

शाह टाहमस

... क्योंकि छिपता वही सच

नोएडा

त नाव दैनिक जीवन की मांगों के प्रति एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति की सफलतापूर्वक सामना करने की क्षमता से अधिक होती है। तनावों के जवाब में, अनुकूली शारीरिक प्रक्रियाओं का एक सेट शुरू किया जाता है जिसका उद्देश्य होमोस्टैटिस को बहाल करना है। तनाव प्रतिक्रिया के शारीरिक तंत्र में हाइपोथैलेमिक-पिट्यूरी-एड्रेनल (एचपीए) अक्ष और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (एएनएस) शामिल हैं। यह तंत्र एक-दूसरे के साथ बातचीत करते हैं और विभिन्न स्तरों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया लूप रखते हैं। यदि तनाव प्रतिक्रिया प्रणाली की अनुकूलन करने की क्षमता चरमरा गई है, तो तनाव विकार विकसित हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने तनाव को 21वीं सदी की स्वास्थ्य महामारी कहा है। तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया तनाव कारकों के संपर्क के प्रकार और अवधि पर निर्भर करती है। इसके अल्पकालिक प्रभाव हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, रक्तचाप में वृद्धि, हृदय और श्वसन दर में वृद्धि, सतर्कता में वृद्धि) या दीर्घकालिक प्रभाव (उदाहरण के लिए, बिंगड़ा हुआ हिप्पोकैम्पस न्यूरोजेनेसिस, संज्ञानात्मक और स्मृति विकार)। यदि तनाव बना रहता है और इलाज नहीं किया जाता है, इसके परिणामस्वरूप गंभीर शारीरिक (हृदय, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल, न्यूरोलॉजिकल, मस्कुलोस्कलेटल, यौन, मधुमेह) के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक (चिंता, अवसाद) विकार भी हो सकते हैं। तनाव के प्रबंधन में लाभकारी क्रियाओं के लिए जाने जाने वाले प्रमुख औषधीय पौधों की भूमिका का संक्षेप में वर्णन नीचे किया गया है।

विधानियासोमिफेरा

विधानियासोमिफेरा, जिसे आमतौर पर अश्वगंधा या भारतीय जिनसेंग के नाम से जाना जाता है, एक उत्कृष्ट एडाप्टोजेन है जिसका उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सा में प्राचीन काल से किया जा रहा है। इसके लाभ न्यूरोप्लास्टिकटी, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव और जीएबीए और ग्लूटामेट के मॉड्यूलेशन के साथ-साथ अन्य न्यूरोट्रांसमीटर के प्रेरण से उत्पन्न हो सकते हैं। 400 प्रतिभागियों वाले पांच यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों के एक अन्य मेटा-विश्लेषण ने बताया कि अश्वगंधा अर्क का समग्र नींद पर छोटा, लेकिन महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा। अनिद्रा से पीड़ित वयस्कों के उपसमूह में नींद पर प्रभाव अधिक प्रमुख था। अश्वगंधा अर्क बढ़ते और चिंता के स्तर पर मानसिक सतर्कता में भी सुधार करता है। बुजुर्ग व्यक्तियों में किए गए एक संभावित, यादृच्छिक, डबल-ब्लाइंड, प्लेसबो-नियंत्रित अध्ययन से पता चला है कि अश्वगंधा जड़ का अर्क जीवन की गुणवत्ता, नींद की गुणवत्ता और मानसिक सतर्कता में सुधार करने में कुशल था।

रोडियोला रसिया (रोडियोला)

रोडियोला रसिया (रोडियोला) एक एडाप्टोजेन है जिसका उपयोग पारंपरिक उपयोग के लंबे इतिहास के

अपनाएं प्राकृतिक तनाव विकारक



साथ तनाव के शारीरिक लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए किया जाता है। यह जड़ी-बूटी मानसिक थकान, अवसाद को कम करने और तनाव-प्रेरित शारीरिक थकान से उबरने में उपयोगी है। यूरोपीय मेडिसिन एजेंसी (ईएमए) हर्बल मोनोग्राफ हल्के और मध्यम तनाव से संबंधित लक्षणों की अल्पकालिक राहत के लिए इसके पारंपरिक उपयोग का वर्णन करता है। एक अध्ययन में, रोडियोला रसिया ने तनाव के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों लक्षणों से राहत दी और तनाव हामोन के स्तर को भी सामान्य किया। 2022 के एक समीक्षा लेख में तनाव-प्रेरित अवसाद और थकान में रोडियोला की प्रभावशीलता के साथ-साथ कार्य उत्पादकता को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने और सूजन-रोधी लाभ प्रदान करने की क्षमता की सूचना दी गई।

यूरोकोमा लोंगिफोलिया

यूरोकोमा लोंगिफोलिया एक औषधीय पौधा है जिसे आमतौर पर टोंगकटाली (टीए) और (मलेशियाई जिनसेंग) कहा जाता है। 63 विषयों पर किए गए एक अध्ययन के नतीजों से संकेत मिलता है कि टोंगकटाली जड़ के अर्क के दैनिक अनुपूरण से तनाव हामोन प्रोफाइल में सुधार होता है।

लवंडुला अनुस्टिफोलिया

लैवेंडर को तनाव को प्रबंधित करने वाले औषधीय पौधों में से एक माना जाता है। हस्तक्षेप समूह में 791 और नियंत्रण समूह में 804 के नमूना आकार के साथ 21 अध्ययनों की एक प्रणालीगत समीक्षा और मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि हस्तक्षेप समूह में लैवेंडर का उपयोग करने के बाद तनाव स्कोर में महत्वपूर्ण कमी देखी गई।

जुनून का फूल

पासिफ्लोरा इन्कार्नाटा उत्तरी अमेरिका के दक्षिण-पूर्वी हिस्से में उगने वाली एक फूलदार

जड़ी-बूटी है। मानसिक तनाव और चिंता जैसे संबंधित विकारों पर इसके प्रभाव को निर्धारित करने के लिए पैशनफ्लावर का अध्ययन किया गया है। 2022 की एक व्यवस्थित समीक्षा में तनाव कम करने के लिए पैशनफ्लावर की प्रभावकारिता पर ध्यान दिया गया। जबकि शामिल अध्ययन सीमित थे, लेखकों ने निष्कर्ष निकाला कि पैशनफ्लावर तनाव, चिंता और अनिद्रा के इलाज का एक प्रभावी तरीका था।

नींबू बाम (मेलिसा ऑफिसिनैलिस एल)

यूरोपीय मेडिसिन एजेंसी ने मानसिक तनाव के हल्के लक्षणों से राहत और नींद के लिए सहायता के रूप में लेमन बाम को मंजूरी दी है।

एल-थेनाइन: सबसे प्रचुर मात्रा में (50 प्रतिशत) पानी में घुलनशील गैर-प्रोटीन अमीनो एसिड है जो कैमेलिया साइनेसिस (चाय) की पत्तियों में पाया जाता है। एल-थेनाइन को तनाव धारणा और लचीलेपन में तेजी से सुधार करने के लिए दिखाया गया है। L-theanine का तनाव-बफरिंग तंत्र मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामाइन उत्पादन को बढ़ाने की क्षमता से जुड़ा हुआ है।

L-theanine को अल्फा मस्तिष्क तरंग गतिविधि को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाने के लिए भी दिखाया गया है, जो ध्यान बढ़ाने के साथ-साथ बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है। विश्राम की भावना। 50 स्वयंसेवकों पर किए गए एक हालिया अध्ययन में यह देखा गया कि एल-थेनाइन ने स्वयंसेवकों में अल्फा-मस्तिष्क तरंगों की पीढ़ी को बढ़ावा दिया, जिन्हें विश्राम का सूचकांक माना जाता है। इस अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि एल-थेनाइन मनुष्यों में विश्राम को बढ़ावा देने का एक तरीका अल्फा मस्तिष्क तरंगों को बढ़ाना है। इसमें न्यूरोप्रोटेक्टिव क्रिया भी होती है और यह उत्तेजक न्यूरोट्रांसमीटर ग्लूटामेट द्वारा अतिउत्तेजित तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने के लिए जाना जाता है।

मैग्नीशियम

मैग्नीशियम मनुष्य के लिए एक आवश्यक खनिज है। दूसरा सबसे प्रचुर इंट्रासेल्युलर धनायन होने के नाते, मैग्नीशियम लगभग सभी प्रमुख चयापचय और जैव रसायनिक प्रक्रियाओं में शामिल होता है।

मैग्नीशियम GABA गतिविधि को बढ़ावा देते हुए ग्लूटामेट्रिक ट्रांसमिशन को रोकने के लिए जाना जाता है, जिसके परिणामस्वरूप केंद्रीय स्तर पर अधिकतर निरोधात्मक प्रभाव पड़ता है। मैग्नीशियम कैटेकोलामाइन और ग्लुकोकोर्टिकोइड्स द्वारा मध्यस्थिता वाली तनाव प्रतिक्रिया को भी कम करता है। क्रोनिक भावनात्मक तनाव (चिड़चिड़ापन, थकान और नींद संबंधी विकारों) से पीड़ित महिलाओं में मैग्नीशियम अनुपूरण के संभावित लाभ की जांच करने वाले एक अध्ययन में, यह देखा गया कि 60 प्रतिशत में मैग्नीशियम की कमी थी। अन्य अध्ययनों में, नामांकित तनावग्रस्त विषयों में से 45 प्रतिशत तक सबक्लिनिकल क्रोनिक मैग्नीशियम की कमी पाई गई। कम मैग्नीशियम स्तर वाले 264 स्वस्थ वयस्कों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि मौखिक मैग्नीशियम अनुपूरण से तनाव कम हो गया। फाइब्रोमायलिया और तनाव से पीड़ित रोगियों पर किए गए एक अन्य अध्ययन में यह भी बताया गया है कि एक महीने के मैग्नीशियम अनुपूरण से हल्के से मध्यम तनाव के लक्षण कम हो गए।

निष्कर्ष: आज की तेज-तर्रर दुनिया में, हमें अपने जीवन में तनाव को प्रबंधित करने की आवश्यकता है। फार्मास्युटिकल दवाएं हालांकि तनाव से राहत दिलाने में प्रभावी हैं, लेकिन उनका उपयोग अक्सर कई प्रतिकूल प्रभावों से जुड़ा होता है। वर्तमान शोध से पता चला है कि कई औषधीय पौधों में तनाव के विभिन्न लक्षणों को कम करने की क्षमता होती है। वे तनाव प्रबंधन के लिए एक सुरक्षित, प्रभावी और अच्छी तरह सहनशील विकल्प प्रदान करते हैं।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)



त नाव दैनिक जीवन की मांगों के प्रति एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति की सफलतापूर्वक सामना करने की क्षमता से अधिक होती है। तनावों के जवाब में, अनुकूली शारीरिक प्रक्रियाओं का एक सेट शुरू किया जाता है जिसका उद्देश्य होमोस्टैटिस को बहाल करना है। तनाव प्रतिक्रिया के शारीरिक तंत्र में हाइपोथैलमिक-पिट्यूरी-एड्रेनल (एचपीए) अक्ष और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (एएनएस) शामिल हैं। यह तंत्र एक-दूसरे के साथ बातचीत करते हैं और विभिन्न स्तरों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया लूप रखते हैं। यदि तनाव प्रतिक्रिया प्रणाली की अनुकूलन करने की क्षमता चरमरा गई है, तो तनाव विकार विकसित हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने तनाव को 21वीं सदी की स्वास्थ्य महामारी कहा है। तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया तनाव कारकों के संपर्क के प्रकार और अवधि पर निर्भर करती है। इसके अल्पकालिक प्रभाव हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, रक्तचाप में वृद्धि, हृदय और श्वसन दर में वृद्धि, सतर्कता में वृद्धि) या दीर्घकालिक प्रभाव (उदाहरण के लिए, बिंगड़ा हुआ हिप्पोकैम्पस न्यूरोजेनेसिस, संज्ञानात्मक और स्मृति विकार)। यदि तनाव बना रहता है और इलाज नहीं किया जाता है, इसके परिणामस्वरूप गंभीर शारीरिक (हृदय, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल, न्यूरोलॉजिकल, मस्कुलोस्केलेटल, यौन, मधुमेह) के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक (चिंता, अवसाद) विकार भी हो सकते हैं। तनाव के प्रबंधन में लाभकारी क्रियाओं के लिए जाने वाले प्रमुख औषधीय पौधों की भूमिका का संक्षेप में वर्णन नीचे किया गया है।

विधानियासोमिफेरा

विधानियासोमिफेरा, जिसे आमतौर पर अश्वगंधा या भारतीय जिनसेंग के नाम से जाना जाता है, एक उत्कृष्ट एडाप्टोजेन है जिसका उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सा में प्राचीन काल से किया जा रहा है। इसके लाभ न्यूरोप्लास्टिकटी, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव और जीएचीए और ग्लूटामेट के मॉड्यूलेशन के साथ-साथ अन्य न्यूरोट्रांसमीटर के प्रेरण से उत्पन्न हो सकते हैं। 400 प्रतिभागियों वाले पांच यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों के एक अन्य मेटा-विश्लेषण ने बताया कि अश्वगंधा अर्क का समग्र नींद पर छोटा, लेकिन महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा। अनिद्रा से पीड़ित वयस्कों के उपसमूह में नींद पर प्रभाव अधिक प्रमुख था। अश्वगंधा अर्क बढ़ते और चिंता के स्तर पर मानसिक सतर्कता में भी सुधार करता है। बुजुर्ग व्यक्तियों में किए गए एक संभावित, यादृच्छिक, डबल-ब्लाइंड, प्लेसबो-नियंत्रित अध्ययन से पता चला है कि अश्वगंधा जड़ का अर्क जीवन की गुणवत्ता, नींद की गुणवत्ता और मानसिक सतर्कता में सुधार करने में कृश्ण था।

रोडियोला रसिया (रोडियोला)

रोडियोला रसिया (रोडियोला) एक एडाप्टोजेन है जिसका उपयोग पारंपरिक उपयोग के लंबे इतिहास के

अपनाएं प्राकृतिक तनाव विकारक



साथ तनाव के शारीरिक लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए किया जाता है। यह जड़ी-बूटी मानसिक थकान, अवसाद को कम करने और तनाव-प्रेरित शारीरिक थकान से उबरने में उपयोगी है। यूरोपीय मेडिसिन एजेंसी (ईएमए) हर्बल मोनोग्राफ हल्के और मध्यम तनाव से संबंधित लक्षणों की अल्पकालिक राहत के लिए इसके पारंपरिक उपयोग का वर्णन करता है। एक अध्ययन में, रोडियोला रसिया ने तनाव के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों लक्षणों से राहत दी और तनाव हामोन के स्तर को भी सामान्य किया। 2022 के एक समीक्षा लेख में तनाव-प्रेरित अवसाद और थकान में रोडियोला की प्रभावशीलता के साथ-साथ कार्य उत्पादकता को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने और सूजन-रोधी लाभ प्रदान करने की क्षमता की सूचना दी गई।

यूरोकोमा लोंगिफोलिया

यूरोकोमा लोंगिफोलिया एक औषधीय पौधा है जिसे आमतौर पर टोंगकटाली (टीए) और (मलेशियाई जिनसेंग) कहा जाता है। 63 विषयों पर किए गए एक अध्ययन के नतीजों से संकेत मिलता है कि टोंगकटाली जड़ के अर्क के दैनिक अनुपूरण से तनाव हामोन प्रोफाइल में सुधार होता है।

लैवंडुला अनुस्टिफोलिया

लैवंडेर को तनाव को प्रबंधित करने वाले औषधीय पौधों में से एक माना जाता है। हस्तक्षेप समूह में 791 और नियंत्रण समूह में 804 के नमूना आकार के साथ 21 अध्ययनों की एक प्रणालीगत समीक्षा और मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि हस्तक्षेप समूह में लैवंडेर का उपयोग करने के बाद तनाव स्कोर में महत्वपूर्ण कमी देखी गई।

जुनून का फूल

पासिफ्लोरा इन्कार्नाटा उत्तरी अमेरिका के दक्षिण-पूर्वी हिस्से में उगने वाली एक फूलदार

जड़ी-बूटी है। मानसिक तनाव और चिंता जैसे संबंधित विकारों पर इसके प्रभाव को निर्धारित करने के लिए पैशनफ्लावर का अध्ययन किया गया है। 2022 की एक व्यवस्थित समीक्षा में तनाव कम करने के लिए पैशनफ्लावर की प्रभावकारिता पर ध्यान दिया गया। जबकि शामिल अध्ययन सीमित थे, लेखकों ने निष्कर्ष निकाला कि पैशनफ्लावर तनाव, चिंता और अनिद्रा के इलाज का एक प्रभावी तरीका था।

नींबू बाम (मेलिसा ऑफिसिनैलिस एल)

यूरोपीय मेडिसिन एजेंसी ने मानसिक तनाव के हल्के लक्षणों से राहत और नींद के लिए सहायता के रूप में लेमन बाम को मंजूरी दी है।

एल-थेनाइन: सबसे प्रचुर मात्रा में (50 प्रतिशत) पानी में घुलनशील गैर-प्रोटीन अमीनो एसिड है जो कैमेलिया साइनेसिस (चाय) की पत्तियों में पाया जाता है। एल-थेनाइन को तनाव धारणा और लचीलेपन में तेजी से सुधार करने के लिए दिखाया गया है। L-theanine का तनाव-बफरिंग तंत्र मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामाइन उत्पादन को बढ़ाने की क्षमता से जुड़ा हुआ है।

L-theanine को अल्फा मस्तिष्क तरंग गतिविधि को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाने के लिए भी दिखाया गया है, जो ध्यान बढ़ाने के साथ-साथ बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है। विश्राम की भावना। 50 स्वयंसेवकों पर किए गए एक हालिया अध्ययन में यह देखा गया कि एल-थेनाइन ने स्वयंसेवकों में अल्फा-मस्तिष्क तरंगों की पीढ़ी को बढ़ावा दिया, जिन्हें विश्राम का सूचकांक माना जाता है। इस अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि एल-थेनाइन मनुष्यों में विश्राम को बढ़ावा देने का एक तरीका अल्फा मस्तिष्क तरंगों को बढ़ाना है। इसमें न्यूरोप्रोटेक्टिव क्रिया भी होती है और यह उत्तेजक न्यूरोट्रांसमीटर ग्लूटामेट द्वारा अतिउत्तेजित तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने के लिए जाना जाता है।

मैग्नीशियम

मैग्नीशियम मनुष्य के लिए एक आवश्यक खनिज है। दूसरा सबसे प्रचुर इंट्रासेल्युलर धनायन होने के नाते, मैग्नीशियम लगभग सभी प्रमुख चयापचय और जैव रसायनिक प्रक्रियाओं में शामिल होता है।

मैग्नीशियम GABA गतिविधि को बढ़ावा देते हुए ग्लूटामेट्रिक ट्रांसमिशन को रोकने के लिए जाना जाता है, जिसके परिणामस्वरूप केंद्रीय स्तर पर अधिकतर निरोधात्मक प्रभाव पड़ता है। मैग्नीशियम कैटेकोलामाइन और ग्लुकोकोर्टिकोइड्स द्वारा मध्यस्थिता वाली तनाव प्रतिक्रिया को भी कम करता है। क्रोनिक भावनात्मक तनाव (चिड़चिड़ापन, थकान और नींद संबंधी विकारों) से पीड़ित महिलाओं में मैग्नीशियम अनुपूरण के संभावित लाभ की जांच करने वाले एक अध्ययन में, यह देखा गया कि 60 प्रतिशत में मैग्नीशियम की कमी थी। अन्य अध्ययनों में, नामांकित तनावग्रस्त विषयों में से 45 प्रतिशत तक सबक्लिनिकल क्रोनिक मैग्नीशियम की कमी पाई गई। कम मैग्नीशियम स्तर वाले 264 स्वस्थ वयस्कों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि मौखिक मैग्नीशियम अनुपूरण से तनाव कम हो गया। फाइब्रोमायलिया और तनाव से पीड़ित रोगियों पर किए गए एक अन्य अध्ययन में यह भी बताया गया है कि एक महीने के मैग्नीशियम अनुपूरण से हल्के से मध्यम तनाव के लक्षण कम हो गए।

निष्कर्ष: आज की तेज-तर्रर दुनिया में, हमें अपने जीवन में तनाव को प्रबंधित करने की आवश्यकता है। फार्मास्युटिकल दवाएं हालांकि तनाव से राहत दिलाने में प्रभावी हैं, लेकिन उनका उपयोग अक्सर कई प्रतिकूल प्रभावों से जुड़ा होता है। वर्तमान शोध से पता चला है कि कई औषधीय पौधों में तनाव के विभिन्न लक्षणों को कम करने की क्षमता होती है। वे तनाव प्रबंधन के लिए एक सुरक्षित, प्रभावी और अच्छी तरह सहनशील विकल्प प्रदान करते हैं।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

डा. संजय अग्रवाल



शाह टाहमस

... क्योंकि छिपता नहीं सकता

मेरठ

त नाव दैनिक जीवन की मांगों के प्रति एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति की सफलतापूर्वक सामना करने की क्षमता से अधिक होती है। तनावों के जवाब में, अनुकूली शारीरिक प्रक्रियाओं का एक सेट शुरू किया जाता है जिसका उद्देश्य होमोस्टेसिस को बहाल करना है। तनाव प्रतिक्रिया के शारीरिक तंत्र में हाइपोथ्रैलेमिक-पिट्यूट्री-एड्रेनल (एचपीए) अक्ष और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (एएनएस) शामिल हैं। यह तंत्र एक-दूसरे के साथ बातचीत करते हैं और विभिन्न स्तरों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया लूप रखते हैं। यदि तनाव प्रतिक्रिया प्रणाली की अनुकूलन करने की क्षमता चरमरा गई है, तो तनाव विकार विकसित हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने तनाव को 21वीं सदी की स्वास्थ्य महामारी कहा है। तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया तनाव कारकों के संपर्क के प्रकार और अवधि पर निर्भर करती है। इसके अल्पकालिक प्रभाव हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, रक्तचाप में वृद्धि, हृदय और श्वसन दर में वृद्धि, सतर्कता में वृद्धि) या दीर्घकालिक प्रभाव (उदाहरण के लिए, बिंगड़ा हुआ हिपोकैम्पस न्यूरोजेनेसिस, संज्ञानात्मक और स्मृति विकार)। यदि तनाव बना रहता है और इलाज नहीं किया जाता है, इसके परिणामस्वरूप गंभीर शारीरिक (हृदय, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल, न्यूरोलॉजिकल, मस्कुलोस्कलेटल, यौन, मधुमेह) के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक (चिंता, अवसाद) विकार भी हो सकते हैं। तनाव के प्रबंधन में लाभकारी क्रियाओं के लिए जाने वाले प्रमुख औषधीय पौधों की भूमिका का संक्षेप में वर्णन नीचे किया गया है।

विधानियासोमिफेरा

विधानियासोमिफेरा, जिसे आमतौर पर अश्वगंधा या भारतीय जिनसेंग के नाम से जाना जाता है, एक उत्कृष्ट एडाप्टोजेन है जिसका उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सा में प्राचीन काल से किया जा रहा है। इसके लाभ न्यूरोप्लास्टिकटी, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव और जीएचीए और ग्लूटामेट के मॉड्यूलेशन के साथ-साथ अन्य न्यूरोट्रांसमीटर के प्रेरण से उत्पन्न हो सकते हैं। 400 प्रतिभागियों वाले पांच यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों के एक अन्य मेटा-विश्लेषण ने बताया कि अश्वगंधा अर्क का समग्र नींद पर छोटा, लेकिन महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा। अनिद्रा से पीड़ित वयस्कों के उपसमूह में नींद पर प्रभाव अधिक प्रमुख था। अश्वगंधा अर्क बढ़ते और चिंता के स्तर पर मानसिक सतर्कता में भी सुधार करता है। बुजुर्ग व्यक्तियों में किए गए एक संभावित, यादृच्छिक, डबल-ब्लाइंड, प्लेसबो-नियंत्रित अध्ययन से पता चला है कि अश्वगंधा जड़ का अर्क जीवन की गुणवत्ता, नींद की गुणवत्ता और मानसिक सतर्कता में सुधार करने में कृश्ण था।

रोडियोला रसिया (रोडियोला)

रोडियोला रसिया (रोडियोला) एक एडाप्टोजेन है जिसका उपयोग पारंपरिक उपयोग के लंबे इतिहास के

अपनाएं प्राकृतिक तनाव विकारक



साथ तनाव के शारीरिक लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए किया जाता है। यह जड़ी-बूटी मानसिक थकान, अवसाद को कम करने और तनाव-प्रेरित शारीरिक थकान से उबरने में उपयोगी है। यूरोपीय मेडिसिन एजेंसी (ईएमए) हर्बल मोनोग्राफ हल्के और मध्यम तनाव से संबंधित लक्षणों की अल्पकालिक राहत के लिए इसके पारंपरिक उपयोग का वर्णन करता है। एक अध्ययन में, रोडियोला रसिया ने तनाव के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों लक्षणों से राहत दी और तनाव हार्मोन के स्तर को भी सामान्य किया। 2022 के एक समीक्षा लेख में तनाव-प्रेरित अवसाद और थकान में रोडियोला की प्रभावशीलता के साथ-साथ कार्य उत्पादकता को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने और सूजन-रोधी लाभ प्रदान करने की क्षमता की सूचना दी गई।

यूरोकोमा लोंगिफोलिया

यूरोकोमा लोंगिफोलिया एक औषधीय पौधा है जिसे आमतौर पर टोंगकटाली (टीए) और (मलेशियाई जिनसेंग) कहा जाता है। 63 विषयों पर किए गए एक अध्ययन के नतीजों से संकेत मिलता है कि टोंगकटाली जड़ के अर्क के दैनिक अनुपूरण से तनाव हार्मोन प्रोफाइल में सुधार होता है।

लवंडुला अनुस्टिफोलिया

लैबैंडर को तनाव को प्रबंधित करने वाले औषधीय पौधों में से एक माना जाता है। हस्तक्षेप समूह में 791 और नियंत्रण समूह में 804 के नमूना आकार के साथ 21 अध्ययनों की एक प्रणालीगत समीक्षा और मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि हस्तक्षेप समूह में लैबैंडर का उपयोग करने के बाद तनाव स्कोर में महत्वपूर्ण कमी देखी गई।

जुनून का फूल

पासिफ्लोरा इन्कार्नाटा उत्तरी अमेरिका के दक्षिण-पूर्वी हिस्से में उगने वाली एक फूलदार

जड़ी-बूटी है। मानसिक तनाव और चिंता जैसे संबंधित विकारों पर इसके प्रभाव को निर्धारित करने के लिए पैशनफ्लावर का अध्ययन किया गया है। 2022 की एक व्यवस्थित समीक्षा में तनाव कम करने के लिए पैशनफ्लावर की प्रभावकारिता पर ध्यान दिया गया। जबकि शामिल अध्ययन सीमित थे, लेखकों ने निष्कर्ष निकाला कि पैशनफ्लावर तनाव, चिंता और अनिद्रा के इलाज का एक प्रभावी तरीका था।

नींबू बाम (मेलिसा ऑफिसिनैलिस एल)

यूरोपीय मेडिसिन एजेंसी ने मानसिक तनाव के हल्के लक्षणों से राहत और नींद के लिए सहायता के रूप में लेमन बाम को मंजूरी दी है।

एल-थेनाइन: सबसे प्रचुर मात्रा में (50 प्रतिशत) पानी में घुलनशील गैर-प्रोटीन अमीनो एसिड है जो कैमेलिया साइनेसिस (चाय) की पत्तियों में पाया जाता है। एल-थेनाइन को तनाव धारणा और लचीलेपन में तेजी से सुधार करने के लिए दिखाया गया है। L-theanine का तनाव-बफरिंग तंत्र मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामाइन उत्पादन को बढ़ाने की क्षमता से जुड़ा हुआ है। L-theanine को अल्फा मस्तिष्क तरंग गतिविधि को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाने के लिए भी दिखाया गया है, जो ध्यान बढ़ाने के साथ-साथ बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है। विश्राम की भावना। 50 स्वयंसेवकों पर किए गए एक हालिया अध्ययन में यह देखा गया कि एल-थेनाइन ने स्वयंसेवकों में अल्फा-मस्तिष्क तरंगों की पीढ़ी को बढ़ावा दिया, जिन्हें विश्राम का सूचकांक माना जाता है। इस अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि एल-थेनाइन मनुष्यों में विश्राम को बढ़ावा देने का एक तरीका अल्फा मस्तिष्क तरंगों को बढ़ाना है। इसमें न्यूरोप्रोटेक्टिव क्रिया भी होती है और यह उत्तेजक न्यूरोट्रांसमीटर ग्लूटामेट द्वारा अतिउत्तेजित तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने के लिए जाना जाता है।

मैग्नीशियम

मैग्नीशियम मनुष्य के लिए एक आवश्यक खनिज है। दूसरा सबसे प्रचुर इंट्रासेल्युलर धनायन होने के नाते, मैग्नीशियम लगभग सभी प्रमुख चयापचय और जैव रसायनिक प्रक्रियाओं में शामिल होता है।

मैग्नीशियम GABA गतिविधि को बढ़ावा देते हुए ग्लूटामेटरिक ट्रांसमिशन को रोकने के लिए जाना जाता है, जिसके परिणामस्वरूप केंद्रीय स्तर पर अधिकतर निरोधात्मक प्रभाव पड़ता है। मैग्नीशियम कैटेकोलामाइन और ग्लुकोकोर्टिकोइड्स द्वारा मध्यस्थिता वाली तनाव प्रतिक्रिया को भी कम करता है। क्रोनिक भावनात्मक तनाव (चिड़चिड़ापन, थकान और नींद संबंधी विकारों) से पीड़ित महिलाओं में मैग्नीशियम अनुपूरण के संभावित लाभ की जांच करने वाले एक अध्ययन में, यह देखा गया कि 60 प्रतिशत में मैग्नीशियम की कमी थी। अन्य अध्ययनों में, नामांकित तनावग्रस्त विषयों में से 45 प्रतिशत तक सबक्लिनिकल क्रोनिक मैग्नीशियम की कमी पाई गई। कम मैग्नीशियम स्तर वाले 264 स्वस्थ वयस्कों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि मैखिक मैग्नीशियम अनुपूरण से तनाव कम हो गया। फाइब्रोमायलिया और तनाव से पीड़ित रोगियों पर किए गए एक अन्य अध्ययन में यह भी बताया गया है कि एक महीने के मैग्नीशियम अनुपूरण से हल्के से मध्यम तनाव के लक्षण कम हो गए।

निष्कर्ष: आज की तेज-तर्रर दुनिया में, हमें अपने जीवन में तनाव को प्रबंधित करने की आवश्यकता है। फार्मास्युटिकल दवाएं हालांकि तनाव से राहत दिलाने में प्रभावी हैं, लेकिन उनका उपयोग अक्सर कई प्रतिकूल प्रभावों से जुड़ा होता है। वर्तमान शोध से पता चला है कि कई औषधीय पौधों में तनाव के विभिन्न लक्षणों को कम करने की क्षमता होती है। वे तनाव प्रबंधन के लिए एक सुरक्षित, प्रभावी और अच्छी तरह सहनशील विकल्प प्रदान करते हैं।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)



त नाव दैनिक जीवन की मांगों के प्रति एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति की सफलतापूर्वक सामना करने की क्षमता से अधिक होती है। तनावों के जवाब में, अनुकूली शारीरिक प्रक्रियाओं का एक सेट शुरू किया जाता है जिसका उद्देश्य होमोस्टैटिस को बहाल करना है। तनाव प्रतिक्रिया के शारीरिक तंत्र में हाइपोथैलमिक-पिट्यूरी-एड्रेनल (एचपीए) अक्ष और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (एएनएस) शामिल हैं। यह तंत्र एक-दूसरे के साथ बातचीत करते हैं और विभिन्न स्तरों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया लूप रखते हैं। यदि तनाव प्रतिक्रिया प्रणाली की अनुकूलन करने की क्षमता चरमरा गई है, तो तनाव विकार विकसित हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने तनाव को 21वीं सदी की स्वास्थ्य महामारी कहा है। तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया तनाव कारकों के संपर्क के प्रकार और अवधि पर निर्भर करती है। इसके अल्पकालिक प्रभाव हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, रक्तचाप में वृद्धि, हृदय और श्वसन दर में वृद्धि, सतर्कता में वृद्धि) या दीर्घकालिक प्रभाव (उदाहरण के लिए, बिगड़ा हुआ हिप्पोकैम्पस न्यूरोजेनेसिस, संज्ञानात्मक और स्मृति विकार)। यदि तनाव बना रहता है और इलाज नहीं किया जाता है, इसके परिणामस्वरूप गंभीर शारीरिक (हृदय, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल, न्यूरोलॉजिकल, मस्कुलोस्केलेटल, यौन, मधुमेह) के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक (चिंता, अवसाद) विकार भी हो सकते हैं। तनाव के प्रबंधन में लाभकारी क्रियाओं के लिए जाने जाने वाले प्रमुख औषधीय पौधों की भूमिका का संक्षेप में वर्णन नीचे किया गया है।

विधानियासोमिफेरा

विधानियासोमिफेरा, जिसे आमतौर पर अश्वगंधा या भारतीय जिनसेंग के नाम से जाना जाता है, एक उत्कृष्ट एडाप्टोजेन है जिसका उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सा में प्राचीन काल से किया जा रहा है। इसके लाभ न्यूरोप्लास्टिकटी, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव और जीएबीए और ग्लूटामेट के मॉड्यूलेशन के साथ-साथ अन्य न्यूरोट्रांसमीटर के प्रेरण से उत्पन्न हो सकते हैं। 400 प्रतिभागियों वाले पांच यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों के एक अन्य मेटा-विश्लेषण ने बताया कि अश्वगंधा अर्क का समग्र नींद पर छोटा, लेकिन महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा। अनिद्रा से पीड़ित वयस्कों के उपसमूह में नींद पर प्रभाव अधिक प्रमुख था। अश्वगंधा अर्क बढ़ते और चिंता के स्तर पर मानसिक सतर्कता में भी सुधार करता है। बुजुर्ग व्यक्तियों में किए गए एक संभावित, यादृच्छिक, डबल-ब्लाइंड, प्लेसबो-नियंत्रित अध्ययन से पता चला है कि अश्वगंधा जड़ का अर्क जीवन की गुणवत्ता, नींद की गुणवत्ता और मानसिक सतर्कता में सुधार करने में कृश्णा था।

रोडियोला रसिया (रोडियोला)

रोडियोला रसिया (रोडियोला) एक एडाप्टोजेन है जिसका उपयोग पारंपरिक उपयोग के लंबे इतिहास के

अपनाएं प्राकृतिक तनाव विकारक



साथ तनाव के शारीरिक लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए किया जाता है। यह जड़ी-बूटी मानसिक थकान, अवसाद को कम करने और तनाव-प्रेरित शारीरिक थकान से उबरने में उपयोगी है। यूरोपीय मेडिसिन एजेंसी (ईएमए) हर्बल मोनोग्राफ हल्के और मध्यम तनाव से संबंधित लक्षणों की अल्पकालिक राहत के लिए इसके पारंपरिक उपयोग का वर्णन करता है। एक अध्ययन में, रोडियोला रसिया ने तनाव के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों लक्षणों से राहत दी और तनाव हार्मोन के स्तर को भी सामान्य किया। 2022 के एक समीक्षा लेख में तनाव-प्रेरित अवसाद और थकान में रोडियोला की प्रभावशीलता के साथ-साथ कार्य उत्पादकता को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने और सूजन-रोधी लाभ प्रदान करने की क्षमता की सूचना दी गई।

यूरीकोमा लोंगिफोलिया

यूरीकोमा लोंगिफोलिया एक औषधीय पौधा है जिसे आमतौर पर टोंगकटाली (टीए) और (मलेशियाई जिनसेंग) कहा जाता है। 63 विषयों पर किए गए एक अध्ययन के नतीजों से संकेत मिलता है कि टोंगकटाली जड़ के अर्क के दैनिक अनुपूरण से तनाव हार्मोन प्रोफाइल में सुधार होता है।

लवंडुला अनुस्टिफोलिया

लैवेंडर को तनाव को प्रबंधित करने वाले औषधीय पौधों में से एक माना जाता है। हस्तक्षेप समूह में 791 और नियंत्रण समूह में 804 के नमूना आकार के साथ 21 अध्ययनों की एक प्रणालीगत समीक्षा और मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि हस्तक्षेप समूह में लैवेंडर का उपयोग करने के बाद तनाव स्कोर में महत्वपूर्ण कमी देखी गई।

जुनून का फूल

पासिफलोरा इन्कार्नाटा उत्तरी अमेरिका के दक्षिण-पूर्वी हिस्से में उगने वाली एक फूलदार

जड़ी-बूटी है। मानसिक तनाव और चिंता जैसे संबंधित विकारों पर इसके प्रभाव को निर्धारित करने के लिए पैशनफ्लावर का अध्ययन किया गया है। 2022 की एक व्यवस्थित समीक्षा में तनाव कम करने के लिए पैशनफ्लावर की प्रभावकारिता पर ध्यान दिया गया। जबकि शामिल अध्ययन सीमित थे, लेखकों ने निष्कर्ष निकाला कि पैशनफ्लावर तनाव, चिंता और अनिद्रा के इलाज का एक प्रभावी तरीका था।

नींबू बाम (मेलिसा ऑफिसिनैलिस एल)

यूरोपीय मेडिसिन एजेंसी ने मानसिक तनाव के हल्के लक्षणों से राहत और नींद के लिए सहायता के रूप में लेमन बाम को मंजूरी दी है।

एल-थेनाइन: सबसे प्रचुर मात्रा में (50 प्रतिशत) पानी में घुलनशील गैर-प्रोटीन अमीनो एसिड है जो कैमेलिया साइनेसिस (चाय) की पत्तियों में पाया जाता है। एल-थेनाइन को तनाव धारणा और लचीलेपन में तेजी से सुधार करने के लिए दिखाया गया है। L-theanine का तनाव-बफरिंग तंत्र मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामाइन उत्पादन को बढ़ाने की क्षमता से जुड़ा हुआ है।

L-theanine को अल्फा मस्तिष्क तरंग गतिविधि को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाने के लिए भी दिखाया गया है, जो ध्यान बढ़ाने के साथ-साथ बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है। विश्राम की भावना। 50 स्वयंसेवकों पर किए गए एक हालिया अध्ययन में यह देखा गया कि एल-थेनाइन ने स्वयंसेवकों में अल्फा-मस्तिष्क तरंगों की पीढ़ी को बढ़ावा दिया, जिन्हें विश्राम का सूचकांक माना जाता है। इस अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि एल-थेनाइन मनुष्यों में विश्राम को बढ़ावा देने का एक तरीका अल्फा मस्तिष्क तरंगों को बढ़ाना है। इसमें न्यूरोप्रोटेक्टिव क्रिया भी होती है और यह उत्तेजक न्यूरोट्रांसमीटर ग्लूटामेट द्वारा अतिउत्तेजित तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने के लिए जाना जाता है।

मैग्नीशियम

मैग्नीशियम मनुष्य के लिए एक आवश्यक खनिज है। दूसरा सबसे प्रचुर इंट्रासेल्युलर धनायन होने के नाते, मैग्नीशियम लगभग सभी प्रमुख चयापचय और जैव रसायनिक प्रक्रियाओं में शामिल होता है।

मैग्नीशियम GABA गतिविधि को बढ़ावा देते हुए ग्लूटामेट्रिक ट्रांसमिशन को रोकने के लिए जाना जाता है, जिसके परिणामस्वरूप केंद्रीय स्तर पर अधिकतर निरोधात्मक प्रभाव पड़ता है। मैग्नीशियम कैटेकोलामाइन और ग्लुकोकोर्टिकोइड्स द्वारा मध्यस्थिता वाली तनाव प्रतिक्रिया को भी कम करता है। क्रोनिक भावनात्मक तनाव (चिड़चिड़ापन, थकान और नींद संबंधी विकारों) से पीड़ित महिलाओं में मैग्नीशियम अनुपूरण के संभावित लाभ की जांच करने वाले एक अध्ययन में, यह देखा गया कि 60 प्रतिशत में मैग्नीशियम की कमी थी। अन्य अध्ययनों में, नामांकित तनावग्रस्त विषयों में से 45 प्रतिशत तक सबक्लिनिकल क्रोनिक मैग्नीशियम की कमी पाई गई। कम मैग्नीशियम स्तर वाले 264 स्वस्थ वयस्कों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि मैखिक मैग्नीशियम अनुपूरण से तनाव कम हो गया। फाइब्रोमायलिया और तनाव से पीड़ित रोगियों पर किए गए एक अन्य अध्ययन में यह भी बताया गया है कि एक महीने के मैग्नीशियम अनुपूरण से हल्के से मध्यम तनाव के लक्षण कम हो गए।

निष्कर्ष: आज की तेज-तर्रर दुनिया में, हमें अपने जीवन में तनाव को प्रबंधित करने की आवश्यकता है। फार्मास्युटिकल दवाएं हालांकि तनाव से राहत दिलाने में प्रभावी हैं, लेकिन उनका उपयोग अक्सर कई प्रतिकूल विकारों से जुड़ा होता है। वर्तमान शोध से पता चला है कि कई औषधीय पौधों में तनाव के विभिन्न लक्षणों को कम करने की क्षमता होती है। वे तनाव प्रबंधन के लिए एक सुरक्षित, प्रभावी और अच्छी तरह सहनशील विकल्प प्रदान करते हैं।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

