

Pro memoria:
Disordini del sangue

Valori di referenza

Come valori di referenza si usano ca. i seguenti valori:

Emogramma	Eritrociti Mio/mcl	Ematocrita %	Emoglobina g/dl	Leucociti /mcl	Trombociti /mcl
Adulti				4 ... 11'000	180 ... 400'000
Uomini	4.1 ... 5.1	36 ... 48	14.0 ... 17.5		
Donne	4.5 ... 5.9	35 ... 44	12.3 ... 15.3		
4 ... 9 anni	3.9 ... 5.1	34 ... 44	11.1 ... 14.7	5.5 ... 15'500	
1 anno	3.6 ... 5.2	35 ... 43	10.7 ... 13.1	6 ... 17'000	
6 mesi	3.2 ... 5.2	30 ... 38	10.1 ... 12.9		
1 mese	3.2 ... 5.4	38 ... 60	10.3 ... 17.9	5 ... 19'500	
neonati	4.3 ... 6.3	44 ... 68	15.2 ... 23.5	8 ... 30'000	

Sedimentazione

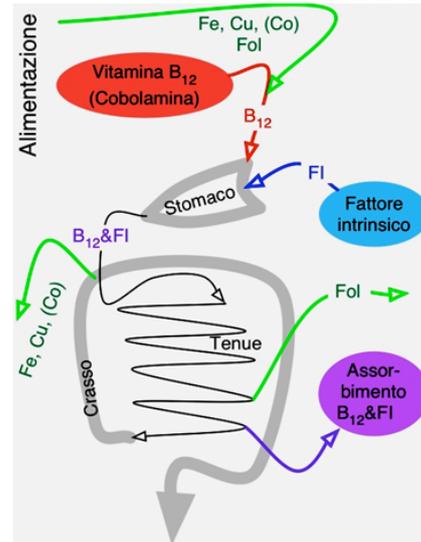
La sedimentazione è un valore molto utile e semplice da determinare. Si usa spesso per scoprire se nell'organismo ce ne sono dei processi infiammatori. I valori normali sono:

Sedimentazione	Uomini	Donne
Dopo un'ora	3 – 8 mm-	6 – 11 mm
Dopo due ore	5 – 18 mm	6 – 20 mm

Alimenti con sostanze ematorilevanti
(mg/100gr)

Fabb.giorn.	Fe	Cu	Fol	B12
<i>Spirulina</i>	100.0	1.20	0.01	0.050
<i>Lievito medicinale</i>	10.0	2.00	0.90	
Frattaglie	7.9	5.60	0.24	0.060
<i>Fiocchi d'avena</i>	4.6	0.53	0.03	
<i>Noci</i>	2.5	0.88	0.08	
<i>Cioccolato</i>	2.3	0.80	0.01	
<i>Uova</i>	2.1	0.14	0.07	0.002
<i>Carne di maiale</i>	1.8	0.10	0.01	0.005
<i>Pesce grasso</i>	1.0	0.20	0.02	0.030
<i>Formaggi</i>	1.0	0.36	0.02	0.002
<i>Burro</i>	0.1	0.02		0.001

Assorbimento di sostanze alimentari ematorilevanti:



Cura anemia mancanza di ferro
(ricetta di mia nonna)



Rp. Mela 1
 Chiodi di ferro non nichelati 4 - 5

D.S. Infilare i chiodi alla sera nella mela. Mangiare la mela alla mattina (dopo aver tolto i chiodi). Si può anche cuocerli! I chiodi vengono riutilizzati mettendoli nella mela per domani.



