

बुधवार (२०८२/१०/२८)

शिरोपिचु: गहिरो निद्रा, टाउको दुखाइमा राहत, कपालको स्वास्थ्य र मानसिक शान्तिका लागि आयुर्वेदिक शिरो-तेल थेरापी

शिरोपिचु के हो र यो किन यति प्रभावशाली छ?

के तपाईंलाई थाहा छ? तातो औषधिमुलक तेलमा भिजाइएको एउटा साधारण कपासको प्याड टाउकोमा राख्नाले गहिरो निद्रा ल्याउन, पुरानो टाउको दुखाइ कम गर्न र कपालको वृद्धिलाई समेत मद्दत गर्न सक्छ। शिरोपिचु एउटा परम्परागत आयुर्वेदिक पद्धति हो जहाँ नरम र स्वच्छ कपासको टुक्रा (पिचु) लाई जडिबुटीयुक्त तेलमा भिजाएर टाउकोको माथिल्लो भाग (ब्रह्मरन्ध्र क्षेत्र) मा बिस्तारै राखिन्छ वा बाँधिन्छ। शिरोधारा (लगातार तेल खन्याउने विधि) को तुलनामा शिरोपिचु सरल, कम खर्चिलो र घरमै अभ्यास गर्न सजिलो छ, तैपनि यसले गहिरो परिणाम दिन्छ।

आयुर्वेदमा टाउकोलाई 'प्राण' को केन्द्र र सम्पूर्ण स्नायु प्रणालीको नियन्त्रण कक्ष मानिन्छ। शिरोपिचुले मस्तिष्कलाई पोषण दिन्छ, वात दोषलाई शान्त पार्छ र मन-शरीरको सम्बन्धलाई सन्तुलित बनाउँछ। आजको तनावपूर्ण संसारमा अनिद्रा, टाउको दुखाइ, चिन्ता, कपाल झर्ने र मानसिक थकानबाट पीडित मानिसहरूका लागि यो विशेष लाभदायक छ।

शिरोपिचु कसरी गरिन्छ?

यो प्रक्रिया अत्यन्तै कोमल र आरामदायी छ। एउटा सफा कपासको प्याडलाई तातो औषधिमुलक तेल (अवस्था अनुसार ब्राह्मी तेल, क्षीरबला, बलाश्वगन्धादि वा सामान्य तिल/नारियलको तेल) मा भिजाइन्छ। भिजाइएको पिचुलाई टाउकोको माथिल्लो भागमा राखिन्छ र व्यक्ति आरामले सुतेको अवस्थामा ३० देखि ६० मिनेटसम्म राखिन्छ। टाउकोको वरिपरि हल्का मालिश पनि गर्न सकिन्छ। तेल बिस्तारै टाउकोको छालाबाट भित्र पस्छ र रक्तसञ्चार तथा मर्म बिन्दुहरू मार्फत मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीसम्म पुग्छ।

सामान्यतया, जाडोमा न्यानो प्रभावको लागि तिलको तेल उत्कृष्ट हुन्छ भने गर्मीमा शीतलताका लागि नारियलको तेलले राम्रो काम गर्छ। अधिकतम आराम र निद्राको फाइदाको लागि यो उपचार प्रायः साँझमा वा सुत्नुअघि गरिन्छ।

निद्रा र अनिद्राका लागि प्रमाणित फाइदाहरू

शिरोपिचु अनिद्रा र कम गुणस्तरको निद्राको लागि अत्यन्त प्रभावकारी छ। क्लिनिकल अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि यसको नियमित प्रयोगले निद्रा लाग्ने समय, कुल निद्राको अवधि र निद्राको कार्यक्षमतामा उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछ। तेलले मज्जा धातु (स्नायु तन्तु) लाई पोषण दिन्छ र अति सक्रिय वातलाई शान्त पार्छ, जसले मनलाई गहिरो विश्राममा जान मद्दत गर्छ। धेरै बिरामीहरूले केही सत्रहरू पछि नै छिटो निद्रा लाग्ने र बिहान ताजा भएर उठ्ने गरेको अनुभव सुनाउँछन्।

टाउको दुखाइ र माइग्रेनबाट राहत

शिरोपिचुको सबैभन्दा बलियो संकेत भनेको पुरानो टाउको दुखाइ र माइग्रेन (अर्धवभेदक) हो। यो थेरापीले टाउको वरपरको जलन (inflammation) कम गर्छ, मस्तिष्कको रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ र तनावग्रस्त मांसपेशी तथा स्नायुहरूलाई आराम दिन्छ। भारतमा भएका हालैका क्लिनिकल परीक्षणहरूले टाउको दुखाइको बारम्बारता र तीव्रतामा उल्लेखनीय कमी देखाएका छन्, जहाँ धेरै बिरामीहरूले २-४ हप्ताको नियमित उपचारमा ५०-७०% राहत अनुभव गरेका छन्।

कपालको स्वास्थ्य र टाउकोको छालाका समस्याहरूमा सहयोग

शिरोपिचु समयभन्दा अगाडि कपाल फुल्ने, कपाल झर्ने, चाया र सुख्खा टाउकोको छालाको लागि व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। औषधिमुलक तेलले कपालको जरालाई पोषण दिन्छ, टाउकोमा रक्तसञ्चार सुधार्छ र पित्त दोष (जसले कपालको स्वास्थ्यलाई नियन्त्रण गर्छ) लाई सन्तुलित गर्छ। सन् २०२५ को एउटा अध्ययनले नारियलको तेल प्रयोग गरी गरिएको शिरोपिचुले 'एलोपेसिया एरियटा' (कपाल खुइलिने रोग) का बिरामीहरूमा कपालको पुनः वृद्धि र टाउकोको जलन कम भएको देखाएको छ।

मानसिक शान्ति, चिन्ता न्यूनीकरण र मस्तिष्क स्वास्थ्य

यो थेरापीले मनमा गहिरो शान्तिको प्रभाव पार्छ। यसले अप्रत्यक्ष रूपमा भेगस नर्भलाई उत्तेजित गर्छ, कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) को स्तर घटाउँछ र प्यारासिम्पेथेटिक प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ। यसले चिन्ता घटाउन, एकाग्रता बढाउन र राम्रो भावनात्मक स्थिरता प्रदान गर्न मद्दत गर्छ। यसलाई अनुहारको पक्षाघात (facial palsy) र तनावसँग सम्बन्धित विकारहरूमा सहायक उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

सुरक्षा, सावधानी र उत्तम अभ्यासहरू

सही तरिकाले गर्दा शिरोपिचु सामान्यतया धेरै सुरक्षित हुन्छ। सधैं शुद्ध, कोल्ड-प्रेस्ड तेल र सफा कपास मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। कडा ज्वरो आएको बेला, पिनास (sinus infection) भएको बेला वा टाउकोमा खुला घाउ भएको बेला यसलाई नगर्नुहोस्। गर्भवती महिला र उच्च पित्त भएका व्यक्तिहरूले अनुभवी आयुर्वेदिक चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ। यदि तपाईं पहिलो पटक गर्दै हुनुहुन्छ भने ३० मिनेटबाट सुरु गर्नुहोस्। सामान्यतया, हप्तामा ४-५ पटक साँझमा गर्दा उत्कृष्ट नतिजा मिल्छ।

शिरोपिचुलाई कसरी आफ्नो दैनिक दिनचर्याको हिस्सा बनाउने?

साँझको पैदल यात्रा वा हल्का रात्रिको भोजन पछि, २०-३० मिलीलिटर तेल तताउनुहोस्। कपासको प्याड भिजाउनुहोस्, यसलाई टाउकोको माथिल्लो भागमा राख्नुहोस् र ३०-४५ मिनेटसम्म सुत्नुहोस्। तपाईं शान्त संगीत सुन्न सक्नुहुन्छ वा हल्का श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ। सुत्नुअघि नरम कपडाले बढी भएको तेल पुछ्नुहोस्। निरन्तरता नै सफलताको कडी हो – धेरै मानिसहरूले पहिलो ७-१० दिनभित्रै गहिरो निद्रा र शान्त मनको अनुभव गर्छन्।

निष्कर्ष: एक सरल तर गहिरो अभ्यास

शिरोपिचु आयुर्वेदको सबैभन्दा सुलभ र शक्तिशाली शिरो-थेरापीहरू मध्ये एक हो। सुत्नुअघि केही मिनेट मात्र यसको अभ्यास गर्दा राम्रो निद्रा, टाउको दुखाइबाट राहत, स्वस्थ कपाल र शान्त मन प्राप्त हुन्छ। यो प्राकृतिक, किफायती र गहिरो पोषण दिने पद्धति हो – जुन आधुनिक जीवनको लागि उपयुक्त छ।

यो साधारण अनुष्ठान आजै सुरु गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

विशेष आभार: प्रेरणा र मार्गदर्शन

यी पछिल्ला ब्लगहरू लेख्ने प्रेरणा मलाई **Awesome 20** समूहद्वारा फेब्रुअरी २०२६ भरि हप्ताको सातै दिन भारतीय समय (IST) बिहान ८:४० बजे आयोजना भइरहेका र **डा. कीर्ति रुणवाल (Dr. Kirti Runwal)** द्वारा सञ्चालित "शून्य मेडिसिन सेरिज" जुम (Zoom) सत्रहरूबाट प्राप्त भएको हो।

सोही जुम लिङ्क (<https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10>) मार्फत निःशुल्क रूपमा सहभागी हुन सकिने यी सत्रहरूबाट प्राप्त आयुर्वेद क्षेत्रको गहन ज्ञान र अमूल्य अन्तर्दृष्टिका लागि म उहाँ र सम्पूर्ण Awesome 20 समूहप्रति हृदयदेखि नै आभार प्रकट गर्दछु, जसले मलाई स्वास्थ्यप्रतिको यो वैज्ञानिक र परम्परागत दृष्टिकोण साझा गर्न प्रोत्साहित गर्‍यो।

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 Areata. 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.