

# settembre

# 2026

12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



### L'INSONNIA

L'insonnia si manifesta come difficoltà ad addormentarsi o come sonno leggero e poco ristoratore. Può portare a stanchezza, nervosismo e scarsa concentrazione durante il giorno. Può essere legata a disturbi come ipertensione, ansia, depressione, obesità o a condizioni ambientali sfavorevoli, come caldo eccessivo o rumori. Le ricerche indicano che dormire poco incide negativamente sulla salute generale. I farmaci possono essere un supporto, ma non sostituiscono un sonno naturale e rigenerante. Circa il 15% degli italiani soffre di insonnia cronica, in prevalenza donne e anziani. Evitate il fai-da-te con sonniferi o alcol e chiedete consiglio al farmacista; se necessario, rivolgetevi al medico.



Farmacia Cavaglià  
dall'ascolto al consiglio

Dott.ssa Cavaglià Giuseppina  
Socio C.I.S.A.F.

ORARIO  
VALIDO TUTTO L'ANNO  
8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:30  
CHIUSI IL LUNEDÌ MATTINA

334 9583992 011 9070835

Strada Pinerolo, 9 - 10040 Cumiana (TO)  
www.farmaciacavaglia.it  
info@farmaciavaglia.it  
ordini@farmaciavaglia.it  
laboratorio@farmaciavaglia.it

Seguici anche su



1	Martedì	S. EGIDIO ABATE	
2	Mercoledì	S. ELPIDIO VESCOVO	
3	Giovedì	S. GREGORIO M.	
4	Venerdì	S. ROSALIA	
5	Sabato	S. VITTORINO VESC	
6	Domenica	S. UMBERTO	
7	Lunedì	S. REGINA	CHIUSO AL MATTINO
8	Martedì	NATIV. B.V. MARIA	
9	Mercoledì	S. SERGIO PAPA	
10	Giovedì	S. NICOLA DA TOL	
11	Venerdì	S. DIOMEDE MARTIRE	Turno fino alle Ore 22,00
12	Sabato	SS. NOME DI MARIA	
13	Domenica	S. MAURILIO	
14	Lunedì	ESALTAZ. S. CROCE	CHIUSO AL MATTINO
15	Martedì	B.V. ADDOLORATA	
16	Mercoledì	S. CORNELIO	
17	Giovedì	S. ROBERTO B.	
18	Venerdì	S. SOFIA M.	
19	Sabato	S. GENNARO VESCOVO	
20	Domenica	S. EUSTACHIO	
21	Lunedì	S. MATTEO APOSTOLO	CHIUSO AL MATTINO
22	Martedì	S. MAURIZIO MARTIRE	
23	Mercoledì	S. PIO DA PIETRELCINA	
24	Giovedì	S. PACIFICO CONF.	
25	Venerdì	S. AURELIA	
26	Sabato	SS. COSIMO E DAMIANO	
27	Domenica	S. VINCENZO DE P.	
28	Lunedì	S. VENCESLAO M.	CHIUSO AL MATTINO
29	Martedì	SS. MICHELE, GABRIELE E RAFFAELE	
30	Mercoledì	S. GIROLAMO DOTTORE	