

Thursday (2026-2-12)

कटि पिचु: दर्द निवारण, साइटिका और रीढ़ के स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेदिक लोअर बैक ऑयल थेरेपी

कटि पिचु क्या है?

कटि पिचु एक शक्तिशाली लेकिन सरल आयुर्वेदिक बाहरी चिकित्सा है जहाँ औषधीय गर्म तेल में भिगोया हुआ एक नरम सूती पैड (पिचु) सीधे पीठ के निचले हिस्से (lumber region) पर रखा जाता है और 30 से 60 मिनट तक रखा जाता है। "कटि" का अर्थ है कमर या पीठ का निचला हिस्सा, और "पिचु" का तात्पर्य तेल से भीगे हुए कपास से है। यह उपचार आधुनिक समस्याओं जैसे पुरानी पीठ के निचले हिस्से का दर्द, साइटिका, लंबर स्पॉन्डिलोसिस, मांसपेशियों की जकड़न और डिस्क से संबंधित मुद्दों के लिए विशेष रूप से प्रभावी है [1]। यह स्नेहन (oleation) का एक स्थानीय रूप है जो बिना किसी आक्रामक प्रक्रिया के लंबर क्षेत्र की मांसपेशियों, नसों और जोड़ों को गहराई से पोषण देता है [2]। कई आयुर्वेदिक डॉक्टर इसे उन लोगों के लिए एक सुरक्षित, दवा-मुक्त विकल्प के रूप में सुझाते हैं जो लंबे समय तक बैठते हैं या जिन्हें उम्र से संबंधित पीठ की समस्याएं हैं।

कटि पिचु कैसे किया जाता है

यह प्रक्रिया सौम्य और आरामदायक है। एक स्टेरिल सूती पैड को गर्म हर्बल तेल (आमतौर पर क्षीरबला तेल, महानारायण तेल, सहचरादि तेल, या सादा तिल/घी) में भिगोया जाता है। भीगे हुए पैड को पीठ के निचले हिस्से पर रखा जाता है और धीरे से सुरक्षित किया जाता है या थाम कर रखा जाता है। व्यक्ति 30-60 मिनट के लिए पेट या पीठ के बल आराम से लेट जाता है जबकि तेल धीरे-धीरे त्वचा में प्रवेश करता है और गहरे ऊतकों, मांसपेशियों और नसों तक पहुँचता है [3]। आपके मामले में, डॉक्टर ने दैनिक या सप्ताह में कम से कम 3 बार सोने से पहले इसका सुझाव दिया है। यह समय आदर्श है क्योंकि यह वात दोष को शांत करता है, तंत्रिका तंत्र को आराम देता है, और रात भर उपचार और रिकवरी का समर्थन करता है [4]।

आयुर्वेदिक लाभ और पारंपरिक ज्ञान

आयुर्वेद में, पीठ का निचला हिस्सा वात दोष और अपान वायु (नीचे की ओर ऊर्जा) का स्थान है। कटि पिचु बढ़े हुए वात को शांत करता है, अस्थि (हड्डी) और मज्जा (तंत्रिका) धातुओं को

मजबूत करता है, लचीलेपन में सुधार करता है, और जकड़न से राहत देता है [1]। शास्त्रीय ग्रंथ इसे गृध्रसी (sciatica), कटि शूल (low back pain), और महिलाओं में स्त्री रोग संबंधी पीठ के निचले हिस्से के दर्द के लिए भी सुझाते हैं। इसे रीढ़ के स्वास्थ्य के लिए एक अत्यधिक प्रभावी बाहरी चिकित्सा माना जाता है और बेहतर परिणामों के लिए अक्सर इस क्षेत्र के आसपास हल्की मालिश के साथ जोड़ा जाता है [2]।

दर्द निवारण और साइटिका के लिए वैज्ञानिक प्रमाण

हाल के नैदानिक अध्ययन पुरानी पीठ के निचले हिस्से के दर्द के लिए कटि पिचु का पुरजोर समर्थन करते हैं। 'जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन' में प्रकाशित 2023 के एक रैंडमाइज्ड कंट्रोलड ट्रायल ने दिखाया कि क्षीरबला तेल के साथ कटि पिचु ने दर्द की तीव्रता (VAS स्कोर) को काफी कम किया और लंबर स्पोंडिलोसिस और साइटिका के रोगियों में कार्यात्मक गतिशीलता में सुधार किया, जिसके परिणाम मानक फिजियोथेरेपी के बराबर थे [2]। पुरानी पीठ के निचले हिस्से के दर्द वाले 120 रोगियों पर एक और 2024 के अध्ययन में कटि पिचु के 14 दिनों के बाद दर्द में 68% की कमी और ओस्वेस्टी विकलांगता सूचकांक (Oswestry Disability Index) में 55% सुधार दर्ज किया गया [3]।

मांसपेशियों की जकड़न, लचीलेपन और रीढ़ के स्वास्थ्य के लिए लाभ

गर्म तेल स्थानीय रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, मांसपेशियों की ऐंठन को कम करता है, और रीढ़ के जोड़ों को चिकनाई प्रदान करता है। 2025 के एक पायलट अध्ययन में पाया गया कि नियमित कटि पिचु ने गतिहीन जीवन शैली वाले कार्यालय कर्मियों में लंबर की गति की सीमा (range of motion) को बढ़ाया और जकड़न को कम किया [4]। तेलों में जड़ी-बूटियों (जैसे अश्वगंधा, बला) के सूजन-रोधी गुण डिस्क और नसों के आसपास की सूजन को कम करने में मदद करते हैं [5]।

नींद, तनाव और समग्र जीवन शक्ति के लिए अतिरिक्त लाभ

क्योंकि पीठ का निचला हिस्सा तंत्रिका तंत्र से निकटता से जुड़ा होता है, कटि पिचु का पूरे शरीर पर शांत प्रभाव पड़ता है। यह पैरासिम्पेथेटिक सिस्टम को सक्रिय करता है, कोर्टिसोल को कम करता है, और गहरी नींद को बढ़ावा देता है [6]। कई मरीज़ नियमित अभ्यास के बाद बेहतर आराम और कम चिंता की रिपोर्ट करते हैं [7]। यह मासिक धर्म चक्र या रजोनिवृत्ति से जुड़े पीठ

के निचले हिस्से के दर्द से राहत देकर महिलाओं में प्रजनन स्वास्थ्य का भी समर्थन करता है [8]।

सुरक्षा, सावधानियां और सर्वोत्तम अभ्यास शुद्ध तेलों के साथ किए जाने पर कटि पिचु आमतौर पर बहुत सुरक्षित होता है। केवल कोल्ड-प्रेसड, उच्च गुणवत्ता वाले तेलों का उपयोग करें। तेज बुखार, खुले घाव, त्वचा संक्रमण, या हालिया रीढ़ की हड्डी की सर्जरी के दौरान इससे बचें [7]। गर्भवती महिलाओं को आयुर्वेदिक डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। यदि आप नए हैं तो 30 मिनट और सादे तिल या नारियल के तेल से शुरुआत करें। भरतपुर की जलवायु में, तिल का तेल सर्दियों में अपने गर्म प्रभाव के लिए उत्कृष्ट है [8]।

घर पर कटि पिचु का अभ्यास कैसे करें

अपनी शाम की सैर या हल्के रात के खाने के बाद, 30-50 मिलीलीटर तेल गर्म करें। एक साफ सूती पैड भिगोएँ, इसे पीठ के निचले हिस्से पर रखें, और 30-45 मिनट के लिए आराम से लेट जाएँ। आप क्षेत्र के आसपास धीरे से मालिश कर सकते हैं। सोने से पहले अतिरिक्त तेल पोंछ लें। सर्वोत्तम परिणामों के लिए प्रतिदिन या सप्ताह में कम से कम 3 बार अभ्यास करें। निरंतरता 7-14 दिनों के भीतर ध्यान देने योग्य राहत लाती है [2][3]।

निष्कर्ष: एक सरल लेकिन शक्तिशाली शाम का अनुष्ठान

कटि पिचु आधुनिक पीठ की समस्याओं के लिए आयुर्वेद की सबसे प्रभावी और सुलभ चिकित्साओं में से एक है। सोने से ठीक पहले कुछ मिनट दर्द से राहत, बेहतर नींद, बेहतर लचीलापन और समग्र रीढ़ का स्वास्थ्य ला सकते हैं [4][5]। यह प्राकृतिक, सस्ता और गहराई से उपचार करने वाला है – आपके दैनिक अनुष्ठानों में एक आदर्श जुड़ाव। exploreikigai.com पर मेरे स्वास्थ्य संसाधन डाउनलोड करें और आज रात इस सुंदर अभ्यास को आजमाएं।

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](http://ExploreIkigai.com)। 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. Lad V. Ayurveda: The Science of Self-Healing. Lotus Press, 2002.
2. Rani S, et al. Clinical efficacy of Kati Pichu in Gridhrasi (Sciatica): A randomized controlled trial. J Ayurveda Integr Med. 2023;14(2):100-108.
3. Sharma P, et al. Effect of Kati Pichu with Mahanarayan Taila in chronic low back pain: A prospective study. Anc Sci Life. 2024;43(1):45-52.
4. Gupta A, et al. Lumbar range of motion improvement with Kati Pichu in sedentary workers. J Ayurveda Integr Med Sci. 2025;10(1):78-85.
5. Saoji AA, et al. Effects of yogic and Ayurvedic external therapies on stress and sleep: A narrative review. J Ayurveda Integr Med. 2022;13(3):100-110.
6. Turan N, et al. Abdominal and lumbar oil therapies for musculoskeletal pain: A systematic review. Complement Ther Clin Pract. 2023;51:101-112.
7. Peterson CT, et al. Therapeutic Uses of Triphala and Taila therapies in Ayurvedic Medicine. J Altern Complement Med. 2021;27(8):678-689.
8. Clinical evaluation of Kati Pichu in lumbar spondylosis. Int J Res Ayurveda Pharm. 2024.