

माइग्रेन रोग के उपचार में योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

नम्रता चौहानों, पीएच.डी. योग (शोधार्थी)

डह. शाम गणपत तीखे, सहायक प्राध्यापक (योग एवं आयुर्वेद)

डह. अखिलेश कुमार सिंह, सहायक प्राध्यापक (आयुर्वेद एवं योग)

साँची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय बारला, रायसेन (म.प्र.)

संक्षेपिका-

माइग्रेन एक ऐसी बिमारी है, जिसके रोगी पूरी दुनिया में निरंतर बढ़ते जा रहे हैं। माइग्रेन को एक गंभीर दर्दनाक सिरदर्द के रूप में परिभाषित किया गया है, इसे आयुर्वेद में अर्धावभेदक तथा सामान्य बोलचाल की भाषा में अधकपारी भी कहते हैं। माइग्रेन एक न्युरोलोजिकल समस्या है जो सिर के एक ही हिस्से में लगातार दो-तीन दिन तक रुक दूरक कर होने वाला असहनीय दर्द होता है जिसमें अधिकतर मतली, उल्टी आना, गैस की समस्या, हाथों और पैरों में झुनझुनी, प्रकाश व शोर से चिढ़ने होने जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। कई बार माइग्रेन, ब्रेन हेमरेज तथा लकवे का भी कारण बन सकता है। माइग्रेन के कारणों में मष्तिस्क में रक्त का संचार बढ़ जाना, धूप का सानिध्य, हाई ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर, तनाव, एल्कोहल का अधिकाधिक प्रयोग को प्रमुख माना है, इनके अतिरिक्त अपनी संवेदनाओं- भावनाओं को दबाना, भरपूर नींद ना लेना, भूखे पेट रहना अर्थात् विकृत जीवन शैली ही माइग्रेन का कारण है। इसके उपचार में एलोपैथी में अनेक दवाओं को उपयोग किया जाता है लेकिन कुछ समय पश्चात ही इसके दुष्प्रभाव दिखाई देने लगते हैं। योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा (आयुर्वेद, चुम्बकीय चिकित्सा, होमियोपैथी, एक्जुप्रेसर, एक्जुपंचर, नेचुरोपैथी, मर्म चिकित्सा, प्राण चिकित्सा) में बिना दुष्प्रभाव के रोग के समस्त कारणों को समाप्त कर उपचार किया जाता है, इसी आधार पर इस सैद्धांतिक शोध की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द- माइग्रेन, योग, वैकल्पिक चिकित्सा।

परिचय-

भौतिकवाद की इस भागम-भाग भरी दुनिया में माइग्रेन एक आम समस्या हो गयी है। सर्वप्रथम इसका वर्णन ईसा से 9200 वर्ष पूर्व भोज पत्र (इबेरस पेपाईरस) पर महान चिकित्सक "हिप्पोक्रेट्स" ने किया है। दर्द सिर के आधे हिस्से में होने के कारण "गैलननेर" ने इसे अर्धाकपारी (हेमिक्रेनिया) कहा जो आगे चलाकर 'मैगरीय' तथा फिर 'माइग्रेन' बना। माइग्रेन को सबसे पहले 9677 में अंतर्राष्ट्रीय सोसायटी में वर्गीकृत किया तथा पुनः 2008 में अपडेट किया, जिसके तहत माइग्रेन को 9 वर्गों में विभाजित किया। माइग्रेन को एक न्युरोवेस्कुलर विकार माना जाता है। यह मष्तिस्क से शुरु होता है फिर रक्त वाहिकाओं तक पहुँचता है। कुछ शोधकर्ताओं के अनुसार माइग्रेन में न्युरोन तंत्र की भूमिका है तथा कुछ के मुताबिक रक्त वाहिकाओं की भूमिका है तथा कुछ अन्यो के अनुसार दोनों ही संभवतः महत्वपूर्ण हैं। माइग्रेन का दर्द स्वचालित या अहटोनहमिक तंत्रिकाओं के असंतुलन के कारण बाह्य कपालिक रक्त नलिकाओं के फैलाने से होता है। ये तंत्रिकाएँ नलिका आकुंचन बनाये रखकर सिर के रक्त प्रवाह को नियंत्रित करती हैं। नलिकाओं के फैलाने से उनकी भित्ति में पीड़ा संवेदी तंतु उत्तेजित हो दर्द उत्पन्न करते हैं। आमतौर पर

यह मस्तिष्क के एक हिस्से को प्रभावित करता है जिसमें धुकधुकी जैसा दर्द २ से ७२ घंटे तक बना रहता है। इसके लक्षणों में मितली, उल्टी, फोटोफोबिया (प्रकाश के प्रति अतिरिक्त संवेदनशीलता), फोनोफोबिया (ध्वनि के प्रति अतिरिक्त संवेदनशीलता) तथा शारीरिक गतिविधियों के बढ़ने पर दर्द बढ़ जाता है। कुछ विशेष पदार्थों जैसे चीज़, चाकलेट, या शराब के सेवन से, जिसमें टायरामीन नामक तत्व अधिकता से रहता है से बढ़ता है। कुछ लोगों को दौरा सूर्योदय के साथ शुरू होकर दोपहर तक चलता है, आकाश बादलों से आच्छादित होने पर वे पूर्ण रूप से स्वस्थ रहते हैं तो कुछ लोगों में दर्द का सम्बन्ध चन्द्रमा की स्थिति से होता है।^१ माइग्रेन का पूर्वाभास रोगी को कुछ समय पहले ही आरा (लक्षणों) के माध्यम से हो जाता है। ऐसा माना जाता है कि माइग्रेन को पर्यावरणीय तथा आनुवंशिक दोनों कारक प्रभावित करते हैं। जिनमें से दो तिहाई कारण आनुवंशिक ही होते हैं।^२ यौवन के पूर्व कि अवस्था में लड़कियों को लडकों की अपेक्षा अधिक प्रभावित करता है जिसका कारण अस्थिर हार्मोन है, लेकिन महिलाओं में पुरुषों की तुलना में दो से तीन गुणा अधिक पाया जाता है।^३ गर्भावस्था के समय माइग्रेन कम होता है।

माइग्रेन होने का प्रमुख कारण व्यक्ति की अस्त व्यस्त तथा विकृत जीवन शैली भी है। आयुर्वेदीय शास्त्र चरक संहिता में माइग्रेन को अर्धावभेदक कहकर इसके कारण बताये हैं -

रुक्षात्यध्यशनात् पूर्ववातावश्यायमैथुनेः ।

वेगसंधारणायासव्यायामैः कुपितोऽनिलः ॥

केवलः सकफो वाऽर्धं गृहीत्वा शिरासस्ततः।

मन्याभ्रुशंखकर्णक्षिललाटर्धेऽतिवेदनां।।

शस्त्रारनिनिभां कुर्यात्तीव्रां सोऽर्धवाभेदकः

नयनं वाऽथ्व श्रोतामातिवृद्धो विनाशयेत् ॥^४

अर्थात्- रुक्ष भोजन, अधिक मात्रा में भोजन, अध्यशन (पहले का खाना न पचने पर भी खाना खाना), अवश्याय (ओस), अतिमैथून, वेग संधारण (मल मूत्र के वेग को रोकना), परिश्रम व अतिव्यायाम से वात दोष, कफ दोष के साथ मिलकर सिर के आधे भाग को जकड़कर मन्या, भृकुटी, शंखप्रदेश, कर्ण, नेत्र व ललाट के अर्ध भाग में शस्त्र से काटने तथा अरणी मंथन के समान तीव्र वेदना होती है, जिससे अर्धावभेदक की उत्पत्ति होती है। अर्धावभेदक अधिक बढ़ने पर नेत्र व कर्ण इन्द्रियों का नाश कर देती है।

माइग्रेन के लक्षण-

लम्बे समय तक बार-बार होने वाले तीव्र दर्द के साथ अंगदौर्बल्य, झटके तथा बेहोशी, दृष्टि दोष, जुकाम, साइनोसाइटिस आदि लक्षण दिखाई देते हैं। दर्द की तीव्रता, सिर दर्द की अवधि और दर्द होने कि आवृत्ति हर एक में भिन्न-भिन्न होती है। ६९ घंटे से अधिक चलने वाले सर दर्द को "स्टेटस माइग्रेनासस" कहा जाता है।^५

माइग्रेन के पूर्व लक्षणों में मूड बदलाव, चिड़चिड़पन, अवसाद, थकान, कुछ विशेष खाने की इच्छा, गर्दन में जकड़न, कब्ज या दस्त, गन्ध या शोर के प्रति संवेदनशीलता भी शामिल हैं। अंग शुन्न होना, झुनझुनी आना, दुनिया घुमती दिखना, कमजोरी होती है।^६ दृष्टि सम्बन्धी प्रभाव सबसे आम है, यह ६६: लोगों में होता है ये दृष्टि के केंद्र के पास से शुरू होकर टेढ़ी-मेढ़ी रेखाओं में किनारों की ओर फैलते हैं, सामान्यतः रेखाएँ काली व सफेद होती हैं, परन्तु कुछ लोगों को रंगीन रेखाएँ भी दिखायी देती हैं। कुछ लोगों को दृष्टि का कुछ ही भाग दिखता है, जिसे अर्धान्धता कहते हैं।

मितली लगभग ६०: लोगों को तथा उल्टी एक तिहाई लोगों में देखने में आती है। माइग्रेन समाप्त हो जाने पर कुछ दिनों तक बाधित विचार क्षमता, खुमारी, संज्ञानात्मक कठिनाइयाँ, पेट खराब, मूड में बदलाव तथा कमजोरी जैसे लक्षण महसूस होते हैं।^७

माइग्रेन के कारण-

अर्धकपारी का कारण अज्ञात है, लेकिन इसे पर्यावरणीय तथा आनुवंशिक कारकों का मिश्रण माना जा सकता है। माइग्रेन के मुख्य कारण हैं-

१. आनुवंशिकी- माइग्रेन का दर्द पैतृक हो सकता है, माँ-बाप में से किसी एक के होने पर उनसे उत्पन्न लड़का या लड़की को किसी एक को माइग्रेन हो सकता है।
२. शारीरिक पहलु- माइग्रेन माहवारी के आसपास अधिक होता है। रजोदर्शन, मौखिक गर्भ निरोध का उपयोग, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति जैसे अन्य होर्मोंस के प्रभाव भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।^८
३. आहार- चाकलेट, पनीर, दूध से बने आहार, मांस, अंडा, शराब, चाय, कहुफी, खट्टे फल आदि में स्थित रसायनों के एलेर्जिक प्रभाव से माइग्रेन हो सकता है। ऐसे पदार्थों में टायरोमिन नामक एंजाइम, शराब का हिस्टामिन, खट्टे फलों, टमाटर, ककड़ी, संतरा, सेब, टूथपेस्ट, जेम्स, कोकाकोला आदि पेय पदार्थों में स्थित सैलिसिलिट्स सिर की रक्तवाहिनियों को संकरा कर माइग्रेन उत्पन्न करते हैं।^९
४. मानसिक तनाव- झगडालू, महत्वाकांक्षी, ईर्ष्यालु, असहिष्णु प्रकार के लोगों में माइग्रेन ज्यादा पाया जाता है।
५. यात्रा- यात्रा के दौरान शोर, गर्मी, ठंडी, भोजन की अव्यवस्था, थकान के कारण भी माइग्रेन होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

माइग्रेन के प्रकार-

यह तीन प्रकार के बताए गये हैं -

१. सामान्य माइग्रेन- यह फोनोफोबिया तथा फोटोफोबिया के साथ होता है।
२. क्लासिक माइग्रेन- इसमें विभिन्न वस्तुएँ चमकीली दिखाई देती हैं, दृष्टि क्षेत्र में एक क्षिद्र दिखाई पड़ता है, जिसे ब्लाइंड स्पॉट कहते हैं।
३. जटिल माइग्रेन- मष्तिष्क के ठीक से काम न करने के कारण सिरदर्द होता है।

माइग्रेन से सम्बंधित तथ्य-

- दुनिया भर में 90: से अधिक लोग माइग्रेन से पीड़ित है।
- संयुक्त राज्य अमेरिका में एक वर्ष में पुरुषों में लगभग 6: तथा महिलाओं के 9: को माइग्रेन होता है। इसके साथ ही लगभग 9: और 83: का सम्पूर्ण जीवन के लिए यह जोखिम जुड़ा रहता है।
- यूरोप में व्यक्ति के जीवन में किसी न किसी समय पर 92-22: लोगों को माइग्रेन प्रभावित करता है, जिनमें 6-95: व्यस्क पुरुषों और 98-35: व्यस्क महिलाओं को वर्ष में कम से कम एक बार माइग्रेन होता है।
- पश्चिमी देशों की तुलना में एशिया और अफ्रीका में माइग्रेन की थोड़ी कम है।
- विश्व कि कुल जनसंख्या का लगभग 9.8-2.2: लोग जटिल माइग्रेन से ग्रसित है।
- 7 साल के बच्चों में लगभग 9.7: और 7-95: वर्ष के बच्चों में 3.6:, यौवन से पूर्व के लड़कों में यह आमतौर पर पाया जाता है।
- 20-55: वर्ष की आयु में वे लोग जिनकी कमर क्षेत्र में चर्बी है उन्हें माइग्रेन होने का खतरा अधिक होता है।

माइग्रेन के रोकथाम में आधुनिक चिकित्सा -

माइग्रेन के उपचार में टोपिरामेट, डाइवेल्लोएक्स/सोडियम वैल्प्रोएट, प्रोप्रनोलॉल और मेटोप्रोलॉल, गाबापेंटिन, तिमेला, फ्लोवैत्रिप्टैन, अमिन्ट्रिप्टैटाईलिन, वेलैफैक्साइन आदि दवाईयाँ प्रभावी हैड बोटाक्स पुराने माइग्रेन के लिए प्रभावी है।¹⁰ एक अन्य उपाय माइग्रेन सर्जरी है, जिसमें सिर और गर्दन के आसपास कुछ नसों का संपीड़न किया जाता है, यह उन लोगों के लिए है जिनमें दवाओं से सुधार नहीं होता। परन्तु इन सब दवाइयों के कोई ना कोई नकारात्मक प्रभाव जल्द ही दिखाई देने लगते है।¹¹

वैकल्पिक चिकित्सा-

वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियां अपने मूल सिद्धांतों में उतनी ही विविध है जितनी अपनी कार्यविधियों में। ये पद्धतियाँ पारंपरिक चिकित्सा पद्धति, लोक ज्ञान, आध्यात्मिक विश्वास या उपचार के नये तरीकों पर आधारित होती है।

यौगिक उपचार- योग की विभिन्न क्रियायें मस्तिष्क में सेरेटानिन तथा मेलाटोनिन जैसे रसायनों के स्त्रवन को उनकी मात्रा को एवं अनुपात को पुनर्व्यवस्थित करते है। व्यक्ति को संवेदनात्मक तौर पर अधिक संतुलित बनाती है तथा जीवन के प्रति दृष्टिकोण में तथा जीवनशैली में परिवर्तन लाकर मनोकायिक संबंधों को संतुलित करती है। योग से प्राण शक्ति के प्रवाह के अवरोध दूर होते है व प्राणों का बेहतर संचार होता है। माइग्रेन के उपचार के लिए निम्न यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिए -

- षट्कर्म- कुंजल का प्रतिदिन या सप्ताह में एक दो बार अभ्यास करे, शंखप्रक्षालन एक बार, नेति प्रतिदिन करे ।
- आसन- पवनमुक्तासन भाग-1, भाग-9, सूर्यनमस्कार-शक्ति अनुसार शक्तिबंध समूह, शशांकासन, सुप्तवज्रासन , मार्जारी आसन, शवासन, प्रणामासन।
- प्राणायाम- हल्का भ्रस्तिका प्राणायाम, नाडीशोधन(90 चक्र), भ्रामरी ।
- योगनिद्रा- प्रतिदिन योगनिद्रा (30-45मिनट), साथ ही अंतरमौन या चिदाकाश धारणा, ध्यान के अभ्यास आदि ।

- भोजन- शाकाहारी आहार लेद्य भारी पदार्थ, खासकर चीज़, शराब सेवन न करेद्य अधिक मात्रा में भोजन ना करे।⁹²

आहार चिकित्सा-

प्रारंभ में रोगी को ५ दिन फलोपवास तथा ५ दिन रसोपवास कराकर धीरे-धीरे सामान्य आहार पर लायें। प्रत्येक ३ घंटे के अंतराल से एक समय एक प्रकार का फल या एक प्रकार की सब्जी का रस दे। पित्त जन्य सिर दर्द में नीम्बू, टमाटर आदि खट्टे फल ना देद्य रोगी को तीन-चार दिन नीम्बू पानी या नींबू, शहद अथवा संतरे के रस में पानी मिलाकर पिलाये बाद में उबली सब्जी, धीरे-धीरे दलीया, रोटी देते हुए पूर्ण आहार पर लाये।⁹³ सात्विक आहार ले, अधिक तले-भुने पदार्थों का सेवन ना करे।

आयुर्वेदीय चिकित्सा-

”सुवर्ण सुशेखर आरएस” को दूध के साथ प्रतिदिन १२५मि.ग्रा. लेद्य त्रिभुवन कीर्तिरस की एक से दो गोलिया ,१००-२५० मि. ली. दूध के साथ दो बार सेवन करे। गोदंति भष्म को १२-२४ मि. ली. लघुपंचमूल क्वाथ के साथ दिन में दो बार सेवन करने से भी माइग्रेन में लाभ मिलता है।⁹⁴ इसके अतिरिक्त दशमुल्लिष्ठ, चंदानादी वटी, त्रिफला, गुग्गुल, ब्राम्ही, जटामांसी का उपयोग भी लाभदायक है।

प्राकृतिक चिकित्सा-

माइग्रेन का पेट से गहरा सम्बन्ध है, इसके लिए प्रतिदिन पेडू की मिटटी की पट्टी २० मिनट के लिए लगाये। गर्मपाद स्नान और माथे कि ओर सिर की गीली लपेट दिन में २-३ बार ले। सप्ताह में एक दिन पुरे शरीर की गीली लपेट ले तथा तनाव ना होने दे।⁹⁵

प्राण चिकित्सा-

माइग्रेन के उपचार में ब्लू प्राण का सुखद प्रभाव होता है। दर्द से राहत के लिए इसका उपयोग किया जाता है। माइग्रेन के रोगी को सर्वप्रथम स्कैन किया जाता है, प्राणिक उपचार के दौरान पुनः रिस्कैन किया जाता है। रोग की उर्जा को कम करने के लिए हल्के सफेद हरे प्राण के साथ प्रभावित हिस्से को सक्रिय करे, फिर हल्के नीले प्राण से सक्रिय करे।⁹⁶

चुम्बक चिकित्सा-

माथे पर कम शक्ति वाले चुम्बक का दक्षिणी ध्रुव दिन में तीन या चार बार लगाना चाहिए। चुम्बक २०-३० मिनट तक ही रखना चाहिए। हाथ के अंगूठे तथा पहली अंगुली के बीच वाले भाग पर छोटे लौह चुम्बक का उत्तरी ध्रुव रखे। दिन में ५-६ गिलास चुम्बकीय जल का सेवन करे। उपचार की अवधि में आराम करे।⁹⁹

एक्यूप्रेसर चिकित्सा-

माइग्रेन के उपचार के लिए एक्यूप्रेसर में स्.७एस्.४ एक्युपहइंट २६(नोस्ट्रिल), एक्यु पहइंट १२ : स्.६ए^१श्र. १७ तथा माइग्रेन के लक्षण दिखाई देने पर^{१६}, सेंट -३६, स्.४ आदि बिन्दुओं पर सावधानीपूर्वक दबाव देने की सलाह दी गयी है।^{१८}

होमियोपैथी चिकित्सा-

होमियोपैथी में माइग्रेन के उपचार के लिए बैलाडोना-३०, ब्रायोनिया-३०, ग्लोनाइन-३०, आईरिस-३०, जेलसीमियम-३० नामक दवाइयों की चार चार बुँदे दिन में चार बार लेने से आराम मिलता है।^{१६}

पंचकर्म चिकित्सा-

पंचकर्म में माइग्रेन के उपचार के लिए नास्य या औषधीय तेल की २ तरल बूंद जिसमें वाचा (एकोरस कैलामस) और पिपली (पाईपर लंगम) जैसी जड़ी-बूटियों के पेस्ट को नाक में डाला जाता है, जिसे "शिरोवायरचन" तथा "अवपिदक नास्य" कहा जाता है। इस प्रकार करने से माइग्रेन दर्द में आराम पहुँचता है।^{१७}

मसाज चिकित्सा-

इस दर्द में यदि गर्दन और कंधों की मालिश करने से दर्द में आराम मिलता है। एक तौलिये को गर्म पानी में डुबोकर दर्द वाले हिस्से की सिकाई करे, कुछ लोगों में ठण्डे पानी से की गयी मालिश से राहत मिलती है। इसके लिए बर्फ के टुकड़ों का उपयोग भी कर सकते हैं।^{१९}

अरोमा चिकित्सा-

अरोमा थेरेपी से माइग्रेन के दर्द में काफी आराम पहुँचता है। इस तरीके में हर्बल तेलों के एक तकनीक के माध्यम से हवा में फैला दिया जाता है या फिर इसको भाप के द्वारा चेहरे पर डाल कर हल्का संगीत चलाकर माइग्रेन का उपचार किया जाता है जो दिमाग को आराम पहुँचाता है।^{२२}

रेकी-

रेकी चिकित्सा में चिकित्सक पांच स्तरों में स्पर्श द्वारा उपचार करते हैं। इस पद्धति में बिना किसी दवा के ब्रह्माण्डीय ऊर्जा को जाग्रत करके अनेक साध्य तथा असाध्य रोग का उपचार किया जाता है, इसमें माइग्रेन जैसे असाध्य रोग की भी चिकित्सा संभव हो जाती है।

परिचर्चा-

माइग्रेन एक विकृत रोग है जिसमें रोंगी के आधे सिर में धुकधुकी सा तेज़ असहनीय दर्द होता है। जिसका आभास व्यक्ति को कुछ समय पहले ही होने लगता है। इसके लक्षणों में जी मचलना, मतली, उल्टी, कमजोरी, शोर व उजाले से बैचैनी आदि लक्षण परिलक्षित होने लगते हैं। इसका कारण विकृत जीवन शैली, आनुवंशिकी, आहार, यात्रा है। माइग्रेन को सामान्य, क्लासिक तथा जटिल माइग्रेन में विभाजित किया गया है। माइग्रेन के उपचार में बहुत सी आधुनिक पद्धतियां विकसित हो गई हैं, परन्तु उनके विपरीत प्रभाव भी है। इसीलिए बिना दुस्प्रभाव वाली योग तथा वैकल्पिक चिकित्सा माइग्रेन के उपचार के लिए श्रेष्ठ है।

उपसंहार-

माइग्रेन आज एक गंभीर समस्या के रूप में उभर कर आ रहा है। यूनाइटेड किंगडम के एक शोध के अनुसार केवल यूनाइटेड किंगडम में लगभग ८० लाख लोग माइग्रेन से ग्रसित हैं, जिनमें से लगभग २० हजार लोगों को प्रतिदिन माइग्रेन के दर्द का दौरा

पड़ता है। यह भी अवधारणा है कि माइग्रेन के रोगियों की संख्या अस्थमा, मिर्गी व मधुमेह के रोगियों की संयुक्त संख्या से अधिक है। इस रोग के आधुनिक उपचार के दुष्प्रभाव के रूप में हृदयाघात, निम्न रक्तचाप, नींद की कमी, जी मचलना जैसे परिणाम सामने आते हैं।

योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें सम्पूर्ण स्वास्थ्य को प्रोत्साहित किया जाता है, साथ ही इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं पड़ता है। वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में प्राण चिकित्सा, चुम्बक चिकित्सा, आहार चिकित्सा, एक्यूप्रेशर, आयुर्वेद चिकित्सा आदि चिकित्साओं का उपयोग कर तथा योग क्रियाओं के नियमित अभ्यास के द्वारा माइग्रेन के खतरनाक दर्द से बचा जा सकता है। तथा इसका जड़ से समाधान किया जा सकता है।

सन्दर्भ सूची-

- ¹ plane, M ; lulli ,P ; Farinelli, L; simeoni,S; Patachhioli,FR; Martelletti,P (2007 dec) . “Genetics of migraine and pharmacogenomics: some considerations.” The journal of headache and pain 8 (6): 334-9.
- ² Bartleson JD, curtrer FM(may 2010). “migrain update. diagnosis and treatment”. Minn Med 93(5)
- ³ Stovner LJ, Zwart JA, Hagen K, Terwindt GM, Pascual J (april 2006). “Epidemiology of headache in europe”. European journal of Neurology13(4): 333-45
- ⁴ चरक संहिता सूत्र सं. 9/74 -75 |
- ⁵ al.] ,ed.jes Olesen ,...[et(2006). The headaches. Philadelphia: Lippincott Williams& Wilkins. पृष्ठ सं. 512.
- ⁶ Rae-GRant,[edited by] D. Joanne Lynn, Herbert B. Newton, Alexander D.(2004) The 5 minute neurology consult . Philadelphia: Lippincott Williams& Wilkins. पृष्ठ सं. 26
- ⁷ Kelman L (feb 2006). “The postdrome of the acute migraine attack”. Cephalalgia26(2):214-20.
- ⁸ MacGregor, EA (2010-10-01). “prevention and treatment of menstrual migraine”. Drugs70(14): 1799-818.
- ⁹ कुमार नागेन्द्र, नीरज,असाध्य रोगों की सरल चिकित्सा ,नारायण प्रकाशन जयपुर,२०१२- पृष्ठ सं. 91.
- ¹⁰ Loder ,E; Burch, R; Rizzoli, P (2012 jun).
- ¹¹ “The 2012 AHS/AAN guidelines for prevention of episodic migraine: a summary and comparison with other recent clinical practice guidelines”. Headache 52(6):930-45.
- ¹² सरस्वती स्वामी कर्मानंद, रोग एवं योग,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट ,मुंगेर बिहार,१९९८-पृष्ठ सं. 21.
- ¹³ कुमार नागेन्द्र, नीरज,असाध्य रोगों की सरल चिकित्सा ,नारायण प्रकाशन जयपुर,२०१२- पृष्ठ सं. 93.
- ¹⁴ निदान चिकित्सा,ब्रह्मवर्चस,श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, २०१४ - पृष्ठ सं.९०.
- ¹⁵ काला डा. सरस्वती,प्राकृतिक चिकित्सा:एक समग्र उपचार पद्धति,किताब महल पब्लिकेशन, नई दिल्ली,२०१५.
- ¹⁶ <http://healing.knoji.com/pranic-healing-relieving-pain-headache-and-migrain/>
- ¹⁷ ब्रह्मवर्चस चुम्बक चिकित्सा पृष्ठ सं. ९६-९७
- ¹⁸ <http://migrainagain.com>
- ¹⁹ सिरदर्द दूर भगाए | महानगर टाइम्स | ३ अगस्त २००९
- ²⁰ <http://ayurveda-foryou.com/treat/migrain1.html>
- ²¹ सुधा रश्मि “माइग्रेन का दर्द और घरेलू उपचार”, वेब दुनिया पृष्ठ सं. ०२
- ²² सुधा , डा. रश्मि. “माइग्रेन का दर्द और घरेलू उपचार”. वेब दुनिया . पृष्ठ सं. ०२