

Problema dwar piż żejjed

Għażiż Dr Blundell,

Jiena tfajja ta' dsatax-il sena u għadni studenta, fil-fatt qed nis-tudja l-Università. Għandi daqsxejn ta' problema ta' piż żejjed, u qed nisthi nohroq ma' shabi tfajliet oħrajn għax kollha għandhom figura ahjar minn tiegħi.

Jiena hdejjem nidher qisni d-doppju tagħhom, u ninnota li l-guvintur ma tantx jagħtu kasi. Din il-haga qed ittni wisq l-qalbi, u qed inhoħsi li qed taffettwaw l-hajja privata tiegħi.

Minn din is-sena ddeċidejt li rrid ngħix hajja aktar f'sahħitha u rrid nitlef il-piż u determinata li nagħmilha, però rrid nagħmilha b'tali mod li ma rridx nagħmel hsara u li tkun effettiva, u fuq kollox li tirnexxi.

Nixtieqek tgħinni għax veru ninsab imdejja, forsi sa fl-ahhar nibda nhoħsi normali daqs shabi li f'għajnejha huma ahjar minni f'dak li jikkonċerna apparenza.

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiża Sinjorina,

L-ewwel haga m'għandek għalfejn thossok inferjuri jew differenti jew inqas minn haddiehor għax għandek ftit piż żejjed. Il-hbieb ta' veru huma dawk in-nies li jirrispettaw, li iġinuk u li ssibhom meta tkun fil-bżonn u qatt ma jhalluk wahdek. In-nies l-oħra li jinjoraw u jwarrbuk m'għandek x'tambhom.

Hemm diversi affarijiet x'tagħmel biex int x'tista' titef il-piż, tikontrolla l-ammont ta' ikel li tiekol u thossok ahjar. Għażiża sinjorina, importanti li tagħmilha



Fil-paġna tal-lum,
Dr RENALD BLUNDELL B.Sc., M.Phil.,
Ph.D.(Edin.), M.I.Biol., C.Biol.,
EurProBiol., M.I.B.M.S., F.R.S.P.H.
(Lond.) qed iwieġeb għal problema mingħand tfajja li tinsab inkwetata minhabba l-piż żejjed li għandha.

Din il-qarrejja tgħid li qed thossha inferjuri minn shabha u li tixteq issir aktar pulita.

biex int veru thossok ahjar, biex ma tagħmilx hsara lill-gisem tiegħek, tgħix hajja aktar komda u mhux biex inti toghġob lil haddiehor. L-iktar haga importanti hija li int thobb lilek innifek, u toghġob lilek innifek, biex b'hekk tkun kufidentu.

Bhala dieta huwa importanti li tibbaża aktar fuq haxix frisk u frott frisk, imma tiehu porzjonijiet zghar kemm ta' laham, hut u tigiġ, kif ukoll porzjonijiet zghar ta' karboidrati bħal għagin, u patata. Kemm jista' jkun evita z-zokkor, pasti u helu, affarijiet moqlija speċjalment *deep fried*, *take aways*, hafna żjut, *soft drinks*, xorb alkoholiku, u affarijiet simili oħra.

Jekk għall-ewwel thossok diffiċli biex telimina dawn l-affarijiet għamel ftit sforz, sàkemm tidra din il-hajja għida u aktar b'sahħitha u fuq kollox ahjar. Hemm numru ta' supplimenti li jistgħu iġinuk, kemm biex mentalment tkun iktar b'sahħte u tirreżisti għal dawn it-tentazzjonijiet ta' ikel mhux b'sahħtu, fosthom is-suppliment Rhadiola u 5-HTP.

Tista' tiehu supplimenti oħrajn li iġinuk biex ikissru malajr iktar

l-ikel fil-istonku u b'hekk tahaqru aktar malajr - Digestive Enzghyms u Acidotilus. Hemm affarijiet oħra li iġinuk biex taqta' ftit l-aptit u żżid il-metabolizmu bħal kapsula li tis-sejjaħ All-in-One li fiha sors ta' lodine, *cyder vinegar* u *grape-fruit fibre*.

Hemm affarijiet oħra bħal Acai Berries, Gotokola u *deep cleanse tea* li iġinuk ukoll biex titef piż żejjed, kif ukoll jistgħu iġinuk biex tnaqqas ic-ċellolite u b'hekk thossok ahjar.

Importanti li ddahhal f'moħok li f'dawn l-affarijiet ma' jeżistu mirakli. Int trid tagħmel sforz qawwi u ta' veru, trid tiddel il-lifestyle tiegħek, u trid mill-inqas tagħmel tietin minuta eżerċizzju kuljum.

Anke *fil-lifestyle* tiegħek huwa importanti li ddahhal certu rutina fosthom, timxi iktar flok mur bil-karozza jew b'tal-linja, fejn hemm postijiet li hemm it-taraġ uża t-taraġ flok tuża *escalators* jew *lifts*, kif ukoll importanti li tagħmel xi sports kompetittiv ma' xi habib jew habiba vera tiegħek, biex tkunu qed tgħinu lil xulxin, biex tidflu l-piż flimkien, u b'hekk tgħix hajja ahjar.

Sors ta' nutrijenti importanti għall-gisem

Il-laħam qed jiġi skartat mhux biss mill-vegetarjani imma wkoll minn dawk li biċċa laħam kienu dejjem jippreferuħa minn kull tip ta' ikel. Il-vegetarjani ma jiklax laħam bi prinċipju, imma l-oħrajn x'aktarx qed jiskartaw minhabba l-konsegwenzi tal-kolesteroli. Din il-biċċa hija inkwetanti hafna għax il-laħam fiħ il-hadi, il-vitamina B12 u l-*amino acids*. Meta ma tikolx laħam jista' jfisser li qed toqgħod nieqes minn dawn it-tliet ingredjenti importanti li semmejna. Alta Care-Laboratoires qed tirrakkomanda li wieħed għandu jsewvi dieta bilanċjata u varjata.



L-Altadrine Fruit and Vegetables fiha ingredjenti li jista' jsołvi din il-problema li qed nitkellmu fuqha; dan l-ingredjent huwa l-ispirulina.

X'inhi l-ispirulina?

- L-ispirulina hija nutrijent eċċellenti; tinsab fi pjanta zghira li tgħix fil-ilma li wkoll tissegħja spirulina. L-ispirulina fiha: proteini, hadid, vitamini, minerali u bosta mikronutrijenti.
- L-ispirulina hija plankton; alka kaħta hadranija, mimlija u miżgħuda b'nutrijenti.
- Hija l-aktar għajn rikka fid-dinja tal-Vitamina B-12 u fiha sa 70% ta' *predigested amino acids*; fiha wkoll spektrum sliħ ta' *natural carotene*, *xanthophylls* u *phytopigments*.
- L-ispirulina hija l-aqwa għajn ta' proteini.
- L-ispirulina hija wkoll għajn naturali ta' antiossidanti bħal *carotenoids*; il-vitamina E, iż-żingu u s-*selenium*, li kollha iġinuk fitaqbida kontra l-*free radicals* u b'hekk inaqqsu r-ritmu tal-proċess tax-xjuħija tal-gisem.

X'fiha l-ispirulina?

- L-ispirulina fiha 12-il vitamina, 11-il mineral, 4 *pigments* importanti, 8 *essential fatty acids*, 6 *non-essential fatty acids*, 8 *amino acids* u 10 *non-essential acids*; barra minn hekk fiha il-*chlorophyll*, il-*phyco-cyanin*, *linolenic acids* u l-*gamma linolenic acid*.
 - Hija għajn ta' hafna enżimi u nutrijenti importanti, u fiha sa 70% ta' proteini kompluti u diġestibbli hafna. Kilogramm wieħed ta' spirulina fi nutrijenti daqs kemm ikollhom 1000 kilogramm ta' haxix ta' kull xorta.
 - Il-minerali tal-ispirulina huma: *calcium*, *magnesium*, *iron*, *phosphorus*, *potassium*, *sodium*, *manganese*, *zinc*, *selenium*, *copper* u *chromium*.
 - Fiha wkoll il-vitamina E, il-GLA, is-*selenium* u mikronutrijenti oħra.
- L-ALTADRINE FRUIT & VEGETABLES jinsab għal bejgħ mill-ispijeriji kollha. Għal aktar informazzjoni ċempel 2132151 jew żur is-sit www.altadrine.com.

Jekk tixteq tighat xi suggeriment dwar sugġetti varji li jstgħu jiġu trattati f'din il-paġna jew għandek xi diffikultà jew mistoġsija ta' interess generali, tista' tikteb ukoll fuq *e-mail*: ramonaportelli@hotmail.com, jew permezz tal-indirizz postali fuq *Problemi ta' Sahħa*, KULLHADD, ONE Complex il-Marsa.

Spizeriji li jifnu illum il-Hadd

Empire Pharmacy, Branch 46, Triq Melita, il-Belt Valletta
Lister Pharmacy, 209, Triq il-Kbira San Guzepp, il-Hamrun
Spiteri's Pharmacy, 82, Triq il-Vitorja, Hal Qormi
Fleur-De-Lys Pharmacy, 32, Triq Fleur-de-lys, Birkirkara
Tony's Pharmacy 100, Triq Sir Patrick Stuart, il-Gżira
San Giorgio Pharmacy, Triq Manwel Buhagiar, Pembroke
Drug Store: Anglo Maltese Dispensary Ltd, 382, Triq Manwel Dimech, Tas-Sliema
Misrah Kola Pharmacy, Triq il-Pitkali, H'Attard
Grognet Pharmacy, 41, Triq il-Kostituzzjoni, il-Mosta
Promenade Pharmacy, St Paul's Court, Pioneer Road, Buġibba.
Maddalena Pharmacy Shop 2, Binja tal-Faqqani, Dawret il-Torri, Santa Luċija
San Filippu Pharmacy, 155, Triq il-Vitorja, l-Isla
Triq il-Qaliet C/W Triq il-Lampuka, Marsaskala
Beta Pharmacy, 50/52, Triq Santa Marija, Hal Għaxaq
St Andrew's Pharmacy, 25, Triq Dun Pawl, Hal Luqa
Tal-Grazzja Pharmacy, Triq Franġisk Farrugia, Haż-Zebbug
Mtarfa Pharmacy, St David Road, l-Imtarfa
Batu Pharmacy 38, Triq Palma, ir-Rabat, Għawdex
Pisani Pharmacy, Bini Gdid, Triq Sannat, Ta' Sannat, Għawdex

Spizeriji li jifnu nhar il-Tlieta

Collis Williams Pharmacy, 300, Triq Ir-Repubblika, il-Belt Valletta
Lister Pharmacy, 209, Triq il-Kbira San Guzepp, il-Hamrun
Spiteri's Pharmacy, 82, Triq il-Vitorja, Hal Qormi
Holy Cross Pharmacy, 37, Triq il-Kbira, Birkirkara
Remedies Chemists Marina Court, 49A, Triq Abate Rigord, Ta' Xbieg
Lourdes Pharmacy, Triq in-Naxxar, San Gwann
Edward's Pharmacy 115, Triq Manwel Dimech, Tas-Sliema
Balzan Pharmacy, 70, Triq San Franġisk, Hal Balzan
Tat-Tarġa Pharmacy, Plot No. 2, Triq il-Kostituzzjoni, il-Mosta
Mellieha Pharmacy, 107, Triq George Borg Olivier, il-Mellieha
De Paola Pharmacy, 36, Piazza Antoine De Paule, Rahal Gdid
Verdala Pharmacy 57, Triq il-Ġendus, Bormla
St. Anne Pharmacy, Triq il-Qaliet, Marsaxxala
Martin's Pharmacy 182, Triq B'Bugia, Birzebbuga
Pasteur Pharmacy, Triq it-Tellerit, Hal Safi
Tal-Grazzja Pharmacy, Triq Franġisk Farrugia, Haż-Zebbug
Ideal Pharmacy, 63, Triq il-Kbira, ir-Rabat
Batu Pharmacy, 38, Triq Palma, ir-Rabat, Għawdex
Sokkors Pharmacy, St Gregory Street, Keċċem, Għawdex

Servizz ta' Tobba fiċ-Ċentri tas-Sahħa fil-Hudud u l-Festi Pubbliċi

Fiċ-Ċentri tas-Sahħa tal-Mosta, Rahal Gdid, u l-Furjana huma mitfuhn 24 siegħa għal emergenzi, saba' jiem fil-ġimgħa. Il-pubbliku għandu jmur iċ-Ċentri tas-Sahħa tad-distrett tiegħu. Persuni mingħajr karta ta' identitá ma jgħidx mođija.

Nixtiegu ninfurmaw lill-pubbliku li illum il-Hadd 27 ta' Ġunju l-*Mobile Blood Donation Unit* se magħen il-Knisja Parrokċjali ta' San Gwann, mit-8.30am sas-1.30pm, filwaqt li nhar il-Tlieta 29 ta' Ġunju se jkun hdejn il-Knisja Parrokċjali ta' Hal Għaxaq mit-8.30am sas-1.30pm. Jekk thossok f'sahħte u tixteq tagħti d-demm, għentiment mitlub biex iġġih miegħek il-karta tal-identitá.