



ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ (ಅರೆ ತಲೆನೋವು) ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

■ ಡಾ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ (ಅರೆ ತಲೆನೋವು) ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಪದೇ ಪದೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊರತೆಗಳು ಅಥವಾ ಅತೀ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲೂ ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ಅತಿಯಾದ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು (ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ) ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು. ದೂಳಿನ ಅಲರ್ಜಿ, ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣೆಯ ಒಂದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನೋವು, ವಾಂತಿ, ದೇಹದ ಚಲನೆಯಾದ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ದಿನಾಲೂ ಬರಬಹುದು. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಬರಬಹುದು, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ - ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತುಂಬಾ ನೋವಿನ ವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ತರದ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗ ಪರಿಹಾರ

ಈ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟ ಯೋಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ. ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿ ತಿಳಿಸಿದ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಶವಾಸನ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ, ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿದರೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳು ನವ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ ತಾಳ್ಮೆ, ಶಾಂತಿ ಒದಗಿ ನರಮಂಡಲ ಚೈತನ್ಯಶೀಲವಾಗುವುದು.

ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಗುರುಮುಖೇನವೆ ಕಲಿತು, ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಇರುವ ಸರಳ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಕಪಾಲ ಬಾತಿ, ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆ.

ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರಿಗೆ) ತುಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ.

ಯೋಗಾಸನಗಳು: ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ, ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಅರ್ಧ ಉಷ್ಠಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ, ಅಧೋ ಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ, ಶವಾಸನ.

ಸರಳ ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಉಜ್ಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರೆಗಳು.

ಧ್ಯಾನ-ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟ ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಶವಾಸನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನೋವು ಇದ್ದವರು ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು, ಸರಳ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಮಸಾಲೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸತ್ತಯುತವಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

(ಲೇಖಕರ ಮೊಬೈಲ್ : 94483 94987)

