माइग्रेन

अर्धकपालीको लागि
वैदिक जप, ध्यान र साधना

लेखक:
खाद्य तथा औषधि विज्ञ
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

माइग्रेन

अर्धकपालीको लागि वैदिक जप, ध्यान र साधना

आधुनिक विज्ञान र प्राचीन वैदिक ज्ञानको संगममा

माइग्रेनको समग्र बुझाइ

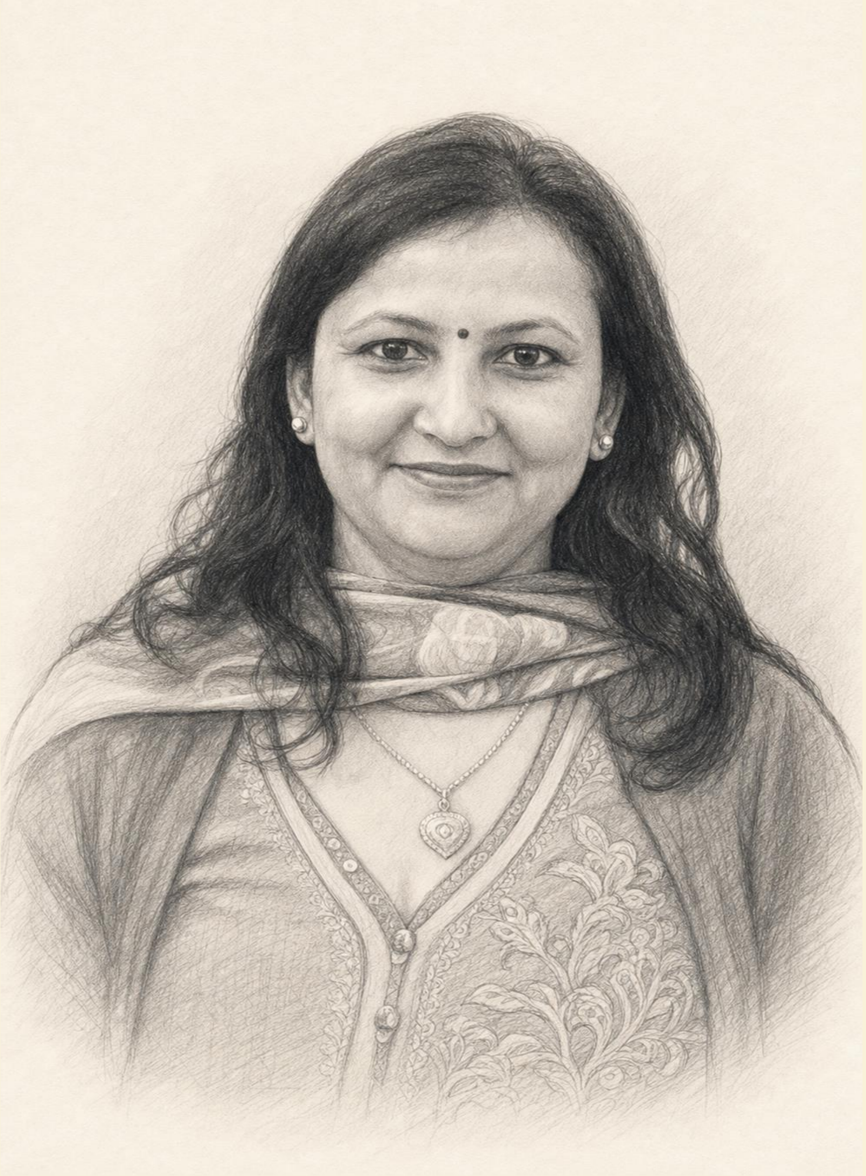
"शीर्षक्तिं शीर्षामयं कर्णशूलं विलोहितम्।

सर्वं शीर्षण्यं यक्ष्मं ते निरवाचामसि॥" — अथर्ववेद ९.८.१

प्रकाशक:

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज

२०२६।



यो पुस्तक सिस्टर-इन-ल (*Sister-in-law*) बहिनी बिन्दु *(*उप्रेती*)* रिजालमा समर्पण गर्न चाहन्छु। हाम्री प्यारी बहिनि बिन्दु तिम्रो निःस्वार्थ सहयोग र त्यागको म, मेरी श्रीमती कल्पना रिजाल तथा हाम्रो छोरो ली घिमिरे रिजाल सदैव तिम्रो ऋणी छौँ। तिमीलाई तिम्रो जीवनमा सम्पूर्ण सुख, सन्तोष र आनन्द प्राप्त होस् भनी हामी सबै तिम्रो लागि ईश्वर संग कामना र प्रार्थना गर्दछौँ। ॥ ॐ तत् सत्॥

१. प्रस्तावना: जब टाउकोले आफ्नै कथा सुनाउँछ

कल्पना गर्नुहोस्—बिहानको उज्यालो झ्यालबाट भित्र छिर्दैछ, चराहरूको चिरबिर सुनिन्छ, तर तपाईंका लागि त्यो उज्यालो आँखामा सुइरो रोपेजस्तो छ र चराको आवाज कानमा हथौडा हानेजस्तो। टाउकोको एक छेउमा कसैले बलियो डोरीले कसेजस्तो, फुट्लाजस्तो पीडा छ। वाकवाकी लागिरहेको छ, कुनै गन्ध सहन हुँदैन। यो कुनै सामान्य टाउको दुखाइ होइन—यो माइग्रेन (Migraine) हो।

माइग्रेन संसारका सबैभन्दा पुराना र सबैभन्दा कम बुझिएका रोगहरूमध्ये एक हो। विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) को सन् २०२५ को तथ्याङ्क अनुसार, विश्वका [२०२५ मा विश्व जनसंख्या करिब ८.२ अर्ब] करिब ३.१ अर्ब मानिसहरू कुनै न कुनै प्रकारको टाउको दुखाइबाट पीडित छन्। द ल्यान्सेट न्युरोलोजी (The Lancet Neurology) मा सन् २०२५ मा प्रकाशित एक विस्तृत अध्ययनका अनुसार, विश्वव्यापी रूपमा माइग्रेनको प्रकोप (Prevalence) १४.१ प्रतिशत छ । जसमध्ये महिलाहरूमा १७.६ प्रतिशत र पुरुषहरूमा १०.५ प्रतिशत रहेको छ। अर्थात्, पुरुषको तुलनामा महिलाहरूमा यो समस्या लगभग **लगभग पौने दुई गुणा (१.६८) बढी** देखिन्छ। जीवनकालभरिको सम्भावना (Lifetime Incidence) हेर्दा महिलाहरूमा ४३% र पुरुषहरूमा १८% अर्थात् लगभग तीन गुणा बढी देखिन्छ। सन् १९९० देखि २०२१ सम्ममा माइग्रेनको विश्वव्यापी प्रकोपमा ५८.१५ प्रतिशतको वृद्धि भएको छ । ७३ करोड २५ लाखबाट बढेर १ अर्ब १६ करोड पुगेको छ।

तर माइग्रेन केवल एउटा 'टाउको दुखाइ' मात्र होइन। यो त शरीरका विभिन्न प्रणालीहरू मस्तिष्क (Brain), स्नायु तन्त्र (Nervous System), रक्तनली (Blood Vessels), पाचन प्रणाली (Digestive System), र हर्मोन प्रणाली (Hormonal System) बीचको सञ्चारमा आएको गडबडी हो। आधुनिक विज्ञानले यसलाई 'बहु-प्रणालीगत सञ्जाल विफलता' (Multi-System Network Failure) को रूपमा बुझ्न थालेको छ।

तर के यो बुझाइ आधुनिक विज्ञानको मात्रै उपज हो त? पक्कै होइन। हजारौं वर्षअघि हाम्रा ऋषिमुनिहरूले वेद र आयुर्वेदका ग्रन्थहरूमा यसको गहिरो विश्लेषण गरिसकेका थिए। अथर्ववेदमा टाउको दुखाइको उपचारका मन्त्रहरू छन्, चरक संहितामा 'अर्धावभेदक' (Ardhavabhedaka) नामक रोगको विस्तृत वर्णन छ, र श्रीमद्भगवद्गीतामा स्वस्थ जीवनशैलीको सूत्र दिइएको छ। आउनुहोस्, आज हामी आधुनिक विज्ञानका तथ्यहरू र वैदिक ज्ञानको संगमबाट माइग्रेनको यो गहिरो कथा बुझ्ने प्रयास गरौं।

२. माइग्रेन के हो? आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण

माइग्रेन एक प्राथमिक स्नायविक विकार (Primary Neurological Disorder) हो, जसमा बारम्बार आउने तीव्र टाउको दुखाइका आक्रमणहरू हुन्छन्। यो दुखाइ प्रायः टाउकोको एक छेउमा (Unilateral) हुन्छ, धड्कने (Throbbing) वा बलक बलक गर्ने (Pulsating) प्रकृतिको हुन्छ, र ४ घण्टादेखि ७२ घण्टासम्म रहन सक्छ। दुखाइसँगै वाकवाकी (Nausea), बान्ता (Vomiting), प्रकाशप्रति संवेदनशीलता (Photophobia), आवाजप्रति संवेदनशीलता (Phonophobia), र गन्धप्रति संवेदनशीलता (Osmophobia) जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्।

पहिले माइग्रेनलाई केवल रक्तनलीको समस्या (Vascular Disorder) मानिन्थ्यो । रक्तनली फुल्दा दुखाइ हुन्छ भन्ने सोचाइ थियो। तर पछिल्ला दशकहरूको अनुसन्धानले यो बुझाइ पूर्णतया बदलिदिएको छ। अब माइग्रेनलाई एक जटिल स्नायु-रक्तनली विकार (Neurovascular Disorder) को रूपमा बुझिन्छ। जसमा मस्तिष्कको ट्राइजेमिनल स्नायु प्रणाली (Trigeminovascular System) मुख्य भूमिका खेल्छ।

माइग्रेनको समयमा मस्तिष्कमा के हुन्छ भने, अनुहार र टाउकोको संवेदना बोक्ने सबैभन्दा ठूलो स्नायु ट्राइजेमिनल स्नायु (Trigeminal Nerve) अनावश्यक रूपमा उत्तेजित (Activated) हुन्छ। यसले 'क्याल्सिटोनिन जीन-रिलेटेड पेप्टाइड' (Calcitonin Gene-Related Peptide, CGRP) नामक एक शक्तिशाली रसायन अत्यधिक मात्रामा स्रवण (Secretion वा Release) गर्छ। यो CGRP ले मस्तिष्कका रक्तनलीहरूलाई फुलाउँछ (Vasodilation), सुजन (Neurogenic Inflammation) पैदा गर्छ, र दुखाइको

संकेतलाई तीव्र बनाउँछ। सन् २०२५ मा प्रकाशित अनुसन्धानले TRPM3 नामक रिसेप्टरको सक्रियताले ट्राइजेमिनल स्नायुबाट CGRP स्रवण गराउने तथ्य पुष्टि गरेको छ।

यसबाहेक, सन् २०२६ मा प्रकाशित एक अध्ययनले मस्तिष्कबाट फोहोर पदार्थहरू सफा गर्ने मस्तिष्कको ग्लिम्फेटिक प्रणाली (Glymphatic System) र माइग्रेनबीचको सम्बन्ध पत्ता लगाएको छ। जब यो सफाइ प्रणाली राम्ररी काम गर्दैन, मस्तिष्कमा विषाक्त पदार्थहरू जम्मा हुन्छन् र माइग्रेनको जोखिम बढ्छ।

३. अथर्ववेदको ऋचा: हजारौं वर्षअघिको उपचार मन्त्र

मानव सभ्यताको इतिहासमा रोग र उपचारको सबैभन्दा पुरानो लिखित प्रमाण वेदहरूमा पाइन्छ। चारवटा वेदहरूमध्ये अथर्ववेद (Atharvaveda) लाई विशेष गरी चिकित्सा, उपचार र दैनिक जीवनसम्बन्धी ज्ञानको भण्डार मानिन्छ। यसमा ७३० सूक्त र करिब ६,००० मन्त्रहरू छन्, जसमध्ये धेरैले रोग निवारण, शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक शान्तिको विषयमा मार्गदर्शन गर्छन्।

अथर्ववेदको नवौं काण्डको आठौं सूक्त (IX.8) मा 'सर्वरोग निवारण मन्त्र' (Charm to Procure Immunity from All Diseases) उल्लेख गरिएको छ। यो सूक्तमा २२ वटा मन्त्रहरू छन्, जसमध्ये पहिलो मन्त्रमै टाउको दुखाइको स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ:

शीर्षक्तिं शीर्षामयं कर्णशूलं विलोहितम्।
सर्वं शीर्षण्यं यक्ष्मं ते निरवाचामसि॥ — अथर्ववेद ९.८.१

> अर्थ: तिम्रो टाउकोको दुखाइ (Headache), टाउकोको रोग, कानको दुखाइ (Ear Pain) र रक्तस्राव (Flow of Blood)—यी सबै टाउकोका रोगहरूलाई हामी मन्त्रद्वारा तिमीबाट टाढा हटाउँछौं।

यसै सूक्तको चौथो मन्त्रमा अझ गम्भीर लक्षणको वर्णन गरिएको छ:

यद् बधिरं यच्च अन्धं शीर्षण्यं सर्वम् एव तत्।
ते निरवाचामसि॥ — अथर्ववेद ९.८.४

> अर्थ: जुन रोगले मानिसलाई बहिरो (Deaf) र अन्धो (Blind) बनाउँछ—त्यो सबै टाउकोका रोगलाई हामी तिमीबाट टाढा हटाउँछौं।

यो अत्यन्तै रोचक छ किनभने आधुनिक विज्ञानले पनि भन्छ कि गम्भीर माइग्रेनले दृष्टि (Vision) र श्रवण (Hearing) शक्तिलाई अस्थायी रूपमा प्रभावित गर्न सक्छ। माइग्रेनको 'अरा' (Aura) चरणमा आँखामा चम्किलो बत्ती देखिने, अन्धो धब्बा (Blind Spots) आउने, र कानमा घन्घन् बज्ने (Tinnitus) लक्षणहरू देखिन्छन्। हजारौं वर्षअघि अथर्ववेदका ऋषिहरूले यी लक्षणहरूलाई यसरी सटीक वर्णन गरेका थिए। यो कुनै संयोग होइन, यो अवलोकनमा आधारित गहिरो ज्ञान हो।

यसै सूक्तको बाइसौं र अन्तिम मन्त्रमा सूर्यको उपचारात्मक शक्तिको वर्णन गरिएको छ:

दृढानि ते कपालानि हृदयस्य च यत् स्पन्दनम्।
उद्यन् सूर्य शीर्षक्तिम् अपाहन् अङ्गेषु शूलम् शमयन्॥ — अथर्ववेद ९.८.२२

> अर्थ: तिम्रो खप्परका हाडहरू दृढ छन् र तिम्रो हृदयको धड्कन स्थिर छ। हे सूर्य! तिम्रो उदय हुँदा तिमीले टाउकोको दुखाइ हटाउँछौ र अङ्गहरूको पीडा शान्त पार्छौ।

यहाँ सूर्यको उपचारात्मक शक्तिको उल्लेख गरिएको छ। आधुनिक विज्ञानले पनि भन्छ कि सूर्यको प्रकाशले शरीरमा भिटामिन डी (Vitamin D) को उत्पादन बढाउँछ र सेरोटोनिन (Serotonin) [जुन 'खुसीको रसायन' (Happy Chemical) हो] को स्तर बढाउँछ। सेरोटोनिनको कमी माइग्रेनको एक प्रमुख कारण हो। त्यसैले, वैदिक ऋषिहरूले सूर्यलाई रोग निवारक मान्नु कुनै अन्धविश्वास होइन, यो प्रकृतिको गहिरो अवलोकनमा आधारित वैज्ञानिक सत्य हो।

यसबाहेक, ऋग्वेदमा वायु (Vayu) लाई प्राणशक्ति (Life Force) र उपचारक शक्तिको रूपमा वर्णन गरिएको छ:

उत वात पितासि न उत भ्रातोत नः सखा।
स नो जीवातवे कृधि॥ — ऋग्वेद, वायु सूक्त

> अर्थ: हे वायु! तिमी हाम्रा पिता हौ, तिमी हाम्रा भाइ हौ, तिमी हाम्रा साथी हौ। हामीलाई जीवन प्रदान गर। हाम्रो हृदयमा स्वास्थ्य र आनन्दको श्वास भर।

यो ऋचा आयुर्वेदको 'वात दोष' (Vata Dosha) को अवधारणासँग सीधा जोडिन्छ। वायु अर्थात् वात नै शरीरमा सबै गतिविधि (Movement) [रक्तसञ्चार, श्वासप्रश्वास, स्नायु संकेत] को सञ्चालक हो। जब यो वात असन्तुलित हुन्छ, तब माइग्रेनजस्ता रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्। ऋग्वेदका ऋषिहरूले वायुलाई 'पिता, भाइ र साथी' भनेर सम्बोधन गर्नु भनेको प्राणवायुको महत्त्वलाई स्वीकार गर्नु हो।

४. आयुर्वेदमा अर्धावभेदक: चरक र सुश्रुतको वर्णन

आयुर्वेदको शाब्दिक अर्थ 'जीवनको विज्ञान' (Science of Life) हो जुन संसारको सबैभन्दा पुरानो चिकित्सा पद्धतिहरूमध्ये एक हो। आयुर्वेदका दुई महान् ग्रन्थहरू आचार्य चरकको 'चरक संहिता' र आचार्य सुश्रुतको 'सुश्रुत संहिता'मा टाउको दुखाइका विभिन्न प्रकारहरूलाई 'शिरोरोग' (Shiroroga) को नामले वर्गीकृत गरिएको छ। सुश्रुत संहिताको उत्तरतन्त्रमा ११ प्रकारका शिरोरोगहरूको वर्णन गरिएको छ, जसमध्ये 'अर्धावभेदक' (Ardhavabhedaka) लाई माइग्रेनसँग तुलना गरिन्छ।

'अर्धावभेदक' शब्दको विश्लेषण गर्दा: 'अर्ध' (Ardha) अर्थात् आधा, र 'अवभेदक' (Avabhedaka) अर्थात् फुट्ने, च्यातिने वा भेदन गर्ने। अर्थात्, टाउकोको आधा भागमा फुट्लाजस्तो गरी हुने असह्य दुखाइ। चरक संहिताको सिद्धिस्थान (अध्याय ९, श्लोक ८०-८१) मा यसको कारण, लक्षण र उपचारको विस्तृत वर्णन गरिएको छ।

अर्धावभेदकका कारणहरू (Nidana)

आयुर्वेदका अनुसार, हाम्रो शरीर तीनवटा मूलभूत जैविक शक्तिहरू वात (Vata), पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) को सन्तुलनमा चल्छ। यी तीनवटा दोषहरूको सन्तुलन नै स्वास्थ्य हो र असन्तुलन नै रोग हो। अर्धावभेदकमा मुख्यतया वात दोष कुपित हुन्छ, जसमा कफ दोषले पनि साथ दिन सक्छ। आचार्य चरकले यसका कारणहरू यसरी वर्णन गर्नुभएको छ:

रूक्ष आहार (Dry Foods) को अत्यधिक सेवन गर्दा, अध्याशन (Adhyashana) अर्थात् पहिलेको खाना नपच्दै फेरि खाँदा, चिसो हावा र कुहिरोमा बस्दा, मैथुनमा अत्यधिक प्रवृत्ति हुँदा, प्राकृतिक वेगहरू (Natural Urges) जस्तै दिसा, पिसाब, हाच्छ्युँ, निद्रा आदि रोक्दा, र अत्यधिक शारीरिक परिश्रम वा थकानले गर्दा वात दोष कुपित हुन्छ। यो कुपित वातले एक्लै वा कफसँग मिलेर टाउकोको आधा भागमा कब्जा जमाउँछ र तीव्र शूल (दुखाइ) उत्पन्न गर्छ।

अर्धावभेदकका लक्षणहरू (Lakshana)

चरक संहिता र सुश्रुत संहिताका अनुसार, अर्धावभेदकका लक्षणहरू यस्ता छन्: टाउकोको आधा भागमा फुट्ने, च्यातिने प्रकारको तीव्र दुखाइ; तीखो हतियारले हानेजस्तो वा बज्रपातजस्तो पीडा; घाँटी, भौं, कन्चट, कान, आँखा र निधारमा दुखाइ फैलिने; चक्कर आउने वा मूर्छा पर्ने; र गम्भीर अवस्थामा आँखा र कानको कार्यक्षमता घट्ने। यो दुखाइ पर्वसन्धिक (Paroxysmal) हुन्छ, अर्थात् १० दिन, १२ दिन, १५ दिन वा ३० दिनको अन्तरालमा बारम्बार आउँछ।

यो वर्णन आधुनिक विज्ञानले बताउने माइग्रेनका लक्षणहरूसँग अचम्मको रूपमा मिल्छ। आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले पनि माइग्रेनलाई एकतर्फी (Unilateral), धड्कने (Throbbing), पर्वसन्धिक (Episodic) दुखाइको रूपमा वर्णन गर्छ, जसमा प्रकाश र आवाजप्रति संवेदनशीलता, वाकवाकी, र दृष्टि सम्बन्धी समस्याहरू देखिन्छन्। हजारौं वर्षअघि लेखिएका आयुर्वेदका ग्रन्थहरूमा यस्तो सटीक वर्णन पाइनु भनेको प्राचीन ऋषिहरूको अवलोकन शक्ति र चिकित्सा ज्ञानको गहिराइको प्रमाण हो।

आयुर्वेदिक रोगोत्पत्ति (Samprapti) र आधुनिक विज्ञानको तुलना

आयुर्वेदिक अवधारणा	आधुनिक वैज्ञानिक समकक्ष
वात प्रकोप (Vata Vitiation)	न्युरोभास्कुलर डिसरेगुलेसन (Neurovascular Dysregulation)
अग्निमान्द्य (Weak Digestive Fire)	माइटोकोन्ड्रियल ऊर्जा विफलता (Mitochondrial Energy Failure)
आम सञ्चय (Toxin Accumulation)	अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative Stress)
शोथ (Inflammation)	स्नायु सुजन (Neuroinflammation)
कोष्ठ दुष्टि (Gut Dysfunction)	गट-ब्रेन एक्सिस विकार (Gut-Brain Axis Dysfunction)
मनोवह स्रोतस अवरोध (Mind Channel Block)	सेरोटोनिन-डोपामिन असन्तुलन (Neurotransmitter Imbalance)
धातु क्षय (Tissue Depletion)	म्याग्नेसियम कमी (Magnesium Deficiency)

यो तुलनात्मक तालिकाले स्पष्ट देखाउँछ कि आयुर्वेद र आधुनिक विज्ञानको भाषा फरक भए पनि दुवैले माइग्रेनलाई एउटै प्रकारले बुझेका छन्—शरीरको समग्र सन्तुलन बिग्रनु नै यसको मूल कारण हो।

५. माइग्रेनका चार चरण: शरीरले दिने चेतावनी

माइग्रेन एक्कासि आउने रोग होइन। यो चारवटा चरणहरूबाट गुज्रिन्छ, र प्रत्येक चरणमा शरीरले फरक-फरक संकेतहरू दिन्छ। यी संकेतहरू बुझ्न सक्नु भनेको माइग्रेनलाई नियन्त्रण गर्ने पहिलो कदम हो।

पहिलो चरण: पूर्वलक्षण (Prodrome Phase)

माइग्रेनको दुखाइ सुरु हुनुभन्दा केही घण्टादेखि दुई दिनअघिसम्म शरीरले सूक्ष्म संकेतहरू दिन थाल्छ। यसलाई 'पूर्वलक्षण चरण' (Prodrome Phase) भनिन्छ। यस अवस्थामा थकान (Fatigue), चिडचिडापन (Irritability), मनस्थितिमा परिवर्तन (Mood Changes), घाँटी अकडाइ (Neck Stiffness), विशेष खानेकुराप्रति तीव्र इच्छा (Food Cravings), र बारम्बार हाइ आउने (Yawning) जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्। आयुर्वेदमा यसलाई 'पूर्वरूप' (Purvarupa) भनिन्छ—रोग पूर्ण रूपमा प्रकट हुनुअघिको अवस्था। यस चरणमा अदुवाको चिया पिउनु, पर्याप्त आराम गर्नु, र ट्रिगर खानेकुराहरूबाट टाढा रहनु लाभदायक हुन्छ।

दोस्रो चरण: अरा (Aura Phase)

करिब २५ प्रतिशत माइग्रेन पीडितहरूमा दुखाइ सुरु हुनुअघि 'अरा' (Aura) नामक एक विशेष अनुभव हुन्छ। यसमा आँखामा चम्किलो बत्ती वा टिमटिमाउने प्रकाश देखिने (Flashing Lights), टेढामेढा रेखाहरू (Zigzag Lines) देखिने, अन्धो धब्बाहरू (Blind Spots) आउने, हातखुट्टामा झिनझिनी (Tingling) हुने, र बोल्नमा कठिनाइ (Speech Difficulty) हुने लक्षणहरू देखिन्छन्। आधुनिक विज्ञानले यसलाई 'कोर्टिकल स्प्रेडिङ डिप्रेसन' (Cortical Spreading Depression, CSD) भन्छ—मस्तिष्कको बाहिरी तहमा विद्युतीय गतिविधिको एक लहर बिस्तारै फैलिन्छ, जसले अस्थायी रूपमा स्नायु कार्यमा अवरोध खडा गर्छ। अथर्ववेदमा उल्लेख गरिएको 'अन्धो र बहिरो बनाउने रोग' यसै अवस्थाको वर्णन हो भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ।

तेस्रो चरण: मुख्य दुखाइ (Headache Phase)

यो माइग्रेनको सबैभन्दा कठिन चरण हो। तीव्र धड्कने वा छुर्ने दुखाइ प्रायः टाउकोको एक छेउमा केन्द्रित हुन्छ र ४ घण्टादेखि ७२ घण्टासम्म रहन सक्छ। दुखाइसँगै वाकवाकी, बान्ता, प्रकाश-आवाज-गन्धप्रति अत्यधिक संवेदनशीलता देखिन्छ। शारीरिक गतिविधिले दुखाइ अझ बढाउँछ। यस अवस्थामा चिसो वा तातो सेक (Compress) घाँटीमा राख्नु, पिपरमिन्ट तेल (Peppermint Oil) कन्चटमा दल्नु, र आयुर्वेदिक 'शिरोलेप' (Shirolepa)—चन्दन (Sandalwood), जटामानसी (Jatamansi) र आँवला (Amla) को लेप टाउकोमा लगाउनु—ले राहत दिन सक्छ।

चौथो चरण: पश्चात् अवस्था (Postdrome Phase)

माइग्रेनको दुखाइ हटेपछि पनि शरीर पूर्ण रूपमा सामान्य हुँदैन। यसलाई 'माइग्रेन ह्याङ्गओभर' (Migraine Hangover) पनि भनिन्छ। यस अवस्थामा थकान, कमजोरी, एकाग्रतामा कठिनाइ, मनस्थिति परिवर्तन र शरीर दुखाइ देखिन्छ। यस चरणमा हलुका पौष्टिक आहार जस्तै खिचडी, सूप वा फलफूल खानु, पर्याप्त पानी पिउनु, र आयुर्वेदिक रसायन औषधि जस्तै च्यवनप्राश (Chyawanprash) वा अश्वगन्धा (Ashwagandha) सेवन गर्नु शरीरको पुनर्स्थापनामा सहयोगी हुन्छ।

६. मस्तिष्कको स्नायु र रक्तनलीको गडबडी

माइग्रेनको मूलमा मस्तिष्कको ट्राइजेमिनल स्नायु प्रणाली (Trigeminovascular System) को अनावश्यक सक्रियता रहेको छ। ट्राइजेमिनल स्नायु (Trigeminal Nerve) अनुहार र टाउकोको संवेदना बोक्ने सबैभन्दा ठूलो कपाल स्नायु (Cranial Nerve) हो। जब यो स्नायु कुनै कारणले उत्तेजित हुन्छ, यसले CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) नामक एक शक्तिशाली रसायन स्रवण गर्छ।

CGRP ले मस्तिष्कका रक्तनलीहरूलाई फुलाउँछ (Vasodilation), रक्तनलीको वरिपरि सुजन (Neurogenic Inflammation) पैदा गर्छ, र दुखाइको संकेतलाई तीव्र बनाउँछ। यो प्रक्रिया एक दुष्चक्र (Vicious Cycle) जस्तो हो—दुखाइले अझ बढी CGRP स्रवण गराउँछ, र बढी CGRP ले अझ बढी दुखाइ

दिन्छ। यसैले आधुनिक औषधि विज्ञानमा CGRP विरोधी औषधिहरू (CGRP Antagonists) जस्तै 'जेपान्ट्स' (Gepants) र एन्टी-CGRP मोनोक्लोनल एन्टिबडीहरू माइग्रेन उपचारमा क्रान्तिकारी मानिएका छन्।

आयुर्वेदमा यसलाई 'वात प्रकोप' (Vata Vitiation) को रूपमा बुझिन्छ। वात दोष शरीरमा सबै प्रकारको गतिविधि (Movement) को सञ्चालक हो—रक्तसञ्चार, स्नायु संकेत, श्वासप्रश्वास सबै वातले नियन्त्रण गर्छ। जब वात कुपित हुन्छ, यसले स्रोतस (Srotas) अर्थात् शरीरका सूक्ष्म मार्गहरूमा अवरोध खडा गर्छ र दुखाइ उत्पन्न गर्छ। आयुर्वेदमा पाँचवटा प्रकारका वायुहरू (Pancha Vayu) वर्णन गरिएका छन्—प्राण, अपान, समान, उदान र व्यान। माइग्रेनमा विशेषगरी 'प्राणवायु' (Prana Vayu)—जसले टाउकोदेखि नाभिसम्मको क्षेत्रमा ऊर्जा सञ्चालन गर्छ—को विकृति मुख्य कारण मानिन्छ।

यसबाहेक, NF-κB (Nuclear Factor Kappa B) नामक प्रोटिनले सुजन बढाउने साइटोकाइन (Cytokines) हरूको उत्पादन गराउँछ, जसले स्नायु सुजन (Neuroinflammation) लाई अझ तीव्र बनाउँछ। सन् २०२५ मा प्रकाशित अनुसन्धानले महिला माइग्रेन पीडितहरूमा अक्सिडेटिभ तनावका जैविक सूचकहरू (Biomarkers) उच्च रहेको पुष्टि गरेको छ।

७. पेट र मस्तिष्कको गहिरो नाता: आमदेखि माइक्रोबायोमसम्म

तपाईंले कहिल्यै याद गर्नुभएको छ? माइग्रेन सुरु हुनुअघि वा सँगसँगै धेरैलाई ग्यास्ट्रिक हुने, पेट फुल्ने, वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने गर्छ। यो कुनै संयोग होइन। हाम्रो पेट र मस्तिष्कबीच एउटा सीधा सम्पर्क मार्ग छ, जसलाई आधुनिक विज्ञानले 'गट-ब्रेन एक्सिस' (Gut-Brain Axis) भन्छ।

हाम्रो आन्द्रामा करोडौं सूक्ष्मजीवहरू (Microbiome) बस्छन्, जसले पाचन मात्र होइन, मस्तिष्कको स्वास्थ्यमा पनि प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छन्। सन् २०२५ मा मुगो र साथीहरूले (Mugo et al.) गरेको एक व्यवस्थित समीक्षा (Systematic Review) ले माइग्रेन र पाचन प्रणालीका समस्याहरूबीच बलियो सम्बन्ध रहेको प्रमाणित गरेको छ। माइग्रेन पीडितहरूमा चिडचिडा आन्द्रा रोग (Irritable Bowel Syndrome, IBS) र कोलाइटिस (Colitis) जस्ता पाचन समस्याहरू बढी देखिन्छन्। सन् २०२६ मा कोजाक र साथीहरूले

(Kozák et al.) गरेको अध्ययनले माइक्रोबायोम-लक्षित जैविक उपचारहरू (Microbiome-Targeted Biotics) ले माइग्रेनमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने सम्भावना देखाएको छ।

तर, आयुर्वेदले यो कुरा हजारौं वर्षअघि नै बुझिसकेको थियो। आयुर्वेदमा 'अग्नि' (Agni) अर्थात् पाचन अग्निलाई स्वास्थ्यको मूलाधार मानिन्छ। आचार्य चरकले भन्नुभएको छ:

रोगाः सर्वेऽपि मन्दाग्नौ सुतरां उदराणि च।
अजीर्णे भोजनं दोषम् आमं जनयति त्रिधा॥ — चरक संहिता

> अर्थ: सबै रोगहरूको मूल कारण मन्द अग्नि (कमजोर पाचन शक्ति) हो। अपच भएको अवस्थामा भोजन गर्दा शरीरमा 'आम' (विषाक्त पदार्थ) उत्पन्न हुन्छ, जसले तीनवटै दोषहरूलाई दूषित गर्छ।

यो 'आम' (Ama) को अवधारणा आधुनिक विज्ञानको 'एन्डोटोक्सिन' (Endotoxin) र 'माइक्रोबायोम डिसबायोसिस' (Microbiome Dysbiosis) सँग अचम्मको रूपमा मिल्छ। जब पाचन अग्नि कमजोर हुन्छ, खाएको कुरा राम्ररी पच्दैन र शरीरमा आम (विषाक्त पदार्थ) बन्छ। यो आम रक्तसञ्चारमार्फत मस्तिष्कसम्म पुग्छ र स्नायु प्रणालीमा अवरोध खडा गर्छ। आधुनिक विज्ञानले भन्छ कि पेटका हानिकारक ब्याक्टेरियाले उत्पादन गर्ने एन्डोटोक्सिनहरू रगतमार्फत मस्तिष्कसम्म पुग्छन् र सुजन बढाउँछन्। भाषा फरक छ, तर कुरा एउटै हो।

त्यसैले, आयुर्वेदमा माइग्रेनको उपचार गर्दा सबैभन्दा पहिले पाचन अग्नि बलियो बनाइन्छ। त्रिकटु (Trikatu)—अदुवा (Ginger), कालो मरिच (Black Pepper) र पिप्पली (Long Pepper)—को मिश्रणले अग्नि प्रदीपन (Agni Deepana) गर्छ। गुडुची (Guduchi, Tinospora cordifolia) ले आम पचन (Ama Pachana) गर्छ अर्थात् शरीरमा जम्मा भएको विषाक्त पदार्थलाई पचाउँछ। हरितकी (Haritaki) ले शरीरको विषमुक्ति (Detoxification) गर्छ।

८. ऊर्जाको कमी र अक्सिडेटिभ तनाव

हाम्रो शरीरका प्रत्येक कोषिकामा ऊर्जा उत्पादन गर्ने एक सूक्ष्म केन्द्र हुन्छ, जसलाई माइटोकोन्ड्रिया (Mitochondria) भनिन्छ। माइटोकोन्ड्रियाले खानेकुराबाट प्राप्त पोषक तत्वहरूलाई ATP (Adenosine Triphosphate) नामक ऊर्जामा रूपान्तरण गर्छ। मस्तिष्क शरीरको सबैभन्दा बढी ऊर्जा खपत गर्ने अंग हो—शरीरको कुल ऊर्जाको करिब २० प्रतिशत मस्तिष्कले मात्रै प्रयोग गर्छ।

सन् २०२५ मा फ्रन्टियर्स इन न्युरोलोजी (Frontiers in Neurology) मा प्रकाशित अनुसन्धानले 'मस्तिष्क ऊर्जा कमी-माइटोकोन्ड्रियल-अक्सिडेटिभ तनाव अक्ष' (Brain Energy Deficit-Mitochondrial-Oxidative Stress Axis) लाई माइग्रेनको मुख्य मार्गको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। जब माइटोकोन्ड्रियाले पर्याप्त ऊर्जा उत्पादन गर्न सक्दैन, मस्तिष्क सानोतिनो तनाव वा उत्तेजनाप्रति पनि अति संवेदनशील बन्छ। यसका साथै, ऊर्जा उत्पादनको प्रक्रियामा हानिकारक 'फ्री रेडिकल्स' (Free Radicals) वा 'प्रतिक्रियाशील अक्सिजन प्रजातिहरू' (Reactive Oxygen Species, ROS) जम्मा हुन्छन्, जसले कोषिकाहरूलाई क्षति पुर्‍याउँछन्। यसलाई 'अक्सिडेटिभ तनाव' (Oxidative Stress) भनिन्छ।

सन् २०२५ र २०२६ मा प्रकाशित विभिन्न अध्ययनहरूले माइटोकोन्ड्रियासम्बन्धी पोषक तत्वहरूको बढी सेवनले माइग्रेनको जोखिम घटाउने प्रमाणित गरेका छन्। विशेषगरी भिटामिन बी२ (Riboflavin) ले माइटोकोन्ड्रियाको कार्यक्षमता सुधार गर्छ—दैनिक ४०० मिलिग्राम सेवनले माइग्रेनको आवृत्ति र तीव्रता घटाउने देखिएको छ। कोइन्जाइम क्यु१० (CoQ10) ले माइटोकोन्ड्रियामा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को काम गर्छ। नियासिन (Niacin) र भिटामिन बी१२ ले सबैभन्दा स्थिर सुरक्षात्मक प्रभाव देखाएका छन्।

आयुर्वेदमा यसलाई 'अग्निमान्द्य' (Agnimandya) अर्थात् पाचन र चयापचय अग्निको कमजोरीको रूपमा बुझिन्छ। जब शरीरको अग्नि कमजोर हुन्छ, कोषिकास्तरमा ऊर्जा उत्पादन पनि कम हुन्छ। आयुर्वेदले यसको समाधानका लागि 'रसायन चिकित्सा' (Rasayana Therapy) सिफारिस गर्छ—जसले शरीरका कोषिकाहरूलाई पुनर्जीवित गर्छ, ऊर्जा बढाउँछ र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ। च्यवनप्राश (Chyawanprash) आयुर्वेदको सबैभन्दा प्रसिद्ध रसायन हो, जसमा आँवला (Amla) मुख्य घटक हो—आँवला भिटामिन सी (Vitamin C) को सबैभन्दा धनी प्राकृतिक स्रोतहरूमध्ये एक हो, जुन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो।

९. म्याग्नेसियम: शरीरको शान्तिदूत

म्याग्नेसियम (Magnesium) शरीरका ३०० भन्दा बढी जैविक प्रक्रियाहरूमा आवश्यक पर्ने एक अत्यावश्यक खनिज तत्व (Essential Mineral) हो। यसले स्नायु संकेत प्रसारण (Nerve Signal Transmission), मांसपेशी सङ्कुचन (Muscle Contraction), र ऊर्जा उत्पादन (Energy Production) मा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

सन् २०२५ मा डोमिनगुएज र साथीहरूले (Dominguez et al.) गरेको अध्ययनले एक चौंकाउने तथ्य प्रकट गरेको छ: रगतमा म्याग्नेसियमको स्तर कम भएका माइग्रेन पीडितहरूमा तीव्र टाउको दुखाइको सम्भावना ३५ गुणा बढी हुन्छ। करिब ५० प्रतिशत माइग्रेन पीडितहरूमा म्याग्नेसियमको कमी पाइन्छ। सन् २०२५ मा भार्गा र साथीहरूले (Varga et al.) गरेको अध्ययनले म्याग्नेसियमलाई सेरोटोनिन (Serotonin), डोपामिन (Dopamine) र ग्लुटामेट (Glutamate) जस्ता स्नायु रसायनहरूको सन्तुलन मिलाउन अत्यावश्यक भएको पुष्टि गरेको छ।

म्याग्नेसियमले कसरी काम गर्छ भने, यसले NMDA रिसेप्टर (N-Methyl-D-Aspartate Receptor) लाई अवरुद्ध गर्छ, जसले गर्दा अत्यधिक स्नायु उत्तेजना (Neuronal Excitability) कम हुन्छ। यसले क्याल्सियमको प्रवेश (Calcium Influx) रोक्छ र ग्लुटामेट—जुन एक उत्तेजक स्नायु रसायन हो—को स्रवण घटाउँछ। सरल भाषामा भन्नुपर्दा, म्याग्नेसियमले मस्तिष्कलाई शान्त पार्छ र अनावश्यक उत्तेजनाबाट जोगाउँछ।

आयुर्वेदमा म्याग्नेसियमको कमीलाई 'धातु क्षय' (Dhatu Kshaya) को अवधारणासँग जोड्न सकिन्छ। आयुर्वेदका अनुसार, शरीरमा सातवटा धातुहरू (Sapta Dhatu)—रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र—ले शरीरको संरचना र कार्य सम्हाल्छन्। जब यी धातुहरूमा क्षय (कमी) हुन्छ, शरीरको सन्तुलन बिग्रन्छ। म्याग्नेसियमयुक्त खानेकुराहरू—हरियो पातदार तरकारी, बदाम, काजु, कद्दुको बीउ, केरा, डार्क चकलेट—को नियमित सेवन र आवश्यकता अनुसार म्याग्नेसियम ग्लाइसिनेट (Magnesium Glycinate) वा म्याग्नेसियम थ्रियोनेट (Magnesium Threonate) को पूरक (Supplement) लिनु माइग्रेन रोकथाममा अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ।

१०. महिला र माइग्रेन: हर्मोनको उतारचढाव

माइग्रेनले पुरुषको तुलनामा महिलालाई लगभग तीन गुणा बढी सताउँछ। यसको मुख्य कारण हर्मोनको उतारचढाव (Hormonal Fluctuations) हो, विशेषगरी एस्ट्रोजेन (Estrogen) हर्मोनको। सन् २०२५ मा कुरुविल्ला र साथीहरूले (Kuruvilla et al.) गरेको अध्ययनले यो तथ्य पुष्टि गरेको छ कि एस्ट्रोजेनको स्तरमा हुने उतारचढावले—विशेषगरी एक्कासि घट्दा—माइग्रेनको आक्रमणलाई उत्प्रेरित गर्छ।

महिनावारीको चक्रमा, ऋतुस्राव (Menstruation) सुरु हुनुभन्दा केही दिनअघि एस्ट्रोजेनको स्तर एक्कासि घट्छ। यो एस्ट्रोजेन 'विड्रअल' (Estrogen Withdrawal) ले ट्राइजेमिनल स्नायुलाई उत्तेजित गर्छ, सेरोटोनिनको स्तर घटाउँछ, र प्रोस्टाग्ल्यान्डिन (Prostaglandin) को स्रवण बढाउँछ—जसले सुजन र दुखाइ बढाउँछ। यसलाई 'मासिक माइग्रेन' (Menstrual Migraine) भनिन्छ। सन् २०२६ मा नेसनल जियोग्राफिकमा प्रकाशित एक लेखले पनि महिला हर्मोन एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोनका रिसेप्टरहरू दुखाइ मार्गहरू (Pain Pathways) मा पाइने तथ्य उजागर गरेको छ।

आयुर्वेदमा यसलाई 'रजस्वला विकार' (Rajaswala Vikara) सँग जोडेर हेरिन्छ। आयुर्वेदका अनुसार, महिनावारीको समयमा वात दोष स्वाभाविक रूपमा बढ्छ, र यदि पहिलेदेखि नै वात कुपित छ भने, यस समयमा अर्धावभेदक (माइग्रेन) को आक्रमण हुने सम्भावना उच्च हुन्छ। आयुर्वेदले महिनावारीको समयमा विश्राम गर्ने, हलुका र तातो खानेकुरा खाने, र शतावरी (Shatavari, Asparagus racemosus)—जुन महिला हर्मोनको सन्तुलन मिलाउने प्रसिद्ध आयुर्वेदिक जडीबुटी हो—को सेवन गर्ने सिफारिस गर्छ।

११. गीताको सूत्र: युक्ताहारविहार र जीवनशैली

माइग्रेन केवल एउटा चक्की खाएर निको हुने रोग होइन। यसको स्थायी समाधानका लागि समग्र जीवनशैलीमै परिवर्तन ल्याउनु जरुरी छ। श्रीमद्भगवद्गीताको छैटौं अध्यायको सत्रौं श्लोकमा भगवान् श्रीकृष्णले स्वस्थ जीवनको मूल सूत्र यसरी दिनुभएको छ:

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ — श्रीमद्भगवद्गीता ६.१७

अर्थ: जसको आहार (खानपान) र विहार (घुमफिर) सन्तुलित छ, जसको कर्ममा उचित प्रयास हुन्छ, र जसको सुत्ने र उठ्ने समय नियमित छ, उसको लागि योग (र सन्तुलित जीवनशैली) सबै दुःख र रोगहरूको नाशक बन्छ।

यो श्लोक माइग्रेन व्यवस्थापनको सबैभन्दा ठूलो सूत्र हो। आधुनिक विज्ञानले पनि माइग्रेनका प्रमुख ट्रिगरहरू (Triggers) को रूपमा अनियमित खानपान, अपर्याप्त निद्रा, अत्यधिक तनाव र शारीरिक निष्क्रियतालाई चिनाउँछ। ७० प्रतिशत माइग्रेन पीडितहरूले तनाव (Stress) लाई आफ्नो प्रमुख ट्रिगरको रूपमा चिनाउँछन्।

आयुर्वेदमा 'त्रय उपस्तम्भ' (Traya Upastambha) अर्थात् जीवनका तीन स्तम्भहरूको अवधारणा छ: आहार (भोजन), निद्रा (सुत्नु) र ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय संयम)। यी तीनवटा स्तम्भहरू सन्तुलित भए शरीर र मन दुवै स्वस्थ रहन्छन्। माइग्रेनबाट बच्न यी कुराहरूमा ध्यान दिनु अत्यावश्यक छ:

नियमित निद्रा (Regulated Sleep)

हरेक दिन एउटै समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी बसाल्नुहोस्। निद्राको कमी वा अधिक निद्रा दुवैले माइग्रेनलाई निम्त्याउन सक्छन्। आयुर्वेदले राति १० बजेअघि सुत्ने र सूर्योदयअघि उठ्ने सिफारिस गर्छ। ७ देखि ८ घण्टाको निद्रा आदर्श मानिन्छ।

सन्तुलित आहार (Balanced Diet)

धेरै पुरानो चिज (Aged Cheese), चकलेट, रेड वाइन, मोनोसोडियम ग्लुटामेट (MSG) भएका खानेकुरा, र अत्यधिक क्याफिन (Caffeine) ले माइग्रेन बढाउन सक्छन्। आयुर्वेदले 'पथ्य आहार' (Pathya Ahara) अर्थात् ताजा, सुपाच्य र दोष-सन्तुलन गर्ने भोजन ग्रहण गर्ने सिफारिस गर्छ। 'विरुद्ध आहार' (Viruddha Ahara) अर्थात् असंगत खानेकुराहरूको संयोजन (जस्तै: दूध र फलफूल सँगै, माछा र दूध सँगै) बाट टाढा रहनुपर्छ। खानेकुरा डायरी (Food Diary) राख्नु र आफ्ना ट्रिगर खानेकुराहरू पहिचान गर्नु अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ।

तनाव व्यवस्थापन (Stress Management)

तनाव माइग्रेनको सबैभन्दा ठूलो कारक हो। ध्यान (Meditation), प्राणायाम (Pranayama) र योगले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोन घटाउँछ र मस्तिष्कलाई शान्त राख्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'सत्त्वavजय'

(Sattvavajaya) भनिन्छ—मनलाई शान्त र सात्विक बनाउने विधि। दैनिक १५-२० मिनेट ध्यान गर्ने, अनुलोम-विलोम प्राणायाम गर्ने, र प्रकृतिमा समय बिताउने बानी बसाल्नु माइग्रेन रोकथाममा अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ।

पर्याप्त जलपान (Adequate Hydration)

शरीरमा पानीको कमी (Dehydration) हुनु माइग्रेनको अर्को मुख्य कारण हो। आयुर्वेदले मनतातो पानी, जीरा-धनिया-अदुवाको काढा (Herbal Decoction), र तुलसीको चिया पिउने सिफारिस गर्छ। दिनमा कम्तीमा ८-१० गिलास पानी पिउनुहोस्।

नियमित व्यायाम (Regular Exercise)

हिँड्ने, पौडी खेल्ने, साइकल चलाउने, र योग गर्ने जस्ता मध्यम तीव्रताका व्यायामहरू माइग्रेन रोकथाममा सहयोगी हुन्छन्। आयुर्वेदमा यसलाई 'व्यायाम' (Vyayama) भनिन्छ, जुन दिनचर्या (Dinacharya) को अभिन्न अंग हो। तर, अत्यधिक तीव्र व्यायामले माइग्रेन बढाउन सक्छ, त्यसैले 'अर्ध शक्ति' (Ardha Shakti) अर्थात् आफ्नो क्षमताको आधा मात्र प्रयोग गर्ने सिद्धान्त अपनाउनुपर्छ।

१२. आयुर्वेदिक जडीबुटी र पञ्चकर्म

आयुर्वेदले माइग्रेनको उपचारका लागि केही विशिष्ट जडीबुटी र पञ्चकर्म विधिहरूको प्रयोग गर्छ। सन् २०२२ मा जर्नल अफ फ्यामिली मेडिसिन एण्ड प्राइमरी केयर (Journal of Family Medicine and Primary Care) मा प्रकाशित सोमन र साथीहरूको (Soman et al.) व्यवस्थित समीक्षाले १२ वटा नैदानिक अध्ययनहरूको विश्लेषण गरेको छ, जसमध्ये ११ वटा अध्ययनहरूले आयुर्वेदलाई माइग्रेन व्यवस्थापनमा नैदानिक रूपमा लाभदायक पाएका छन्।

मेध्य रसायन: मस्तिष्कका टोनिक जडीबुटीहरू

ब्राह्मी (Brahmi, Bacopa monnieri) आयुर्वेदको सबैभन्दा प्रसिद्ध मेध्य रसायन (Medhya Rasayana) अर्थात् मस्तिष्क टोनिक हो। यसले स्मरणशक्ति बढाउँछ, एकाग्रता सुधार गर्छ, सेरोटोनिनको सन्तुलन मिलाउँछ, र स्नायु प्रणालीलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ (Neuroprotective)। जटामानसी (Jatamansi,

Nardostachys jatamansi) ले स्नायुलाई शान्त पार्छ, चिन्ता र अनिद्रा कम गर्छ। शंखपुष्पी (Shankhapushpi) ले मनलाई शान्त बनाउँछ र निद्राको गुणस्तर सुधार गर्छ। अश्वगन्धा (Ashwagandha, Withania somnifera) एक शक्तिशाली एडाप्टोजेन (Adaptogen) हो, जसले शरीरलाई तनावसँग लड्ने क्षमता प्रदान गर्छ र HPA अक्ष (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis) को नियमन गर्छ।

प्राकृतिक सुजनरोधी (Anti-inflammatory) तत्वहरू

अदुवा (Ginger) मा पाइने 'जिन्जेरोल्स' (Gingerols) ले सुजन कम गर्छ, TRPV1 रिसेप्टरलाई नियन्त्रण गर्छ, र वाकवाकी लाग्नबाट रोक्छ। बेसार (Turmeric) मा पाइने 'कर्क्युमिन' (Curcumin) ले NF-κB मार्गलाई अवरुद्ध गर्छ, जसले सुजन घटाउँछ र गट-ब्रेन एक्सिसलाई सहयोग गर्छ। फिभरफ्यू (Feverfew) मा पाइने 'पार्थेनोलाइड' (Parthenolide) ले CGRP स्रवणलाई रोक्छ। पिपरमिन्ट तेल (Peppermint Oil) ले TRPM8 रिसेप्टरलाई सक्रिय गर्छ, जसले शीतल प्रभाव (Cooling Effect) दिन्छ र दुखाइमा राहत प्रदान गर्छ।

पञ्चकर्म: शरीर शुद्धिकरण विधि

पञ्चकर्म (Panchakarma) आयुर्वेदको सबैभन्दा प्रभावकारी शुद्धिकरण विधि हो। माइग्रेनको उपचारमा निम्न पञ्चकर्म विधिहरू विशेष प्रभावकारी मानिन्छन्:

स्नेहपान (Snehapana) अर्थात् आन्तरिक स्नेहन—औषधीय घिउ (Medicated Ghee) को मापित मात्रामा सेवन गराइन्छ, जसले शरीरभित्रको अत्यधिक सुक्खापन (Dryness) हटाउँछ र दोषहरूलाई ढिलो बनाउँछ। स्वेदन (Svedana) अर्थात् पसिना निकाल्ने विधि—स्नेहनपछि गरिने यो प्रक्रियाले स्रोतसमा अड्किएका दोषहरूलाई ढिलो बनाएर पेटतिर ल्याउँछ।

विरेचन (Virechana) अर्थात् औषधीय विरेचन—पेटमा आएका दोषहरूलाई विरेचनद्वारा शरीरबाट बाहिर निकालिन्छ। यो माइग्रेनमा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ किनभने यसले पित्त दोष र आमलाई शरीरबाट हटाउँछ।

नस्य कर्म (Nasya) अर्थात् नाकमा औषधि हाल्ने विधि—आयुर्वेदमा नाकलाई 'शिरसो द्वारम्' (मस्तिष्कको प्रवेशद्वार) मानिन्छ। अणु तेल (Anu Taila) वा ब्राह्मी घृत (Brahmi Ghrita) नाकमा हाल्दा यसले सिधै

मस्तिष्कका स्नायुहरूलाई शान्त पार्छ, साइनस सफा गर्छ, र रक्तसञ्चार सुधार गर्छ। नैदानिक अध्ययनहरूले नस्य कर्मलाई माइग्रेनमा सबैभन्दा प्रभावकारी आयुर्वेदिक उपचारमध्ये एक पाएका छन्।

शिरोधारा (Shirodhara)—निधारमा निरन्तर रूपमा औषधीय तेल वा दूध बगाउने यो विधिले मस्तिष्कलाई गहिरो शान्ति प्रदान गर्छ, तनाव कम गर्छ, र निद्राको गुणस्तर सुधार गर्छ। शिरोअभ्यंग (Shiroabhyanga) अर्थात् टाउको मालिस—बला-अश्वगन्धा तेल (Bala-Ashwagandha Oil) ले टाउको, घाँटी र काँधमा मालिस गर्दा मांसपेशीको तनाव कम हुन्छ र ट्राइजेमिनल स्नायुले आराम पाउँछ।

१३. प्राणवायु र योग: वैदिक उपचार पद्धति

आयुर्वेदमा पाँचवटा प्रकारका वायुहरू (Pancha Vayu) वर्णन गरिएका छन्: प्राण, अपान, समान, उदान र व्यान। माइग्रेनमा विशेषगरी 'प्राणवायु' (Prana Vayu) को विकृति मुख्य कारण मानिन्छ। प्राणवायुले टाउकोदेखि नाभिसम्मको क्षेत्रमा ऊर्जा सञ्चालन गर्छ र श्वासप्रश्वास, रक्तसञ्चार, र अन्य वायुहरूको सन्तुलन कायम राख्छ।

जब प्राणवायु असन्तुलित हुन्छ, मस्तिष्कमा ऊर्जाको प्रवाह अनियमित हुन्छ, स्नायु संकेतहरू बिग्रन्छन्, र माइग्रेनजस्ता समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन्। प्राणवायुलाई सन्तुलनमा ल्याउनका लागि प्राणायाम (Pranayama) सबैभन्दा प्रभावकारी विधि हो।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम (Alternate Nostril Breathing) ले नाडी शुद्धि गर्छ, मस्तिष्कका दुवै गोलार्धहरू (Hemispheres) लाई सन्तुलनमा ल्याउँछ, र स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) लाई शान्त पार्छ। भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama) अर्थात् भुँभुँ आवाज निकाल्ने प्राणायामले ट्राइजेमिनल स्नायुलाई सिधै शान्त पार्छ र नाइट्रिक अक्साइड (Nitric Oxide) को उत्पादन बढाउँछ, जसले रक्तनलीहरूलाई ढिलो बनाउँछ। शीतली प्राणायाम (Sheetali Pranayama) ले शरीरलाई शीतल बनाउँछ र पित्त दोषलाई शान्त पार्छ।

योगासनहरूमध्ये शवासन (Shavasana), बालासन (Balasana), सेतुबन्धासन (Setu Bandhasana), र पश्चिमोत्तानासन (Paschimottanasana) माइग्रेन पीडितहरूका लागि विशेष लाभदायक मानिन्छन्। यी आसनहरूले मांसपेशीको तनाव कम गर्छन्, रक्तसञ्चार सुधार गर्छन्, र मस्तिष्कलाई शान्ति प्रदान गर्छन्।

ध्यान (Meditation) माइग्रेन व्यवस्थापनको अर्को शक्तिशाली साधन हो। नियमित ध्यानले मस्तिष्कको संरचनामा नै परिवर्तन ल्याउँछ—दुखाइ प्रशोधन गर्ने क्षेत्रहरूमा ग्रे म्याटर (Grey Matter) को घनत्व बढ्छ, जसले दुखाइ सहन गर्ने क्षमता बढाउँछ। तनाव हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को स्तर घट्छ र शान्ति हर्मोन सेरोटोनिन र मेलाटोनिन (Melatonin) को स्तर बढ्छ।

१४. निष्कर्ष: विज्ञान र वेदको संगम

माइग्रेन एउटा जटिल, बहु-प्रणालीगत स्नायविक अवस्था हो। यो केवल टाउको दुखाइ मात्र होइन—यो मस्तिष्क, स्नायु तन्त्र, रक्तनली, पाचन प्रणाली, हर्मोन प्रणाली, र ऊर्जा उत्पादन प्रणालीबीचको सञ्चारमा आएको गडबडी हो।

आधुनिक विज्ञानले यसलाई CGRP स्रवण, ट्राइजेमिनोभास्कुलर सक्रियता, माइटोकोन्ड्रियल विफलता, अक्सिडेटिभ तनाव, गट-ब्रेन एक्सिस विकार, सेरोटोनिन-डोपामिन असन्तुलन, म्याग्नेसियम कमी, र हर्मोनल उतारचढावको रूपमा व्याख्या गर्छ। आयुर्वेदले यसैलाई वात प्रकोप, अग्निमान्द्य, आम सञ्चय, शोथ, कोष्ठ दुष्टि, मनोवह स्रोतस अवरोध, धातु क्षय, र रजस्वला विकारको रूपमा वर्णन गर्छ। भाषा र शब्दावली फरक भए पनि दुवैको निष्कर्ष एउटै छ—शरीरको समग्र सन्तुलन बिग्रनु नै माइग्रेनको मूल कारण हो।

अथर्ववेदले हजारौं वर्षअघि टाउको दुखाइको उपचारका मन्त्रहरू दिएको थियो। चरक र सुश्रुतले अर्धावभेदकको कारण, लक्षण र उपचारको विस्तृत वर्णन गरेका थिए। श्रीमद्भगवद्गीताले 'युक्ताहारविहार' को सूत्रमार्फत स्वस्थ जीवनशैलीको मार्गदर्शन दिएको थियो। आज, हजारौं वर्षपछि, आधुनिक विज्ञानले ठ्याक्कै यही कुराहरूलाई प्रयोगशालामा प्रमाणित गरिरहेको छ।

त्यसैले, माइग्रेनसँग लड्न केवल दुखाइ कम गर्ने औषधिको भर परेर मात्र पुग्दैन। यसका लागि आधुनिक विज्ञानको बुझाइ र वैदिक ज्ञानको जीवनशैलीलाई सँगसँगै अगाडि बढाउनुपर्छ। सही खानपान, नियमित दिनचर्या, पर्याप्त निद्रा, तनाव व्यवस्थापन, प्राणायाम, योग, र प्राकृतिक उपचारको संगमले मात्र माइग्रेनको यो अँध्यारो सुरुङबाट उज्यालोतिर निस्कन सकिन्छ।

अन्त्यमा, अथर्ववेदकै शब्दहरूमा:

दृढानि ते कपालानि हृदयस्य च यत् स्पन्दनम्।

उद्यन् सूर्य शीर्षक्तिम् अपाहन् अङ्गेषु शूलम् शमयन्॥ — अथर्ववेद ९.८.२२

अर्थ: तिम्रो खप्परका हाडहरू दृढ छन् र तिम्रो हृदयको धड्कन स्थिर छ। हे सूर्य! तिम्रो उदय हुँदा तिमीले टाउकोको दुखाइ हटाउँछौ र अङ्गहरूको पीडा शान्त पार्छौ।

जसरी सूर्यको उदयले अँध्यारो हटाउँछ, त्यसरी नै ज्ञान, सन्तुलित जीवनशैली र प्राकृतिक उपचारले माइग्रेनको अँध्यारो हटाउन सक्छ। चेतना भया!

समापन प्रवचन

माइग्रेन [अर्धकपाली] को लागि वैदिक जप, ध्यान र साधना

प्रिय आत्मजनहरू,

आज हामी यहाँ एउटा रोगको कुरा गर्न मात्र भेला भएका छैनौँ। हामी यहाँ एउटा संकेतको भाषा सुन्न भेला भएका छौँ। रोग शरीरको आवाज हो। पीडा शरीरको विद्रोह मात्र होइन, कहिलेकाहीँ त्यो आत्माको ढोका ढकढक्याउने घण्टी पनि हो।

टाउकोको एकतर्फी तीव्र दुखाइहुने रोग अर्थात् अर्धकपालीलाइ हाल माइग्रेन भनिन्छ। माइग्रेनलाई धेरैले साधारण टाउको दुखाइ ठान्छन्। कसैले भन्छ, “आराम गर, ठीक हुन्छ।” कसैले भन्छ, “चक्की खाऊ, दबाइदेऊ।” तर माइग्रेन केवल टाउकोको घटना होइन। यो शरीर, स्नायु, रगत, आन्द्रा, हर्मोन, निद्रा, तनाव, स्मृति र संवेदनाको एक गहिरो नेटवर्कमा आएको असन्तुलन हो।

विज्ञानले आज यसलाई न्यूरोलोजिकल अवस्था भन्छ। आयुर्वेदले धेरै पहिले यसको छायालाई **अर्धावभेदक** भनेर चिनेको थियो। र धर्मले भन्छ: जहाँ असन्तुलन छ, त्यहाँ सजगता बोलाइएको छ।

यो प्रवचन उपचारको विकल्प होइन। चिकित्सकको सल्लाह, परीक्षण र औषधि आवश्यक परे अनिवार्य छन्। तर औषधिले ढोका खोल्न सक्छ; भित्र पस्ने काम जागरणले गर्नुपर्छ।

प्रियजनहरू,

वेदको ऋचा भन्छ:

आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः।

ऋग्वेद १.८९.१

अर्थात्, "संसारका सबै दिशाबाट शुभ विचारहरू हामीतर्फ आऊन्।"

यो ऋचा आजको हाम्रो विषयको मुटु हो। माइग्रेन बुझ्न एकै दिशाबाट आएको विचार पर्याप्त छैन। केवल औषधि पर्याप्त छैन, केवल जडीबुटी पर्याप्त छैन, केवल ध्यान पर्याप्त छैन, केवल विज्ञान पर्याप्त छैन। शुभ विचारहरू सबै दिशाबाट आउनुपर्छ: न्यूरोलोजीबाट, आयुर्वेदबाट, योगबाट, आहारबाट, निद्राबाट, मनोविज्ञानबाट, र आत्मबोधबाट।

विज्ञान भन्छ: माइग्रेन मस्तिष्कको असामान्य स्नायु संकेत, रासायनिक संकेत र रक्तनलीसम्बन्धी प्रतिक्रियासँग जोडिएको हुन्छ। आक्रमण प्रायः ४ देखि ७२ घण्टासम्म रहन सक्छ; वाकवाकी, बान्ता, प्रकाश र आवाजप्रति असह्य संवेदनशीलता हुन सक्छ। कहिलेकाहीँ आक्रमण आउनुअघि आँखा अगाडि चमक, जिगज्याग रेखा, सुन्निने, झनझनाउने वा बोल्न कठिन हुने aura देखिन सक्छ।

ऋषि भन्छन्: जब भित्रको लय बिग्रन्छ, बाहिरको प्रकाश पनि बोझिलो लाग्छ। जब स्नायुको वीणा बेसुर हुन्छ, संसारको संगीत पनि शोर (दिक्क लाग्ने अप्रिय हल्ला खल्ला) हुन्छ।

त्यसैले माइग्रेन शत्रु होइन। यो एउटा संदेशवाहक हो। माइग्रेन भन्छ, "तिमीले धेरै बोकेका छौ। तिमीले धेरै दबाएका छौ। तिम्रो शरीरको सभा अव्यवस्थित भएको छ। अब फर्क। सुन। त्यसलाई मिलाऊ।"

हे साधकहरू,

शरीर एउटा राष्ट्र हो। मस्तिष्क यसको राजधानी हो। आन्द्रा यसको अन्नभण्डार हो। हर्मोनहरू यसका राजदूत हुन्। रक्तनलीहरू यसका नदी हुन्। माइटोकोन्ड्रिया यसको विद्युत् गृह हुन्। स्नायुहरू यसको दूत हुन्। र चेतना यसको मौन राजा हो।

जब राजधानीमा संकेत गडबड हुन्छ, नदीहरू फुल्छन्, दूतहरू उत्तेजित हुन्छन्, विद्युत् गृह कमजोर हुन्छ, अन्नभण्डार विषाक्त हुन्छ, राजदूतहरूको भाषा बदलिन्छ, अनि यो राष्ट्रमा पीडाको घोषणा हुन्छ। यही माइग्रेन हो।

आधुनिक भाषामा भन्नुपर्दा, यो "नेटवर्क विफलता" हो। तर धार्मिक भाषामा भन्नुपर्दा, यो "समन्वय हराएको जीवन" हो। विज्ञानले CGRP नामक रसायनको कुरा गर्छ। जब trigeminal nerve सक्रिय हुन्छ, CGRP बढ्न सक्छ, रक्तनली फैलिन सक्छ, सुजन र दुखाइ बढ्न सक्छ। त्यसैले आज केही आधुनिक औषधिहरू CGRP [Calcitonin Gene-Related Peptide] प्रणालीलाई लक्षित गर्छन्। आध्यात्मिक दृष्टिले हेर्दा, यो शरीरको अग्नि र वायुको असन्तुलित नृत्य हो। वायु अत्यधिक चञ्चल भयो, अग्नि अव्यवस्थित भयो, र स्नायुमा तुफान उठ्यो। त्यसलाई विज्ञान मस्तिष्क-आन्द्रा-रक्तनली-माइटोकोन्ड्रिया-हर्मोन अक्ष (Brain - Gut - Vascular - Mitochondrial - Hormonal Axis) मा फैलिएको एक बहु-नोड नेटवर्कको विफलताको रुपमा लिने गर्दछ।

वेदले भन्छ:

संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।

ऋग्वेद १०.१९१.२

"सँगै हिँड, सँगै बोल, तिमीहरूका मनहरू एक लयमा जानून्।"

यो मन्त्र केवल समाजका लागि होइन, शरीरका लागि पनि हो। स्नायु, रगत, आन्द्रा, हर्मोन, श्वास, निद्रा र मन एकै लयमा हिँड्नुपर्छ। जब शरीरका अंगहरू आपसमा संवाद गर्न छोड्छन्, रोग जन्मिन्छ। जब संवाद फर्किन्छ, स्वास्थ्य फर्किन्छ।

प्रिय आत्मनहरू,

माइग्रेनको पहिलो पक्ष हो ऊर्जा।

मस्तिष्क शरीरको सबैभन्दा ऊर्जा-पिपासु अंगमध्ये एक हो। कोषिकाभित्रको माइटोकोन्ड्रिया नामक सूक्ष्म विद्युत् गृहले ATP को रूपमा ऊर्जा बनाउँछ। माइग्रेन भएका धेरै मानिसहरूमा मस्तिष्क तनाव, भोक, निद्रा अभाव, तेज प्रकाश, हर्मोन परिवर्तन वा मौसम परिवर्तनप्रति असाधारण संवेदनशील हुन सक्छ। किन? किनकि भित्रको ऊर्जा भण्डार कहिलेकाहीँ छिटो थाक्छ।

ऋषि यसलाई यसरी भन्छन्: बत्तीमा तेल कम छ भने सानो हावाले पनि त्यसको ज्वाला (Flame) काँप्छ। माइग्रेन भएको मानिस कमजोर होइन। ऊ सूक्ष्म छ। उसको प्रणालीले संसारलाई तीव्र रूपमा ग्रहण गर्छ। उसको शरीरले साना उतारचढाव पनि ठूलो भाषामा बोल्छ। समाजले उसलाई "नाटक" नभनोस्। परिवारले उसलाई "बहाना" नभनोस्। यो वास्तविक पीडा हो, वास्तविक न्यूरोलोजिकल अवस्था हो।यसको हेरचाहको लागि त्यहाँ करुणा चाहिन्छ। रोगीलाई शंका होइन, भनेको कुरामा विश्वास चाहिन्छ। आवाज कम, प्रकाश कम, दबाब कम, र सम्मान बढी चाहिन्छ।

यसको दोस्रो पक्ष हो आन्द्रा।

हाम्रो सभ्यताले मस्तिष्कलाई टाउकोमा मात्र हुने भ्रम पाल्यो। तर वेद र विज्ञान दुबैले देखाउँदैछ, आन्द्रा र मस्तिष्कबीच निरन्तर संवाद हुन्छ। यसलाई gut-brain axis भनिन्छ। पाचन बिग्रँदा, कब्जियत, ग्यास, अम्लता बढ्छ। अनियमित भोजन, अत्यधिक प्रशोधित खाना

वा मदिराले शरीरमा सुजनको अवस्था बढाउन सक्छ। यो सुजनले संवेदनशील स्नायु प्रणालीलाई थप अशान्त बनाउन सक्छ।

आयुर्वेदले हजारौँ वर्षअघि भन्यो: रोगको जरा प्रायः अग्निमा छ। अग्नि अर्थात् पाचन प्रणाली संचालन गर्ने आन्द्रामा भएको दिमाग र त्यसको बुद्धि। खाना पेटमा मात्रै पच्दैन; मनोवैज्ञानिक स्वीकार्यता, अनुभव तथा मनमा पनि पच्नुपर्छ। अपच भोजनको पनि हुन्छ । भावनाको अपचले पनि खानको अपच हुन्छ।

कसैले अपमान पचाएको छैन, कसैले डर पचाएको छैन, कसैले रोदन पचाएको छैन, कसैले वर्षौँदेखि “म ठीक छु” भनेर आफ्नो सत्य नै पचाउन खोजेको छ। यसलाई व्यक्तिले आफ्नो सोच मार्फत आफैलाई गरेको अत्याचार भनिन्छ। जसले गर्दा शरीर भन्छ त अति भयो। अब म मेरो भाषमा बोल्छु।

त्यसैले माइग्रेनमा केवल “के खायौ?” मात्र नसोधौँ। “कति सुत्यौ?” पनि सोधौँ। “कति रोकेर राख्यौ?” पनि सोधौँ। “कति समयदेखि आफैंबाट तिमि टाढा तिमि रहिरहेका छौ?” त्यो पनि सोधौँ।

यसको तेस्रो पक्ष हो संवेदनशीलता।

माइग्रेन ग्रस्त मस्तिष्क कहिलेकाहीँ संसारको आवाज धेरै ठूलो, बत्ती धेरै तेज, गन्ध धेरै तीव्र, स्पर्श धेरै भारी महसुस हुने गरि आफुले प्राप्त गरेको सुचनाको, सम्वेदनाहरुको प्रसोधन गर्दछ। यो कमजोरी होइन; यो nervous system को त्यस्ता उत्तेजनाहरु सहन गर्ने threshold कम भएको अवस्था हो। विज्ञान यसलाई sensory overload भन्छ। धर्म यसलाई असंयमित द्वारहरू भन्छ। आँखाको द्वार, कानको द्वार, जिब्रोको द्वार, छालाको द्वार, मनको द्वार। जब सबै द्वार एकैचोटि खुला हुन्छन्, भित्रको घरमा आँधी पसेको अनुभूति हुन्छ।

ध्यान भनेको संसारबाट भाग्नु होइन। ध्यान भनेको द्वारपाललाई जागा पार्नु हो। कुन आवाज भित्र ल्याउने, कुन विचार भित्र नल्याउने, कुन सम्बन्धलाई नजिक राख्ने, कुन तनावलाई नम्रतासाथ छोड्ने, यो जान्नु लाइ साधना भनिन्छ।

यहाँ गायत्रीको ऋचा सम्झौँ:

ॐ भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ऋग्वेद ३.६२.१०

“हामी त्यो दिव्य प्रकाशमा ध्यान गर्छौँ, जसले हाम्रो बुद्धिलाई प्रेरित गरोस्।”

माइग्रेनमा बाहिरी प्रकाश कहिलेकाहीँ असह्य हुन्छ। तर भित्री प्रकाश, सजगताको प्रकाश, औषधि हुन सक्छ। अँध्यारो कोठामा आराम गर्नु आवश्यक हुन सक्छ, तर चेतनाको दीप निभाउनु हुँदैन। त्यसैले गायत्री जपमा आधारित ध्यान र साधनाले माइग्रेनमा ठुलो राहत दिन्छ। गायत्री मन्त्र र साधनाले मानसिक शान्ति दिने र माइग्रेन जस्ता समस्यामा राहत पुर्‍याउने कुरा आधुनिक विज्ञान (Mindfulness र Vibration Therapy) ले पनि स्वीकार गर्दै आएको छ।

वैदिक परम्परामा नारीलाई पुरुषभन्दा मानसिक र व्यावहारिक रूपमा परिपक्व र नेतृत्वदायी भूमिकामा हेरिएको छ। ऋग्वेदको यो मन्त्रले नारीको बौद्धिक श्रेष्ठता र समाजलाई दिशानिर्देश गर्ने क्षमतालाई स्पष्ट पार्छ:

अहमस्मि सहमाना मोहमस्मीत्थशस्विनी।
तस्यै मे दुहिता विरट् सा विभावरी।। — *ऋग्वेद (१०.१५९.३)*

"म (नारी) स्वयं सिद्ध, विचारशील र अत्यधिक यशस्वी छु। मेरो बुद्धि र संकल्पले समाज र परिवारलाई सही मार्ग देखाउँछ।"

यसले नारी पुरुषभन्दा चाँडो व्यावहारिक र परिपक्क हुन्छन् भन्ने तथ्य लाइ अघि सार्दछ। पूर्ण रूपमा समर्थन गर्दछ।

प्राचीन वैदिक कालमा महिलाहरूको पनि उपनयन (व्रतबन्ध) हुन्थ्यो र उनीहरूले सबैभन्दा पहिले गायत्री मन्त्रको दीक्षा लिन्थे। यसलाई **"ब्रह्मवादिनी"** परम्परा भनिन्छ। हारीत स्मृतिमा भनिएको छ:

द्विविधा स्त्रियो ब्रह्मवादिन्यः सद्योवध्वश्च।

तत्र ब्रह्मवादिनीनामुपनयनमग्नीन्धनं वेदाध्ययनं स्वगृहे च भिक्षाचर्येति।। — *हारीत स्मृति*

"महिलाहरू दुई प्रकारका हुन्थे। ब्रह्मवादिनी र सद्योवधू। ब्रह्मवादिनीहरूले यज्ञोपवीत (व्रतबन्ध) गर्ने, वेद पढ्ने र गायत्री साधना गर्ने गर्दथे।"

पुरुषको तुलनामा नारीको मानसिक विकास चाँडो हुने भएकाले उनीहरू बाल्यकालमै यो मन्त्र सिक्न योग्य हुन्थे, जबकि पुरुषहरू अलि ढिलो (उमेर परिपक्क भएपछि मात्र) व्रतबन्ध वा चूडाकर्मको माध्यमबाट यसमा प्रवेश गर्थे। वैदिक अनुसन्धान अनुसार यथार्थमा नारी पुरुषभन्दा प्रायः सात वर्षले अधिक बुद्धिमान्, व्यवहारिक र परिपक्क हुने भएकाले पुरुषले सोही मन्त्र सिक्नको लागि ब्रतबन्ध वा चुडाकर्मसम्म कुर्न सक्दछ भन्ने चलन बस्यो।

गायत्री मन्त्रलाई **"सद्बुद्धि"** को मन्त्र मानिन्छ। यसको उच्चारण र ध्यानले मस्तिष्कको 'पिनियल' र 'पिट्युटरी' ग्रन्थिहरूलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले तनाव कम गरी माइग्रेनमा राहत दिन्छ भन्ने कुरा वैज्ञानिक अनुसन्धानहरु बाट पुष्टि भएको छ।

यजुर्वेदमा भनिएको छ:

स्तुता मया वरदा वेदमाता प्र चोदयन्ताम् पावमानी द्विजानाम्।

आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम्।। — *अथर्ववेद (१९.७१.१)*

"वेदमाता गायत्रीको आराधना गर्नाले मानिसको आयु, प्राण शक्ति (Mental Energy), कीर्ति र ब्रह्मवर्चस् (तेज/मानसिक स्वास्थ्य) वृद्धि हुन्छ।"

यसको चौथो पक्ष हो स्त्री शरीरको लय।

माइग्रेन महिलाहरूमा बढी देखिन्छ। यसको एक ठूलो कारण हर्मोनको उतारचढाव हो । विशेषगरी estrogen को गिरावट, महिनावारी, गर्भावस्था, प्रसवपश्चात अवस्था, perimenopause र menopause सँग सम्बन्धित परिवर्तनहरू। वेदको अनुसार यसलाई केवल "हर्मोनको समस्या" भनेर सानो बनाउनु गम्भीर भुल हुने छ। स्त्री शरीर प्रकृतिको चन्द्र पात्र हो। उनि मासिक ज्वारभाटा भोग्ने गर्दछिन। उसको शरीर समय र मौसम (ऋतुकाल) सँग बग्छ, बदलिन्छ, खोलिन्छ, र फेरी समेटिन्छ।

समाजले स्त्रीलाई निरन्तर उपलब्ध रहन सिकायो। तर प्रकृतिले उनिलाई ऋतुकाल चक्रमा बाँच्न अभ्यस्त बनायो। जब समाजको रेखीय गति र प्रकृतिले नारीलाई दिएको शरीरको चक्रीय बुद्धि ठोक्किन्छन्, पीडा जन्मिन सक्छ।

त्यसैले माइग्रेन स्त्रीलाई दोष दिने बिषय होइन। उनलाई विश्राम देऊ। उनको प्राकृतिक लयलाई मान देऊ। महिनावारीअघि माइग्रेन बढ्छ भने त्यो चरित्रको कमजोरी होइन; त्यो जैविक संकेत हो। चिकित्सकसँग परामर्श, ट्रिगर डायरी, निद्रा, पानी, पोषण, तनाव व्यवस्थापन र आवश्यक औषधि मिलेर नारीको शरीरमा देखिने माइग्रेनको व्यवस्थापनमा ठूलो सहारा मिल्दछ।

यसको पाँचौँ पक्ष हो तनाव।

तनाव केवल काम धेरै हुनु वाट मात्र आउदैन। तनाव भनेको वर्तमान क्षणसँग व्यक्तिको मित्रता टुट्नु हो। मानिस भूतको पश्चात्ताप (Depression) र भविष्यको भय (Anxiety) बीच तन्किन्छ। अनि स्नायु प्रणाली तारजस्तै तन्किन्छ। धेरै तन्कियो भने संगीत बन्द हुन्छ, चित्कार सुरु हुन्छ।

विज्ञान भन्छ तनाव, निद्रा अभाव, अनियमित भोजन, dehydration, मदिरा, केही खाद्य पदार्थ, तेज प्रकाश, ठूलो आवाज, मौसम परिवर्तन, hormonal changes, औषधिको अत्यधिक प्रयोग आदि माइग्रेन trigger हुन सक्ने बिषय हुन्।

वेद भन्छ असजग जीवन नै सबैभन्दा ठूलो trigger हो। यसैले वेदले एक साधकले माइग्रेन ट्रिगर राख्न डायरी राख्न प्रेरित गर्दछ। कुन दिन दुख्यो? अघिल्लो रात कति सुतियो? के खाइयो? कति पानी पिइयो? महिनावारीको कुन चरण थियो? कस्तो तनाव थियो? मौसम कस्तो थियो? स्क्रिन कति हेरियो? यो डायरी केवल रोगको हिसाब होइन। यो आत्म-अध्ययन हो। योगमा यसलाई स्वाध्याय भनिन्छ। स्वाध्यायको आधारमा खानपान, जीवन शैलीमा सुधार तथा माइग्रेन जस्ता समस्यामा राहत पुऱ्याउने गायत्री मन्त्र र साधनाको समय र कतिपटक दोहर्याउने त्यसको निश्चय गर्न सहज हुन्छ।

शास्त्रले **माइग्रेनलाइ चार चरणमा विभक्त** गरेर बुझ्न र व्यवस्थापन गर्न सल्लाह दिन्छ। अब हामी माइग्रेनका चार चरणलाई साधनाको चार घण्टीका रूपमा बुझौँ।

पहिलो हो Prodrome [लक्षण]:

दुखाइ आउनुअघि शरीर सानो संकेत दिन्छ। थकान, हाई आउनु, घाँटी अकडिनु, मुड बदलिनु, मीठो खान मन लाग्नु, एकाग्रता घट्नु। यो शरीरको ढोकामा पहिलो दस्तक हो। यही बेला रोक, पानी पिऊ, प्रकाश कम गर, गहिरो श्वास लेऊ, भोजन हल्का राख, चिकित्सकले दिएको प्रारम्भिक औषधि वा योजना पालना गर।

दोस्रो हो Aura [देहज्योति / आभा] :

यो भौतिक संकेत हो। जुन सबैलाई आउँदैन। तर कसैलाई आँखा अगाडि चमक, रेखा, धब्बा, झनझनाहट वा भाषामा कठिनाइ हुन सक्छ। यो बेला शरीरलाई सम्मानपूर्वक सुरक्षित ठाउँ चाहिन्छ। अचानक नयाँ, असामान्य वा stroke जस्ता लक्षण भए तुरुन्त चिकित्सा सहायता चाहिन्छ।

तेस्रो हो headache phase[टाउकोको एकतर्फी तीव्र दुखाइहुने अर्धकपाली]:

यो समय टाउकोको एकतर्फी तीव्र हुने दुखाइ अर्धकपालीको सहन व्यवस्थापनको अत्यन्त जरुरि छ। यहाँ अहंकारले हार मान्नुपर्छ। “म सहन्छु” भनेर शरीरमाथि हिंसा नगर। अँध्यारो,

शान्त कोठा, विश्राम, Hydration, चिकित्सकले सुझाएको औषधि, वाकवाकीको उपचार, आवश्यक परे Urgent care। पीडा भएको बेला आध्यात्मिकता भनेको पीडालाई Romantic बनाउनु होइन; करुणापूर्वक सहारा दिनु र लिनु हो।

चौथो हो Postdrome [टाउको दुखाइ अर्धकपाली पछिको अवस्था]:

दुखाइ हटेपछि पनि थकान, कमजोरी, धुम्मपन रहन सक्छ। यो माइग्रेनको प्रतिध्वनि हो। त्यसैले साधकले यो समय आफ्नो शरीर लाइ बिस्तारै लयमा फर्कन प्रयाप्त समय दिनु पर्दछ। हल्का खाना खानु। अत्यधिक काममा नहाम्फाल। शरीरले युद्ध सकेको छ; अब उसलाई पुनर्निर्माणको पनि समय चाहिन्छ भन्ने बुझेर त्यहि अनुरुप व्यवहार गर्नु पर्दछ।

हे प्रियजनहरू,

अब उपचारको धर्म बुझौँ।

उपचार भनेको लक्षण दबाउनु मात्र होइन, जीवन लाइ आफ्नो लयमा फर्काउनु हो। तर यसको अर्थ औषधि नखानु होइन। यो भ्रम खतरनाक छ। आधुनिक औषधि ईश्वर विरोधी होइन। ज्ञान जहाँबाट आउँछ, त्यहाँ देवत्व छ। सही निदान, Acute medicines, Preventive medicines, CGRP [क्याल्सिटोनिन जीन-रिलेटेड पेप्टाइड - Calcitonin Gene-Related Peptide] लक्षित उपचार, Anti-nausea medicines, Lifestyle measures, Behavioral therapy, Biofeedback, योग, ध्यान, पोषण, निद्रा, साधना सबै नै आफ्नो ठाउँमा सहयोगी हुन सक्छन्। तिनीहरुको सामुहिक तर उपयुक्त र प्रभावकारी सहयोग लिएर नै एक साधकले आफ्नो माइग्रेन प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्न सक्दछ भन्ने तथ्य भुल्नु हुदैन। वेदले शुभ विचार सबै दिशाबाट बोलाएको छ। त्यसैले हामी पनि उपचार सबै दिशाबाट बोलाउँ न जागरुक हुनु पर्दछ। तर विवेकसहित।

आहारमा नियमितता ल्याऊ। धेरै बेर भोकै नबस। गायत्री मन्त्र योग, जप र साधना गर। पानी पिऊ। अत्यधिक मदिरा, अनियमित क्याफिन, अत्यधिक प्रशोधित भोजन र आफ्ना व्यक्तिगत

trigger हरू चिन्न सिक। तर डरले खाना नखाने रोग नबनाऊ। शरीरलाई अनुशासन चाहिन्छ, दण्ड होइन। निद्रामा नियमितता ल्याऊ। हरेक दिन लगभग एउटै समयमा सुत्ने र उठ्ने अभ्यास गर। माइग्रेन भएको मस्तिष्कलाई rhythm औषधि जस्तै लाग्न सक्छ।

श्वासमा फर्क। दिनमा केही मिनेट लामो, नरम श्वास। कुनै प्रदर्शन होइन। कुनै कठोर साधना होइन। केवल श्वासलाई भन्नु: "म फर्किएँ।" घाँटी र काँधमा जमेको भार खोल। हल्का Stretching, Physiotherapy, योगासन, Massage वा चिकित्सकीय सल्लाह अनुसारको अभ्यास उपयोगी हुन सक्छ। शरीरमा दबिएको तनाव कहिलेकाहीँ कञ्चटसम्म बोल्छ।

मनमा करुणा ल्याऊ। माइग्रेन भएको मानिसलाई परिवारले भन्नुपर्छ: "तिमी एक्लै छैनौ।" रोगीले आफूलाई भन्नुपर्छ: "म बिग्रिएको होइन, म संकेत पाइरहेको छु।"

अब अन्त्यतिर, महामृत्युञ्जय मन्त्र स्मरण गरौँ:

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।

उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥

ऋग्वेद ७.५९.१२

"हामी त्रिनेत्रधारी शिवको आराधना गर्छौँ, जो सुगन्धित छन्, पोषण बढाउँछन्। पाकेको फल डाँठबाट छुटेजस्तै, हामी बन्धनबाट मुक्त होऔँ, अमृतबाट होइन।"

माइग्रेन पनि एक बन्धन हुन सक्छ। पीडाको बन्धन, डरको बन्धन, अर्को आक्रमण कहिले आउला भन्ने चिन्ताको बन्धन। यो मन्त्रले हामीलाई दुखाइबाट भाग्न होइन, बन्धनबाट मुक्त हुन सिकाउँछ। मुक्ति भनेको कहिल्यै दुखाइ नहुनु मात्र होइन। मुक्ति भनेको दुखाइ आए पनि आफूलाई नहराउनु हो। उपचार चलिरहोस्, विज्ञान साथमा रहोस्, चिकित्सक साथमा रहून्, परिवार साथमा रहोस्, र भित्रको साक्षी पनि साथमा रहोस्।

प्रिय आत्मजनहरू,

माइग्रेनले हामीलाई एउटा ठूलो पाठ दिन्छ: शरीरलाई युद्धभूमि नबनाऊ, मन्दिर बनाऊ। मन्दिरमा घण्टी बज्दा हामी रिसाउँदैनौँ, हामी सजग हुन्छौँ। पीडा पनि एउटा घण्टी हो। त्यसलाई सुन्नु, बुझ्नु, उपचार गर्नु, र त्यसबाट जीवनको लय फिर्ता ल्याउनु नै हाम्रो साधना हो। विज्ञानले हामीलाई नक्सा दिन्छ। वेदले दिशा दिन्छ। आयुर्वेदले लय दिन्छ। ध्यानले मौन दिन्छ। करुणाले स्पर्श दिन्छ। र विवेकले यी सबैलाई सही ठाउँमा राख्छ।

अन्तिम प्रार्थना:

हे परम चेतना,

जसको टाउको दुखेको छ, उसको जीवन हलुका होस्।

जसको आँखाले प्रकाश सहन सकेको छैन, उसको भित्री दीप बलोस्।

जसको स्नायु तुफानमा छ, उसको श्वास नदीझैँ बगोस्।

जसको परिवारले बुझ्न सकेको छैन, त्यहाँ करुणा जन्मियोस्।

जसको उपचार अपूर्ण छ, उसले सही मार्गदर्शन पाओस्।

र हामी सबैले बुझौँ: स्वास्थ्य केवल रोगको अनुपस्थिति होइन, स्वास्थ्य भनेको शरीर, मन, विज्ञान र आत्माबीचको संवाद हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

समापन नोट: **छोटो वैज्ञानिक आधार**

- माइग्रेन साधारण टाउको दुखाइ मात्र होइन; यो पुनरावर्ती न्यूरोलोजिकल अवस्था हो।

- आक्रमण प्रायः ४ देखि ७२ घण्टासम्म रहन सक्छ र वाकवाकी, बान्ता, प्रकाश तथा आवाजप्रति संवेदनशीलता हुन सक्छ।
- केही व्यक्तिमा aura देखा पर्न सक्छ, जस्तै चम्किलो रेखा, दृष्टि परिवर्तन, झनझनाहट वा बोल्न कठिनाइ।
- CGRP, trigeminal nerve, neuroinflammation, sleep rhythm, hormonal fluctuation, gut-brain axis, stress र sensory overload माइग्रेन बुझ्ने आधुनिक वैज्ञानिक ढाँचाका महत्वपूर्ण अंश हुन्।
- बारम्बार painkiller प्रयोग गर्दा medication-overuse headache हुन सक्छ; त्यसैले औषधि योजना चिकित्सकसँग मिलाएर बनाउनुपर्छ।
- नयाँ, अत्यन्त तीव्र, अचानक सुरु भएको, पक्षघात/बोली बिग्रने/बेहोस हुने/ज्वरो वा घाँटी अकडिने जस्ता लक्षणसहितको टाउको दुखाइ भए तुरुन्त आकस्मिक चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ।

वैज्ञानिक पक्ष:

माइग्रेन केवल टाउको दुखाइ मात्र होइन**,** यो शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूको असन्तुलन (**Systemic Problem)** हो। यसका १० मुख्य कारणहरू यस प्रकार छन्:

१. **नशा र रक्तनलीको गडबडी (Neurovascular Dysregulation):** मस्तिष्कको एउटा मुख्य नशा (**Trigeminal Nerve)** उत्तेजित हुँदा एउटा विशेष रसायन (**Calcitonin Gene-Related Peptide - CGRP)** निस्कन्छ। यसले रक्तनली फुलाउँछ (**Vasodilation)** र तीव्र दुखाइ गराउँछ।

२. **कोषिकामा ऊर्जाको कमी (Mitochondrial Energy Failure):** हाम्रो कोषिकाको पावरहाउस (**Mitochondria)** ले पर्याप्त ऊर्जा (**ATP)** बनाउन सक्दैन। ऊर्जाको यो अभावले मस्तिष्कलाई तनावप्रति बढी संवेदनशील बनाउँछ।

३. **कोषिकामा क्षति र सुजन (Oxidative Stress Overflow):** ऊर्जा उत्पादन कमजोर हुँदा हानिकारक अणुहरू (**Free Radicals/ROS)** बढ्छन्। यिनीहरूले नशालाई थप संवेदनशील बनाई सामान्य अवस्थामा पनि दुखाइ बढाउँछन्।

४. **मस्तिष्कको भित्री सुजन (Neuroinflammation):** मस्तिष्कमा सुजन गराउने प्रोटिन र अणुहरू (**NF-κB & Cytokines)** सक्रिय हुन्छन्। यसले दुखाइ र सुजनको एउटा नराम्रो चक्र (**Vicious Cycle)** सुरु गर्छ।

५. **आन्द्रा र मस्तिष्कको सम्बन्ध (Gut-Brain Axis Dysfunction):** आन्द्राको स्वास्थ्य बिग्रँदा (**Leaky Gut)** त्यहाँका विषाक्त पदार्थ (**Endotoxins)** रगत हुँदै मस्तिष्कसम्म पुग्छन् र माइग्रेन ट्रिगर गर्छन्। त्यसैले माइग्रेन भएकाहरूलाई ग्यास्ट्रिक वा कब्जियत बढी हुन्छ।

६. **हर्मोन रसायनको असन्तुलन (Serotonin & Dopamine Imbalance):** मुड र निद्रा नियन्त्रण गर्ने रसायनहरू (**Serotonin & Dopamine)** को मात्रा घटबढ हुँदा रक्तनली फुल्छन् र वाकवाकी लाग्ने वा प्रकाश र ध्वनि सहनै नसकिने हुन्छ।

७. **म्याग्नेसियमको कमी (Magnesium & Ionic Instability):** म्याग्नेसियम (**Magnesium)** ले मस्तिष्कलाई शान्त राख्छ। यसको कमी हुँदा स्नायु कोषिकाहरू सजिलै उत्तेजित हुन्छन् र माइग्रेनको आक्रमण हुन्छ।

८. **हर्मोनको उतारचढाव (Hormonal Sensitivity):** महिलाहरूमा महिनावारी हुनु ठीक अघि एस्ट्रोजन (**Estrogen)** हर्मोनको स्तर घट्छ। यो उतारचढावले गर्दा नै महिलाहरूमा माइग्रेन पुरुषभन्दा ३ गुणा बढी हुन्छ।

९. **घाँटी र खप्परको तनाव (ECM & Fascial Tension):** घाँटी, काँध र टाउकोका मांशपेसी तथा तन्तुहरू (**Fascia)** कडा हुँदा नशाहरू थपिन्छन्, जसले माइग्रेनको दुखाइ सुरु गराउँछ।

१०. **मस्तिष्कको अति-संवेदनशीलता (Sensory Overload & Stress Loops):** चर्को प्रकाश, गन्ध वा आवाजले मस्तिष्कलाई सिधै असर गर्छ। बारम्बारको दुखाइले मस्तिष्कमा 'तनावको सम्झना' **(Stress Memory Loop)** बस्छ, जसले गर्दा सानो तनावमा पनि तुरुन्तै टाउको दुख्छ।

निष्कर्ष (Conclusion) : नारी शरीर आफैँमा एउटा महान् साधना हो। महिनावारी (**Menstruation),** गर्भधारण (**Pregnancy),** र मेनोपज (**Menopause)** सम्मको यात्रामा शरीरमा ठुला उतारचढाव आउँछन्। यही प्राकृतिक र जटिल परिवर्तनका कारण महिलाहरूमा माइग्रेन बढी देखिन्छ।

त्यसैले, यसको समाधान केवल एउटा **दुखाइ कम गर्ने चक्की (Painkiller)** मा मात्र छैन। यसका लागि औषधिको साथमा **आयुर्वेदिक जीवनशैली, सही खानपान, र आत्मिक शान्ति (साधना)** अपनाउनु नै वास्तविक बुद्धिमानी हो।

आयुर्वेदिक बुझाइ:

आयुर्वेदले माइग्रेनलाई **'अर्धावभेदक'** भन्दछ, जसको अर्थ टाउकोको आधा भाग च्यात्ने वा फाड्ने जस्तो तीव्र दुखाइ हो। यसका मुख्य कारणहरू यस प्रकार छन्:

- **वात दोष (Vata Dosha):** यो दुखाइ र स्नायु प्रणाली (**Nervous System)** को मुख्य कारक हो। वात असन्तुलित हुँदा टाउको दुख्छ।
- **पित्त दोष (Pitta Dosha):** यदि दुखाइको साथमा जलन हुने, पोल्ने, आँखा रातो हुने वा रिस उठ्ने हुन्छ भने त्यहाँ पित्तको पनि दोष हुन्छ।
- **आम र च्यानल अवरोध (Ama & Srotas Obstruction):** गलत खानपान र जीवनशैलीले शरीरमा 'आम' **(Ama -** विषाक्त पदार्थ) बन्छ। यसले मन र पोषण बोक्ने सूक्ष्म च्यानलहरू (**Manovaha & Rasavaha Srotas)** लाई टाउकोको भागमा थुनिदिन्छ, जसले गर्दा तीव्र दुखाइ सुरु हुन्छ।

२. माइग्रेन ठीक गर्ने ६ उपायहरू (6 Restoration Nodes)

माइग्रेनलाई पूर्ण रूपमा निको पार्न शरीरको बिग्रिएको नेटवर्कलाई सुधार्नुपर्छ। यसका ६ वटा मुख्य पुनर्स्थापना उपायहरू (**Restoration Nodes)** यस प्रकार छन्:

१. **नशा र रक्तनलीलाई शान्त पार्ने (Stabilise Neurovascular Tone):** रक्तनली फुलाउने र दुखाइ बढाउने रसायन (**CGRP)** को असरलाई रोक्ने र रक्तनलीको अत्यधिक फैलावट (**Vasodilation)** लाई नियन्त्रण गर्ने।
२. **कोषिकाको ऊर्जा बढाउने (Restore Mitochondrial Bioenergetics):** कोषिकाको पावरहाउस (**Mitochondria)** लाई बलियो बनाई ऊर्जा (**ATP)** को उत्पादन बढाउने, जसले मस्तिष्कलाई तनाव सहन सक्ने बनाउँछ।
३. **मस्तिष्कको सुजन घटाउने (Reduce Neuro-inflammation):** मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीमा हुने भित्री सुजन (**Inflammation)** र कोषिकालाई नोक्सान गर्ने तनाव (**Oxidative Stress)** लाई कम गर्ने।

४. **आन्द्रा र पेटको स्वास्थ्य सुधार्ने (Calm Gut-Brain Signalling):** आन्द्रा-मस्तिष्क अक्ष (**Gut-Brain Axis**) लाई बलियो बनाउने। आन्द्रा सफा राखेर त्यहाँबाट निस्कने विषाक्त पदार्थ (**Endotoxins**) लाई मस्तिष्कसम्म पुग्नबाट रोक्ने।

५. **खनिज र रसायनको सन्तुलन मिलाउने (Correct Ionic & Neurotransmitter Balance):** मस्तिष्कलाई शान्त राख्न म्याग्नेसियम (**Magnesium**) जस्ता खनिज र मुड ठीक राख्ने सेरोटोनिन (**Serotonin**) जस्ता न्यूरोट्रान्समिटरको स्तरलाई सन्तुलनमा ल्याउने।

६. **घाँटी र टाउकोको तनाव हटाउने (Release Fascial & ECM Congestion):** घाँटी, काँध र खप्परका मांसपेशी एवं तन्तुहरू (**Fascia**) को कडापनलाई खुकुलो पार्ने, जसले गर्दा मुख्य नशा (**Trigeminal Nerve**) मा दबाब पर्न पाउँदैन।

निष्कर्ष (Conclusion): माइग्रेन निको पार्न कुनै एउटा उपाय मात्र पर्याप्त हुँदैन। यी छवटै उपायहरूलाई एकसाथ (**Integrated Approach**) अपनाएर मात्र माइग्रेनको दुष्चक्रबाट स्थायी रूपमा छुटकारा पाउन सकिन्छ।

माइग्रेन ठीक गर्ने १० प्रमुख प्राकृतिक तत्वहरू (10 Natural Compounds)

यी प्राकृतिक तत्वहरूले माइग्रेनको बिग्रिएको नेटवर्कलाई मर्मत गर्न र शरीरमा सन्तुलन फर्काउन मद्दत गर्छन्:

१. **म्याग्नेसियम (Magnesium):** यसले मस्तिष्कको अत्यधिक उत्तेजना (**Hyperexcitability**) लाई रोकेर स्नायु कोषिकाहरूलाई शान्त राख्छ। माइग्रेनका लागि **म्याग्नेसियम ग्लाइसिनेट (Magnesium Glycinate)** वा **थ्रियोनेट (Threonate)** सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ।

२. **भिटामिन बी२ (Riboflavin/Vitamin B2):** यसले कोषिकाको पावरहाउस (**Mitochondria**) मा ऊर्जा (**ATP**) को उत्पादन बढाउँछ। दैनिक ४०० मिलिग्राम भिटामिन बी२ को सेवनले माइग्रेनको आक्रमणलाई धेरै कम गर्छ।

३. **कोइन्जाइम Q10 (Coenzyme Q10/CoQ10):** यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (**Antioxidant**) हो। यसले मस्तिष्कका कोषिकामा ऊर्जा

भर्नुका साथै तिनीहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (**Oxidative Stress)** बाट जोगाउँछ।

४. **फिभरफ्यू (Feverfew):** यो एउटा औषधीय बिरुवा हो। यसमा पाइने तत्व (**Parthenolide)** ले रक्तनली फुलाउने रसायन (**CGRP)** लाई रोक्छ र मस्तिष्कको भित्री सुजन (**Neuroinflammation)** कम गर्छ।

५. **अदुवा (Gingerols/Ginger):** अदुवामा पाइने मुख्य तत्वले दुखाइको संकेत (**Pain Signalling)** लाई कम गर्छ। यो माइग्रेनको समयमा हुने सुजन घटाउन र विशेष गरी **वाकवाकी वा बान्ता (Nausea)** रोक्न निकै प्रभावकारी हुन्छ।

६. **बेसार (Curcumin/Turmeric):** बेसारमा पाइने क**section (Curcumin)** ले सुजन गराउने प्रोटिन (**NF-κB)** लाई दबाउँछ। यसले आन्द्रा र कलेजोको स्वास्थ्य सुधारेर आन्द्रा-मस्तिष्क अक्ष (**Gut-Brain Axis)** लाई बलियो बनाउँछ।

७. **बटरबर (Butterbur):** यसले रक्तनलीका मांसपेशीहरूलाई आराम दिएर रक्तसञ्चार स्थिर राख्छ। यसको प्रयोग गर्दा कलेजो सुरक्षित राख्न **पि.ए.-फ्री एक्स्ट्र्याक्ट (PA-Free Extract)** मात्र छान्नुपर्छ।

८. **अश्वगन्धा (Ashwagandha):** यो एउटा शक्तिशाली 'एडाप्टोजेन' **(Adaptogen)** हो। यसले तनाव गराउने हर्मोन कोर्टिसोल (**Cortisol)** लाई नियन्त्रण गर्छ र मस्तिष्कमा बस्ने **'तनावको सम्झना' (Stress Memory Loop)** लाई मेटाउन मद्दत गर्छ।

९. **ब्राह्मी (Brahmi/Bacopa monnieri):** यसले मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीलाई पोषण दिन्छ (**Neuroprotective)**। यसले माइग्रेनमा असन्तुलित हुने मुख्य दिमागि रसायन **सेरोटोनिन (Serotonin)** को स्तरलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ।

१०. **पुदिनाको तेल (Peppermint Oil):** दुखाइको तीव्र आक्रमण हुँदा यो तेल निधार वा कन्चटमा लगाउँदा वा सुँघ्दा यसमा भएको **मेन्थल (Menthol)** ले चिसोपन (**Cooling Effect)** दिन्छ र मस्तिष्कको संवेदी ओभरलोड (**Sensory Overload)** लाई तुरुन्तै शान्त पार्छ।

निष्कर्ष (Conclusion): यी १० वटा प्राकृतिक तत्वहरूले फरक-फरक ढङ्गले माइग्रेनको नेटवर्क विफलता (**Network Failure)** लाई ठीक गर्छन्। कसैले ऊर्जा बढाउँछन्, कसैले सुजन घटाउँछन् त कसैले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छन्। त्यसैले, यिनीहरूको सही र संयुक्त प्रयोगले माइग्रेनको दुष्चक्रबाट स्थायी राहत पाउन सकिन्छ।

आयुर्वेद, जीवन विज्ञान (Science of Life) पुनर्स्थापना रणनीतिहरू:

१. आयुर्वेदका ६ पुनर्स्थापना रणनीतिहरू (6 Ayurvedic Strategies)

आयुर्वेदले माइग्रेनलाई दुखाइ सुरु हुनुभन्दा पहिले नै शरीरको भित्री च्यानलहरू सुधारेर निको पार्ने लक्ष्य राख्छ:

१. **पाचन शक्ति बढाउने (Agni Deepana):** पाचन अग्नि (Agni) कमजोर हुँदा खाना नपचेर विष बन्छ। यसलाई बलियो बनाउन अदुवा र त्रिकटु—सुठो, मरिच र पिपलाको धुलो (Trikatu Powder)—प्रयोग गरिन्छ, जसले पाचन प्रणाली चुस्त राख्छ।
२. **विषाक्त पदार्थ पचाउने (Ama Pachana):** पेटमा जम्ने अनपचो विष (Ama) ले टाउकोका नशाहरू थुन्छ। यसलाई नष्ट गर्न गुर्जो (Guduchi) र हर्रो (Haritaki) जस्ता जडीबुटी चाहिन्छ, जसले आन्द्रा सफा गरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछन्।
३. **मस्तिष्कलाई पोषण दिने (Medhya Rasayana):** मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीलाई कायाकल्प गर्ने तत्वहरू। ब्राह्मी (Brahmi) ले दिमाग शान्त पारी सेरोटोनिन मिलाउँछ र शंखपुष्पी (Shankhapushpi) ले चिन्ता (Anxiety) कम गरी निद्रा सुधार्छ।
४. **चिल्लोपनाको साहायता (Sneha Support):** वायु दोष (Vata) सुख्खा हुने भएकाले यसलाई शान्त पार्न औषधि मिसाइएको घिउ (Medicated Ghee) खाइन्छ। घिउले औषधिलाई कोषिकाको गहिराइसम्म पुर्‍याउँछ र आन्द्रा-मस्तिष्क अक्ष (Gut-Brain Axis) लाई बलियो बनाउँछ।
५. **नाकबाट औषधि हाल्ने (Nasya):** नाकलाई मस्तिष्कको प्रवेशद्वार (Gateway to the Brain) मानिन्छ। नाकमा अणु तेल (Anu Taila) वा ब्राह्मी घिउ हाल्नाले साइनस सफा हुन्छ, स्नायु शान्त हुन्छ र टाउकोको रक्तसञ्चार (Blood Circulation) सुध्रिन्छ।

६. **टाउकोको मालिस (Shiro Abhyanga):** बला-अश्वगन्धा तेल (Bala-Ashwagandha Oil) ले टाउको, घाँटी र काँध मालिस गर्दा मांसपेशीको तनाव (Muscular Tension) हट्छ र मुख्य नशा (Trigeminal Nerve) उत्तेजित हुन पाउँदैन।

२. जीवनशैलीमा ५ सुधारका स्तम्भहरू (5 Lifestyle Modifications)

माइग्रेनको सफल उपचारका लागि औषधि जत्तिकै महत्त्वपूर्ण यी ५ बानीहरू हुन्:

१. **नियमित निद्रा चक्र (Regular Sleep Cycle):** प्रत्येक दिन एउटै समयमा सुत्ने र उठ्ने गर्नुपर्छ। निद्रा घटबढ हुँदा जैविक घडी (Circadian Rhythm) बिग्रिएर माइग्रेन ब्युँतिन्छ। आयुर्वेद अनुसार राति १० बजेअघि सुत्नु र ७–८ घण्टाको गुणस्तरीय निद्रा लिनु उत्तम हो।

२. **तनाव व्यवस्थापन (Stress Management):** झन्डै ७०% माइग्रेन तनाव (Stress) ले गर्दा हुन्छ। तनावले कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोन बढाउँछ। यसलाई रोक्न ध्यान (Meditation), प्राणायाम (Breathing Exercises) र योग गर्नाले स्नायु प्रणाली शान्त हुन्छ।

३. **आहार नियन्त्रण (Dietary Regulation):** बासी खाना, धेरै चिल्लो, प्रशोधित खाना (Processed Foods), चकलेट, र अजिनोमोट्टो (MSG) ले माइग्रेन बढाउँछन्। ताजा, सुपाच्य र आफ्नो शरीर अनुकूलको खानपान (Food Diary) कायम राख्नुपर्छ।

४. **पानीको पर्याप्त सेवन (Adequate Hydration):** शरीरमा पानी कम (Dehydration) हुँदा रगत गाढा हुन्छ र मस्तिष्कमा अक्सिजन कम पुग्छ। दिनभरि पर्याप्त पानी वा आयुर्वेद अनुसार जिरा पानी, धनिया पानी वा अदुवा चिया पिउनाले च्यानलहरू (Srotas) खुला रहन्छन्।

५. **नियमित मध्यम व्यायाम (Regular Exercise):** हिँड्नु, पौडी खेल्नु वा योग गर्नाले शरीरमा प्राकृतिक दुखाइनाशक रसायन (Endorphins) बन्छ। तर, अत्यधिक भारी वा तीव्र व्यायाम (High-intensity Exercise) गर्नुहुँदैन; आफ्नो क्षमताको आधा (Ardha Shakti) मात्र व्यायाम गर्नुपर्छ।

निष्कर्ष (Conclusion): यी ६ आयुर्वेदिक रणनीति र ५ जीवनशैलीका नियमहरूले एकसाथ काम गर्दा माइग्रेनको नेटवर्क विफलता (Network Failure) पूर्ण रूपमा रोकिन्छ। औषधि, जडीबुटी र बानीको यो एकीकृत सन्तुलनले नै माइग्रेनलाई जडैदेखि निको पार्छ।

सन्दर्भ सूची (References)

[1] World Health Organization (WHO). Migraine and other headache disorders. Fact Sheet, October 2025.
[2] Hus AK et al. Global, regional, and national burden of headache disorders. The Lancet Neurology, 2025.
[3] Dong L et al. The Global Burden of Migraine: A 30-Year Trend Review. PMC, 2024.
[4] Frimpong-Manson K et al. Advances in understanding migraine pathophysiology. Frontiers in Molecular Neuroscience, 2024.
[5] TRPM3 Activation causes CGRP release in trigeminal neurons. Sage Journals, 2025.
[6] Brain Glymphatic and Lymphatic Systems in Migraine. Headache and Pain Research, 2026.
[7] Mugo CW et al. A systematic review of migraine and the gut microbiome. The Journal of Headache and Pain, 2025.
[8] Kozák M et al. Migraine and the Gut-Brain Axis—The Role of Microbiome-Targeted Biotics. Nutrients, 2026.
[9] Energy metabolism disorders in migraine. Frontiers in Neurology, 2025.
[10] Riboflavin-mediated mitochondrial modulation. Journal of Nutrition, 2026.
[11] Dominguez LJ et al. Magnesium and Migraine. PMC, 2025.
[12] Varga P et al. The Role of Magnesium in Depression, Migraine, Alzheimer's Disease. Nutrients, 2025.
[13] Kuruvilla DE et al. Understanding migraine throughout a woman's life. PMC, 2025.
[14] Soman A et al. Ayurveda for management of migraine: A narrative review. Journal of Family Medicine and Primary Care, 2022.
[15] Atharvaveda IX.8 — Charm to procure immunity from all diseases. Sacred Books of the East, Vol. 42.
[16] Rigveda — Vayu Sukta.
[17] Shrimad Bhagavad Gita, Chapter 6, Verse 17.
[18] Charaka Samhita, Siddhisthana, Adhyaya 9, Shloka 80-81.
[19] Sushruta Samhita, Uttara Tantra — Shiroroga Nidana.
[20] Ardhavabhedaka Shiroroga — Causes, Symptoms, Treatment. EasyAyurveda.com.
[21] Kanakhara B, Chaudhari V. A pilot study on clinical efficacy of Agnikarma and Pathyadi decoction. PMC, 2018.
[22] Abo-Elghiet F et al. Bridging Gaps in Migraine Management. Pharmaceuticals, 2025.
[23] Changes in oxidative stress and inflammation biomarkers in migraine patients. PMC, 2025.
[24] Associations between dietary intake of mitochondria-related nutrients and migraine. PMC, 2025.

Canadian Vedic Heritage

माइग्रेन

अर्धकपालीको लागि वैदिक जप, ध्यान र साधना

लेखकः
खाद्य तथा औषधि विज्ञ
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे