निष्कर्ष

नींद मनुष्य के लिए एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है क्योंकि यह वह समय है जब शरीर आराम करता है, मरम्मत करता है, और खुद को फिर से जीवंत होता है। एक स्वस्थ शरीर, एक दुरुस्त दिमाग और एक खुशहाल आत्मा कायाकल्प नींद के बिना संभव नहीं है। नींद की कमी और अनिद्रा मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग की महामारी के साथ शहरवासियों के बीच महामारी अनुपात तक पहुंच रहे हैं। शहरी समाजों की प्रचलित संस्कृति जो सोने के समय को बर्बाद करने के बराबर है, का इस महामारी में महत्वपूर्ण योगदान है। नींद की कमी और अनिद्रा उत्पादकता और कार्यक्षमता से समझौता करते हैं, और शरीर में व्यावहारिक रूप से प्रत्येक अंग प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं।

दुनिया में कोई दवा नहीं है जो किसी व्यक्ति को प्राकृतिक नींद दे। हालांकि, अच्छी खबर यह है कि अनिद्रा के दो सबसे सामान्य कारणों में प्राकृतिक चिकित्सा अच्छी तरह से काम कर सकती है:

- चिंता, तनाव और मानसिक पीड़ा के लिए मध्यम समायोजन अनिद्रा
- अव्यवस्थित नींद की आदत से नींद न आना - अनिद्रा

प्राकृतिक चिकित्सा को समझने में सक्षम होने के लिए, किसी को नींद के विज्ञान से परिचित होना चाहिए। दो सिस्टम नींद-जागने के चक्र की दैनिक लय को चलाते हैं। होमियोस्टैटिक सिस्टम नींद की शुरुआत करता है, और सर्कैडियन सिस्टम गहरी कायाकल्प नींद को बनाए रखता है। रोजमर्रा की गतिविधि के दौरान उत्पादित रासायनिक एडेनोसिन नींद की प्रक्रिया शुरू करता है। हार्मोन मेलाटोनिन जो गहरी कायाकल्प नींद का समर्थन करता है, सूर्य के प्रकाश या प्रकाशित डेलाइट सिग्नल के कारण में मस्तिष्क में उत्पन्न होता है। स्वस्थ नींद-जागरण चक्र बनाने के लिए दो प्रणालियाँ सामंजस्य का काम करती हैं। नींद की गुणवत्ता नींद चक्र के चार अलग-अलग चरणों का एक कार्य है, जो गहरी कायाकल्प नींद का उत्पादन करने के लिए एक उचित क्रम में चलना चाहिए।

प्राकृतिक नींद-जागने के चक्र के साथ-साथ नींद की गुणवत्ता में व्यवधान के लिए मानव दृष्टिकोण और व्यवहार सबसे आम कारण हैं। कायाकल्प नींद को पुनः प्राप्त

करने के लिए प्राकृतिक समाधानों के लिए तीन आवश्यक रणनीतियों की आवश्यकता होती है:

1. 24 घंटे के सर्कैडियन स्लीप-वेक को सामान्य करें।
2. एक आरामदायक नींद के प्रति एक स्वस्थ दृष्टिकोण और व्यवहार अपनाएं।
3. अच्छी स्वस्थ नींद का अभ्यास करें।

नींद की दवाएं अनिद्रा के सबसे सामान्य रूपों के लिए खराब विकल्प हैं। ये प्राकृतिक नींद की नकल नहीं कर सकते, आदी बनाती हैं, और महत्वपूर्ण दुष्प्रभाव या ग़लत असर करती हैं।

References

1. Panda, S.(2018). The circadian code: Lose weight, supercharge your energy, and transform your health. Rodale Books.
2. Vitaterna, M.H. et al. (2001). Overview of circadian rhythms. Alcohol Research and Health: 25.
3. Dijk, D. et al. (2005). Timing and consolidation of human sleep, wakefulness, and performance by a symphony of oscillators. Journal of Biological Rhythms: 20.
4. Knutsson, A. (2003). Health disorders of shift workers. Occupational Medicine: 53.
5. Hansen, J. (2001). Light at night, shift work, and breast cancer risk. J.Natl Cancer Inst: 93.
6. Xie, L. et al. (2013). Sleep drives metabolic clearance from the adult brain. Science: 342.
7. Spira, A.P. et al. (2013). Self-reported sleep and beta-amyloid deposition in community-older adults. JAMA Neurobiology:70.
8. Taheri, S.L. et al. (2004).Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. PLOS 1: 3.
9. Wang, P. et al. (2015). Night-shift work sleep duration, day time napping, and breast cancer risk. Sleep Medicine: 16.
10. Winter, W.C. (2017). The sleep solution: Why your sleep is broken and how to fix it. Penguin Random House.
11. Huffington, A. (2016). The sleep revolution. Harmony Books, New York.
12. Edinger, J.D., and Carney, C.E. (2008).Overcoming insomnia: A cognitive behavior therapy approach. Oxford University Press.
13. Silberman, S.A. (2009). The insomnia workbook: A comprehensive guide to getting the sleep you need. New Harbinger Publications.
14. Insomnia: Prevalence and Types. American Academy of Sleep Medicine

15. Kitamura, S. et al. (2016). Estimating individual optimal sleep duration and potential sleep debt. Scientific Reports October 2016.

16. Reiter, R.J. et al. (2017). Melatonin, a full-service anti-cancer agent: Inhibition of initiation, progression, and metastasis. International Journal of Molecular Sciences: 18.

-----X-----X-----X-----X-----