Nuqqas ta' rqad

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 li rċivejna dan l-aħħar mingħand qarrejja.

Jiena mara ta' 48 sena minn Ħaż-Żebbuġ. Madwar erba' snin ilu r-raġel tiegħi kellu inċident bil-karozza u tilef ħajtu. Minn dakinhar 'l hawn għadni dejjem naħseb fuq dan il-każ speċjalment bil-lejl u għandi problema biex norqod.

Ma nixtieqx nibda nieħu pilloli qawwija. Qed nikteb għall-parir tiegħek biex tgħini għax jiena ma naħsibx li għandi problemi mentali jew miġnuna, għalkemm xi kultant inħossni hekk.

Tista' tgħidli jekk m'hemmx xi kura b'mod naturali li tista' tgħini f'dan il-każ?

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiża sinjura,

Il-problema tiegħek hija problema komuni ħafna. Kulmin jgħaddi minn xi trawma jew iħoss ftit stress, l-ewwel ħaġa li taffettwah hija n-nuqqas fl-irqad. Kif taf jekk dak li jkun ma jieħux raqda tajba jew jistrieħ ma jkollux biżżejjed enerġija biex ikompli fil-ġurnata u xogħol tiegħu u b'hekk aktar tiggrava s-sitwazzjoni. Aktar ma tħalli tul ta' żmien, aktar il-problema tindara u l-ġisem iktar jidra din iċ-ċirkustanza u aktar ikollu problemi biex jorqod.

Hemm numru ta' affarijiet ta' kura naturali li wieħed jista' jieħu biex jipprova jirrimedja għal din il-problema. L-ewwel suġġeriment tiegħi huwa li tipprova tè li jgħinek torqod u tistrieħ ftit. Fost dawn insibu t-tè li hu magħmul minn diversi *herbs* u *spices* fosthom, *spearmint*, *lemon grass*, fjuri tal-kamumilla u *passion flower herbs*.

Dan it-tè jgħin biex jikkalma lill-persuna u jżid l-aptit biex dak li jkun jorqod u jistrieħ fil-fond. Jekk il-persuna xorta ma tkunx tista' torqod wara li tieħu dawn il-*herbal teas*, tista' tieħu xi ħaġa aktar qawwija bħal Valerjana. Il-Valerjana taħdem fuq in-newrituri prinċipali u tqabbad aktar aptit ta' nagħas u b'hekk iżżid il-kwalità ta' raqda tajba.

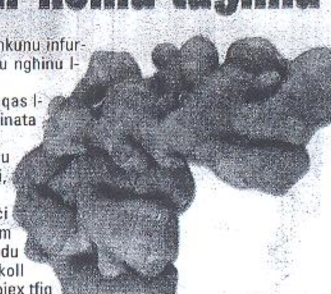
F'każ li n-nuqqas ta' rqad ġej minħabba stress u nkwiet, il-persuna tista' tieħu rimedji oħra fosthom 5-HTP u r-Rhadiola.

Il-5-HTP tikkalma lill-persuna li tkun qed tbati minn ansjetà u ndirettament tkun qed tagħmlu aktar kuntent u trankwill, u b'hekk ikun jista' jistrieħ ħafna aħjar. Ir-Rhadiola tgħin u żżid il-funzjoni taċ-ċelloli tal-moħħ biex tkun qed tnaqqas l-istress billi l-moħħ ikun qed jaħdem u jiffunzjona aħjar.

Dan is-suġġeriment huwa wieħed ġenerali. Huwa rakkomandat li persuna tavviċina lit-tabib jew l-ispiżjar tagħha għall-parir mediku speċjalment jekk is-sintomi ma jittaffux jew jaggravaw. Kull każ huwa differenti minn ieħor, b'hekk l-aħjar ħaġa hi li l-pazjent għandu jieħu parir professjonali.

Jekk tixtieq tibgħat xi suġġeriment dwar suġġetti varji li jistgħu 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*, KULL-ĦADD, Ċentru Nazzjonali Laburista, Triq Mile End, Ħamrun HMR 1717.

Kura għall-irjieħat fil-kċina tagħna



Minkejja li nafu li għal riħ komuni m'hawnx kura, tajjeb li nkunu infurmati li l-kċina tagħna hija mimlija affarijiet li bihom nistgħu ngħinu l-ġisem tagħna biex jegħleb riħ komuni.

Fost l-affarijiet insibu li l-luminata komuni tgħin biex tnaqqas l-uġigħ fil-grieżem ikkawżat minn bacteria jew virus. Il-luminata tgħin ukoll biex tnaddaf id-demm.

Is-soppa tat-tiġieġ ukoll għandha karatteristiċi li jgħinu biex tirkupra minn riħ, filwaqt li l-mustarda tniżżel id-deni, telimina t-toxins u tgħin billi tnaqqas il-bili mill-pulmun.

Il-ġinġer, li jintuża ħafna fl-ikel Ċiniż, għandu karatteristiċi li joqtlu il-mikrobu. Dan jista' jintuża wkoll meta jkun hemm taqlib fl-istonku. Minkejja t-togħma qawwija, t-tewm għandu proprjetajiet għal kontra l-fungus, kontra l-bacteria u wkoll kontra l-virus. Riċerkaturi Ingliżi sabu li t-tewm jista' jgħin biex tfiq malajr minn xi riħ.

It-tè tan-nagħniegħ jgħinek biex tegħreq iktar, u għalhekk tniżżel id-deni.

Altadrine tikkontrolla l-kilba għall-ikel

Sabiex intejbu l-figura tagħna, kif ukoll saħħitna, qed induru għall-*fat burners*. It-tir tagħna huwa li nnaqqsu mill-piż. Imma, minkejja dawn l-isforzi kollha, donnu nibqgħu fejn aħna; jew il-progress li nagħmlu jkun minimu jew temporanju. Il-problema hi li m'aħniex nagħtu każ ta' dak li jgħidulu l-*appetite control*.

Kif għandek tikkontrolla dan l-aptit, din il-kilba għall-ikel sfrenata?

- Ibda żomm djarju ta' kif, meta, u kemm tiekol. Ibda innota sewwa r-rutina, d-drawwiet, il-vizzji li tista' telimina jew tikkoreġi.
- Malli tqum ħu kolazzjon tajjeb. Kolazzjon tajjeb igħinek sabiex ma jaqbdekx ġuħ matul il-ġurnata.
- Jekk tieħu kikkra kafè jew ħafna kafejiet, ibda naqqas. Aħjar nofs kikkra milli waħda mimlija sew.
- L-*Altadrine Fat Burners* ukoll jgħinuk biex taħraq ix-xaħam.
- Jekk tieħu ħalib normali, ibda ħu ħalib xkumat. Jekk inti ma tistax tixrob ħalib; jiġifieri int *lactose intolerant*, agħmel użu mill-qratas *Altaflora Sachets*. Dawn ukoll iniżżlulek in-nefħa ta' żaqqek.
- Ċekken l-ikliet tiegħek. Dan igħinek tikkontrolla aktar l-apptit. Minflok li tiekol 3 ikliet goffi, xerred il-kaloriji fuq 5 ikliet żgħar. Dan iħaffiflek il-metaboliżmu ta' ġismek.
- Kul aktar tuffieħ, ħjar, pine nut; kull ikel li fih il-fajber. Il-pilloli *Altadrine Fruit and Vegetable* huma ideali jekk inti ma tiekolx frott u ħaxix, jew m'għandekx ħin tixtrieħ, jew forsi ma tantx tħobbu.
- Ixrob mill-anqas litru w nofs ilma kuljum. Tajjeb ħafna għal saħħtek u jnaddaflek is-sistema ta' ġismek kollha. Huwa irrakkomandat li tħallat l-ilma mal-qratas *Altadrine Thalasso Sachets*.
- Aħraq aktar kaloriji milli tikkonsma. Il-pilloli *Altasterol Caffeine*, meta jittieħdu u fl-istess ħin isir eżerċizzju fiżiku, dawn jaħarqu x-xaħam u jikkontrollawlek l-apptit.

Meta qed tagħmel dan kollu u ma tara l-ebda effett, allura l-pilloli *Altadrine Appetite Control* ta' *Alta Care Laboratoires* għandhom jgħinuk. Dawn fihom is-CLA *(conjugated linoleic acid)* kif ukoll iż-żejt taż-żerriegħa pinus. Dawn jgħinu sabiex jiġi ikkontrollat il-piż, il-ġuħ u l-apptit. Pillola likwida ta' l-*Altadrine Appetite Control*, nofsiegħa qabel ikla, iġġiegħel lil dawk li jgħidulhom peptides jibagħtu sinjali lill-moħħ biex jgħidulu li ġismek m'għandux apptit jiekol aktar.

L-*Altadrine Appetite Control* m'għandhomx side effects, bħal pilloli oħra ta' dan it-tip li hawn fis-suq. Barra minn hekk, bosta *fat blockers* jeliminaw il-vitamini A, D u E, u dawn huma neċessarji ħafna għall-ġisem.

Għal aktar informazzjoni ċempel 21312151, jew żur is-sit www.altacare.com, jew ibgħat e.mail lil alta@altacare.com .

[tagħrif pubbliċitarju]

Spiżeriji li jiftħu llum il-Ħadd

New British Dispensary 109/110, Triq San Ġwann, Valletta
Thomas Pharmacy 796, Triq il-Kbira San Ġużepp, Ħamrun
Aniċi Pharmacy Triq Aniċi, Qormi
Herba Pharmacy 183, Triq il-Kbira, Birkirkara
Tony's Pharmacy 100, Triq Sir Patrick Stuart, Gżira
J.V.'s Pharmacy Wied is-Swieqi, Swieqi
Chemimart Ltd. Pharmacy 4,5,6, Il-Piazzetta, Triq it-Torri, Sliema
M4 Pharmacy Triq il-Linja, Attard
Naxxar Pharmacy Vjal il-21 ta' Settembru, Naxxar
Promenade Pharmacy, St Paul's Court, Pioneer Road, Buġibba
De Paola Pharmacy 36, Pjazza Antoine De Paule, Paola
San Filippu Pharmacy 155, Triq il-Vitorja, l-Isla
Felice Dispensary, 95, Triq is-Santwarju, Żabbar
Blossoms Pharmacy N.B. Triq Gurgier, Birżebbuġia
Central Pharmacy 6, Triq San Ġużepp, Luqa
Plaza Pharmacy 86, Triq il-Kbira, Żebbuġ
Ideal Pharmacy 63, Triq il-Kbira, Rabat
Abela's Pharmacy 42, Triq G.P.F. Agius De Soldanis, Victoria, Għawdex
Nadur Pharmacy, Pjazza it-28 ta' April 1688, Nadur, Għawdex

Spiżeriji li jiftħu nhar il-Ġimgħa

Empire Pharmacy Branch 46, Triq Melita, Valletta
Trinity Pharamcy 32, Triq Il-Marsa, Marsa
St. Venera Pharmacy 532, Triq il-Kbira San Ġużepp, St. Venera
St. Anne Pharmacy 41, Misraħ Sant'Elena, Birkirkara
O'Hea Pharmacy 128,Triq Manoel De Vilhena, Gżira
St. Julians Pharmacy 24, Triq G. Borg Olivier, St. Julians
Victor's Pharmacy 9, Triq it-Torri, Sliema
Iklin Pharmacy Triq Geronimo Abos, Iklin
Santa Margerita Pharmacy Vjal il-Qalbiena Mostin, Santa Margerita Estate, Mosta
Mellieħa Pharmacy 107, Triq George Borg Olivier, Mellieħa
Sta. Luċija Pharmacy 1, Misraħ Dorell, Santa Luċija
White Cross Pharmacy Shop A, Block 1, Fuq San Pawl, Bormla
Felice Dispensary, 95, Triq is-Santwarju, Żabbar
John J. Borg Pharmacy 1, Triq il-Kostituzzjoni, Żejtun
Mqabba Central Pharmacy 5, Triq Santa Katerina, Mqabba
Santa Marija Pharmacy 40, Triq l-Għasfura, Żebbuġ
Ideal Pharmacy 63, Triq il-Kbira, Rabat
Batu Pharmacy 38, Triq Palma, Victoria, Għawdex
Nadur Pharmacy, Pjazza it-28 ta' April 1688, Nadur, Għawdex

Servizz ta' Tobba fiċ-Ċentri tas-Saħħa fil-Ħadd 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 tal-identità ma jiġux moqdija.

Nixtiequ ninfurmaw lill-pubbliku li llum il-Ħadd 14 ta' Marzu l-*Mobile Blood Donation Unit* se tkun qrib il-parkeġġ ta' Domus Romana, ir-Rabat, mit-8.30am sas-1.30pm. Jekk tħossok f'saħħtek u tixtieq tagħti d-demm, ġentilment mitlub biex iġġib miegħek il-karta tal-identità.