

ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಈ ನೋವು ಆವರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹಲವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಏಕಪಾರ್ಶ್ವವಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು 4ರಿಂದ 72 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ನೋವು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಗೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ/ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಟಿವಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾನ್ ಗಾಳಿಯ ಕೆಳಗೆ ಸುಮಾರು ಹೊತ್ತು ಇದ್ದರೆ ಈ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಲೆನೋವು ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ನೋವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಮಸಾಜಿಗಾಗಿ ಪುದಿನಾ ತೈಲ ಅಥವಾ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ತೈಲವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಪರಿಣಿತರಿಂದ ತಲೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕವೂ ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಕೊಂಚ ಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ತಲೆಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಲು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಕಾಫಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಮನೆ ಮದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಣ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಎರಡನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಣೆಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ದೂರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಬ್ಲಾಕ್ ಟೀಯನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರೆತಲೆನೋವಿರುವಾಗ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಬಜೆಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿ ಆಗಾಗ ಅದರ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಆಫ್ರಾಣಿಸಬೇಕು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ರಸ ಒಂದು ಭಾಗ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅರ್ಧಭಾಗ ಮತ್ತು ಪನ್ನೀರು ಅಂದರೆ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಅರ್ಧಭಾಗ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು

ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವಿನ ಉಪಶಮನ ಸಾಧ್ಯ.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅರೆತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯದ ಪರಿಪಾಲನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಬ್ಬರೇ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತಿರುಗಾಡಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬಾರದು. ಆಗಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಗೊಡುವುದು ಕೂಡ ಬೇಡ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ನಿದ್ರೆಗೊಟ್ಟು ಅತಿಯಾಗಿ ಓದಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದುಂಟು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕೂರಬಾರದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಚಟವೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಸ್ಯ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಹಣೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜು ಮಾಡಿ ನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಬೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮೂಗಿಗೆ ಕೆಲವು ಔಷಧೀಯ ತೈಲಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಏಳು ಅಥವಾ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿರೋದ್ಧಾರ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಣ್ಣೆಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮತಿ ತೈಲಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೋವು ಬಂದಾಗ ನೆತ್ತಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

