

एलर्जिक राइनाइटिस का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Allergic rhinitis

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

एलर्जिक राइनाइटिस

Allergic Rhinitis

परिचय :

- एलर्जिक राइनाइटिस को हाई फीवर भी कहा जाता है।
- यह एक प्रकार की नाक की एलर्जी है।
- इस रोग में व्यक्ति को पराग, धूल-मिट्टी या किसी जानवर के संपर्क में आते ही छींके या आंखों से पानी आना शुरू हो जाता है।
- इसे सीजनल एलर्जी के नाम से भी जाना जाता

एलर्जिक राइनाइटिस

Allergic Rhinitis

लक्षण :

- आंखों का लाल होना और पानी निकलना
- कानों में अजीब सी आवाज गूंजना
- सांस लेने में तकलीफ
- नाक बहना और खुजली होना
- लगातार सिर में दर्द रहना
- छाती में दर्द होना
- भूख न लगना
- कमजोरी होना

एलर्जिक राइनाइटिस

Allergic Rhinitis

रोग का कारण :

इसका सबसे बड़ा कारण एलर्जेन (Allergen) होता है, जो एक प्रकार का एलर्जी पैदा करने वाला तत्व होता है। यह एलर्जी को ट्रिगर करता है। नीचे हम कुछ एलर्जेन के उदाहरण दे रहे हैं, जो एलर्जिक राइनाइटिस के कारण बन सकते हैं:—

- पराग
- जानवर के बाल
- मोल्ड
- धूल-मिट्टी
- कीट

एलर्जिक राइनाइटिस का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Allergic rhinitis

षट्कर्म

1. नेति क्रिया
2. कुंजल

प्राणायाम

1. अनुलोम विलोम
2. भस्त्रिका
3. उज्जयी प्राणायाम ।
4. भ्रामरी ।



धन्यवाद