

बिहिवार (२०८२/१०/२९)

## कटि पिचु (Kati Pichu): दुखाइ निवारण, साइटिका (Sciatica) र मेरुदण्डको स्वास्थ्य (Spinal Health) का लागि आयुर्वेदिक तल्लो ढाडको तेल उपचार

**कटि पिचु (Kati Pichu) के हो?**

कटि पिचु एक शक्तिशाली तर सरल आयुर्वेदिक बाह्य उपचार (external therapy) हो, जसमा न्यानो औषधिमिश्रित तेलमा भिजाइएको नरम सुतीको प्याड (cotton pad) लाई सिधै ढाडको तल्लो भाग (lumbar region) मा ३० देखि ६० मिनेटसम्म राखिन्छ। "कटि" को अर्थ कम्मर वा ढाडको तल्लो भाग (lower back) हो र "पिचु" को अर्थ तेलमा भिजाइएको कपास हो। यो उपचार पुरानो ढाड दुखाइ (chronic low back pain), साइटिका (sciatica), लम्बर स्पोन्डिलोसिस (lumbar spondylosis), मांसपेशीको कडापन (muscle stiffness), र डिस्क सम्बन्धी समस्याहरूका (disc-related issues) लागि विशेष प्रभावकारी छ [१]। यो 'स्नेहन' (Snehana/oleation) को एक स्थानीय रूप हो जसले कुनै पनि शल्यक्रिया वा सुइको प्रयोग बिना (non-invasive) लम्बर क्षेत्रका मांसपेशी, स्नायु (nerves) र जोर्नीहरूलाई गहिरो पोषण दिन्छ [२]। धेरै आयुर्वेदिक चिकित्सकहरूले लामो समयसम्म बस्ने व्यक्ति वा उमेरसँग सम्बन्धित ढाडको समस्या भएकाहरूका लागि यसलाई सुरक्षित र औषधि-रहित विकल्पको रूपमा सिफारिस गर्छन्।

**कटि पिचु कसरी गरिन्छ?**

यो प्रक्रिया अत्यन्त कोमल र आरामदायी छ। एउटा सफा सुतीको प्याडलाई न्यानो जडिबुटीयुक्त तेल (herbal oil) मा भिजाइन्छ (सामान्यतया क्षीरबला तेल, महानारायण तेल, सहचरादि तेल वा सादा तिलको तेल/घ्यू)। भिजाइएको प्याडलाई ढाडको तल्लो भागमा राखिन्छ। तेल बिस्तारै छालाबाट भित्र छिरेर गहिरा तन्तुहरू (tissues), मांसपेशी र स्नायुहरूसम्म पुगुन्जेल ३०-६० मिनेटसम्म बिरामी पेट वा ढाडको बलमा आरामसँग सुत्नुपर्छ [३]। साधारणतया दैनिक वा हप्तामा कम्तिमा ३ पटक सुत्नुअघि यो गर्न सल्लाह दिइन्छ। यो समय आदर्श हो किनकि यसले वात दोष (Vata dosha) लाई शान्त पार्छ, स्नायु प्रणाली (nervous system) लाई आराम दिन्छ र रातभर शरीरको निको हुने प्रक्रिया (healing and recovery) लाई सहयोग गर्छ [४]।

**आयुर्वेदिक फाइदाहरू र परम्परागत ज्ञान**

आयुर्वेदमा ढाडको तल्लो भागलाई वात दोष (Vata dosha) र अपान वायु (Apana Vayu - downward energy) को स्थान मानिन्छ। कटि पिचुले असन्तुलित वातलाई शान्त पार्छ, अस्थि (bone) र मज्जा (nerve) धातुहरूलाई बलियो बनाउँछ, लचकता (flexibility) सुधार गर्छ र कडापन (stiffness) हटाउँछ [१]। प्राचीन ग्रन्थहरूले यसलाई गृध्रसी (sciatica), कटि शूल (low back pain), र महिलाहरूमा हुने स्त्रीरोग सम्बन्धी ढाडको दुखाइका लागि पनि सिफारिस गरेका छन्। यसलाई मेरुदण्डको स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त प्रभावकारी बाह्य उपचार मानिन्छ [२]।

### **दुखाइ कम गर्न र साइटिकाका लागि वैज्ञानिक प्रमाण**

हालैका क्लिनिकल अध्ययनहरूले पुरानो ढाड दुखाइका लागि कटि पिचुको बलियो समर्थन गर्छन्। सन् २०२३ मा 'जर्नल अफ आयुर्वेद एण्ड इन्टिग्रेटिभ मेडिसिन' मा प्रकाशित एक परीक्षण (randomized controlled trial) ले देखाएको छ कि क्षीरबला तेलको कटि पिचुले दुखाइको तीव्रता (VAS score) उल्लेख्य रूपमा कम गरेको र लम्बर स्पोन्डिलोसिस र साइटिकाका बिरामीहरूको हिँडडुल गर्ने क्षमता (functional mobility) मा सुधार ल्याएको छ, जुन नतिजा मानक फिजियोथेरेपी (physiotherapy) सँग तुलनायोग्य थियो [२]। सन् २०२४ को अर्को अध्ययन अनुसार १४ दिनको कटि पिचु पछि बिरामीहरूको दुखाइमा ६८% ले कमी आएको थियो [३]।

### **मांसपेशीको कडापन, लचकता र मेरुदण्डको स्वास्थ्यका लागि फाइदा**

न्यानो तेलले स्थानीय रक्तसञ्चार (blood circulation) मा सुधार गर्छ, मांसपेशीको ऐँठन (muscle spasm) कम गर्छ र मेरुदण्डका जोर्नीहरूलाई चिल्लो (lubricate) बनाउँछ। सन् २०२५ को एक अध्ययनले कार्यालयमा धेरै समय बसेर काम गर्ने व्यक्तिहरूको ढाडको लचकता (range of motion) बढेको र कडापन घटेको फेला पारेको छ [४]। तेलमा हुने जडिबुटीहरूको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले (anti-inflammatory properties) डिस्क र स्नायु वरपरको सुजन कम गर्न मद्दत गर्छ [५]।

### **निद्रा, तनाव र समग्र जीवनशक्तिका लागि थप फाइदाहरू**

ढाडको तल्लो भाग स्नायु प्रणालीसँग नजिकबाट जोडिएको हुनाले, कटि पिचुले शरीरलाई शान्त बनाउने प्रभाव पार्छ। यसले प्यारासिम्प्याथेटिक प्रणाली (parasympathetic system) लाई सक्रिय बनाउँछ, कोर्टिसोल (cortisol - stress hormone) घटाउँछ र गहिरो निद्रा (deeper sleep) लाई

बढावा दिन्छ [६]। धेरै बिरामीहरूले यसको नियमित प्रयोग पछि चिन्ता (anxiety) कम भएको र राम्रोसँग आराम पाएको रिपोर्ट गरेका छन् [७]।

### सुरक्षा, सावधानी र उत्तम अभ्यासहरू

शुद्ध तेलको प्रयोग गर्दा कटि पिचु सामान्यतया धेरै सुरक्षित हुन्छ। सधैं गुणस्तरीय र प्राङ्गारिक तेल प्रयोग गर्नुहोस्। कडा ज्वरो (acute fever), खुला घाउ (open wounds), छालाको संक्रमण (skin infections), वा भर्खरै मेरुदण्डको शल्यक्रिया (spinal surgery) भएको अवस्थामा यो नगर्नुहोस् [७]। गर्भवती महिलाहरूले आयुर्वेदिक डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ। हिउँदको समयमा तिलको तेल (sesame oil) यसको न्यानो प्रभावका लागि उत्कृष्ट हुन्छ [८]।

### घरमै कटि पिचु कसरी गर्ने?

साँझको पैदल यात्रा वा हल्का रातीको खाना पछि, ३०-५० मिलीलीटर तेल तताउनुहोस्। एउटा सफा सुतीको प्याड भिजाउनुहोस्, यसलाई ढाडको तल्लो भागमा राख्नुहोस् र ३०-४५ मिनेटसम्म आरामसँग सुत्नुहोस्। तपाईं त्यस क्षेत्रको वरिपरि हल्का मालिश गर्न सक्नुहुन्छ। सुत्नुअघि बढी भएको तेल पुछ्नुहोस्। राम्रो नतिजाका लागि दैनिक वा हप्तामा कम्तिमा ३ पटक अभ्यास गर्नुहोस्।

### निष्कर्ष: एक सरल तर शक्तिशाली साँझको अनुष्ठान

कटि पिचु आधुनिक ढाडका समस्याहरूका लागि आयुर्वेदको सबैभन्दा प्रभावकारी र सुलभ उपचारमध्ये एक हो। सुत्नुअघि केही मिनेट मात्र समय दिँदा यसले दुखाइबाट राहत, राम्रो निद्रा, सुधारिएको लचकता र समग्र मेरुदण्डको स्वास्थ्य प्रदान गर्न सक्छ [४][५]। यो प्राकृतिक, किफायती र गहिरो निको पार्ने विधि हो।

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 "शून्यमेडिसिन 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 गर्ने प्रोत्साहित गर्‍यो।

### 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.