

Dieta in estate? Attenzione!



Con l'estate si cade spesso nella decisione di intraprendere **diete drastiche**, ma ridurre all'improvviso il cibo in questa stagione calda è rischioso: sudando perdiamo liquidi e sali minerali, ritrovandoci con pressione bassa, stanchezza e un **calo di ferro ed emoglobina**.

Per recuperare e proteggere la tua salute, usa il "trucco" dell'assorbimento: abbinare nello stesso pasto il ferro alla **Vitamina C**, che ne triplica l'assimilazione! Il campione estivo di Vitamina C è il **peperone** (ne contiene il triplo rispetto agli agrumi).

Un'idea perfetta per il tuo **pranzo o cena di oggi dopo la donazione?**

Un'insalata fresca di farro, lenticchie e rucola, completata con peperone crudo a dadini e una spruzzata di limone. Ricorda: il peperone a crudo perché il calore della cottura distrugge gran parte delle vitamine!

Grazie di cuore per essere qui oggi con noi e per il tuo prezioso gesto.

Buon riposo, buon appetito e al prossimo appuntamento con la donazione!

SEGUICI SU: <http://blog.avismi.it/>



AVIS Comunale Milano



AVIS Milano



LAVORI IN CORSO ⚠

Più poltrone, più donazioni, più vite salvate

La sede di AVIS Milano non è solo un centro trasfusionale: è la casa dei donatori. Con il tuo sostegno potrai contribuire ai lavori di ampliamento della Sala Prelievi per aumentare il numero di postazioni disponibili e aiutarci a salvare più vite ogni giorno [...]



WEST NILE VIRUS: i casi del 2026

Il West Nile, trattandosi di virus trasmesso dalle zanzare, sta tornando a far parlare di sé come ogni estate. La segnalazione è attualmente attiva anche nella provincia di Milano, attivati i test di screening su tutte le donazioni di sangue [...]



Dieta in estate? Attenzione!

Con l'estate si cade spesso nella decisione di intraprendere diete drastiche, ma ridurre all'improvviso il cibo in questa stagione calda è rischioso: sudando perdiamo liquidi e sali minerali, ritrovandoci con pressione bassa, stanchezza e un calo di ferro ed emoglobina. [...]

5x1000 buoni motivi per sostenere AVIS Milano



SOSTIENI 99 ANNI DI SOLIDARIETÀ
DONA IL TUO 5X1000 AD AVIS MILANO

C.F. 03126200157



< Scopri come e perché donare: www.5xmille.avismi.it



LAVORI IN CORSO ⚠

Più poltrone, più donazioni, più vite salvate



Qui a Lambrate ogni giorno avviene un piccolo miracolo: **la generosità si trasforma in vita**. La sede di AVIS Milano non è solo un centro trasfusionale: è **la casa dei donatori**. E ad oggi, questa casa ha bisogno di crescere per accogliere tutti voi.

In questo 2026 dopo aver rinnovato gli esterni, siamo pronti per la sfida più importante: la **rivoluzione degli spazi interni**. Non si tratta solo di estetica, ma di capacità di cura e accoglienza. I lavori saranno numerosi, primi fra tutti quelli nella Sala Prelievi, già in corso da questo mese: motivo per cui **LA TUA DONAZIONE DI OGGI SI TERRÀ SULLE AUTOEMOTECHE ALLESTITE NEL CORTILE INTERNO**.

Questa ristrutturazione consentirà di aggiungere **più poltrone** per le donazioni. Avere più poltrone permetterà di ridurre i tempi di attesa per gli appuntamenti e soprattutto aumentare il numero di donazioni quotidiane. **Più sangue** donato ogni giorno significherà avere la possibilità di aiutare a salvare ancora **più vite**!

Inoltre il prossimo anno celebreremo un traguardo incredibile: **100 anni di AVIS**. Vogliamo entrare nel nostro secondo secolo di storia con una sede rinnovata, un simbolo di solidarietà nel cuore di Milano.

SOSTIENI AVIS! Oggi hai l'opportunità di fare qualcosa di concreto per aiutarci a **finanziare la ristrutturazione della nostra casa**. Aiutaci a rendere la sede di AVIS Milano grande quanto il cuore dei suoi donatori.

SOSTIENI AVIS MILANO

Fai un gesto concreto, dona ora!



<https://www.retedeldono.it/progetto/dove-ce-avis-ce-casa>

WEST NILE VIRUS: i casi del 2026



Il **West Nile**, trattandosi di virus trasmesso dalle zanzare, sta tornando a far parlare di sé come ogni estate. Asintomatico nell'80% dei casi, solo in situazioni rare intorno allo 0,1% può causare sintomi più severi.

La segnalazione è attualmente attiva anche nella provincia di Milano e per questo la nostra AVIS ha inserito il **test di screening WNV NAT** su tutte le donazioni di sangue ed emocomponenti, sarà possibile visualizzarne i riscontri tra i risultati delle analisi del sangue effettuate. Questo esame ad altissima precisione garantisce la totale sicurezza di donatori e pazienti, permettendo di proseguire la raccolta senza alcuna interruzione.

Per **protegersi dalle punture**, l'OMS raccomanda l'uso di repellenti, abiti coprenti, zanzariere ed di eliminare i ristagni d'acqua. **In caso di sintomi** come febbre alta o rigidità del collo a seguito di una puntura è importante **consultare subito un medico**.

Per conoscere le **province segnalate** e ricevere maggiori consigli utili, leggi l'articolo completo sul nostro Blog.

Scopri le segnalazione di West Nile Virus e maggiori consigli su [Blog AVISMi](https://www.blog.avismi.it)



www.blog.avismi.it

Blog **AVIS**
MILANO