డైలీ హెల్త్ డైరీ

మయాల్జియా అంటే...?

హోమియో...

డాక్టర్ రాజశేఖర్,
ష్యూర్‌కేర్ హోమియోపతి

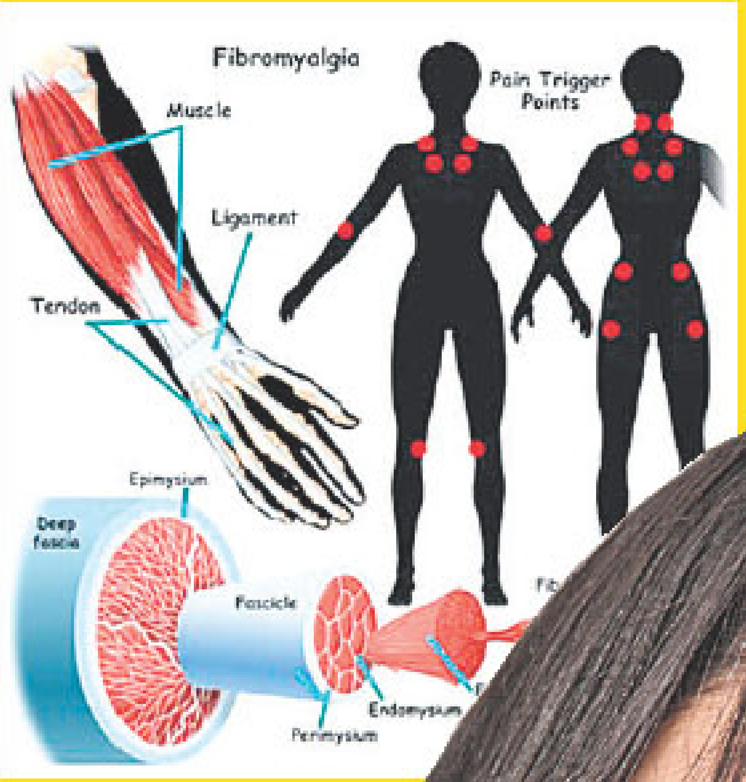
నా వయసు 39. నాకు ముగ్గురు పిల్లలు. నేను పడుకున్నప్పుడు మోకాళ్ల కింద కాలి కండరాలు విపరీతంగా లాగుతాయి. ఈ సమస్య చిన్నప్పటి నుంచి ఉంది. పీరియడ్స్ టైమ్‌లోను, వేడి చేసినప్పుడు నొప్పులు మరింత ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. డాక్టర్లు ఇస్తున్న కాల్షియం ట్యాబ్‌లెట్లు, పెయిన్ కిల్లర్స్‌తో ఉపశమనం కలుగుతుందే తప్ప నొప్పి తగ్గడంలేదు. హోమియోలో నా సమస్యకు మందులుంటే తెలియజేయండి.

– ఎస్‌కె.హసీనా, గుంటూరు

కండరాలలో వచ్చే నొప్పి, లాగడం, బలహీనతలను మయాల్జియా అంటారు. ఈ కండరాల నొప్పి లేదా మయాల్జియా అనేది ఏదైనా వ్యాధికి సంబంధించిన ఒక లక్షణం మాత్రమే కాని వ్యాధి కాదు. కండరాల నొప్పులు రావడానికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు.

- కండరాలను ఎక్కువగా వాడటం వల్ల ఎక్కువ శ్రమకులోనై తరువాత విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు బిగుసుకొని నొప్పి రావచ్చు.
- దెబ్బ తగిలినప్పుడు ఇన్‌ఫ్లమేషన్ వల్ల కండరాలు వాచి, ఎర్రగా మారి నొప్పి రావచ్చు.
- ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల వివిధ రకాల వైరల్, బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వల్ల (చికున్ గున్యా, డెంగీ ఫీవర్, బ్రాంకైటిస్, టైఫాయిడ్, మలేరియా వంటివి) వచ్చే కండరాల నొప్పులు.
- కొన్ని రకాల మందులు వాడటం వల్ల కూడా నొప్పులు రావచ్చు.
- మానసిక ఒత్తిడి వల్ల.
- థైరాయిడ్ వంటి హార్మోన్‌ల సమస్యల వల్ల కూడా ఈ నొప్పులు ఉంటాయి.
- మెటబాలిక్ డిజార్డర్ వల్ల. ఉదా: మెటబాలిక్ లోపం ఉన్నప్పుడు గ్లూకోజ్ నుంచి లాక్టిక్ ఆమ్లం తయారై కండరాలలో పేరుకుపోవడం వల్ల కండరాలు బిగుసుకుపోయి నొప్పి వస్తుంది.

కారణాలను బట్టి చికిత్స చేసినట్లైతే ఈ నొప్పులను పోగొట్టవచ్చు. ఆహారపరంగా కొన్ని రకాల పుల్లటి పదార్థాలు, మసాలాలను తగ్గించడం మంచిది. వ్యాయామం వల్ల కండరాలు ఫ్లెక్సిబుల్‌గా అయ్యి నొప్పులు తగ్గుతాయి.



> ఆహారపరంగా కొన్ని రకాల పుల్లటి పదార్థాలు, మసాలాలను తగ్గించడం మంచిది. వ్యాయామం వల్ల కండరాలు ఫ్లెక్సిబుల్‌గా అయ్యి నొప్పులు తగ్గుతాయి.

మయాల్జియాకి హోమియోలో మందులు:

రస్టాక్స్: హోమియోలో ఇది ఒక పెయిన్ కిల్లర్. దీని ప్రభావం కండరాలపైన, టెండన్ పైన, కీళ్ళ పైన, కీళ్ళదగ్గర ఉండే ఎముకలపై ఉండే పొరపైన, మృదులాస్థిపైన కూడా ఉంటుంది. మెడ, నడుము, మోకాళ్ళు, మణికట్టు, మడమల నొప్పి, వాపుతో బాధపడుతున్నవారు ఈ మందు తీసుకోవచ్చు. నడుము, చేతి పిక్కలు మొదలైన కండరాలు లాగుతున్నప్పుడు, తిమ్మిర్లు వస్తున్నప్పుడు, నరాల వెంబడి నొప్పి వస్తున్నప్పుడు (సయాటికా వంటి సమస్యలకు) ఈ మందు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా కూర్చున్నప్పుడు, పనిచేయడం వల్ల, చలిలో తిరగడం వల్లగాని, వర్షంలో తడవడం వల్లగాని, నదిస్నానం చేసిన తర్వాత, బీరు వంటి చల్లని పదార్థాలు తీసుకున్న తర్వాత గాని నొప్పులు వస్తుంటే ఈ మందును వాడవచ్చు. చాలామందిలో ఏ నొప్పులైనా కాసేపు కూర్చుని లేస్తున్నప్పుడు ఎక్కువగా ఉండి, కొంచెం కదలిన తర్వాత తక్కువ అవ్వడం జరుగుతుంటుంది. అలాంటి వారికి 30, 200 పొటెన్సీలలో ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

పల్సటిల్లా: చలితోపాటు పిక్కల్లో, తొడల్లో వచ్చే నొప్పులు, మోకాళ్ళు, నడుము నొప్పి, వాపు, నిద్ర రాకపోవడం, కింద కూర్చున్నప్పుడు, తిమ్మిర్లు, కాళ్ళు లాగడం ఉన్నా, ఇంటి వాతావరణం వేడిగా ఉన్నప్పుడు, కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు సమస్య ఎక్కువ అవుతుంటే, ఒక చోట కీళ్ళ నుంచి మరోచోట కీళ్ళకు సమస్య మారుతుంటే, ముఖ్యంగా రుతుక్రమం వచ్చినప్పుడు ఇలా అవ్వడం, అలాగే రుతుక్రమానికి సంబంధించిన సమస్యలు ఎక్కువ అవుతున్నా ఈ మందును 30, 200 పొటెన్సీలలో వాడవచ్చు.

కాలీ బిచ్: రుమటాయిడ్ నొప్పులతోపాటు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు, కంగారుపడే స్వభావం ఉన్నవారికి ఈ మందును ఇవ్వవచ్చు. కొందరి విషయంలో నొప్పులు ఒకేచోట ఉండక ఒక చోట నుంచి మరోచోటకి మారుతుంటాయి. ముఖ్యంగా చలిగా ఉన్నప్పుడు ఈ నొప్పి ఎముకల మీదుగా ప్రయాణిస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఈ మందును 30, 200 పొటెన్సీలో రోజుకు రెండు సార్లు మూడురోజులు వాడి, మూడు రోజులు గ్యాప్ ఇచ్చి మళ్ళీ మూడు రోజులు వాడితే ఫలితం ఉంటుంది.

గయియాకం: త్వరిత గతిన వచ్చే కీళ్ళ, కండరాల నొప్పులు, గౌట్ సమస్యలకు ఫైబ్రస్ కణజాలంపై పనిచేసే మంచి మందు ఇది. నొప్పులు మెల్లగా పెరగడం, కట్టినట్టుగా ఉండటం, మడమ నుంచి నొప్పి పిక్కల్లోకి రావడం వల్ల నడవలేకపోవడం, నొప్పితో ఉన్న కాలు వేడెక్కడం వల్ల ఆ వేడిని భరించలేకపోవడం, నడుము, మెడ, భుజాలు, కాళ్ళలో నొప్పులు లాగుతున్నట్టుగా అనిపించి బిగుసుకుపోవడం, ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో(సా.6గం., ఉ.4గం) వస్తున్నప్పుడు ఈ మందు 30పొటెన్సీలో కొంతకాలం వరకూ వాడితే నొప్పులు తగ్గుతాయి.

చెలిడోనియమ్: కాలేయ సంబంధిత సమస్యలకు ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది. కాలేయ సమస్యల తర్వాత వచ్చే అన్ని రకాల రుమాటిక్ నొప్పులకు కూడా ఈ మందు పనిచేస్తుంది.

బ్రయోనియా: దాదాపుగా రస్టాక్స్ మందులా అన్ని రకాల నొప్పులకు ఈ మందు పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా కదలినప్పుడు నొప్పులు ఎక్కువ అవ్వడం, విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు తగ్గిపోవడం ఉన్నా, వాతావరణంలో మార్పులు వల్ల నొప్పులు వస్తుంటే, చర్మం ఎప్పుడూ పొడిగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఉంటే ఈ మందును ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

మీ లక్షణాలకు లాకెసిస్ మందు 30పొటెన్సీలో ఒకడోసు వేసుకుని, సాక్రమ్ లాక్టిస్ లేదా మెడికేటెడ్ పిల్స్‌ని రోజుకు రెండుసార్లు 15రోజుల పాటు వాడి, 15రోజుల తర్వాత రస్టాక్స్ 200 ఒక రోజు, మరుసటి రోజు బ్రయోనియా30ను ఇలా రోజు విడిచి రోజు రెండు వారాలపాటు వాడాలి. మందులతో పాటు ఆహార నియమాలు కూడా పాటిస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

మీ సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలకు హోమియో చికిత్సా విధానంలో సలహాల కోసం రాయండి:
మా చిరునామా: హోమియో కౌన్సెలింగ్, సాక్షి ఫ్యామిలీ, సాక్షి తెలుగు దినపత్రిక, 6-2-249/1, సాక్షి టవర్స్, రోడ్ నంబర్-1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500 034.
ఇ-మెయిల్: health@sakshi.com