

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](http://www.farmaciacavaglia.it)

1	<b>Giovedì</b> S. VERDIANA	
2	<b>Venerdì</b> PRES. DEL SIGNORE	
3	<b>Sabato</b> S. BIAGIO	
4	<b>Domenica</b> S. GILBERTO	
5	<b>Lunedì</b> S. AGATA	CHIUSO AL MATTINO
6	<b>Martedì</b> S. PAOLO MIKI	
7	<b>Mercoledì</b> S. TEODORO MARTIRE	☾
8	<b>Giovedì</b> S. GIROLAMO EM.	
9	<b>Venerdì</b> S. APOLLONIA	Turno fino alle Ore 22,00
10	<b>Sabato</b> S. SCOLASTICA	
11	<b>Domenica</b> S. DANTE	
12	<b>Lunedì</b> S. EULALIA	CHIUSO AL MATTINO
13	<b>Martedì</b> S. MAURA	
14	<b>Mercoledì</b> S. VALENTINO - LE CENERI	
15	<b>Giovedì</b> S. FAUSTINO	●
16	<b>Venerdì</b> S. GIULIANA VERGINE	
17	<b>Sabato</b> S. DONATO MARTIRE	
18	<b>Domenica</b> I DI QUARESIMA	
19	<b>Lunedì</b> S. TULLIO	CHIUSO AL MATTINO
20	<b>Martedì</b> S. SILVANO	
21	<b>Mercoledì</b> S. PIER DAMIANI	
22	<b>Giovedì</b> SANTA MARGHERITA	
23	<b>Venerdì</b> S. LIVIO	☾
24	<b>Sabato</b> S. EDILBERTO RE	
25	<b>Domenica</b> II DI QUARESIMA	
26	<b>Lunedì</b> S. ROMEO	CHIUSO AL MATTINO
27	<b>Martedì</b> S. LEANDRO	
28	<b>Mercoledì</b> S. ROMANO	