



खबरें छुपाता नहीं, छापता है तीन राज्य आठ संस्करण

Home (<https://shahtimesnews.com/>) / Health (<https://shahtimesnews.com/category/health/>) /

मानसिक स्वास्थ्य में न्यूट्रास्यूटिकल्स की भूमिका पर वैज्ञानिक जानकारी (<https://shahtimesnews.com/scientific-information-on-the-role-of-nutraceuticals-in-mental-health/>)

Breaking Health Health & Fitness

## मानसिक स्वास्थ्य में न्यूट्रास्यूटिकल्स की भूमिका पर वैज्ञानिक जानकारी

© Shah Times (<https://shahtimesnews.com/author/shahtimes0105gmail-com/>) 28 January 2026

**SUPPLEMENTS FOR BRAIN HEALTH**

**KEY SUPPLEMENTS**

- OMEGA-3 FATTY ACIDS
- GINKGO BILOBA
- BACOPA MONNIERI
- VITAMIN B COMPLEX
- L-THEANINE

↑ 20% Improved Memory  
↑ 25% Enhanced Focus  
↓ 30% Reduced Cognitive Decline

**Role of Nutraceuticals in Mental Health**

**BRAIN HEALTH BENEFITS**

**MEMORY**

मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन से जुड़े न्यूट्रास्यूटिकल्स पर वैज्ञानिक शोध लगातार सामने आ रहे हैं। यह रिपोर्ट उपलब्ध अध्ययनों और विशेषज्ञ जानकारी के आधार पर तथ्य प्रस्तुत करती है।

 **Dr Sanjay Agrawal**

आज की तेज़ रफ़्तार दुनिया में, मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन कई लोगों के लिए बहुत ज़रूरी चिंता बन गए हैं। काम, परिवार और लगातार जानकारी के ओवरलोड के दबाव से, मेंटल क्लैरिटी और इमोशनल स्टेबिलिटी बनाए रखने के लिए असरदार तरीकों की आवश्यकता पहले से कहीं ज़्यादा है। साथ ही, सोचने-समझने की क्षमता में कमी और स्ट्रेस से जुड़ी मेंटल हेल्थ की दिक्कतें दिन प्रति दिन बढ़ रही हैं, जिससे कई लोग अपनी सेहत को बेहतर बनाने के लिए दूसरे या अन्य इलाज ढूंढ रहे हैं।

ऐसा ही एक अच्छा समाधान न्यूट्रास्यूटिकल्स में है, जो खाने की चीजों से मिलने वाले प्राकृत उत्पादक हैं और जिनमें दवा वाले फायदे होते हैं। इन बायोएक्टिव कंपाउंड्स को मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, तनाव कम करने और कॉग्निटिव फंक्शन को बेहतर बनाने की उनकी काबिलियत के लिए तेज़ी से पहचाना जा रहा है। लेकिन न्यूट्रास्यूटिकल्स इन दिक्कतों में असल में कैसे मदद करते हैं?

इस लेख में, हम जानेंगे कि न्यूट्रास्यूटिकल्स कैसे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं, स्ट्रेस कम कर सकते हैं और ब्रेन हेल्थ को सपोर्ट कर सकते हैं। डॉ. संजय अग्रवाल के सुदीर्घ अनुभव और हाल की रिसर्च से मिली जानकारी से, हम उन खास न्यूट्रास्यूटिकल्स पर फोकस करेंगे जो कॉग्निटिव फंक्शन और स्ट्रेस मैनेजमेंट में मदद करते हैं।

## मानसिक स्वास्थ्य और न्यूट्रास्यूटिकल्स की भूमिका

### मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य

मानसिक स्वास्थ्य से आशय सिर्फ मानसिक बीमारी से पीड़ित न होना नहीं है; यह एक बैलेंस्ड इमोशनल और साइकोलॉजिकल हालत बनाए रखने के बारे में है। इसमें तनाव प्रबंधन, साफ़-सुथरी सोच बनाए रखना और ज़िंदगी की मुश्किलों को मज़बूती से संभालने की काबिलियत शामिल है। हेल्दी रिश्तों, अच्छे फैसले लेने और ज़िंदगी की ओवरऑल क्वालिटी के लिए मेंटल वेलनेस बहुत ज़रूरी है।

फिर भी, आज की दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य पाना आसान नहीं है। लगातार स्ट्रेस और लाइफ़स्टाइल की चुनौतियों के कारण, दिमाग और शरीर को ठीक से काम करने के लिए एक्स्ट्रा सपोर्ट की ज़रूरत होती है। अच्छी बात यह है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स मानसिक स्वास्थ्य को अंदर से बाहर तक सपोर्ट करने का एक असरदार तरीका देते हैं।

### मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव का बढ़ता प्रभाव

लंबे समय तक रहने वाला तनाव शरीर और दिमाग दोनों पर बुरा असर डाल सकता है। जब हम लंबे समय तक स्ट्रेस महसूस करते हैं, तो दिमाग का स्ट्रेस रिसपॉन्स सिस्टम, विशेषकर हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल (HPA) एक्सिस, अतिसक्रिय हो जाता है। इससे स्ट्रेस को मैनेज करने वाला हार्मोन कोर्टिसोल बहुत ज़्यादा रिलीज़ होता है। हालांकि कोर्टिसोल थोड़ी देर के लिए मददगार होता है, लेकिन लंबे समय तक कोर्टिसोल का ज़्यादा लेवल याददाश्त और कॉन्संट्रेशन को कम कर सकता है और इमोशनल इम्बैलेंस पैदा कर सकता है।

इसके अलावा, तनाव चिंता, अवसाद और कॉग्निटिव गिरावट जैसी स्थितियों भी पैदा कर सकता है। हाल के शोध के अनुसार, तनाव का प्रबंधन केवल हमारे द्वारा अनुभव की जाने वाली भावनाओं को नियंत्रित करने के बारे में नहीं है, बल्कि समय के साथ स्पष्टता और कॉग्निटिव स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए सही पोषक तत्वों के साथ मस्तिष्क का समर्थन करने के बारे में भी है।

### न्यूट्रास्यूटिकल्स का मानसिक स्वास्थ्य, तनाव में कमी और कॉग्निटिव संकार्यों में सहयोग

न्यूट्रास्यूटिकल्स नैचुरल चीज़ें हैं जो बेसिक न्यूट्रिशन के अलावा हेल्थ बेनिफिट्स भी देती हैं। ये खाने की चीज़ों, जड़ी-बूटियों, विटामिन और मिनरल्स में मिल सकते हैं, और मेंटल वेलनेस और कॉग्निटिव हेल्थ को सपोर्ट करने के लिए इनका इस्तेमाल तेज़ी से हो रहा है। नीचे कुछ सबसे अच्छी तरह से रिसर्च किए गए न्यूट्रास्यूटिकल्स दिए गए हैं जो स्ट्रेस कम करने, मेंटल क्लैरिटी को बेहतर बनाने और लंबे समय तक ब्रेन हेल्थ को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।

#### 1. ओमेगा -3 फैटी एसिड: मस्तिष्क स्वास्थ्य और मानसिक नियंत्रण के लिए आवश्यक ।

ओमेगा -3 फैटी एसिड, विशेष रूप से डीएचए (डोकोसाहेक्सैनोइक एसिड) और ईपीए (ईकोसापेन्टेनोइक एसिड), मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं। ये आवश्यक वसा ब्रेन फंक्शन और भावनात्मक संतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



• **कॉग्निटिव सपोर्ट:** DHA, जो दिमाग में प्राइमरी ओमेगा-3 फैटी एसिड है, ब्रेन सेल की इंटीग्रिटी और न्यूरोट्रांसमिशन, यानी ब्रेन सेल्स के बीच कम्युनिकेशन बनाए रखने के लिए बहुत ज़रूरी है। स्टडीज़ से पता चला है कि ओमेगा-3 का कम लेवल कॉग्निटिव इम्पेयरमेंट और मेमोरी प्रॉब्लम का कारण बन सकता है।

• **स्ट्रेस और मूड रेगुलेशन:** ओमेगा-3 कॉर्टिसोल के प्रोडक्शन को रेगुलेट करने में मदद करते हैं, जिससे स्ट्रेस के फिजिकल असर कम होते हैं। वे सेरोटोनिन और डोपामाइन जैसे मूड से जुड़े न्यूरोट्रांसमीटर के बैलेंस को भी बढ़ावा देते हैं, जो एंजायटी और डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

ओमेगा-3 सप्लीमेंट से दिमाग में खून का बहाव भी बेहतर होता है, जिससे दिमाग साफ रहता है और सोचने-समझने की क्षमता बढ़ती है। हाल ही में हुई एक स्टडी में इस बात की पुष्टि हुई है कि रोज़ ओमेगा-3 के सेवन से लोगों में एंजायटी के लक्षणों में 25% की कमी आई।

जो लोग अपने रोज़ाना के रूटीन में ओमेगा-3 शामिल करना चाहते हैं, उनके लिए मछली का तेल या एल्गी-बेस्ड सप्लीमेंट सबसे आम स्रोत हैं। हर दिन 1000-2000 मिग्रा एक आम तौर पर अनुसंधित खुराक है।

## 2. कोएंजाइम Q10 (CoQ10): माइटोकॉन्ड्रियल पावरहाउस

कोएंजाइम Q10 (CoQ10) एक फैट-सॉल्युबल एंटीऑक्सीडेंट है जो शरीर के हर सेल में पाया जाता है, खासकर माइटोकॉन्ड्रिया में, जो सेल का पावरहाउस है। यह इलेक्ट्रॉन ट्रांसपोर्ट चेन में एक ज़रूरी भूमिका निभाता है, यह वह प्रोसेस है जिससे सेल्स एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट (ATP) बनाते हैं, जो सेलुलर प्रोसेस के लिए मुख्य एनर्जी स्रोत है।

• **कॉग्निटिव सपोर्ट:** दिमाग, सबसे ज़्यादा एनर्जी चाहने वाले अंगों में से एक है, जिसे सेलुलर फंक्शन बनाए रखने के लिए ATP की लगातार सप्लाई की ज़रूरत होती है। CoQ10 माइटोकॉन्ड्रियल फंक्शन को सबसे अच्छा बनाए रखने में मदद करता है, जो कॉग्निटिव परफॉर्मेंस के लिए बहुत ज़रूरी है। अध्ययनों से पता चला है कि CoQ10 सप्लीमेंटेशन अल्ज़ाइमर और पार्किंसंस जैसी न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियों वाले लोगों में याददाश्त और एग्जीक्यूटिव फंक्शन को बेहतर बना सकता है।

जर्नल न्यूरोलॉजी में छपी एक स्टडी में पाया गया कि CoQ10 सप्लीमेंटेशन ने पार्किंसंस बीमारी के मरीजों में माइटोकॉन्ड्रियल एफिशिएंसी को बढ़ाकर मोटर और कॉग्निटिव फंक्शन को बेहतर बनाया। माइटोकॉन्ड्रियल हेल्थ को बेहतर बनाकर, CoQ10 न्यूरोडीजेनेरेशन से लड़ने में मदद करता है, इस तरह यह क्रोनिक स्ट्रेस के साथ होने वाली कॉग्निटिव गिरावट के खिलाफ न्यूरोप्रोटेक्शन देता है।

• **तनाव प्रबंधन:** लंबे समय तक चलने वाला स्ट्रेस सेल्स में एनर्जी के रिज़र्व को कम कर देता है, जिससे थकान और मेंटल बर्नआउट बढ़ जाता है। CoQ10 माइटोकॉन्ड्रियल ATP प्रोडक्शन को सपोर्ट करके इन रिज़र्व को फिर से भरता है, जिससे मेंटल थकान का एहसास कम करने में मदद मिलती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण भी होते हैं जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करते हैं, जो न्यूरोइन्फ्लेमेशन और कॉग्निटिव गिरावट का एक बड़ा कारण है।

• **रिसर्च सपोर्ट:** कई रैंडम कंट्रोल ट्रायल्स (RCTs) से पता चला है कि CoQ10 सप्लीमेंटेशन मेंटल थकान के लक्षणों को कम करने, मूड को बेहतर बनाने और दिमाग के पूरे काम को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है, खासकर उन लोगों में जिन्हें क्रोनिक स्ट्रेस या न्यूरोडीजेनेरेटिव कंडीशन हैं।

## 3. रेस्वेराट्रोल: न्यूरोप्रोटेक्टिव पॉलीफेनोल

**रेस्वेराट्रोल**, एक पॉलीफेनोलिक कंपाउंड है जो रेड वाइन, अंगूर और कुछ बेरीज़ में पाया जाता है। इसने अपने एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के लिए काफी ध्यान खींचा है। रेस्वेराट्रोल सिरटुइन्स को एक्टिवेट करने के लिए जाना जाता है, जो प्रोटीन का एक परिवार है जो सेलुलर स्ट्रेस रिस्पॉन्स, एजिंग और मेटाबॉलिज्म को रेगुलेट करने में शामिल है।

• **कॉग्निटिव सपोर्ट:** रेस्वेराट्रोल न्यूरोन्स को ऑक्सीडेटिव डैमेज से बचाकर और ब्रेन-डिराइव्ड न्यूरोट्रॉफिक फैक्टर (BDNF) के प्रोडक्शन को बढ़ावा देकर ब्रेन हेल्थ को बेहतर बनाता है। यह न्यूरोजेनेसिस और सिनैप्टिक प्लास्टिसिटी में शामिल एक खास प्रोटीन है। यह कॉग्निटिव फंक्शन, खासकर याददाश्त और सीखने की क्षमता को सपोर्ट करता है।

जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस (2015) के एक अध्ययन में पाया कि रेस्वेराट्रोल न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ाकर और ब्रेन में ब्लड फ्लो को बेहतर बनाकर उम्र से जुड़ी कॉग्निटिव गिरावट को ठीक कर सकता है।

• **स्ट्रेस और मूड रेगुलेशन:** रेस्वेराट्रोल प्रो-इंफ्लेमेटरी साइटोकिन्स के प्रोडक्शन को रोककर और दिमाग में सूजन के पूरे बोझ को कम करके स्ट्रेस रिस्पॉन्स को कंट्रोल करने में मदद करता है। ब्लड-ब्रेन बैरियर पर इसका एक्शन दिमाग में न्यूट्रिएंट्स की डिलीवरी को बढ़ाता है, जिससे स्ट्रेस में सबसे अच्छा मेंटल फंक्शन पक्का होता है।

• **रिसर्च सपोर्ट:** क्लिनिकल स्टडीज़ से पता चला है कि रेस्वेराट्रोल सप्लीमेंटेशन एंग्जायटी और डिप्रेशन के लक्षणों को कम कर सकता है, याददाश्त में सुधार कर सकता है, और दिमाग को न्यूरोडीजेनेरेटिव प्रोसेस से बचा सकता है।

#### 4. अल्फा-लिपोइक एसिड (ALA): यूनिवर्सल एंटीऑक्सीडेंट

अल्फा-लिपोइक एसिड (ALA) एक नेचुरल सल्फर वाला फैटी एसिड है जो सेलुलर एनर्जी प्रोडक्शन और एंटीऑक्सीडेंट डिफेंस में ज़रूरी भूमिका निभाता है। दूसरे एंटीऑक्सीडेंट के उलट, ALA लिपोफिलिक (फैट में घुलने वाला) और हाइड्रोफिलिक (पानी में घुलने वाला) दोनों है, जिससे यह फैटी और पानी वाले दोनों माहौल में सेल्स को प्रोटेक्ट कर सकता है।

• **कॉग्निटिव सपोर्ट:** विटामिन C और विटामिन E जैसे दूसरे एंटीऑक्सीडेंट को रीजेनरेट करने की ALA की काबिलियत इसे एक पावरफुल न्यूरोप्रोटेक्टिव एजेंट बनाती है। ALA सीधे दिमाग में फ्री रेडिकल्स को न्यूट्रलाइज़ करता है, जिससे ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कम होता है, जो कॉग्निटिव गिरावट का एक मुख्य कारण है।

अध्ययनों से पता चला है कि ALA सप्लीमेंटेशन अल्जाइमर बीमारी वाले मरीज़ों में कॉग्निटिव फंक्शन को बेहतर बना सकता है, क्योंकि यह दिमाग की डैमेज सेल्स को रिपेयर करने और रीजेनरेट करने की काबिलियत को सपोर्ट करता है। इसके अलावा, ALA ग्लूटामेट लेवल को रेगुलेट करने में मदद करता है, जिससे एक्साइटोटॉक्सिसिटी को रोका जा सकता है जिससे न्यूरोनल डेथ हो सकती है।

• **स्ट्रेस और मूड रेगुलेशन:** ALA इंसुलिन सिग्नलिंग पाथवे को रेगुलेट करने में मदद करता है, जो बदले में ब्लड शुगर लेवल को स्टेबल करता है, जो स्ट्रेस से जुड़े मूड स्विंग को मैनेज करने में एक ज़रूरी फैक्टर है। न्यूरोइन्फ्लेमेशन को कम करके, ALA दिमाग की स्ट्रेस के हिसाब से ढलने की क्षमता को सपोर्ट करता है।

• **रिसर्च सपोर्ट:** कई स्टडीज़, जैसे कि जर्नल ऑफ अल्जाइमर डिज़ीज़ में 2016 की एक स्टडी, से पता चला है कि ALA कॉग्निटिव गिरावट को कम करने, मेंटल थकान को कम करने और क्रोनिक स्ट्रेस या न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियों वाले लोगों में मूड को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

#### 5. विटामिन B12: ब्रेन हेल्थ और मूड स्टेबिलिटी के लिए आवश्यक

विटामिन B12 (कोबालामिन) कॉग्निटिव फंक्शन, मूड रेगुलेशन और कुलमिलाकर ब्रेन हेल्थ के लिए ज़रूरी है। यह नर्व प्रोटेक्शन के लिए माइलिन सिंथेसिस को सपोर्ट करता है और सेरोटोनिन और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के प्रोडक्शन में अहम भूमिका निभाता है, जो मूड और इमोशनल स्टेबिलिटी के लिए ज़रूरी हैं।

• **कॉग्निटिव सपोर्ट:** विटामिन B12 माइलिन के प्रोडक्शन के लिए ज़रूरी है, जो नर्व सिग्नल के अच्छे ट्रांसमिशन को सुनिश्चित करता है। B12 की कमी से कॉग्निटिव गिरावट और याददाश्त में कमी हो सकती है। यह एसिटाइलकोलाइन के सिंथेसिस में भी मदद करता है, जिससे याददाश्त और सीखने की क्षमता बढ़ती है।



- **स्ट्रेस और मूड रेगुलेशन:** B12 सेरोटोनिन और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर बनाने के लिए भी ज़रूरी है, ये दोनों ही मूड रेगुलेशन और इमोशनल बैलेंस में अहम भूमिका निभाते हैं। B12 की कमी से डिप्रेशन, एंग्जायटी और चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण हो सकते हैं, जिससे स्ट्रेस का असर और बढ़ जाता है।

- **रिसर्च का समर्थन:** स्टडीज़ B12 की कमी को सोचने-समझने की क्षमता में कमी और डिप्रेशन से जोड़ती हैं, खासकर शाकाहारी, वीगन और बुजुर्गों में। साइकियाट्री रिसर्च में 2014 की एक स्टडी से पता चला कि B12 सप्लीमेंट लेने से उन लोगों का मूड और सोचने-समझने का काम बेहतर हुआ जिनमें विटामिन का लेवल कम था।

जो लोग इसकी जोखिम में हो सकते हैं, उन्हें अक्सर रोज़ाना 500-1000 mcg B12 (खासकर मिथाइलकोबालामिन या सायनोकोबालामिन) लेने की सलाह दी जाती है।

## 6. मैग्नीशियम: ब्रेन हेल्थ के लिए ज़रूरी मिनरल

मैग्नीशियम एक ज़रूरी मिनरल है जो शरीर में 300 से ज़्यादा बायोकेमिकल प्रोसेस में शामिल होता है। यह कॉग्निटिव फंक्शन, मूड रेगुलेशन और स्ट्रेस रेजिलिएंस को सपोर्ट करने में अहम भूमिका निभाता है। नर्वस सिस्टम और HPA एक्सिस को प्रभावित करने की अपनी क्षमता के लिए जाना जाने वाला मैग्नीशियम, मेंटल वेलनेस के लिए बहुत ज़रूरी है, जो कॉग्निटिव परफॉर्मेंस और इमोशनल बैलेंस दोनों के लिए फायदे देता है।

- **कॉग्निटिव सपोर्ट:** मैग्नीशियम न्यूरोप्लास्टिसिटी और NMDA रिसेप्टर्स के रेगुलेशन के लिए ज़रूरी है, जो सीखने, मेमोरी और सिनैप्टिक प्लास्टिसिटी के लिए ज़रूरी हैं। यह ब्रेन को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाने में मदद करता है, जिससे मेमोरी रिटेंशन और ओवरऑल कॉग्निटिव फंक्शन में सुधार होता है। मैग्नीशियम न्यूरोडीजेनरेशन को रोकने में भी भूमिका निभाता है, जिससे ब्रेन की लंबे समय तक हेल्थ बनी रहती है।

- **स्ट्रेस और मूड रेगुलेशन:** मैग्नीशियम HPA (हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल) एक्सिस को रेगुलेट करता है, जो प्राइमरी स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल के रिलीज को कंट्रोल करता है। कोर्टिसोल लेवल को कंट्रोल करके, मैग्नीशियम पुराने स्ट्रेस के बुरे असर, जैसे एंग्जायटी और चिड़चिड़ापन को कम करने में मदद करता है। यह GABA की एक्टिविटी को भी बढ़ाता है, जो एक न्यूरोट्रांसमीटर है और आराम और इमोशनल स्टेबिलिटी को बढ़ाता है।

- **रिसर्च का समर्थन:** रिसर्च लगातार कॉग्निटिव फंक्शन और स्ट्रेस मैनेजमेंट में मैग्नीशियम के असर को सपोर्ट करती है। न्यूरोकेमिस्ट्री इंटरनेशनल में 2014 के एक अध्ययन से पता चला कि मैग्नीशियम सप्लीमेंटेशन से बुजुर्गों में याददाश्त और सीखने की क्षमता बेहतर हुई। इसके अलावा, द जर्नल ऑफ़ द अमेरिकन बोर्ड ऑफ़ फैमिली मेडिसिन में 2015 की एक स्टडी में पाया गया कि मैग्नीशियम ने क्रोनिक स्ट्रेस वाले लोगों में एंग्जायटी और स्ट्रेस कम किया।

## 7. अश्वगंधा: स्ट्रेस से लड़ने के लिए एक एडाप्टोजेन

अश्वगंधा (विथानिया सोमिफेरा) आयुर्वेदिक दवा में एक असरदार एडाप्टोजेन है, जो स्ट्रेस कम करने, मूड सुधारने और कॉग्निटिव फंक्शन को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। यह शरीर के स्ट्रेस रिस्पॉन्स सिस्टम, खासकर HPA एक्सिस को रेगुलेट करके काम करता है, और स्ट्रेस से राहत और कॉग्निटिव सपोर्ट के लिए खास तौर पर लाभदायक है।

- **कॉग्निटिव सपोर्ट:** अश्वगंधा एसिटाइलकोलाइन प्रोडक्शन को बढ़ावा देकर कॉग्निटिव फंक्शन को बढ़ाता है। एसिटाइलकोलाइन एक न्यूरोट्रांसमीटर है जो याददाश्त, सीखने और फोकस के लिए ज़रूरी है। यह न्यूरोन्स को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से भी बचाता है, न्यूरोडीजेनरेशन का खतरा कम करता है और लंबे समय तक ब्रेन हेल्थ को सपोर्ट करता है। इसके अलावा, यह न्यूरोजेनेसिस को बढ़ावा देता है, यानी नए न्यूरोन्स की ग्रोथ, जो ब्रेन प्लास्टिसिटी बनाए रखने के लिए बहुत ज़रूरी है।

- **स्ट्रेस कम करना:** अश्वगंधा कोर्टिसोल, जो प्राइमरी स्ट्रेस हार्मोन है, को रेगुलेट करता है, इसे 30% तक कम करता है और पुराने स्ट्रेस के असर को कम करता है। यह रेगुलेशन HPA एक्सिस में बैलेंस ठीक करने, एंग्जायटी कम करने और रिलैक्सेशन को बढ़ावा देने में मदद करता है। अश्वगंधा सेरोटोनिन और GABA प्रोडक्शन को भी सपोर्ट करता है, जो मूड स्टेबिलिटी और शांति के लिए ज़िम्मेदार न्यूरोट्रांसमीटर हैं।

अश्वगंधा के लाभों का लाभ उठाने के लिए, प्रतिदिन 300-500 मिलीग्राम मानकीकृत अर्क से शुरुआत करें। तनाव प्रबंधन का समर्थन करने और मानसिक स्पष्टता में सुधार करने के लिए इसे दिन में एक या दो बार लिया जा सकता है।

## न्यूट्रास्यूटिकल्स को अपनी दिनचर्या में एकीकृत करने के लिए व्यावहारिक सुझाव

मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन और कॉग्निटिव संकार्य का समर्थन करने के लिए न्यूट्रास्यूटिकल्स का अधिकतम लाभ उठाने के लिए, उन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल करना महत्वपूर्ण है। इन प्रमुख पूरकों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने के तरीके के बारे में यहां कुछ सरल सुझाव दिए गए हैं:

### 1. ओमेगा-3 फैटी एसिड

- कितना लेना है: प्रतिदिन 1000-2000 मिलीग्राम ओमेगा -3 (ईपीए और डीएचए) का लक्ष्य रखें।
- कब लें: आदर्श रूप से बेहतर अवशोषण के लिए भोजन के साथ लें।
- यह क्यों मदद करता है: ओमेगा -3 मस्तिष्क स्वास्थ्य और मूड रेगुलेशन के लिए महत्वपूर्ण हैं। वे सूजन को कम करते हैं, याददाश्त में सुधार करते हैं और कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन को संतुलित करने में मदद करते हैं।

### 2. कोएंजाइम Q10 (CoQ10)

- कितना लें: रोज़ाना 100-300 mg CoQ10, बेहतर होगा कि यूबिकिनोल के रूप में लें।
- कब लें: पूरे दिन एनर्जी के लिए सुबह खाने के साथ लेना सबसे अच्छा है।
- यह क्यों मदद करता है: CoQ10 माइटोकॉन्ड्रियल फंक्शन को बढ़ाता है, कॉग्निटिव थकान से लड़ने और लंबे समय तक दिमाग की सेहत को सपोर्ट करने में मदद करता है। यह ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को भी कम करता है जो मेंटल बर्नआउट और न्यूरोडीजेनेरेशन में योगदान दे सकता है।

### 3. रेस्वेराट्रोल

- कितना लें: रोज़ाना 100-500 mg।
- कब लें: अच्छे से अवशोषण के लिए खाने के साथ लें।
- यह क्यों मदद करता है: रेस्वेराट्रोल ब्रेन सेल्स को ऑक्सीडेटिव डैमेज से बचाता है और ब्रेन में ब्लड फ़्लो को सपोर्ट करता है, जिससे कॉग्निटिव फ़ंक्शन बेहतर होता है। यह स्ट्रेस से जुड़ी सूजन को कम करने और न्यूरोप्रोटेक्शन को बढ़ाने में भी मदद करता है।

### 4. अल्फ़ा-लिपोइक एसिड (ALA)

- कितना लें: रोज़ाना 300-600 mg ALA।
- कब लें: इसके अवशोषण को ज़्यादा से ज़्यादा करने के लिए खाने के साथ लें।
- यह क्यों मदद करता है: ALA एक पावरफ़ुल एंटीऑक्सीडेंट है जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करके कॉग्निटिव फ़ंक्शन को सपोर्ट करता है। यह ब्लड शुगर लेवल को बैलेंस करने, मूड को स्टेबल करने और एंगज़ायटी को कम करने में भी मदद करता है।

## 5. विटामिन B12

- कितना लें: रोज़ाना 500-1000 mcg विटामिन B12, खासकर अगर आपको इसकी कमी का खतरा है।
- कब लें: पूरे दिन एनर्जी बढ़ाने और फोकस करने में मदद के लिए सुबह लें।
- यह क्यों मदद करता है: विटामिन B12 याददाश्त, मूड रेगुलेशन और दिमाग के पूरे काम के लिए ज़रूरी है। यह सेरोटोनिन और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के प्रोडक्शन में भी मदद करता है, जो इमोशनल बैलेंस के लिए ज़रूरी हैं।

## 6. मैग्नीशियम

- कितना लें: रोज़ाना 200-400 mg मैग्नीशियम (मैग्नीशियम साइट्रेट या ग्लाइसीनेट फॉर्म सबसे अच्छे हैं)।
- कब लें: आराम और नींद को बेहतर बनाने में मदद के लिए शाम को लेना सबसे अच्छा है।
- यह क्यों मदद करता है: मैग्नीशियम कॉग्निटिव फंक्शन में मदद करता है, कोर्टिसोल लेवल को रेगुलेट करके स्ट्रेस कम करता है और मूड को स्टेबल करने में मदद करता है। यह आरामदायक नींद में भी मदद करता है, जो दिमाग की हेल्थ और स्ट्रेस रिकवरी के लिए ज़रूरी है।

## 7. अश्वगंधा

- कितना लें: रोज़ाना 300-500 mg स्टैंडर्ड अश्वगंधा एक्सट्रैक्ट।
- कब लें: दिन में एक या दो बार ले सकते हैं, बेहतर होगा सुबह या दोपहर में।
- यह क्यों मदद करता है: अश्वगंधा कोर्टिसोल लेवल को रेगुलेट करके और कॉग्निटिव फंक्शन को सपोर्ट करके स्ट्रेस मैनेज करने में मदद करता है। यह सेरोटोनिन और GABA जैसे न्यूरोट्रांसमीटर को बैलेंस करके रिलैक्सेशन को भी बढ़ावा देता है, जो एंजायटी को कम करते हैं।

ध्यान दें: अपने रूटीन में कोई भी नया सप्लीमेंट शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेना हमेशा एक अच्छा विचार है।

निष्कर्ष: मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण

मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन और कॉग्निटिव संकार्य स्वास्थ्य के परस्पर जुड़े पहलू हैं जो न्यूट्रास्यूटिकल्स द्वारा तेजी से समर्थित हैं। ओमेगा -3 फैटी एसिड, रेस्वेराट्रोल, सीओक्यू 10, अल्फा-लिपोइक एसिड, मैग्नीशियम, अश्वगंधा और विटामिन बी 12 जैसे पोषक तत्व तनाव को प्रबंधित करने, मूड में सुधार करने और दीर्घकालिक मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करने में मदद करने के लिए प्राकृतिक, वैज्ञानिक रूप से समर्थित समाधान प्रदान करते हैं।

इन न्यूट्रास्यूटिकल्स को अपने रूटीन में शामिल करने के साथ-साथ जीवनशैली और तनाव प्रबंधन के लिए एक समग्र दृष्टिकोण अपनाने से आपकी पूरी सेहत पर काफी असर पड़ सकता है। चाहे आप पुराने स्ट्रेस के असर को कम करना चाहते हों या कॉग्निटिव क्लैरिटी बढ़ाना चाहते हों, न्यूट्रास्यूटिकल्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक शक्तिशाली औजार हैं।

नैचुरल कंपाउंड्स से स्ट्रेस और कॉग्निटिव गिरावट के असली कारणों को ठीक करके, हम आने वाले कई सालों तक एक बैलेंस्ड, रेसिलिएंट और हेल्दी दिमाग पक्का कर सकते हैं।

## डॉ.संजय अग्रवाल

वैज्ञानिक सलाहकार ,

एल्कोमेक्स जीबीएन फार्मा ग्रुप यू.एस.ए.