



ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅಥವಾ ಅರೆತಲೆನೋವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ.

■ ಡಾ. ವೀಣಾ ಅಹರ್‌ಂತ್

ಮೂವತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷದ ದೀಪಾಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ತಲೆನೋವು ಬರ್ತಾನೇ ಇತ್ತು. ಅವಳು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಮಾತ್ರ ತಗೊಂಡು ತಗೊಂಡು ಹೇಗೋ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದಳು. ಕೊನೆಗೆ ತಲೆನೋವು ಉಲ್ಟಣವಾದಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋದಾಗಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು ಅವಳಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂದು.

ಹೌದು, ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸೇ ಇರ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತಲೆನೋವನ್ನು ಹೇಗೋ ಸಹಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಇದ್ದರಂತೂ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರಿ ನೋವಿನ ಮಾತ್ರೇ ಮೊರೆ ಹೋಗದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅರೆ ತಲೆನೋವು ಎಂದರೆ ಏನು? ಇದು ಏಕೆ ಬರುವುದು? ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತಲೆನೋವಿಗಿಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳದ್ದು, ಎಡಗಡೆ, ಅಥವಾ ಬಲಗಡೆ, ಅಥವಾ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅರೆ ತಲೆನೋವು 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಆದ ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅರೆತಲೆನೋವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

- * ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ
- * ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ
- * ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಅತೀ ಉಪಯೋಗ
- * ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ
- * ಉಪ್ಪಿನ ಅತಿ ಉಪಯೋಗ
- * ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆ
- * ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ
- * ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ
- * ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ

* ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಅಸಮತೋಲನ

* ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವಂತಹ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆ, ಅನಿದ್ರತಾ, ಮೆದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋದಾಗ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಯಾದ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಎಣ್ಣೆ, ಅಥವಾ ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಅತಿ ಘಾಟು ಸೆಂಟಿನ ಉಪಯೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಅರೆತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವ ಭೇದಕ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಿತ್ತಪ್ರಧಾನ ದೋಷವಾಗಿದ್ದು ತ್ರಿದೋಷವೂ ದೂಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಾಂತಿ ತರಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋದಂತೆಯೇ ತಲೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ತೀವ್ರವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು, ವಾಂತಿ, ಮೂರ್ಛೆ ಮುಂತಾದ ಹಂತದಲ್ಲೂ, ಆಯುರ್ವೇದ ಮಧ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆದ ಮೇರೆಗೆ ಮಧು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಮನ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಯಷ್ಟಿಮಧು, ಪಥ್ಯಾದಿ ಕಾಡಾ, ಗೊದಂತಿ ಭಸ್ಮ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ನಸ್ಯಕರ್ಮವು ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪಥ್ಯ-ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಪಠ್ಯ.. ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕಡ್ಲೆಬೀಜ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಅತಿ ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಧೂಮಪಾನ, ಅತಿ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಸರಿಯಾದ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಮೊಬೈಲ್: 9916491041