

# **DNA, Ćelloli Staminali u Kura b'mod Naturali**



# **DNA, Ċelloli Staminali u Kura b'mod Naturali**

DR. RENALD BLUNDELL



MALTA UNIVERSITY PUBLISHING

L-ewwel edizzjoni 2011

Stampar – Progress Press

Produzzjoni u issettjar – Malta University Publishing

ISBN: 978-99909-44-49-5

Copyright © Dr. Renald Blundell

Il-jeddijiet tal-pubblikazzjoni miżmuma minn Malta University Publishing.

Dan il-ktieb qed jinbiegħ bil-kondizzjoni li ma jistax jinsilef, jerga' jinbiegħ jew jingħata b'xejn f'xi għamla oħra jew legatura hliet kif inhu pubblikat. Ma jista' jsir fih ebda tibdil. Ebda silta minnu ma tista' tkun pubblikata jew maħruġa fmod fotostatiku, elettroniku, mekkaniku, rekordjat jew b'xi mod ieħor mingħajr il-permess ta' l-awtur u tal-pubblikatur.

## **Dedika**

Lil uliedi Kimberley, Dylan u Cayleen. Niddedika dan il-ktieb ukoll lil daww in-nies li qegħdin isofru xi tip ta' marda jew jinsabu mdejquin u b'qalbhom maqtugħa mill-hajja. Kuraġġ lil kulhadd u ejja nghinu lil xulxin.

## **Hajr**

Hajr lil Ramona Portelli, lill-Prof. Oliver Friggieri, lil Louisiana Busuttil, lil Sharon Debono, u lil kull min b'xi mod jew iehor ghenni biex nippubblika dan ix-xogħol.

Ninsab grat ukoll lejn it-tfal tiegħi li huma sors ta' ispirazzjoni, kuraġġ u anki motivazzjoni kontinwa.

## WERREJ

<u>L-Ewwel Kapitlu — ID-DNA</u>	9
ID-DNA tal-bniedem	10
ID-DNA u l-forensika	10
Paternità bid-DNA legali u mhux legali	12
<u>It-Tieni Kapitlu — Iċ-Ċelloli Staminali</u>	15
L-użu ta' Ċelloli Staminali	16
Trattamenti ta' mard bl-użu ta' ċelloli staminali	16
<i>Il-Parkinson's Disease</i> u t-trattament tagħha permezz ta' ċelloli staminali	19
<i>L-Alzheimer's Disease</i> u l-kura tagħha permezz ta' ċelloli staminali	20
<i>Cerebral Palsy</i> u l-kura tagħha permezz ta' ċelloli staminali	22
<i>Motor Neuro Disease</i>	23
Il-marda taz-zokkor u kif tista' tiġi mfejqa permezz ta' ċelloli staminali	25
<u>It-Tielet Kapitlu — Kura b'mod naturali</u>	27
L-użu tal-hxejjex naturali	28
Stress, uġiġh ta' ras, dipressjoni u attakki ta' paniku	29
<i>Artrite</i>	31
Kif nistghu neliminaw l-obesità	32
Ċirkulazzjoni tajba	35
Allerġiji mill-ikel	36
Saħħa Mentali	39
Kolesterol	40
Il-vini tas-saqajn	42
Pressjoni tad-demem għolja	43
<i>Oedema</i>	45
Disfunzjoni tal-Prostata	46

<u>Ir-Raba Kapitlu</u> — <b>Problemi relatati ma' sahha</b>	49
Problema relatata ma' nuqqas ta' rqaq	50
Problema meta koppja ma jkunx jista' jkollhom tfal	51
Problema li taffettwa l-hajja sesswali	52
Problema dwar ċertezza fir-rigward tal-paternità	52
Problema konnessa mal-isport	54
Problema meta t-tfal jimirdu mal-bidu ta' sena skolastika ġdida	54
Problema fin-nisa waqt il-menopawsa	55
Problema konnessa ma' ċelloli staminali	56
Problema dwar piż żejjed	57
Problema ta' fwied mahmuġ	59
Problema ta' uġiġh fis-sider waqt il-period	60
Problema tat-tipjip	60
Problema ta' nuqqas ta' memorja	61
Problema ta' stress, uġiġh u dwejjaq ta' kull xahar	62
Artrite fl-ġhonq	63
Minn xiex ġej <i>Dry Bowel Movement</i>	66
Problema ta' <i>cravings</i>	67
Allerġiji mill-halib	68
Allerġiji staġonali	70
Problema ta' dendil taż-żaqq wara t-tqala	71
Problema ta' sperma baxxa fl-irġiel	72
Problemi relatati mas-saqajn	73
Saqajn hoxnin u ċellolite	74
Erezzjoni mhux f'sahhitha	76
<i>Vitilago</i>	77
<i>Eczema Spongiotic Dermatitis</i>	78
<i>Attack of Thrush</i>	79
Dwejjaq u nuqqas ta' memorja	79
Kura fl-anzjani	80
L-aptit tat-tfal fl-ikel	81
<i>Acne</i>	82
Infezzjoni fil-kanal tal-urina ( <i>Cystitis</i> )	84



L-EWWEL KAPITLU

# Id-DNA



## **Id-DNA tal-bniedem**

Is-sugġett tad-DNA forsi mhux daqstant xi sugġett li wiehed jaqra dwaru kuljum, iżda b'mod partikolari dan għandu jolqot lil kull wiehed u wahda minna. L-istess test jista' jidentifika "misteri" bhal min huwa l-veru missier (*Paternity Test*), jew inkella f'każi oħra, pereżempju f'każ ta' reati, jiġi identifikat min ikun veru l-kriminal (*Forensic DNA Test*). Testijiet oħra jidentifikaw infedeltà bejn koppji (*Infidelity Test*).

Mill-esperjenza ta' xogħlu stess, Dr. Blundell isostni li l-Maltin mhux kollha huma intiżi u konxji sew dwar is-sugġett tad-DNA. Għandna bżonn ta' aktar kampanji edukattivi, kif ukoll hemm bżonn ta' inqas stigma dwar is-sugġett. Kif nafu, ir-relazzjonijiet tal-lum bejn il-koppji m'għadhomx sodi daqs qabel, hafna żwigijiet qed jatkissru. Testijiet tad-DNA jserrhu ras dak li jkun minn ċerti mistoqsijiet pendent li wiehed jista' jkollu. Hadd m'għandu għalfejn jisthi jekk relazzjoni tisfaxxa fix-xejn, isostni Dr. Blundell.

Ta' min jgħid li fl-1996 Dr. Blundell kien l-ewwel xjentist lokali li għamel *DNA Paternity Test* f'Malta. Dan kien sar ġewwa laboratorju tal-Università. Minn dakinhar 'l hawn isostni li dan it-test sar aktar komuni f'Malta.

## **ID-DNA u l-forensika**

Id-DNA (*deoxyribonucleic acid*) hija unika għal kullhadd u ċ-ċelloli tagħha kollha, b'eskluzjoni taċ-ċelloli l-homor tad-dem, għandhom DNA. Il-bniedem hu magħmul minn diversi ċelloli u f'kull sekonda u ma' kull moviment, jaqgħu diversi ċelloli. Huwa dan il-fatt li jagħmel id-DNA biċċa għodda u arma tajba, speċjalment fil-forensika.

F'Malta l-Forensic DNA Test beda jiġi aċċettat mill-Qorti Lokali fl-1990. Qabel din is-sena, għalkemm dan it-tip ta' test kien isir,

dan kien jintbagħat barra minn Malta. Il-proċess sakemm jinhareġ ir-riżultat finali jdum madwar ġimgħa u nofs.

Forensic DNA Test isir f'każijiet ta' serq, stupru, qtil u kwalunkwe reat ieħor. Li jiġri huwa li jittiehed *sample* minn tas-suspettat għad-DNA tar-reat tal-każ. Dan jitqabbel ma' diversi traċċi li seta jkun halla warajh is-suspettat. Dawn ivarjaw minn traċċi ta' demm, xagħar, loqom tas-sigaretti, sperma f'każ ta' *rape*, *chewing gum* u *condoms* fost oħrajn. Finalment dawn jitqabblu sabiex wiehed jikseb iċ-ċertezza finali.

Jingħad li l-Forensic DNA Test huwa l-iktar test preċiż sabiex jintuża f'każi ta' reati. Minkejja dan hemm żewġ tipi oħra ta' testijiet forensiċi li jistgħu jintużaw f'każi ta' reati. Dawn huma t-tehid tal-marki tas-swaba' (*marki ta' swabaing*) u s-*Seriology test*. Dawn it-tnejn tal-aħħar, għalkemm huma testijiet komuni hafna speċjalment fil-qorti kriminali, mhux dejjem jagħtu riżultati li jkollhom probabilità għolja ta' tqabbil mas-suspettat/a. Per eżempju, f'każ li jkunu ntużaw ingwanti, t-tehid tal-marki tas-swaba' ma jstax jiġi użat. Però xorta minkejja l-fatt li l-kriminal jevolvi, dejjem jibqa' l-fatt li x-xjenza tevolvi sabiex finalment jinqabad il-kriminal.

Normalment il-proċess sabiex fl-aħħar mill-aħħar johroġ ir-riżultat finali mill-*Forensic Test* idum madwar tlett ijiem. Il-proċess tiegħu jinvolvi diversi aspettativi li jimxu wara xulxin b'sekwenza wara l-oħra. Wara li jsir ir-reat, il-pulizija tmur fuq il-post. Minn hemm jevalwaw xi kampjuni, jissejjaħ Magiġrat, kif ukoll Espert Forensiku tad-DNA. L-Espert Forensiku jiġbor xi kampjuni minn fuq il-post li jvarjaw minn xagħar, loqom ta' sigaretti, eċċ., u wara jittiehdu l-Qorti. Hawnhekk jittiehdu minnhom *extractions* tad-DNA, jiġu amplifikati diversi *genetic markers* mill-kampjuni, u wara jinhadem dak li jissejjaħ il-*Percentage Probability*. Il-preċiżjoni tad-DNA test tqarreb lejn id-99%.

Każijiet ohra meta jista' jintuża' *Forensic Test* huma dawk ta' wirt jew meta tiġi rrapportata xi persuna nieqsa jew mgħarrqa. F'każ ta' wirt speċjalment meta dan jista' jkun mitluf, il-werrieta jistgħu jsejhu għall-*exhumation test*, u minn hawn jittiehdu fdalijiet tal-mejjet bħal kustilji, snien, jew għadam, aktarx tal-missier jew tal-omm, u tiġi evalwata l-identità tal-persuna.

F'każ ta' xi inċident waqt għarqa fil-baħar, fejn il-katavru ma jingħarafx, jittiehdu xi kustilji jew parti mill-idejn tal-bniedem u finalment tiġi stabbilita l-vera identità tal-persuna.

Ġrajja riċenti fejn kellu jintuża l-*Forensic Test* hija t-traġedja tal-11 ta' Settembru 2001 fl-Amerika. F'dan il-każ kienu ntużaw hafna *toothbrushes* tal-persuni aktarx mitlufa u mejta fit-tħarbit li kien sar f'din it-traġedja, sabiex fl-aħħar mill-aħħar ġew identifikati l-veri identitajiet tal-individwi.

## **Paternità bid-DNA legali u mhux legali**

Sfortunatament il-problema tat-tkissir taż-żwieġ u dik ta' paternità dejjem qed tiżdied, speċjalment f'dawn iż-żminijiet.

It-test tad-DNA isir billi jittiehed *swab* mill-halq tal-omm, tal-allegat missier, kif ukoll mill-wild. Dan il-proċess kull ma jiehu huwa ftit sekondi, ma jinvolvi dmija jew uġiġ. Dawn il-kampjuni mbagħad jintbagħtu għewwa laboratorju speċjalizzat fejn hemmhekk isiru analiżi fuqhom, u jroġ riżultat b'*accuracy* għolja u li ta' min joqgħod fuqha, u b'*certezza* ta' riżultat bla ebda dubju ta' xejn.

Jekk l-allegat missier ma jkunx il-missier biologiku, il-persentaġġ ta' probabiltà jkun ta' 0%, filwaqt jekk l-allegat missier ikun il-missier biologiku, il-persentaġġ ta' paternità tkun aktar minn 99%.

Issa niġu għad-differenza fit-test tal-paternità tad-DNA bejn dak legali u mhux legali. Test mhux legali huwa dak it-tip ta' test

li dak li jkun jaghmlu għall-kurżità tiegħu. Dan isir biex dak li jkun inehhi dubju li jkun qed jinkwetah.

Mill-banda l-oħra test legali huwa l-istess tip ta' test ta' DNA imma jkun hemm ċerti proċeduri fih fosthom dik li tissejjah *Chain of custody*, fejn l-identità tal-persuni kollha tiġi ċċekkjata u verifikata, kif ukoll kull min imiss il-kampjun fil-laboratorju jiffirma għalih u r-rapport jiġi ffirmat kemm minn min ha l-kampjun, kif ukoll minn min għamel it-testijiet.

Dan ir-rapport irid jiġi preżentat il-qorti u dwaru jittiehed ġurament quddiem l-imħallef. Huwa importanti li niġbdu l-attenzjoni li biex isiru dan it-tip ta' testijiet il-partijiet kollha li għandhom dritt fuq it-tfal iridu jaċċettaw li jsir it-test fuq il-minuri.

Jekk parti minnhom ma taċċettax huwa importanti li dak li jkun ikellem lill-avukat jew avukata tiegħu biex jaraw x'passi jistgħu jieħdu biex jifthu kawża l-qorti, u l-imħallef, li l-biċċa l-kbira jkun tal-qorti tal-familja, jieħu deċiżjoni ta' xi jrid isir.



IT-TIENI KAPITLU

# Iċ-Ċelloġi Staminali



## L-użu ta' Ċelloli Staminali

Ilkoll konxji li l-bidu ta' hajja ġdida ta' tarbija jiġi ffurmat minn sperma ta' raġel u bajda ta' mara. Meta l-isperma u l-bajda jehlu flimkien, jiffurmaw ċellola unika li tagħti bidu lil hajja. Din iċ-ċellola unika hija tip ta' ċelloli staminali. Hekk kif it-tarbija titwieled, din il-hlejqa tkun iffurmata minn diversi ċelloli. Ċelloli staminali għandhom żewġ funzjonijiet prinċipali, dik ta' qsim f'ċelloli oħrajn, kif ukoll jispeċjalizzaw f'ċelloli speċjalizzati. Dawn ivarjaw mill-ġhajnejn, il-widnejn, l-immieher u kull parti tal-ġisem li nsibu f'kull bniedem.

Insibu tliet tipi ta' ċelloli staminali. Dawn jissejġu *Embryonic*, *Umbilical* u *Adult*.

**Embryonic**, li huma l-ewwel ċelloli li jifforma l-holqien, u b'hekk isehh il-bidu ta' hajja ġdida

**Umbilical**, li huma dawk iċ-ċelloli li jixbhu ċ-ċelloli staminali embrioniċi imma ma intużawx fil-formazzjoni tal-holqien ġdid, u li jinstabu fil-kurdun (umbilical cord).

**Adult stem cells**, li huma dawk iċ-ċelloli li jinsabu f'persuna jew kreatura adulta; fost dawn insibu ċ-ċelloli li jagħmlu d-demm, iċ-ċelloli fil-ġilda eċċ.

Ser niffoka l-aktar fuq *Umbilical stem cells*. Hemm proċedura fejn jittiehdu ċelloli staminali mill-kurdun ta' tarbija waqt it-twelid tagħha, u wara jiġu mażżuna. Din il-proċedura medika hija popolari u qed tiżdied sew f'Malta. Ta' min jgħid ukoll li fil-preżent hawn aktar minn sebgħin marda li jistgħu jitfejqu permezz ta' *Umbilical stem cells*. L-aktar mard komuni huma dawk relatati mad-demm bħal *leukaemia*, *lymphoma*, *Farconi Anaemia* u *phagocyte disorders*.



## **Proċedura ta' Umbilical**

Din trid issir bil-kunsens tal-ġenituri. Li jiġri hu li l-ġenituri jixtru *kit* apposta, wara jinghata lill-majjistra jew ġinekologu, u wara li titwieled it-tarbija, id-demm tal-kurdun jingabar go din l-istess *kit*. L-istess *kit* tintbaghat f'laboratorju speċjalizzat sabiex jittiehdu ċelloli staminali minnha. Dawn jiġu mnaddfin u purifikati, u eventwalment jiġu maħżuna għal snin twal f'temperatura baxxa hafna ta' -196°C. Fil-fatt, ġeneralment dawn jibqgħu maħżuna għal madwar għoxrin sena. Din il-proċedura sempliċi ma tinvolvi ebda uġiġh jew riskju la għall-omm u lanqas għat-tarbija.

Wara li jgħaddu dawn is-snin kollha, it-tabib jistaqsi lill-ġenituri jekk ikunux iridu jgeddu ż-żmien. Waqt li dawn ikunu maħżuna, il-ġenituri għandhom ikollhom rashom mistrieħa li dawn iċ-ċelloli uniċi u tant prezzjużi jistgħu jintużaw għal xi tip ta' mard fil-futur li jista' jitfaċċa.

Prattikament din il-proċedura hija bħal investiment għall-familja stess. Il-familja kollha tista' tiġi bżonn dawn iċ-ċelloli għal xi mard. Il-kompatibilità mat-tarbija stess hija 100%, filwaqt li mal-omm u mal-missier hija nofs, jiġifieri 50% għall-omm, u 50% għall-missier. Jekk iridu jagħmlu użu minnhom xi ahwa jew nanniet, il-kompatabilità tkun ta' 25%.

## **Trattamenti ta' mard bl-użu ta' ċelloli staminali**

Ċelloli staminali huma ċelloli li għandhom żewġ funzjonijiet prinċipali, li huma li jirreplikaw biex jiffurmaw ċelloli oħra bħalhom kif ukoll biex jispeċjalizzaw ċelloli speċifiċi. Jeżistu tliet tipi ta' ċelloli staminali.

- Hemm *Embryonic Stem Cells*. Minn embryonic stem cells jista' jkun ikklonizzat organiżmu shiħ kif ukoll kull tip ta' ċelloli oħra.

- *Umbilical stem cells* – dawk iċ-ċelloli li jittiehdu mill-kurdun wara li t-tarbija titwieled. Minn dawn iċ-ċelloli jistgħu jsiru ċ-ċelloli kollha tal-ġisem, imma ma jistax jiġi kklonat (*cloned*) organiżmu shih.
- *Adult stem cells* – dawn insibuhom prinċipalment fil-mudullun. Sa ftit żmien ilu konna naħsbu li l-funzjoni taċ-ċelloli tal-mudullun hija biss li tagħmel ċelloli tad-demem. F'dawn l-aħhar ftit snin, minn studju avanzat li sar, sirna nafu li dawn iċ-ċelloli għandhom potenzjal u jistgħu jintużaw biex isiru ċelloli oħra mhux biss tad-demem iżda anki ċelloli oħra ta' partijiet minn organi differenti fosthom kliewi, fwied, qalb, frixa, mohħ u nervituri.

Din it-teknoloġija ġdida tista' tfejjaq pazjenti li bil-medicina sal-llum ma kienx hemm kura għalihom. Fost dawn it-tipi ta' mard li jistgħu jiġu trattati bl-użu ta' l-*Adult Stem cells* hemm id-diabete, l-istroke, l-ispinal injuries, il-*multiple sclerosis*, il-marda ta' Parkinson's, il-marda ta' *Alzheimer's*, *arthritis*, *heart disease*, *eye disease*, u *neuropathy*.

Dawn il-mardiet kollha jistgħu jiġu trattati billi jittiehed il-*Bone Marrow* (mudullun). Il-mudullun jista' jittiehed bil-proċedura pjuttost sempliċi mill-għadma tal-hip (*illac crest*). Il-proċedura tikkonsisti billi l-ewwel tiġi diżinfettata dik il-parti tal-ġisem, imbagħad tingħata *injection* b'loppju lokali. Tiddaħhal labra sanofs tal-għadma, u jingħied ftit mill-mudullun. Dan il-mudullun jintabgħat fl-laboratorju speċjalizzat fejn wara proċess ta' tindif jiġu magħżula ċ-ċelloli taċ-ċelloli staminali li f'dan il-każ jissejhu *CD34+*.

Jiddependi mit-tip ta' mard, iċ-ċelloli staminali li jittiehdu mill-istess pazjent jiġu trapjantati lura għo l-istess pazjent, imma skond il-marda jiġu trapjantati f'postijiet differenti. Per eżempju f'pazjenti li jbatu bil-qalb iċ-ċelloli staminali jiġu trapjantati lura

ġol-qalb innifisha permezz ta' proċedura li tissejjaħ *Angiography*. Il-hin approssimattiv ta' din il-proċedura huwa ta' xi erba' sigħat.

F'każ ta' pazjenti li jbatu minn *spinal court injuries* jew Parkinson's jew Alzheimer's disease jew kondizzjonijiet oħra tan-nervituri, iċ-ċelloli staminali jistgħu jiġu trapjantati lura jew ġewwa x-xewka tad-dahar jew inkella direttament ġol-moħħ.

## **Il-Parkinson's Disease u t-trattament tagħha permezz ta' ċelloli staminali**

Il-*Parkinsons's Disease* hija marda li tiġi affettwata prinċipalment mill-moħħ u minn ċelloli tal-moħħ speċifiċi li jipproduċu l-kimika *dopamine*. Hemm erba' sintomi prinċipali fil-pazjenti li jkollhom il-*Parkinsons's Disease*, fosthom roġħda fl-idejn, fis-saqajn, fil-geddum, fil-wiċċ, twebbis (*stiffness*) fil-*limps* u *trunk*, *bradykinesia* jew fi kliem ħafif moviment bil-mod, kif ukoll żbilanċ ta' koordinament u tal-qagħda bilwieqfa.

Kif is-sintomi jiġu aktar fi stat avanzat, dawn il-pazjenti jkollhom aktar diffikultà biex jimxu, biex jitkellmu, kif ukoll biex jagħmlu attivitajiet sempliċi oħra. Il-pazjenti li jbatu bil-*Parkinsons's Disease* hafna drabi jkollhom aktar minn ħamsin sena.

L-ewwel sintomi tal-*Parkinsons's Disease* ikunu sottili imma l-effett tagħhom jibda jżdidied regolarment. Hemm xi persuni oħra li fihom dan il-progress tal-marda u l-effetti tiegħu jkunu hafna aktar mgħaġġel minn ta' pazjenti oħra.

Iktar ma l-marda tiġi fi stadju avanzat, iċ-ċaqliq u r-roġħda sfortunatament aktar jikbru f'dawn il-pazjenti u dan jimpedihom milli jagħmlu l-attivitajiet ta' kuljum. Sintomi oħra li hafna minn dawn il-pazjenti jkollhom huma dipressjoni, ċaqliq emozzjonali, diffikultajiet biex jibilgħu, jew biex jomogħdu, biex jitkellmu, biex jgħaddu l-awrina u l-bżonnijiet naturali tagħhom. Ikollhom

problema fil-ġilda, kif ukoll disturbi fl-irqad. S'issa m'hemm ebda test fil-laboratorju li jidentifika din il-marda.

Sa f'it żmien ilu ma kien hemm ebda kura effettiva għal din il-marda, għalkemm kien hemm diversi trattamenti biex jitnaqqas l-effett tagħha. Minn xi sena ilu din il-kondizzjoni bdiet tiġi trattata permezz ta' ċelloli staminali. Ċelloli staminali huma dawk iċ-ċelloli li għandhom il-kapaċità li jiġġeneraw ċelloli oħra b'halhom kif ukoll jispeċjalizzaw f'ċelloli b'funzjoni speċjalizzata u b'hekk jistgħu jinbidlu dawk iċ-ċelloli li jkunu danneġġjati.

Dan it-tip ta' trattament ġdid jinvolvi li jittiehdu ċ-ċelloli mill-mudullun, jintbagħtu għo laboratorju speċjalizzat, fejn minnhom jiġu separati ċ-ċelloli staminali, u purifikati. Dawn iċ-ċelloli staminali jiġu trapjantati lura għo-*cerebro spinal fluid* bi proċess li jissejjaħ *lumbar puncture*.

Fi kliem hafif hija tip ta' injezzjoni direttament ġewwa x-xewka tad-dahar. B'hekk dawn iċ-ċelloli godda ta' ċelloli staminali jkunu qed jiġu trasportati ġewwa *tissue* tal-moħħ kif ukoll ġewwa x-xewka tad-dahar. Dan it-trattament jieħu madwar tletin minuta u r-riskji tiegħu huma minimi. Fost effetti laterali li jista' jkun hemm ta' dan it-trattament huwa xi tqalligh, uġigh ta' ras u jista' jkun hemm xi uġigh fid-dahar jew fis-saqajn.

### **L-Alzheimer's Disease u l-kura tagħha permezz ta' ċelloli staminali**

*Alzheimer's Disease* hija marda progressiva li tinvolvi l-memorja, kif ukoll taffettwa ċ-ċelloli tan-nervituri u l-kuntatti bejn iċ-ċelloli tan-nervituri. Pazjenti li jkollhom din il-kondizzjoni jindunaw bl-ewwel sintomi billi ma jarawx ċar u jkollhom taħwid fil-memorja tagħhom.

Kif il-marda tipproċedi jew tidhol fil-livelli avvanzati tagħha, il-fakultajiet tal-moħħ jibdeu aktar jiddeterjoraw u dawn il-pazjenti

jieħdu aktar ħin biex jagħmlu l-bżonnijiet tagħhom ta' kuljum. Fattur iehor ta' dwejjaq u uġiġħ ta' din il-marda huwa li dawn il-pazjenti ġieli ma jibdex jagħrfu lill-qraba tagħhom kif ukoll f'ċerti każijiet anki lis-sieħeb/sieħba tagħhom.

B'hekk nies li jbatu minn *Alzheimer's Disease* wara ftit żmien jitolfu l-personalit  tagħhom. Ma nafux biċ-ċar x'jikkawża *Alzheimer's Disease*. Imma huwa fatt stabbilit li l-pazjenti tal-*Alzheimer's* ikollhom xi tibdil f'partijiet tal-moħħ. Dawn ikunu taħt forma ta' *extra cellular protein depositions* li jissejħu *Amyloid Plaque* kif ukoll *feivirus*, *intracellular protein eggradieaste* li jissejħu *Neurofibrillar tangles*.

Hafna mit-tobba u konsultanti f'dan il-qasam jgħidu li m'hawnx kura għal *Alzheimer's Disease* imma permezz ta' ċelloli staminali jidher li trattament biċ-ċelloli staminali fuq dawn il-pazjenti jista' jbatti hafna minn dawn is-sintomi, kif ukoll ċerti pazjenti jistgħu jimpruvjaw minn din il-kondizzjoni. B'dawn it-trattamenti ġodda ta' ċelloli staminali, iċ-ċelloli jiġu trapjantati ġewwa mill-ġdid, ibiddu t-*tissue* li jkun danneġġat kif ukoll nervituri mejta.

L-ewwel parti mill-proċedura hija li nieħdu ftit miċ-ċelloli tal-mudullun, mill-*hip* tal-pazjent jew pazjenta. Ikun hemm bżonn madwar 150–200 ml ta' mudullun biex isir dan it-trattament. Dan il-mudullun jiġi estratt, jintbagħat ġo laboratorju speċjalizzat, fejn jiġu separati ċ-ċelloli ta' ċelloli staminali li jissejħu *CD 34+*, u dawn iċ-ċelloli jergħu jintbagħtu lura fl-isptar għal trapjant.

F'dawn il-pazjenti t-trapjant isir billi dawn iċ-ċelloli ta' ċelloli staminali li jkunu diġ  tieħdu jiġu injettjati lura ġewwa x-xewka tad-dahar ta' dawn il-pazjenti, jew inkella jistgħu wkoll jiġu mdahħlin direttament ġol-moħħ. Jiddependi ovyament minn każ għal każ f'dawn il-pazjenti.

## ***Celebral Palsy* u l-kura tagħha permezz ta' ċelloli staminali**

Il-kelma *Celebral Palsy* tirreferi għal wahda mill-kondizzjonijiet newroloġiċi li tidher fit-trabi u fit-tfal żgħar, u li taffettwa b'mod permanenti l-moviment u l-mod ta' kif jikkoordinaw il-muskoli tagħhom, imma din il-kondizzjoni mhux progressiva. Dan ifisser li ma żżidx l-effett tagħha matul iż-żmien.

Għalkemm l-effett taċ-*Celebral Palsy* huwa fuq il-moviment tal-muskolu, din il-marda mhix ikkawżata mill-muskoli jew minn nervituri direttament. Din il-marda hija kkawżata minn partijiet anormali fil-moħħ u tikkontrolla l-moviment tal-muskoli.

Sfortunatment f'hafna mill-każijiet tat-tfal bis-*Celebral Palsy*, huma jkun qegħdin ibatu biha imma hadd ma nduna sa f'it xhur jew snin wara t-twelid. L-ewwel sinjali ta' *Celebral Palsy* fil-biċċa kbira jidhru qabel it-tifel jew tifla tilhaq l-età ta' tlett snin. L-aktar sintomi komuni huma n-nuqqas ta' koordinament ta' muskoli, bħal per eżempju jimxi fuq sieg wahda, ikaxkar saqajh, jimxi fuq is-swaba' ta' saqajh, jew iżomm saqajh jew saqajha iebes jew ratba żżejjed. Hemm numru ta' tfal żgħar li l-kawża tagħhom ta' *Celebral Palsy* hija minhabba infezzjoni fil-moħħ bħalma huma il-*bacteria meningitis*, il-*virus Encephalitis* jew minhabba waqgħa jew inċidenti ohrajn.

## **Hemm xi fejqan totali għal pazjenti biċ-*Celebral Palsy*?**

Għalkemm għadna ma nafux, naħsbu li m'hawnx fejqan għal din il-marda, imma trattament ta' ċelloli staminali jista' jgħin drastikament lil dawn il-pazjenti.

Hafna minn dawn il-pazjenti wara t-trattament jgħixu kważi bħal hajja normali. Aktar ma t-trattament isir meta t-tfal ikunu żgħar, aktar naraw riżultati pożittivi.

F'dawn il-pazjenti t-trapjant issir billi dawn iċ-ċelloli ta' ċelloli staminali li jkunu diġà ttiehdu jiġu injettati lura ġewwa fix-xewka tad-dahar ta' dawn il-pazjenti, jew inkella jistgħu wkoll jiġu mdahhlin direttament ġol-mohh. Jiddependi ovyjament minn każ għal każ f'dawn il-pazjenti.

### ***Motor Neuro Disease***

Il-*Motor Neurone Disease* hija kondizzjoni daqsxejn wahda vasta. Fi kliem sempliċi, hija kondizzjoni li taffettwa s-sinjal li jkun għaddej mill-mohh min-nervituri għall-muskoli u b'hekk taffettwa fiċ-ċaqliq u l-ko-ordinazzjoni tal-persuna.

Din il-kondizzjoni tista' taffettwa lill-persuna fil-mixi, fil-mod kif iċċaqlaq idejh u żżomm l-affarijiet, fil-mod kif tibla', kif ukoll il-mod kif titkellem.

Hemm tliet tipi li jaqgħu taht din il-marda.

- L-ewwel wahda tissejjah *Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS)* li taffettwa prinċipalment il-muskoli, u l-muskoli ta' dawn il-pazjenti jkunu aktar dgħajfin kif ukoll aktar iebsa.
- It-tieni kondizzjoni tissejjah *Progressive Bulbar Palsy (PBP)* u din taffettwa prinċipalment il-mod kif persuna titkellem. F'ċerti pazjenti tkun aktar diffiċli għalihom biex jibilgħu.
- It-tielet kondizzjoni tissejjah *Progressive Muscular Atrophy (PMA)* li tirriżulta f'muskoli dgħajfa, ko-ordinazzjoni stabbli kif ukoll tgħawwiġ f'ċerti muskoli li bl-Ingliż jissejjah *twitching*.

S'issa minn studju li hawn għadna ma nafux fiċ-ċert jekk din il-marda hix kompletament ereditarja jew le, u anke jekk l-età tal-persuna hix fattur importanti jew le.

## **X'jista tagħmel persuna li sfortunatament tkun għaddejja minn dan il-kalvarju ta' mard u minn kondizzjonijiet li jimpedixxu lilha u lil ta' madwarha mill-hajja regolari ta' kuljum?**

L-iktar haġa importanti hija li kemm jista' jkun kemm il-pazjent kif ukoll il-familjari ta' madwaru jibqgħu pożittivi u jibqgħu għaddejjin kemm jista' jkun bil-hajja regolari u normali tagħhom ta' kuljum. Dan jinkludi ikel bnin naturali u frisk, eżerċizzju kif ukoll haġa importanti hafna, li ma jinqatgħux mis-*social networks* tagħhom jiġifieri jkomplu jhorgħu kif kienu jagħmlu qabel, jiltaqgħu ma' hbieb u ma jisthux minhabba din il-marda, u jkomplu jithalltu man-nies.

Huwa importanti wkoll li l-pazjent ikompli għaddej b'eżerċizzju regolari. Kemm jista' jkun wiehed għandu jitlob għajnuna ta' persuna professjonali f'dan il-qasam, jiġifieri xi fiżjoterapista biex ikun jista' jiġi aktar iggwidat x'eżerċizzji jrid jagħmel biex ihaddem dawk il-partijiet tal-muskoli li ma jkunux qed jahdmu sew.

Madwar sentejn ilu bdiet ukoll kura li għadha f'fazi sperimentali, u din il-kura tinvolti ċ-ċelloli staminali. Ċelloli staminali huma dawk iċ-ċelloli li għandhom potenzjal li jikbru f'ċelloli oħrajn fosthom iċ-ċelloli tan-nervituri. B'hekk pazjenti minn dawn, wara li tkun saret evalwazzjoni kompleta fuqhom, ikun jista' jittiehed ftit mill-mudullun tagħhom, jiġi proċessat fil-laboratorju, jintgħazlu ċ-ċelloli taċ-ċelloli staminali, li huma *CD34+* u dawn minn proċedura li tissejjaħ *Lumbar Puncture* jitpoġġew għewwa x-xewka tad-dahar. Kif dawn iċ-ċelloli jitpoġġew għewwa x-xewka tad-dahar, jimxu wkoll f'ċerti partijiet tal-moħħ, jehlu f'postijiet fejn ikun hemm ċelloli mejtin jew bil-ħsara, iġibu sinjali minn ċelloli ta' bejniethom u b'hekk jiġu ffurmati nervituri godda.

Bhala riżultati s'issa kien hemm aktar minn 60% li raw xi tip ta' progress wara dan it-trattament. Huwa importanti navżaw lill-pubbliku li dan is-servizz irid isir barra minn Malta.



## **Il-marda taz-zokkor u kif tista' tiġi mfejqa permezz ta' ċelloli staminali.**

Id-*diabetes mellitus (DM)* hija kondizzjoni li dejjem qed tikber fis-soċjetà taghna fejn persuna li jkollha din il-marda jkollha l-livell taz-zokkor fil-ġisem taghha aktar gholi. Hemm żewġ tipi ta' *diabetic mellitus*, li huma *tip 1* u *tip 2*.

Fi kliem hafif it-*tip 1* hija dik it-tip ta' dijabete li jkollha bżonn l-insulina biex tfejjaqha, filwaqt li *tip 2* mhux dejjem ikollok bżonn l-insulina biex tfejjaqha. Il-kawża tad-diabete tibqa' dejjem diskussa u r-raġunijiet prinċipali taghha għadna ma nafuhomx, imma huwa maħsub li kemm l-element tal-ġenetika, kif ukoll l-element ambjentali, bħal per eżempju x'nieklu, l-obesità, u n-nuqqas ta' eżerċizzju, huma involuti.

Fost l-aktar konsegwenzi komuni ta' *diabetes mellitus* hemm problemi tal-qalb u ċirkulazzjoni, problemi fl-għajnejn u kliewi u problemi fin-nervituri, problemi speċjalment fis-saqajn, aktar ċans ta' infezzjonijiet, kif ukoll *erectile penil dysfunction*.

Il-livell gholi ta' zokkor fid-demm johloq hsara f'kull parti ohra tal-ġisem. Għaldaqstant huwa importanti li kemm jista' jkun nittrattaw dawn il-pazjenti biex iżommu l-livell taz-zokkor tagħhom f'livelli normali. Barra t-trattament konvenzjonali llum il-ġurnata jistgħu jintużaw iċ-ċelloli staminali biex jergġghu jipproduċu ċ-ċelloli li jkunu hżiena fil-frixa (*pancreas*) u ma jkunux qed jiffunzjonaw sewwa, biex b'hekk iżommu l-livell taz-zokkor f'dawn il-pazjenti kostanti, u b'hekk ma naghmlux hsara fil-partijiet l-ohra tal-ġisem.

Ċelloli staminali huma dawk iċ-ċelloli li għandhom il-kapaċità li jiżviluppaw f'ċelloli ohrajn fosthom dawk tan-nervituri, tal-muskoli, ċelloli tad-demm, ċelloli tal-qalb, ċelloli tal-mohħ, kif ukoll bħal dan il-każ ċelloli fil-frixa.

F'nies adulti dawn iċ-ċelloli ta' ċelloli staminali nsibuhom fil-mudullun. Kif nistgħu nittrattaw dawn il-pazjenti permezz ta' ċelloli staminali? L-ewwel parti mill-proċedura hija li niehdu ftit miċ-

ċelloli tal-mudullun, mill-*hip* tal-pazjent jew pazjenta. Ikun hemm bżonn madwar 150–200 ml ta' mudullun biex isir dan it-trattament. Dan il-mudullun jiġi estratt, jintbagħat go laboratorju speċjalizzat, fejn jiġu separati ċ-ċelloli ta' ċelloli staminali li jissejhu *CD 34+*, u dawn iċ-ċelloli jergġhu jintbagħtu lura fl-isptar għal trapjant. Biex isir dan it-trapjant, il-proċess jissejjah anġjografija. Il-proċess tal-anġjografija huwa li l-kirurgu jdahhal pipe żgħir go waħda mill-vini prinċipali u jilhaq l-arterji u l-vini prinċipali tal-frixa.

B'hekk dawn iċ-ċelloli staminali jkunu jistgħu jiġu mpoġġija f'biċċiet jew f'postijiet tal-frixa, fejn dawn iċ-ċelloli jehlu hdejn ċelloli ohra prezenti fil-frixa. B'hekk jirċievu sinjali minn ċelloli ohra u dawn iċ-ċelloli staminali jispeċjalizzaw f'ċelloli ohrajn li jkunu jistgħu jipproduċu l-kimika li tissejjah insulina. Din il-kimika insulina hija fattur importanti hafna biex jiġi kkontrollat il-livell taz-zokkor fid-demem.

F'każ meta l-pazjenti jkunu tfal taht l-erbatax il-sena, il-proċedura tkun daqsxejn differenti. Mhux rakkomandat li tfal taht l-erbatax il-sena jagħmlu din l-anġjografija. Minflok nissuġġerixxu li ċ-ċelloli staminali jingħataw lil dawn il-pazjenti *intravenous*, jiġifieri ġol-vina. Min-naħa l-oħra, ngħidu wkoll li għalkemm il-proċedura *intravenous* hija iktar sempliċi u diretta, mhix effettiva daqs il-proċedura tal-anġjografija.

IT-TIELET KAPITLU

# **Kura b'mod Naturali**



## **L-użu tal-hxejjex naturali**

Min jaf kemm-il darba naqtgħu qalbna u naħsbu li l-problema li jkollna mhi ser tfiq qatt. Xi drabi anki l-istess pilloli li nkunu qed niehdu jieqfu jagħmlu xogħolhom! Jista' jkun li l-ġisem ikun dara l-istess pilloli.

Kultant il-hxejjex naturali jafu jieħdu post il-pilloli. Dawn jafu jegħlbu diversi problemi li jiffaċċja l-bniedem. Insibu minnhom għal kontra l-ansjetà, ohrajn sabiex jikkontrollaw id-diġestjoni, ohrajn sabiex jagħtu lill-ġisem enerġija ġdida, ohrajn sabiex isahhu l-għadam tal-bniedem. Sahansitra hawn ukoll hxejjex naturali li jtejbu s-saħha ta' l-isperma tar-raġel f'każijiet ta' infertilità.

Fost hafna ohrajn insibu hxejjex naturali effettivi fuq nisa li jbatu bil-PMS, u *hot flushes*. Insibu ohrajn li jgħinu lis-sistema diġestiva, ohrajn li jgħinu l-bilanċ tal-piż, ohrajn sabiex jirrilassaw il-burdata.

## **Fiex jikkonsistu l-hxejjex naturali?**

Il-hxejjex naturali, għalkemm jiġu taht forma ta' pillola, spiss ma jkunux jirrikjedu li jittieħdu bir-riċetta tat-tabib.

Meta bniedem jagħżel li jieħu kwalunkwe haħixa naturali (*herbal product*) dejjem skont l-esiġenza tiegħu importanti li ma jibbażax fuqhom biss għal riżultat pożittiv. Fil-fatt huwa rrakkomandat li magħhom isiru tipi ta' eżerċizzji tajbin għall-ġisem, u li fl-istess hin ikunu qed jgħinu lill-metabolizmu tal-istess persuna. Wiehed minn dawn il-prodotti jismi *All-in-one*. *All-in-one* huwa magħmul minn hames komponenti. Wiehed minnhom jissejjah *Kelp*, u dan iżid il-metabolizmu tal-bniedem. Il-*Vitamin 6* huwa tajjeb għal karboidrati (*carbohydrates*). L-*Lechitin* ikisser ix-xaħam mill-ġisem tal-bniedem filwaqt li jnaqqas il-kolesterol. Is-*Cider Vinegar* jgħin lill-metabolizmu u jgħin fid-diġestjoni. Il-*Grapefruit Power* huwa sors li jnaddaf il-ġisem minn ġewwa.

## **Stress, uġiġh ta' ras, dipressjoni u attacki ta' paniku (*panic attacks*)**

Kulhadd f'hajtu b'xi mod jew iehor hass xi tip ta' dwejjaq jew *stress* li taffettwa l-mod ta' kif jahseb u jaġixxi u kif jinteraġixxi manies ta' madwaru. Hemm diversi fatturi li jaffettwaw il-hajja taghna b'mod negattiv, iżda hemm wkoll diversi affarijiet naturali u veġetali li jistgħu jgħinu.

### **X'inhum stress?**

L-istress ġej minn fatturi li dak li jkun joqgħod jahseb dwarhom il-hin kollu jew idejquh, u b'hekk jaffettwaw il-mod kif jgħix. Kif jgħid il-Malti, thoss id-dinja bħal qisha taqa' fuqek. Haġa żgħira nkabbruha. Il-kawzi ta' stress huwa diversi – relazzjonijiet, xogħol, nuqqas ta' flus, u mhabba fost ohrajn. Bniedem li jkun stressjat ihoss dwejjaq kbar u xi haġa li kien jagħmilha fi ftit hin idum biex jagħmilha b'mod inqas effiċjenti.

Jekk persuna li tkun tbatu minn stress ma tihux hsieb din tista' tagħmel hsara kbira lilha nnifisha u lil ta' madwarha. Tista' tibda tbatu minn uġiġh ta' ras kbir, nuqqas ta' rقاد, ansjetà u attacki ta' paniku u dan kollu jista' anki jwassal għal-dipressjoni.

Fil-moħħ għandna żewġ kimiċi importanti li jissejju *Serotonin* u *Dopamine*. Dawn iż-żewġ kimiċi jgħolqu kif ukoll jilagħbu mal-emozzjonijiet taghna kollha li xi wħud minnhom huma ferh, dwejjaq, biki, aptit ta' nies madwarna, aptit ta' sess.

### **X'nistgħu nagħmlu meta dak li jkun iħabbat wiċċu ma' stress?**

Waħda mill-hxejjex mediċinali li jintużaw għal dan il-punt hija r-*Rhadiola*. Hemm hafna studji xjentifiċi li juri li persuna li tiehu r-*Rhadiola* tkun tista' tittollera *stress* aħjar, kemm mentali, fiżiku u ambjentali.

Ir-*Rhadiola* taħdem primarjament fuq parti tal-mohħ li tissejjah *Hypothalamus*, li tirregola kif il-ġisem jadatta għal stress. Hemm evidenza xjentifika ċara li turi li l-*Rhadiola* żżid il-produzzjoni tas-*serotonin* fil-mohħ u b'hekk tagħmel lill-persuna aktar kuntenta u iktar tiflaħ għal *stress*, waqt li problema li tkun qed taraha kbira tkun tista' tittekljaha aħjar. Hi forma ta' kapsola u m'hemmx għalfejn ta' riċetta mit-tabib għaliex m'hemm ebda effetti sekondarji (*side effects*) jew *withdrawal symptoms*.

Haxixa ohra li tista' tintuża biex tikkumbatti l-istress hija s-*Siberian Ginseng*. Din iżżid it-tolleranza tal-istress tal-persuna billi żżid is-*secretions* tal-*Adrenal Hormones* li jinsabu fil-mohħ. Is-*Siberian Ginseng* issaħħah l-*Adrenal gland*, u għalhekk hija importanti wkoll għal dawk li jsofru minn stress kroniku (*chronic stress*). Is-*Siberian Ginseng* tinsab taħt forma ta' tè b'toġhma tajba u tittiehed b'faċilità bla ebda problemi.

Haxixa mediċinali ohra li tista' tghin u ttejjeb lill-mohħ kif ukoll l-intelliġenza hija l-*Gingko biloba*. Din tghin biex ikollok ċirkulazzjoni aħjar kemm fil-mohħ, u fin-*neuro transmitters*. B'hekk iżżid l-ammont ta' zokkor u ossiġnu fiċ-ċelloli tal-mohħ. Hemm diversi studji kliniċi (*clinical studies*) li juru li l-*Gingko biloba* tghin lill-persuna kemm kbira kif ukoll żgħira fil-memorja kif ukoll fil-funzjonijiet tal-mohħ in ġenerali.

Kif qed nitkellmu fuq il-mohħ, persuna l-ewwel haġa li tiġi f'mohħha hija x'vitamini jew sustanzi tista' tieħu biex tippreserva u tghin lill-mohħ fil-formazzjoni biex tikkumbatti l-istress, iżżid il-memorja kif ukoll l-intelliġenza. Illum il-ġurnata huwa fatt magħruf li hemm tip ta' xaħam partikolari, dak li jissejjah *Omega 3*, li huwa importanti għall-formazzjoni u l-preservazzjoni taċ-ċelloli tal-mohħ. Hemm studji ohrajn li juru li persuni li žiedu l-*Omega 3* fid-dieta tagħhom naqqsu konsiderovolment l-inċidenti kemm ta' *stress* kif ukoll ta' dipressjonijiet. L-*Omega 3* jista' jinsab taħt forma ta' kapsoli.

Kif diġà għedna, meta ahna nkunu kuntenti jew pożittivi jew inhossuna tajbin, dawn huma kollha effetti ta' kimika wahda filmohh li żżid l-ammont tagħha li tissejjah *Serotonin*. Illum il-ġurnata sirna nafu li *s-Serotonin* tiġi magħmula minn kimika ohra li tissejjah *5-HTP (5-Hydroxytryptophan)*. Din hija bħal *Serotonin* imma tista' tittiehed b'mod naturali u artifiċjali għax tinsab f'hafna ikel differenti. *5-HTP* tista' wkoll tinxtara taht forma ta' kapsoli u m'hemmx għalfejn riċetta ta' tabib għax hija wkoll taht forma ta' ikel supplimentari.

Kimika ohra li tgħin lil persuna tnaqqas l-istess jisimha *methylvalerate*. Din il-kimika tnaqqas il-livell ta' *adrenaline*, u *l-adrenaline* hija l-kimika li tispjega għala persuna thossa nervuża, xi kultant aggressiva jew tibża min xi sitwazzjonijet, per eżempju minn ajruplan, mill-baħar jew fuq xi vapur eċċ. Dawn il-fatturi kollha iwasslu biex persuna jkollha aktar stress. Din il-kimika *methylvalerate* tinsab taht forma ta' helwa li ddewibha f'halqek. L-effett tagħha jibda jahdem madwar 10 jew 15-il minuta li tehodha.

## **Artrite**

### ***X'inhil Artrite?***

Min jaf kemm hawn persuni li qed jaqraw bhalissa li jgħidu iva jiena għandi artrite ta' xi parti ta' ġismi. Forsi taf lil xi hadd jiġi minnek li jbati b'din il-kondizzjoni. L-artrite hija meta jkollok infjammazzjoni ta' wahda jew aktar mill-*joints* u tinduna biha billi jkollok nefhiet, thoss shana taht il-ġilda, uġiġh kif ukoll tnaqqis mill-movimenti.

### ***X'tista' tiegħu persuna b'mod naturali biex tgħin f'din il-kondizzjoni?***

Hemm xi haġa li wiehed jista' jagħmel jekk diġà qed ibati minn din il-kondizzjoni u biex b'hekk ikun jista' jnaqqas mill-uġiġh u

jżid fil-mobbilità tiegħu. Illum il-ġurnata hemm diversi studji li juru li l-artrite tista' titnaqqas b'modi naturali jew b'sustanzi naturali fosthom żejt tal-huta u *Celadrin*. Ġoż-żejt tal-huta nsibu komponenti bħal *Omega 3* li jnaqqsu infjammazzjoni billi jżidu l-produzzjoni taċ-ċelloli l-bojod. Huwa fatt xjentifikament pruvat li pazjenti li hadu żejt tal-huta jew hadu *Omega 3* kellhom kambjament sinifikanti u naqqsu l-ammont ta' mediċini li kienu qed jieħdu. Prodott ġdid li jinsab u li huwa effettiv hafna huwa dak li jissejjaħ *Celadrin*. Dan huwa magħmul minn diversi xahmijiet u b'hekk ikollok penetrazzjoni fil-membrane taċ-ċelloli u jghin fis-saħħa tal-*membranes* kif ukoll fl-integrità tal-membrane. Is-*Celadrin* inaqqas il-produzzjoni ta' komponenti ta' infjamazzjoni fosthom *prosta glandans* u b'hekk jghin lill-pazjenti li jbatu minn artrite.

Minn studju xjentifiku li sar huwa magħruf li pazjenti li hadu s-*Celadrin* bdew jaraw effett kemm ta' nuqqas ta' uġiġħ kif ukoll ziedu l-mobbilità minn tletin ġurnata biss li bdew jieħdu s-*Celadrin*.

Prodott ieħor li jista' jnaqqas l-uġiġħ li jagħmel użu minn *sulphur* b'mod naturali jismu *MSM Methylsulfonylmethane*. L-*MSM* li għandu sors ta' *organic sulphur* fih huwa importanti biex jiffirma xi *amino acids* fosthom *Methionine* u *Cysteine* li t-tnejn huma importanti għall-formazzjoni tal-*Collagen* li jghinu billi jissintetizzaw (jibnu) il-*Collagen*, u kif nafu *Collagen* jintuża għall-formazzjoni ta' *cartridge*.

*MSM (Methylsulfonylmethane)* jista' jinstab taħt forma ta' krema u l-effett tiegħu fuq l-uġiġħ huwa kważi immedjat.

### ***Kif nistgħu neliminaw l-obesità?***

Kemm fis-sajf u anki fil-kumpliment tax-xhur tas-sena, kulhadd ikun irid figura aħjar. Inaqqas xi kilo jew tnejn biex jidher aħjar speċjalment meta jikxef f'it għas-šhana tas-sajf hdejn il-baħar. Hafna jistaqsu imma kif dan possibbli u x'nista' nagħmel?



Ser niddiskutu kif b'metodi naturali u bla ebda effetti sekondarji wiehed jista' jitlef ftit mill-piż u b'hekk jghix aħjar. L-ewwel prodott li ser nitkellmu dwaru jissejjah *All-in-one*. Dan huwa magħmul minn hames komponenti li jinkludu *Iodine*, *Vitamin B6*, *Lecithin*, *Cider vinegar* u *Grapefruit*.

Meta persuna żżid daqsxejn *Iodine* fid-dieta tagħha tkun qieghda żżid il-metaboliżmu. Għalxiex persuna għandha żżid il-metaboliżmu biex titlef il-piż? Il-metaboliżmu huwa l-proċess li bih inkissru xaħam li ġie maħzun fil-ġisem biex nużawh bhala enerġija. B'hekk aktar ma nżidu l-metaboliżmu aktar wiehed ikun qed juża mir-riżervi naturali tiegħu li nsibuhom hafna drabi bhala xaħam żejjed u b'hekk innaqqsu mill-piż. Huwa importanti illi nżidu l-metaboliżmu barra li nżidu l-*Iodine* billi mill-inqas nagħmlu tletin minuta ta' eżerċizzju. M'hemm ebda mod kif wiehed jista' jnaqqas mill-piż billi ma jiċċaqlaqx jew joqgħod bilqieghda biss.

Jekk xi hadd jissuġġerixxi xi tip ta' pillola li billi ma tagħmel xejn xorta toghlob, din tissejjah miraklu. Fl-*All-in-one* insibu dik li tissejjah *Vitamin B6*. Din barra li hija importanti għall-produzzjoni tas-*serotonin* fil-moħħ, il-kimika importanti li tagħmlek kuntent għandha wkoll il-funzjoni ta' *diuretic*. Dan huwa l-proċess li bih telimina l-ilma żejjed fil-ġisem billi tagħmel aktar urina. Komponent iehor li jinsab f'*All-in-one tablets* huwa l-*Lechitin*. Il-*Lechitin* għandu funzjoni li jnaqqas ix-xaħam il-ħażin mid-demem, b'hekk ikun hemm ċirkulazzjoni aħjar u ma jiġix maħzun xaħam u żejjed. Fih ukoll *Cider vinegar* li jikkontrolla l-aptit u l-*cravings* tal-persuna. L-*All-in-one* fih ukoll *grapefruit fibre* li jghin biex dak li jkun jipporga aktar faċilment.

Prodott iehor li jista' jghin biex dak li jkun jitlef il-piż żejjed huwa dak li fih *digestive enzymes*. Il-funzjoni tiegħu hija biex tkisser l-ikel malajr u f'biċċiet zghar biex jiġi eliminat mill-ġisem b'aktar faċilità. Bniedem li jkollu piż żejjed hafna drabi jkun indejjaq. Ir-riżultat ta' dan huwa li din il-persuna tfittex għal aktar

ikel. Din hija problema komuni hafna imma s-soluzzjoni taghha hija verament faċli.

### ***Xi jkollha persuna meta tkun imdejqa?***

Huwa fatt magħruf li meta bniedem ikun ferhan ikollu livell għoli ta' *serotonin* fil-mohh. Persuna li tkun imdejqa speċjalment minhabba piż żejjed ikollha livell ta' *serotonin* li jkun baxx, u b'hekk il-mohh iqajjem sensazzjoni fil-persuna ta' ġuħ biex tiekol aktar biex ikun hemm komponenti biżżejjed biex jiffurmaw is-*serotonin*. Is-*serotonin* jista' jinsab taht forma ta' pillola li tissejjah *5-HTP*. B'hekk *5-HTP* jgħin lill-persuna speċjalment jekk tkun obiża hafna biex aktar tista' tikkontrolla lilha nnifisha f'dawn iċ-ċirkostanzi. Hemm diversi *herbal teas* li jistgħu jgħinu biex dak li jkun jitlef il-piż fosthom *Deep Cleanse* u *Laxative Tea*. Bid-*Deep Cleanse Tea* jiġu eliminati tossini (*toxins*) u valeni kif ukoll ilma żejjed mis-sistema taghna taht forma ta' urina. Min-naħa l-oħra l-*Laxative tea* jgħin billi nbattlu s-sistema diġestiva taghna b'mod aktar effettiv, u ma nħossuniex minfuħin il-ħin kollu.

Biex bniedem jitlef il-piż huwa importanti wkoll li joqgħod attent x'jiekol. Hemm supplimenti oħra fosthom li jissejhu *Whey to go protein* li jgħin biex tiżdied il-muskulatura tal-persuna.

### ***Għaliex huwa importanti li bniedem ikollu muskulatura tajba u magħquda u kif din tgħin biex wieħed jitlef il-piż?***

Iktar ma persuna jkollha muskoli, aktar tahraq enerġija sabiex tuża dawn il-muskoli, barra li l-persuna tidher aħjar. B'hekk kull moviment li kull persuna tkun qed tagħmel ikun qed juża aktar muskoli u b'hekk jahraq aktar xaham.

## **Ċirkulazzjoni tajba**

Kif nafu, biex persuna tgħix tajjeb u aħjar, irid ikollha ċirkulazzjoni tajba. X'inh i ċirkulazzjoni eżattament?

Il-ġisem tagħna għandu pompa li tissejjah il-qalb. Din tippompja d-demmm madwar ġisimna kollu biex ittih kemm enerġija u ikel differenti kif ukoll ossiġnu lil kull ċellola li għandna f'ġisimna.

Jekk iċ-ċirkulazzjoni ma tkunx tajba tirriżulta li ċ-ċelloli ta' ġisimna mhux kollha jkunu qed jieħdu l-aħjar trattament u l-aħjar bżonnijiet għalihom, u dan jista' jirriżulta f'numru ta' kondizzjonijiet u mard. Fost dawn insibu mard tal-qalb, qtugħ ta' nifs, vini fis-saqajn, impotenza, kolesterol għoli u pressjoni għolja.

### ***X'jista wieħed jagħmel biex itejjeb iċ-ċirkulazzjoni tiegħu u b'hekk jgħix aħjar?***

Nibdew mill-kolesterol fid-demmm. Kif nafu hawn żewġ tipi ta' kolesterol. Kolesterol tajjeb u kolesterol hażin. It-tajjeb huwa importanti biex jiproteġi lill-qalb, jiffirma numru ta' ormoni u sustanzi oħra. Il-kolesterol hażin huwa hażin għal raġuni ovvja, għax jimblokka l-vini u l-arterji tagħna.

Xi jfisser dan? Xi jkollu persuna li jkollu vini u arterji blokkati? Dan ifisser li l-qalb trid thabbat hafna aktar biex jiġi ppumpjat aktar demmm, biex kull ċellola fil-ġisem tiehu biżżejjed sustanzi, nutrimenti u ossiġnu. Iktar ma l-qalb thabbat aktar ikun hemm stress fuq il-qalb u aktar ikun hemm hsara fil-qalb. B'hekk kif nafu llum il-ġurnata l-mard tal-qalb sar aktar komuni u jien ngħid li l-kaġuni ta' dan hija dieta hażina.

### ***X'nistgħu nieħdu b'mod naturali biex intejbu ċ-ċirkulazzjoni tagħna anki jekk s'issa ma tantx ħadna ħsiebha?***

Nibdew mill-ħaxixa *Ginkgo biloba*. Din għandha komponent attiv fih li jissejjah *Flavones Glycosides*. F'numru ta' studji ġie

determinat li jgħin liċ-ċirkulazzjoni speċjalment fiċ-ċirkulazzjoni tal-moħh u ċirkolazzjoni tal-ġisem in ġenerali b'diversi mekkanizmi.

Fattur iehor li jgħin hafna ċ-ċirkulazzjoni huwa ż-żejt tal-huta speċjalment b'komponent taż-żejt tal-huta li jissejjah *Omega 3*. Iż-żejt tal-huta jgħin is-sistema tal-qalb u tal-vini, jgħin *blood clots*, inaqqs il-viskosità (*density*) tal-plasma (demm) kif ukoll inaqqs ix-xahmijiet il-hżiena mis-sistema tagħna. L-*Omega 3* in partikolari għandu kimika attiva li fih *Thromboxane*. Din tgħin biex il-*platelets* jehlu flimkien u l-vini ma jingħalqux. B'hekk l-*Omega 3* huwa importanti hafna fost affarijiet ohra biex jippreveni l-formazzjoni tal-*blood clots* u problemi ta' ċirkolazzjoni ohra.

Prodott iehor li jgħin u jnaqqas il-kolestrol mid-demm b'mod naturali huwa *Lecithin*. Ix-xahmijiet hżiena li jkunu qed jibblukkaw il-vini u l-arterji tagħna, b'hekk innehhu dawn ix-xahmijiet hżiena, iċ-ċirkulazzjoni tiżdied. B'hekk iċ-ċelloli kollha anki dawk periferali jkunu qed jieħdu nutrijenti u ikel biżżejjed kif ukoll ossiġnu b'anqas stress fuq il-qalb.

Il-vitamina E hija wkoll importanti għall-arterji u vini u kapillari (*capillaries*), u hemm numru ta' studji fejn jidher li l-vitamina E hija importanti għal ċerti kondizzjonijiet li jirriżultaw minn nuqqas ta' ċirkulazzjoni baxxa. Fost dawn insibu *Atherosclerosis* u *r-Raynaud's Disease* fejn ikun hemm nuqqas ta' sensitività, ta' kesha fis-swaba' u fis-saqajn, *hot flushes*, *cramps*, kif ukoll purpora, li huma bħal tbengil tal-kapillari.

## **Allergji mill-ikel**

Hawn diversi persuni li għalkemm forsi ma jafux huma stess, meta jieklu xi tip jew iehor ta' ikel, jagħmlilhom il-hsara. Din il-hsara tista' tkun taħt forom differenti, fosthom taqlib fl-istonku, rimettar, jew jintefhu, speċjalment jiġu *bloted* minn żaqqhom jew jaqbadhom xi raxx fil-ġilda (ħakk).

## ***Minn xiex jiġu kkawżati dawn l-allergiji?***

Diversi ikel għandhom numru ta' proteini fihom, li ċerti persuni m'għandhomx tolleranza għalihom. Fost dawn l-affarijiet l-iktar komuni huma dawk tad-dqiq (*gluten*), tal-halib (*lactose intolerance*), kif ukoll tal-bajd u nuts.

Meta persuna thossha effettwata minn dan it-tip ta' ikel l-ewwel haġa li għandha tagħmel hija li telimina kompletament dan l-ikel mid-dieta tagħha. Illum il-ġurnata nsibu diversi ikel anki *ready-made-food* magħmulin għal dieti speċifiċi. Fost dawn insibu speċjalment għal nies li huma *caelic* (ma jistgħux jiehdu *gluten* fid-dieta tagħhom) fosthom għaġin differenti magħmul minn ross jew minn corn jew tahlita ta' bejniethom, ċikkulata jew helu biċ-ċikkulata (*gluten free*), halib magħmul minn ross, hobż, kif ukoll ikel divers ieħor.

## ***X'tista tagħmel persuna li tbat b'din il-kondizzjoni mill-allergja ta' ċerti ikel biex tgħin lis-sistema diġestiva tagħha, biex tittollera aħjar, meta għal xi raġuni jew oħra tiegħu minn dan l-ikel?***

Wahda mill-affarijiet importanti huma *Digestive Enzymes*. Dawn id-*Digestive Enzymes* jgħinu l-attività tal-aċtu fl-istonku kif ukoll ta' *enzymes* li jinsabu ġol-istonku biex ikissru aħjar l-ikel. Fost l-affarijiet li dawn l-*Enzymes* ikissru huma l-proteini li jinsabu f'dawn l-ikel li ma jaqblux magħhom (allergiji) biex b'hekk meta dawn il-proteini jkun m'kissrin ma jiġux *detected* mill-immunità ta' dak li jkun u b'hekk ma tallarmax lill-ġisem għalxejn, u b'hekk tkun qed tevita l-attakk ta' allergija minn dak l-ikel partikolari.

Id-*Digestive Enzymes* għandhom funzjonijiet importanti oħra fosthom iżidu l-aċtu fl-istonku, iżidu l-ammont ta' *enzymes* u jkissru aktar l-ammont ta' zokkor biex b'hekk ukoll pazjenti li jbatu b'xi kondizzjonijiet bħal marda taz-zokkor jistgħu jibbenefikaw ukoll billi permezz tagħhom indirettament jonqos il-livell taz-zokkor fid-demem.

Affarijiet ohra li persuna li tbatu bl-allergiji tista' tiehu huma *Acidophilus*. *Acidophilus* jikkonsistu fi *friendly bacteria* li ahna nsibu fl-istonku taghna. F'kaz ta' allergiji kif ukoll hruq zejzed jew barxa fl-istonku dawn il-*friendly bacteria* li hafna minnhom ikunu tat-tip *Lactobacillus*, ikunu neqsin jew assenti assolutament mill-istonku. *L-Acidophilus* huma dawk it-tip ta' *friendly bacteria* li dak li jkun suppost ghandu fl-istonku u l-funzjoni ta' dawn hija li jiprotegu l-hajt tal-istonku, kif ukoll ikissru aktar l-ikel, fosthom il-proteini li jqabdu l-allergiji.

Pazjenti li jbatu b'dawn l-allergiji hafna drabi jkollhom immunita baxxa ghar-raguni li hafna mic-celloli tal-immunita jkunu qed jiggu wzati fil-vojt minhabba l-ikel li ma jaqbilx mal-persuna. B'hekk huwa importanti hafna li persuni simili jiehdu Vitamina C. *L-Ester C* hija tip ta' Vitamina C li tigi tinhareg mal-gisem ftit ftit. B'hekk tkun qed tghin kemm ghall-produzzjoni ta-celloli bojod, kif ukoll ghall-funzjoni ta-celloli bojod li jiffurmaw l-immunita. Kif nafu persuni li jbatu minn allergija tal-ikel ikollhom infjamazzjoni fl-istonku li tqabbad ugigh. Il-Vitamina C tghin biex tnaqqas din l-infjamazzjoni u b'hekk anki l-ugigh.

Nies li jbatu b'dawn it-tipi ta' kondizzjonijiet speċjalment fl-istonku, jistghu jiehdu wkoll *herbal teas* li jghinu fid-digestjoni tal-ikel (tkissir tal-ikel). Fost dawn it-tejiet insibu *Green tea*, *Bija Sweet Fennel*, *Bija Pure Peppermint*, *Bija Deep Glance*, *Bija Lemon Ginger 'Echinacea'*. Dawn it-tejiet kollha barra li ghandhom toghma tajba jghinu biex issir digestjoni ahjar, jtkissru aktar dawn l-allergiji kif ukoll izidu l-immunita fil-persuna.

Dawk il-persuni li ma jkunux jistghu jaghmlu l-bzonnijiet naturali taghhom regolarment minhabba problemi fl-intestini, jistghu jiehdu l-*Bija Laxative Tea*. Dan it-tè bla ebda kimika mizjuda fih jghin b'mod naturali, gentili u effettiv, f'din l-irregolarita, u b'hekk tkun qed tghin u ssahha is-sistema

digestiva. Huwa importanti ngħidu li dawn l-affarijiet mhux dejjem huma adattati għan-nisa tqal jew li jkunu qed iredgħu.

## **Is-Saħħa Mentali**

Bla ebda dubju, biex persuna tkun b'saħħitha jrid ikollha l-mohħ b'saħħtu u jiffunzjona sew. Nistgħu niehdu komponenti differenti biex insaħħu s-saħħa mentali kif ukoll nipprevedu ċertu mard jew kondizzjonijiet fil-mohħ.

Sittin fil-mija tal-mohħ huwa magħmul minn xaħam. Wahda mis-sustanzi u komponenti importanti għall-formazzjoni biex il-mohħ jahdem ahjar hija l-*Omega 3*. Sfortunatament fid-dieta tagħna tal-hajja ta' kuljum speċjalment fil-hajja mgħaġġla u stressanti li qed ngħixu fiha mhux qed niehdu biżżejjed minn dan it-tip ta' xaħam partikolari, fosthom l-*Omega 3 Fatty Acids*.

B'xorti hażina hafna mill-ikel tagħna u *take-aways* li niehdu fih hafna xaħmijiet hżiena li jimblukkaw il-vini tagħna u jagħmlu hsara fil-qalb. Imma ahna mhux dan it-tip ta' xaħam għandna bżonn. L-*Omega 3* hija wahda mis-sustanzi prinċipali li ċ-ċelloli tal-mohħ juża biex jagħmel funzjonijiet tiegħu. Hemm diversi studji li juru li persuni li jbatu b'depressjoni bħal *Alzheimer's*, *Parkinsons*, u *Attention Deficit Disorder (ADD)*, għandhom nuqqas ta' dan it-tip ta' xaħam. B'hekk huwa rakkomandat li kulhadd għandu jżid l-*Omega 3* fid-dieta tiegħu. Fost ikel li fih hafna *Omega 3* insibu l-hut. L-*Omega 3* jista' jinsab ukoll taht forma ta' kapsoli li jissejhu *Omega 3*.

Kif diġà għedna hafna miż-żejt hażin li niehdu minn *junk foods* jimblukkaw il-vini u l-arterji tagħna. Dan jirriżulta biex inaqqas il-fluss ta' ossiġnu fil-mohħ, u b'hekk il-persuna tibda bla ma trid tkun u thossha aktar għażżiena u għajjiena. Huwa importanti għal nies li għandhom speċjalment kolesterol għoli li jiehdu sustanzi fosthom *Lechitin*, biex iżidu aktar iċ-ċirkulazzjoni, u

b'hekk indirettament iżidu aktar iċ-ċirkulazzjoni fiċ-ċelloli tal-mohħ u b'hekk ikunu qed iżidu aktar il-memorja kif ukoll funzjonijiet ohra tal-mohħ. Prodott iehor ta' importanza huwa l-*Gingo biloba*. Dan iżid iċ-ċirkulazzjoni fil-mohħ u b'hekk ikun hemm aktar ossiġnu u zokkor lejn il-parti tal-mohħ biex b'hekk iċ-ċelloli tal-mohħ u n-nervituri jahdmu b'rata aktar mgħaġġla u b'hekk effettiva.

Hemm ukoll studju li juri li l-*Gingo biloba* jnaqqas il-proċess tax-xjuħija fiċ-ċelloli tal-mohħ. Hemm studji ohrajn li juru li astratti mill-*Gingo biloba* jgħinu persuni li ma tantx jiftakru, ma tantx ikunu mentalment attivi, kif ukoll *performance* baxxa mill-mohħ b'mod ġenerali. Haxixa mediċinali ohra li tista' tittiehed biex iżżid it-tolleranza ta' l-istress, kemm mentali, fiżika u ambjentali tissejjah *Rhadiola*. Ir-*Rhadiola* tgħin biex thaddem parti mill-mohħ speċifika li tipproduċi s-*Serotonin*. Is-*Serotonin* hija l-kimika prinċipali biex dak li jkun iħossu kuntent jew qed jiehu gost b'dak li qed jagħmel.

Tejjiet li persuna tista' tiehu wkoll biex iżżid is-saħħa tal-mohħ huma l-*Heart Hawthorn*, li f'dan il-każ tgħin liċ-ċirkulazzjoni u s-saħħa tal-qalb, *Rooibos Chai* li jgħin biex wiehed jirrilassa u għandu diversi anti-*oxidants* fih, *Double Ginseng* li jgħin speċjalment persuni li jkunu għadhom kif mardu jew taht stress biex itihom aktar enerġija, kif ukoll *Rooibos*. Din tgħin billi, permezz ta' anti-*oxidants* li fih, jipproduċi ċelloli ġodda li tkun saritilhom ħsara minn fatturi differenti.

## **Kolesterol**

### ***X'inhu kolesterol?***

Dan huwa tip ta' xaħam li jinsab fid-demm, fit-*tissues* jew f'ħafna mit-*tissues* kif ukoll fis-sistema tan-nervituri tagħna. Il-kolesterol kif ukoll diversi prodotti magħmlulin minnu huma l-komponenti



prinċipali li jinsabu fil-*membranes* taċ-ċelloli, kif ukoll biex jipproduċi ċerti ormoni, kif ukoll *bilesalts* li jinsabu fl-istonku.

Hemm żewġ tipi ta' kolesterol, dak li jissejġu *HDL Cholesterol* li huwa *High Density Lycoprotein*, kif ukoll dak li huwa *LDL* li huwa *Low Density Lipoprotein*. Fi kliem hafif u biex jifhimna kullhadd, *HDL Cholesterol* insibuh bhala l-kolesterol it-tajjeb, filwaqt li *LDL Cholesterol* huwa l-kolesterol hażin li jimblukkalna l-arterji u b'hekk iwassal għall-problema tas-sistema ċirkulatorja tagħna kif ukoll għal problemi tal-qalb.

X'jista' wiehed jagħmel biex iżid il-livell tal-kolesterol it-tajjeb li l-funzjoni primarja tiegħu hija li jnaddaf l-arterji u l-vini mill-kolesterol il-hażin, jġififieri *LDL*? Wahda mill-affarijiet li tista' tagħmel persuna li tbat minn *LDL* (kolesterol hażin u għoli) hija li tiehu *Solgar Lechitin*. Il-*Lechitin* għandu kwalità li żżid iċ-ċirkulazzjoni aktar fid-dem, kif ukoll li tnaddaf l-arterji u l-vini mill-kolesterol hażin biex b'hekk ikun hemm ċirkulazzjoni aħjar, u inqas stress fuq il-qalb, u organi oħra. Il-*Lechitin* jgħin ukoll biex minhabba l-kwalità tiegħu biex inaddaf l-arterji u l-vini jwassal ossiġnu b'rata aktar mgħaġġla fl-organi kollha fosthom fil-mohh biex jahdem aħjar u b'mod aktar effettiv.

Haxixa oħra importanti biex tnaqqas il-kolesterol il-hażin u tnaddaf aktar il-vini u b'hekk ukoll tirregola l-pressjoni tad-dem aħjar hija t-tewm. Barra proprjetajiet oħra ta' benefiċċju, it-tewm għandu l-funzjoni li jirranġa l-bilanċ tal-kolesterol tajjeb ma' dak hażin, kif ukoll inaqqas il-pressjoni tad-dem.

Għal dawk il-persuni li għal raġuni jew oħra jdejjaqhom it-tewm frisk jew ir-riħa li jhalli, jeżistu kapsoli taż-żejt tat-tewm li m'għandhom ebda toġhma jew riħa ta' xejn, u dawn jissejġu *Garlic softgels*.

Min ikollu l-kolesterol għoli għandu tendenza li jkollu fwied mahmuġ għar-raġuni li jkun hemm aktar hmieġ minn ċelloli u ormoni. Dan il-hmieġ naturali l-biċċa kbira jista' jagħmel hsara

barra l-fwied lil *Colon* u l-istonku u jista' jinholoq żbilanċ fil-flora tal-bakterja tal-istonku. B'hekk pazjenti li jbatu minn kolesterol għoli huwa importanti li jieħdu bakterja tajba li tagħmel ġid lill-istonku. Fost dawn insibu l-*Lactobacillus acidophilus*, kif ukoll *Bifidobacterium lactis*. Dawn iż-żewġ bakterja li jagħmlu ġid nistgħu nsibuhom taht formola ta' kapsoli fi prodott wiehed li jissejjah *Acidophilus*. Il-*Milk Thistle* hija wkoll haxixa oħra li tghin biex jitnaddaf il-fwied.

Hemm ukoll tejiet magħmulin minn *herbs* u hxejjex oħra li jistgħu jghinu biex titnaddaf is-sistema ċirkulatorja kif ukoll jitnaddaf il-fwied minn ċerti tossini żejda magħmlulin minn kolesterol. Fost dawn insibu l-*Deep Cleanse*, *Ceylon Green Tea* u *Heart Hawthorn*. Dan it-tè tal-aħhar għandu l-kwalità unika li jghin liċ-ċirkulazzjoni tal-qalb kif ukoll ċirkulazzjoni ġenerali. Fih numru ta' *flavanodies* li jipproteġu l-*oxhitadion* tal-*HDL Colesterol*, jiġifieri l-kolesterol it-tajjeb li jservi biex inaddaf il-vini u l-arterji tagħna mill-kolesterol hażin.

## **Il-vini tas-saqajn**

Bla ebda dubju hawn numru ta' persuni speċjalment nisa li għandhom numru ta' vini f'saqajhom li jidhru u jkunu estetikament koroh, kif ukoll iqabbdhom xi uġiġħ jew skumdità.

Hemm diversi modi kif wiehed jista' jevita dawn il-vini milli jiffurmaw u nsemmu wkoll xi prodotti naturali li dak li jkun jista' juża biex inaqqas din il-problema.

L-ewwel nett nibdew dwar kif jiġu dawn il-vini li jissejju *varicose veins*. Prinċipalment dawn jidhru għax ma jkunx hemm biżżejjed ossiġnu f'din il-parti tal-ġisem. B'hekk meta ma jkunx hemm biżżejjed ossiġnu, il-vini jintefhu għax ikun hemm nuqqas fil-prensa tad-dem. Hemm diversi affarijiet li wiehed jista' jagħmel. Fost l-affarijiet l-iktar importanti hemm li l-persuna

tnaqqas il-melh, zokkor, alkohol, kaffeina kif ukoll tirregola l-ammont ta' xaħam fid-dieta. Mill-banda l-oħra għandu jżided aktar ikel li fih fibre, ginger, u tewm.

Għal dawn il-pazjenti għandna aħbar tajba. Din hija haħix li tissejjah *Gotu Kola*. Il-funzjoni ta' din hija li żżid iċ-ċirkulazzjoni tad-demmm, speċjalment fuq il-parti ta' isfel tas-saqajn.

Għandha funzjoni wkoll li taħdem u tirregola l-*connective tissues* ta' mal-vini fl-istess parti. Funzjoni oħra tal-*Gotu Kola* hija li tnaqqas *Oedema* li hija *water retention* u b'hekk ikun hemm fluss tad-demmm aħjar. Bla ebda dubju jekk tonqos l-*Oedema* u jkun hemm ċirkulazzjoni aħjar tkun qed tonqos ukoll iċ-ċellolite, li sfortunatament hija kondizzjoni li tolqot u ddejjaq hafna kważi lin-nisa kollha.

Hemm diversi tejjiet li jistgħu jittieħdu li jgħinu biex tiżdied iċ-ċirkulazzjoni fin-naħa t'isfel tal-ġisem, kif ukoll biex din tnaddaf u tippurifika l-ġisem. Fosthom insibu l-*Deep Cleanse*, *Double Ginger* kif ukoll *Heart Hawthorn*.

Haħixa oħra importanti li tnaqqas il-kolesterol il-ħażin u tnaddaf aktar il-vini u b'hekk ukoll tirregola l-pressjoni tad-demmm aħjar hija t-tewma. Barra kwalitajiet tajbin oħra, it-tewma għandha l-funzjoni li tirrangħa l-bilanċ tal-kolesterol tajjeb ma' dak haħzin, kif ukoll tnaqqas il-pressjoni tad-demmm.

Għal dawk il-persuni li għal raġuni jew oħra jdejjaqhom it-tewm frisk jew ir-riħa tiegħu li jħalli, jeżistu *capsules* taħ-żejt tat-tewm li m'għandhom ebda toghma jew riħa ta' xejn, u dawn jissejħu *Garlic Softgels*.

## **Pressjoni tad-demmm għolja**

Kif nafu l-muttur li jdawwar lid-demmm madwar ġisimna hija l-qalb. Ir-raġuni għaliex id-demmm jiġi ppumpjat madwarna l-hin kollu huwa biex jagħti ossiġnu liċ-ċelloli u l-organi kollha ta' ġisimna.

Dawn ivarjaw minn postijiet bhall-mohh, il-pulmun, il-kliewi, il-fwied, kif ukoll sas-swaba' tas-saqajn u tal-idejn. Id-demmm jingabar mill-organi u jiġi ppumpjat permezz tal-qalb ġol-pulmun. Fil-fatt ġol-pulmun issir bidla fid-demmm, fejn il-gassijiet il-hżiena fosthom il-*carbon dioxide* jiġi rilaxxat 'il barra, fil-waqt li l-ossiġnu jiġi mehud miċ-ċelloli l-homor. Mill-pulmun id-demmm jiġi mdawwar maċ-ċelloli kollha u fil-proċess johroġ l-ossiġnu liċ-ċelloli biex dawn jiffunzjonaw.

Hawn diversi persuni li għal xi raġuni jew ohra jkollhom il-pressjoni tagħhom għolja. Pressjoni biex tkun normali jkollha valur ta' *systolic* madwar 120 ml u *diastolic* ta' madwar 80 ml. Din tiġi mmarkata bhala 120 over 80.

Pressjoni għolja hafna tista' tikkawża *stroke*, attakk tal-qalb (*heart attack*), puplesija, hsara fil-kliewi jew fil-qalb. B'hekk il-kondizzjoni ta' persuni li jbatu bil-pressjoni għolja ġieli tissejjah *silent killer*. Huwa importanti hafna li kull hadd 'il fuq minn hamsa u għoxrin sena minn żmien għal iehor, jagħmel test tal-pressjoni għand it-tabib, jew inkella jixtri magna u jagħmlu d-dar. Ahjar persuna tkun taf li tbatu minn din il-kondizzjoni, milli tittraskura u ma tagħmel xejn dwarha.

Min-naħa ta' ikel, persuni li jbatu minn pressjoni għolja għandhom inaqqsu l-ammont ta' melh, ta' xahmijiet, ta' zokkor, ta' laħam ahmar, ta' ikel moqli, alkohol u kaffeina. Mill-banda l-ohra huwa rakkomandat li dak li jkun iżid dawn l-affarijiet fid-dieta tiegħu – tewm, basal, haxix, hut żejt,ni, frott, nuts u *wholegrain*.

Hemm diversi affarijiet ohra li jgħinu f'din il-kondizzjoni fosthom il-*Magnesium*, *Hawthorn*, u *Omega 3 Fatty Acids*. Hemm diversi studji kliniċi li juru li l-*Magnesium* jgħin biex tirrilassa l-muskoli tal-qalb, u hemm diversi studji ohra li juru li persuni li hadu l-*Magnesium* għal sitt xhur kellhom tnaqqis sinifikanti tal-pressjoni tagħhom. Hemm ukoll diversi studji fejn juru li supplimenti tal-kalċjum (*calcium*) jistgħu wkoll jgħinu kemm bhala

trattament kif ukoll bhala prevenzjoni tal-pressjoni għolja. B'hekk l-użu tal-kalcjum flimkien ma' *Magnesium* huwa rakkomandat. Dawn jistgħu jinsabu taht kapsola li tissejjah *Calcium Magnesium Boron Complex*.

Hemm numru ta' studji li juru li l-istratti tal-*Hawthorn* inaqqsu l-pressjoni. Il-*Hawthorn* jidher li jahdem b'diversi modi, fosthom iwessa' daqsxejn l-arterji, iżomm is-sahha muskolari, kif ukoll jgħin fiċ-ċirkulazzjoni in ġenerali. Il-*Hawthorn* jista' jinsab taht forma ta' tè li jissejjah *Bija Heart Hawthorn*. Supplement ieħor importanti kemm biex isahha il-qalb kif ukoll biex jirregola l-pressjoni tad-demmu huwa l-*Omega 3*. L-*Omega 3* tgħin biex tnaddaf aktar il-vini u l-arterji tagħna biex ikun hemm ċirkulazzjoni aħjar.

## **Oedema**

*Oedema* tfisser meta dak li jkun ikollu likwidu eċċessiv f'partijiet minn ġismu. Dawn jistgħu jkunu partijiet partikolari jew wara li jkun wegġa' jew wara xi infjamazzjoni jew ġieli f'każijiet partikolari madwar il-qalb u l-kliwi. Postijiet ohra komuni fejn jingabar l-ilma huma s-saqajn.

X'jista' jagħmel persuna li jbati bl-*Oedema*? Nibdew minn ikel differenti. Persuna li jkollha hafna ilma taht il-ġisem għandha tevita l-melħ, zokkor, l-alkoħol u l-qali, filwaqt li għandha tiehu aktar haxix, frott, nuts, *whole grain* u tixrob hafna ilma.

Hemm diversi supplimenti li persuna tista' tiehu biex tgħin meta jkollha l-*Oedema*. Wahda mis-supplimenti hija l-*Magnesium*. Il-*Hormone Aldosterone* huwa magħruf li jżid l-ilma taht il-ġilda, speċjalment waqt stress jew waqt *pre-Menstrual Syndrome (PMS)*, fejn dak li jkun iħossu aktar *bloated* u minfuħ. Permezz tal-*Aldosterone* il-*Magnesium* jiġi estratt mill-ġisem. Hemm diversi studji fejn jidher li l-livell għoli ta' *Magnesium* ibaxxi l-livell ta' *Aldosterone* kif ukoll jikkontrolla biex inehhi l-*Aldosterone* eċċessiv.

Hemm diversi studji ohra li jghidu li l-*Magnesium* inaqgas l-uġiġh tas-sider pre-menstruwal, kif ukoll jghin biex inaqgas minn piż żejned minhabba l-*water retention*.

Suppliment iehor importanti huwa dak tal-Vitamina Ċ. L-*Aldosterone* iġieghel lill-kliewi biex iżommu aktar ilma u b'hekk iżidu aktar l-istress u f'każijiet ohrajn ikunu kaġun ta' *PMS*. Hemm diversi studji li juru li kemm il-Vitamina Ċ kif ukoll l-*Omega 3* jghinu fil-parti tal-moħh li tikkontrolla l-livell tal-*Aldosterone*.

Għal dawn il-pazjenti għandna aħbar tajba. Din hija haxixa li tissejjah *Gotu Kola*. Il-funzjoni ta' din hija li żżid iċ-ċirkulazzjoni tad-dem, speċjalment fuq il-parti ta' isfel tas-saqajn.

Għandha funzjoni wkoll li taħdem u tirregola l-*connective tissues* ta' mal-vini fl-istess parti. Funzjoni ohra tal-*Gotu Kola* hija li tnaqqas *Oedema* li hija *water retention* u b'hekk ikun hemm fluss tad-dem aħjar. Bla ebda dubju, jekk tonqos l-*Oedema* u jkun hemm ċirkulazzjoni aħjar tkun qed tonqos ukoll iċ-ċellolite, li sfortunatament hija kondizzjoni li tolqot u ddejjaq hafna kważi lin-nisa kollha.

Hemm diversi tejiet li jistgħu jittiehdu li jghinu biex tiżdied iċ-ċirkulazzjoni fin-naħa t'isfel tal-ġisem, kif ukoll biex din tnaddaf u tippurifika l-ġisem. Fosthom hemm il-*Deep Cleanse, Double Ginger* kif ukoll *Heart Hawthorn*.

## **Disfunzjoni tal-Prostata**

Il-prostata hija glandola fl-irġiel li tinsab taht il-*bladder* u l-*vas deferens*. Waqt l-ejakulazzjoni l-prostata tipproduċi likwidu *alkaline* biex b'hekk jiffirma dak li nġhidulu *semen*. Fl-irġiel li jkollhom daqsxejn età hija komuni li l-prostata tintefah xi ftit. Din tikkawża uġiġh u skumdità kbira.

Wahda mill-hxejjex li jista' jiehu wiehed li jbati mill-prostata tissejjah *Saw Palmetto Berry extract*. Meta l-glandola tal-prostata

tintefah tkun maghrufa bhala *Benign Prostate Hyperplasia* jew *Hyperthophy BHP*. Il-BHP iżid il-Hormone Androgen *Dihydrotestosterone DHT* u *Oestrogen* fil-prostate tissue. *Saw Palmetto* hu pruvat li jghin meta l-prostata tkun minfuha u jghin ukoll fsintomi bhal meta dak li jkun ikollu bżonn jagħmel aktar pipi, ikollu diffikultà jew uġiġh meta jkun qed jagħmel pipi, u impotenza. F'din il-pjanta *Saw Palmetto* hemm numru ta' xahmijiet apposta kif ukoll *sterols* li jimblukkaw id-*DHT* milli jehlu ma' ċerti ċelloli, kif ukoll inaqqsu l-attività ta' *enzyme 5-alpha-reductase*. Din hija l-enzima responsabbli għall-konversazzjoni ta' *testosterone* għal *DHT*. Is-*Saw Palmetto Berry extract* tinsab taht forma ta' kapsula li tissejah *Saw Palmetto*.

Iż-Zinc huwa komponent iehor importanti biex jipprotegi l-prostata. Livell għoli ta' *Zinc* fil-prostata u *tissues* ta' madwarha jagħmel effett pożittiv biex iżomm livell ta' *hormones* normali. Iż-Zinc iwaqqaf l-attività ta' *enzyme 5-alpha-reductase* u b'hekk iwaqqaf jew jisslowja l-konverżjoni ta' *testerole* għall-DHT.

Hawnhekk wiehed għandu jinnota li *DHT* huwa responsabbli għall-kanċer tal-prostata. Iż-Zinc ukoll huwa importanti biex jelimina numru ta' *heavy metals*, fosthom il-*Cadmium*. Livell għoli ta' *Cadmium* iwassal għall-iżvilupp ta' kanċer tal-prostata.

Hemm diversi ricerki li juru li l-*Omega 3* u l-*Omega 6* jghinu meta jkun hemm il-*Beline Prostate Enlargement*. *Berries* jew frott li fih livell għoli ta' *Omega 3* u *Omega 6* huma *Acai-Berries*. Fost affarijiet u benefiċċji oħrajn, l-*Acai Berries* iżidu l-ammonti ta' dawn ix-xahmijiet importanti li l-biċċa l-kbira jkunu neqsin fi *Prostate Dysfunction*.

Tè li persuna tbatu minn *Prostate Dysfunction* tista' tiehu biex jghinha tnaqqas l-uġiġh u kondizzjonijiet ohra relatati ma' din il-marda jissejjah *Deep Cleanse*. Dan hu magħmul minn diversi hxejjex fosthom *cinnamon bark*, *burdock root*, *dandelion root*, *ginger root*, *licorice root*, *fennel seed*, *stinging nettle leaf*, *oatstraw herb*,

*yellow dock root* u *organic* li jservu bhala *diuretic* jġifieri dak li jkun jagħmel aktar pipi b'faċilità u jelimina tossini differenti.

Tè iehor li persuna huwa rakkomandat tiehu huwa l-*Cranberry*. Il-*Cranberry* għandha l-proprjetajiet li tnaqqas mill-uġigh kif ukoll tghin biex tfejjaq infezzjoni fil-kanal tal-pipi.



IR-RABA KAPITLU

# Problemi relatati mas-saħħa



## Problema relatata ma' nuqqas ta' rقاد

Kull min jghaddi minn xi trawma jew ihoss ftit stress, l-ewwel haġa li taffettwah hija l-irqad. Jekk dak li jkun ma jhux raqda tajba jew jistrieħ ma jkollux biżżejjed enerġija biex ikompli fil-gurnata u x-xogħol tiegħu, u b'hekk aktar tiggrava s-sitwazzjoni. Aktar ma thalli tul ta' żmien, aktar il-problema tindara u l-ġisem aktar jidra din iċ-ċirkustanza u aktar ikollu problemi biex jorquad.

Hemm numru ta' affarijiet ta' kura naturali li wiehed jista' jiehu biex jipprova jirrimedja dan il-każ. L-ewwel sugġeriment tiegħi huwa li tipprova t-t-t li jghinek torquad u tistrieħ ftit. Fost dawn insibu t-t-t li jismu *Sleep Well*, li hu magħmul minn diversi hxejjex u *spices* fosthom, *spearmint*, *lemon grass*, fjuri tal-kamumilla u *passion flower herbs*.

Dan it-t-t jghin biex jikkalma lill-persuna u jżid l-aptit biex dak li jkun jorquad u jistrieħ fil-fond. Jekk il-persuna xorta ma tkunx tista' torquad wara li tiehu dawn il-*herbal teas*, tista' tiehu xi haġa aktar qawwija bħal *Valerjana*. Il-*Valerjana* taħdem fuq in-nervituri prinċipali u tqabbad aktar aptit ta' nghanas u b'hekk iżżid il-kwalità ta' raqda tajba.

F'każ li n-nuqqas ta' rقاد ġej minhabba *stress* u inkwiet il-persuna tista' tiehu rimedji ohra fosthom *5-HTP*, *Rhadiola*, u *Valeriana*.

Il-*5-HTP* tikkalma lill-persuna li tkun qed tbatu minn ansjetà u indirettament tkun qed tagħmilha aktar kuntenta u trankwilla, u b'hekk tkun tista' tistrieħ hafna aħjar. Ir-*Rhadiola* tghin u iżżid il-funzjoni taċ-ċelloli tal-moħħ ġhax tkun qed tnaqqas l-istress billi l-moħħ ikun qed jaħdem u jiffunzjona aħjar.

Dan is-sugġeriment huwa wiehed ġenerali. Huwa rakkomandat li persuna tavviċina lit-tabib jew l-ispizjar tagħha għal parir mediku speċjalment jekk is-sintomi ma jittaffewx jew jiggravaw. Kull każ huwa differenti minn iehor, u b'hekk l-aħjar haġa għall-pazjent hi li jiehu parir professjonali.

## **Problema meta koppja ma jkunx jista' jkollhom tfal**

Sfortunatment hawn diversi koppji li qed ibatu bl-istess problema imma ma jifthux qalbhom u ma jirkellmu ma' hadd għax jisthu, u b'hekk tispicċa biex tiggrava s-sitwazzjoni ta' bejniethom.

F'każ ta' infertilità huwa importanti li min-naħa tagħna nkunu nafu l-età kemm tar-raġel, kif ukoll tal-mara. Huwa importanti li ngħidu li aktar ma l-mara tikber speċjalment aktar minn hamsa u tletin sena, jiżdiedu anki r-riskji li t-tarbija li titwieled ikollha ċerti kondizzjonijiet fosthom *down syndrome*.

Li r-raġel ikollu sperma tiegħu baxxa jista' jkun ġej minn diversi fatturi. Fosthom dawk hemm l-affarijiet li jiekol, xi affarijiet issikkati li jilbes, l-istil ta' hajja, xi abbuż minn alkohol u drogi, kif ukoll minn stress. Hemm diversi nutrijenti li jistgħu jittieħdu biex tiżdied il-kwalità u l-ammont ta' spermji fir-raġel; fosthom hemm bżonn il-*Carnitine, Arginine, Zinc, Vitamin E, Glutathione & Selenium, Co-Enzyme Q10* u *Folic Acid*.

Dawn is-sustanzi kollha jiffavorixxu l-formazzjoni ta' l-ispermji, kif ukoll l-ammonti ta' spermji li jiġu fformati. Dawn il-komponenti kollha nistgħu nsibuhom taħt formola magħquda fwaħda ta' kapsola li tissejjah *ProFertil*.

F'każ li l-persuna tkun qed tbatu minn stress, huwa wkoll rakkomandat li jiehu *Rhadiola* biex il-moħħ jahdem aħjar u l-livell ta' stress aktar jonqos. L-aktar haġa importanti f'każijiet bħal dawn fejn il-koppja ma jistax ikollha tfal hi ma tossessjonax ruħha li jkollha tfal bil-fors, u li wiehed mill-*partners* iwahhal fil-*partner* l-iehor. Iktar ma l-koppja żżomm l-affarijiet taħt kontroll, u bla stress, iċ-ċansijiet li l-mara tinqabad tqila huma ikbar.

Fil-każ tan-nisa huwa wkoll rakkomandat li jieħdu *z-Zinc Picolinate* biex iżidu wkoll il-fertilità tagħhom.

## **Problema li taffettwa l-hajja sesswali**

L-ewwel haġa, m'għandekx tinkwieta u żżid l-istress tiegħek innifsek, għax li tkun qed tagħmel huwa li tiggrava aktar iċ-ċirkustanzi tiegħek, kif ukoll ir-relazzjoni mal-mara jew *partner* tiegħek. Biż-żmien aktar ma l-bniedem jikber, aktar iċ-ċirkulazzjoni tonqos, anki fil-parti privata tiegħu.

Hemm diversi rimedji naturali li wiehed jista' jfittex biex jgħin u jżid iċ-ċirkulazzjoni speċjalment fl-organu maskili biex b'hekk jibbies bħal meta wiehed kien iżgħar. Wahda minn dawn il-hxejjex tissejjah *Ghingo Biloba*. Din iżżid il-fluss tad-demem fl-arterji kif ukoll fil-vini. Hemm ukoll dak li jissejjah *Lecithin*. Dan inaqqas il-kolesterol il-hażin fid-demem, u b'hekk iżid aktar iċ-ċirkulazzjoni.

Jekk l-impotenza ġejja minn stress, tista' tiehu wkoll *Rhadiola* biex iżżid funzjoni tal-moħħ u tnaqqas l-ammont ta' stress. Iż-*Zinc* huwa minerali importanti wkoll biex anki jżid l-aptit sesswali. Komponent ieħor importanti li jżid iċ-ċirkulazzjoni fil-parti tiegħek huwa l-*Arginine*.

F'kazijiet bħal dawn huwa importanti li l-ewwel haġa ma tippanikkjax, iżzomm kalm u taċċetta l-fatt. Aktar ma l-*partner* tiegħek tghidilha b'dan il-fatt, aktar thossok komdu. Din il-haġa tista' tghinek b'mod psikoloġiku.

Dan is-suggeriment huwa ġenerali. Huwa rrakkomandat li wiehed javviċina lit-tabib jew l-ispizjar tiegħu għal parir mediku speċjalment jekk is-sintomi ma jittaffewx jew jiggravaw. Kull każ huwa differenti minn ieħor, u b'hekk l-aħjar haġa hi li l-pazjent jiehu parir professjonali.

## **Problema dwar ċertezza fir-rigward tal-paternità**

Sfortunatment din hija ċirkustanza li fil-hajja mgħaġġla tal-lum qed nisimghu aktar biha. Ix-xebħ tat-tarbija, speċjalment fetà

żghira, ġeneralment ftit jaghti indikazzjonijiet min hu l-missier, imma biex dak li jkun iserrah rasu, għandu jagħmel dak it-*test* li jissejjah *DNA Paternity Test*.

Hemm żewġ tipi ta' *DNA Paternity Test* – dak li tagħmlu għall-kurżità, kif ukoll dak li tagħmlu għall-użu legali. Biex nispjega d-differenza fi ftit kliem, it-*test* tal-paternità għall-użu legali jaghti riżultat li inti bih ikollok prova suffiċjenti biex tista' tiftah proċedura kontra l-mara tiegħek, u tipprova li t-tarbija ma tkunx tiegħek, jekk dejjem ikun dan il-każ.

Mill-banda l-oħra, it-*test* ta' kurżità jsir biex wiehed jikkonferma jekk it-tarbija hix tiegħu jew le, qabel jiftah proċeduri legali, li jirrikjedu hafna hin u flus. Peress li t-tarbija tkun għadha żghira, hafna pazjenti jistaqsu kif jittiehed il-kampjun minn fuqha, u jekk ma twegġax eċċ.

L-ewwel parir li ntik huwa li tiddiskuti dawn l-affarijiet mal-mara tiegħek, u flimkien iġġibu lit-tifla biex jittiehed kampjun għad-*DNA*. Il-kampjun li jittiehed huwa *swab* minn ġewwa l-halq, jiġifieri nużaw biċċa tajjara qisha *cotton bud* u mmissuha ma' ġewwa tal-halq biex niehdu ftit ċelloli. Din il-proċedura kull ma tiehu ftit sekondi u ma thalli ebda marka fuq it-tarbija u ma tinvolvi ebda uġiġh. Jittiehdu wkoll kampjuni tal-omm u tal-allegat missier, bl-istess mod, u dawn il-kampjuni jiġu analizzati fil-laboratorju biex b'hekk nistgħu nkunu nafu b'ċertezza jekk din it-tarbija hix tiegħek jew le.

Huwa rrakkomandat ukoll li f'każ ta' testijiet ġenetiċi, int tkellem lit-tabib tiegħek biex jirreferik għand konsulenti speċjalizzati f'dan il-qasam. Għal testijiet legali, huwa importanti wkoll li tkellem l-avukat jew l-avukata tiegħek tal-fiduċja biex ikollok parir ahjar dwar kif tipproċedi.

## **Problema konnessa mal-isport**

Għal persuni li jagħmlu hafna eżerċizzju fiżiku, huwa importanti li jkollhom dieta bilanċjata. Id-dieta għandha tikkonsisti prinċipalment mill-haxix u frott, karboidrati li jintużaw biex jagħtu l-enerġija, kif ukoll proteini li jistgħu jittiehdu taht forma ta' laham jew hut, jew tiġieġ u fniek.

Huwa importanti li meta jittiehed il-laħam dak li jkun jikkunsidra wkoll l-ammont ta' xaham li jiehu. Fil-każ tiegħek, huwa rrakkomandat li tmur għand it-tabib tiegħek u tagħmel *test* tad-demm biex minn hemmhekk naraw li kollox sew u naraw li m'għandekx xi komponent ta' minerali jew vitamini essenzjali ohra neqsin.

Huwa importanti li tiehu wkoll xi *multi-vitamins* kuljum, xi żjut tal-hut, kif ukoll xi komponenti ohrajn jew żjut li jgħinu l-*joints*, bħal fost ohrajn *Celadrin*. Din id-dieta bilanċjata, kif ukoll dawn il-*multi-vitamins*, għandhom jgħinuk biex ikollok aktar enerġija u saħħa.

Fil-każ tal-bukgħawigijiet (*cramps*) wisq probabbli dawn il-bukgħawigijiet ġejjin minn nuqqas ta' *magnesium*. B'hekk wara li tiehu parir professjonali, ikollok bżonn iżżid xi supplimenti jew xi vitamini biex terġa' tghix hajja normali u tkompli l-isport għal qalbek.

## **Problema meta t-tfal jimirdu mal-bidu ta' sena skolastika ġdida**

Huwa importanti hafna t-tfal ikollhom dieta bilanċjata u bbażata fuq haxix frisk u frott għax dawn fihom hafna nutrijenti, minerali u vitamini. Meta jaqleb it-temp għall-habta ta' Settembru, dik il-bidla f'daqqa ġġieghel l-immunità tagħna tonqos.

Dan nistgħu negħlbuh billi nżidu daqsxejn iktar Vitamina Ċ fid-dieta tagħna. Haxixa mediċinali ohra importanti li tista' tittiehed minn adulti u anki zġhar tissejjah *Echinacea*. Din tghin il-funzjoni taċ-ċelloli l-bojod u b'hekk ikollok immunità ferm aħjar.

Fost il-funzjonijiet tal-Vitamina Ċ, din tgħin biex iżżid iċ-ċelloli l-bojod, tgħin fil-funzjoni taċ-ċelloli bojod, kif ukoll tgħin fil-formazzjoni ta' *interferon* li tgħin biex iżżid l-attività ta' l-anti-korpi (*anti-bodies*). B'hekk persuna jkollha difiża għal *foreign bodies*, fosthom bakterji u *viruses* li jinsabu kullimkien madwarna.

Komponent iehor importanti li jahdem mal-Vitamina Ċ huwa *z-Zinc*. Dan flimkien mal-Vitamina Ċ għandu effett pożittiv fuq it-*thynus gland*, kif ukoll isahhah il-funzjoni taċ-ċelloli l-bojod. Il-Vitamina Ċ hija importanti wkoll biex tintuża l-Vitamina A li tkun mahżuna għol-fwied. Il-Vitamina A hija komponent importanti għax issahhah l-immunità fil-*membranes* u b'hekk tipprevjeni l-infezzjonijiet.

Malli t-temp jiksaħ, l-abbilità tal-gisem li juża l-Vitamina A tonqos u b'hekk huwa importanti li nżidu ammont ta' Vitamina Ċ fid-dieta biex awtomatikament inżidu l-ammont ta' Vitamina A, li hija ta' importanza kbira għall-immunità. Haġa oħra li tista' tiehu huwa t-tewm, li ssibu wkoll taht kapsoli li jkunu bla toġhma u bla riha.

L-igjene hija wkoll importanti. B'hekk tajjeb li anki teduka lit-tfal tieghek biex meta jisoghlu jgħattu halqhom, jew jużaw xi *tissues*, ma jhalluhomx jiġru kullimkien, u jarmuhom go *dustbin* jew *toilet* li jkun magħluq, kif ukoll jahslu idejhom tajjeb, jużaw jew *wipes anti-bacterial* jew likwidu iehor biex inaddfu idejhom anki meta ma jkunx hemm ilma.

## **Problema fin-nisa waqt il-menopawsa**

Il-problema li jkollok ċaqliq fl-ormoni waqt il-menopawsa hija normali. Hemm diversi hxejjex mediċinali li jistgħu jintużaw biex dak li jkun jikkontrolla l-livell ta' ormoni tiegħu.

Fost dawn insibu tahlita ta' hxejjex medicinali li hija magħmula speċjalment għan-nisa li jkollhom problemi ormonali.

Din tissejjah *Female Herbal Complex* u hija magħmula minn *Dong quai*, *motherwort*, *soy isoflavones (genistein/daidzein)*, *Chaste berry (Agnus castus)*, *black cohosh*, *milk thistle* u *Astragalus*.

Din il-*Female Herbal Complex* jgħin ukoll lin-nisa li jkollhom il-*PMS (premenstrual syndrome)*, *hot flushes* (jiġifieri meta int thoss hafna shana frasek), *menstrual cramps*, *hormonial imbalance*, *mood swings*, stress u menopawsa.

Hemm diversi soluzzjonijiet naturali għall-problema l-oħra li tinvolvi infezzjoni fil-kanal tal-awrina, jew kif inhi magħrufa wkoll, *Urinary Tract Infection*. Waħda mill-affarijiet importanti biex tnaqqas din il-kondizzjoni u l-uġiġħ u l-hruq waqt il-pipi hija li tnaqqas l-ammont ta' zokkor, tixrob hafna ilma, tiekol aktar *berries*, kif ukoll basal u tewm.

Fost l-aktar *berries* effikaċi għal *Urinary Tract Infection* insibu l-*cranberries*. Importanti li l-*cranberry* ma jkunx taht forma ta' *concentrated juice* biex ma jkollux hafna zokkor. Huwa maħsub li l-*cranberries* iżidu l-aċċidità fil-pipi, u b'hekk inaqqsu l-infezzjoni. Hemm diversi studji li juru li l-*cranberries* jipprevjenu numru ta' bakterji li jkunu mwahhlin mal-bużżieqa tal-pipi u b'hekk tkun qed tipprevjeni l-infezzjoni. Huwa wkoll importanti li dak li jkun iżid l-ammont ta' Vitamina Ċ. Il-Vitamina Ċ tgħin biex tissaħħaħ l-immunità u b'hekk tkun qed tnaqqas aktar riskji ta' infezzjonijiet.

## **Problema konnessa ma' ċelloli staminali**

Hemm tliet tipi ta' ċelloli staminali, dawk li huma *Embryonic Stem Cells*, *Umbilical Stem Cells* u *Adult Stem Cells*. L-*Embryonic Stem Cells* huma dawk iċ-ċelloli staminali li għandhom il-potenzjal li jiġu kklownjati f'organizmi oħrajn, kif ukoll f'kull ċellola oħra li tinsab fil-ġisem. Iċ-ċelloli li jinsabu fil-kurdun li jissejġu *Umbilical Stem Cells*, kif ukoll dawk li jittiehdu mill-mudullun, għandhom il-potenzjal li jiffurmaw iċ-ċelloli kollha tal-ġisem, imma b'differenza



ghall-*Embryonic Stem Cells* ma jistax jiġi ffurmat organiżmu shih minnu. B'hekk bl-użu tal-*Umbilical Stem Cells*, kif ukoll tal-*Adult Stem Cells*, m'hemm ebda kontroversja u l-Knisja mhix kontra din it-tip ta' teknoloġija u anki riċerka fuqha.

Il-proċess li jittiehdu l-*Umbilical Stem Cells* huwa sempliċi u ma fih ebda riskju jew tbatija la għat-tarbija li tkun għadha qed titwieled, u lanqas għall-omm. Dawn iċ-ċelloli jingabru billi d-demmm li jkun ġol-kurdun jingabar ġo borża apposta u ovvjament wara li t-tarbija tkun diġà maqtugħa minn mal-kurdun.

Dan id-demmm fih ċelloli li jissejhu *CD 34+* li huma ċelloli staminali u li għandhom il-potenzjal li jiffurmaw kull ċellola ohra li tinsab fil-ġisem, u b'hekk hemm numru ta' trattamenti u kuri għal diversi mard bihom.

Fil-fehma tiegħi iċ-ċelloli staminali huma riżors uniku u imprezzabbli. Huwa importanti li jinżammu dawn it-tip ta' ċelloli li għandhom tant potenzjal għal trattamenti differenti. Iċ-ċelloli staminali jistgħu jintużaw biex issalva haġja ta' bniedem, waqt li f'ċerti kondizzjonijiet u f'ċertu mard li għalissa m'hemm ebda kura tiegħu jistgħu jintużaw biex jitjiebu l-kondizzjoni u l-kwalità tal-haġja.

## **Problema dwar piż żejjed**

L-ewwel haġa m'għandekx għalxiex thossok inferjuri jew differenti minn haddiehor għax għandek ftit piż żejjed. Il-hbieb ta' veru huma dawk in-nies li jirrispettaw, li jgħinuk u li ssibhom meta tkun fil-bżonn u qatt ma jhalluk wahdek. In-nies l-ohra li jinjoraw u jwarrbuk m'għandekx x'tambihom.

Madankollu, huwa rakkomandabbli li ma jkollokx piż żejjed biex ikollok sahha aħjar. Hemm diversi affarijiet x'taġhmel biex tiflel il-piż, tikkontrolla l-ammont ta' ikel li tiekol u thossok aħjar. Importanti li dan isir biex inti veru thossok aħjar, biex ma tagħmilx

hsara lill-ġisem tiegħek, tghix hajja aktar komda u mhux biex inti toghġob lil haddiehor. L-iktar haġa importanti hija li int thobb lilek innifsek u toghġob lilek innifsek, biex b'hekk tkun kunfidenti.

Bhala dieta huwa importanti li tibbaża aktar fuq haxix frisk u frott frisk, imma tieħu porzjonijiet żgħar kemm ta' laħam, ħut u tiġieġ, kif ukoll porzjonijiet żgħar ta' karboidrati, bħal għaġin u patata. Kemm jista' jkun evita z-zokkor, pasti u helu, affarijiet moqlija speċjalment *deep fried*, *take aways*, *soft drinks*, xorb alkoholiku, u affarijiet simili.

Jekk għall-ewwel thossok diffiċli biex telimina dawn l-affarijiet aghmel ftit sforz, sakemm tidra din l-istil ta' hajja ġdida u aktar b'saħħitha. Hemm numru ta' supplimenti li jistgħu jgħinuk biex mentalment tkun iktar b'saħħtek u tirreżisti dawn it-tentazzjonijiet ta' ikel mhux bnin, fosthom is-suppliment *Rhodiola* u *5-HTP*.

Tista' tieħu supplimenti oħrajn li jgħinu biex ikissru iktar malajr l-ikel fl-istonku u b'hekk taharqu aktar malajr. Dawn huma *Digestive Enzymes* u *Acidophilus*. Hemm ukoll affarijiet oħra li jgħinuk taqta' ftit l-aptit u żżid il-metaboliżmu, bħal kapsula li tissejjah *All-in-One* li fiha sors ta' *Iodine*, *Cider vinegar* u *grape-fruit fibre*. Hemm affarijiet oħra bħal *Acai Berries*, *Gotu Kola* u *Deep Cleanse Tea* li jgħinu wkoll biex titlef piż żejjed, u li jgħinu biex tnaqqas iċ-ċellolite u b'hekk thossok aħjar.

Importanti li ddahħal f'moħħok li f'dawn l-affarijiet ma jeżistux mirakli. Int trid tagħmel sforz u sfors qawwi u ta' veru, trid tbiddel l-istil ta' hajja tiegħek, u trid mill-inqas tagħmel tletin minuta eżerċizzju kuljum. Anki fil-*lifestyle* tiegħek huwa importanti li ddahħal ċerta rutina, fost l-oħrajn li timxi iktar flok tmur bil-karozza jew b'tal-linja, uża t-taraġ flok tuża *escalators* jew *lifts*, kif ukoll tagħmel xi sport kompetitiv ma' xi habib jew habiba vera tiegħek, biex tkunu qed tghinu lil xulxin, biex titilfu l-piż flimkien, u b'hekk tghixu hajja aħjar.

## Problema ta' fwied mahmug

Huwa importanti l-ewwel haġa li jkollok dieta bilanċjata, magħmula minn frott, haxix, karbojdrati bħal għaġin u ross, kif ukoll laham jew hut. L-ammont ta' proteini speċjalment mil-laħam u hut irid ikun moderat.

Biex tnaqqas il-bilirubin fid-demm, kif ukoll biex tnaddaf il-fwied jistgħu jsiru diversi affarijiet. B'hekk l-ewwel suggeriment tiegħi huwa li tkellem *nutritionist* halli flimkien wara li tghidilha jew tghidlu x'qed tiekol, tistgħu flimkien tfasslu pjan ta' ikel moderat u ġenwin biex b'hekk tibda tghix aħjar u aktar b'saħħtek.

Fost il-hxejjex naturali li hawn biex tnaddaf il-fwied hemm wahda partikolari – *milk thistle* (*Silybum marianum*). Il-*milk thistle* għandha funzjoni li tneħhi t-tossini jew veleni mill-fwied, kif ukoll tirriġenera partijiet miċ-ċelloli tal-fwied. Għandha funzjonijiet ohra, fosthom tinnormalizza r-replikazzjoni fiċ-ċelloli fil-ġilda bħal f'pazjenti li għandhom *Psoriasis*.

Għandha proprjetajiet ta' *anti-inflammatory*, kif ukoll *anti-oxidants*, ittaffi l-effetti ħżiena tal-*free radicals* li hemm fuq il-ġisem tagħna.

B'hekk b'dieta tajba, kif ukoll bl-użu tal-*milk thistle*, dak li jkun għandu jnaddaf il-fwied, kif ukoll xi ċelloli tal-fwied li jiġġeneraw u jiffurmaw ċelloli ġodda biex il-fwied ikun aktar nadif u b'saħħtu.

Meta tiekol ammont kbir ta' proteini, fosthom laħam aħmar li jħammeġ il-fwied, huwa rakkomandat li tiehu dawk li jissejhu *digestive enzymes*. Dawn id-*digestive enzymes* għandhom il-*proprjetajiet* li jkissru aktar jew li jgħinu fil-proċessar tat-tkissir tal-ikel fl-istonku u b'hekk anki ċerti toxins jiġu eliminati.

Huwa rakkomandat ukoll li tixrob hafna ilma, kif ukoll tiehu *deep cleanse tea* biex anki tnaddaf is-sistema tiegħek.

Madanakollu, bħalma dejjem nirrakkomandaw, persuna mill-inqas trid tagħmel tletin minuta eżerċizzju kuljum.

## **Problema ta' uġigh fis-sider waqt il-period**

Li jkollok daqsxejn uġigh fis-sider kemm qabel u waqt il-period hija haġa normali. Hemm diversi modi kif persuna tista' tiehu ċerti hxejjex biex tnaqqas dan l-uġigh, kif ukoll ikollha *period* aktar regolari u f'saħtu biex b'hekk ma jaffettwalhiex il-hajja regolari ta' kuljum.

Kif jaf kulhadd *period* jiġi kważi kull tmienja u għoxrin (28) ġurnata għal numru ta' snin sakemm il-mara tilhaq dik li tisseyjah il-menopawsa.

B'hekk huwa importanti li persuna tiehu hsieb tagħha nnifsha, biex ma tibqax tbatu inutilment minn dan l-arloġġ bioloġiku.

Wahda mill-affarijiet li jistgħu jittiehdu biex tgħin din il-kondizzjoni hi l-*evening primrose oil*. Dawn għandhom sors ta' *Gamma Linonic Acid (GLA)* li jgħinu hafna għal diversi kondizzjonijiet fosthom uġigh fis-sider, żbilanċ fl-ormoni, *heavy period* u *PMS (premenstrual syndrome)*.

Huwa importanti wkoll li jiżdied l-ammont ta' *Omega 3 fatty acids* fid-dieta. Dawn jgħinu biex jibbilanċjaw aktar l-ormoni u jnaqqsu xi effett negattiv ta' dawn l-ormoni fuq ċerti partijiet u organi differenti.

L-*Omega 3* tista' tittiehed kemm fil-hut frisk, kif ukoll f'kapsoli ta' żejt tal-huta jew *Omega 3* purifikat, jew kif smajna dan l-aħħar fuq il-mezzi tax-xandir, taħt forma ta' *berries*. Dawn jissejhu *Acai Berries*. Dawn l-*Acai Berries* barra numru ta' vitamini u minerali, fihom ammont kbir ta' *Omega 3* u *Omega 6*.

## **Problema tat-tipjip**

Is-sigaretti huma hżiena hafna. Nifhem li wiehed li jkun dara f'din id-drawwa hażina mhix faċli li johroġ minnha, imma għall-inqas għandu jipprova jikkontrolla u jaqtagħhom ftit ftit.

Il-biċċa l-kbira tal-persuni li jpejpu jkollhom l-immunità tagħhom aktar baxxa. Dan minhabba l-fatt li l-veleni li hemm fis-sigarett joqtlu ċerti kimiki tajbin li hemm fil-ġisem tagħna, u b'hekk inaqqsu l-immunità.

L-immunità fost dawn il-kimiki tajbin li jitnaqqsu huma l-Vitamina Ċ, kif ukoll iż-żingu. B'hekk huwa importanti li persuni li jpejpu jiehdu suppliment kemm ta' *Zinc* kif ukoll ta' Vitamina Ċ, kif ukoll fix-xhur keshin tax-xitwa jiehdu l-*Echinacea* biex b'hekk tissaħħah is-sistema immunitarja.

Problema oħra li wiehed jista' jaffaċċja hija r-riħa tinten ġoħalq. L-ewwel suġġeriment tiegħi huwa li taħsel snienek aktar ta' spiss, u tixrob aktar ilma.

Haxixa interessanti li tista' tghin hija n-naniegħ. In-naniegħa kemm friska, kif ukoll bhala *chewing gum*, jew bhala *spray* li tagħmlu fuq ilsienek. Għandek dejjem tara li jkun *sugar free* kollha kemm huma, dawn jghinu biex tnaqqas u toqtol ir-riħa tinten tas-sigaretti ġoħalqek.

Naf li biex telimina dan il-vizzju huwa diffiċli, imma dak li jkun jista' jibda xi sport partikolari u jibda aktar jimpika miegħu nnifsu biex ikollu aktar riżultati tajbin. Dan jghin is-*self confidence* tal-persuna biex tegħleb aktar din il-problema.

### **Problema ta' nuqqas ta' memorja**

Sfortunatament fil-hajja mgħaġġla tal-lum, bl-istress kollu li ahna mdawrin bih, qed issir iktar komuni li dak li jkun iktar jibda jinsa u jinjora ċerti affarijiet. Dan iwassal biex dak li jkun jibda jippanikkja, ma jhossux ċert minnu nnifsu u minn dak li qed jagħmel. Din tista' tohloq problemi kbar, kif ukoll tista' anki tkun ta' periklu kemm għalik, kif ukoll ta' madwarek.

L-ewwel suġġeriment tiegħi huwa li taqta' f'it mir-rutina ta' kuljum, ikollok f'it hin ta' mistrieħ għalik personali u WAHDEK,

bla tfal, bla sieheb/siehba, sempliċiment wahdek biex tirrilassa u tagħmel xi haġa li biha tiehu gost int.

Hemm diversi supplimenti li dak li jkun jista' jiehu biex jgħin fil-memorja. Fost dawn insibu l-haxixa *Rhodiola*, kif ukoll sors ta' *Omega 3*. Iż-żejt tal-huta jgħin hafna fil-funzjoni tal-moħħ.

Haxixa ohra li tissejjah *Gingo biloba*, barra li tghin fiċ-ċirkolazzjoni in ġenerali, tghin ukoll billi twassal aktar ossiġnu fil-moħħ biex b'hekk iċ-ċellooli tal-moħħ jahdmu aħjar. Sors tajjeb iehor ta' *Omega 3* u *6* huma l-*Acai Berries*.

L-attakki tal-paniku hafna drabi huma r-rizultat ta' meta persuna jkollha stat konfuż fil-moħħ, ma tibqax tirraġuna b'effiċjenza u tibda tibza'. Il-persuna ma jkollhiex kontroll fuq dak li tkun qed tagħmel jew dak li tixtieq tagħmel.

Il-kawża biologika prinċipali ta' din hija nuqqas tal-kimika serotonin fil-moħħ. Hawn kapsoli ta' supplimenti li jissejhu *5-HTP* li l-funzjoni tagħhom hija li żżid is-*serotonine* fil-moħħ. B'hekk f'każ tal-attakki tal-paniku dak li jkun ikun jista' jikkontrolla lulu nnifsu aħjar, kif ukoll, ikun jaf aktar x'qed jagħmel u b'hekk tiżdied anki l-memorja.

## **Problema ta' stress, uġiġh u dwejjaq ta' kull xahar**

Dawn huma sitwazzjonijiet normali, li dwarhom m'hemmx għalfejn wiehed jinkwieta. Bi ftit kura u aktar attenzjoni tista' tghix hajja aħjar u trankwilla, kemm għalik kif ukoll għal dawk ta' madwarek.

L-ewwel haġa importanti f'kull persuna hija li jkollha dieta bilanċjata u tagħmel eżerċizzju regolari. Jekk ma jsirx dan jista' jkollok żbilanċ fl-ormoni tiegħek, u dan jirriżulta f'uġiġh, dwejjaq, nervi, attakki tal-paniku eċċ, fiż-żmien kemm ta' qabel u waqt il-*period*.

Nibdew bil-problema tal-ammont ta' ponot kbar li jitilgħu fuq il-wieċ. L-ewwel haġa li għandek tagħmel hija li tnaqqas l-ammont

ta' żjut hżiena, fosthom bħal dawk ta' *take aways*, kif ukoll l-ammont ta' zokkor u melh li tiehu fl-ikel tiegħek.

Minflok dan, ipprova hu xi haġa aktar sustanzjuża bħal frott u haxix frisk, xi *yogurts* naturali, kif ukoll iżżid il-laħam abjad bħal tiġieġ u hut.

Huwa importanti wkoll li jekk ma jogħġbokx il-hut tiehu supplimenti tal-hut, jew inkella supplimenti ta' *Omega 3*. L-*Omega 3* jista' jinstab ukoll f'ċerti *berries* bħal *Acai berries*.

L-aħjar mod kif wiehed jiżvoga dan it-tip ta' nervi huwa billi jagħmel xi sport jew xi eżerċizzju biex b'hekk inaqqas l-ammont ta' tensjoni. F'ċerti każijiet, fejn dak li jkun iħossu tant stressjat, fejn ikun qed jiġġieled ma' kulhadd, ma tkunx idea hażina li jitfa' *headphones* ġo widnejh b'daqsxejn mużika u johroġ 'il barra għal xi mixja jew ġirja.

B'hekk ikun qed jinqata' temporanjament mill-hajja ta' dak il-hin – ma jibdiex jahseb fuq problemi u fuq nies ta' madwaru li jkunu qed idejquh u jirritawh dak il-hin, u b'hekk jirrilassa b'mod naturali.

## **Artrite fl-ghonq**

L-artrite hija kondizzjoni fejn il-*joints* ta' bejn l-għadam jibdedw jittieku ftit ftit. Fost l-iktar *joints* komuni li jibdedw jitmermru u dak li jkun jista' jħoss kemm skumdità kbira kif ukoll uġiġh huma l-*joints* ta' l-irkoppa, tas-sinsla tad-dahar, tal-ghonq, kif ukoll tal-ispalla.

Nieħdu eżempju tal-artrite fis-sinsla tad-dahar. Meta r-rukkelli tas-sinsla tad-dahar jibdedw jittieklu, l-ispazju ta' bejn l-għadam tas-sinsla tad-dahar jonqos. Meta jiġri dan, in-nervituri jistgħu jiġu maqrusa jew imbenġlin. Kif in-nervitura tiġi mbenġla jew milquta, il-pazjenti jħossu l-biċċa kbira uġiġh kbir, li jista' jaffettwa il-koordinazzjoni u l-moviment f'diversi postijiet tal-ġisem.

Eżempju ta' dan huwa meta jkollok il-hsara fil-*cartilages* fin-naħa t'isfel tas-sinistra tad-dahar. Din hija maghrufa wkoll bħala xatka.

Fil-kondizzjoni ta' xatka l-pazjenti hafna drabi jhossu tneħħim fis-saqajn barra wkoll uġiħ kbir. Tista' taffettwa wkoll meta persuna trid tqum bilwieqfa jew tpoġġi bilqieghda. Ġieli anki taffettwa f'ċerti pożizzjonijiet fis-sodda waqt li dak li jkun jipprova jorqod.

Tip ta' *artrite* iehor komuni huwa dak fis-swaba' tal-idejn. Fejn persuni, speċjalment fil-perjodi tax-xitwa, ihossu uġiħ kbir jew ġieli anki forma ta' hruq, fil-*cartilage* ta' bejn is-swaba'. Ikun hawn min din tant taffettwah hażin li ma jkunx jista' jagħlaq idejh sew f'forma ta' ponn u saħansitra ma jkollux saħha bizżejjed f'idejh tant li ma jkunx jista' jagħmel il-faċendi u l-hajja regolari ta' kuljum.

### ***X'jista' jagħmel wiehed li jbati minn forma jew oħra ta' artrite?***

L-iktar haġa kruċjali hija li b'xi mod jew iehor nerġġhu nkabbru b'mod artifiċjali s-saff ta' *cartilage* li jkun ittiekel jew li jkun ġie degradat. Meta nerġġhu nkabbru ftit dan is-saff ta' *cartilage* inkunu qed innaqqsu mir-riskju li n-nervitura tiġi maqrusa, u b'hekk inkunu qed innaqqsu mill-hsara li ssir minhabba f'hekk.

L-età minn mindu persuna jista' jaqbadha xi forma jew oħra ta' *artrite* tvarja hafna u tiddependi kemm mil-*lifestyle* ta' dak li jkun, mill-ambjent ta' madwaru, kif ukoll wisq probabbli minn fattur ġenetiku.

Prodott naturali li huwa magħmul minn żjut ta' hxejjex jissejjaħ *Celadrin*. Dan jibni ftit ftit saff żgħir ta' ilma fuq il-*cartilages* biex b'hekk iżid id-distanza mill-ġdid ta' bejn l-ghadam u b'hekk ikun qed jitnaqqas iċ-ċans li n-nervitura jiġu maqrusa jew tiġrilhom hsara.

Meta nipprevedu li n-nervitura jiġu maqrusa awtomatikament tkun qed tisser li persuna jkollha inqas probabilità li thoss l-uġiħ.



Is-*Celadrin* ukoll ghandu kimiċi fihom li jissejhu *Cox-2* inhibitors. Dawn jghinu kontra l-infjamazzjonijiet, speċjalment infjamazzjonijiet fin-nervituri. F'każ meta l-persuna tbatu bl-artrite meta n-nerv jiġi maqrus jew jintmiss, l-ewwel reazzjoni hija li jiġi infjammata, u infjamazzjoni fin-nerv tisser uġiġh kbir u skumdità. B'hekk is-*Celadrin* ghandu funzjoni importanti f'dawn il-kondizzjonijiet.

Huwa importanti ngħinu lis-*Celadrin* bhala prodott naturali biex jiffunzjona, u persuna ġieli tara l-effett, iżda tiegħu jrid jittiehed mill-inqas għal tliet xhur.

Prodott ieħor naturali li jista' jintuża, u din id-darba taħt forma ta' *cream*, jismu *MSN Cream (Methyl Sulfonyl Methane)*. L-*MSN*, li l-bażi kimika tiegħu huwa *s-sulfar* u ġej mill-*haxixa* prinċipali *rosemary*, jghin biex inaqqas l-uġiġh fuq il-*joints* speċjalment dak ikkawżat mill-artrite. L-effett tal-*MSN cream* dak li jkun jista' jarah kważi wara nofs siegħa li jiġi applikat imma l-effett tiegħu jdum madwar xi 4 jew 5 sigħat biss. Il-pazjenti jistgħu jdelldu dan il-*cream* kull meta jhossu l-ħtieġa.

Il-pazjenti li jbatu minn artrite huwa importanti hafna li ma jintelqux u jithassru lilhom innifishom għalkemm ikunu għaddejjin minn skumdità u uġiġh kbir. Nirrakkomanda lil dawn il-pazjenti li xorta jagħmlu ftit eżerċizzju jew taħt forma ta' mixi bil-mod, speċjalment fil-perjodu tas-sajf. L-ghawm jghin hafna biex il-muskoli jirrilassaw, kif ukoll biex jitnaqqas mill-piż speċjalment fuq is-sinistra tad-dahar u *joints* ohra, iserrahhom għal ftit minuti. Huwa importanti wkoll li dak li jkun jieħu parir professjonali ta' fiżjoterapista biex jghinu u jiggwidah ahjar dwar x'tip ta' eżerċizzji jista' jagħmel biex jghinu jghix hajja ahjar u aktar komda. Ikel bnin u ġenwin bhall f'kull każ ieħor huwa dejjem rakkomandat. Min-naħa l-oħra ikel żejjed, *fast foods*, alkoħol u sigaretti għandhom jiġu evitati kemm jista' jkun għax dawn dejjem qed jagħmlu hsara u joqtlu ċelloli ġodda.

## ***Dry Bowel Movement***

*Dry Bowel Syndrome* jew fi kliem iehor il-*constipation* tirreferi għall-fatt dak li jkun ikun qed ibati hafna biex jipporga jew ma jkunx jista' jipporga b'mod regolari. Nixtieq nenfasizza l-importanza ta' l-ippurgar b'mod regolari u b'ċerta faċilità. Jekk le, tista' ssir ċerta hsara f'partijiet tal-musrana li 'l quddiem tista' tirriżulta faktar kumplikazzjonijiet.

### **Minn xiex ġej *Dry Bowel Movement*?**

Prinċipalment din hija kondizzjoni minn dieta mhux bilanċjata kif ukoll tista' tirriżulta minn xi mediċinali li dak li jkun qed jieħu. Tista' tiddependi wkoll fuq ammont kbir ta' melh jew affarijiet melhin li dak li jkun jieħu fid-dieta tiegħu.

L-iktar haġa importanti f'persuni li jbatu biex jippurgaw hija li jżidu l-ammont ta' fibra fl-ikel tagħhom. It-tieni haġa l-aktar kruċjali hija li jnaqqsu drastikament jew jekk jista' jkun ma jieħdu xejn zokkor jew melh mal-ikel kif ukoll meta jixorbu. Hawn min għandu d-drawwa li anki ma' kikkra tē jew kafē jżid iz-zokkor. Din id-drawwa hija hażina u kemm jista' jkun tinqata'. Dawk il-kuċċarini ta' zokkor żejda kuljum jistgħu jikkawżaw hsarat f'partijiet tal-ġisem, kif ukoll iwasslu għal *Dry Bowel Movement*.

L-istess haġa fuq il-melħ, kemm jista' jkun dak li jkun jiekol ikel frisk bnin u ġenwin bla hafna qali u żjut żejda u bla ma jżied il-melħ fl-ikel. Affarijiet ta' *take-away*, *fast foods* u bottijiet tal-*preserves* għandhom jiġu mnaqqsa. Meta persuna tkun qed tixtri l-hobż, li kif nafu huwa parti prinċipali mill-ikla tal-familja Maltija jipprova jagħżel hobż mingħajr melħ u zokkor miżjud.

Punt iehor importanti huwa l-ikel taċ-ċereali, speċjalment fil-każ tat-tfal li m'għandux ikollhom ammont ta' zokkor kbir. Għandom jiġu evitati wkoll dawn il-pakketti tal-helu li fihom hemm

ammont ta' zokkor u melh. Meta persuna tkun qed tixtri vitamini u xi supplimenti oħrajn, huwa importanti wkoll li taqra t-tabella ta' fuq dawn il-bottijiet jew pakketti u jara li ma jkunx hemm kemm zokkor jew melh miżjud f'dawn il-prodotti.

Metodu naturali li jista' jgħin lit-tfal huwa li tagħtihom xi supplimenti li fihom il-fibra, li jistgħu jinstabu kemm taht formola ta' kapsoli, kif ukoll taht forma ta' *Laxative Tea*. Huwa importanti wkoll f'dan ir-rigward li dak li jkun jitgħallem jaqra t-tabella u l-informazzjoni fuq il-prodott biex kemm jista' jkun ma jkunx hemm kimiċi artifiċjali f'dawn il-prodotti.

### **Problema ta' *cravings***

L-aptit li int ikollok f'perjodu ta' stress jew forsi meta tkun ftit *down*, jissejjah *cravings*. Dan il-fattur ġieli nsibuh ukoll f'nisa tqal.

Il-*cravings* jiġu minhabba nuqqas ta' xi kimika fil-mohħ jew inkella minhabba abbitutni hażina, dik li tissejjah *comfort eating*. Biex nispjegaw bi kliem hafif, *comfort eating* hija meta dak li jkun ikun qed ihossu ftit *down*, imhawwad jew taht stress, u jibda jiekol bl-addoċċ biex jagħmel xi haġa u jhossu komdu għal dawk il-ftit sekondi. Din ovvjament mhix soluzzjoni imma ftit ftit dan il-vizzju hażin iwassal lill-persuna biex wisq probabbli taqa' aktar *down*, jitbaxxa s-*self-confidence* u thossha aghar iktar milli kienet.

Fil-mohħ għandna kimika li tissejjah *Serotonine*. Is-*Serotonine* hija dik il-kimika li meta nkunu ferhanin jew motivati b'xi haġa l-livell tagħha joghla. Il-*cravings* iġegħluna nieklu aktar għax ġieli l-mohħ ihoss nuqqas ta' din is-sustanza, imma sfortunatament f'dawn it-tip ta' helu m'hemmx, jew ammonti ta' din il-kimika jkunu żgħar hafna.

Haxixa naturali li l-iskop tagħha huwa li jikkombatti l-istress u jżid is-*Serotonine* tissejjah *Rhadiola*. Ir-*Rhadiola* tista' tittiehed taht forma ta' kapsoli u tehodha mal-ikel. Din għandha tghinek

biex tikkumbatti l-istress, il-mohh jahdem ahjar, tkun aktar kuntent u b'hekk tnaqqas dawn il-*cravings*.

Importanti wkoll biex inżidu livell ta' *serotonine* fil-mohh li fid-dieta bilanċjata taghna kif dejjem nghidu jkun hemm sors ta' *Omega 3*. Dawn jistghu jittiehdu minn hut frisk. Min ma jhobbx il-hut frisk jista' jiehu supplimenti taż-żejt tal-huta, kif ukoll skont il-htieġa dak li jkun jista' jiehu kapsoli ta' *Omega 3*.

Min ma jhobbx lanqas dawn iż-żjut, illum il-ġurnata nstabtip ta' *berry* li tissejjah *Acai Berry* li fiha sors kbir ta' nutrijenti kif ukoll ta' żjut tajbin fosthom l-*Omega 3*. Hemm diversi persuni li anki jiehdun din l-*Acai Berry* li tinstab taht forma ta' kapsoli biex jonqsu mill-piż.

Fil-fatt illum il-ġurnata dawk in-nies li ghandhom l-internet kemm-il darba jirċievu e-mails bi stejjer differenti ta' kemm hi effettiva l-*Acai Berries*.

## **Allerġiji mill-halib**

Din hija problema aktarx komuni hafna li huwa kkalkulat li teffettwa madwar 40% tal-popolazzjoni Inġliża. Jidher li hawn Malta għad m'hawnx statistika fuq dan is-suġġett.

Din il-problema tista' tkun ta' żewġ kategoriji differenti. L-ewwel tip huwa ta' allerġija mill-ikel, it-tieni tip hija dik li tissejjah intolleranza għall-ikel. Hawnhekk nixtieq nagħmilha ċara li allerġija u intolleranza huma żewġ affarijiet totalment differenti.

Allerġija hija meta dak li jkun jiekol xi haġa u istantanjament ma taqbilx miegħu u tagħmel reazzjoni f'ġismu. Din ir-reazzjoni f'ċerti pazjenti tista' tkun anki fatali bhal fil-każ ta' nies li jbatu bil-*Nut Allergy*. Problema oħra komuni anki fil-ġżejjer Maltin hija l-intolleranza għal parti minn tad-dqiq li tissejjah gluten. Dawn il-pazjenti jissejhu *Celiac*.

Meta bniedem jissuspetta li għandu xi tip ta' allerġija, u suppost

jinduna kważi spontanjament għax ir-reazzjoni tkun qawwija, huwa għandu mal-ewwel ikellem lit-tabib tiegħu biex jagħmlu t-testijiet speċifiki biex jinduna minn xiex ġejja din l-allergija.

Allergija tal-ikel hija reazzjoni ta' parti minn proteini tal-ikel mas-sistema immunitarja tagħna u f'każ tal-allergija jżdid il-livell tal-*immunoglobina IgE*. Il-kategorija l-oħra hija l-intolleranza ta' l-ikel. Id-differenza hija li ċertu ikel ma jkunx jaqbel mal-persuna partikolari u jagħmel reazzjoni mal-*immunoglobina IgG*. Din twassal biex dak li jkun iħoss ċerti sintomini ta' skumdità, fosthom ċerti każijiet li dak li jkun ikun minfuh (*bloated*), f'ċerti każijiet jitla' raxx, ħakk fil-ġisem, u ġieli jkun hemm *patches* tal-ġilda li tkun qisha xotta hafna. Din tissejjah *Eczema*.

Illum il-ġurnata jeżistu *kits* biex dak li jkun jittestja, minn f'tit qatriet ta' demm, jekk ikunx intolleranti għal xi ikel. L-aktar affarijiet li huma komuni li l-maġġor parti tan-nies huma intolleranti għalihom huma l-halib tal-baqra, il-bajd, *durum wheat*, kif ukoll *nuts* bħal karawett, lewż eċċ.

*X'tista' tagħmel persuna wara li tinduna li għandha xi intolleranza għal ċertu ikel partikolari?*

L-ewwel haġa importanti hija li tevita dawk it-tipi ta' ikel. Importanti wkoll inżommu f'moħħna li d-dieta xorta trid tibqa' kemm jista' jkun bilanċjata. Affarijiet oħra naturali li dak li jkun jista' jiehu biex tnaqqas l-intolleranza tal-ikel huma d-*digestive enzymes* li jgħinu biex l-ikel jitkisser aktar malajr, kif ukoll *Advanced Acidophilus*. Dawn huma *friendly bacteria* li jagħmlu *lining* fl-istonku tagħna, u b'hekk jgħinu fid-diġestjoni tal-ikel, kif ukoll jiproteġu l-istonku.

Huwa importanti wkoll li persuni li jbatu minn intolleranza tal-ikel li jtejbu l-immunità tagħhom. Din tista' ssir billi jżidu l-livell ta' Vitamina Ċ, jieklu aktar ħaxix u frott frisk, iżidu aktar hut jew inkella jieħdu supplimenti ta' hut, ovvjament sakemm dan ma jkunux intolleranti jew allergiċi għalih.

F'dak il-każ jistgħu jiehdu dawn iż-żjut ta' benefiċċju minn prodotti oħrajn fosthom l-*Acai Berries*. Haxixa oħra li żżid l-immunità tissejjah *Echinacea*. Minerali importanti wkoll biex il-ġisem jassorbi aktar Vitamina Ċ u b'hekk isahħah iċ-ċelloli l-bojod tal-immunità huwa ż-Żingu li jista' wkoll jittiehed taht forma ta' supplement. Dejjem għandu jittiehed bhal kull supplement iehor mal-ikel.

## **Allerġiji staġonali**

Meta jaqleb it-temp ikun hemm diversi *pollins* u affarijiet oħra fl-arja li jqabbdu allerġija lil xi persuni.

L-aktar allerġiji komuni huma dawk li huma relatati man-nifs, li jistgħu jirriżultaw kemm fi qtugħ ta' nifs, kif ukoll bhal xerqa, u allerġija fl-għajnejn fejn dak li jkun jibdew jaharquh għajnejh u l-hin kollu jdemmgħu, kif ukoll allerġija tal-ġilda, li l-ġilda tista' tixxotta xi ftit u dak li jkun jaqbd u ħakk kbir. Saħansitra jkun hawn ċerti nies tant ihokku li johorġu d-demmm minn dak il-post.

L-ewwel rakkomandazzjoni tiegħi hija li meta jkun hemm xi tip ta' allerġija severa, bhal fosthom dawk ta' qtugħ ta' nifs b'mod frekwenti, dak li jkun ikellem lit-tabib tiegħu biex f'ċerti każijiet jekk ikun hemm il-bżonn, dan jirreferih għand konsulent jew speċjalista fuq is-sistema respiratorja.

Hemm diversi metodi naturali li dak li jkun jista' juża biex jikkumbatti dawn l-allerġiji u jnaqqas l-effett tagħhom fosthom billi jżid is-sistema immunitarja. Din tista' tiżdied b'diversi fatturi fosthom *Echinacea*, Vitamina Ċ, Żingu u żejt tal-ħuta. F'każ ta' allerġija tal-ġilda huwa importanti li persuna żżid il-livell ta' Żingu, tiehu aktar Vitamina E, kif ukoll hemm haxixa partikolari li tissejjah *Gingo biloba* li tgħin hafna speċjalment f'dawn il-każijiet.

Importanti wkoll li l-ġilda kemm jista' jkun ma nżommuhix zotta u nużaw *moisturizers*, speċjalment dawk li jkun fihom jew

ikunu maghmulin minn *Aloe vera*. F'każ li dak li jkun ikollu ġilda xotta u l-hin kollu jkun qed iħokk tant li ġieli johroġ id-demmi mill-ġilda tajjeb li juża xi sapun li jkun anti-batteriku biex anki jnaqqas ir-riskju ta' infezzjonijiet. Fl-istaġun tas-sajf, speċjalment f'pajjiż bħal tagħna b'hafna xemx u fejn l-indici UV dejjem tkun għolja, huwa rakkomandat li jintuża *sunblock* li jkollu fattur għoli ta' protezzjoni, dak li nsibuh imniżżel fil-bottijiet bħala SPF għoli, bħal eżempju *SPF 60*. Fil-biċċa l-kbira dawn il-prodotti li jkunu maghmulin għat-tfal jew għat-trabi jkollhom il-livell ta' protezzjoni tagħhom aktar għoli. B'hekk persuni li jbatu b'dan it-tip ta' allergija ma jagħmlux hażin li jużaw dawn il-prodotti li jkunu maghmulin għat-trabi jew għat-tfal.

Fattur iehor importanti speċjalment meta qed nitkellmu dwar l-istaġun tas-sajf huwa li dak li jkun ma jiġix desidratat u jagħmel dan billi jixrob hafna ilma u meta persuna tibda tegħreq hafna tista' tiehu wkoll *sachet* tal-melħ apposta. Huwa wkoll importanti li jkun hemm dieta bilanċjata fosthom haxix u frott frisk. Kemm jista' jkun ikel li fih hafna melħ, żejt jew zokkor għandu jiġi eliminat mid-dieta tagħna.

Għall-perjodu tas-sajf ma tkunx idea hażina wkoll li dak li jkun jiehu xi multi-vitamins bħal *VM75* jew *VM2000*. Dawn fihom ammont varjat ta' vitamini differenti kif ukoll minerali li jissostitwixxi dak il-melħ li nitilfu meta nkunu qed negħrqu hafna.

Kif qed nitkellmu wkoll dwar raġġi tax-xemx, u ovvjament dak li jkun imur il-baħar, tajjeb ukoll li persuna tipproteġi x-xagħar tagħha, il-ġilda kif ukoll id-dwiefer. Jeżistu vitamini b'komponenti apposta għalihom u dawn jissejhu *Skin Hair Nails*.

## **Problema ta' dendl taż-żaqq wara t-tqala**

L-aħjar mod kif wiehed jitlef il-piż huwa determinazzjoni qawwija, billi jbidel il-kultura ta' kif jiekol u ta' kif jagħmel l-eżerċizzju u

mhux billi jipprova hafna pilloli differenti. Aktar u aktar jekk ma tkunx taf x'inhuma u speċjalment aktarx li tixtrihom minn fuq l-internet, spiss ma tkunx taf la s-sors, u lanqas il-purità genwina tagħhom.

Huwa normali għal mara li tkun għadha kif kellha tarbija li jkollha żaqqa f'it imdendla. Min-naħa l-oħra huwa tajjeb hafna kif ukoll rakkomandat li l-istess mara tiehu hsieb tagħha nnifisha u tagħmel eżerċizzji differenti u toqgħod attenta għal dak li tkun qed tiekol.

Importanti nsemmu wkoll li mara li tkun qiegħda tredda' mhux rakkomandat li tiehu supplimenti ta' vitamini, minerali jew hxejjex oħra, bla ma tiehu parir professjonali. Fil-każ ta' x'tip ta' eżerċizzju tista' tagħmel, huwa importanti li anki hawn, titkellem ma' persuni li jkunu mharrġa f'dan il-qasam biex dak li jkun ma jagħmilx aktar hsara, kif ukoll jiġi aktar iggwidat fuq liema tip ta' muskoli u nervituri għandu aktar jiffoka.

Huwa rakkomandat kif dejjem ngħid li dak li jkun jiehu parir professjonali, li jkun żgur li l-vitamini li jkun qed jixtri jkunu ta' kwalità għolja u ta' min jafdahom u li dejjem ikun jaf xi jkun qed jagħmel, għax inkella probabbilment jista' jagħmel aktar hsara milli ġid.

## **Problema ta' sperma baxxa fl-irġiel**

Hemm diversi fatturi ambjentali fosthom tniġġiż tal-arja, fatturi ambjentali bħal shana eċċessiva, xemx qawwija, u stress intensiv li jaffettwaw kemm fil-proċess ta' *spermatogenesis*, jiġifieri kif tiġi ffurmata l-isperma, kif ukoll l-apparenza u n-numru ta' sperma li jkun hemm.

Wara diversi studji xjentifiċi ġie determinat li jrid ikun hemm numru ta' komponenti differenti biex l-isperma tiġi ffurmata u tkun ta' kwalità u ta' kwantità tajba. Fost dawn il-komponenti



hemm *Carnitine*, *Arginine*, *Zinc*, *Vitamin E*, *Glutathionine*, *Selenium*, *Coenzyme Q* u *Folic Acid*.

Il-*Carnitine* ghandu l-funzjoni li jaghti aktar enerġija kemm għall-formazzjoni, kif ukoll għall-mobilità tal-isperma. *L-Arginine* ghandu funzjoni biex iżid iktar il-vaskularità u ċ-ċirkulazzjoni fl-organu maskili. *Iż-Żingu* ghandu importanza kemm fil-proċess bio-kimiku kif ukoll fil-proċess biex iżid it-*testosterone*, u importanti għal *spermatogenesis*. *Vitamin E* ghandu funzjoni kruċjali biex tgħin l-isperma tingħaqad mal-*ovum*, il-*Coenzyme Q* u *Selenium* huma importanti biex inneħhu dawk li jgħidulhom il-*free radical*, fi kliem iehor, dawk il-komponenti ambjentali li jagħmlulna hsara, fosthom bhala eżempju r-raġġi tax-xemx. *Coenzyme Q* ghandha l-funzjoni li żżid ir-rata tal-fertilità kif ukoll ta' mobilità tal-isperma, u l-*Folic Acid* huwa importanti biex iċ-ċelloli jinqasmu aħjar u b'mod aktar b'saħħtu.

F'dawn l-affarijiet hadd m'ghandu tort u inutli li wiehed jagħmel ċerta pressjoni fuq l-iehor, anzi l-*partner* ghandu iktar jaghti appoġġ lill-parti l-oħra biex b'hekk jaraw kif jistgħu jsolvuha flimkien. Kull tip ta' *stress* anki mentali, jew għax dak li jkun irid jahseb jew irid xi haġa, bħal fosthom irid it-tfal, fil-maġġoranza tan-nies aktar taħdem kontribom u n-numru ta' spermata aktar jonqos.

B'hekk huwa importanti li dak li jkun għalkemm jifhem u jaċċetta li jista' jkun hemm xi tip ta' problema ta' infertilità, ma jpoġġix din il-haġa bhala prijorita' f'haġtu.

## **Problemi relatati mas-saqajn**

L-aħjar mod biex iżżid iċ-ċirkulazzjoni fir-riglejn hija li żżid eżerċizzju ffukat fuq ir-riglejn bħall-ghawm, tuża xi tip ta' *steppers*, titla' aktar taraġ, u tagħmel ftit *squats*, rota eċċ.

Dejjem fejn thoss jew ikollok xi diffikultà, irrikorri għall-ghajjnuna professjonali bħal dik ta' fiżjoterapista. Bhala affarijiet

naturali hemm żewġ hxejjex li jgħinu konsiderevolment iċ-ċirkulazzjoni. Dawn jissejhu *Gingo Biloba* u *Gotu Kola*.

Il-*Gingo biloba* għandu funzjoni li jżid iċ-ċirkulazzjoni aħjar, u b'hekk ikollok ċirkulazzjoni aħjar anki fir-riġlejn. Huwa rakkomandat u importanti li dejjem isir eżerċizzju, biex dejjem tikseb benefiċċju massimu jew aħjar.

Il-*Gotu Kola* għandu proprjetajiet kif ukoll kien hemm diversi studji xjentifiċi li juru li jgħin biex jitnaqqas dak l-ilma li jkun ingabar taht il-ġilda, li fi kliem li kulhadd jifhimna iktar huma ċ-ċellolite, u li n-nisa kważi kollha għandhom minnu.

Huwa rakkomandat ukoll li tiekol ikel frisk u bnin bħal minn frott u haxix frisk, tixrob aktar ilma u tnaqqas affarijiet bħal *fast foods*, u affarijiet li fihom hafna melh u zokkor.

Problema oħra komuni tas-saqajn hija li dak li jkun jeghreq hafna u b'hekk is-saqajn ikunu jintnu, kif ukoll persuni li jbatu b'hafna bukghawġijiet jew jgħajjew meta jimxu jew jaghmlu xi forma oħra ta' eżerċizzju fiżiku. F'dawn il-każijiet, wisq probabbli jkun hemm nuqqas ta' diversi minerali, u fost dawn insibu l-*Magnesium*.

## **Saqajn hoxnin u ċellolite**

Wisq probabbli l-kwistjoni ta' saqajn minfuha kif ukoll ta' ċellolite hija kkawżata minn nuqqas ta' ċirkulazzjoni.

Ċirkulazzjoni baxxa tista' tiġi kkawżata minn diversi kondizzjonijiet jew fatturi differenti fosthom kolesterol għoli, stil ta' hajja sedentarja (*sedentary lifestyle*), jiġifieri li dak li jkun ma jkunx daqstant attiv u b'hekk il-ġisem jidra jkun daqsxejn 'għažżien', kif ukoll xi fatturi forsi ġenetiċi bħal forsi dak li jkun ikollu pressjoni baxxa jew qalbu thabbat b'saħħa inqas.

Nibdew mill-ewwel possibbiltà tal-kolesterol għoli. Nafu li dan iż-żmien, hafna mill-ikel taghna huwa *junk food* li jkun fihom hafna

xahmijiet hżiena. Dawn ix-xahmijiet hżiena jimblukkaw l-arterji u n-nervituri, jagħmlu aktar *strain* fuq il-qalb u b'hekk titnaqqas iċ-ċirkulazzjoni f'ċerti partijiet tal-ġisem fosthom dawk tas-saqajn. Hafna jhossu saqajhom aktar għajjiena u anki tista' tara l-effett tagħha bhala ilma taht il-ġilda, dik li tissejjah ċellolite.

F'dan it-tip ta' kondizzjonijiet hemm diversi affarijiet x'wiehed jista' jagħmel. L-ewwel waħda hija li tnaqqas l-ikel hażin u minflok iżżid aktar haxix u frott frisk fid-dieta tiegħek. Huwa importanti wkoll li iżżid l-ammonti tax-xaham it-tajjeb, dak li jissejjah *HDL Cholesterol*. Dan l-*HDL Cholesterol* għandu l-funzjoni li jnaddaf l-arterji u l-vini tagħna mill-kolesterol hażin u b'hekk iżżid iċ-ċirkulazzjoni.

Hafna minn dawn iż-żjut tajbin jinsabu fil-hut li fihom hafna żejt kif ukoll b'xi żejt bhal *extra-virgin olive oil*. Hemm ukoll diversi supplimenti, bhal *Omega 3* jew *Fish Oil concentrates*, li fihom hafna *HDL Cholesterol* li huma tajbin biex inaddfu l-arterji u l-vini u b'hekk iżidu ċ-ċirkulazzjoni tad-demmm.

Hemm xi hxejjex ohra li jistgħu jgħinu fosthom *Ginko biloba* li iżżid iċ-ċirkulazzjoni tad-demmm, kif ukoll tirrinforza l-vini u l-arterji. Hemm ukoll dik li tissejjah *Gotu kola*. Il-*Gotu kola* tgħin u hija partikolarment tajba biex tnaqqas dak l-ilma żejded li jkun ġie maħżun taht il-ġilda speċjalment f'tar-riglejn, li huwa aktar magħruf bhala ċellolite. Ghalkemm forsi tidher ftit kerha u hafna min-nisa jiffissaw fuqha bla bżonn, m'hi xejn hlief ilma taht is-saffi tal-ġilda, u mhux bħalma hafna jahsbu, xaham.

Jekk niġu għat-tieni punt ta' stil ta' hajja sedentarju ahna m'ahniex magħmula biex noqogħdu bilqieghda għal żmien twil hafna. Mill-inqas huwa rakkomandat li nagħmlu madwar tletin minuta ta' eżerċizzju kuljum, imma dawk in-nies li huma daqsxejn obiżi jridu bilfors jagħmlu aktar eżerċizzju biex jaharqu dawk il-kaloriji żejda u jnaqqsu x-xaham żejded li jkun inhażen.

F'każ li dak li jkun ihossu għajjien hafna jew ihoss dawk li jissejju *palpitazzjonijiet*, jew il-qalb tkun qed tghaġġel hafna u

jkollu wkoll din il-kondizzjoni fejn is-sieq tibda tintefah, nirrakkomanda li dak li jkun ikellem xi konsulent jew speċjalista tal-qalb biex ikunu jistgħu jsiru aktar testijiet.

## **Erezzjoni mhux f'saħħitha**

L-ewwel haġa m'hemmx għalfejn toqghod tinkwieta u taħseb fuq l-istess haġa għax l-istress huwa l-agħar haġa li qed jeqridna lkoll. Sfortunatament din hija problema daqsxejn komuni fl-irġiel, speċjalment meta jkollhom haġja ta' stress kontinwu.

Meta dak li jkun ikollu erezzjoni mhux daqshekk b'saħħitha, il-kaġun tagħha wisq probabbli jkun minhabba nuqqas ta' ċirkulazzjoni, b'hekk ma jkunx hemm demm biżżejjed għaddej fil-parti maskili personali tiegħu.

Hemm diversi affarijiet x'wiehed jista' jagħmel, fosthom iżid affarijiet li jgħinu ċ-ċirkulazzjoni tiegħu.

L-ewwel waħda hija li tnaqqas l-ikel hażin u minflok iżżid aktar haħix u frott frisk fid-dieta tiegħek. Huwa importanti wkoll li iżżid l-ammonti tax-xaħam it-tajjeb, dak li jissejjaħ *HDL Cholesterol*. Dan l-*HDL Cholesterol* għandu l-funzjoni li jnaddaf l-arterji u l-vini tagħna mill-kolesterol il-ħażin u b'hekk iżżid iċ-ċirkulazzjoni.

Hafna minn dawn iż-żjut tajbin jinsabu fil-hut li fihom hafna żejt, kif ukoll b'xi żejt bħal *extra-virgin olive oil*. Hemm ukoll diversi supplimenti bħal *Omega 3* jew *Fish Oil Concentrates* li fihom hafna *HDL Cholesterol*, fost affarijiet ohra li huma tajbin għax inaddfu l-arterji u l-vini u b'hekk iżidu ċ-ċirkulazzjoni tad-demm. Hemm xi hxejjex ohra li jistgħu jgħinu fosthom *Ginko biloba* li iżżid iċ-ċirkulazzjoni tad-demm, kif ukoll turrinforza l-vini u l-arterji. Fost dawn hemm ukoll komponent ta' proteina li jissejjaħ *Alanine*, li jgħin biex iżid dak li jissejjaħ *nitrates* fid-demm, u dak li jkun ikollu erezzjoni aktar soda u b'saħħitha.

Fattur importanti hafna li dak li jkun m'ghandux li jinkwieta fuqu huwa l-fatt li jiġi donnu ossessjonat fuq din il-ħaġa, u forsi jaqa' wkoll f'dipressjoni.

Għalkemm għalik din forsi tidher bhala problema gravi, m'ghandekx toqghod tossessjona ruħek fuqha u jekk taħseb li għandek xi bidu ta' dipressjoni żgħira nirrakkomanda li tkellem nies professjonali f'dan il-qasam biex tkun tista' tittrattaha mill-aktar fis possibbli bla ma tagħmel aktar ħsara.

## **Vitilago**

Vitilago hija kondizzjoni meta għal xi raġuni jew ohra tonqos xi ftit miċ-ċirkulazzjoni fil-parti tat-tarf nett tal-ġilda, u jkun hemm dik li tissejjaħ *depigmentazzjoni*, u b'hekk il-ġilda tkun tidher aktar bajda minn postijiet ohra.

Biex inserrhu ras kulhadd din mhix xi marda ta' infezzjoni tal-ġilda u ma tittehidx; kull ma hija, differenza fil-kulur tal-ġilda. Minhabba dan in-nuqqas ta' ċirkulazzjoni jista' dak li jkun, ikun aktar sugġett għal xi infezzjonijiet; b'hekk huwa importanti li nies li jkollhom din it-tip ta' kondizzjoni joqgħodu aktar attenti u jużaw bħal *anti-bacterial soaps* biex inaqqsu riskji ta' infezzjonijiet.

Hemm diversi affarijiet li wiehed jista' jagħmel fosthom, jgħin li jżid daqsxejn iċ-ċirkulazzjoni ahjar billi jiekol aktar xahmijiet tajbin għall-ġilda bħal *Omega 3, Fish Oil Concentrates*, jew *Cod Liver Oil*. Hemm hxejjex ohrajn bħal fosthom *Gingo Biloba* li jgħinu billi jsaħhu l-vini u l-arterji u b'hekk awtomatikament tkun qed iżżid iċ-ċirkulazzjoni.

Hemm minerali ohrajn li dak li jkun għandu jiehu biex itejjeb il-kulur tal-ġilda kif ukoll jipproteġiha minn fatturi ohrajn, kemm minn dawk tar-raġġi tax-xemx, kif ukoll minn fatturi bħal dawk ta' infezzjonijiet fil-ġilda. Fost dawn il-komponenti nsibu *Copper, Gentle Iron, Calcium Magnesium* u *Zinc*. Komponent li hemm numru

ta' studji fuqu u li huwa tajjeb ukoll għal din il-kondizzjoni huwa l-*Folic Acid*. Dan jgħin u jsaħħaħ aktar il-vini tal-arterji , u b'hekk awtomatikament iċ-ċirkulazzjoni tkun aħjar.

### ***Eczema Spongiotic Dermatitis***

Il-ġilda hija organu magħmul minn diversi ċelloli li fosthom għandhom il-proprjetà li jiffurmaw dak is-saff bħala ġilda li l-funzjoni tiegħu hija li żzomm *bacteria*, *fungi* u *foreign bodies* oħrajn in-naħa ta' barra, u min-naħa l-oħra żzomm il-ġisem b'temperatura kostanti kif ukoll bla mikrobi.

*Eczema* hija terminu li jindika xi kondizzjonijiet tal-ġisem b'mod permanenti. Fost dawn hemm meta l-ġilda tkun xotta hafna, raxx li jidher konsistentement, ġilda minfuħa, haħk u ġieli anki xi forma ta' *blisters*. L-*Eczema* tista' tiġi minn diversi fatturi, imma l-aktar komuni huma dawk ta' allergija, fosthom allergija minn xi kimiki bħal li jinsabu fis-sapun jew deterġenti oħrajn, jew allergija li tiġi minn xi ikel differenti li ma jkunx jaqbel ma' dak li jkun.

F'każ ta' allergija mill-ikel, dak li jkun ikun jista' jagħmel *test* minn taqtira demm li jittiehed minn xi subgħa minnhom, fejn jista' jkun jaf x'ikel ma jkunx jaqbel miegħu. Fost dawn l-ikel, u li fl-opinjoni tiegħi, huma komuni hafna fil-popolazzjoni Maltija, hemm il-bajd, halib, dqiq kif ukoll in-nuts. B'dan it-*test* wiehed ikun jaf speċifikament x'ma jaqbilx miegħu, b'hekk ikun jista' jnaqqas dak l-ikel mid-dieta tiegħu.

Huwa importanti wkoll li persuna tiehu komponenti li fihom iż-żingu biex isaħħaħ il-ġilda. Tajjeb ukoll li wiehed juża xi tip ta' *anti-bacterial soaps* biex meta jkun hemm il-ġilda ftit migrufa jew niexfa żzejjed minhabba l-*Eczema* dak li jkun ma jihux xi infezzjoni.

Tajjeb ukoll kemm għan-nisa kif ukoll għall-irġiel li jintuża xi tip ta' *moisturizer*, anki *body lotion* biex il-ġilda kemm jista' jkun iżzommha nadifa u tkun ġilda aktar ratba.

## **Attack of Thrush**

Il-vaġina hija organu magħmul minn diversi ċelloli u għandu ċerti *bacteria* fuqu li jissejġu *friendly bacteria*. Kif għal xi raġuni jew oħra jkun hemm xi tibdil mill-konsistenza tal-likwidu tal-vaġina, hafna minn dawn il-*friendly bacteria* jmutu u l-gilda ta' taht tista' tiġi esposta għal diversi *bacteria*, *yeast* u *fungi* li hawn madwarna.

L-aktar infezzjoni komuni hija l-*fungal infection* jew *yeast*, u din ġieli tissejġah *thrush*, u wisq probabbli din it-tip ta' infezzjoni ma tiġix għax ikollok x'taqsam mal-*partner* tiegħek. Hemm diversi affarijiet kif wiehed jista' jzomm ruħu daqsxejn aktar nadif, kif ukoll jipprevjeni din il-kondizzjoni.

L-ewwel haġa hija li l-persuna għandha tinhasel aktar spiss, kif ukoll kemm jista' jkun tneħhi jew taqta' qasir is-suf ta' madwar il-vaġina. B'hekk iżzomm il-vaġina aktar nadifa. Is-suf minnu nnifsu jzomm hafna mikrobi fosthom *yeast* u *fungal organisms*.

Haġa oħra hija li dak li jkun jista' jieħu *friendly bacteria* li ssibhom taht forma ta' kapsoli taht l-isem ta' *Acidophilus*. Dawn huma batterja li jagħmlu aktar *actic acid* u b'hekk iżidu daqsxejn l-aċidità fil-vaġina u b'hekk toqtol hafna mill-*foreign particles* li jinsabu kontinwament madwarna biex jinfettawna.

Huwa wkoll rakkomandat li persuna tieħu *cranberry extracts* biex b'hekk titnaqqas ukoll il-pH, jiġifieri tiżdied daqsxejn l-aċidità fil-likwidu tal-vaġina.

Huwa importanti li ma jintużax *cranberry juice* li fih aktar zokkor għax dan jagħmel aktar hażin, u *yeast/fungi* jistgħu aktar jikbru meta jkun hemm livell għoli ta' zokkor.

## **Dwejjaq u nuqqas ta' memorja**

L-ewwel haġa li għandek tagħmel hija li temmen fik innifsek u tara l-affarijiet fil-pożittiv. Mhux faċli li twaqqaf dan iċ-ċirku vizzjuż

li tkun qieghed fih u l-bidu dejjem huwa daqsxejn diffiċli, imma mhux impossibli.

Aghmel eżerċizzju regolari u kul ikel bnin. Min-naħa ta' haxix mediċinali tista' tiehu kemm ir-*Rhadiola*, jew il-*5-HTP*. Dawn fihom komponent li jissejjaħ is-*Serotonin*. Meta bniedem ikun ferhan dan il-livell jiżdied fil-mohħ.

Tajjeb ukoll li tiehu supplement ta' *Omega 3* għax dan jgħin lill-mohħ kemm biex jahseb aħjar, kif ukoll biex jipproduċi aktar is-*Serotonin*. Importanti li żżid aktar hut frisk fid-dieta tiegħek. Jekk qed tbatu minn xi tip ta' anzjetà, ma tistax torqod, tibki l-hin kollu jew tibza' tohroġ mid-dar tista' tiehu wkoll *Valerian* (haxixa). Din tikkalmak xi ftit u persuna ma tiġix dipendenti fuqha. Jekk l-anqas biha ma tara ebda effett tista' tipprowva s-*St John's Wort*, imma trid toqgħod attent u tkellem lit-tabib tiegħek speċjalment jekk diġà qed tiehu xi pilloli kontra d-dipressjoni.

Jekk ma tistax torqod tista' wkoll tiehu xi *herbal tea* bħal *Sleep Well* biex dak li jkun aktar jistrieħ u jorqod. Kif jgħidu, bniedem mistrieħ jahseb aħjar u aktar jikkonċentra.

## **Kura fl-anzjani**

Huwa importanti li dak li jkun iżomm attiv, jagħmel l-eżerċizzju. Anki jekk dak li jkun ikollu saqajn muġugħa xorta għandu jibqa' għaddej, xorta tista' ssir xi mixja żgħira, xorta jista' jsir xi qadi iehor bħal mixja sal-quddiesa, u tista' tivvinta aktar affarijiet kreattivi u żżomm lilek innifsek attiv kemm fiżikament kif ukoll mentalment. Jekk dak li jkun jieqaf minn kull attività fiżika jew mentali, il-ġisem jiġġamja, jibda aktar jinsa u kważi tarah qisu qed jaqa' f'biċċiet.

Tajjeb ukoll li dak li jkun jibqa' jiekol dieta bilanċjata li tkun komposta minn hut jew haxix, kemm jista' jkun laħam bla grass jew laħam abjad u jixrob ilma b'mod regolari. Min-naħa l-oħra għandu jevita hafna zokkor, melħ u xahmijiet.



Dawn bl-Ingliż insibuhom bhala 3 's' (*sugar, salt u saturated fat*). Iktar ma nevitaw dawn l-'s' mid-dieta taghna, aktar inkunu b'sahhitna, innaqqsu il-kolesterol, ikollna ċirkulazzjoni ahjar, inqas *stress* fuq il-qalb u b'hekk inqas *stress* fuq kull organu iehor.

Importanti wkoll li dak li jkun jiehu xi forma ta' vitamini, u dawn jista' jehodhom taht forma ta' multi vitamins bhal VM75 jew VM2000 li jkun fihom il-komponenti kollha mehtiega. Min-naħa tal-ġilda importanti li dak li jkun jibqa' jżomm lilu nnifsu nadif, u juża *moisturizers* biex il-ġilda tibqa' ratba kif ukoll fil-perjodu tas-sajf juża *sun block* biex kemm jista' jkun tnaqqas l-effetti hżiena tar-raġġi tax-xemx.

Barra l-ikel, l-organi u l-ġilda tajjeb ukoll niftakru fil-*joints*. Dawn huma komponent li jservu bhala *cushions* madwar l-ghadam taghna u aktar ma jghaddi ż-żmien iktar ikun hemm dak il-fattur ta' *wear and tear*. B'hekk tajjeb li dak li jkun jiehu xi sustanzi bhal *Celadrin* li jghinu fil-lubrikazzjoni tal-*joints*. B'hekk inaqas l-uġiġh fil-*joints*, kif ukoll l-istrapazz fuq il-*joints*.

## **L-aptit tat-tfal fl-ikel**

L-iktar haġa li t-tfal toghġobhom u hija sustanzjuża ghalihom huwa l-frott, bhalma huma l-frawli, iċ-ċirasa jew il-hawh. Dan il-frott huwa tajjeb u huwa helu u t-tfal normalment jikluh. Flok helu u ċikkulata, agħtihom il-frott.

Awtomatikament meta qed tnaqqsilhom iċ-ċikkulata jew il-helu tkun qed tnaqqsilhom mill-hafna zokkor, u b'hekk it-tfal iktar jibqa' jaqbadhom aptit għax il-ġisem minnu nnifsu jkun irid xi livell ta' zokkor kif ukoll proteini, karboidrati u xahmijiet li rridu ngibuhom minn sorsi ta' ikel ohrajn u minn dieta bilanċjata.

Hafna mit-tfal, speċjalment il-bniet, ma tantx jogħġobhom il-laħam, u hafna jghidulek għax il-laħam huwa forsi xi ftit iebes. Tista' tuża ftit il-kreattività tiegħek biex jew tqatta' l-laħam f'biċċiet

żgħar jew xi forma ta' *gravy* jew *sauce*, jew xi tip tal-brodu biex il-laħam jiġi aktar tari.

Importanti wkoll li t-tfal jieħdu l-minerali u l-vitamini kollha meħtieġa. Hawn nissuġġerixxi xi supplementi li jkunu adattati għat-tfal fosthom il-*Kangavites Vitamins*. Dawn il-vitamini stess ikollhom ċerti vitamini fihom li jqabbdu xi daqsxejn aptit aktar, u b'hekk it-tfal ikunu jistgħu jieklu b'aktar faċilità.

## Acne

L-*Acne* hija kondizzjoni tal-ġilda fejn jista' jkollok diversi difetti fosthom bħal *black heads*, *white heads*, tbajjiet bojod, biċċiet fejn jista' jkollok il-materja u boċċi li jidhru bħal *cysts* fuq il-wieċ tal-ġilda. Din hija problema komuni tal-ġilda li tirriżulta hafna drabi fil-wieċ imma tista' tkun ukoll fid-dahar, fis-sider u fl-ispalla.

Fl-irġiel hija komuni u fil-fatt tibda mal-pubertà. Is-severità u l-progress ta' din il-kondizzjoni tvarja minhabba ormoni, bakterja, u l-mod kif jiġu blokkati l-pori tal-wieċ, fost affarijiet oħra.

X'tista tagħmel persuna li tbat bl-*Acne* biex tuża affarijiet naturali biex tfejjaq jew tgħin aktar lil din il-kondizzjoni?

Min-naħa ta' nutrizzjoni jew ikel, affarijiet li għandhom jiġu evitati huma hafna zokkor, speċjalment zokkor raffinat, ikel proċessat, xahmijiet, prodotti tal-halib (*dairy products*) kif ukoll ikel moqli (*fried foods*). Min-naħa l-oħra għandu jizdied ikel li għandu *low glycemic* (kaloriji baxxi), żejt tal-huta, *nuts* u żrieragħ, haxix u frott. Dan l-ikel li jnaqqas l-*Acne* għandu in komuni diversi affarijiet li jistgħu jinsabu wkoll taħt forma ta' pilloli naturali li jissejħu *supplimenti*.

Suppliment wieħed ta' importanza kbira huwa dak ta' *Omega 3 Fatty Acids*. L-*Acne* hija marda li tiġi influwenzata b'kondizzjonijiet infjammatorji u hemm evidenza li turi li nuqqas ta' *fatty acids* essenzjali għandhom importanza kbira fl-iżvilupp ta' din il-kondizzjoni.

Huwa fatt li fid-dieta tagħna (dieta Mediterranja) nikkonsmaw ammont enormi ta' *Omega 6 Fatty Acid* u dak iżid l-infjammazzjoni. B'hekk huwa ta' importanza kbira li nżidu aktar *Omega 3* biex jibbilanċja u jwaqqaf l-effett ta' infjammazzjoni mill-*Omega 6* żejjed li niehdu.

Huwa rakkomandat li l-balanċ bejn dawn iż-żewġ *fatty acids* ikun ta' wiehed ma' wiehed, u b'hekk jippromovi s-saħħa tal-ġilda in ġenerali, l-integreta tal-ġilda, kif ukoll aktar resistenza fil-problemi tal-ġilda, bhall-*Acne*.

Komponent iehor importanti għall-ġilda b'saħħitha, u kruċjali biex tikkumbatti l-*Acne*, huwa ż-żingu. Livell għoli tal-ormonu *testosterone* huwa assoċjat ma' livell għoli ta' *Acne* anki fin-nisa. Speċifikament jidher li hemm *enzymatic reaction* fil-ġilda li tikkonverti *t-testerol* għal kimika oħra li tissejjah *Dihydrotestosterone (DHT)* u dan l-ormonu tippromovi t-tkabbir anormali tal-basla tax-xagħar kif ukoll tistimula l-glandoli taż-żejt fil-ġilda. Dawn iż-żewġ fatturi jirriżultaw f'*Acne* kif ukoll f'ġilda kerha.

Iż-Żinc huwa fattur li jwaqqaf l-enzima *5-alpha reductase*, li jġieghel jew jikkonverti *t-testosterone* f'*DHT*. In-nuqqas ta' Żinc huwa l-aktar komuni f'*teenagers*, il-grupp l-aktar effettwat mill-*Acne*.

Komponent iehor għall-ġilda b'saħħitha u integra hija l-Vitamina E. Din il-vitamina hija direttament relatata mal-Vitamina A. B'hekk jekk ikun hemm nuqqas ta' Vitamina E jonqos ukoll il-livell ta' Vitamina A anki f'dieta regolari tajba. Dawn iż-żewġ vitamini huma importanti għall-ġilda b'saħħitha, kif ukoll fattur importanti biex jikkontrollaw il-produzzjoni taż-żejt kemm nieqes kif ukoll żejjed fil-ġilda. B'hekk il-Vitamina E hija forsi l-ahjar mod kif ittejjeb jew iżzid il-livell ta' Vitamina A u b'hekk tiehu hsieb il-ġilda u tikkombatti l-*Acne*.

## **Infezzjoni fil-kanal ta' l-urina (Cystitis)**

Nibdew biex nispjegaw x'inhi *Cystitis*. Din hija hruq u uġiġ meta dak li jkun imur jagħmel pipi, iżid il-frekwenza tal-pipi speċjalment bil-lejl, u l-pipi jkun aktar skur jew ikollu riha tinten. Sintomu ieħor huwa uġiġ fl-istonku fin-naħa t'isfel.

Minn għaxra sa għoxrin fil-mija tan-nisa kollha kellhom xi tip ta' infezzjoni fil-kanal tal-urina mill-inqas darba f'sena. Tnejn sa erbgħa fil-mija tan-nisa kellhom livell għoli ta' bakterja fl-urina, u dan huwa kawża ta' infezzjoni fil-kanal tal-urina – *UTI (Urinary Tract Infection)*. Infezzjoni fil-kanal tal-urina tista' tkun problema serja li eventwalment taffettwa lill-kliewi, tagħmel hsara lill-kliewi, tista' thalli tebgħa lill-kliewi, kif ukoll tista' toqtol lill-kilwa.

Infezzjoni fil-kanal tal-awrina hija inqas komuni fl-irġiel b'eċċezzjoni fit-tfal żgħar jew adulti li jkollhom l-infezzjoni fil-prostata jew li jagħmlu att omosesswali mhux protett.

*X'tista' tagħmel b'mod naturali biex tnaqqas kif ukoll tfejjaq infezzjoni fil-kanal tal-awrina?*

Ikel li għandu jitnaqqas jew ikun evitat waqt infezzjoni fil-kanal tal-urina jew uġiġ fil-kanal tal-pipi huwa hafna zokkor, sugu tal-frott konċentrat, u alkohol. Mill-banda l-oħra dak li jkun għandu jixrob aktar ilma, iżid iktar basal u tewm, frott speċjalment kull tip ta' *berries*, kif ukoll jiekol aktar *whole grain*.

Żewġ supplimenti importanti hafna f'każ ta' infezzjoni fil-kanal tal-urina jew biex tfejjaq infezzjoni fil-kanal tal-urina huma *Cranberry* kif ukoll *Ester-C Plus* li hija forma speċjali ta' Vitamina Ċ. Ir-riċerkaturi sabu li l-*Cranberry* twaqqaf u tfejjaq infezzjoni fil-kanal tal-urina. Għalkemm il-mekkanizmu eżatt għadu mhux magħruf, hemm hsieb li dan jista' jkun minħabba li żżid l-aċidità tal-pipi.

Fil-fatt hemm diversi studji li juru li l-*Cranberries* iwaqqfu u jipprevenu numru ta' bakterja li s-soltu jkun mwahhlin mal-

*linings* tal-kanal tal-borża tal-pipi kif ukoll ma' tal-*bladder*. B'hekk wiehed jippreveni infezzjoni. Iz-zokkor għandu effett detrimental fuq is-sistema tal-immunità tagħna. Huwa importanti li dak li jkun jiehu *Cranberry* taht forma ta' suppliment li ma jkunx miżjud biz-zokkor.

Il-Vitamina Ċ iżżid iċ-ċelloli l-bojod, il-produzzjoni tal-*Interferon*, kif ukoll iżżid l-*antibodies* biex b'hekk issahhah l-immunità u tiġġieled jew tikkombatti l-infezzjonijiet. Huwa fatt stabbilit li l-Vitamina Ċ għandha dawn il-proprjetajiet anti-infjammatorji u tghin f'każijiet ta' infezzjoni fil-kanal tal-urina.

Il-*Cranberries* jistgħu jinsabu wkoll taht forma ta' tè, u dan jissejjah *Cranberry with Rooibos*. B'hekk dan it-tè uniku u b'toġhma tajba jsta' jghin biex b'mod naturali titnaqqas jew titfejjaq l-infezzjoni fil-kanal tal-urina.



**Cryo-Save**  
The Family Stem Cell Bank

## Having a baby and interested in Stem Cells?

[www.cryo-save.com](http://www.cryo-save.com)

✦ With over ten years' experience, **state-of-the-art technical know-how and presence in 43 countries** on three continents, with ultra-modern processing and storage facilities in **Belgium** (5,000m<sup>2</sup> with a capacity of 1,000,000 samples), **Germany, Dubai, India & France**

✦ **Officially accredited** by regulatory authorities as an **organ bank**

✦ With more than **190,000 samples** from cord blood and umbilical cord tissue

✦ **13 transplants have been successfully made** with the units preserved in the Cryo-Save bank

✦ **Dual storage system**, stem cells are stored independently in two separate storage tanks within our state-of-the-art facility

**Future Cells Ltd.** St. Anne's Clinic, Triq il-Kanonku Pirota, B'Kara  
Tel: 21493553/5, Mob. 99255637 or 79495361  
E-mail: [info@futurecellsmalta.com](mailto:info@futurecellsmalta.com)





Trust our High Quality for your Peace of Mind.

## **Paternity and Relationship Analysis**

**Fast - Reliable - Competent - Trusted**

Our laboratory stands for DNA analysis of any kind. Internationally renowned forensic scientists are working with the utmost accuracy and care on your case with modern state-of-the-art equipment. We have more than ten years of experience and since 1998 successfully participated in proficiency trials. With our ISO 9001 certified quality management, we are the trusted Service Provider for the German Police Forces.

### Contact our Local Distribution Partner

**Natural Remedies**

**Dr. Renald Blundell**

69, Triq K. Galea,  
B'Kara BKRI807 Malta

Tel: (00356) 27669969

[www.naturalremedies.com.mt](http://www.naturalremedies.com.mt)

# ANTI STRESS VL<sup>®</sup> LAMMBERG

- Relaxing and soothing
- Non-drowsy
- Taken without water



Natural Remedies, 69, Triq K. Galea, B'Kara BKR1807, Malta,  
Tel: (00356) 27669969, Mobile: (00356) 99255637, [www.naturalremedies.com.mt](http://www.naturalremedies.com.mt)

Anti-stress can be used in cases of stress, anxiety, burnout, exam stress,  
nervousness, fear of flying, restlessness and travel sickness





# Celadrin stepping up to joint health.

- Maintains Flexibility.
- Helps with joint wear & tear.
- Promotes joint health.
- Provides lubrication for the joints.



## **SOLGAR CELADRIN 525mg**

For more information contact  
**NATURAL REMEDIES**  
69, K. Galea Street, Birkirkara, Malta  
Tel: +356 27669969

[www.naturalremedies.com.mt](http://www.naturalremedies.com.mt)



# Açaí the super berry from South America.

Rich in antioxidants supporting  
health & vitality.

Free-radical protection.

Supports skin health.

A source of omega 3&6 fatty  
acids, plus vitamins A, C & E.

**ONE SMALL BERRY.**

**ONE POWERFUL ANTIOXIDANT**

**SOLGAR ACAÍ EXTRACT**



For more information contact

**NATURAL REMEDIES**

69, K. Galea Street, Birkirkara, Malta

Tel: +356 27669969

[www.naturalremedies.com.mt](http://www.naturalremedies.com.mt)

improve your well being  
**THE NATURAL WAY**



## SERVICES



PHYSIOTHERAPY



DNA TESTING



STEM CELLS  
TREATMENT



UMBILICAL STEM  
CELLS STORAGE



BEAUTY  
SERVICES



FOOD HANDLING  
COURSE

## PRODUCTS



FIRST AID BOXES



VITAMINS AND  
HERBAL



MEDICAL DEVICES



PERSONAL  
HYGIENE



GLUTEN FREE



GIFTS



HERBAL TEAS



# Natural Remedies

### NATURAL REMEDIES

69, Triq K. Galea, Birkirkara, Malta

Tel: +356 27669969; Mobile: +356 99255637

[www.naturalremedies.com.mt](http://www.naturalremedies.com.mt)

**DESIRE FOR A CHILD?  
ARE YOUR SPERMS FIT ENOUGH?**



**PROFERTIL®**

**CLINICALLY  
TESTED**



Natural Remedies  
89, Triq K. Galea,  
B'Kara BKR1807  
Malta

Tel: (00356) 27069969  
Mobile: (00356) 99255637

E-mail: [info@naturalremedies.com.mt](mailto:info@naturalremedies.com.mt)  
Website: [www.naturalremedies.com.mt](http://www.naturalremedies.com.mt)

[www.profertil.eu](http://www.profertil.eu)

Innovative Medicine  
**LENUS**  
Pharma

# Foundation for Life



## For EveryBody Every Day

The human body needs a daily intake of unrefined foundational fats to promote and maintain energetic health. Ensure you and your family are getting the right kind of foundational fats while avoiding destructive, processed fats.

Udo's Oil™ 3-6-9 Blend supports immune function, digestion, cardiovascular health, mental sharpness, lean body mass and beautiful skin.

"People need a tablespoon a day for every 50 pounds of bodyweight. You simply can't get enough foundational fats from fish oil supplements or from processed supermarket oils. Udo's Oil delivers an ideal 2:1 ratio of the finest quality organic seed oils available."

*Udo Erasmus*

Available at health food stores worldwide. Visit [www.florahealth.com](http://www.florahealth.com) and find out more about our premium Udo's Oil™ 3-6-9 Blend, Udo's Choice® Probiotics, Enzymes and Greens.

Distributorship Inquiries: Flora Export, Burnaby, British Columbia, Canada  
Andrew Markowski T: +1-604-456-2018 E: [amarkowski@florahealth.com](mailto:amarkowski@florahealth.com) S: [andymar1](mailto:andymar1)



FLORA

sharing the essence of health

## food handling course



We provide various training courses to meet the needs of local businesses. The courses available are all of a guaranteed high standard and in line with Legal Notice 178 of 2001, which stipulates that, all food Handlers must be registered with the Superintendent of Public Health after successfully completing a course in Food Handling.

### Basic Food Hygiene – Course A

This is aimed at food handlers involved in the preparation, manufacture, packing, handling of 'non-high risk' food and wrapped food and those that are not directly involved in the preparation and manufacture of food. The overall aim is to develop a level of understanding on the basic principles of food hygiene, enabling them to improve standards & help prevent food poisoning.

### Certificate in Food Hygiene - Course B

This Course is aimed at food handlers that are involved in the preparation and manufacture of 'high risk' foods, retailers and wholesalers who handle open 'high risk' foods. It aims to build on the basic principles of food hygiene, to provide more detailed knowledge & understanding of food production, processing, storage, transport, wholesaling, catering & retailing, to ensure that they can carry out their responsibilities effectively.

For more information contact

**NATURAL REMEDIES**

69, Triq K. Galea, Birkirkara

Tel: 27669969

[www.naturalremedies.com.mt](http://www.naturalremedies.com.mt)