काय मदत करते – आणि कुठे काळजी घ्यावी

योग, प्राणायाम आणि मेंदू



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नस व स्नायू विकार तज्ज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक **0253 2472111**

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

योगाचा मेंदूला कसा फायदा होतो?



ताण

संथ श्वासाने चेतासंस्था शांत होते व ताण कमी होतो

झोप

नियमित सरावाने झोप सुधारू शकते

मायग्रेन

औषधांसोबत योग केल्यास मायग्रेनचे झटके कमी होऊ शकतात, असे अभ्यास दाखवतात

तोल

हलक्या योगाने तोल सुधारतो आणि वृद्धांचे पडणे कमी होऊ शकते



संशोधनात फायदा कुठे दिसतो?

- ताण, चिंता व सौम्य उदासी
- ताणामुळे होणारी डोकेदुखी व मायग्रेन – उपचारांसोबत
- दीर्घकाळची पाठ व मानदुखी
- पार्किन्सन व वृद्धांमध्ये तोल व लवचिकता
- पक्षाघातानंतर पुनर्वसन व तंदुरुस्ती – फिजिओथेरपीसोबत
- चांगली झोप

लक्षात ठेवा

- योग हा औषधांचा **पर्याय नाही, जोड** आहे.



यांपैकी काही असल्यास काळजी घ्या

मानेचा मणका (स्पॉन्डिलोसिस) किंवा मानदुखी

शीर्षासन, सर्वांगासन व मान जोराने वाकवणे टाळा.

उच्च बीपी, हृदयरोग, काचबिंदू

डोके खाली असलेली आसने व दीर्घ श्वास रोखणे (कुंभक) टाळा.

एपिलेप्सी

खूप जलद, जोराचा श्वास (भस्त्रिका, जलद कपालभाती) त्रास देत असल्यास टाळा; पाण्याजवळ किंवा उंचावर एकट्याने सराव करू नका.

पक्षाघात, चक्कर किंवा तोल कमी

खुर्ची किंवा भिंतीचा आधार घ्या; डोके अचानक वळवू नका.

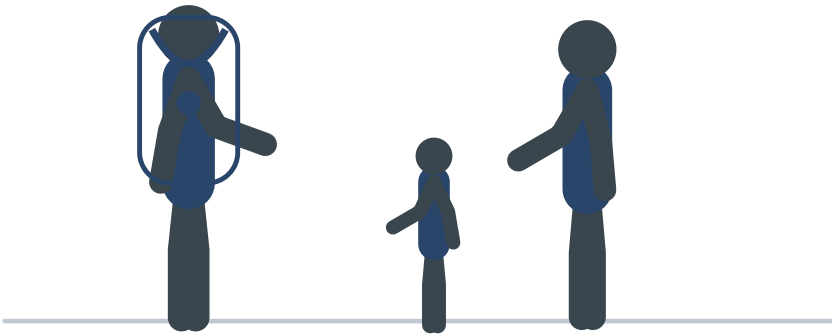
गरोदरपण

फक्त प्रशिक्षित शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली.



सोपा १५ मिनिटांचा सराव

1. **आरामात बसा,** पाठ सरळ ठेवा (खुर्चीही चालेल).
2. **मान व खांदे फिरवणे** – हळूवार, ५ वेळा.
3. **ताडासन** – सरळ उभे राहा, वर ताणा, ५ श्वास.
4. **वृक्षासन** – भिंतीचा आधार घेऊन, प्रत्येक बाजूला ३ श्वास.
5. **भुजंगासन** – हळूवार, ३ वेळा.
6. **अनुलोम-विलोम** – नाकपुड्या आलटून पालटून श्वास, ५ मिनिटे.
7. **भ्रामरी** – भुंग्यासारखा गुंजारव, ५ वेळा.
8. **शवासन** – शांत पडून राहा, ३–५ मिनिटे.



सुरक्षित सरावासाठी टिप्स

- आधी प्रशिक्षित शिक्षकांकडून शिका
- रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर २–३ तासांनी सराव करा
- आसन जबरदस्तीने करू नका – वेदना, चक्कर किंवा बधिरपणा आल्यास थांबा
- सामान्य श्वास घ्या; दीर्घ वेळ श्वास रोखू नका
- सर्व औषधे सुरू ठेवा
- अवघड आसनांपेक्षा नियमितपणा महत्त्वाचा – रोज १५ मिनिटे पुरेशी

थांबा व डॉक्टरांना भेटा जर –

- सरावानंतर नवीन अशक्तपणा, बधिरपणा किंवा मुंग्या
- तीव्र डोकेदुखी किंवा चक्कर

अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

0253 2472111

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.