vengono impiegati a livello industriale non solo per la produzione dell'olio ma numerosi possono essere i loro utilizzi a tavola e in cucina: dallo snack spezza fame a ingrediente per la preparazione di pesto o di condimenti originali per la pasta, per le insalate, per i piatti di verdure. Per quanto riguarda il loro impiego curativo, i semi di girasole possono essere utilizzati per la preparazione di cataplasmi da applicare sul petto per la cura delle malattie respiratorie tipiche della stagione invernale.



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 **Sabato**

S. ANSANO

2 **Domenica**

S. BIBIANA

3 **Lunedì**

S. FRANCESCO SAVERIO

CHIUSO AL MATTINO

4 **Martedì**

S. BARBARA

5 **Mercoledì**

S. GIULIO M.

6 **Giovedì**

S. NICOLA VESCOVO

7 **Venerdì**

S. AMBROGIO VESCOVO

8 **Sabato**

IMMACOLATA CONC.

Turno fino alle
Ore 22,00

9 **Domenica**

S. SIRO

10 **Lunedì**

N.S. DI LORETO

CHIUSO AL MATTINO

11 **Martedì**

S. DAMASO PAPA

12 **Mercoledì**

S. GIOVANNA F.

13 **Giovedì**

S. LUCIA V.

14 **Venerdì**

S. POMPEO

15 **Sabato**

S. VALERIANO

Turno fino alle
Ore 22,00

16 **Domenica**

S. ALBINA

Turno fino alle
Ore 22,00

17 **Lunedì**

S. LAZZARO

CHIUSO AL MATTINO

18 **Martedì**

S. GRAZIANO VESCOVO

19 **Mercoledì**

S. FAUSTA

20 **Giovedì**

S. LIBERATO MARTIRE

21 **Venerdì**

S. PIETRO CANISIO

Turno fino alle
Ore 22,00

22 **Sabato**

S. FRANCESCA CABRINI

23 **Domenica**

S. VITTORIA

24 **Lunedì**

S. DELFINO

CHIUSO AL MATTINO

25 **Martedì**

NATALE DEL SIGNORE

26 **Mercoledì**

S. STEFANO PROTOM.

27 **Giovedì**

S. GIOVANNI AP.

28 **Venerdì**

SS. INNOCENTI MARTIRI

29 **Sabato**

S. TOMMASO BECKET

30 **Domenica**

S. RUGGERO

31 **Lunedì**

S. SILVESTRO PAPA

CHIUSO AL MATTINO