



IL-PRESSJONI TAD-DEMME

Dr. RENALD BLUNDELL



KIF NAFU L-MUTUR LI JDWAR LID-DEMME MADWAR ĠISIMNA HIJA L-QALB. IR-RAĠUNI GĦALIEX ID-DEMME JIĠI PPUMPJAT MADWARNA L-HIN KOLLU HUWA BIEK JAGHTI OSSIGNU LIĊ-ĊELLOLI U L-ORGANI KOLLHA TA' ĠISIMNA.

Dawn iwarjaw minn postijiet bħal mohh, il-pulmun, il-kliwi, il-fwied, kif ukoll sas-swaba' tas-saqajn u tal-idejn. Id-demme jinġabar mill-organi u jiġi ppumpjat permezz tal-qalb għol-pulmun. Fil-fatt għol-pulmun issir bidla fid-demme fejn il-gassijiet il-ħżiena, fosthom il-carbon dioxide, jiġi rilaxxat 'il barra, filwaqt li l-ossigenu jiġi mehud miċ-ċelloli l-homor. Mill-pulmun id-demme jiġi mdawwar maċ-ċelloli kollha u fil-proċess jagħti l-ossigenu liċ-ċelloli b'lekk dawn jiffunzjonaw.

Hawn diversi persuni li għal xi raġuni jew oħra jkollhom il-pessjoni tagħhom għolja. Pressjoni b'lekk tkun normali ikollha valur ta' systolic (ta' fuq) madwar 120ml u diastolic (ta' isfel) ta' madwar 80ml. Din tiġi nnutata bħala 120 over 80.

Persuni li jkollhom pressjoni għolja hafna tista' tikkawża attakk tal-qalb, puplesija, hsara fil-kliwi jew fil-qalb. B'hekk il-kundizzjoni ta' persuni li jbatu bil-pessjoni għolja ġieli tissejjah silent killer. Huwa importanti hafna li kulhadd 'il

fuq minn 25 sena minn żmien għall-hehor jagħmel test tal-pessjoni jew jixtri magna b'lekk jista' jagħmilha d-dar. Ahjar persuna tkun taf li tbat minn din il-kundizzjoni milli jitraskura u ma jagħmel xejn dwarha.

Minn naha ta' ikel, persuni li jbatu minn pressjoni għolja għandhom inaqqsu l-ammont ta' melh, ta' xahmijiet, ta' zokkor, ta' laham ahmar, ta' ikel moqli, alkohol u kafeina. Mill-banda l-oħra hu rakkomandat li dak li jkun iżid dawn l-affarijiet fid-dieta tiegħu – tewm, basal, haxt, hut zejtni, frott, lewż u wholegrain.

Hemm diversi affarijiet oħra li jgħinu f'din il-kundizzjoni fosthom Solsar Chelated Magnesium, Solgar Activated Charcoal, Solgar Niacin, Solgar Lechitin u Solgar Double Strength Omega 3. Hemm diversi studji kliniċi li juru li l-Magnesium jgħin b'lekk jirrilassa l-muskoli tal-qalb u hemm diversi studji oħra fejn juru li persuni li hadu l-magnesium għal sitt xhur kellihom tnaqqis insinifikanti tal-pessjoni tagħhom.

Hemm ukoll diversi studji fejn juru li s-supplementi tal-calcium jistgħu wkoll jgħinu kemm bħala trattament kif ukoll bħala prevenzjoni tal-pessjoni għolja. B'hekk l-użu tal-calcium flimkien ma' magnesium huwa rakkomandat. Dawn jistgħu jinsabu taht kapsula li tissejjah Solgar Calcium Magnesium Boron Complex.

Supplement ieħor importanti kemm b'lekk isahhah il-qalb kif ukoll b'lekk jirregola pressjoni tad-demme huwa s-Solgar Double Strength Omega 3.

L-Omega 3 tghin b'lekk tnaqqas aktar il-vini u l-arterji tagħna b'lekk ikun hemm ċirkolazzjoni aħjar billi iżid il-kolesterol it-tajeb jiġifieri l-HDL (High Density Lipoproteins) b'lekk b'hekk jistgħu jiġu eliminati u jtnaddfu l-vini u l-arterji mill-kolesterol il hażin, LDL (Low Density Lipoproteins). Is-Solgar Niacin hija l-vitamina B3. Kienet ippruvata xjentifikament li l-vitamina B3 tnaqqas is-sistema taċ-ċirkolazzjoni tagħna mill-LDL u wkoll iżid il-livell tal-HDL b'mod effettiv, anzi aħjar minn

Hawn diversi persuni li jkollhom il-pessjoni tagħhom għolja

xi mediċina.

Is-Solgar Lechitin huwa prodott ieħor tajeb li jiffaċilita t-tnaddif tal-kolesterol LDL mis-sistema ċirkulatorja tagħna u b'hekk jkun hemm aktar ossigenu madwar l-organi u ċ-ċelloli tagħna kif wkoll anqas pressjoni fuq il-qalb.

Huwa importanti li meta wieħed jlehu hxejjex b'dan it-tip ta' kura mediċinali u mhux qed jinnota r-riżultat mixteq minnhom, għandu jkellew tabib tal-familja. **G**

Dr. Renald Blundell B.Sc., M.Phil., Ph.D. (Edin.), MSB, C.Biol., Eur-ProBio., MIBMS, KLJ, CMLJ
Email: renald@naturalremedies.com.mt; Website: www.naturalremedies.com.mt
Tel: 99255637