హోమియో...

డైలీ హెల్త్ డైరీ

ఐదేళ్లకే 50 కిలోల బరువు..!

డాక్టర్ రాజశేఖర్,
ష్యూర్‌కేర్ హోమియోపతి

మా అబ్బాయికి 5 సంవత్సరాలు. వాడు స్కూల్‌లో చేర్పించినప్పటి నుంచి బరువు పెరుగుతున్నాడు. ఎప్పుడూ ఏదో ఆలోచిస్తూ రోజురోజుకూ డల్ అయిపోతున్నాడు. ఇప్పుడు వాడి బరువు 50 కిలోలు. ఇప్పుడు నా భార్య మళ్లీ ప్రెగ్నెంట్. పుట్టబోయే వారు బరువు పెరగకుండా ఉండాలంటే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? అదేవిధంగా మా అబ్బాయి బరువు తగ్గడానికి ఏమైనా మందులు ఉంటే సూచించగలరు.

– శ్రీనివాసరావు, కాకినాడ

ఎత్తును బట్టి ఆరోగ్యంగా ఉండే పిల్లవాడి బరువు కంటె 20శాతం ఎక్కువ బరువు ఉండటానికి ఒబేసిటీ అంటారు.

ఒబేసిటీ లేదా అధిక బరువు ఉండటానికి ముఖ్య కారణాలు:

కావలసిన దానికంటె ఎక్కువ కేలరీలతో ఆహారం తీసుకోవడం, వంశపారంపర్యంగా కుటుంబంలో ఒబేసిటీ తత్వం ఉన్నప్పుడు తల్లిదండ్రులుగాని, సోదరులు గాని అధిక బరువు ఉంటే పిల్లలకు ఒబేసిటీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే వారి ఆహార నియమాలను ఒక ప్రణాళికలో ఉంచడం వలన సమస్య రాకుండా చూడవచ్చును.

ఆహార నియమాలు: ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పుదినుసులు లేకుండా జంక్ ఫుడ్, తియ్యటి శీతల పానీయాలు తీసుకొనేవారిలో పోషక పదార్థాలు తగ్గి, శరీరంలో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ అవడం వల్ల కూడా బరువు పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా టీ.వీ, వీడియో చూస్తూ పిల్లలకు ఆహారం పెట్టడం వల్ల కావలసిన దానికన్న ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఒబేసిటీ రావచ్చు.

జీవనశైలిలో మార్పు వలన, పిల్లల్లో మానసిక ఒత్తిడులు, హార్మోన్లలో మార్పులు, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నప్పుడూ ఒబేసిటీ రావచ్చు.

జీవనశైలిలో మార్పు వలన, పిల్లల్లో మానసిక ఒత్తిడులు, హార్మోన్లలో మార్పులు, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నప్పుడూ ఒబేసిటీ రావచ్చు.

చికిత్స: ఒబేసిటీలో ఉన్న పిల్లలకు సపోర్టివ్‌గా ఉంటూ ఏ కారణం చేత వారు అలా అధిక బరువు ఉన్నారో గమనించి దానికి తగ్గట్టు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మీ విషయంలో ఇప్పుడు పుట్టబోయే బిడ్డకు 3-4 నెలలకే తల్లిపాలు మాన్పించి ఘనపదార్థాలు తినిపించకుండా తల్లిపాల పైనే ఎక్కువగా ఆధారపడేలా చూడండి.

మీ అబ్బాయిని స్కూల్‌లో చేర్చిన తర్వాత బరువు పెరగడం మొదలైంది కాబట్టి ఆత్మన్యూనత, హోమ్‌సిక్‌నెస్ వల్ల కూడా హార్మోన్లలో మార్పులు జరిగి బరువు పెరుగుతుండవచ్చు. హోమియోలో ఇటువంటి సమస్యలను సులభంగా నివారించేందుకు అవకాశం ఉంది.

నేట్రమ్ మూర్ 30 పొటెన్సీలో వారానికి ఒక డోసుతోపాటు సాక్రమ్- లాక్టిన్ రోజూ రెండు పూటలా ఇవ్వండి.

నా వయసు 32. పెళ్లయి 2 నెలలు అయినా ఇంత వరకు సంభోగం జరపలేకపోయాను. అంగం గట్టి పడుతోంది కాని అంగప్రవేశం జరిపే లోపే మెత్తబడిపోతోంది. నాకు గత రెండు సంవత్సరాలుగా బీ.పి. ఉన్నందువల్ల వయాగ్రా వంటి మందులు వాడటం మంచిది కాదని చెప్పారు. నాకు ఎటువంటి హాని జరగకుండా సమస్యను నయం చేసే మందులు ఉంటే తెలుపగలరు.

– చక్రి, కర్నూలు

మీ సమస్యను ఎరక్టయిల్ డిస్‌ఫంక్షన్ అంటారు. మందు నుంచి ఎరక్షన్స్ లేకపోవడం గాని, ఎక్కువగా పొగతాగడం, ఆల్కహాల్ తీసుకొనేవారిలోగాని, ఏమైనా మానసిక పరమైన సమస్యలు, దంపతుల మధ్య సరైన అవగాహన, ప్రేమానుబంధాలు లేకపోవడం, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం వంటి కారణాల వల్ల ఈ విధమైన సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది.

మీ విషయంలో ఏ కారణం వల్ల ఈ సమస్య ఉందో గ్రహించి కాన్‌స్టిట్యూషనల్ పద్ధతిలో మందును హోమియో వైద్యుని ఆధ్వర్యంలో వాడటం మంచిది. తాత్కాలిక ఉపశమనానికి దామియానా, మ్యూరాపోమా మదర్ టింక్చర్‌లను రోజుకు ఒక పూట గ్లాసు నీటిలో 10 - 15 చుక్కలు వేసుకొని తాగండి.

ఇ-మెయిల్: health@sakshi.com
(గమనిక: మెయిల్ పంపేవారు సబ్జెక్ట్‌లో homeo అని రాయండి)