

# రాస్తుంటే చేయి వణుకుతోంది..!



హోమియో...



**డాక్టర్ రాజశేఖర్,**  
ఫ్యూరకేర్  
హోమియోపతి

నా వయసు 26. ఆరేళ్లుగా ముఖం, తల, వీపు భాగాలలో 'పలుకు'తో కూడిన మొటిమలతో బాధ పడుతున్నాను. నా అశ్రద్ధ వలన ముఖం, వీపు భాగాలలో ఎర్రటి మచ్చలతో కూడిన గుంతలు పడ్డాయి. ఇప్పటికీ ముఖం, తల (గుండు), వీపు భాగాలలో 'పలుకు'తో

కూడిన మొటిమలు వస్తున్నాయి. దయచేసి నాకు పూర్తి హోమియో మందులు సూచించగలరు. ఎర్రటి మచ్చలు, గుంతలు పోయేలా మందులు చూపండి.

- రమణి, హైద్రాబాద్

మొటిమలు రావడానికి ముఖ్యమైన కారణం ఆండ్రోజన్ హార్మోన్ పెరగడం. దీని వలన చర్మంలోని నూనె గ్రంథులు పెరిగి పోయి, సీబమ్ ఎక్కువ వృద్ధి చెందడం వలన బ్యాక్టీరియా సులువుగా వృద్ధి చెందడానికి ఆను వైన ప్రదేశం ఏర్పడుతుంది. దీనికి తోడు కజాల గోడలు సీబమ్తో పాటు వృద్ధి చెందడాన్ని మొటిమలు ఏర్పడటం అంటారు. మొటిమలు రావడానికి అనువంశికత, ఎక్కువగా మందులు వాడటం, ఎక్కువ కాలం రసాయనాలతో కూడిన సబ్బులు, వివిధ రకాల లేపనాలు పూయడం, ఎలర్జి వలన స్త్రీలలో గర్భం దాల్చిన పుడు హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల కూడా మొటిమలు ఏర్పడతాయి. కావున సరైన కారణాన్ని తెలుసుకొని దీనికి తోడు మానసిక పరిస్థితిని కూడా అవగాహనలో ఉంచుకొని హోమియో మందులు ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. తాత్కాలిక ఉపశమనానికి బెల్లడొన్నా 30, కాలిబ్రమ్ 30 మూడు రోజులకు ఒక డోసు చొప్పున ఒకటి

తప్పించి మరొకటి వాడగలరు. కాని శాశ్వత పరిష్కారానికి హోమియో వైద్యుని ఆధ్వర్యంలో వాడటం మంచిది.



నా వయసు 40. నా బరువు 56. నాకు చాలారోజుల నుండి అసిడిటీ ప్రాబ్లం ఉంది. చాలా మందులు వాడాను. కాని తగ్గలేదు. దీనికి తోడు భుజం నొప్పి వస్తోంది. అంతేకాకుండా



నోరు పొడిబారటం, గుండె దడగా ఉండటం, మతిమరపు, మూడీగా మారిపోవటం, శరీరం నీరసంగా ఉండటం, అన్నం ఎక్కువగా తినలేక పోవడం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. దయచేసి నా సమస్యకు హోమియోలో సరైన మందులు సూచించగలరు.

- వాసు, నిజామాబాద్

మీరు లైకోపోడియం 200, కార్బోవెజ్ 30, వరుసగా ఉదయం, సాయంత్రం వారం నుండి 10 రోజుల వరకు వాడండి. ఈ సమస్యల నుంచి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీలైనన్ని ఎక్కువ నీరు తాగండి. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉన్న వారిలో కీళ్లు, కండరాల సమస్యలు రావడం జరుగుతుంది. కావున స్వల్ప వ్యాయామం చేయడం కూడా అవసరం.

నా వయసు 27. రాసేప్పుడు కుడి చేయి వణుకుతూ ఉంది. గత 5 సంవత్సరాలుగా ఇలా జరుగుతోంది. అందరిలో ఉన్నా, ఒక్కడినే ఉన్నా అలాగే అవుతుంది. టెన్షన్ పడేప్పుడు ఒక్క అక్షరం కూడా రాయలేకపోతున్నాను. దయచేసి నాకు ఈ సమస్యకు సరైన పరిష్కారం చూపించగలరు. మందులను తెలియ చేయండి.

- రాణి

మీ సమస్యను రైటర్స్ క్రాంప్ అంటారు. చేతి కండరాలను ఎక్కువగా వాడటం వలన గాని, నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన ఏదైనా వ్యాయామం వలన గాని, శరీర బలహీనత వలన కాని, రాసేప్పుడు ఉండే భయం, తొందరగా రాయాలనే ఒత్తిడి వల్ల, మానసిక ఆందోళన వల్ల ఇది ఏర్పడవచ్చు. ఈ సమస్యకు హోమియో మందుల ద్వారా పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. కాన్స్టిట్యూషనల్ హోమియో పద్ధతిలోనే సాధ్యపడుతుంది. తాత్కాలిక ఉపశమనానికి 'జెల్సిమినియమ్ 200' రోజూ తప్పించి రోజు వారం రోజులు వాడి చూడండి.