

मानकीकृत संसाधित अश्वगंधा मूल चूर्ण की तनाव एवं चिंता को कम करने में प्रभावकारिता का मूल्यांकन: निद्रा की गुणवत्ता, टेस्टोस्टेरोन एवं hGH स्तरों के संदर्भ में एक द्वि-अंध, यादृच्छिकीकृत, प्लेसीबो-नियंत्रित अध्ययन

हरिश कुमार सिंघल^{क,*}, प्रदीप कुमार प्रजापति^ख, गोविंद प्रसाद गुप्ता^ग, ब्रह्मानंद शर्मा^घ, देवेन्द्र चाहर^ङ, भानुप्रिया चौधरी^घ, नीतू शर्मा^घ, अनुपम त्रेहन^च, मनोज वर्मा^च एवं अनुराग गुप्ता^च

^कस्नातकोत्तर विभाग, कौमारभृत्य, ^खअखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नई दिल्ली, ^गस्नातकोत्तर विभाग, रोग विज्ञान, ^घस्नातकोत्तर विभाग, कायचिकित्सा, ^ङस्नातकोत्तर विभाग, मौलिक सिद्धांत, पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद (PGIA), डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय (DSRRAU), जोधपुर, राजस्थान 342 037, भारत।

^चब्राइट लाइफकेयर प्राइवेट लिमिटेड, प्रेसिडेंसी टावर-बी, एम.जी रोड, सेक्टर 14, गुरुग्राम, हरियाणा 122 001, भारत।

*ई-मेल: ayurharish14@gmail.com

प्राप्त 12 नवंबर 2025; संशोधित 22 मई 2026; स्वीकृत 01 जुलाई 2026

दीर्घकालिक तनाव (Chronic Stress) एक जटिल न्यूरोएंडोक्राइन प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है, जिसमें टेस्टोस्टेरोन तथा ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन (hGH) जैसे एनाबोलिक हार्मोनों में परिवर्तन, नींद संबंधी विकार तथा विभिन्न मानसिक विकार शामिल होते हैं। ऐसी उपचारात्मक रणनीतियाँ, जो इन परस्पर संबंधित शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों को एक साथ नियंत्रित कर सकें, व्यापक नैदानिक लाभ प्रदान कर सकती हैं। अश्वगंधा (*Withania somnifera*) एक सुप्रसिद्ध एडाप्टोजेनिक औषधीय पौधा है, जो तनाव-नियंत्रण तथा अंतःस्रावी (एंडोक्राइन) प्रणाली के नियमन के लिए जाना जाता है। इस अध्ययन का उद्देश्य 18 से 45 वर्ष आयु वर्ग के हल्के से मध्यम स्तर के तनाव एवं चिंता से ग्रस्त व्यक्तियों में मानकीकृत प्रसंस्कृत अश्वगंधा मूल चूर्ण (Standardized processed Ashwagandha root powder) के प्रभाव का मूल्यांकन करना था। अध्ययन में कुल 104 प्रतिभागियों को यादृच्छिक (Random) रूप से दो समूहों में विभाजित किया गया। समूह A को 30 दिनों तक दिन में दो बार 300 मि.ग्रा. मानकीकृत प्रसंस्कृत अश्वगंधा मूल चूर्ण युक्त कैप्सूल तथा समूह B को समान अवधि के लिए प्लेसीबो कैप्सूल प्रदान किए गए। उपचार के प्रभावों का मूल्यांकन पिट्सबर्ग स्लीप क्वालिटी इंडेक्स (Pittsburgh Sleep Quality Index; PSQI), डिप्रेशन एंग्जायटी स्ट्रेस स्केल (Depression Anxiety Stress Scale; DASS) तथा परसीव्ड स्ट्रेस स्केल (Perceived Stress Scale; PSS) के माध्यम से किया गया। हस्तक्षेप अवधि से पूर्व एवं पश्चात प्रतिभागियों के सीरम में ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन (hGH) तथा टेस्टोस्टेरोन के स्तरों का भी आकलन किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि प्लेसीबो समूह की तुलना में प्रसंस्कृत अश्वगंधा मूल चूर्ण प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों में PSQI स्कोर के आधार पर नींद की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार ($p < 0.001$) तथा PSS एवं DASS स्केल पर तनाव एवं चिंता के स्कोर में अत्यधिक महत्वपूर्ण कमी ($p < 0.001$) दर्ज की गई। इसके अतिरिक्त, अनुपूरण (Supplementation) के पश्चात सीरम hGH एवं टेस्टोस्टेरोन के स्तरों में भी महत्वपूर्ण वृद्धि ($p < 0.01$) पाई गई। अध्ययन अवधि के दौरान किसी भी प्रतिभागी में कोई प्रतिकूल प्रभाव (Adverse Event) दर्ज नहीं किया गया। इन निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि मानकीकृत प्रसंस्कृत अश्वगंधा मूल चूर्ण तनाव-जनित न्यूरोएंडोक्राइन असंतुलन से संबंधित हार्मोनल, मनोवैज्ञानिक तथा निद्रा संबंधी मानकों में सकारात्मक सुधार लाने की क्षमता रखता है।

मुख्य शब्द: एडाप्टोजेन्स, चिंता, मनोवैज्ञानिक तनाव, यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण, टेस्टोस्टेरोन, अश्वगंधा