

Wednesday (2026-2-11)

शिरोपिचु: गहरी नींद, सिरदर्द में राहत, बालों के स्वास्थ्य और मानसिक शांति के लिए आयुर्वेदिक हेड ऑयल थेरेपी

शिरोपिचु क्या है और यह इतना शक्तिशाली क्यों है?

क्या आप जानते हैं कि औषधीय तेल में भिगोया हुआ एक साधारण सूती पैड (cotton pad) आपके सिर पर रखने से गहरी नींद आ सकती है, पुराने सिरदर्द से राहत मिल सकती है और यहाँ तक कि बालों के विकास में भी मदद मिल सकती है? शिरोपिचु एक पारंपरिक आयुर्वेदिक चिकित्सा है जहाँ एक नरम, कीटाणुरहित सूती पैड (पिचु) को हर्बल तेल में भिगोकर सिर के ऊपरी हिस्से (ब्रह्मरंध्र क्षेत्र) पर धीरे से रखा या बांधा जाता है। शिरोधारा (लगातार तेल गिराना) के विपरीत, शिरोपिचु सरल, अधिक किफायती और घर पर अभ्यास करने में आसान है, फिर भी इसके परिणाम बहुत गहरे हैं।

आयुर्वेद में, सिर को प्राण का स्थान और पूरे तंत्रिका तंत्र का नियंत्रण केंद्र माना जाता है। शिरोपिचु मस्तिष्क को पोषण देता है, वात दोष को शांत करता है और मन-शरीर के संबंध को संतुलित करता है। यह आज की तनावपूर्ण दुनिया में अनिद्रा, तनाव (tension) के कारण होने वाले सिरदर्द, चिंता, बालों के झड़ने और मानसिक थकान से पीड़ित लोगों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है।

शिरोपिचु कैसे किया जाता है?

यह प्रक्रिया बहुत ही कोमल और आरामदायक है। एक साफ सूती पैड को गुनगुने औषधीय तेल (स्थिति के अनुसार गायकी शुद्ध घी, ब्राह्मी तेल, क्षीरबला, बलाश्वगंधादि, या सादा तिल/नारियल तेल) में भिगोया जाता है। भीगे हुए पिचु को सिर के शीर्ष पर रखा जाता है और व्यक्ति के आराम से लेटने के दौरान इसे 30 से 60 मिनट तक रखा जाता है। इसमें सिर के चारों ओर हल्की मालिश भी जोड़ी जा सकती है। तेल धीरे-धीरे खोपड़ी (scalp) के माध्यम से प्रवेश करता है, जो प्रचुर रक्त आपूर्ति और मर्म बिंदुओं के माध्यम से मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र तक पहुँचता है।

आमतौर पर, तिल का तेल अपने गर्म प्रभाव के कारण सर्दियों में उत्कृष्ट होता है, जबकि नारियल का तेल अपने शीतलन गुणों के कारण गर्मियों में अच्छा काम करता है। अधिकतम

विश्राम और नींद के लाभों के लिए यह उपचार आमतौर पर शाम को या सोने से पहले किया जाता है।

नींद और अनिद्रा के लिए प्रमाणित लाभ

शिरोपिचु अनिद्रा और नींद की खराब गुणवत्ता के लिए अत्यधिक प्रभावी है। नैदानिक अध्ययन (clinical studies) बताते हैं कि नियमित उपयोग से नींद आने के समय, कुल नींद की अवधि और नींद की दक्षता में काफी सुधार होता है। तेल **मज्जा धातु** (तंत्रिका ऊतक) को पोषण देता है और अति सक्रिय वात को शांत करता है, जिससे मन गहरी शांति में स्थिर हो जाता है। कई मरीज़ कुछ ही सत्रों के बाद तेजी से नींद आने और सुबह तरोताजा महसूस करने की रिपोर्ट करते हैं।

सिरदर्द और माइग्रेन से राहत

शिरोपिचु के सबसे मजबूत संकेतों में से एक पुराना सिरदर्द और माइग्रेन (**अर्धवभेदक**) है। यह थेरेपी सिर के आसपास की सूजन को कम करती है, मस्तिष्क के रक्त परिसंचरण में सुधार करती है और तनावग्रस्त मांसपेशियों और नसों को आराम देती है। भारत में हाल के केस स्टडीज और नैदानिक परीक्षणों ने सिरदर्द की आवृत्ति और तीव्रता में उल्लेखनीय कमी दिखाई है, जिसमें कई रोगियों को नियमित उपचार के 2-4 सप्ताह के भीतर 50-70% तक राहत मिली है।

बालों के स्वास्थ्य और खोपड़ी की समस्याओं के लिए समर्थन

शिरोपिचु का व्यापक रूप से समय से पहले बालों के सफेद होने, बाल झड़ने, रूसी (dandruff) और सूखी खोपड़ी के लिए उपयोग किया जाता है। औषधीय तेल बालों की जड़ों को पोषण देता है, खोपड़ी में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है और पित्त दोष (जो बालों के स्वास्थ्य को नियंत्रित करता है) को संतुलित करता है। नारियल तेल के साथ शिरोपिचु का उपयोग करने वाले 2025 के एक अध्ययन ने **एलोपेसिया एरीटा** के रोगियों में बालों के महत्वपूर्ण पुनर्विकास और खोपड़ी की सूजन में कमी दिखाई।

मानसिक शांति, चिंता में कमी और मस्तिष्क स्वास्थ्य

इस थेरेपी का मन पर गहरा शांत प्रभाव पड़ता है। यह अप्रत्यक्ष रूप से वेगस नर्व को उत्तेजित करती है, कोर्टिसोल के स्तर को कम करती है और पैरासिम्पैथेटिक प्रभुत्व को बढ़ावा देती है। इसी तरह की हेड ऑयल थेरेपी पर अध्ययन चिंता में कमी, एकाग्रता में सुधार और बेहतर

भावनात्मक स्थिरता की रिपोर्ट करते हैं। इसका उपयोग फेशियल पाल्सी और तनाव से संबंधित विकारों जैसी न्यूरोलॉजिकल स्थितियों में सहायक उपचार के रूप में भी किया जाता है।

सुरक्षा, सावधानियां और सर्वोत्तम अभ्यास

सही तरीके से किए जाने पर शिरोपिचु आमतौर पर बहुत सुरक्षित होता है। केवल शुद्ध, कोल्ड-प्रेसड तेल और साफ रूई का उपयोग करें। तीव्र बुखार, साइनस संक्रमण या खोपड़ी पर खुले घाव के दौरान इससे बचें। गर्भवती महिलाओं और उच्च पित्त वाले लोगों को अनुभवी आयुर्वेदिक डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। यदि आप इस अभ्यास में नए हैं तो 30 मिनट और सादे तिल या नारियल के तेल से शुरुआत करें। आम तौर पर, शाम को सप्ताह में 4-5 बार इसे करने से उत्कृष्ट परिणाम मिलते हैं।

शिरोपिचु को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा कैसे बनाएं?

अपनी शाम की सैर या हल्के रात के खाने के बाद, 20-30 मिलीलीटर तेल गर्म करें। एक सूती पैड भिगोएँ, इसे सिर पर रखें और 30-45 मिनट के लिए लेट जाएँ। आप शांत संगीत सुन सकते हैं या कोमल श्वास क्रिया (breathing) कर सकते हैं। सोने से पहले अतिरिक्त तेल को मुलायम कपड़े से पोंछ लें। निरंतरता ही कुंजी है - कई लोग पहले 7-10 दिनों के भीतर गहरी नींद और शांत मन का अनुभव करते हैं।

निष्कर्ष: एक सरल लेकिन गहरा अभ्यास

शिरोपिचु आयुर्वेद की सबसे सुलभ और शक्तिशाली हेड थेरेपी में से एक है। सोने से कुछ मिनट पहले यह अभ्यास बेहतर नींद, सिरदर्द से राहत, स्वस्थ बाल और शांत मन ला सकता है। यह प्राकृतिक, किफायती और गहराई से पोषण देने वाला है - आधुनिक जीवन के लिए बिल्कुल उपयुक्त।

इस सरल अनुष्ठान को आज ही शुरू करें।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

विशेष आभार: प्रेरणा और मार्गदर्शन

इन ब्लॉग्स को लिखने की प्रेरणा मुझे **Awesome 20** समूह द्वारा फरवरी 2026 भर, सप्ताह भर, हर दिन भारतीय समयानुसार (IST) सुबह 8:40 बजे आयोजित किए जा रहे और डॉ. कीर्ति रुणवाल (Dr. Kirti Runwal) द्वारा संचालित "जिरो मेडिसिन सेरिज" ज़ूम (Zoom) सत्रों से प्राप्त हुई है। इस ज़ूम लिंक (<https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10>) के माध्यम से बिना किसी शुल्क के इन सत्रों में शामिल हुआ जा सकता है। आयुर्वेद के क्षेत्र में उनके गहन ज्ञान और अमूल्य अंतर्दृष्टि के लिए मैं उनके और पूरे Awesome 20 समूह के प्रति अपना हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने मुझे स्वास्थ्य के प्रति इस वैज्ञानिक और पारंपरिक दृष्टिकोण को साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Rani S, et al. Effect of Nabhi Taila and Shiropichu in Primary Dysmenorrhea. J Ayurveda Integr Med. 2022.
2. Yadav K, et al. Clinical study on Shiropichu in Khalitya (Alopecia). World J Pharm Res. 2023.
3. Conceptual Study on Shiropichu and Its Role in Psychological Disorders. Ayushdhara. 2023.
4. Case study on Shiropichu with coconut oil in Alopecia Areatata. J Ayurveda Integr Med Sci. 2025.
5. Systematic review on Murdhni Taila therapies including Shiropichu for headache and insomnia. Int J Res Ayurveda Pharm. 2024.
6. Clinical evaluation of Shiropichu in stress and anxiety. Anc Sci Life. 2022.
7. Comparative study of Shiropichu vs Shirodhara in insomnia. J Ayurveda Integr Med. 2023.
8. Transdermal absorption and neuroprotective effects of medicated oils via scalp. J Ethnopharmacol. 2024.