

झोपेचे महत्त्व

सर्केडियन रिदम समजून घेणे

- परिभाषा: 24 तासांची झोप-जागृती चक्र नियंत्रित करणारी शरीराची अंतर्गत घड्याळ व्यवस्था.
- कार्य: हार्मोन्सचे स्राव, आहाराच्या सवयी आणि शरीराचे तापमान यासारख्या शारीरिक प्रक्रियांना दिवस आणि रात्रीशी संरेखित करते.
- विरोधी परिणाम: विस्कळीत सर्केडियन रिदममुळे झोपेचे विकार, मानसिक असंतुलन आणि चयापचयशी निगडित समस्या निर्माण होऊ शकतात. [Sleep Foundation](#)



तुम्हाला माहीत आहे का? झोपेचे अद्भुत तथ्य!

-  1. तुमचा मेंदू झोपेत स्वतःची स्वच्छता करतो!
 - खोल झोपेमध्ये, मेंदूतील ग्लिफॅटिक प्रणाली विषारी घटक काढून टाकते, ज्यामध्ये बेटा-अमायलॉईड समाविष्ट आहे, जे अल्झायमरशी संबंधित आहे.
 - झोप कमी = मेंदूमध्ये विषारी घटक साठणे = न्यूरोडिजेनेरेटिव्ह आजारांचा धोका वाढतो!
-  2. ६ तासांपेक्षा कमी झोप घेतल्यास हृदयरोगाचा धोका 48% वाढतो!
 - झोपेचा अभाव उच्च रक्तदाब, जळजळ आणि हृदयरोगाला कारणीभूत ठरतो.
 - चांगली झोप = निरोगी हृदय!
-  3. फक्त 1 रात्रीची खराब झोप तुमची रोगप्रतिकारशक्ती 70% कमी करू शकते!
 - झोपेचा अभाव नैसर्गिक किलर पेशींमध्ये घट करतो, ज्यामुळे संसर्ग आणि कर्करोगाचा धोका वाढतो!
 - मजबूत रोगप्रतिकारशक्तीसाठी पुरेशी झोप घ्या!
-  4. सकाळच्या सूर्यप्रकाशामुळे तुमची रात्रीची झोप सुधारते!
 - सकाळी 10-30 मिनिटे सूर्यप्रकाशात राहिल्याने तुमच्या सर्केडियन रिदमची पुनर्रचना होते आणि मेलाटोनिन निर्मिती वाढते.
 - सकाळचा जास्त प्रकाश = रात्री चांगली झोप!
-  5. ५ तासांपेक्षा कमी झोप घेतल्याने तुम्हाला जंक फूडची अधिक इच्छा होते!
 - झोप कमी घेतल्यास ग्रेलिन (भूक वाढवतो) आणि लेप्टिन (तृप्ती कमी करतो) या हार्मोन्सवर परिणाम होतो.
 - कमी झोप = अधिक गोड आणि तेलकट पदार्थ खाण्याची इच्छा!
-  6. २४ तास जागे राहिल्यास तुमचे रक्त अल्कोहोल पातळी 0.10% इतकी होते!
 - ही मर्यादा मद्यप्राशनामुळे नशा झालेल्यासारखी असते!
 - ड्रायव्हिंग करताना सुरक्षित राहण्यासाठी पुरेशी झोप घ्या!
-  7. चांगल्या झोपेसाठी खोलीचे तापमान 18-22°C (64-72°F) असावे!
 - झोपेच्या वेळी शरीराचे तापमान स्वाभाविकपणे कमी होते, त्यामुळे थंड खोलीमध्ये झोपेचा दर्जा सुधारतो.
-  8. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन वापरल्यास झोप 1.5 तास लांबणीवर जाते!
 - मोबाईल आणि लॅपटॉपमधून निघणारा निळा प्रकाश मेलाटोनिनचे उत्पादन थांबवतो.
 - "नाईट मोड" वापरा किंवा झोपण्याच्या 1 तास आधी स्क्रीन बंद करा!
-  9. तुमच्या शरीराची नैसर्गिक झोपण्याची वेळ 10 PM - 2 AM आहे!
 - याच वेळी मेलाटोनिनचे सर्वाधिक उत्पादन होते.
 - उशिरा झोप = पुनर्संचयित झोप कमी!
-  10. खराब झोप त्वचेला वेळेपूर्वी वृद्ध बनवते!
 - झोपेचा अभाव कॉर्टिसोल (ताणतणाव हार्मोन) वाढवतो आणि कोलेजन निर्मिती कमी करतो.
 - परिणाम? अधिक सुरकुत्या आणि निस्तेज त्वचा!

Ref: Sleep foundation