Uġigħ fis-saqajn

F'din ir-rubrika illum, Dr RENALD BLUNDELL qed iwieġeb għal problema li waslitilna mingħand tfajla li għandha problemi dwar id-dehra ta' saqajha.

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

Għażiż Dr Blundell,

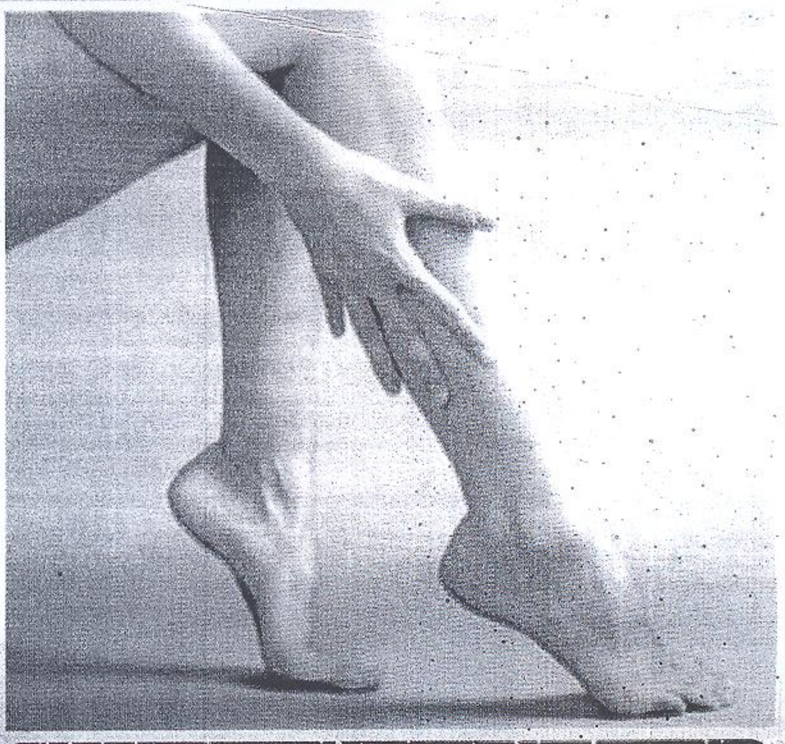
Jiena jisimni Doris u għandi 32 sena. Għandi problema li ilha ddejjaqni ftit mhux ħażin. Nikkunsidra ruħi bħala persuna attraenti mhux ħażin, imma saqajja vera narahom koroħ. B'hekk allura m'iniex inħossni kompluta fid-dehra tiegħi.

Dan għaliex saqajja narahom qisħom żewġ kolonni, għax għandi ħafna ċellulite, kif ukoll saqajja jkunu qisħom minfuħin u jugħgħuni ħafna u ta' spiss.

Nixtieq nistaqsik jekk hemmx xi ħaġa b'mod naturali li nista' nagħmel?

Grazzi tal-għajnuna tiegħek.

Doris



Għażiża Doris,

Grazzi talli ktibtilna. Minn kif nistà' nifhem, il-problema tiegħek hija relatata ma' nuqqas ta' ċirkolazzjoni fis-saqajn. L-aħjar mod biex iżżid din it-tip ta' ċirkolazzjoni fir-riġlejn hija li żżid eżercizzju ffukat fuq ir-riġlejn bħalma huwa l-għawn, tuża xi tip ta' *steppers*, titla' aktar taraġ, u tagħmel ftit *squats*, rota, jew mixi, eċċ.

Importanti iżda li dejjem fejn tħoss jew ikollok xi diffikultà, irrikorri għall-għajnuna professjonali bħal dik ta' *physiotherapist*. Min-naħa ta' affarijiet naturali, hemm żewġ ħxejjex li jgħinu konsiderevolment iċ-ċirkulazzjoni. Dawn jissejħu *Solgar Gingo Biloba* u *Gotu Kola*.

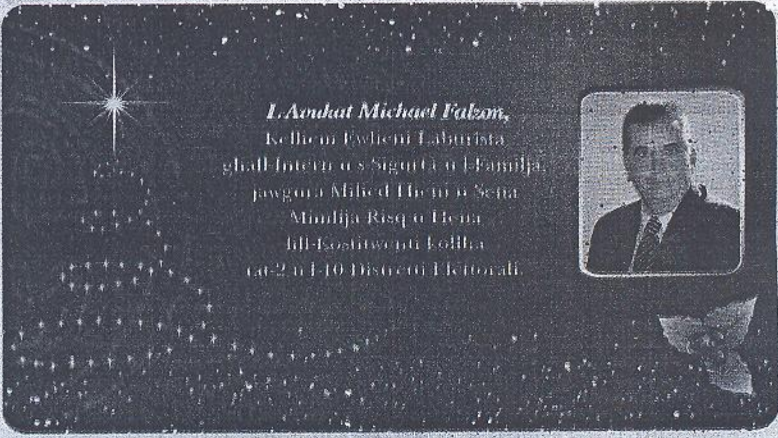
Il-proprjetajiet tal-*Gingo Biloba* jgħinu biex iżżid iċ-ċirkulazzjoni, b'hekk ikollok ċirkulazzjoni aħjar anke fir-riġlejn. Huwa r-rakkomandat u importanti li dejjem isir eżercizzju, biex dejjem tieħu l-aħjar benefiċċju.

Il-*Gotu Kola* għandu proprjetajiet li skont diversi studji xjentifiċi, jgħinu biex jitnaqqas dak l-ilma li jkun inġabar taħt il-ġilda, li fi kliem li jifhmu kulħadd huma ċ-ċellolite, u li n-nisa kważi kollha għandhom minnu.

Huwa rrakkomandat ukoll, kif dejjem ngħid, ikel frisk u bnin magħmul minn frott u ħaxix frisk, li tixrob aktar ilma u tnaqqas affarijiet bħal *fast foods*, u affarijiet li fihom ħafna melħ u zokkor.

Problema oħra komuni fis-saqajn hija li dak li jkun jegħreq ħafna u b'hekk is-saqajn ikunu jintnu. Hemm ukoll persuni li jbatu b'ħafna *cramps*, jew jgħajjew meta jimxu jew jagħmlu xi forma oħra ta' eżerċizzju fiziku.

B'dawn il-każijiet, wisq probabbli jkun hemm nuqqas ta' diversi minerali u ewlenin fost dawn insibu l-*magnesium*. Dan jista' jittieħed fil-forma ta' kapsoli li jissejħu *Solgar Chelated Magnesium*.



Spiżeriji li jiftħu llum il-Ħadd

Royal Pharmacy 271, Triq Ir -Repubblika, il-Belt Valletta
Vivien Pharmacy Triq Patri Magri, il-Marsa
Tal-Ħlas Pharmacy Triq il-Ħelsien, Ħal Qormi
St. Helen Pharmacy, Triq Tumas Fenech, Birkirkara
Mayer Pharmacy 33, Ix-Xatt ta' Ta' Xbiex, l-Imsida
Balluta Pharmacy 30, Triq il-Kbira, San Ġiljan
Anglo Maltese Dispensary Ltd. 382, Triq Manwel Dimech, Tas-Sliema
St. Mary Pharmacy 2, Triq Antonio Schembri, H'Attard
St. Joseph Pharmacy 2, Triq iz-Zakak, il-Mosta
St. Simon Pharmacy 8, Dawret il-Gżejjer, Buġibba
Theresa Jo Pharmacy 3A, Triq Xintill, Ħal Tarxien
White Cross Pharmacy Shop A, Block 1, Fuq San Pawl, Bormla
Cilia's Pharmacy 313, Triq Ħaż-Żabbar, il-Fgura
Beta Pharmacy 50/52, Triq Santa Marija, Ħal Għaxaq
Kristianne Pharmacy Triq Pietru Pawl Saydon, iż-Żurrieq
Tal-Grazzja Pharmacy Triq Frangisk Farrugia, Ħaż-Żebbuġ
Mtarfa Pharmacy, St. David Road l-Imtarfa
Fontana Pharmacy, Triq il-Għajn, il-Fontana, Għawdex
Vella Pharmacy 15, 13th December Street, in-Nadur, Għawdex

Spiżeriji li jiftħu għada nhar il-Milied

Chemimart Ltd 14, Triq Sant'Anna, il-Furjana
National Pharmacy 17, Triq Santa Marija, il-Ħamrun
Tal-Ħlas Pharmacy Triq il-Ħelsien, Ħal Qormi
St. Helen Pharmacy, Triq Tumas Fenech, Birkirkara
D'Argens Pharmacy 330, Triq D'Argens, il-Gżira
J.V.'s Pharmacy Wied is-Swieqi, is-Swieqi
Mrabat Pharmacy 5, Triq l-Imrabat, Tas-Sliema
St. Michael Pharmacy Misraħ tat-Transfigurazzjoni, Ħal Lija
Naxxar Pharmacy Vjal il-21 ta' Settembru, in-Naxxar
St. Simon Pharmacy 8, Dawret il-Gżejjer, Buġibba
Theresa Jo Pharmacy 3A, Triq Xintill, Ħal Tarxien
Kalkara Pharmacy 8, Misraħ l-Arċisqof Gonzi, il-Kalkara
Fgura Pharmacy, Triq San Tumas, il-Fgura
Medicaid Pharmacy Vjal it-Torri, il-Gudja
Zurrieq Dispensary 68, Triq il-Kbira, iż-Żurrieq
Menelo Pharmacy Triq it-Tabib Nikola Zammit, is-Siġġiewi
Mtarfa Pharmacy, St. David Road, l-Imtarfa
Batu Pharmacy 38, Triq Palma, ir-Rabat, Għawdex
Fontana Pharmacy Triq il-Għajn il-Fontana, 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 tal-identità ma jiġux moqdija. Illum il-Ħadd 19 ta' Diċembru l-*Mobile Blood Donation Unit* se jkun maġenb il-Knisja Parrokkjali Sant' Elena ta' Birkirkara, mit-8.30am sas-1.30pm.