

# 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](http://www.farmaciacavaglia.it)  
[info@farmaciacavaglia.it](mailto:info@farmaciacavaglia.it)  
[ordini@farmaciacavaglia.it](mailto:ordini@farmaciacavaglia.it)  
[laboratorio@farmaciacavaglia.it](mailto:laboratorio@farmaciacavaglia.it)

Seguici anche su



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