

सर्कैडियन लय के साथ सामंजस्य में कैसे रहें

सूरज की रोशनी / दिन के उजाले से प्रकाश (फोटिक) संकेत शरीर की आंतरिक घड़ी प्रणाली और इसके द्वारा उत्पन्न सर्कैडियन लय के लिए प्राथमिक संकेत है। ये लय सोना-जागना, उपवास- खाना और सक्रियता-आराम के तीन अस्तित्व व्यवहार को नियंत्रित करता हैं। मनुष्य भोजन, व्यायाम, सामाजिक संपर्क और तापमान परिवर्तन जैसे बिना रोशनी के संकेतों को नियंत्रित करता है। पूर्व औद्योगिक अधिकतर बाहर रहनेवाले मानव में, सूरज की रोशनी प्राकृतिक लयबद्ध जीवन शैली के लिए प्रमुख संकेत थी। आधुनिक मानव में, कृत्रिम प्रकाश और गैर-स्फटिक संकेत अधिक महत्वपूर्ण हो रहे हैं। प्राकृतिक सर्कैडियन चक्र के साथ सामंजस्य स्थापित करने और रहने के बारे में जागरूक होना जरूरी है:

- कायाकल्प नींद की सही मात्रा प्राप्त करना
- सही समय पर स्वस्थ समग्र भोजन खाना, क्योंकि भोजन का पाचन और चयापचय उचित समय पर खाने से सबसे प्रभावी रहता है।
- दिन के उजाले के दौरान गतिविधि और व्यायाम सूर्य के प्रकाश और दिन के उजाले से प्राकृतिक फोटोनिक संकेतों का एक सुसंगत प्रतिरूप है। हालांकि, कृत्रिम प्रकाश और नॉनफोटिक संकेत पूरी तरह से मानव नियंत्रण में हैं इनमें नियमितता नहीं होती है। सर्कैडियन संतुलन को फिर से स्थापित करने के लिए; आधुनिक मनुष्यों को उसकी देखरेख में कृत्रिम प्रकाश और गैर-भौतिक संकेतों को नियंत्रित करने के लिए अनुशासन की आवश्यकता होती है। स्वास्थ्य के संरक्षण और बीमारी की रोकथाम के लिए यह सामंजस्य महत्वपूर्ण है।