వెన్నునొప్పి మాయం

క్షణం తీరిక లేకుండా శ్రమించడం... వ్యాయమం అంటే నిర్లిప్తత.... ఉరుకులు పరుగులతో కొనసాగే జీవితం... మారిన జీవన శైలి... ఫలితంగా ముఖ్యంగా నగరాల్లో నివసిస్తున్న వారికి ఇటీవలి కాలంలో వెన్నునొప్పి ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తోంది. గతంతో పోలిస్తే దశాబ్ద కాలంగా ఈ రుగ్మతతో బాధపడుతున్న రోగుల సంఖ్య మూడురెట్లు అధికమైనట్లు వైద్య నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి. 40-65 సంవత్సరాల్లోపు వయస్సు వారికి వెన్ను నొప్పి సర్వసాధారణమై పోయింది. దీనికి కారణం మారుతున్న జీవన విధానమేనని నిపుణుల అభిప్రాయం.

నొప్పి నివారణకు ప్రత్యేకంగా తయారుచేస్తున్న తైలం

విక్రయానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఆయుర్వేద మందులు

(న్యూస్‌టుడే, బెంగుళూరు)

విశ్రాంతి లేకుండా యాంత్రిక జీవనం గడపడం, ద్విచక్రవాహనాలపై వేగంగా ప్రయాణించడం, సడన్ బ్రేక్‌లు వేయడం, కంప్యూటర్ ముందు గంటల తరబడి కూర్చోవడం తదితర కారణాల వల్ల వెన్ను నొప్పి అధికంగా వస్తున్నట్లు నిపుణులు తెలిపారు. ముఖ్యంగా సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణులు పొద్దస్తమానం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుండడంతో చిన్న వయస్సులోనే వెన్నునొప్పితో బాధపడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. దీనికితోడు వ్యాయామం పట్ల నిర్లక్ష్యం కూడా ప్రధాన కారణంగా ఉంటోందని చెబుతున్నారు. ప్రాథమిక దశలోనే సరైన చికిత్సను చేయించుకోవడం, తగిన వ్యాయామం ద్వారా బాధను శాశ్వతంగా రూపుమాపేందుకు అవకాశం ఉన్నప్పటికీ యాంత్రిక జీవనంలో ఇందుకు తగినంత సమయాన్ని కేటాయించకపోవడం అనర్థాలకు దారితీస్తోంది.

ప్రాచుర్యం పొందుతున్న ఆయుర్వేదం

వెన్నునొప్పితో బాధపడేవారికి అల్లోపతి వైద్య విధానంలో తాత్కాలిక ఉపశమనం లభిస్తున్నప్పటికీ రుగ్మతను శాశ్వతంగా రూపుమాపడంలో ఇటీవలి కాలంలో ఆయుర్వేద వైద్య విధానం ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. పంచకర్మ చికిత్స పద్ధతిలో దక్షిణాదిన పి.హెచ్.డి. పూర్తి చేసిన తొలి వైద్యుడుగా గుర్తింపు పొందిన డాక్టర్ ప్రశాంత్.ఎస్. ఆచార్య వెన్నునొప్పిని రూపుమాపడంలో పరిశోధనలు చేపట్టారు. ఇప్పటి వరకు వెయ్యి మందికి పైగా రోగులకు చికిత్స చేశానని ఫలితాలు వందశాతం ఆశాదాయకంగా ఉన్నట్లు చెప్పారు. గత్యంతరం లేని పరిస్థితుల్లో కంప్యూటర్ ముందు గంటల తరబడి కూర్చోవాల్సి వస్తే అలాంటి వారు వ్యాయామాన్ని తప్పనిసరిగా చేయాలని అప్పుడే నొప్పిని దూరం చేయవచ్చునని సూచించారు. నొప్పి నివారణకు ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన అమృతాద్య తైలం, చందనబలాలాక్షాది తైలం మంచి ఫలితాల్నిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వ్యాధి తీవ్రత ఆధారంగా 300 రూపాయల నుంచి 15 వేల రూపాయల వరకు చికిత్సకు వ్యయం అవుతుందన్నారు. వెన్నునొప్పితో పాటు డయాబిటిక్ న్యూరోపతి, పక్షవాతం తదితర వ్యాధులకు ఆయుర్వేద వైద్య విధానం ద్వారా చికిత్స చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. వెన్నునొప్పితో బాధపడుతున్నవారు ఇతర వివరాలకు 9845069363 ఫోన్ నెంబర్‌లో ప్రశాంత్‌ను సంప్రదించవచ్చు.

వెన్నునొప్పికి ఆయిల్‌మసాజ్