

# 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/

## < 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!





**AVIS Milano** 

# MILANO FLASH



Dona sangue, salva una vita



TEL 02 70 63 50 20

N.49 Luglio 2019



## < L'occhio secco

La sindrome dell'occhio secco riunisce un insieme di modificazioni patologiche che colpisce la superficie oculare [...]



#### < 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** 



## < L'occhio secco

La sindrome dell'occhio secco riunisce un insieme di modificazioni patologiche che colpisce la superficie oculare nei suoi aspetti funzionali ed anatomici.

L'elevato numero di prodotti farmaceutici attualmente in commercio offre numerose soluzioni terapeutiche, ma le scarne informazioni sulle loro effettive caratteristiche possono disorientare tanto il paziente quanto lo specialista, perché il loro uso razionale è reso possibile solo da un'efficace esame della superficie oculare e da una profonda conoscenza della specificità dell'affezione, indagini e competenze messe in campo solo presso centri clinici specializzati.

La parte dell'occhio a contatto con l'atmosfera è un epitelio, in massima parte congiuntivale ed in minor parte corneale, protetto da un film lacrimale composto da diversi elementi.

Lo stato di benessere della superficie oculare è caratterizzato dall'equilibrio tra tutti questi fattori: l'occhio secco non è altro che l'espressione della rottura di quest'omeostasi. Il discomfort derivante è amplificato dalla ricca innervazione corneale.

Tutto il sistema, inoltre, risente dei sistemi immunitario e ormonale. E' pertanto necessario ripensare al concetto che la sindrome dell'occhio secco sia riduttivamente riconducibile al solo occhio "asciutto".

Molti dei **fattori di rischio** sono ormai noti, come età, sesso femminile, malattie sistemiche, alcuni interventi chirurgici agli occhi, uso quotidiano e prolungato del computer; altri, invece, sono ancora da scoprire o da comprendere pienamente.

Arrossamento, bruciore, fotofobia, affaticamento ed offuscamento visivi, prurito, dolorabilità, secrezione, senso di sabbia, iperlacrimazione (sembrerebbe assurdo, ma è proprio così) sono i sintomi lamentati dai pazienti, che variano da soggetto a soggetto e tra un momento e l'altro della vita di relazione dell'individuo.



Per info: https://www.iapb.it/ occhio-secco Il trattamento dell'occhio secco si avvale di alcuni accorgimenti (igiene di ciglia e margine palpebrale, uso di caldo e freddo, etc.) presidi terapeutici a base di lubrificanti (lacrime artificiali in forma di colliri, gel e pomate) interventi chirurgici (chiusura reversibile delle vie lacrimali di deflusso) e, in alcuni casi, terapie sistemiche.



#### < 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
Veneto,
Emilia Romagna,
Lombardia,
Piemonte,
Sardegna,
Friuli-Venezia Giulia

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 sicurezza.

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 virus.

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.



Piano nazionale integrato di sorveglianza e risposta ai virus West Nile e Usutu - 2019 www.centronazionalesangue.it/ node/766