< Arriva l'estate...teniamoci idratati!

Con l'arrivo della bella stagione diventa di fondamentale importanza bere! Con le alte temperature si suda di più e il fabbisogno di acqua aumenta rispetto alla stagione invernale.

Quanto bere?

La risposta a questa domanda è "dipende". Non siamo fatti tutti allo stesso modo, non abbiamo lo stesso stile di vita e, soprattutto, non abbiamo tutti le stesse esigenze. La quantità di liquidi introdotti, infatti, dipende da quanto ci muoviamo, da quanto calore disperdiamo (la dispersione avviene non solo con il sudore, ma anche attraverso la perspiratio delle vie aeree) e da quanti liquidi introduciamo con gli alimenti. Per dare una regola generale (ma non precisa) bisogna bere almeno 1,5-2l di acqua al giorno, quantità che aumenta negli sportivi!

Ma perché fa bene bere?

Bere il giusto apporto di acqua favorisce molte funzioni vitali. Ricordiamoci che il cervello e il nostro sangue sono costituiti principalmente da acqua. Bere di più favorisce la regolarità intestinale, la funzionalità renale, aiuta la concentrazione e a espellere le tossine (attraverso il sudore, le urine e le feci) ma, soprattutto, alcune acque sono un'ottima fonte di Calcio assorbibile per il nostro organismo (il calcio deve essere > di 150 mg/L) rendendo le nostra ossa più forti.

Che acqua bere?

Non esiste un'acqua che vada bene per tutti i soggetti ma, in generale, per chi fa molta attività fisica e per le donne in menopausa è preferibile consumare un'acqua ricca in calcio e povera di sodio (che ostacola l'assorbimento del calcio stesso).

Non mi piace il sapore dell'acqua...cosa posso fare?

Per le persone a cui non piace l'acqua (ebbene sì, esistono davvero!) si può aromatizzare preparando delle tisane fatte in casa lasciando in infusione i filtri con le erbe aromatiche che più piacciono: in inverno ci aiuteranno a scaldarci e a introdurre più liquidi; in estate, lasciandole raffreddare in frigorifero e aggiungendo del limone, ci disseteranno con gusto.

Ingredienti per una perfetta tisana/acqua aromatizzata?

Non dimentichiamoci del limone con la sua vitamina C, lo zenzero con le sue proprietà digestive, il finocchietto per una migliore diuresi e tutte le spezie ed erbe aromatiche ricche di antiossidanti!

http://blog.avismi.it/

GRAZIE DI ESSERE STATO QUI!

SEGUICI SU: *http://blog.avismi.it/* *AVIS Comunale Milano* *AVIS Milano*

AVIS MILANO FLASH

N.46 Maggio 2019

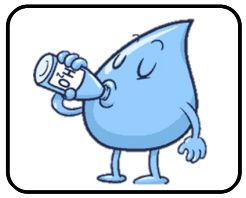
www.avismi.it Dona sangue, salva una vita **TEL 02 70 63 50 20**

< Sportello psicologico gratuito

Lo sportello psicologico è un servizio gratuito per i donatori offerto da AVIS Milano [...]

< Giornata del Donatore 2019

Scelta Kigali, capitale del Ruanda, quale città ospite della Giornata Mondiale del Donatore 2019[...]



< Arriva l'estate...teniamoci idratati!

Con l'arrivo della bella stagione diventa di fondamentale importanza bere! [...]

5x1000 buoni motivi per sostenere AVIS Milano >

>Donate il 5x1000 all'AVIS di Milano. Grazie al vostro contributo saremo in grado di sostenere ed ampliare i servizi gratuiti di prevenzione e diagnosi precoce offerti ai donatori e alle loro famiglie.

Programma di Sviluppo:

- **screening del livello di vitamina D**
- **controllo dei tronchi sovraortici**
- **disturbi respiratori nel sonno**

Codice fiscale 03126200157

SPORTELLO PSICOLOGICO Gratuito

< Sportello psicologico gratuito

Cos'è?

Lo sportello psicologico è un servizio gratuito per i donatori offerto da AVIS Milano e pensato per chi desideri un aiuto per affrontare una particolare situazione o momento della propria vita. Il percorso di consulenza ha una durata limitata di incontri ed è finalizzato alla comprensione del problema e all'orientamento.

Chi si può rivolgere al servizio?

Lo sportello psicologico è a disposizione di tutti i soci donatori di AVIS Milano. Il servizio tutela e garantisce le necessità di discrezione e di privacy dei soci. Tutti i dati personali saranno trattati nel rispetto della legge e del Codice Deontologico dell'Ordine degli Psicologi e non saranno divulgati.

Per quali situazioni può essere utile lo sportello?

Lo sportello fornisce un servizio di orientamento utile per:

- Stati d'ansia e attacchi di panico
- Difficoltà nella gestione di situazioni specifiche come lutto, separazioni, perdita o difficoltà sul lavoro
- La gestione di relazioni di coppia conflittuali o difficili
- Sostegno alla genitorialità
- Problematiche legate alla condotta alimentare (es. obesità, bulimia…)
- La rimozione di condotte lesive della salute come la dipendenza da alcol o tabacco
- Depressione e disturbi dell'umore

La dottoressa Gaia Alessio

Una psicologa con orientamento sistemico-relazionale che si occupa di consulenze individuali, ma anche di coppia e famigliari. Collabora con AVIS da 4 anni, svolge consulenze in privato e collabora con l'associazione Kore per interventi nelle scuole e con le famiglie.

Come accedere al servizio?

I colloqui saranno svolti nella giornata di **venerdì dalle ore 14 alle 17** presso la **sede AVIS Milano** di Largo Volontari del Sangue.

È necessario fissare un **appuntamento** tramite l'Ufficio **Servizio Donatori** di AVIS Milano scrivendo una mail a **servizio.donatori@avismi.it** o per via telefonica allo **02.70635020_scelta 1**

Per info: *http://blog.avismi.it/lo-sportello-psicologico-servizio-gratuito-per-donatori-di-avis-milano/*

< Giornata del Donatore

Ruanda

Capitale Kigali

Indipendente dal Belgio dal 1 luglio 1962

Paese dei grandi laghi

Abitanti :11.689.696

Scelta **Kigali**, capitale del Ruanda, quale **città ospite della Giornata Mondiale del Donatore 2019 (14 giugno)**.

E' la seconda volta nella storia che la giornata viene ospitata in Africa, la prima, in Sudafrica, 15 anni fa.

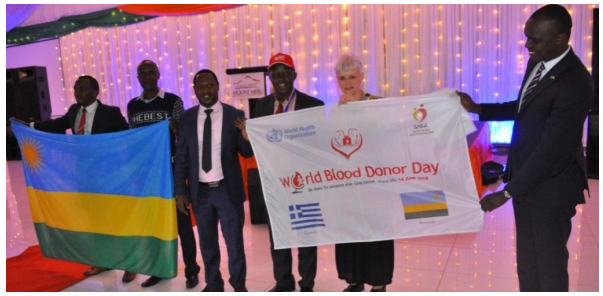
Lo slogan adottato: "**sangue sicuro per tutti**".

L'obiettivo è sensibilizzare tutti i paesi del continente africano ad aumentare il numero dei donatori di sangue africani.
Per questo motivo la Società Africana di Medicina Trasfusionale (SATS) ha chiesto a tutti gli stati impegni precisi e dettagliati per i prossimi anni.

Ma non solo loro. Anche in città, a Milano, sono tante le necessità di nuovi donatori, ben 120 ogni giorno feriale dell'anno per garantire l'autosufficienza alle trasfusioni effettuate negli ospedali e cliniche della città.

Prepariamoci fin da ora a ringraziare tutti i donatori ed attiviamoci, tutti, per collaborare a individuare parenti, amici, colleghi di lavoro per colmare il gap delle 120 unità carenti in città.

La scelta del Ruanda.



Nel 1994 in Ruanda iniziava la guerra civile che avrebbe provocato circa un milione di morti, un genocidio di donne, uomini e soprattutto bambini. La riconciliazione interna ha significato anche "non più sangue versato di persone innocenti, ma sangue donato e vita che rifiorisce"

Non solo slogan ma risultati concreti.

Il Ruanda riesce a coprire il fabbisogno trasfusionale interno, pari a circa 90.000 unità di emocomponenti all'anno, fino al 96 %. I donatori sono tutti volontari e non remunerati.

Oggi il Ruanda con la Namibia è il paese che garantisce la maggior qualità e sicurezza del processo trasfusionale.

Per info: *https://www.avis.it/2019/04/12/ruanda-dal-sangue-versato-del-genocidio-alla-giornata-mondiale-2019/*