Dr. Sapna Singh M.D. (PANCHAKARMA)

Department of Panchakarma

हिमालयीय आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल

नस्य चिकित्सा: नासा हि शिरसो द्वारम्

आयुर्वेदिक संदर्भ

"नासा हि शिरसो द्वारं तेन तद्व्याप्य हन्ति तान्।"

— अष्टांग हृदयम् *(सूत्रस्थान)*

अर्थ: नाक मस्तिष्क (शिर) का मुख्य द्वार है। नाक के माध्यम से औषधि युक्त तेल/घृत शृंगाटक मर्म तक पहुँचकर गर्दन से ऊपर के सभी विकारों को नष्ट करता है।

"गौरवं शिरसः शूलं पीनसोधार्धभेदकः। नस्यकर्मभिः शाम्येत्..."

— चरक संहिता *(सिद्धिस्थान)*

अर्थ: सिर का भारीपन, माइग्रेन, जुकाम और साइनसाइटिस नियमित नस्य कर्म से पूर्णतः शांत होते हैं।

प्रमुख स्वास्थ्य लाभ (HEALTH BENEFITS)

स्वास्थ्य क्षेत्र	आयुर्वेदिक प्रभाव एवं लाभ
शिरो रोग व माइग्रेन	सिरदर्द और माइग्रेन की समस्या में त्वरित राहत।
मानसिक स्वास्थ्य	मस्तिष्क कोशिकाओं को पोषण, तनावमुक्ति व अनिद्रा (Insomnia) में सुधार।
नेत्र एवं केश	नेत्र ज्योति में वृद्धि, बालों के समय से पहले सफेद होने व झड़ने पर रोक।
श्वसन तंत्र	साइनसाइटिस, छींकें आने और नाक की एलर्जी का स्थायी समाधान।
त्वचा एवं कांति	चेहरे पर प्राकृतिक निखार (Glow) और झुर्रियों में कमी।

नियमित नस्य का सेवन मस्तिष्क व श्वसन तंत्र के लिए सुरक्षा कवच है। आज ही विशेषज्ञ डॉक्टरों के मार्गदर्शन में इस वैदिक परंपरा का लाभ उठाएं।