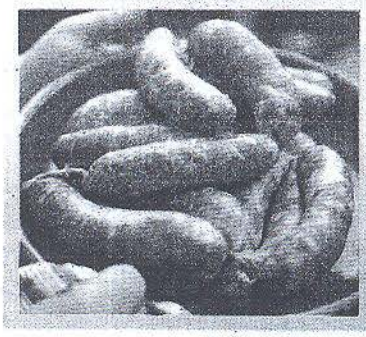
Laħam ipproċessat iżid ir-riskju tal-mard tal-qalb



Konsum ta' spiss ta' laħam ipproċessat jista' jżid ir-riskju ta' mard tal-qalb, filwaqt li jidher li l-laħam aħmar ma jaġħmilx daqshekk ħsara, daqs kemm kien maħsub.

Dan ħareġ minn studju li sar fl-Università ta' Harvard, li ħadem fuq studji li saru fuq aktar minn miljun ruħ. Minn dan l-istudju sabu li anke jekk tikkonsma 50 gramma ta' laħam ipproċessat kuljum, tista' tgħolli r-riskju tal-mard tal-qalb u tad-dijabete. Madankollu, ħareġ ukoll li jekk tiekol 100 gramma ta' laħam mhux ipproċessat tal-ħaruf, majjal jew ċanga ma ssirx daqshekk ħsara.

Fattur ieħor li ma jaġħmilx tajjeb għas-saħħa, huwa li l-laħam ipproċessat ikun fih ammont sostanzjali ta' melħ, u dan jgħolli l-pressjoni, filwaqt li huwa ingredjent li jista' jikkawża mard tal-qalb.

Soluzzjoni ġdida għal saqajn sbieħ

Il-Venalta Gel ta' Alta Care Laboratories – Paris hu prodott li jgħin biex titjieb id-dehra ġenerali tar-riġlejn billi jnaqqas id-dehra tal-vini varikożi u l-vini rqaq, l-ħekk imsejħa *'spider veins'*, għax qishom xi brimba.

Dan il-Venalta Gel huwa uniku għax jifforma parti minn sensiela. Is-sensiela Venalta hija magħmula mill-Venalta Syrup, Venalta Capsules u l-Venalta Ampoules, jaħdmu minn ġewwa għal barra, u l-Venalta Patches u l-Venalta Gel li jaħdmu minn barra għal ġewwa. Meta wieħed jużahom flimkien, din is-sensiela jiżgura trattament intensiv b'riżultat massimu.

L-ingredjent attiv prinċipali tal-Venalta Gel, u l-prodotti l-oħra fis-sensiela Venalta, hu l-estratt tad-dielja l-ħamra (*red vine extract*). Dan l-estratt jiksi l-ħitan tal-vini u ma jħallix li d-demm inixxi minnhom. B'riżultat ta' dan, il-vini jsiru anqas porużi u d-dehra tal-vini titjieb.

Il-Venalta Gel jgħin ukoll iċ-ċirkolazzjoni tad-demm, b'ħekk jaħdem fuq saqajn keshin u jtaffi l-uġigħ u n-nefħa fir-riġlejn u fis-saqajn. Meta jiġi applikat il-Venalta Gel għandu effett frisk u r-riġlejn jinħassu aktar b'saħħithom. Dak li jkun ma jibqax iħossu b'riġlejn għajjenin u tqal. Il-konsistenza tal-Venalta Gel hija ħafifa ħafna u tiġi assorbita malajr; b'ħekk ir-riġlejn jinħassu aktar rotob u morbidi.

Wieħed għandu japplika il-Venalta Gel darbtejn kuljum u jimmassaġġa riġlejh għall-anqas xahar sħiħ biex ikollu riżultati tajbin. Applika l-Venalta Gel billi timmassaġġa fit-tond, minn isfel għal fuq tar-riġlejn, fuq in-naħa ta' ġewwa tar-riġlejn; u viċi versa fuq in-naħa ta' barra tar-riġlejn. Il-Venalta Gel ma jdellikx u jiġi assorbit malajr; b'ħekk wieħed jista' jilbes immedjatament wara li japplikah.

Għal aktar informazzjoni ċempel 21312151 jew żur is-sit www.altacare.com jew ibgħat *email* lil alta@altacare.com .

Spiżeriji li jifthu llum il-Ħadd

Vilhena Pharmacy 37, Triq Sant' Anna, il-Furjana
San Raffaele Pharmacy, 247 Triq Ħal Qormi, il-Marsa
Fatima Pharmacy Triq iż-Żonqor, Santa Venera
Rational Pharmacy 74/75, Triq il-Wied, Birkirkara
Shop No. 10, Yacht Marina Apartments,Triq Marina ,Tal-Pietà, MSD 08
Penny Lane Pharmacy Triq is-Sejjieħ, is-Swieqi
Stella Maris Pharmacy, 34, Triq Milner, Tas- Sliema
Balzan Pharmacy 70, Triq San Franġisk, Ħal Balzan
Brown's Chemists Triq San Pawl, in-Naxxar
Village Pharmacy 116, Main Street, il-Mellieħa
Brown's Pharmacy, 45, Paola Hill, Raħal Ġdid
Victory Pharmacy 32, Triq il-Vittorja, l-Isla
Felice Dispensary, 95, Triq is-Santwarju, Naż-Żabbar
St. Philip Pharmacy Triq iċ-Ċeppuni, Ħal Ghaxaq
Kirkop Pharmacy 9, Triq il-Parrocca, Ħal Kirkop
Santa Marija Pharmacy 40, Triq l-Ġħasfura, Naż-Żebbuġ
Santa Marija Pharmacy, Misraħ Frenċ Abela, Naż-Żejtun
Azzopardi Pharmacy Triq il-Kapuċċini, ir-Rabat, Ghawdex
Joyce's Pharmacy, Vjal It-8 ta' Settembru, ix-Xaghra, Ghawdex

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 minħajr karta ta' identità ma jiġux moqdija. Illum il-Ħadd 23 ta' Mejju 2010 il-*Mobile Blood Donation Unit* so jkun fil-Pjazza Medjatriċi, Naż-Żabbar, mit-8.30am sas-1.30pm.

Problema ta' *cravings*

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 waslitilna minħand tfajla li qed jinkwetaha l-fatt li ta' spiss tnaqqar il-ħelu.

Ġħażiż Dr Blundell,

Jiena tfajla ta' 19-il sena, u għalkemm m'iniex ħoxna ħafna, bħal kulħadd, inħobb niekol ħafna ċikkulata u ġelati speċjalment fil-perjodu tas-sajf jew meta jkolli ftit stress bħal dik il-ġimgħa ta' qabel jiġi l-*period*.

Meta ovvjament niekol dan it-tip ta' ikel, nibda nżidied ħafna fil-piż u jitilgħu ħafna ponot. Ovvjament din is-sitwazzjoni tnaqqasli ħafna mill-kunfidenza tiegħi, u vera nħossni skomda speċjalment meta niltaqa' u noħrog ma' sħabi. Hemm xi metodi naturali li bih nista' nikkontrolla dan il-vizzju ħażin li qed naqbad?

Nirringrazzjak u nispera li twieġeb din l-ittra tiegħi u nixtieq nieħu din l-okkażjoni biex nghidlek prosit għal din ir-rokna tant interessanti tiegħek.

Nicole Zerafa

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Ġħaziza Nicole,

Grazzi ħafna talli ktibtilna, nieħdu gost nirċievu *feedback* minħandkom. Dan l-aptit li int qed ikollok f'perjodu ta' stress jew forsi meta tkun ftit *down*, jissejħu *cravings*. Dan il-fattur ġieli nsibuh ukoll f'nisa tqal.

Cravings jiġu minħabba nuqqas ta' xi kimika fil-moħħ jew ukoll minħabba drawwa ħażina, dik li tissejjaħ *comfort eating*. Biex nispjegaw bi kliem ħafif, *comfort eating* hija meta dak li jkun ikun qed iħossu ftit *down*, imħawwad jew fi stress, u jibda jiekol bl-addoċċ biex jaġħmel xi ħaġa u jħossu komdu għal dawk il-ftit sekondi. Din ovvjament mhix soluzzjoni imma ftit ftit dan il-vizzju ħażin iwassal lill-persuna biex, wisq probabbli, taqa' aktar *down*, titbaxxa s-*self-confidence* u tħossha aktar ħażina milli kienet, kif naħseb qed jiġri fil-każ tiegħek.

Fil-moħħ għandna kimika li tissejjaħ Serotinine. Serotinine hija dik il-kimika li meta nkunu ferħanin jew motivati b'xi ħaġa l-livell tagħha jogħla. *Cravings* iġaġħluna nieklu aktar għax ġieli l-moħħ iħoss nuqqas ta' din is-sustanza, imma sfortunatament f'dan it-tip ta' ħelu u ħniżrijiet oħra, biex insejħulhom hekk, m'hemmx, jew hemm ammonti żgħar ħafna ta' din il-kimika.

Ħaxixa naturali li l-iskop tagħha huwa biex jikkombatti stress u jżid is-Serotinine tissejjaħ Solgar Rhadiola. Rhadiola tista' tittieħed taħt forma ta' kapsoli u teħodha mal-ikel. Din għandha tgħinek biex tikkombatti l-istress, il-moħħ jaħdem aħjar, tkun aktar kuntenta u b'ħekk tnaqqas dawn il-*cravings*.

Importanti wkoll biex inżidu livell ta' Serotinine fil-moħħ li fid-dieta bilanċjata tagħna, kif dejjem nghidu, ikun hemm sors ta' Omega 3. Dawn jistgħu jittieħdu minn ħut frisk. Min ma jħobbx il-ħut frisk jista' jieħu supplimenti taż-żejt tal-ħuta, kif ukoll skont il-ħtieġa dak li jkun jista' jieħu kapsoli ta' Solgar Omega 3.

Min anke ma jħobbx dawn iż-żjut, illum il-ġurnata nstabet tip ta' *berries*, Acai Berries, li dawn fihom sors kbir ta' nutrijenti kif ukoll ta' żjut tajbin għalina, fosthom l-Omega 3. Hemm diversi persuni li anke jieħdu din l-Acai Berries li tinstab taħt forma ta' kapsoli biex jonqsu mill-piż. Dawn jissejħu Solgar Acai Berries.

Fil-fatt, illum il-ġurnata, għal dawk in-nies li għandhom l-internet kemm-il darba jirċievu *emails* bi stejjer differenti ta' kemm hi effettiva l-Acai Berries.

Jekk tixtieq tibgħat xi suġġerment 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*, KULLHADD, Ċentru Nazzjonali Laburista, Triq Mile End, il-Ħamrun HMR 1717.