

12 fogli

GENNAIO '25

La Salute...
su misura

1 Mercoledì Maria Madre di Dio	01	17 Venerdì s. Antonio ab.	15/04
2 Giovedì ss. Basilio e Gregorio	02/03	18 Sabato s. Liberato	16/03/0
3 Venerdì s. Genovetta	03/03	19 Domenica s. Maria	16/03/0
4 Sabato ss. Ermete e Caino	04/03	20 Lunedì ss. Sabos. e Fabiano	16/03/0
5 Domenica s. Amedeo	05/03	21 Martedì s. Agnese	17/03/0
6 Lunedì Epifania di R.S.	06/03	22 Mercoledì s. Vincenzo	17/03/0
7 Martedì s. Raimondo di P.	07/03	23 Giovedì s. Emerenziana	17/03/0
8 Mercoledì s. Massimo	08/03	24 Venerdì s. Francesco di S.	18/03/0
9 Giovedì s. Giuliano	09/03	25 Sabato conv. di s. Paolo	18/03/0
10 Venerdì s. Aido	10/03	26 Domenica ss. Rita e Timoteo	18/03/0
11 Sabato s. Ippolito	11/03	27 Lunedì s. Angela Merici	18/03/0
12 Domenica Battesimo di Gesù	12/03	28 Martedì s. Tommaso d'A.	19/03/0
13 Lunedì s. Barnabè	13/03	29 Mercoledì s. Costantino	19/03/0
14 Martedì s. Felice	14/03	30 Giovedì s. Martino	19/03/0
15 Mercoledì s. Mauro	15/03	31 Venerdì s. Giovanni Bosco	19/03/0
16 Giovedì s. Marcello	16/03		

DICEMBRE '24

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



FEBBRAIO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MAL DI SCHIENA

Spesso, la causa del mal di schiena è in parte di natura meccanica, nel senso che dipende dal modo con cui i vari componenti (ossa, muscoli e nervi) interagiscono e si muovono. In altri casi, il mal di schiena cronico associato a dolori alle gambe è dovuto ad una conseguenza di interventi chirurgici proprio sulla colonna vertebrale. Tra i fattori di rischio, è bene evidenziare un'alimentazione sbagliata e problemi di sovrappeso. Controllare il peso è molto importante: il rachide lombare, in caso di sovrappeso o, peggio, obesità, dovrà sostenere un carico maggiore e può influire sull'insorgenza del mal di schiena. Dopo aver diagnosticato (correttamente) la causa o le cause del mal di schiena, nella scelta della terapia più indicata (non solo per alleviare il dolore ma per intervenire sulla causa stessa) il medico ed il fisioterapista dovranno attivarsi per riattivare la funzionalità articolare e muscolare ed in caso di problemi posturali, indicare il relativo percorso di riabilitazione.

Ogni rimedio suggerito deve essere attentamente valutato in base alle proprie necessità, onde evitare complicazioni o controindicazioni.

GENNAIO 2025		FESTIVITÀ NAZIONALI		VALORI RIFERIMENTARI		SALUTE		PESCO		FARMACI QUOTIDIANI	
GIORNO	DATA	GIORNO	DATA	PRESSIONE	GLICEMIA	COLLESTEROLE	TRIGLICERIDI	FECE	ACQUA	ALIMENTAZIONE	ATTIVITÀ FISICA
1	Mercoledì										
2	Giovedì										
3	Venerdì										
4	Sabato										
5	Domenica										
6	Lunedì										
7	Martedì										
8	Mercoledì										
9	Giovedì										
10	Venerdì										
11	Sabato										
12	Domenica										
13	Lunedì										
14	Martedì										
15	Mercoledì										
16	Giovedì										
17	Venerdì										
18	Sabato										
19	Domenica										
20	Lunedì										
21	Martedì										
22	Mercoledì										
23	Giovedì										
24	Venerdì										
25	Sabato										
26	Domenica										
27	Lunedì										
28	Martedì										
29	Mercoledì										
30	Giovedì										
31	Venerdì										

PARAMETRI DA TENERE SOTTO CONTROLLO

Glucosio 0,8 - 1,20 (mg/dl)	Glioblastoma 0,8 - 1,3	Acido urico 0,100 - 0,357 (mg/dl) - uomini: fino a 7,3 (mg/dl)	Coste costante del seno
HDL Valore di normalità 0,8 - 1,3	Calcemia ai di sotto di 200 (mg/dl)	GGT Uomini: fino a 20 (U/L) - Donne: fino a 41 (U/L)	Mammografia del seno
Trigliceridi ai di sotto di 150 (mg/dl)	Emoglobina Donne: 12-16 (g/dl) - Uomini: 14-18 (g/dl)	GGT Uomini: fino a 20 (U/L) - Donne: fino a 41 (U/L)	Mammografia del seno
		GGT Uomini: 0,50 - 0,58 (mg/dl) - Donne: 0,30 - 1,0 (mg/dl)	Coste costante del seno

Sul retro di ogni mese una pratica tabella giornaliera per riportare i dati della Vostra salute

