

# gennaio

# 2020

## Integratori per il benessere



### Lipidi nel sangue

I lipidi sanguigni, quelli che spesso vengono chiamati “grassi del sangue”, comprendono colesterolo, trigliceridi e fosfolipidi. Svolgono un importante ruolo nell’organismo fornendo energia, partecipando alla costituzione di membrane cellulari, vitamine e ormoni. Le iperlipidemie (concentrazioni troppo elevate nel sangue dei grassi, in particolare del colesterolo) producono un indurimento e ispessimento delle pareti delle arterie, favorendo l’aterosclerosi che è alla base delle malattie cardiovascolari (pressione alta, infarto, ictus, ischemia). Le cause di iperlipidemia possono essere sia ereditarie, sia per stili di vita caratterizzati da un’alimentazione sbilanciata ricca di grassi e spesso accompagnata da scarsa attività fisica. Cambiare il proprio stile di vita costituisce una misura fondamentale per ridurre il rischio cardiovascolare nelle persone che presentano iperlipidemia. Questo significa principalmente smettere di fumare, praticare una sufficiente attività fisica, combattere il sovrappeso e seguire una dieta bilanciata. Per una corretta alimentazione è particolarmente raccomandata la “dieta mediterranea”. Siccome il corpo produce autonomamente una parte dei lipidi del sangue, non tutti i loro valori ematici possono essere influenzati allo stesso modo dal cambio di dieta. Oltre alla dieta in caso di lieve iperlipidemia si sono rivelati particolarmente efficaci integratori a base di riso rosso fermentato, curcuma, melograno e omega3.



### ORARIO

valido tutto l’anno

8,30 - 12,30 / 15,00 - 19,30

CHIUSO IL LUNEDÌ MATTINA

## FARMACIA CAVAGLIÀ

della Dott.ssa Cavaglià Giuseppina  
**SOCIO C.I.S.A.F.**

Strada Pinerolo, 9  
10040 Cumiana (TO)  
Tel 011 9070835

**DALL’ASCOLTO AL CONSIGLIO**  
***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	<b>Mercoledì</b> MARIA MADRE DI DIO	
2	<b>Giovedì</b> S. BASILIO VESCOVO	
3	<b>Venerdì</b> S. GENOVEFFA	☾
4	<b>Sabato</b> S. ERMETE	
5	<b>Domenica</b> S. AMELIA	
6	<b>Lunedì</b> EPIFANIA DI N.S.	
7	<b>Martedì</b> S. LUCIANO	
8	<b>Mercoledì</b> S. MASSIMO	
9	<b>Giovedì</b> S. GIULIANO MARTIRE	
10	<b>Venerdì</b> S. ALDO EREMITA	Turno fino alle Ore 22,00
11	<b>Sabato</b> S. IGINO PAPA	
12	<b>Domenica</b> S. MODESTO M.	
13	<b>Lunedì</b> S. ILARIO	CHIUSO AL MATTINO
14	<b>Martedì</b> S. FELICE M	
15	<b>Mercoledì</b> S. MAURO ABATE	
16	<b>Giovedì</b> S. MARCELLO PAPA	
17	<b>Venerdì</b> S. ANTONIO ABATE	☾
18	<b>Sabato</b> S. LIBERATA	
19	<b>Domenica</b> S. MARIO MARTIRE	
20	<b>Lunedì</b> S. SEBASTIANO	CHIUSO AL MATTINO
21	<b>Martedì</b> S. AGNESE	
22	<b>Mercoledì</b> S. VINCENZO MARTIRE	
23	<b>Giovedì</b> S. EMERENZIANA	
24	<b>Venerdì</b> S. FRANCESCO DI SALES	●
25	<b>Sabato</b> CONVERS. DI S. PAOLO	
26	<b>Domenica</b> S. PAOLA	
27	<b>Lunedì</b> S. ANGELA MERICI	CHIUSO AL MATTINO
28	<b>Martedì</b> S. TOMMASO D'AQ.	
29	<b>Mercoledì</b> S. CESARIO	
30	<b>Giovedì</b> S. MARTINA	
31	<b>Venerdì</b> S. GIOVANNI BOSCO	Turno fino alle Ore 22,00