# Stress, uġiegħ u dwejjaq ta' kull xahar

Fil-paġna tal-lum, Dr RENALD BLUNDELL B.Sc., M.Phil., Ph.D.(Edin.), M.I.Biol., C.Biol., EurProBiol., M.I.B.M.S., F.R.S.P.H. (Lond.) qed iwieġeb ġhal problema li rċivejna minħand tfajla qarreja regolari li qed ikollha problemi konnessi mal-*period*.

*Ġhaziz Dr Blundell,*

*Jiena jisimni Nikola Buttigieg u noqgħod iż-Żejtun u ġhandi 16-il sena. L-ewwel ħaġa nixtieq nifrahlek tal-artikli fuq dan il-ġurnal, ġhax veru nsibhom interessanti.*

*Wara ħafna kuraġġ qed niktiblek din l-ittra biex nġhidlek il-problema li ġhandi li qed inħossni qed iġġennini. Din hija problema li ġhandha x'taqsam mal-period tiegħi ta' kull xahar. L-ewwel period li kelli kien ta' meta kelli tnax-il sena, u minn dejjem kien jaffettwani b'mod ħażin. Xi kultant nibda nġhid aħjar ma ġejtx mara u kemm huma iffurtunati l-irġiel.*

*Minn qabel li jkolli l-period nimtela kollni ponot, u vera niġi kerha. Jaqbadni nervi kbar u nibda niġġieled ma' kulħadd u taqbiżli ġhal kull ħaġa ta' xejn. Il-ħin kollu niġġieled mal-mummy u mal-boyfriend, u nibda nġhajjarhom lanqas inkun naf kif. Insomma qed jirrovinali ħajti.*

*Nixtieq jekk joġhġbok tġhidli l-ewwel ħaġa jekk li ġhandi hux normali, u jekk ma nistax naġhmel xi ħaġa biex intejjeb daqsxejn din il-ħajja miżerabbli li ġhandi.*

## Risposta ta' Dr Renald Blundell

Ġhażiża Nikola,

L-ewwel ħaġa iva int normali u toqġhodx tinkwieta fuq dawn l-affarijiet. Dawn huma affarijiet naturali, sbieħ u b'daqsxejn kura u aktar attenzjoni tista' tġhix ħajja aktar aħjar u trankwilla, kemm ġhalik kif ukoll ġhal dawn ta' madwarek.

L-ewwel ħaġa, l-aktar importanti f'kull persuna huwa li jkollha dieta bilanċjata u taġhmel eżerċizzju regolari. Jekk ma jsirx dan jista' jkollok żbilanċ fil-ormoni tieġhek, u dan jirriżulta f'uġiegħ, dwejjaq, nervi, *panic attacks* eċċ, bhal kif naħseb huwa fil-każ tieġhek fil-perijodu kemm ta' qabel u waqt il-*period*.

Nibdew bil-problema mill-ammont ta' ponot kbar li jitilġhu fuq wiċċek. L-ewwel ħaġa li ġhandek taġhmel huwa li tnaqqas l-ammont ta' żjut ħżiena fosthom bhal dawk ta' *take-aways*, kif ukoll l-ammont ta' zokkor u melħ li tieħu fl-ikel tieġhek.

Minflok ipprova hu xi ħaġa aktar sustanzjuża bhal frott u ħaxix frisk, xi yogurts naturali, kif ukoll iżżid aktar il-laħam abjad bhal tiġieġ u ħut.

Huwa importanti wkoll jekk ma joġhġbokx il-ħut li tieħu supplimenti tal-ħut, jew inkella supplimenti tal-Omega 3. L-Omega 3 jista' jinstab ukoll f'ċerti berries bhal Acai berries.

L-aħjar mod kif wieħed jiżvoga dan it-tip ta' nervi huwa billi jaġhmel xi sport jew xi eżerċizzju biex b'ħekk ikun qed inaqqas l-ammont ta' tensjoni. F'ċertu każijiet, fejn dak li jkun jħossu tant stressjat li jispiċċa iġġieled ma' kulħadd, ma tkunx idea ħażina li jitfa' *headphones* ġo widnejh b'daqsxejn mużika u joħroġ 'il barra ġhal xi mixja jew ġirja.

B'ħekk ikun qed jinqata' temporanjament mill-ħajja ta' dak il-ħin – ma jibdiex jaħseb fuq problemi u fuq nies ta' madwaru li jkunu qed idejjquh u jirritawh dak il-ħin, u b'ħekk tirrilassa b'mod naturali.

Jekk tixtieq tibġhat xi suġġeriment dwar suġġetti varji li jistġhu jiġu trattati f'din il-paġna jew ġhandek xi difficultà jew mistoqsija ta' interess ġenerali, tista' tikteb ukoll fuq l-email: ramonaportelli@hotmail.com jew permezz tal-indirizz postali fuq *Problemi ta' Saħħa*, KULLHADD, Centru Nazzjonali Laburista, Triq Mile End, Ħamrun HMR 1717.

# Biex tikkontrolla l-kilba ġhall-ikel

Sabiex intejbu l-figura taġhna, kif ukoll saħħitna, qed induru ġhall-fat burners. It-tir taġhna jkun li nnaqqsu mill-piż. Imma, minkejja dawn l-isforzi kollha, donnu nibqġhu fejn aħna; jew il-progress li naġhmlu jkun minimu jew temporanju. Il-problema hi li m'aħniex naġhtu każ tal-kontroll tal-aptit.

Kif ġhandek tikkontrolla dan l-apptit, il-kilba ġhall-ikel sfrenata.

• Ibda żomm djarju ta' kif, meta, u kemm tiekol. Ibda innota sewwa r-rutina, d-drawwiet, il-vizzji li tista' telimina jew tikkorreġi.
• Malli tqum ħu kolazzjoni tajjeb. Kolazzjon tajjeb iġhinek sabiex ma jaqbdekx ġuħ matul il-ġurnata.
• Jekk tieħu kikkra kafè jew ħafna kafejiet, ibda naqqas. Aħjar nofs kikkra milli waħda mimlija sew. L-*Altadrine Fat Burners* ukoll jġhinuk biex taħraq ix-xaħam.
• Jekk tieħu ħalib normali, ibda hu ħalib xkumat. Jekk inti ma tistax tixrob ħalib, jiġifieri int 'lactose intolerant', aġhmel użu mill-qratas *Altaflora Sachets*. Dawn ukoll iniżżlulek in-nefħa ta' żaqqek.
• Ċekken l-ikliet tieġhek. Dan jġhinek tikkontrolla aktar l-apptit. Minflok ma tiekol 3 ikliet goffi, xerred il-kaloriji fuq 5 ikliet żġhar.

Dan iħaffiflek il-metaboliżmu ta' ġismek.
• Kul aktar tuffieħ, ħjar, pine nuts; kull ikel li fih il-fajber. Il-pilloli *Altadrine Fruit and Vegetable* huma idejali jekk inti ma tiekolx frott u ħaxix, jew m'ġhandekx ħin tixtrieħ, jew forsi ma tantx tħobbu.
• Ixrob mill-anqas litru w nofs ilma kuljum. Dan tajjeb ħafna ġhal saħħtek u jnaddaflek is-sistema ta' ġismek kollha. Huwa irrakkomandat li thallat l-ilma mal-qratas *Altadrine Thalasso Sachets*.
• Aħraq aktar kaloriji milli tikkonsma. Il-pilloli *Altasterol Caffeine Tablets*, meta jittieħdu u fl-istess ħin isir eżerċizzju fiżiku, dawn jaħarqu x-xaħam u jikkontrollawlek l-apptit.

*Altadrine Appetite Control Liquid Capsules* ta' Alta Care Laboratoires fihom is-CLA *(conjugated linoleic acid)* kif ukoll iż-żejt taż-żerriegħa pinus. Dawn jġhinu sabiex jiġi ikkontrollat il-piż, il-ġuħ u l-apptit. Pillola likwida ta' l-*Altadrine Appetite Control*, nofsiegħa qabel ikla, iġġieġħel lil dawk li jġhidulhom peptides jibaġhtu sinjali lill-moħħ biex jġhidulu li ġismek m'ġhandux apptit jiekol aktar.

L-*Altadrine Appetite Control* m'ġhandhomx side effects, bhal pilloli oħra ta' dan it-tip li hawn fissuq. Barra minn hekk, bosta fat blockers jeliminaw il-vitamini A, D u E, u dawn huma neċessarji ħafna ġhall-ġisem.

*L-Altadrine Appetite Control* hija s-soluzzjoni sabiex inti tibda tħossok bi stonku mimli u sodisfatt minġhajr il-bżonn ta' ikel esaġerat. Fl-istess ħin tibda ittawwal il-ħin ta' bejn ikla w oħra.

Ġhal aktar informazzjoni ċempel 21312151, jew żur is-sit www.altacare.com, jew ibġhat e.mail lil alta@altacare.com.

- Kitba pubblicitarja

## Spiżeriji li jifthu llum il-Ħadd

St Publius Pharmacy 48, Triq il-Miratur, Floriana
The Cross 859, Triq Il-Kbira San Guzepp, Ħamrun
Spiteri's Pharmacy 82, Triq il-Vitorja, Qormi
St. Anne Pharmacy 41, Misraħ Sant'Elena, Birkirkara
Charing Pharmacy Triq il-Mimosa, G'Mangia, Pieta'
Lourdes Pharmacy Triq in-Naxxar, San Gwann
Victor's Pharmacy 9, Triq it-Torri, Sliema
St. Catherine Pharmacy Triq id-Dielja c/w Triq Santa Katerina, Attard
Sgħajtar Pharmacy Triq Sgħajtar, Mosta
Qawra Pharmacy, Earl's Court/1, Triq l-Imhar, Qawra
Fleming Pharmacy 65, Triq Ħaż-Żabbar, Paola
Vittoriosa Pharmacy 9, Triq il-Mina il-Kbira, Birgu
Spiżerija San Gwakkin 1, Triq Sant' Anna, Marsascala
John J. Borg Pharmacy 1, Triq il-Kostituzzjoni, Żejtun
Chrysanthemum Pharmacy Triq San Nikola, Qrendi
De Rohan Pharmacy 24, Triq Sant'Antnin, Żebbuġ
Nova Pharmacy 142, Triq il-Kullegg, Rabat
Azzopardi Pharmacy Triq il-Kapuċċini, Victoria, Gozo
St. Joseph Pahrmacy, 28, Pjazza San Guzepp, Qala, Gozo.

**Servizz ta' Tobba fiċ-Ċentri tas-Saħħa fil-Ħdud u l-Festi Pubbliċi**

Iċ-Ċentri tas-Saħħa tal-Mosta, Baħal Ġdid, u ż-Furjana huma miftuħin 24 siegħa ġhal emerġenzi, sebat ijiem fil-ġimgħa. Il-pubbliku ġhandu jmur iċ-ċentru tas-saħħa tad-distrett tiegħu. Persuni minġhajr karta ta' identità ma jiġux moqdija. Illum il-Ħadd 18 ta' April 2010 il-*Mobile Blood Donation Unit* se jkun quddiem il-Knisja Parrokkjali tas-Siġġiewi, mit-8.30am sas-1.30pm.

Siegħa Żmien ma' Georg

**Wieġeb din il-mistoqsija u ibġhatha fl-indirizz t'hawn taħt. Kull nhar ta' Ġimgħa tistgħu tirbħu 40 ewro voucher minġhand Bronk Productions**

Mistoqsija: Semmi suġġett li jiġi diskuss waqt il-programm Siegħa Żmien

Tweġiba: _____

Isem u kunjom: _____

Indirizz: _____

Ibġhat t-tweġiba tieġhek lil: Siegħa Żmien, PO Box, 4, Ħaż-Żebbuġ.

Bronk Productions Ltd.