



ತಲೆ ನೋವು...

‘ವೈದ್ಯರೇ! ನಿನ್ನೆಯಿಂದ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಏನು ಮಾಡಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆ ಬೀಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಮೆಡಿಕಲ್‌ನಿಂದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಂದು ತಿಂದರೂ ಗುಣವಿಲ್ಲ ದಯವಿಟ್ಟು ಔಷಧ ನೀಡಿ’ ಎಂದು ಯುವಕನೊಬ್ಬ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು. ಇವನ ದಿನಚರಿ ನೋಡಿದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಓಡಾಟದ ಕೆಲಸ. ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಿನ್ನದೇ, ನೀರು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕುಡಿಯದೇ ದೇಹವು ಉಷ್ಣವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರಗಳೇನು ಮಾಡಬಹುದು? ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಲೆನೋವಿಗೆಂದು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡದ ಮನುಷ್ಯನಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಯಿಲೆಯೋ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಬುರಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ನಿಶ್ರಾಣ, ಜ್ವರ, ಶೀತಗಳಂತಹ ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಘೋರವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವರೆಗೂ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಂದಂತಹ ತಲೆನೋವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ತಮಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಈ ತಲೆನೋವು ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯ.

ನಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಏಕೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ? ನಾವು ನಾರಿನಾಂಶವಿಲ್ಲದ, ನೀರಿನಾಂಶವಿಲ್ಲದ, ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಆಹಾರ ತಿಂದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲೆಂದು ದೇಹವು ಜೀರ್ಣನಾಳದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಅಧಿಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿತ್ತವು ಅಧಿಕವಿದ್ದ ಕಾರಣ ಮೊದಲಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗುರಿ,

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಕಹಿಬಾಯಿ, ಮಲಗಿದಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸವೆ ನೀರು ಬರುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ನೋವಿನ ಭೀಕರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಗಳೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ದೇಶಗೊಳಿಸಿ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ವಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾದ ಕೂಡಲೆ ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪಿತ್ತವು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕಾರಣ ತಲೆನೋವಿನ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಅನೇಕರಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಪ್ರಸಂಗವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ತಲೆನೋವು, ಸಿಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ.

ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಶೀತ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಔಷಧವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ತಲೆನೋವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂತವರಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಿ, ಈ ರೀತಿ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಂದ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿದ ದಿನ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕಶ್ಚಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಗಾಗ ಜೀರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಓಮವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ನಿದ್ರಿಸುವ ಮೊದಲು ಪಾದಗಳಿಗೆ, ನೆತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಮಲಗಿರಿ.
- ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನಿರಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ಹಿಂಗಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎಣ್ಣೆಸಾನ, ಕಟಿಸಾನದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಕರಿದ ಆಹಾರ, ಮೀನು-ಮಾಂಸ, ವಣಗಿದ-ಖಾರ-ಹುಳಿ ರುಚಿಯ ಆಹಾರ, ತಂಪು ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ. ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಿಟ್ಟು, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಟವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿರಿ.
- ಸೌತೆ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬೂದುಕುಂಬಳ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮುಸಂಬಿ, ಪೈನಾಪಲ್, ಚಿಕ್ಕುಗಳಂತಹ ನೀರಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ.

ಸೌತೆ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬೂದುಕುಂಬಳ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮುಸಂಬಿ, ಪೈನಾಪಲ್, ಚಿಕ್ಕುಗಳಂತಹ ನೀರಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ.



ಡಾ. ಶ್ರೀವತ್ಸ ಭಾರದಾಜ್
ದತ್ತಂ ಆಯುರ್ಧಾಮ, ಮಂಗಳೂರು