

ಬೆನ್ನುನೋವು

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಹುತೇಕರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಶೇ.80 ರಷ್ಟು ಜನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಓಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಈ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಗ್ಗಿ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಭಾರ ಎತ್ತುವಾಗ, ಅಂಕುಡೋಂಕು ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ, ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ, ಓಮ್ಮಿಂದೋಮ್ಮೆ ಬೆನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗಿ ನೋವು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು.

ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮಣಿಶಿರಗಳಲ್ಲಾದ ತೊಂದರೆ, ಕ್ಷಯ, ಗುಲ್ಮ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಸವೆತ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ, ಸೋಂಟದಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು. ಒಮ್ಮಿಂದೋಮ್ಮೆ ಹೊರಳಾಡುವುದು. ಭಾಗುವುದು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸಂಧಿ ಸವೆತ, ಮೂಳೆಸವೆತ, ಎಲಂಬುಗಳ ಆಶಕ್ತೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಚೊಳ್ಳುತನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ಸದಾ ಸುತ್ತುವ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಬಿನ್ನತೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಉಳುಕು, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗಾದ ಹಾನಿ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಸ್ನಾಯು ಆಸ್ಥಿ ರಜ್ಜುಗಳು ಹರಿಯುವುದರಿಂದಾಗುವ ಬಾವು, ಅಪಘಾತ, ಸವಕಳಿ, ಸೋಂಕು, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಮಣಿಶಿರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪದರು ಸರಿಯುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸ, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅತೀ ಋತುಸ್ರಾವ, ಬಿಳಿಸೆರಗು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕೂರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೇ.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ಬಂದಾಗ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೋವಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.



ಡಾ. ಮುರಳಿ (ಎಂ.ಡಿ ಹೋಮಿಯೋ)
 ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಜಯನಗರ,
 ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಮಂಗಳೂರು. ದಾವಣಗೆರೆ,
 ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ. ದೂರವಾಣಿ. 92434 77000
 92434 77 111 / 92434 77444
www.starhomeo.com

ಅಸ್ತಮಾ

ಅಸ್ತಮಾ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ದಮ್ಮುಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಯಲ್ ಅಸ್ತಮಾ ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಶೀತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಾಸ, ಶೀತ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಅಹಿತಕರ ಹೊಗೆಯಸೇವನೆ (ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಾಸ್ತ್ರಾವವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆರತ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಿ ಕಟ್ಟುವ ಅನುಭವ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಚಿಮಣಿವೆಣ್ಣೆ, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಜಲ್, ಡಾಂಬರೂ, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ತಂಬಾಕು, ಮೇಣ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ರಬ್ಬರ್ ಹೊಗೆ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ, ತೆರದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರ್ ಪ್ಯೂಮ್, ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸೇವನೆ) ಧೂಳಿನ ಉಸಿರಾಟ, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನ, ಅಹಿತಕರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಔಷಧದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ, ಉಪವಾಸ, ಆಯಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಓಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ವೇಗ ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಈರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಐದು ಪ್ರಕಾರದ ಶ್ವಾಸರೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಬಾಯಿ ಬಣಗುವುದು, ಬಣ ಮತ್ತು ಕಫಯುಕ್ತ ಕೆಮ್ಮು, ಧ್ವನಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ಶಬ್ದ ಚೋರಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಅವೃತ್ತವಾಗುವುದು, ಮಲಗಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಂಬಲಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳ ಬಯಕೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗುವುದು, ಚಂಚಲವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ರೋಗದ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳೆಂದರೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿತುಂಬಿದ ಅನುಭವ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ರುಚಿಸದೆ ಹೋಗುವುದು. ತಲೆಯ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವುದು, ನೆಗಡಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಭೂಮಿಜ, ಸಸ್ಯಜನ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ, ಔಷಧಗಳು, ನಸ್ಯ, ಸ್ನೇಹನ, ಸ್ನೇಹನ ಮೂಲಕ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡಿಯದಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಚಾಸನ, ಉಚ್ಚಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರಿತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು, ಕಫ, ರಕ್ತ, ಕೀವು ಸಂಗ್ರಹ, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಡಾ. ಲಿಂಗರಾಜು (ಎಂ.ಡಿ ಆಯುರ್ವೇದ)
 ಸ್ಟಾರ್ ಆಯುರ್ವೇದ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಜಯನಗರ,
 ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಮಂಗಳೂರು. ದಾವಣಗೆರೆ,
 ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ. ದೂರವಾಣಿ. 92434 77 000
 92434 77111 / 92434 77 444
www.starayurveda.com