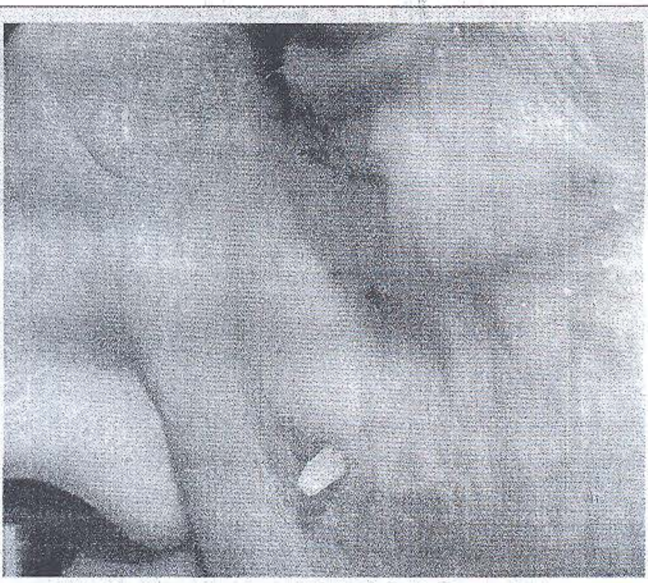
Felul mal-ġisem kollu

F'din ir-rubrika illum,
Dr RENALD BLUNDELL qed iwieġeb għal problema li waslitilna mingħand persuna li dan l-aħħar qed timtela bil-felul f'xi partijiet tal-gisem.

Jekk tixtieq tibgħat xi suġġeriment dwar xi suġġett jew ieħor li jista' jiġu ttrattati f'din il-paġna jew għandek xi diffikultà jew mistoqsija ta' interess ġenerali, tista' tikteb fuq l-email: ramonaportelli@hotmail.com, jew permezz tal-indirizz postali - Problemi ta' Saħħa, KULLHADD, ONE Complex il-Marsa.



Għażiż Dr Blundell,

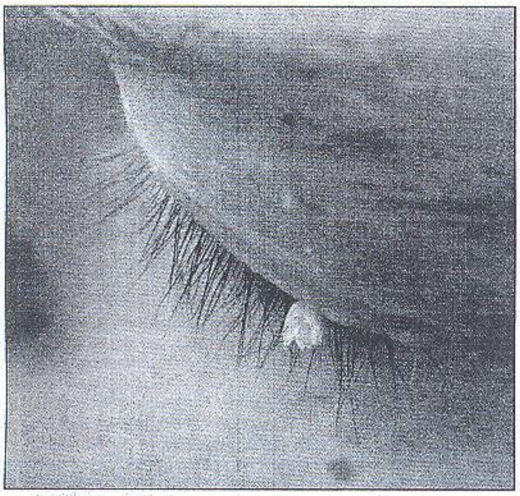
Jien għandi 51 sena u dan l-aħħar qed nimtela b'felul, kemm f'wiċċi, kif ukoll f'idejja u f'partijiet oħra tal-ġisem. Kif tista' tobsor, estetikament dawn il-felul qegħdin jiddiżorjentaw id-dehra tiegħi u għaldaqstant qed ifixkluni u jdejquni.

Nixtieqek jekk jogħġbok tgħidli l-kawża tagħhom, minn xiex ifiġġu, għaliex u hemmx soluzzjoni għalihom.

Nieħu l-opportunità sabiex infaħħrek għal din il-paġna fil-ġurnal *KullHadd*

Grazzi ta' kull għajnuna li tista' twassalli.

Libra



Risposta ta'
Dr Renald Blundell

Nirringrazzjak tal-interess fil-paġna tagħna u talli qsamt il-problema tiegħek magħna u mal-qarrejja.

Nibda biex ngħidlek li hemm diversi tipi ta' felul u diversi kundizzjonijiet oħra li minħabba fihom jistgħu jikbru l-felul.

Fil-każ partikolari tiegħek nissuġġerixxi li tkellem konsultent jew speċjalista tal-ġilda biex jara eżattament dawn it-tip ta' felul x'inhuma u kif qed jiġu.

Bla ma nallarma lil ħadd, nixtieq infakkar ukoll li hemm tip ta' tbajja' fil-ġilda li jidhru bħala *patches* suwed li dawn jistgħu jkunu xi tip ta' kanċer tal-ġilda. Peress li aħna ngħixu f'pajjiż fejn il-*UV index* huwa għoli ħafna, u xi kultant aħna nkunu traskurati u ma nużawx is-*sun blocks* speċjalment fil-perijodu tas-sajf, noqogħdu ħafna b'seba' għajnejn li jekk naraw xi affarijiet minn dawn, mill-ewwel nistaqsu għal parir professjonali qabel ma jkun tard wisq.

X'għandu jagħmel dak li jkun b'mod ġenerali biex iżomm il-ġilda tiegħu kemm jista' jkun nadifa u f'kundizzjoni tajba. Il-ġilda hija oġġett ħaj u bħal kull ħaġa ħajja għandha bżonn tiekol u għandha bżonn l-ilma.

Il-ġilda hija magħmlula minn ċelloli li għandhom bżonn nutrijenti u vitamini biex ikunu jistgħu jibqgħu sbieħ u anke estetikament dak li jkun jidher li għandu ġilda kkurata u sabiħa. Barra minn hekk dan huwa importanti għax il-ġilda tagħtina protezzjoni kontra l-mikrobi li aħna invażati bihom madwarna. B'hekk jonqos ir-riskju li tieħu xi tip ta' infezzjoni tal-ġilda bħal felul.

Nirrakkomanda bħal dejjem dieta tajba u bilanċjata li tikkonsisiti f'bilanċ ta' laħam, ħut kif ukoll f'porzjonijiet ta' ħaxix frisk u frott. Nirrakomanda wkoll xi *multi-vitamin* li jkun fih il-komponenti u minerali kollha bħal Solgar VM75 jew Solgar VM2000.

Nirrakkomanda wkoll li dak li jkun f'ċertu żminijiet tas-sena jżid l-immunità tiegħu u dan jista' jagħmlu billi jieħu xi vitamini, kif ukoll iżid il-livell taż-żingu biex jipproteġi l-ġilda.

Spiżerji li jiftħu llum il-Ħadd

Collis Williams Pharmacy 15, Triq Ir-Repubblika, il-Belt Valletta
San Raffaele Pharmacy, 247 Triq Ħal Qormi, il-Marsa
Tal-Ħlas Pharmacy Triq il-Ħelsien, Ħal Qormi
Rational Pharmacy 74/75, Triq il-Wied, Birkirkara
D'Argens Pharmacy 330, Triq D'Argens, il-Gżira
Krypton Chemists Triq l-Ibraġġ, Tal-Ibraġġ, St Andrews
Chemimart Ltd Pharmacy 4,5,6, Il-Piazzetta, Triq it-Torri, Tas-Sliema
St Mary Pharmacy 2, Triq Antonio Schembri, H'Attard
St Albert Pharmacy Triq l-Oratorju, Ħal Għargħur
St Simon Pharmacy 8, Dawret il-Gżejjer, Buġibba
Fleming Pharmacy 65, Triq Ħaż-Żabbar, Raħal Ġdid
Alpha Pharmacy 'Maria Immaculata', Triq Cospicua k/m Vjal il-Kottoner, il-Fgura
Fgura Pharmacy, Triq San Tumas, il-Fgura
Blossoms Pharmacy N.B. Triq Gurgier, Birżebbuġa
Kristianne Pharmacy Triq iċ-Ċavi, l-Imqabba
Plaza Pharmacy 86, Triq il-Kbira, Ħaż-Żebbuġ
Ideal Pharmacy 63, Triq il-Kbira, ir-Rabat
Palm Pharmacy 2, Triq Palma, ir-Rabat, Għawdex
St. Jospeph Pahrmacy, 28, Pjazza San Ġużepp, il-Qala, Għawdex

Servizz ta' Tobba fiċ-Ċentri tas-Saħħa fil-Ħdud u l-Festi Pubbliċi, ġbir ta' demm

Iċ-Ċentri tas-Saħħa tal-Mosta, Raħal Ġdid, u l-Furjana huma miftuħin 24 siegħa għal emerġenzi, sebat ijiem fil-ġimgħa. Il-pubbliku għandu jmur iċ-ċentru tas-saħħa tad-distrett tiegħu. Persuni mingħajr karta tal-identità ma jiġux moqdija. Nixtiequ ninfurmaw lill-pubbliku li llum il-Ħadd 27 ta' Frar ser isir ġbir ta' demm bil-*mobile blood donation* unit minn quddiem iċ-Ċentru tas-Saħħa ta' Raħal Ġdid, mit-8.30am sas-1.30pm.

Siegħa Żmien ma' Ġorġ

Wieġeb din il-mistoqsija u ibagħtha fl-indirizz. Kull nhar ta' Ġimgħa tista' tirbaħ

€20

mingħand BRONK PRODUCTIONS jew kejk mingħand PINTO CATERERS

Semmi rokna li tittella waqt il-programm Siegħa Żmien

Ibagħtu r-risposti tagħkom:
Bronk Productions
Siegħa Żmien
Triq Dun Filippu Borg
Birkirkara