NERVI TAL-*PERIOD*

Dr RENALD BLUNDELL qed iwieġeb għal problema li waslitilna mingħand omm li konsegwenza tal-*period* qed tbati minn burdati u nervi kbar.

DR RENALD BLUNDELL

renald@naturalremedies.com.mt

www.naturalremedies.com.mt

L-ittra tal-qarrejja tagħna tal-lum tgħid hekk:

Għażiż Dr Blundell,

Jien omm ta' erbat itfal żgħar, u għandi 28 sena. Għandi problema li tiġrili kull xahar u ilni għaddejja biha s-snin, imma qatt ma tkellimt għax nistħi.

Ħafna nisa meta jkun waslilhom il-period ikunu mugħugħin. Jien ma nkunx naf li ġej il-period għax ma nkun mugugħa xejn, però qed iħalli effett ikrah fuqi, għax jinfexxli f'nervi u dwejjaq kbar, ġieli ħmistax-il gurnata qabel il-period u ġieli sebat ijiem qabel.

Nibda billi nqum bin-nervi u jkolli ħafna dwejjaq, imbagħad jeħel ma' rasi r-raġel – niġġieled miegħu fuq ċuċata, ġieli nagħmel ġimgħa ma nkellmux u jinġemgħu aktar dwejjaq fija.

Sfortunatament, anke t-tfal jeħlu ma' rasi u nirrabja magħhom. Jekk iwaqqgħu xi farka fl-art, matul dawn il-jiem, ikolli aptit nibki, u xhin nibki waħda sew niġi f'tiegħi u ngħid: imma għalfejn iġġilidt mar-raġel? Ma kellix għalfejn nieħdu hekk, imma mbagħad nibqa' ma nkellmux sakemm jaqa' għalija hu (għax il-karattru tiegħi hekk), u biex nibki sew qisu bilfors iridu jgħaddu xi sebat ijiem. Tista' tgħinni?

Nippreferi li jkolli partita wġigħ, anke qawwi, milli dawn in-nervi li qed jaqbduni. Wisq nibża' li r-raġel ma jissaportix iżjed u jitlaqni. Nibża' wkoll li nwerwer lit-tfal avolja qisthom jifhmuni aktar mir-raġel, għax meta jarawni hekk l-aħħar tnejn jiġu jippruvaw itellgħuli l-moral. Għidli x'nista' nagħmel? Nixtieq inkun mara normali.

Katya

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiża Katya,

Grazzi ħafna talli ssegwi din il-kolonna tagħna, għalkemm tidher impenjata mhux ħażin, kif nista' nimmaġina b'erbat itfal, allura nieħdu gost li ssegwina regolarment.

Ħafna nisa jbatu minn dawk li jissejħu *period moods*. Dawn huma sfortunatament normali. Iċ-ċiklu tal-mara huwa magħmul minn diversi ormoni, li l-livell tagħhom dejjem tiela' u nieżel, skont l-ovulazzjoni. Minħabba dan iċ-ċaqliq fl-ormoni, dan jikkawża stress fil-mara li minħabba fih ikollha ħafna tibdil fil-burdati.

Mhux in-nisa kollha jaffettwahom bl-istess mod, u anke mara fiż-żminijiet partikolari f'ħajjitha tista' tħoss dan it-tip ta' nervi b'intensitajiet differenti. Tajjeb li persuna tkun taf daqsxejn lilha nnifisha, speċjalment jekk tbati minn burdati daqshekk ħżiena, biex kemm jista' jkun tipprova tipprevjeni dawn il-burdati li tista' tiżvolġi anke f'aggressività, u ħafna familji li sfortunatament ikunu għaddejjin minn stress jistgħu jitkissru.

Meta tkun taf li ġej il-period u jkollok dawn il-burdati, tajjeb li tagħti fit ħin lilek innifsek, tistrieħ ftit u tagħmel xi ħaġa li tieħu gost tagħmel. Hemm affarijiet oħrajn naturali li tista' tieħu biex itaffulek kemm minn dawn il-burdati koroh, kif ukoll mill-uġigħ li jista' jikkawża l-*period* minnu nnifsu, fosthom iżżid il-livell ta' Omega 3. Dan tista' tagħmlu billi tieħu Solgar Double Omega 3.

Tista' wkoll tieħu Solgar 5-HTP li huwa Serotonin, il-kimika tal-moħħ li f'każ li persuna tkun imdejqa jew irrabjata, il-livell tagħha jonqos drastikament.

Għall-aħħar komment tiegħek tal-ittra, l-uġigħ tal-*period* u l-età, kif ukoll meta jkollok it-tfal, m'għandhiex konnessjoni diretta ma kif jinbidlu l-ormoni, u jaffettwak b'mod ta' nervi.

Regola prinċipali f'dan il-każ hija li tkun ma' [illegible] nervi u [illegible] lok tal-[illegible] ma tirrabja u [illegible] nervi u stress. Dan [illegible] ċirku vizzjuż li dak li tkun għandu jibda jipprova jegħleb jew jeliminah kompletament.

Għal dawk il-persuni li għandhom *period* mhux regolari minħabba problemi tal-ormoni jistgħu wkoll jippruvaw Solgar Female Herbal Complex. Dan il-prodott li magħmul minn numru ta' ħxejjex naturali jikkontrolla l-ormoni kif wkoll itaffi mill-uġigħ ta' qabel u waqt il-period, kif ukoll [illegible] f'dawk in-nisa li għaddejjin mill-menopawsa.

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

Kull min għandu xi domanda jew xi suġġeriment li jixtieq jistaqsi jew jiddiskuti ma' Dr Blundell, jista' jibgħat email lil renald@naturalremedies.com.mt, jew jibgħat ittra fl-indirizz: Natural Remedies, 68, Triq K. Galea, Birkirkara jew iċempel in-numru 2766 9969 jew 9925 5657, jew jagħmel kumment fil-paġna ta' Facebook.