



హోమియోతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

ప్రధాన వ్యాధులు - వాటి నివారణ



డా॥ పావుశెట్టి శ్రీధర్ B.Sc., B.H.M.S.

Homeotho Sampurna Arogyam

Serialised by :
Mana Aarogyam, Monthly Magazine

Written by :
Dr. Pavusetti Sridhar
B.Sc., H.H.M.S.,
Warangal
Cell : 94402 29646

© PUBLISHER

First Edition :
JULY, 2014

Price : **60/-**

Cover Design & Type Setting :
Madhulatha Graphics,
Vijayawada-2

Printed at :
Vijaysanthi Offset Printers
Vijayawada-2.

Published by :
Sree Shanmukheswari Prachuranalu
28-3-49, Sanjeevaiah Colony,
Arundelpet, Vijayawada - 520 002
Ph : 0866-2434320 (O) Cell : 94401 72936

కృతజ్ఞతలు

ఈ పుస్తకంలో పాండుపరిచిన వ్యాసాలు ప్రముఖ ఆరోగ్య మాస పత్రిక “మన ఆరోగ్యం”లో నేను రాయగా ప్రచురితమైనవి. ఈ వ్యాసాలు అందరికీ ఉపయోగపడాలి అనే ఆకాంక్షతో పుస్తకరూపంలోకి మలచడం జరిగింది.

ప్రస్తుత ప్రపంచమంతా ఆరోగ్యం గురించి పరితపిస్తూ, అనారోగ్యం గురించి కలత చెందుతున్నారు. రుగ్మతలకు వేలనుండి లక్షల రూపాయలు ఖర్చులు చేస్తున్నారు. అయినా రుగ్మతల నుంచి బయటపడలేకపోతున్నారు. కృత్రిమ ఔషధాల వలన కలుగుతున్న హానిని ప్రజలు ఇప్పటిప్పడే తెలుసుకొని ప్రత్యామ్నాయ మార్గము గురించి అన్వేషిస్తున్నారు.

ఈ నేపథ్యంలో అత్యంత సరళ వైద్యవిధానం ‘హోమియో’ కు రోజు రోజుకి ఆదరణ పెరుగుతోంది. జర్మనీ దేశస్థుడైన డా॥ శామ్యుల్ హోనీమన్ కనిపెట్టిన ‘హోమియో వైద్యవిధానం’ భారతదేశం లాంటి పేద దేశాలకు ఒక వరం లాంటిది. పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు హోమియో మందులను తేలికగా వాడుటకు వీలగును. ఈ వైద్య విధానంలో చిన్న చిన్న వ్యాధులు మొదలుకొని ఎన్నో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను సునాయాసంగా, సురక్షితంగా నయము చేస్తాయనడంలో ఎలాంటి సందేహము లేదు. ఈ మందులు వాడుట వల్ల ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండుట ఈ వైద్యవిధానం యొక్క ప్రాముఖ్యత.

ప్రజాశ్రేయస్సును కాంక్షిస్తూ హోమియో వైద్య విధాన ప్రచారోద్యమంలో బాసటగా నిలుస్తూ, ఈ ఆరోగ్య వ్యాసాలు పుస్తకరూపానికి ప్రేరకులైన “మన ఆరోగ్యం” ఎడిటర్ శ్రీ నరసారెడ్డి గారికి ధన్యవాదములు.

సమాజశ్రేయస్సును కాంక్షిస్తూ...

డాక్టర్ పావుశెట్టి శ్రీధర్

విషయ సూచిక

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. హోమియోపతి సరళ- సహజ వైద్యం 2. వేధించే నడుము నొప్పి పోయేది ఎలా....? 3. తలనొప్పి పోవాలంటే.... 4. సైనసైటిస్ సతాయిస్తుందా...? 5. పిల్లల్లో పక్క తడిపే అలవాటు పోయేది ఎలా....? 6. కీళ్ళ నొప్పుల నుండి విముక్తి పొందలేమా....? 7. వేధించే పైల్స్.... 8. జీర్ణకోశంలో అల్సర్లు 9. డిప్రెషన్ నుండి ఎలా బయటపడాలి..? 10. వేధించే మెడనొప్పి 11. వేధించే - కిడ్నీ సాక్లెస్ 12. పింపుల్స్.... వీడిస్తున్నాయా....? 13. హోమియో మందుతో చుంఢ్ర మాయం 14. లైంగిక సామర్థ్యం పెరగాలంటే.....? 15. బహిష్టు సమయంలో వేధించే నొప్పికి..చికిత్స 16. సయాటికా బాధకు మందుంది.. 17. టాన్సిలైటిస్ సమస్యకు శస్త్రచికిత్సే మార్గమా.....? 18. అలర్జి వ్యాధులకు ..చెక్ 19. సంతానలేమికి పి.సి.బి.డి కారణమా...? 20. జ్ఞాపకశక్తి లోపించకుండా ఉండాలంటే...? 21. థైరాయిడ్ సమస్యకు చెక్ 22. మడిమ నొప్పి | <ol style="list-style-type: none"> 23. మూత్రంలో మంట 24. మలబద్ధకం 25. ముక్కులోని 'పాలిప్స్' కు శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సిందేనా...? 26. అమీబయాసిస్ 27. భుజం నొప్పి 28. పిప్పి పళ్లు 29. వైట్ డిస్చార్జ్ సమస్య నుండి విముక్తి ఎలా...? 30. కళ్ళ చుట్టూ ఉండే నలుపు తగ్గాలంటే....? 31. అధిక బరువు తగ్గాలంటే..? 32. సోరియాసిస్ 33. శీతాకాల వ్యాధులు : చికిత్స 34. రుతుస్రావం అధికంగా అవుతుందా...? 35. మనికట్టు నొప్పి పోయేదెలా? 36. ఆస్తమా 37. వేసవి వ్యాధులు : చికిత్స 38. తల తిరుగుడుకి విరుగుడు 39. అధిక శబ్దాలతో వినికిడి లోపం ... 40. నిద్రలేమి 41. పరీక్షల్లో భయం పోవాలంటే ... ? 42. గొంతునొప్పి 43. క్రీడాకారులకు 44. హోమియోకిట్ |
|---|---|

హోమియోపతి సరళ- సహజ వైద్యం

హోమియో వైద్యమును మొట్టమొదట జర్మన్ దేశస్థుడైన డాక్టర్ శ్యామ్ముల్ హానిమన్ అనే మహాశయుడు కనుగొనడం జరిగింది. ఈయన 10-04-1775వ సంవత్సరమున జర్మనీ దేశంలోని 'మిస్సెన్' నగరంలో జన్మించారు. ఇతను అల్లోపతి వైద్యంలో ఎమ్.డి లో పట్టభద్రుడు అయినప్పటికీ అల్లోపతి వైద్యము రోగాలను పూర్తిగా నయము చేయడం లేదని, తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే అందిస్తున్నదని గ్రహించి అహర్నిశలు కృషితో, అనేక పరిశోధనలు చేసి హోమియో వైద్యమును మానవాళికి అందించారు.

హోమియో వైద్య ఆవిర్భావం :

మలేరియా వ్యాధి నివారణకు వాడే సింకోన బెరడు అనేమందు కషాయమును హానిమన్ రోజు తీసుకోవటం వలన మలేరియా జ్వరం రావడం జరిగింది. తరువాత మందును తీసుకోవడం ఆపిన అనంతరం ఇంతకు ముందు కనబడిన లక్షణాలు తగ్గిపోవడం గమనించాడు. ఏమందైతే వ్యాధిని కలుగజేస్తున్నదో అదే మందు వ్యాధిని నివారించటంలో ఉపయోగపడుతున్నదని హానిమన్ మహాశయుడు గ్రహించాడు. ఆనంతరం చాలా రకాల మందులను తన పైన, తన కుటుంబ సభ్యులపైన మరియు తన శిష్యులపై ప్రయోగించుకొని హోమియో వైద్య ఆవిర్భావానికి ఎనలేని కృషి చేసినాడు.

హోమియో వైద్యం విశిష్టత :

హోమియోపతి అనునది ఒక విశిష్టమైన వైద్య విధానము. రోగపీడిత ప్రజానీకానికి ప్రసాదించిన ఒక గొప్పవరము. ఇటువంటి వైద్య విధానము గూర్చి ఇంకా చాలా మందికి తెలియదు. కొంతమంది తెలిసిన వారుకూడా దీనిని ఉపయోగించకుండా సత్యలితాలను సాధించడంలో విఫలమవుతున్నారు. కనుక ఈ మందులను సరిగా ఉపయోగిస్తూ హోమియోపతి వైద్య విధానమును అభివృద్ధి

చెందటంలో పాత్రలు కావాలి. హోమియోపతి వైద్యశాస్త్రము ఈనాటిదికాదు. ఇది అనేక వేల సంవత్సరాల నుంచి సృష్టిలో ఉన్నది. కాని ఇది ప్రాచుర్యం పొంది అభివృద్ధిలోకి వచ్చినది గత 200 సంవత్సరాల నుండి మాత్రమే. 200 సంవత్సరాల నుండి ఈ వైద్య సూత్రాలు ఎటువంటి మార్పుకు లోనుకాలేదు. అప్పుడు ఎలా పనిచేస్తున్నాయో ఇప్పుడు కూడా అలానే పనిచేస్తున్నాయి. కాని మిగిలిన వైద్య విధానాలలో నిన్నటి సూత్రాలు నేడు కనుమరుగవుతున్నాయి. దీనికి కారణము ఈ సిద్ధాంతాలన్నింటిని అనేక సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించి స్థిరంగా ఏర్పరచడమే. హోమియోపతి వైద్యం సూక్ష్మీకరణ మీద ఆధారపడి పనిచేసే సిద్ధాంతము.

హోమియో వైద్యంనే ఎందుకు ఎంచుకోవాలి? లేదా వాదాలి?

- ❖ హోమియో వైద్య విధానము ఒక విశిష్ట వైద్య విధానము. దీనితో వ్యాధులు శాశ్వతంగా నివారించబడతాయి.
- ❖ హోమియో మందులను తీసుకెళ్ళుటగాని, భద్రపరచుటగాని చాలా సులభము.
- ❖ దీనిలో మందులు నిదానంగా పని చేస్తాయని, వ్యాధులు నిదానంగా తగ్గుతాయని చాలా మందికి అపోహ, కాని ఇది నిజం కాదు. ఈ మాత్రలు నాలుక మీద పెట్టిన వెంటనే ఉపశమనం కల్గించును
- ❖ వ్యాధులు త్వరిత గతిన నిరోధించబడతాయి.
- ❖ అన్ని రకాల వ్యాధులను సమర్థవంతంగా నయం చేయవచ్చును.
- ❖ ఇతర వైద్య విధానాలలో మందులు లేని కొన్ని మొండి వ్యాధులకు కూడా శాశ్వత నివారణ కలదు.
- ❖ హోమియో మందుల వలన ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్టు (దుష్ఫలితాలు) కలుగవు.
- ❖ హోమియో మందులు తీసుకొనుట సులభము.
- ❖ హోమియో మందులు వాడుటవలన కాంప్లికేషన్స్ నిరోధించబడతాయి.
- ❖ హోమియో మందులు వాడడం చాలా తేలిక, తీపిగా ఉంటాయి కాబట్టి చిన్న పిల్లలు సైతం ఇష్టంగా వాడుతారు.
- ❖ మందులు వాడేటపుడు కఠిన పథ్యములు ఉండనవసరం లేదు. ఈ మందులకు ఎక్స్ పేరిడేట్ (కాలపరిమితి) లేదు. ఎందుకంటే రసాయనాలు వాడరు కాబట్టి.
- ❖ అపుడే వుట్టిన బిడ్డ నుంచి పండు ముదుసలి వరకు, గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే బాలింతలు సైతము హోమియో మందులను వాడవచ్చును.
- ❖ హోమియోవైద్య విధానంలో అయ్యే ఖర్చు కూడా మిగితా వైద్య విధానాలతో పోల్చిన చాలా తక్కువ.

మందులు వాడుటకు సూచనలు :-

- ❖ ఈ మందులను వాడుటకు ఖాళీ కడుపున తీసుకుంటే బాగా పనిచేయును.
- ❖ ఈ మందులను వేసుకునే ముందు/తర్వాత కనీసం 10 నిముషాల పాటు ఏమీ తినకుండా ఉంటే మందులు బాగా పని చేస్తాయి. ఆహార పానీయాలకు సంబంధం లేకుండా కూడా వాడుకోవచ్చును.
- ❖ మందులను చేతితో తాకకుండా నేరుగా నోట్లోకిగాని లేదా ఏదేని తెల్లని పేపరుపై గాని తీసుకుని వేసుకోవచ్చును.
- ❖ పిల్లను నాలుక మీద గాని, కింద గాని పెట్టి చప్పరించవలెను. నీళ్ళు త్రాగనవసరం లేదు. మందులను నీళ్ళలో కలుపుకుని తాగిన ఇంకా బాగా పనిచేయును.
- ❖ మందులను ఘటిన వాసన గల పదార్థాలకు దూరంగా ఉంచవలెను.
- ❖ మందులు చాలా పొటెన్షిలలో లభ్యమవుతాయి, వాడే పొటెన్షిని బట్టి మందుల రిపిటేషన్ ఉంటుంది.

మందుల పొటెన్షిని ఎన్నుకుని వాడే విధానం :

- ❖ 6,30 పొటెన్షిలను రోజు 2-3 సార్లు, 200 పొటెన్షిలను వారానికి 1-2 సార్లు 1ఎం. పొటెన్షిని 15 రోజులకు ఒక సారి వాడవలెను. తరుణ వ్యాధులలో రిపిటేషన్ అవసరం, గుణము కనిపించగానే మందు వాడకం తగ్గించవలెను.
- ❖ పిల్లలు 1-3 మాత్రలు పెద్దలు 4-8 మాత్రలు వాడవలెను.
- ❖ మందులు వాడునపుడు కిళ్ళి, జర్డా, కాఫి, సిగరెట్స్ మత్తు పదార్థాల వాడకం తగ్గించవలెను.
- ❖ బయోకెమిక్ స్టాల్స్ను రోజుకు 4 సార్లు 4 మాత్రల చొప్పున వాడవలెను.
- ❖ మాతృద్రవాలను 5-10 చుక్కల మందు 1 గ్లాసు నీటిని కలుపుకుని త్రాగవలెను. వ్యాధి మరియు దాని తీవ్రతను బట్టి రిపీట్ చేసుకోవలెను.
- ❖ ఏ మందును దీర్ఘకాలికంగా ఎక్కువ మోతాదులో వాడరాదు. అవసరాన్ని బట్టి మాత్రమే వాడవలెను.

మందును ఎంచుకునే విధానం :

హోమియోపతి వైద్య విధానంలో మందును ఎంచుకోవడం అనేది మిగతా వైద్య విధానాలతో పోలిస్తే చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ వైద్య విధానంలో ప్రతి వ్యాధికి కాకుండా వ్యాధి సోకిన రోగి లక్షణాలను బట్టి మందును ఎంపిక చేసుకోవడం

జరుగుతుంది. వ్యాధిలో రోగి లక్షణాలన్నింటిని కేసు తీసుకొనే ప్రకారం తీసుకుని, వాటిని మెటీరియా మెడికాలో సూచించబడిన లక్షణాలతో పోల్చి ఏది దగ్గర సంబంధాన్ని కల్గి ఉంటుందో దానిని ఆ రోగికి వాడవలెను. అన్ని లక్షణాలు ఉండనవసరం లేదు. ముఖ్యమైన లక్షణాలను బట్టి మందును ఎంపిక చేసుకొనవలెను.

కేసు తీసుకునే విధానము :

హోమియోలో కేసు తీసుకోవడం అనేది ఆ కేసును తగ్గించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎంత ఖచ్చితంగా కేసు తీసుకుంటామో అంత ఖచ్చితంగా కేసు తగ్గుతుందని చెప్పవచ్చును. హోమియో కేసు తీసుకునే విధానానికి ఇచ్చినంత ప్రాముఖ్యత మరి ఏ వైద్య విధానంలో కూడా ఉండదు. ఎందుకంటే పదిమందికి వచ్చిన వ్యాధి ఒక్కటే అయినప్పటికీ పది మందికి పది రకాల మందులు అవసరం. అందుకే హోమియోలో ప్రతి కేసు కొత్త కేసు అవుతుంది.

గమనించదగ్గ లక్షణాలు - తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

- ❖ మొదట రోగి చెప్పిన విషయాన్ని లేదా సమస్యలను జాగ్రత్తగా వినవలెను.
- ❖ రోగిని అసహ్యంగా గాని, ఎగతాళిగా గాని చూడకూడదు. అతను ఒక్కోసారి విచిత్రమైన లక్షణాలు చెప్పినపుడు వాటిని జాగ్రత్తగా వినవలెను .
- ❖ రోగి ప్రవర్తనను గమనించవలెను.
- ❖ ఆ సమస్య రావడానికి గల కారణాలను గూర్చి సంపూర్ణమైన వివరణను రాబట్టాలి.
- ❖ మానసిక సమస్యలేమైనా ఉంటే వాటిని అడిగి తెలుసుకోవలెను.
- ❖ తరుణ వ్యాధులు అనగా అకస్మాత్తుగా వచ్చే వ్యాధులలో రోగిని ఇబ్బంది పెట్టకుండా అతను చెప్పిన దానిని బట్టి సరైన మందును ఎంపిక చేసి, అతనికి బాధల నుంచి విముక్తి లేదా ఉపశమనం కలిగించవలెను.
- ❖ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులలో అన్ని రకాల వివరణలను అనగా కుటుంబ చరిత్ర, అలవాట్లు, పాత వ్యాధులు గూర్చి అడిగి తెలుసుకొని దానిని బట్టి మందును ఎంపిక చేయవలెను.
- ❖ రోగి లక్షణాలు - వ్యాధి లక్షణాలు- వాతావరణ పరిస్థితులు - ఉద్రేక / ఉపశమనాలు.
- ❖ మానసిక లక్షణాలను తీసుకుని మందును ఎంపిక చేయవలెను.



1

వేధించే నడుము నొప్పి పోయేది ఎలా....?

ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య నడుమునొప్పి. ఒకప్పుడు వృద్ధులలో మాత్రమే కన్పించే నడుమునొప్పి ('లంబార్ స్పాండైలోసిస్') ఇప్పుడు వయసుతో నిమిత్తము లేకుండా ఇటీవల యుక్తవయసులో ఉన్నవారు సైతం ఎదుర్కొంటున్నారు. దీనికి గల కారణం మారుతున్న జీవన శైలి విధానమే. నడుమునొప్పి కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయడంతోనే ఈ సమస్య ఇంకా తీవ్రమవుతుంది. అలా కాకుండా సమస్య తొలి దశలోనే చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య త్వరగా సయమవుతుంది.

శరీరానికి ఊతమిచ్చే కీలకమైన భాగం 33 వెన్నుపూసలతో తయారైన వెన్నుముక. మనం వంగినా, లేచినా వెన్నుపూసల మధ్యలో ఉండే డిస్కులే తోడ్పడుతాయి. నడుము ప్రాంతంలో ఉండే డిస్కులు అరిగిపోవటం వలన లేదా డిస్కులు ప్రక్కకు తొలగటం వలన నడుము నొప్పి సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

వెన్నుపూసల మధ్య సుళువుగా కదిలేందుకు కార్టిలేజ్ (మృదులాస్థి) అనే మెత్తని ఎముక ఉంటుంది. వెన్నుపూస సులువుగా కదలడానికి కార్టిలేజ్ తోడ్పడుతుంది. ఈ ఎముక ఒక్కోసారి పెరిగి అస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడుతాయి. ఇలా కార్టిలేజ్ లో వచ్చే మార్పుల వలన తీవ్రమైన నడుమునొప్పితో వేధించబడతారు ఇలాంటి సమస్యనే 'లంబార్ స్పాండైలోసిస్' అంటారు.

నడుము నొప్పికి కారణాలు :

- ❖ మొదట రోగి
- ❖ ఈ సమస్య ముఖ్యంగా వెన్నుపూసల మధ్య ఉన్న కార్టిలేజ్ క్షీణించి, అస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటం వలన వస్తుంది. స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించిన కుర్చీలలో అసంబద్ధ భంగిమలలో కూర్చోవడం.
- ❖ ప్రమాదాలలో వెన్నుపూసలు దెబ్బ తినడం లేదా ప్రక్కకు తొలగటం.

- ❖ కంప్యూటర్స్ ముందు ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చుని విధులను నిర్వర్తించడం.
- ❖ ఒకే చోట గంటలతరబడి కదలకుండా పనిచేయడం. నిత్యం తీసుకునే అహారంలో కాల్షియం, విటమిన్స్ లోపించటం వలన నడుము నొప్పి వస్తుంది.

లక్షణాలు :

- ❖ నడుమునొప్పి తీవ్రంగా ఉండి నడుము ఎటువైపు కదల్చినా వంగినా, కూర్చున్నా నడిచినా నొప్పి తీవ్రత పెరుగును.
- ❖ నాడులు ఒత్తిడికి గురి కావడం వల్ల నొప్పి ఎడమకాలు లేదా కుడికాలుకు వ్యాపించి బాధించును.
- ❖ నడుము కింది భాగం మరియు ఎడమకాలు లేదా కుడికాలుకు తిమ్మిర్లు ఎక్కువగా ఉండును.
- ❖ హఠాత్తుగా వంగినా, బరువులు ఎత్తినా, నడుము వంచినా తీవ్రమైన నడుమునొప్పితో బాధించబడతారు

జాగ్రత్తలు :

- ❖ నడుము నొప్పితో వేధించబడేవారు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కనీసం 3 వారాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- ❖ వాహనము నడిపేటప్పుడు, కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు నడుము నిటారుగా ఉండే విధంగా సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి.
- ❖ బరువులు ఎక్కువగా లేపరాదు. నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెడ్ రెస్టు తీసుకోవడం తప్పనిసరి. బల్లమీదగాని, నేలమీదగాని పడుకోవాలి.
- ❖ ముఖ్యంగా స్పాంజి లేదా దూది ఎక్కువగా ఉపయోగించినకుర్చీలల్లో సరియైన స్థితిలో కూర్చోవాలి. అసంబద్ధ భంగిమలలో కూర్చోవడం మానుకోవాలి.
- ❖ నడుమును ఒకేసారి అకస్మాత్తుగా తిప్పడం, వంచడం చేయకూడదు.
- ❖ నడుము నొప్పి ఉన్నప్పుడు స్వల్ప వ్యాయామాలు డాక్టర్ సలహామేరకు మాత్రమే చేయాలి.
- ❖ నడుమునొప్పి రాకుండా ఉండటానికి పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకుంటూ నిత్యం వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, యోగా చేయాలి.
- ❖ స్థూలకాయం ఉన్నవారు వెంటనే బరువు తగ్గించుకోవటానికి ఆహార

నియమాలు పాటించాలి.

- ❖ వేపుళ్ళు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, జింక్‌ఫుడ్స్ తీసుకోవడం మానుకోవాలి.
- ❖ నడుమునొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పాదరక్షలు సౌకర్యవంతంగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.

చికిత్స :

హోమియోవైద్యంలో నడుమునొప్పికి మంచి చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసినప్పుడు నడుమునొప్పి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

మందులు :

బ్రయోనియా : నడుమును కదిలించినా, వంగినా, నడిచినా నొప్పి అధికమగును, విశ్రాంతి వలన నొప్పి తగ్గుతుంది. వీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటారు, దాహం అధికంగా కలిగి ఉండి నీరు ఎక్కువగా త్రాగుతారు. మానసికంగా వీరికి కోపం ఎక్కువ, వీరిని కదిలించకూడదు. కదలికల వలన వీరికి బాధలు ఎక్కువగుట గమనించదగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

రస్టాక్స్ : నడుము నొప్పి ఉదయం నిద్ర లేచిన మొదటి కదలికలో అధికంగా ఉండి తరువాత కదలికలో నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతూ ఉండుట గమనించదగిన ముఖ్య లక్షణం. వీరికి రాత్రి పూట బాధలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చల్లటి, తేమతో కూడిన వాతావరణం వీరికి సరిపడదు. అనుకోకుండా బెణుకుట వలన వచ్చే నడుము నొప్పికి ఈ మందు బాగా పని చేయును. ఇటువంటి లక్షణాలున్నవారికి ఈ మందు తప్పక వాడుకోదగినది.

హైపరికం : వెన్నుపూసల మధ్య సులువుగా కదిలేందుకు ఉపయోగపడే కార్బిలేట్‌లో మార్పుల వలన నాడులు ఒత్తిడికి గురై వచ్చే నడుము నొప్పికి, అలాగే ఎడమ కాలు లేదా కుడి కాలుకు వ్యాపించి బాధించే కండరాల నొప్పికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఆర్నికా : పడటం వలన నడుము ప్రాంతములో కముకు దెబ్బలు తగలటం, బెణకటం వలన నొప్పి ఉంటే ఈ మందు వాడుకోదగినది. అలాగే శారీరక శ్రమ అనంతరం నడుము నొప్పి వేధిస్తుంటే ఈ మందు వల్ల ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

కాలేరియా కార్బ్ : ఊబకాయం ఉన్న వారిలో వచ్చే నడుము నొప్పికి ఈ మందు

బాగా పని చేయును. వీరు చూడటానికి లావుగా ఉంటారు. వీరి పొట్ట ముందుకు పొడుచుకొని వచ్చి బోర్లించిన మూకుడు లాగా ఉంటుంది. తల పెద్దదిగా ఉంటుంది. చూడటానికి లావుగా కనిపిస్తారు. కాని ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ ఏ మాత్రం ఉండరు. మందకొడితనం, బద్ధకంతో ఉంటారు. వీరికి తల మీద చెమటలు ఎక్కువగా వస్తుండటం గమనించదగిన లక్షణం. తలక్రింద తలగడ పెట్టుకుంటే దిండు వెొత్తం తడిగా మారుతుంది. వీరు మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. వీరికి చల్లటి వాతావరణంలో కూడా చెమటలు కారుతుంటాయి. ఇటువంటి లక్షణాలుండి నడుము నొప్పితో బాధపడే వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

ఈ మందులే కాకుండా రూటా, కాలేరియాకార్బ్, సల్ఫర్, కాలికార్బ్, కోలోసింత్, మాగ్నోఫాస్, సింఫైటినం వంటి మందులను లక్షణసముదాయమును పరిగణనలోకి తీసుకొని వైద్యం చేసినయెడల నడుమునొప్పి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును

2



తలనొప్పి పోవాలంటే....

ప్రస్తుత తరుణంలో క్షణం తీరిక లేని జీవనం, నిత్యం పరుగులు, సమయానుకూలంగా నిద్ర, ఆహారం లేక .. నిలకడ లేని ఆలోచనలతో యంత్రంలా వరుగెడుతూ.. తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురై మానవుడు వ్యాధుల బారినపడుతున్నాడు. ఇలాంటి ఒత్తిడి వలన వచ్చే వ్యాధుల్లో ముఖ్యమైనది తలనొప్పి. నేడు తలనొప్పితో ఎక్కువగా బాధపడుతున్నవారిలో అధికం స్త్రీలే. దీనికి గల కారణం అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడితో పాటు అధిక పని భారం. తలనొప్పి వలన ఏ పని సరిగా చేయలేక అంతర్గతంగా మదనపడి మానసిక వ్యాధులకు సైతం గురి అవుతున్నారు.

లక్షణాలు :

తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చిరాకు, కోపం ఉండి ఏ పని చేయడం కుదురదు. దీంతో పాటుగా వాంతి వచ్చినట్లుగా అనిపించడం, శబ్దాలు భరించలేక పోవటం, వెలుతురును సరిగా చూడలేకపోవటం, కళ్లకు చీకటి వచ్చినట్లుగా అనిపించుట వంటి లక్షణాలతో బాధపడుతుంటారు.

కొందరిలో తలనొప్పి ఒకే వైపుకు వచ్చి వేధించును. ఇలాంటి తలనొప్పిని పార్శ్వ నొప్పి (మైగ్రేన్) అంటారు. ఈ నొప్పి తీవ్రత క్రమంగా పెరిగి తగ్గును. నొప్పి భరించలేకుండా వుండి తలదిమ్ముగా ఉంటుంది.

కారణాలు :

- ❖ అధిక మానసిక ఒత్తిడి వలన మెదడులో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు జరిగి తలనొప్పి వస్తుంది.
- ❖ మెదడు కణాలలో కణుతులు ఏర్పడటం వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది.
- ❖ తలకు గాయాలు తగలడం గాని కొన్ని సందర్భాలలో మెదడులో వచ్చే ఇన్ ఫెక్షన్స్ వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది.
- ❖ కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల కూడా తలనొప్పి

వచ్చి వేధించును.

జాగ్రత్తలు :

- ❖ మొదటగా మానసిక ఒత్తిడి నివారణకు యోగా, మెడిటేషన్, ప్రాణాయామము నిత్యం చేయాలి. ఇలా చేస్తే మానసిక ప్రశాంతత కలిగి తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- ❖ తలనొప్పి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శబ్దాలు లేని చీకటి గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- ❖ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, వేపుళ్ళకు స్వస్తి పలికి పౌష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
- ❖ ఆకు కూరలకు, వెజిటబుల్స్, తాజా పండ్లు తీసుకోవటానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
- ❖ నీరు అధికంగా తీసుకోవాలి, వేళకూ ఆహారం తీసుకుంటూ, సమయానికి నిద్ర పోతూ ఉండాలి.
- ❖ ప్రతి రోజూ వేకువర్షామున లేచి 45 నిముషాలు పాటు నడవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. తద్వారా రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గును.

చికిత్స :

తలనొప్పే కదా అని వైద్యం తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్రపరిణామాలకు దారి తీయును. హోమియోవైద్యంలో తల నొప్పికి మంచి చికిత్స కలదు. ఈ వైద్య విధానంలో మందును ఎన్నుకునే ముందు వ్యక్తి యొక్క మానసిక లక్షణాలను, శారీరక లక్షణాలను, అలవాట్లను పరిగణనలోకి తీసుకొని మందును ఎన్నుకోవడం జరుగుతుంది. కావున వ్యాధి నివారణ సమూలంగా జరుగుతుంది.

మందులు :

సాంగ్వినేరియా : కుడివైపు వచ్చే తలనొప్పికి ఇది మంచి మందు. తలనొప్పి పోట్లతో కూడి భరించలేకుండా ఉండును. తలనొప్పి వెనుక నుండి ప్రారంభమై ముందుకు వచ్చి తల కుడివైపు భాగములో ఎక్కువగా ఉండును. తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు వీరు చీకటి గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవటం వలన ఉపశమనం పొందుట గమనించ దగిన లక్షణం. ఇటువంటి లక్షణాలున్న వారికి ఈ మందు తప్పక ఆలోచించదగినది.

స్పైజీలియా : ఎడమవైపు వచ్చే తలనొప్పికి ఇది మంచి మందు. తలనొప్పి నుదిటి, కంటి భాగాలలో పోట్లతో కూడి భరించలేకుండా ఉండును. తలనొప్పి వెనుక నుండి ప్రారంభమై ముందుకు వచ్చి తల ఎడమ వైపు కణతల భాగములో ఎక్కువగా ఉండును. తలనొప్పి కదిలిన, కుదిపిన ఎక్కువగుట గమనించదగిన లక్షణం.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

**[http://kinige.com/book/Homeoto
+Sampurna+Arogyam](http://kinige.com/book/Homeoto+Sampurna+Arogyam)**

*** * ***