Il-problema tas-sigaretti

Għażiż Dr Blundell,

Jiena jisimni Manuel Bonnici, u għandi 44 sena u noqgħod Għawdex.

Sfortunatament jien inpejjep madwar żewġ pakketti sigaretti kuljum. Qatt ma ppruvajt naqtagħhom u lanqas irrid. Imma dan l-aħħar għandi daqsxejn ta' problema żgħira li qed tkiddni mhux ħażin.

Iltqajt ma' tfajla li vera nħobbha imma titqażżiżni toqgħod ma' ġenbi għax tgħidli li ħalqi jinten. U naħseb għandha raġun għax xi kultant anke lili jdejjaq. Barra minn hekk, iktar ma jgħaddi ż-żmien, iktar qed inħossni li aktar qed nieħu rjiħat.

Naf li dan kollu ġej għax inpejjep, u naf li npejjep aktar minnormal ukoll. Tista' tgħini?

Fil-paġna tal-lum, Dr RENALD BLUNDELL qed iwieġeb għal problema li waslitilna mingħand qarrej Għawdxi li minħabba li jpejjep, qed ikollu ċertu problemi li qed idejquh.

Dan il-qarrej jgħid li minkejja li ma jridx jaqta' t-tipjip, jixtieq ikun jaf b'xi rimedji għall-problema tiegħu.

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiż Manuel,

L-ewwel ħaġa kif taf l-effetti tas-sigaretti huma ħżiena ħafna. Nifhem li wieħed li jkun dara f'din id-drawwa ħażina, mhix faċli li joħroġ minnha, imma għall-inqas għandu jipprova jikkontrolla u jaqtagħhom ftit ftit.

Persuni li jpejpu l-biċċa l-kbira jkollhom ukoll l-immunità tagħhom aktar baxxa. Dan minħabba l-fatt li l-veleni li hemm fis-sigarett joqtlu ċertu kimiċi tajbin li hemm fil-ġisem tagħna, u b'hekk inaqqsu l-immunità.

Fost dawn il-kimiċi tajbin li jitnaqqsu u li jaffettwaw l-immunità, hemm il-vitamina Ċ, kif ukoll iż-Żingu. B'hekk huwa importanti li persuni bħalek li jpejjpu, għandhom jieħdu suppliment kemm ta' Zinc kif ukoll ta' Vitamina Ċ, kif ukoll fix-xhur keshin tax-xitwa jieħdu l-Echinacea biex b'hekk issaħħaħ is-sistema immunitarja.

Minħabba l-problema l-oħra li għandek ta' riħa tinten ġo ħalqek, l-ewwel suġġeriment tiegħi huwa kif diġà għedt qabel li tipprova tnaqqas ftit mill-ammont li tpejjep. It-tieni ħaġa hija li taħsel snienek aktar ta' spiss, u tixrob aktar ilma.

Ħaxixa interessanti li tista' tgħinek fil-każ tiegħek hija n-nagħniegħa. Il-minta kemm friska, kif ukoll bħala *chewing gum*, jew bħala *spray* li tagħmlu fuq ilsienek. Dejjem ara li jkunu *sugar free*. Kollha kemm huma jgħinu biex tnaqqas u toqtol ir-riħa tinten tas-sigaretti ġo ħalqek.

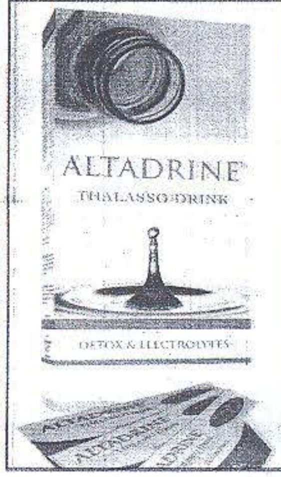
Naf li biex telimina dan il-vizzju huwa diffiċli, imma dak li jkun billi jibda xi sports partikolari u jibda aktar jimpika miegħu nnifsu, dan jgħin is-*self confidence* tal-persuna biex jirnexxilu jegħleb din il-problema.

Il-werqa tan-nagħniegħ tgħin għal riħa friska fil-ħalq

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 ukoll fuq l-*email*: ramonaportelli@hotmail.com, jew permezz tal-indirizz postali fuq *Problemi ta' Saħħa*, KULLĦADD, ONE Complex il-Marsa.

Tindifa tajba biex tirqaq

Altacare Laboratoires Paris huma tal-fehma li l-aħjar mod biex wieħed ikun b'saħħtu hu billi jagħmel tindifa ġenerali ta' ġismu; kif jgħidu l-Ingliżi tagħmel *'spring-cleaning'*.



Titnaddaf ma tfissirx biss tieħu ħsieb biss ta' ġismek minn barra, imma wkoll minn ġewwa. Ħafna minna nqattgħu sigħat twal nieħdu ħsieb ġisimina minn barra biex nidhru sewwa, u anqas biss naħsbu kemm hu importanti li nitnaddfu minn ġewwa wkoll, għax dan ukoll jaffettwa l-qoxra ta' barra, u saħħitna in ġenerali.

Dan it-tindif minn ġewwa jissejjaħ disintossifikazzjoni. X'inhu l-aħjar, pilloli jew mistura? Prodott li hu likwidu hu dejjem aħjar minn pillola jew kapsula; aktar effikaċi. Għaliex? Ir-raġuni hija sempliċi. Anqas ma l-prodott jkun ġie maħdum u pproċessat, aktar l-ingredjenti tiegħu jkollhom effett. Il-pillola jew kapsula, biex tiġi pproċessata trid tiġi mnixxfa, ippressata, magħżula, ippakkjata, eċċ., u l-ingredjenti jitilfu ħafna mill-effetti tagħhom. Il-misturi jitilfu ħafna anqas għax l-ingredjenti huma naturali. L-istess ħaġa l-fjali.

Altacare Laboratoires għandha fis-suq sensiela ta' prodotti li kollha fihom ingredjenti naturali ta' bażi likwida, jew mistura, jew fjali. Fihom il-fito-estratti li se nsemmu:

Fucus Vesiculosus li hi tajba għas-saħħa tal-glandoli. Waħda mill-funzjonijiet tal-glandola tat-'thyroid' hija li tirregola l-metaboliżmu. Issa l-Fucus Vesiculosus jgħin biex jitħaffef il-ħruq ta' kaloriji żejda fil-ġisem.

Il-*Metacolin* hija estratt tal-*green tea*, rikka fil-kaffeina u katekolina, u studji xjentifiċi wrew li l-*metacolin* tistimola l-bdil ta' xaħam f'enerġija.

Is-*Synephrine,* li hija estratta miċ-Citrus Aurantium, hi biex ngħidu hekk, kuġina tal-*ephedrine* iżda ma taħdimx bħala stimulant. Bħalha taħraq ix-xaħam mingħajr ma tmiss il-muskoli, iżda m'għanhiex is-*side-effects* tagħha.

Suppliment ieħor hu r-*Red Vine* li kapaċi jnaqqas il-likwidi żejda u n-nefħa fil-ġisem. Huwa importanti ħafna għax barra milli jneħħi l-ilma żejjed u jnaqqas in-nefħa, inaqqas ukoll iċ-ċellulite b'dik id-dehra kerha tal-ġilda li ssir qisha qoxra ta' larinġa.

L-*Altadrine Day* u l-*Altadrine Night Burning Ampoules* huma fjali li fihom ingredjenti friski, li jaħarqu x-xaħam u fl-istess ħin jagħtu l-enerġija. Hekk ukoll jagħmlu l-misturi Altadrine. Kemm il-fjali, kif ukoll is-*syrups* jagħtu l-benefiċċji tal-fito-estratti li semmejna. L-*Altadrine Day Burning Ampoules,* barra li jeliminaw ix-xaħam, inaqqsu l-ilma żejjed mill-ġisem u n-nefħa fl-istonku, filwaqt li l-*Altadrine Night Burning Ampoules* jikkontrollaw l-aptit u l-kilba għall-ikel qabel l-irqad, u jtejbu d-diġestjoni tal-ikel matul il-lejl.

[tagħrif pubbliċitarju]

Spiżeriji li jiftħu llum il-Ħadd

Collis Williams Pharmacy 300, Triq Ir-Repubblika, Valletta
Chemimart International Pharmacy 650, Triq Il-Kbira San Gużepp, Ħamrun
Fatima Pharmacy, Triq iż-Żonqor, Santa Venera
Mackie's Pharmacy Triq L. Casolani, Ta' Paris, Birkirkara
Deby's Pharmacy 1, Misraħ il-Barrieri, Msida
Lourdes Pharmacy Triq in-Naxxar, San Ġwann
Stella Maris Pharmacy, 34 Milner street Sliema
Balzan Pharmacy 70, Triq San Franġisk, Balzan
Sghajtar Pharmacy Triq Sghajtar, Mosta
Village Pharmacy 116, Main Street, Mellieħa
Distinction Pharmacy 32, Pjazza Antoine De Paule, Paola
Kalkara Pharmacy 8, Misraħ l-Arċisqof Gonzi, Kalkara
Polymer Pharmacy, Triq ix-Xgħajra, Żabbar
Gudja Pharmacy 25, Triq San Ċiru, Gudja
Bronja Pharmacy Sonata', Triq il-Bronja, Żurrieq
St. Nicholas Pharmacy 1, Triq il-Parrocca, Siġġiewi
St. Anthony Pharmacy 18, Triq il-Kbira, Rabat
Abela's Pharmacy 42, Triq G.P.F. Agius De Soldanis, Victoria, Għawdex
Xagħra Pharmacy, 157, Triq il-Knisja Xagħra, Għawdex

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

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 ta' identità ma jiġux moqdija. Illum il-Ħadd 1 ta' Awwissu l-Mobile Blood Donation Unit ser ikun maġenb il-Knisja Parrokkjali ta' Marsaskala mit-8.30am sas-1.30pm.