ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ 'ಸೋರಿಕ್ ಆಸ್ತಮಾ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದುದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇಡವಾದುದನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವ ನಿಃಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಎಂಬ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತವ್ಯ ಸಾಧಿಸದಿದ್ದಾಗ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮಡಿವಂತ ಸಮಾಜ, ಮಡಿವಂತ ಕುಟುಂಬ, ಅತಿರೇಕದ ಕಟ್ಟಲೆಗಳ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಂಥ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ಭಾವಾವೇಶ, ನರಳಿಕೆ, ನೋವುಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುವವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀವು ಅಳುವನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟರೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಆಸ್ತಮಾದ ಮೂಲಕ ಅಳುತ್ತವೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ನಗರೀಕರಣದ ಒತ್ತಡಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಸಿಗುವ ಅಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಸಿಗುವ ಅಮ್ಮನ ನಿರಂತರ ಮಮತೆ, ಆರೈಕೆ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆದು ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಎದುರು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮೃದು ಮನಸ್ಸಿನ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಅವ್ಯಕ್ತ ನೋವು ಆಸ್ತಮಾವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೂ ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಇಗ್ನೇಷಿಯಾ ಎಂಬ ಔಷಧ ಇದ್ದರೆ ಮಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳವ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ನೇಟ್ರಂ ಸಲ್ಫ್ ಎಂಬ ದಿವ್ಯೌಷಧ ಇದೆ. ದೂಳಿನಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ 'ಪೋತಾಸ್' ಎಂಬ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಆಸ್ತಮಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕರಾವಳಿ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರಿಗೆ 'ಡಲ್ಕಮಾರಾ' ಎಂಬ ಔಷಧ ಗುಣಮುಖರಾಗಿಸಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಓಲುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂಥ ತಕ್ಷಣದ ಕಾರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಹೀಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞರು ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಬದಲು ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುದ್ದಿನ ನಾಯಿಯ ಸಾವು ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ತಂದಿತ್ತು!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರೂ ಮಗು ಗುಣಮುಖವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಮನೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಿವರ ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಆ ಪುಟಾಣಿ ಕುಟುಂಬದ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಪೊಮರೇನಿಯನ್' ನಾಯಿ ಇತ್ತು. ಅದನ್ನು ಮೂರೂ ಹೊತ್ತು ತನ್ನ ಜತೆಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮಗು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಆ ನಾಯಿಗೆ ಏನಾಯಿತೋ ಏನೋ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸತ್ತು ಹೋಗಿತ್ತು. ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರ ನಾಯಿಯ ಅಗಲುವಿಕೆ ನಂತರ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಇಗ್ನೇಷಿಯಾ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಪರಿಣಾಮ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲೂ ನೀಡಲಾಗದು.

ಮುನ್ನಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

ಆಸ್ತಮಾ ಬಾರದಂತೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿರುವ ತಣ್ಣಗಿನ ಆಹಾರ ಬಳಸಬಾರದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆಯಂಥ ಹುಳಿಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು, ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಇತರರು ಧೂಮಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊನೆಗಾಣಿಸಬೇಕು, ತಕ್ಷಣದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಹೇಲರ್ ಬಳಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಸಿಗಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಕಾಯಂ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ತಜ್ಞರು.
ಸಂಪರ್ಕ: 080 26797575)