

Kolesterol għoli



Fil-pagna tal-lum, Dr. RENEALD BLUNDELL qed twiegeb għal problema li wasslitina mingħand mara li qed tbat minn livell ta' kolesterol għoli.

Jekk tixtieq tibghat xi suggeriment dwar xi suggett jew iehor li jista' jigi ttrattat f'din il-pagna jew għandek xi diffikultà jew mistoqsija ta' interess generali, tista' tikteb ukoll fuq l-email: ramonaportelli@hotmail.com, jew permezz tal-indirizz postali - **Problemi ta' Sahha, KULLHADD, ONE Complex il-Marsa.**

Għaziz Dr Blundell,

Jien jisimni Mariella Abela u għandi 43 sena. Dan l-aħhar mort naghmel test tad-demm u sibt li l-livell tal-kolesterol tiegħi huwa għoli u ninsab inkwetata hafna, għax qrajt kemm-il darba li dan jista' jwassal għal mard tal-qalb u xi konsegwenzi oħra.

Ma xtaqtx nibda nibla' ruwxmata pilloli minn età zghira u anke nahseb biss fuq hekk naqa' f'tt

down. Ninsab inkwetata hafna. Tista' tgħidli b'xi mod naturali kif nista' nikkontrolla l-livell, jew wisq ahjar innaggas il-livell tal-kolesterol fid-demm?

Mariella

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għaziza Mariella,

Grazzi talli għoġbok tiktbilna. Nibda biex nghid li hemm żewġ tipi ta' xahmijiet fid-demm li dawn jissejju HDL u LDL.

HDL huwa l-kolesterol it-tajjeb, filwaqt li LDL huwa kolesterol hazin. Kif nafa l-kolesterol il-hazin jinsab l'hafna ikel li fih ix-xaham, u ikel biex insejnhulu hekk bħal *take-away, fast food, ecc. ecc.*

Huwa importanti li tirregola d-dieta tiegħek biex b'hekk iżżid il-livell ta' HDL li huwa x-xaham it-tajjeb u min-naha l-oħra tnaqqas l-LDL. HDL jinstab f'diversi żjut speċjalment daww gejjin mill-hut, u minn prodotti bħal *extra virgin olive oil*.

Hemm affarijiet oħra li dak li jkun jista' jiehu u jzid mad-dieta tiegħu fosthom is-Solgar, is-Solgar Niacin li huwa vitamina B3, kif ukoll is-Solgar Fish Oil *concentrates*.

Dawn il-prodotti kollha flimkien iġhinu biex iżid il-livell ta' HDL li l-funzjoni tagħhom hija li tnaqqas

il-livell ta' kolesterol li jkun qed jimblokka l-vini u l-arterji tagħna.

Haxixa oħra importanti biex tnaqqas il-kolesterol il-hazin u tnaqqad aktar il-vini u b'hekk ukoll tirregola l-pressjoni tad-demm ahjar huwa t-tewm. Barra propjetajiet benefiċjarji oħra tad-tewm, għandu l-funzjoni li jirringa l-bilanċ tal-kolesterol tajjeb ma' dak hazin, kif ukoll innaqqas il-pressjoni tad-demm.

Għal daww il-persuni li għal raġuni jew oħra dejjaqhom it-tewm frisk, jew ir-riha tiegħu li jhalli, jeżistu kapsoli taż-żejt tat-tewm li m'għandhom l-ebda toghma jew riha.

Min ikoilu l-kolesterol għoli għandu tendenza li jkollu fwied mahmug, għar-raġuni li jkun hemm aktar hmieg minn ċelloli u ormoni u *toxic produce* minn ċelloli. Dan il-hmieg naturali l-bicca kbira jista' jagħmel hsara barra l-fwied lil *colon* u l-istonku u jista' jinholoq żbilanċ fil-flora tal-*bacteria* tal-istonku.

B'hekk pazjenti li jbatu minn kolesterol għoli huwa importanti li jieħdu *bacteria* tajba li tagħmel gid lill-istonku. Fost dawn insibu l-*Lactobacillus acidophilus*, kif ukoll *bifidobacterium lactis*.

Dawn iż-żewġ *bacteria* li jagħmlu gid, nistgħu nsibuhom taħt forma ta' kapsoli. Il-*milk thistle* hija wkoll haxixa oħra li tghin biex jinnaddaf il-fwied.

Spizeriji u farmasuti fil-Hadd

Collis Williams Pharmacy 300, Triq Ir-Repubblika, il-Belt Valletta
 The Cross 859, Triq Il-Kbira San Guzepp, il-Hamrun
 Anici Pharmacy Triq Anici, Hal Qormi
 St. Anne Pharmacy 41, Misrah Sant'Elena, Birkirkara
 Regional Pharmacy Triq E.H. Furse, l-Imdsida
 J.V.'s Pharmacy Wied is-Swieci, is-Swieci
 Harley Pharmacy 1, Triq Nathalie Poutiatin Tabone, Tas-Sliema
 M4 Pharmacy Triq il-Linja, H'Attard
 Naxxar Pharmacy Vjal il-21 ta' Settembru, in-Naxxar
 Promenade Pharmacy, St Paul's Court, Pioneer Road, Buġibba
 Distinction Pharmacy 32, Piazza Antoine De Paule, Rahal Gdid
 Victory Pharmacy 32, Triq il-Vitorja, l-Isla
 Fgura Pharmacy, Triq San Tumas, il-Fgura
 Britannia Pharmacy 5, Triq il-Bajja is-Sabiha, Birzebbuga
 Mqabba Central Pharmacy 5, Triq Santa Katerina, l-Imqabba
 Tal-Grazzja Pharmacy Triq Frangisk Farrugia, Haz-Zebbug
 Mtarfa Pharmacy, Triq St. David, l-Imtarfa
 Tač-Cawla Pharmacy Triq is-7 ta' Gunju 1919, ir-Rabat, Għawdex
 Xagħra Pharmacy, 157, Triq il-Knisja ix-Xagħra, Għawdex

Servizz ta' Tobba fiċ-Ċentri tas-Sahha fil-Hdud u l-Festi Pubbliċi

Il-Ċentri tas-Sahha tal-Mosta, Rahal Gdid, u l-Furjana huma mitfuhin 24 siegħa għal emerġenzi, sebat ijiem fil-ġimgħa. Il-pubbliku għandu jmur iċ-Ċentru tas-Sahha tad-distrett tiegħu. Persuni mingħajr karta ta' identità ma jgħux moqjija. Nixtiequ ninfurmaw lill-pubbliku li illum il-Hadd 24 ta' Ottubru ser isir gbir ta' demm magħen il-grawnd tal-futbol ta' Hal Għaxxa, mit-8.30am sas-1.30pm. Jekk tħossok f'saħħtek u tixtieq tagħli d-demm, gentiment mitlub biex iġgib miegħek il-karta tal-identità.

www.youth.org.mt

2010 youth day

Għawdex
 Piazza San Ġorġ, Victoria
 Il-Ġimgħa 29 ta' Ottubru
 9:00 - 14:00 & 17:00 - 20:00

FOND SOĊJALI EWROPEW
 MALTA 2007-2013

- Għadd ta' workshops interattivi
- Servizzi mill-YEP Team li jinkludu career guidance, psychological u occupational therapy
- Niċċelebraw l-arti b'kull forma possibbli anke dik interattiva. Niltaqgħu wkoll ma' artisti, kittieba u illustraturi magħrufa
- Sports kif ukoll laqgħat u diskussjonijiet ma' sportivi Maltin famużi
- Graffiti u videos
- Organizzazzjonijiet Volontarji
- Uri l-hiliet tiegħek fil-climbing wall u l-bridge
- Ġimgħa mimlija divertiment
- ICT careers u ICT educational pathways
- Għadd ta' professjonisti hemm biex iġhinuk
- Entitajiet joffru xogħol u jagħtuk għajnuha utli fil-qasam tax-xogħol

09:00 - 10:00
 Workshops dwar l-innovazzjoni tal-idjja
 Marc Chelmona

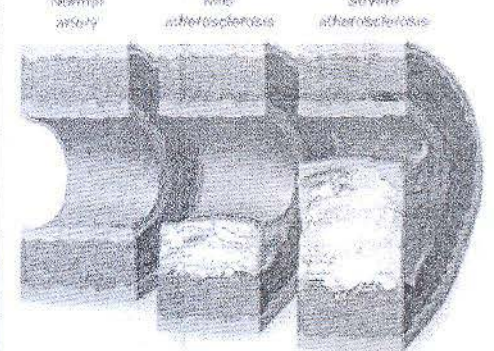
10:30 - 12:00
 Workshops dwar l-innovazzjoni tal-idjja

10:30 - 12:00
 Opportunitajiet ta' qasam artistika

19:00 - 20:30
 Kuncert minn CHASING PANORA

STC
 twitter facebook
 YEP Malta

Normalni *normal* Miel *myelospinalis* Seryeni *seriens*



ZMIEN ma' Ġorġ

Wiegħeb din il-mistoqsija u l-għathha li-indirizz. Kull nhar ta' Ġimgħa tistgħu tirbu **€50** mingħand Mr. LEE ORIGINAL MEMBRANE u l-tieni premju kejk mingħand Pinto Caterers

Mistoqsija: Semmu mistieden li jkun fil-programm kull ġimgħa

Agħathu r-risposti tagħkom:
 Break Productions
 Siegħa Zmien
 Triq Dun Filippu Borg
 Birkirkara