

निद्रा (नींद)

- उचित प्रकार से निद्रा (नींद) सेवन करने से ज्ञान, आयु, बल व सुख की प्राप्ति होती है।
- ग्रीष्म ऋतु (मई-जून) को छोड़कर अन्य ऋतुओं में दिन में निद्रा सेवन नहीं करना चाहिए। दिन में शयन करने से कफ की वृद्धि होती है जो कि प्रमेह (मधुमेह) एवं मोटापा जैसे रोगों का कारण बनती है तथा रात्रिजागरण से शरीर में रुखापन एवं वात की वृद्धि होती है।
- ब्राह्म-मुहूर्त (सूर्योदय से लगभग 1) घंटे पूर्व) में नींद से जागना स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है।
- अकाल में निद्रा, अत्यधिक निद्रा व अल्प निद्रा का सेवन न करें। उचित प्रकार से निद्रा न लेने से एकाग्रता में कमी, अनुत्साह, बुद्धिहानि, अरुचि व सिर में भारीपन होता है।