హోమియో...

డైలీ హెల్త్ డైరీ

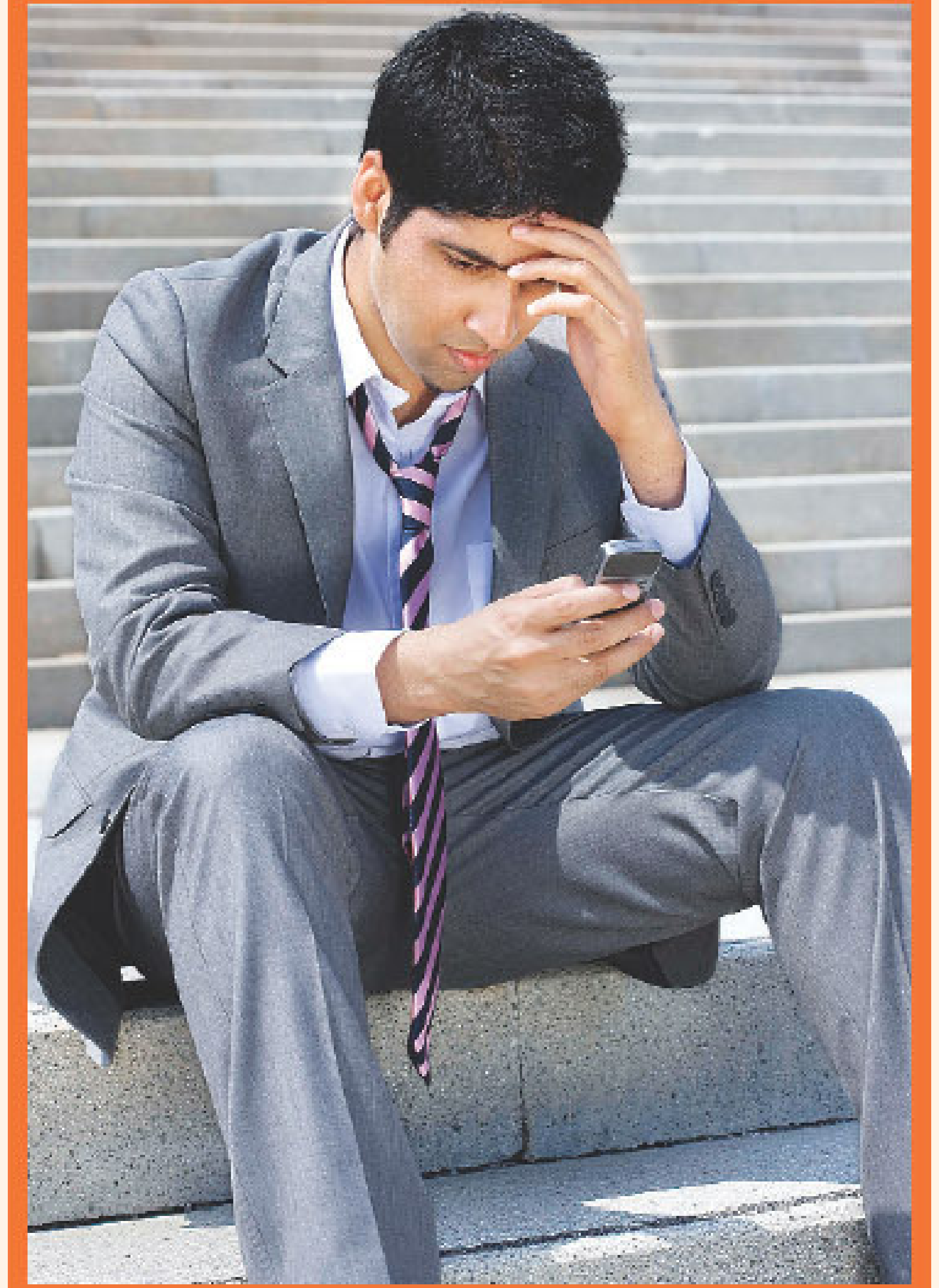
కొత్తవారితో మాట్లాడాలంటే భయం..?

డాక్టర్ రాజశేఖర్,
ష్యూర్‌కేర్ హోమియోపతి

నా వయసు 35. నా చిన్నప్పుడే మా తండ్రిగారు చనిపోయినారు. నేను ప్రతికూల పరిస్థితులలో పెరిగాను. నా పొడవు 175 సెం.మీ. బరువు 73 కేజీలు. అపరిచితులతో మాట్లాడాలంటే విపరీతమైన టెన్షన్, పై అధికారులను కలవాలంటే భయం, గుండె దడ, ఏదైనా రిజల్ట్ కోసం ఎదురు చూసేటప్పుడు విపరీతమైన ఆందోళన, నలుగురిలో కలవలేకపోతున్నాను. ఎటువంటి దురలవాట్లు లేవు. పల్స్ రేటు 100 పైనే ఉంటుంది. ఇ.సి.జి. తీయిస్తే సిగరెట్లు మానమన్నారు. కానీ నాకసలు ఆ అలవాటే లేదు. దీనికితోడు ఎసిడిటీ ఉంది. పుల్లని త్రేన్పులు వస్తున్నాయి. జింటాక్ వాడుతున్నాను. అర్హతలు ఉన్నా మంచి ఉద్యోగం చేయలేకపోతున్నాను. ఇంటర్వ్యూలంటే చాలా భయం. అడిగితే చేసిన పనిని కూడా చెప్పలేను. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపగలరు.

– ఎమ్.మిత్ర, గుంటూరు

చిన్న వయసులోనే తల్లిదండ్రులలో ఎవరినైనా కోల్పోయిన పిల్లల్లో ఆత్మన్యూనతాభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వలన ప్రతి చిన్న విషయానికి ఎక్కువగా ఆందోళన చెందుతారు. పెరిగే పరిసరాలను బట్టి, జీవన సరళిని బట్టి కొందరికి ఆత్మన్యూనతా భావం దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. మీరు కాల్కేరియా ఫాస్–200 పొటెన్సీలో నెలకు ఒక డోసు చొప్పున వాడుతూ ప్రతి రోజు సాక్రమ్‌లాక్టిస్ పిల్స్ రెండు పూటలా వాడండి. తప్పక ఉపశమనం కలుగుతుంది. కాని సమస్యను పూర్తిగా తగ్గించడానికి హోమియో వైద్యుని ఆధ్వర్యంలో 1–2 సం॥రాల వరకు చికిత్స తీసుకోవలసి ఉంటుంది.



నా వయసు 74. నాకు 8 సం॥ల నుండి షుగర్ ఉంది. అది కంట్రోల్‌లోనే ఉంటుంది. చలికాలంలో మాత్రం యూరిన్ ఎక్కువగా వస్తుంది. రాత్రి ఒంటిగంట వరకూ వెళ్లవలసి వస్తోంది. నేను ఎప్పుడూ హోమియో మందులనే వాడతాను. షుగర్‌కు సైజీరియం, జింబోలినం వాడుతున్నాను. ఈ మధ్య కాళ్ల వాపులు వస్తున్నాయి. నా సమస్యలకు హోమియోలో ఏవైనా మందులు సూచించగలరు.

– టి.కె.ఎమ్.రావు, పోరుమామిళ్ల

మీరు షుగర్ కోసం వాడుతున్న మందులను అలాగే కంటిన్యూ చేయండి. పడుకునేప్పుడు కాళ్లకింద దిండు తప్పక ఉంచుకోండి. వయసు పైబడినప్పుడు అంటే 65 సం॥రాల తర్వాత ప్రొస్టేట్ గ్రంధి వాచడం చాలామందిలో ఉంటుంది. దీనికి తోడు ప్రొస్టేట్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కూడా సాధారణంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మళ్లీ మళ్లీ మూత్రానికి వెళ్లవలసి వస్తుంది. మీరు దీనికోసం ఆర్–25 డ్రాప్స్ గాని, ప్రొసినాట్ జర్మన్ డ్రాప్స్ గాని రోజుకు 3 సార్లు 10–15 చుక్కలు నీటిలో కలుపుకొని తాగండి. సమస్య తీవ్రతను బట్టి ఈ మందును వాడండి.

నా వయసు 35. నేను ఒక కన్‌స్ట్రక్షన్ కంపెనీలో సూపర్‌వైజర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. అక్కడ డస్ట్ వల్ల నాకు ఆస్తమా వచ్చింది. నాకు ఎటువంటి చెడు అలవాట్లు లేవు. నిద్రలో పిల్లికూతలు వస్తున్నాయి. కంటిలో దురద, గొంతు దగ్గర దురద, తుమ్ములు, పార్శ్వపునొప్పి ఉంటున్నాయి. నేను ఇంతకు ముందు చెస్ట్, లంగ్ స్పెషలిస్ట్ దగ్గరకు వెళ్లి మందులు వాడాను. కాని అంతగా ఫలితం కనిపించలేదు. హోమియో మందులతో ఆస్తమా పూర్తిగా నయమవుతుందని విన్నాను. ఏ మందులను వాడాలో తెలుపగలరు?

– టి.రాము, దళాయివలస

మీకు ఉన్న సమస్య ఎలర్జీ వలన వస్తుంది. ఎలర్జీ అంటే బయటి నుండి వచ్చే దుమ్ము, ధూళి, పుప్పొడి, వాతావరణ మార్పులకు ప్రతిచర్యగా స్పందించే తత్త్వం అంటే దుమ్ము, ధూళి వంటి వాటికి ఎక్స్‌పోజ్ అయినప్పుడు తుమ్ము లు, ఆయాసం రావడం, గాలి పీల్చుకోలేకపోవడం, కళ్లు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దురద రావడం వంటి ప్రతిచర్య లక్షణాలు వస్తాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం, ఈ రోగనిరోధక శక్తిని కాన్‌స్టిట్యూషన్ పద్ధతి ద్వారా మెల్లగా పెంచవచ్చును. కాబట్టి వైద్యుని ఆధ్వర్యంలో కొంత కాలం వరకు మందులు వాడటం మంచిది. తాత్కాలిక ఉపశమనానికి ఆర్సెనిక్ 200 పొటెన్సీలో వారానికి ఒక డోసు వాడుతూ నీటిలో పసుపు వేసి ఆవిరి పట్టండి.

మీ సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలకు హోమియో చికిత్సా విధానంలో సలహాల కోసం రాయండి. మా చిరునామా:
హోమియో కౌన్సెలింగ్, సాక్షి ఫ్యామిలీ,సాక్షి దినపత్రిక,
సాక్షి టవర్స్, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్,
హైదరాబాద్–500034. ఇ–మెయిల్: health@sakshi.com
(గమనిక : మెయిల్ సందేశాలు సబ్జెక్ట్‌లో homeo అని రాయండి)