

agosto

2018

Semi e cereali per il benessere



Chia

I semi di chia sono ricavati dalla Salvia hispanica, molto diffusa ed utilizzata in Centro e Sud America. Hanno proprietà nutrizionali importanti, come il contenuto di calcio e la presenza bilanciata di acidi grassi essenziali omega3 e omega6. Anche il loro apporto di vitamina C, ferro e potassio è elevato. Non bisogna inoltre sottovalutare la presenza di altri minerali come il selenio, lo zinco ed il magnesio, e di vitamina A, E, B2, B3 e B6. I semi di chia sono naturalmente ricchi di aminoacidi (metionina, cisteina e lisina) necessari per la formazione delle proteine da parte dell'organismo e di antiossidanti. Sono ritenuti in grado di svolgere un'azione di controllo del livello degli zuccheri nel sangue, contribuendo ad arginare l'aumento di peso. Sono inoltre utili a prevenire malattie a carico dell'apparato cardiovascolare e a tenere sotto controllo i livelli del colesterolo nel sangue. Questi semi sono adatti a celiaci o intolleranti al glutine, dato che ne sono privi. Possono essere aggiunti al muesli della colazione o accompagnati a cereali e altri semi, come i semi di zucca o di girasole, per uno snack salutare e nutriente nel corso della giornata o inseriti nella preparazione di pane e prodotti da forno.



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	Mercoledì S. ALFONSO	
2	Giovedì S. EUSEBIO	
3	Venerdì S. LIDIA	
4	Sabato S. NICODEMO	☾
5	Domenica S. OSVALDO	
6	Lunedì TRASFIGURAZ. N.S	CHIUSO AL MATTINO
7	Martedì S. GAETANO DA T.	
8	Mercoledì S. DOMENICO CONF.	
9	Giovedì S. ROMANO	
10	Venerdì S. LORENZO MARTIRE	
11	Sabato S. CHIARA	●
12	Domenica S. GIULIANO	
13	Lunedì S. IPPOLITO	CHIUSO AL MATTINO
14	Martedì S. ALFREDO	
15	Mercoledì ASS. MARIA VERGINE	
16	Giovedì S. ROCCO	
17	Venerdì S. GIACINTO CONF.	Turno fino alle Ore 22,00
18	Sabato S. ELENA IMP.	☾
19	Domenica S. LUDOVICO	
20	Lunedì S. BERNARDO ABATE	CHIUSO AL MATTINO
21	Martedì S. PIO X	
22	Mercoledì S. MARIA REGINA	
23	Giovedì S. ROSA DA LIMA	
24	Venerdì S. BARTOLOMEO AP.	
25	Sabato S. LUDOVICO	
26	Domenica S. ALESSANDRO M.	○
27	Lunedì S. MONICA	CHIUSO AL MATTINO
28	Martedì S. AGOSTINO	
29	Mercoledì MART. S. GIOVANNI B.	
30	Giovedì S. FAUSTINA	
31	Venerdì S. ARISTIDE MARTIRE	