

# ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ

# ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಜನರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆ 'ಬೆನ್ನು ನೋವು'.

ಅಪಘಾತ, ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ತಪ್ಪು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ನಡುವಿನ ತನಕ 33 ಮೂಳೆಗಳ ಸರಣಿ ಜೋಡಣೆ ಇದೆ. ಈ ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದ್ರವದಂಥ ಪದಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಈ ದ್ರವ ಹೊರಚೆಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ನರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

### ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿತ, ಜಡತ್ವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏಟು ಬಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೇ ನೋವು ಬರುವುದು. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಎಂದು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಕರ್ಮ, ಕಟೀ ಬಸ್ತಿ, ಕಟಿ ಧಾರ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಪತ್ರಪಿಂಡ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಂದನ ಬಾಲಕಿಟೀ ತೈಲ ಹಾಗೂ ಅಮೃತಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 28 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

