लोकसत्ता २ २० फेब्रुवारी २००६

रिलॅक्स झोन

• डॉ. अनिता साळुंखे

माझा मुलगा १० वर्षांचा आहे. तो स्थूल आहे. दिवसेंदिवस त्याच्या हालचालीत मंदपणा येऊ लागला आहे. सर्वच गोष्टींचा त्याला कंटाळा येतो. त्याचं अभ्यासात लक्ष लागत नाही. दुसरी गोष्ट म्हणजे त्याच्या चेहऱ्यावर चट्टे उमटले आहेत. त्यांच्यावर मलम लावूनही ते जात नाहीत. त्याचे पाय दुखतात, शिवाय तो माती खात असल्याने त्याला कॅल्शिअमची औषधं नियमित देतो, पण त्याचे पाय दुखायचे थांबलेले नाहीत. होमिओपथीमध्ये याच्यावर काही उपाय आहेत का?

■ सर्वात आधी या सगळ्यामागचं कारण लक्षात घ्या. तो आठवड्यातून किती वेळा आणि किती प्रमाणात बाहेरचे पदार्थ खातो, त्याच्या शारीरिक हालचाली किती होतात ते पाहा. स्थूलता येण्यामागे अनेक कारणं असतात. जंक फूडच्या परिणामामुळे तसंच शारीरिक हालचाली मंदावल्यामुळे स्थूलता येते. नैराश्य, ताण-तणाव, कंटाळा अशा मानसिक कारणांमुळे, तसंच शारीरिक चयापचयाची क्रिया मंदावल्यानेही स्थूलता निर्माण होते. सर्दी किंवा इतर आजारांसाठी काही औषधं घेतली असल्यास त्याचा साइडइफेक्ट होऊनही शरीरातलं मेदाचं प्रमाण वाढतं. थायरॉइडसारख्या काही आजारात वजन वाढतं, त्यामुळे तुमच्या मुलाची त्या दृष्टीने तपासणी करून घ्या. शारीरिक हालचाली मंदावल्या की त्याचा परिणाम मनावरही होतो. त्यातूनच मुलं मानसिकदृष्ट्या कमकुवत होतात. त्यांना कोणत्याच गोष्टीत रस वाटत नाही. त्यामुळेच तो अभ्यासात लक्ष देत नाही. त्याच्या शारीरिक हालचाली वाढवणारे व्यायामप्रकार त्याला करायला सांगा. दररोज योग्य आहार द्या.

कॅल्शिअमच्या कमतरतेमुळेही पाय दुखतात. बरेचदा शरीराला आहारावाटे पुरेसं कॅल्शिअम मिळतं. मात्र पचनशक्तीचं कार्य मंदावलं, तर त्याचा शरीराला उपयोग होत नाही. त्यामुळे केवळ कॅल्शिअमच्या गोळ्या घेऊन उपयोग नाही, तर अन्नामधून कॅल्शिअम शोषून घेण्यासाठी पचनशक्ती सुधारणं आवश्यक आहे. होमिओपथीमध्ये यासाठी पोटेन्टाइझ कॅल्शिअम दिलं जातं. त्यामुळे शरीराची कॅल्शिअम शोषून घेण्याची क्षमता वाढते.

संसर्गामुळे त्याच्या चेहऱ्यावर चट्टे आले असतील. त्याची त्वचा स्वच्छ ठेवा. पोषक आहारामुळे त्याच्या शरीरातली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढेल आणि त्वचाही व्यवस्थित होईल.

माझ्या मुलीचं वय १४ वर्षं आहे. तिला त्वचेच्या अनेक समस्या आहेत. तिच्या चेहऱ्यावर मुरुमं येतात. तिला सोरायसिसचाही त्रास होतो. शिवाय पायाला भेगा पडून त्यातून रक्तही येतं. मलम लावणं बंद केलं की त्रास पुन्हा सुरू होतो. आम्ही यापूर्वी होमिओपथीनुसार उपचार केले तेव्हा तिचा आजार अधिकच वाढला होता. आता तिला नैराश्याने गाठलंय. ती नेहमीच दुःखी राहते. मी काय करू?

■ होमिओपथीमध्ये आजाराचं मूळ कारण लक्षात घेऊन त्याच्यावर उपचार केले जातात. तुमच्या मुलीला त्वचेच्या समस्या असल्या तरी त्याचं मूळ कारण तिच्या शरीरात आहे. होमिओपथीच्या औषधांनी शरीरातली टॉक्सिन्स त्वचेवाटे बाहेर टाकली जातात. त्यामुळे या औषधांनी सुरुवातीच्या काळात थोडा त्रास जाणवला तरी त्याची काळजी करू नये. अर्थात होमिओपथीमध्ये प्रत्येक वेळी असा त्रास होतही नाही. होमिओपथीच्या औषधांमुळे तिच्या त्वचेवर आलेलं इरप्शनही जाईल आणि शरीर निरोगी झाल्याने तिला नंतर कधीही त्वचेच्या समस्यांना तोंड द्यावं लागणार नाही.

मलम लावल्याने आजार जात नाही, तर तो केवळ त्वचेवर दिसत नाही. आजारावर पूर्ण उपचार करणं आवश्यक आहे. सतत एकाच प्रकारची औषधं घेतल्याने त्याचे साइड इफेक्ट्सही होतात. तुमच्या मुलीच्या नैराश्याचं एक कारण या औषधांमध्येही असू शकेल. एका आजारावर उपचार करण्यासाठी घेतलेल्या औषधांमुळे साइड इफेक्ट होऊन दुसरा आजार होतो, त्यातून तिसरा बळावतो. या साखळीमुळे रुग्ण सतत आजारांच्या आणि औषधांच्या साखळीत गुंतून पडतो. होमिओपथीमध्ये मात्र थेट आजाराच्या मूळ कारणावरच उपचार केल्याने पुन्हा कधीही त्या आजाराला तोंड द्यावं लागत नाही. तुम्ही होमिओपथीच्या पद्धतीने पूर्ण उपचार करून घ्या. त्यामुळे तिचं शरीर निरोगी होईल, त्याच्यातल्या पेशी सुदृढ होतील. शरीरातली रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत झाल्याने तुमच्या मुलीचा शारीरिक आणि मानसिक कणखरपणाही वाढेल.

मार्केटमध्ये विविध प्रकारची होमिओपथीची औषधं उपलब्ध आहेत. ती कितपत उपयोगी आहेत?

■ 'होमिओपथी ट्रीट्स मॅन इन डिसिज नॉट डिसिज इन मॅन', असं म्हटलं जातं. होमिओपथीचे तज्ज्ञ रुग्णाची मानसिक, शारीरिक इतिहास लक्षात घेतात. त्याचा अभ्यास करून त्याची शारीरिक आणि मानसिक कणखरता वाढवणारी औषधं देतात. त्याची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतात. त्यामुळे व्यक्तीचा आजार तात्पुरता जात नाही, तर समूळ नष्ट होतो. मात्र बाजारात उपलब्ध असलेल्या होमिओपथीच्या औषधांमुळे आजाराची केवळ लक्षणं निघून जातात, पण आजार शरीरातच राहतो. त्यामुळे स्वतःच्या मनाने त्यांचा उपयोग करू नये. ●

तुमचे प्रश्न प्रिडिक्टिव्ह होमिओपथी क्लिनिक, गुरुदेव अपार्टमेन्ट, तळ मजला, बी विंग, टेलिफोन एक्स्चेंजच्या समोर, चेंबूर नाका, मुंबई ७१ या पत्त्यावर अथवा anita_salunkhe@hotmail.com वर पाठवावेत.

संपर्क : दूरध्वनी क्र.- २५२३ ०५३०, ९८२०१ ९३९४७.