



Shiro Roga Chikitsa

The brain is the centre for registering sensations, correlating them with one another, store information, make decisions and take actions. It is the centre for vital activities of the body such as respirations, vision, speech and locomotion. It also controls intellect emotions, behaviours and memory.

The different regions of the brain are specialised for different functions. Different parts of the brain work together to accomplish certain shared functions. So it is rightly called as 'Uttamanga' as without which nothing can be possible.

In this busy and competitive world, the brain is put into more stress. In the rat race, man is neglecting the health of this vital organ leading to various diseases of head.

Headache is the most simple, but complicated condition which almost all persons on this earth have experienced. Headache is a pain arising from the head and upper neck of the body. Headache may be dull ache or sharp, throbbing, pricking, constant, intermittent mild pain or intense tight band like sensation in head.

Some of the common types of headaches are:

Migraine: It is the 3rd most common & 6th most debilitating diseases in the world according to WHO. In India, migraine is most common type of headache.

Tension headaches: It is the 2nd most common type of headache. The pain starts from sides of head and gradually radiates to neck, back of head eyes and other parts of the body.

Sinus headache: It is one of the common headaches which are seen in winter and rainy season. Due to dust allergy or nasal-infection, the para-nasal sinus around the nasal cavity becomes inflamed leading to sinus headache.

Trigeminal Neuralgia: It is neurological vascular and muscular problem. The pain is sharp and confined to distribution of nerves.

Ayurvedic approach

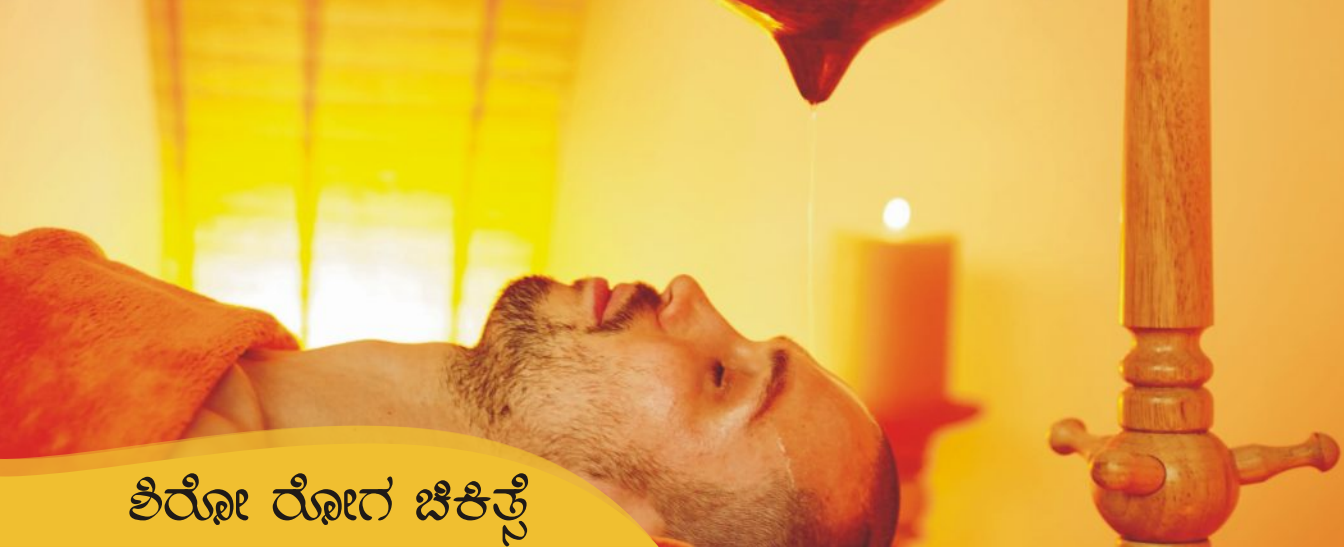
Ayurveda suggests many preventive and curative treatments for headache:

- Body purification procedures such as Vamana, Virechana should be done at proper intervals as they help to relieve toxins from the body.
- Nasya Karma which is one of the Panchakarmas especially for head disorders should be done regularly to maintain health.
- Shiro Abhyanga helps for better blood circulation to the brain and the scalp.
- Shiro Pichu relieves anxiety tension and keeps the mind calm.
- Shirodhara helps to relieve the stress and improves the circulation there by maintains the hormonal variations.
- Shiro Basti helps to bring down the stress and helps to nourishment of the brain.
- Shamana Aushadis in the form of Rasayana, Balya helps to reduce the degeneration in the brain and normalises nerve conduction.



JSS Ayurveda Hospital

Lalitadripura Road, Near Hotel Lalitmahal, Mysuru. Ph.: 0821-2548231, 2548299
Email: contact@jssamch.org | Website: www.jssamch.org



ಶಿರೋ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೆದುಳು, ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು, ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವುದು, ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಇದು ಉಸಿರಾಟ, ದೃಷ್ಟಿ, ಮಾತು ಹಾಗೂ ಚಲನವಲನಗಳಂತಹ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಭಾವನೆಗಳು, ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು, ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಮೆದುಳನ್ನು 'ಶಿರಸನ್ನು 'ಉತ್ತಮಂಗ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ, ಸಾಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ಗೆಲ್ಲುವ ಓಟದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಓಟದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲಂತಹ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ತಲೆನೋವು ಬಹಳ ಸರಳವಾದ, ಆದರೆ ಬಹಳ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಬಹುಪಾಲು ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮ್ಯಯಾಗಿದೆ. ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವಂತಹ ನೋವೇ ತಲೆನೋವು. ತಲೆನೋವು ಬಹಳ ಕ್ಷೀಣ ಅಥವಾ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಂಪಿಸುವ ಭಾವನೆ, ಚುಚ್ಚುವಂತಹ ನೋವು, ನಿರಂತರ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಕ್ಷೀಣವಾದ ಅಥವಾ ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವುಗಳೆಂದರೆ:

ಮೈಗ್ರೇನ್: ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಹೆಚ್.ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇದು 3ನೇ ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯ & 6ನೇ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ತಲೆನೋವು.

ಆತಂಕದ ತಲೆನೋವು: ಇದು 2ನೇ ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತಲೆನೋವು. ಇದು ತಲೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಕಣ್ಣುಗಳು & ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಲ್ಲದು.

ಸೈನಸ್ ತಲೆನೋವು: ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ ಹಾಗೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ತಲೆನೋವು. ಧೂಳಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಸೋಂಕು, ಮೂಗಿನ ಕುಳಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ಯಾರಾ ನೇಸಲ್ ಸೈನಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸೈನಸ್ ತಲೆನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಟ್ರಿಜಿಮಿನ್‌ಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯ: ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ನರ & ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ. ನೋವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನರಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಹಲವು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ

- ವಾಮನ, ವಿರೇಚನಗಳಂತಹ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ
- ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವಂತಹ ನಸ್ಯ ಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಶಿರೋ ಅಭ್ಯಂಗ, ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಉತ್ತಮ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ
- ಶಿರೋ ಪಿಚು, ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ಶಿರೋಧರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ
- ಶಿರೋ ಬಸ್ತಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ
- ರಸಾಯನ ಹಾಗೂ ಬಲ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಶಮನ ಔಷಧಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಅವನತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಲಲಿತಾದ್ರಿಪುರ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು-570028, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 0821-2548231, 2548299

ಇಮೇಲ್: contact@jssamch.org | ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.jssamch.org