MA NISTAX NORQOD! UFFA X'NISTA' NAGĦMEL?

DR RENALD BLUNDELL

renald@naturalremedies.com.mt

www.naturalremedies.com.mt

Dr RENALD BLUNDELL ser jispjegalna kif nistgħu norqdu aħjar b'mod sempliċi u naturali.

Kemm-il darba nisimgħu nies isaqsu din id-domanda u ma nkunux nafu kif ser inwiġbuha. Illum ser nitkellmu dwar kif wieħed jista' jagħmel meta ma jkunx jista' jorqod jew jistrieħ sew, imma mhux permezz tal-mediċina, iżda b'kura jew aħjar għajnuna naturali – dik li ġejja mill-pjanti u ħxejjex oħra.

Din il-kura tinstab ukoll fil-forma ta' te, B'hekk kikkra te jew tnejn qabel l-irqad, dak li jkun jista' jistrieħ ħafna aħjar. Dan it-te jismu Sleep Well u huwa magħmul minn diversi ħxejjex aromatiċi u ħwawar fosthom: weraq tal-*ispearmint*, *lemon grass*, fjuri tal-kamomilla, kif wkoll ħwawar tal-fjura tal-passjoni.

Il-weraq tal-*ispearmint* għandhom elementi li jikkalmaw in-nervituri. Il-*lemon grass* hija ħaxixa użata f'ħafna postijiet kemm fl-Afrika, fil-Lvant Nofsani u fl-Asja, fejn tintuża biex tgħin fil-problemi ta' diġestjoni.

Il-fjuri tal-kamomilla jgħinu biex iqabbdu l-istint tal-irqad. Il-fjura tal-passjoni tgħin biex issaffi u tittonifika l-ġisem inġenerali.

B'hekk, b'din il-mixxela ta' togħmiet u armoniji differenti, fil-forma ta' te li verament għandu togħma tajba, dan jgħinek biex torqod u tistrieħ ħafna aħjar.

F'każ li jkun hemm min xorta waħda ma jkunx jista' jorqod, dan jista' jipprova il-Valerian Roots. Dawn jinsabu fil-forma ta' kapsuli.

Il-Valeriana tista' tgħin f'diversi kondizzjonijiet fosthom: l-insomnja, l-anzjetà, in-nervi, l-*irritable bowel syydrome*, kontra l-uġigħ inġenerali, kif wkoll kontra l-uġigħ ta' ras.

Mela l-Valeriana għandha erba' funzjonijiet: tikkalmak, tirrilassa n-nervituri, hija anti-spażmodika, u taħdem konta l-uġigħ.

Nibdew pass wara pass. Il-Valeriana taħdem fuq in-nervituri prinċipali tagħna (is-*central nervous system*) u b'hekk tgħin biex tqajjem l-aptit tan-ngħas, kif wkoll tgħin fil-kwalità tal-irqad.

Il-vantaġġ tal-Valeriana huwa li ma tagħmilx il-persuna dipendenti fuqha u l-persuna ma tħossħiex storduta filgħodu. Il-Valeriana tgħin ukoll billi tikkalma n-nervituri f'każijiet ta' anzjetà u tensjoni u b'hekk tgħin fil-mudell tal-irqad.

Fil-każ ta' persuna b'*irritable bowel syndrome*, il-Valeriana tgħin fl-*intestinal cramps* u b'hekk il-persuna tista' tistrieħ ħafna aħjar.

Il-Valeriana tintuża wkoll biex tikkalma n-nervituri u b'hekk ittaffi minn xi wġigħ.

B'hekk, f'każ ta' persuni li ma jistgħux jorqdu, din hija kundizzjoni li bi ftit attenzjoni tista' titfejjaq u l-persuna tkun tista' tgħix kwalità ta' ħajja aħjar.

Bla rqad, il-bniedem ma jistax jistrieħ sewwa u jkompli l-ħajja normali speċjalment fl-istress tal-ħajja ta' kuljum. B'hekk kikkra te Sleep Well jew kapsula tal-Valeriana, tista' tgħinek biex tistrieħ ħafna aħjar.

Nirringrazzjakom tal-għadd kbir ta' ittri u *emails* li rċevejt u inwegħidkom li ser inwieġeb kull waħda minnhom. Grazzi wkoll tal-kliem ta' inkoraġġiment li rċevejt rigward din il-paġna.

Kull min għandu xi domanda jew xi suġġeriment li jixtieq jagħmel jew jiddiskuti ma' Dr Blundell, jista' jagħmel dan billi jew jibgħat *email* lil renald@naturalremedies.com.mt jew jibgħat ittra fl-indirizz: Natural Remedies, 69, Triq K. Galea, Birkirkara.

Il-Valerian Roots waqt it-tisqija