

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



http://blog.avismi.it/

< 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, so-prattutto, 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).

GRAZIE DI ESSERE STATO QUI!

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



AVIS Milano

MILANO FLASH

www.avismi.it

Dona sangue, salva una vita



TEL 02 70 63 50 20

N.48 Giugno 2019



< Sportello psicologico gratuito

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



< Puntuali tornano le zanzare

Con il caldo si ripresentano le zanzare che oltre al fastidio delle punture, in alcuni casi possono trasmettere [...]



< Arriva l'estate...teniamoci idratati!

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

5x1000 buoni motivi per sostenere AVIS Milano >



>Dona e fai donare 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

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.

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

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





< Puntuali tornano le zanzare

Con il caldo si ripresentano le zanzare che, oltre al fastidio delle punture, in alcuni casi possono trasmettere il virus del Nilo occidentale (West Nile Virus).

Le zanzare che possono trasmettere il virus sono sia quelle che vivono in ambiente rurale che urbano, hanno abitudini crepuscolari e soggiornano nelle ore diurne in zone riparate e fresche rifuggendo l'insolazione diretta: per questo ultimo motivo si prende in considerazione il pericolo di infezione per le persone che abbiano soggiornato in ore serali o notturne nelle località a rischio.

In Italia ha provocato 595 casi umani di cui 237 in solo 6 regioni 7a. Veneto. Emilia Romagna, Lombardia. Piemonte. Sardegna, virus.

Friuli-Venezia Giulia

Per info:

node/765

node/766

www.centronazionalesangue.it/

Piano nazionale integrato di

West Nile e Usutu - 2019

sorveglianza e risposta ai virus

www.centronazionalesangue.it/

I donatori periodici oramai hanno presente il problema: al rientro da una zona, in qualsiasi parte del mondo, in cui è stata rilevata la presenza del virus, prima di donare occorre rispettare un periodo di sospensione di 28 giorni di sicurez-

Ovviamente molti Servizi Sanitari, negli anni, si sono attivati per inserire il test all'atto della donazione in modo da evitare il contagio. Anche quest'anno il Ministero della Salute in collaborazione con il Centro Nazionale Sangue ha redatto il Piano nazionale integrato di sorveglianza e risposta al

In particolare il piano focalizza gli interventi diretti alla riduzione del rischio di diffusione: informazione sulla prevenzione, l'attenzione alle persone più a richio (anziani, persone con disordini immunitari, con particolari patologie), corretta gestione del territorio, risanamento ambientale, eliminazione dei siti che agevolano la riproduzione delle zanzare sia nelle aree pubbliche che private, eliminazione dei rifiuti che possono contenere depositi anche minimi di acqua, ecc.

IL VIRUS nel 2018. Registrato un aumento rispetto all'anno precedente.

La Regione Lombardia già dal 2018 ha introdotto il test gratuito per i donatori di sangue in modo da evitare sospensioni di un mese dalla donazione.



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.

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