Nuqqas ta' memorja

Fil-paġna tal-lum, Dr RENALD BLUNDELL qed iwieġeb għal problema li baghtitilna qarrejja li tinsab inkwetata minħabba li qed tinsa ħafna

Għażiż Dr Blundell,

Jiena Rita Bezzina u għandi 51 sena. Mara tad-dar u għandi tlett itfal. Għandi ħajja kuntenta u pjuttost komda bla problemi, imma dan l-aħħar għandi ħaġa li vera qed iddejaqni – it-telf tal-memorja.

Qed inħossni li qed ninsa aktar malajr, ma nkunx naf b'dak li qed nagħmel, imbagħad nerġa' niftakar f'dak li kont qed nagħmel u nagħmlu mill-ġdid. Insomma fi ftit kliem qasir, qed tħawwadli ħajti u dik tan-nies li jħobbuni u ta' madwari, għax verament qed inħossni ser niġġennen u nġennen lil ta' madwari miegħi

Xi kultant anke tant nippanikja li jaqbduni bħal panic attacks.

Tista' tgħidli kif tgħinni biex jerġa' jkolli ħajja normali mill-ġdid?

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiża Rita,

Sfortunatament fil-ħajja mgħaġġla tal-lum, bl-istress kollu li mdawrin bih, qed issir iktar komuni li dak li jkun iktar jibda jinsa u jinjora ċertu affarijiet, li kif għedt tajjeb int stess, iwassal biex dak li jkun jibda jippanikja, ma jħossux ċert minnu nnifsu u minn dak li qed jagħmel, u din tista' toħloq problemi kbar, kif ukoll tista' anke tkun ta' periklu kemm għalik, kif ukoll għal ta' madwarek.

L-ewwel suġġeriment tiegħi huwa li taqta' ftit mir-rutina ta' kuljum, ikollok ftit ħin ta' mistrieħ għalik personali u waħdek, bla tfal, bla raġel, sempliċiment waħdek biex tirrillassa u tagħmel xi ħaġa li tieħu gost int.

Hemm diversi supplimenti li dak li jkun jista' jieħu li jgħin fil-memorja. Fost dawn insibu l-ħaxixa Rhadiola, kif ukoll sors ta' Omega 3, jew żejt tal-ħuta jgħin ħafna fil-funzjoni tal-moħħ.

Ħaxixa oħra li tissejjaħ Gingo Biloba fejn din barra li tgħin fiċ-ċirkolazzjoni inġenerali, tgħin ukoll billi twassal aktar ossiġnu fil-moħħ biex b'hekk iċ-ċelloli tal-moħħ jaħdmu aktar aħjar. Sors tajjeb ieħor ta' Omega 3 u 6 huma l-Acai Berries.

Il-*panic attacks* ħafna drabi huma riżultat ta' meta persuna jkollha stat konfuż fil-moħħ, ma tibqax tirraġuna b'effiċjenza, tibda tibża' u b'hekk ikollha dawk li jissejħu *panic attacks,* fejn il-persuna ma jkollhiex kontroll fuq dak li tkun qed tagħmel jew dak li tixtieq tagħmel.

Il-kawża prinċipali bijoloġika ta' din hija nuqqas tal-kimika serotonine fil-moħħ.

Hawn kapsoli ta' supplimenti li jissejħu 5-HTP li l-funzjoni tagħhom hija li żżid is-*serotonine* fil-moħħ.

B'hekk f'każ ta' *panic attack* dak li jkun ikun jista' jikkontrolla lilu nnifsu aħjar, kif ukoll, ikun jaf aktar x'qed jagħmel u b'hekk tiżdied anke l-memorja.

Jekk tixtieq tibgħat xi suġġeriment dwar suġġetti varji li jistgħu jiġu ttrattati f'din il-paġna jew għandek xi diffikultà jew mistoqsija ta' interess ġenerali, tista' tikteb ukoll fuq l-*email*: ramonaportelli@hotmail.com , jew permezz tal-indirizz postali fuq *Problemi ta' Saħħa*, KULLĦADD, ONE Complex il-Marsa.

Spiżeriji li jiftħu llum il-Ħadd

Floriana Dispensary 23, Triq Sant'Anna, Floriana
Cosmed Pharmacy Soccors', Triq Villambrosa, Hamrun
St. George's Pharmacy 21,Triq il-Kbira, Qormi
St. Anne Pharmacy 41, Misrah Sant'Elena, Birkirkara
St. Matthew's Pharmacy 213, Triq ix-Xatt, Gzira
Melita Pharmacy 127, Triq San Gorg, St. Julians
Edward's Pharmacy 115, Triq Manwel Dimech, Sliema
St. Joseph Pharmacy 172, Triq il-Kbira, Lija
St. Mary Pharmacy - Mgarr Dispensing Chemists 13A, Triq Sir Harry Luke, Mgarr
Parkes Pharmacy 582, Triq San Pawl, San Pawl il-Bahar
Tarxien Pharmacy 59, Triq Hal Tarxien, Tarxien
White Cross Pharmacy Shop A, Block 1, Fuq San Pawl, Bormla
May Day Pharmacy, Triq il-Vittorja, Zabbar
Gudja Pharmacy 25, Triq San Ciru, Gudja
Mqabba Central Pharmacy 5, Triq Santa Katerina, Mqabba
Santa Marija Pharmacy 40, Triq l-Ghasfura, Zebbug
Santa Marija Pharmacy, Misrah Frenc Abela, Dingli
Fontana Pharmacy, Triq il-Ghajn, Fontana Gozo
Sokkors Pharmacy, St Gregory Street, Kercem, Gozo

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

Iċ-Ċentri tas-Saħħa tal-Mosta, Raħal Ġdid, u l-Furjana huma miftuħin 24 siegħa għal emerġenzi, sebat ijiem fil-ġimgħa. Il-pubbliku għandu jmur iċ-ċentru tas-saħħa tad-distrett tiegħu. Persuni mingħajr karta ta' identità ma jiġux moqdija. Illum il-Ħadd 11 ta' Lulju 2010 il-*Mobile Blood Donation Unit* se jkun ħdejn il-Knisja Parrokkjali taż-Żejtun, mit-8.30am sas-1.30pm.

Prodott ieħor kontra r-raġġi ħżiena tax-xemx minn Dermastir

ALTA CARE Laboratoires issa għandha fis-suq *sun protection powder*. Id-Dermastir Sun Powder huwa prodott ġdid li jikkumplimenta d-Dermastir Airless Sun Protections, li diġà hawn fis-suq, u li huma kremi *tinted*. Id-Dermastir Sun Powder, barra li r-riżultati tiegħu huma tal-għaġeb, qed jiġi pprezentat f'kontenitur li huwa prattiku u mhux tas-soltu.

Il-kontentiur tad-Dermastir Sun Powder huwa magħmul hekk:

- Il-kontentur fih id-Dermastir Sun Powder SPF 50++;
- Fih ukoll *rotating dial*, din l-ispeċi ta' diska tonda, fiha xi toqob, u ddur; minn dawn it-toqob joħroġ il-*powder*, dan jiġri kull meta din ir-*rotating dial* tiġi mdawra.
- Fih l-għatu li jdur u li miegħu ddur ukoll ir-*rotating dial*.
- Mwaħħla mal-qiegħ tal-għatu hemm l-isponża; din l-isponża ddur mal-għatu u tassorbi dak il-*powder* li joħroġ mit-toqob tar-*revolving dial* li qiegħda taħt l-isponża.

Id-Dermastir Sun Powder huwa *sun protection powder tinted* li fih filters biex jipproteġu l-ġilda kontra r-raġġi tax-xemx UVA u UVB. Il-partiċelli tal-*collagen* miżjuda mad-Dermastir Sun Powder jimlew it-tikmix fil-ġilda u jipproteġuha mir-raġġi tax-xemx. Ġiet miżjuda wkoll il-Vitamina Ċ biex tipprevjeni l-*pigmentation*, jiġifieri t-tbajja' fuq il-ġilda.

Id-Dermastir Sun Powder huwa tajjeb ukoll għal min jesponi l-ġilda żejtnija tiegħu għax-xemx; dan il-*powder* jikkumplimenta l-għaraq li joħroġ meta l-ġilda tkun esposta għax-xemx.

Is-Sun Powder jista' jiġi applikat fuq il-*make up*, mhux bħas-*sun protection creams*.

Kif tapplika d-Dermastir Sun Powder:

- Aqbad il-kontenitur tad-Dermastir Sun Powder f'idek.
- Bl-id l-oħra dawwar l-għatu xi ftit drabi sakemm tisma' xi ħoss irqiq ta' tektik. Dan il-ħoss ikun ifisser li r-*rotating dial* ta' taħt l-isponża qed iddur u li l-powder ħiereġ mill-kontenitur għal fuq l-isponża.
- Issa iftaħ l-għatu bl-isponża li fiha l-powder.
- Applika l-isponża bil-powder ma' wiċċek.
- Erġa' agħlaq l-għatu.

Id-Dermastir Sun *Powder* huwa aktar faċli u prattiku li tużah minn *sun powders* oħra li hawn fis-suq.

- M'hemmx għalfejn toqgħod tiġbor il-*powder* minn ġol-kontenitur bl-isponża.
- Is-swaba' u idek m'għandhomx għalfejn imissu mal-powder.
- Il-powder jgħaddi għal fuq l-isponża malli int iddawwar l-għatu xi ftit drabi.
- Joħroġ powder kemm trid int u ma jkunx hemm ħela.
- L-għatu u l-isponża huma ħaġa waħda.
- Il-powder li ma joħrogx mit-toqob tar-rotating dial jibqa' fil-kontenitur, u ma jiġix ikkontaminat.
- Il-*powder* b'hekk jiġi wkoll protett mir-raġġi ultra vajlit tax-xemx.
- Il-kontenitur huwa ħafif ħafna u b'hekk jista' jiġi faċilment miżmum f'xi but jew f'xi baskett għal xatt-il baħar.

Id-Dermastir Sun Powder SPF50+ huwa magħmul fi Franza u jinbigħ biss fl-ispiżeriji. Għal aktar informazzjoni ċempel 21312151 jew żur is-sit www.altacare.com jew ibgħat e.mail lil alta@altacare.com.

[tagħrif pubbliċitarju]