

m a g g i o

2 0 1 8

Semi e cereali per il benessere



Farro

Il farro è un cereale che può essere consumato in chicchi o sotto forma di farina. Si trova in commercio sia come farro decorticato che come farro perlato: il primo presenta la cuticola esterna, il secondo ne è privo e richiede pertanto tempi di cottura più brevi. Si consiglia di consumare il farro decorticato che mantiene tutti i benefici offerti dall'alto contenuto di fibre e sali minerali. In questo caso è necessario tenere in ammollo i semi per circa otto ore prima di procedere alla cottura. È poi possibile preparare gustose zuppe o ricche insalate. Il farro ha un elevato contenuto proteico ed è, inoltre, povero di grassi e molto ricco di fibre, di vitamine e sali minerali per cui apporta numerosi benefici alla salute: aiuta a tenere sotto controllo la glicemia, contribuisce al benessere del sistema cardiovascolare e ad abbassare i livelli di colesterolo LDL, regola la pressione sanguigna, aiuta a prevenire patologie come l'osteoporosi. Il farro contiene inoltre molte fibre insolubili in grado di abbassare la secrezione di acidi biliari, principali responsabili della formazione dei calcoli. Con il suo straordinario contenuto di fibre solubili e insolubili, il farro regola il transito intestinale e combatte la stipsi.



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 Martedì
SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO

2 Mercoledì
S. ATANASIO

3 Giovedì
S. GIACOMO

4 Venerdì Turno fino alle
S. SILVANO Ore 22,00

5 Sabato
S. PELLEGRINO M.

6 Domenica
S. GIUDITTA MARTIRE

7 Lunedì CHIUSO AL MATTINO
S. FLAVIA

8 Martedì 
S. VITTORE

9 Mercoledì
S. GREGORIO V.

10 Giovedì
S. ANTONINO

11 Venerdì
S. FABIO MARTIRE

12 Sabato
S. ROSSANA

13 Domenica
ASCENSIONE DEL SIGNORE

14 Lunedì CHIUSO AL MATTINO
S. MATTIA AP.

15 Martedì 
S. TORQUATO

16 Mercoledì
S. UBALDO VESCOVO

17 Giovedì
S. PASQUALE CONF.

18 Venerdì
S. GIOVANNI I PAPA

19 Sabato Turno fino alle
S. PIETRO DI M. Ore 22,00

20 Domenica Turno fino alle
PENTECOSTE Ore 22,00

21 Lunedì CHIUSO AL MATTINO
S. VITTORIO MARTIRE

22 Martedì 
SS. TRINITÀ

23 Mercoledì
S. DESIDERIO VESCOVO

24 Giovedì
B.V. MARIA AUSIL.

25 Venerdì Turno fino alle
S. URBANO Ore 22,00

26 Sabato
S. FILIPPO NERI

27 Domenica
S. AGOSTINO

28 Lunedì CHIUSO AL MATTINO
S. ERCOLE

29 Martedì 
S. MASSIMINO

30 Mercoledì
S. FELICE I PAPA

31 Giovedì
VISITAZ. B.M.V.