UĠIGĦ FL-IDEJN

DR RENALD BLUNDELL

renald@naturalremedies.com.mt

www.naturalremedies.com.mt

Dr RENALD BLUNDELL qed iwieġeb għal ittra li waslitilna mingħand raġel li minħabba ċertu tqandil ta' affarijiet qed juġgħuh idejh.

L-ittra tal-qarrej tagħna lum tgħid hekk:

Għażiż Dr Blundell,

Jiena raġel ta' 50 sena, li minn xi erba' xhur ilu 'l hawn bdejt inħoss uġigħ fil-vojt ta' jdejja jdur għal ma' minkbejja. Dan l-uġigħ inħossu f'idejja t-tnejn.

Jien għedt forsi minħabba xi tqandil, għax minbarra affarijiet ta' xiri ta' kuljum u ħwejjeġ oħra, jien inqandel ukoll lil ommi. Jien ma naħdimx fil-ġebel jew xi xogħol simili ieħor.

Minn xiex taħseb li huwa kkawżat dan l-uġigħ, u x'parir tagħtini biex jgħaddili? X'tip ta' kura għandi nieħu? U għal kemm żmien?

Filwaqt li nirringrazzjak tat-twegibiet utli tiegħek, nifraħ lilek u lill-gazzetta KullĦadd *tal-paġna medika interessanti, li żgur hija ta' solliev għall-qarrejja.*

John

Ir-risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiż John,

Grazzi talli ktibt il-problema tiegħek f'din il-paġna li aktar ma jgħaddi ż-żmien aktar qed tiżdied fil-popolarità mal-qarrejja; u nieħdu gost ħafna meta tagħmlu kuntatt magħna.

Wisq probabbli, dan l-uġigħ tiegħek huwa kkawżat minħabba li għandek xi nervitura jew imweġġgħa jew maqrusa. Din wisq probabbli tiġi kkawżata billi għandek xi *cartridge* jew xi ġog li jkun ittiekel xi ftit u b'hekk in-nervitura teħel xi ftit bejn il-*cartridges* u tista' jew titbenġel jew tinqaras.

L-ewwel parir li nista' nagħtik huwa li kemm jista' jkun ma tieħux ħafna *pain killers*, jew affarijiet oħra għall-uġigħ, għalxejn. Dawn kulma jkunu qed jagħmlu huwa li jnaqqsu l-uġigħ temporanjament u inti għal ftit ta' żmien tkun qed tħossok aħjar, imma min-naħa l-oħra jkun qed jikkawżalek ħsarat oħrajn, f'organi aħjar, fosthom billi tħammeġ il-fwied.

Jekk il-problema hija minħabba ġogi jew, kif nafu aħjar, artrite, hemm prodott naturali li jissejjaħ Solgar Celadrin. Dan jagħmel saff artifiċjali ta' likwidu madwar il-*cartridges* u b'hekk, biex nitkellmu b'mod faċli biex jifhimna kulħadd, qisek qed tillubrifika l-ġogi biex ikollhom inqas *friction* bejniethom u anqas ikun hemm riskju li toqros jew tweġġa' n-nervituri.

Bħala żmien, dawn idumu madwar xi tliet xhur biex tara l-effett tagħhom. Iċ-Celadrin għandhom komponenti oħrajn fihom li huma antiinflammatorji, fosthom IL6, li jgħinu billi jonqos l-uġigħ b'mod naturali u b'mod li ma tkunx qed tagħmel ħsara lill-organi aħjar.

Xi ħaġa oħra li tista' tipprova li tagħti riżultat aktar immedjat imma r-riżultat tiegħu huwa inqas permanenti huwa l-MSN Cream. Il-bażi tiegħu huwa r-rożmarin – fih kwantità ta' sulfur li jgħin kemm biex inaqqas l-uġigħ kif ukoll jista' jgħin biex dak li jkun iżid daqsxejn moviment u jgħin iktar biex in-nervitura ma' tinqarasx.

Jekk l-uġigħ jibqa' jiggrava dejjem huwa importanti li tieħu l-parir ta' konsulent speċjalizzat f'dan il-qasam biex forsi anke jirreferik l-isptar biex isirlek xi x-ray jew MRI biex jara eżattament minn fejn ġej dan l-uġigħ.

Huwa wkoll rakkomandat li tkellem xi fiżjoterapista, biex jgħinek b'xi eżerċizzji, kemm biex tnaqqas l-uġigħ kif ukoll biex iżżid aktar fil-mobbiltà tiegħek.

Nirringrazzjakom tan-numru kbir ta' ittri u *emails* li rċevejt u nwegħidkom li ser inwieġeb kull waħda minnhom. Grazzi wkoll tat-tifħir u inkoraġġiment li rċevejt rigward din il-paġna.

Kull min għandu domanda jew suġġeriment li jixtieq jistaqsi jew jiddiskuti ma' Dr Blundell, jista' jibgħat *email* lil renald@naturalremedies.com.mt jew ittra lil Natural Remedies, 69, Triq K. Galea, Birkirkara. Tel: 2766 9969 jew 9925 5637. Tistgħu tagħmlu kuntatt miegħu wkoll fuq il-paġna ta' Facebook.