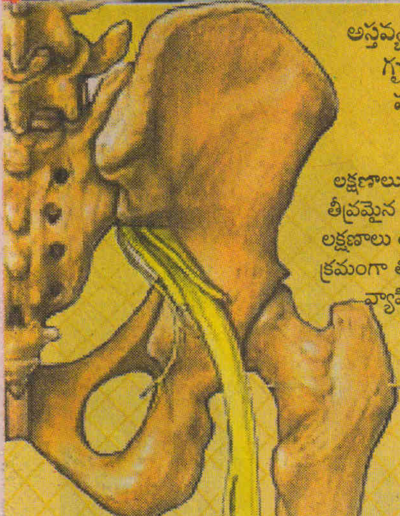
 23rd NOV, 2005. ANDHRA JYOTHI

Beauty, Health &



సియాటికాకు ఆయుర్వేద చికిత్స

అస్తవ్యస్తమైన జీవనగతి, ఆహార లోపాలు, మానసిక వత్తిడులు తదితర కారణాల వల్ల అనేక వ్యాధులు కలుగుతాయి. వీటిలో సియాటికా గృధ్రసీ వాతం ప్రముఖమైంది. ఇది కటివాతం (బ్యాక్ పెయిన్) అనంతరంగాని లేక ప్రారంభం నుంచి గాని 30 నుండి 50 ఏళ్ల వయసువారిలో అతి సాధారణంగా కలుగుతుంది. మధ్య వయస్కుల్లో ఎక్కువ మంది ఈ వ్యాధిని అనుభవించి ఉంటారని పరిశోధకుల అంచనా. దీనివల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా కూడా నష్టపోవాల్సిన పరిస్థితులు నెలకొంటున్నాయి.

లక్షణాలు

తీవ్రమైన వేదన, స్తబ్ధత, చురుకులు, లాగినట్లుండుట... ఈ లక్షణాలు తుంటి నుంచి ప్రారంభమై కటి ప్రదేశానికి, క్రమంగా తొడలు, మోకాళ్ల, పిక్కలు తర్వాత పాదాల వరకు వ్యాపిస్తూ ఉంటాయి. ఆయా ప్రదేశాల్లోని కండరాలు వాతం వల్ల వికృతి పొందడంతో నడక సైతం కష్టమవుతుంది. ఆయుర్వేదంలో ఈ లక్షణాలతో కూడుకున్న వ్యాధిని గృధ్రసీవాతం అంటారు. ఈ వ్యాధి ప్రధానంగా వాతం, కఫం వికృతి చెందడం వల్ల కలుగుతుంది. గృధ్రసీలో గృధ్ర అంటే గద్ద. ఈ వ్యాధిలో రోగి గద్దవలే ఒక కాలు పట్టి పట్టి నడుస్తాడు. కనుక గద్దలాంటి నడక కలిగించే వ్యాధి కాబట్టి గృధ్రసీ అని పేరు వచ్చింది. ఆధునిక వైద్యంలో సియాటికా వ్యాధి గృధ్రసీ వాతానికి సరిపోలుతుంది. లుంబాగో సియాటికా సిండ్రోమ్, లంబార్ హెర్నియేటెడ్ డిస్క్, డిస్క్ ప్రొట్రూజన్, అనేవి సమానార్థ సూచకాలుగా వాడుతున్నారు. ఈ వ్యాధి మొదటి దశలో కటి ప్రదేశాన్ని కదిలించడం, వంగడం, పక్కలకు తిరగడం వంటి కదలికల వల్ల బాధ, పట్టినట్టుండడం, దౌర్బల్యం, వేదనాశామక ఔషధాలు వాడాల్సినంత తీవ్ర వేదన కాక, వేదన కటి ప్రాంతానికి పరిమితమై ఉంటుంది. రెండవ దశలో కటి ప్రాంతంలో వేదన, బాధ పరిమితంగా ఉన్నప్పటికీ అప్పుడప్పుడు వేదన తొడ భాగాలకు ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది. ఇక వ్యాధి తీవ్రావస్థలో పక్కలకు తిరగడం వల్ల వేదనాధిక్యత, నడుము ప్రాంతంలో ఉన్న పేశీలపై ఉద్విగ్నత, కదలికలో అవరోధం, ఏ కొంచెం కదిలినా దాని వల్ల తీవ్ర వేదన, దగ్గడం, తుమ్ములు తదితర వాటి వల్ల నొప్పి అధికమయ్యే లక్షణాలు కలుగుతాయి. ఈ లక్షణాలు అకస్మాత్తుగాగాని ప్రారంభమైన కొంత కాలానికి గాని ఏర్పడడం జరుగుతుంది. ఇది రెండు పాదాల్లోగాని ఒకే పాదంలోగాని సాధారణంగా కన్పిస్తూ ఉంటుంది.

ఆహార సంబంధ కారణాలు

ఆహార లోపాలు, సరిగా ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల గృధ్రసీ నాటి పోషణ సరిగా జరక ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది.

మానసిక కారణాలు

మానసిక ఒత్తిడులు, ఉద్వేగం, భయం, నిరాశ తదితర కారణాలు దీర్ఘ కాలిక కటిగత పేశీ సంకోచానికి దారి తీయడంతో దౌర్బల్యం, వేదన, పాద వేదనకు క్రమంగా కారణమవుతాయి.

శారీరక కారణాలు

శరీరాన్ని వక్రంగా ఉంచడం, దెబ్బలు, దూకడం, అధిక భారాన్ని మోయడం, గుల్ఫాది మర్మలపై దెబ్బ తగలడమే కాక వ్యాయామం చేయకపోవడం, గర్భిణీ, మధుమేహం, ఎముకల టిబి, సిఫిలిస్‌లాంటి సుఖ వ్యాధులు, కీళ్ల వాతం, వార్ధక్యం, స్పాండిలైటిస్, ఎముకలు అరగడంలాంటి అంశాలు వ్యాధిని కలిగిస్తాయి.

చికిత్స- ఆయుర్వేద పద్ధతి

చికిత్స ప్రధానంగా పాదాల్లోని కదలికావరోధాన్ని తగ్గించడం, సియాటికా నాడిపై ఒత్తిడిని తొలగించడం వంటి వాటిపై కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. ఇది నాలుగు పద్ధతులుగా ఉంటుంది.

1) ఆహార నియంత్రణ, 2) దిన చర్యలను క్రమబద్ధీకరించడం, 3) ఔషధ ప్రయోగం. 4) పంచకర్మలు

ఆహార నియంత్రణ

వేపుడు, నిలువ కూరలు, పెరుగు, పులుపు తదితరాలను అధికంగా తీసుకోవడం నిలిపివేయాలి. క్రమం తప్పకుండా ఆహార సేవన, ఎక్కువగా నీరు, పీచు పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

దిన చర్య క్రమబద్ధీకరణ

స్వల్ప వ్యాయామం అలవాటు చేసుకోవాలి. అంతేకాకుండా చల్లటి తేమ వాతావరణానికి గురి కాకుండా ఉండడం, గతుకుల మార్గంపై ప్రయాణాలు చేయకుండా ఉండడం, ఎక్కువసేపు నిలబడకుండా లేక కూర్చోకుండా ఉండడం, వెన్నును నిటారు ఉంచడం, మల మూత్రాది రోగాలను నియంత్రించకుండా ఉండడం తదితరాలు. శలభాసనం, హాలాసనం, భుజంగాసనం చికిత్సానంతరం క్రమం తప్పక చేస్తే ఎంతో లాభ యుక్తంగా ఉంటుంది.

ఔషధ ప్రయోగం

నిర్గుండీ, అశ్వగంధ తదితర ఔషధ ద్రవ్యాలతో తయారు చేసిన ఔషధాలు, తైలాలు, ఘృతాలు, టాబ్లెట్లు, లేహ్యాలు, చూర్ణాలు, ఆసనాలు, అరిష్టాల రూపంలో ప్రయోగించడం జరుగుతుంది.

బాహ్య చికిత్సా పద్ధతులు

ఇందులో ప్రధానంగా పంచకర్మల ద్వారా అనగా విరేచనం, వస్తి తదితరాల వాటి ద్వారా దోష నిర్హరణ చేయడం జరుగుతుంది. తద్వారా సియాటికా నాడిపై ఒత్తిడిని తగ్గించడమే కాక, వ్యాధి పునరాగమనం నియంత్రించవచ్చు. అభ్యంగం, పిజిచిల్, ఎలకిడి, నవరకిడి, మర్మ చికిత్స తదితర కేరళీయ చికిత్సా పద్ధతుల ద్వారా అవసరానుసారం 7, 14, 21,28 రోజుల పాటు చికిత్స చేయడం జరుగుతుంది. ఆయుర్వేదం సనాతనం, రుష్యప్రోక్తం, నిత్య నూతనం. ది కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్ - పంచకర్మ ఎంటర్ డాక్టర్ క్రాంతి వర్ధన్ శుద్ధమైన శాస్త్రోక్తమైన పంచకర్మ పద్ధతులచే సంపూర్ణ ఆయుర్వేద చికిత్సలు అందిస్తున్నారు. తద్వారా అనేక దీర్ఘ కాలిక వ్యాధుల నుంచి ప్రజలను సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యవంతులను చేసే లక్ష్యంతో ఐదు సంవత్సరాలుగా కృషి చేస్తున్నారు. ఆరోగ్యవంతులకు ఆరోగ్య పరిరక్షణ, వ్యాధి గ్రస్తులకు ప్రత్యేక చికిత్సలు. దేహపుష్టి, యవ్వనత్వం, ఆయుర్వృద్ధికి విశిష్ట చికిత్సలు ఈ సంస్థ ప్రధానాశయాలు.

సియాటికా తదితర దీర్ఘ కాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతుంటే ఈ కింది అడ్రస్‌లో సంప్రదించండి. ది కేరళ ఆయుర్వేదిక్ కేర్, స్కైలైన్ థియేటర్ లేన్, బషీర్‌బాగ్, హైదరాబాద్ 29. ఫోన్ నెంబర్ 9246166636, 040-55101140లో సంప్రదించవచ్చు.

AJ. 23rd NOV, 2004.

బిజీగా వుండే లైఫ్‌లో సెలవులు వచ్చాయంటే పండగే! ఉరుకులు, పరుగులు పెట్టే ఈ రోజుల్లో సెలవుల్లోనే కాస్త మంచి ఆహారం తీసుకుంటూంటారు. అంతే కాదు అప్పటి వరకూ వాయిదా వేసిన ఎక్సర్‌సైజ్‌లు, ఇతర

సలాడ్ తీసుకుంటే ఇక చెప్పనక్కర్లేదు. మీ పార్ట్‌నర్‌తో కొంత సేపు గడపాలి అన్న