

f e b b r a i o

2018

Semi e cereali per il benessere



Miglio

Il miglio è un cereale facilmente digeribile: può essere infatti utilizzato durante lo svezzamento. E' un'ottima fonte di nutrienti importanti, in particolare minerali quali il rame, il fosforo, il manganese ed il magnesio. I benefici che il miglio apporta alla nostra salute sono molteplici.

Contribuisce ad abbassare il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, migliora molti disturbi tipici della post-menopausa nelle donne e contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e regolarizzare la pressione arteriosa.

Previene obesità ed insulino resistenza, aiuta a prevenire la formazione dei calcoli biliari ed è utile nella cura dei capelli e delle unghie fragili.

Inoltre è un calmante e antistress naturale per la presenza di serotonina, che regola oltre ad altri processi, anche il tono dell'umore.

Dal punto di vista nutrizionale il miglio apporta proteine di elevato valore biologico ed è un'eccezionale fonte di carboidrati, oltre che di fibre, vitamine e minerali. Il miglio decorticato è indicato nella dieta dei celiaci poiché privo di glutine. Non ha bisogno dell'ammollo e si dovrebbe mangiare senza eliminare l'acqua di cottura, per non perdere importanti nutrienti in essa disciolti.



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 **Giovedì**

S. VERDIANA

2 **Venerdì**

PRES. DEL SIGNORE

3 **Sabato**

S. BIAGIO

4 **Domenica**

S. GILBERTO

5 **Lunedì**

S. AGATA

CHIUSO AL MATTINO

6 **Martedì**

S. PAOLO MIKI

7 **Mercoledì**

S. TEODORO MARTIRE



8 **Giovedì**

S. GIROLAMO EM.

9 **Venerdì**

S. APOLLONIA

Turno fino alle

Ore 22,00

10 **Sabato**

S. SCOLASTICA

11 **Domenica**

S. DANTE

12 **Lunedì**

S. EULALIA

CHIUSO AL MATTINO

13 **Martedì**

S. MAURA

14 **Mercoledì**

S. VALENTINO - LE CENERI

15 **Giovedì**

S. FAUSTINO



16 **Venerdì**

S. GIULIANA VERGINE

17 **Sabato**

S. DONATO MARTIRE

18 **Domenica**

I DI QUARESIMA

19 **Lunedì**

S. TULLIO

CHIUSO AL MATTINO

20 **Martedì**

S. SILVANO

21 **Mercoledì**

S. PIER DAMIANI

22 **Giovedì**

SANTA MARGHERITA

23 **Venerdì**

S. LIVIO



24 **Sabato**

S. EDILBERTO RE

25 **Domenica**

II DI QUARESIMA

26 **Lunedì**

S. ROMEO

CHIUSO AL MATTINO

27 **Martedì**

S. LEANDRO

28 **Mercoledì**

S. ROMANO