

El Butlletí



fundació
agrupació



Consell salut: Prevenir el càncer de pell

Parlarem del Dia
Mundial del càncer de
pell i donarem consells
de prevenció.

Segueix-nos al nostre
compte d'Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



#SOMFUNDACIO

Recepta de temporada

Podreu trobar una
recepta fàcil de fer i
adequada per aquesta
època de l'any.

ÍNDEX



Pàgina

03

CONSELL DE SALUT: PREVENIR EL CÀNCER DE PELL

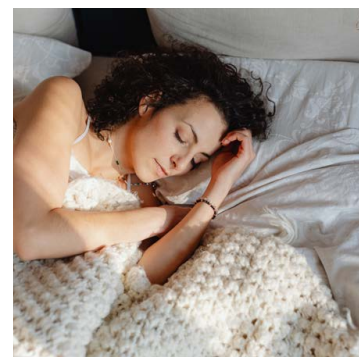
Com prevenir el càncer de pell i consells per protegir-nos del sol.

Pàgina

04

LA MELATONINA

Què és la melatonina?
Perquè la utilitzem i consells.



Pàgina

05

RECEPTA: GASPATXO DE MANGO

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer, i saludable per a tota la família.

Pàgina

06

PREGUNTES FREQUENTS I NOTICIES

En aquest espai us informarem del contacte de la Fundació i de les notícies actualitzades d'activitats de la Fundació.





Consell de salut: prevenir el càncer de pell

- El dia 13 de juny se celebra el Dia mundial del càncer de pell. El càncer de pell es produeix quan les cèl·lules que formen aquest teixit comencen a reproduir-se d'una forma maligna i descontrolada, envaint teixits i estructures sanes que es troben al seu voltant, i pot acabar produint la mort del pacient.
- Molts casos de càncer de pell es podrien prevenir, evitant una exposició intensa al sol i les cremades cutànies, especialment durant la infància i l'adolescència.

Consells per prevenir el càncer de pell

- No prendre el sol entre les 12 i les 16h
- No romandre sota el sol durant llargs períodes de temps
- Protegir-se amb cremes solars d'alt factor de protecció
- Utilitzar ulleres de sol, para-sols i roba per protegir-se del sol
- Beure aigua amb freqüència per hidratar la pell
- Anar al dermatòleg davant de qualsevol signe d'alerta

La melatonina



QUÈ ÉS LA MELATONINA?

És una hormona que es troba de forma natural al nostre cos. Es produeix a partir de l'aminoàcid essencial Triptòfan, mitjançant la transformació a la glàndula pineal (la qual és a la base del cervell) de serotonina en melatonina.

La melatonina ens ajuda a regular el nostre rellotge biològic, estimula la secreció de l'hormona del creixement, és un antioxidant potent i millora el sistema immunològic, ja que augmenta les nostres defenses naturals.

CONSELLS PER UNA BONA HIGIENE DEL SON

- Evitar prendre excitants, com el cafè, te, begudes alcohòliques o tabac, especialment cap al final del dia.
- Intentar sopar lleuger i esperar una o dues hores abans de ficar-se al llit.
- Una infusió (sense teïna) pot relaxar-te abans de dormir.
- Realitzar exercici físic, sobretot a l'aire lliure, afavoreix el descans, però millor no fer-lo a última hora de la tarda.
- No fer migdiades prolongades (no més de 20 minuts) i si pateixis d'insomni, millor no fer migdiades.
- Si s'està prenent medicació, cal tenir en compte que alguns medicaments poden produir insomni.
- Mantenir horaris de somni regulars, és a dir, anar a dormir i aixecar-se a la mateixa hora.
- Evitar l'exposició a llum brillant a última hora de la tarda-vespre.
- Quan s'acosta l'hora d'anar a dormir, es recomanable anar apagant llums i deixar una il·luminació més lleugera.
- Deixar mòbils, tauletes, televisors i altres dispositius electrònics fora de l'habitació.
- Abans d'anar a dormir, intentar relaxar-se i aprofitar per fer un bany, exercicis d'estiraments, escoltar música o llegir.
- Mantenir una temperatura adequada a l'habitació.

Recepta del mes: gaspatxo de mango



Ingredients per a 2 persones

- 1 mango madur
- 20 gr de ceba
- 35 gr de pebrot groc
- 15 gr de cogombre
- 1/2 gra d'all
- 50 gr de brou de verdures o aigua
- 15 gr de vinagre de poma
- 20 gr d'oli d'oliva verge extra
- Pebre blanc molt
- 100 gr de iogurt grec
- Pipes de carbassa
- Sal



Elaboració

- Tallem el mango a daus rebutjant l'os i la pell.
- Netejar i trossejar totes les verdures e introduir-les al got d'una batedora juntament amb el mango, el brou, el vinagre, el iogurt, una mica de pebre i sal.
- Triturar fins que no es vegin trossos.
- Afegir l'oli i tornar a batre a màxima potència durant un parell de minuts fins a emulsionar.
- Si es prefereix una textura fina, passar la barreja per un colador i llest.
- Per decorar el plat, tallar a trossets una mica de cogombre i posar per damunt unes pipes de carbassa.

Que aprofiti!

Preguntes freqüents i activitats



COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es



TENIU XARXES SOCIALS?



COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es.

NOTÍCIES



La **Fundació Agrupació**, col·laborarà en una gala benèfica organitzada per l'Associació ARAELA (Associació Aragonesa d'Esclerosi Lateral Amiotròfica) per tal de recaptar fons.

En aquesta gala també participa l'Ajuntament de Saragossa i la Cambra de Comerç i es farà en un lloc emblemàtic de Saragossa com és el Teatre Principal.