



हाइपो-थायराइड महिलाओं में योग के प्रभाव का समीक्षात्मक अध्ययन

1. दीक्षा बिष्ट 2. डॉ. दीपक कुमार 3. डॉ. नीता दियोलिया

1. दीक्षा बिष्ट, असिस्टेंट प्रोफेसर (योग) उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

2. डॉ. दीपक कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर (योग) उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

3. डॉ. नीता दियोलिया, असिस्टेंट प्रोफेसर (योग) उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

सारांश:- हाइपो-थायराइड रोग थायराइड ग्रंथि की ऐसी स्थिति है जिसमें थायराइड ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में हार्मोन्स का स्रावण नहीं कर पाती है जो प्रत्यक्ष रूप से चयापचय दर, हृदय, तंत्रिका तंत्र व अन्य महत्वपूर्ण गतिविधियों को प्रभावित करती हैं जिससे न केवल शारीरिक स्वास्थ्य अपितु मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। थायराइड ग्रंथि से संबंधित रोगों की संख्या विश्व भर में होने वाले रोगों में दूसरे स्थान पर है जिसमें हाइपो-थायराइड सबसे आम समस्या है। भारत में लगभग 42 मिलियन (लगभग 4.21%) लोग थायराइड रोग से ग्रसित हैं।⁽¹⁾ पुरुषों की तुलना में महिलाओं में थायराइड रोग के होने की संभावना 5 से 8 गुना अधिक पायी जाती है⁽²⁾ जिसके लिए मुख्य रूप से बाल्यावस्था से युवावस्था, गर्भावस्था, प्रसव काल, मासिक-धर्म एवं रजोनिवृत्ति काल की अवधि में होने वाले शारीरिक परिवर्तन एवं हार्मोन्स उतार-चढ़ाव उत्तरदायी हैं। इसके परिणामस्वरूप थायराइड ग्रंथि से स्रावित हार्मोन्स भी असंतुलित हो जाते हैं जिससे महिलाओं की प्रजनन क्षमता पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ऐसी स्थिति में योग का अभ्यास महिलाओं के स्वास्थ्यवर्धन में उपयोगी सिद्ध हो सकता है। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य हाइपो-थायराइड महिलाओं में योग के प्रभाव का अध्ययन करना है। योग की समस्त क्रियाएं शरीर के प्रत्येक अंग पर अनुकूल प्रभाव डालती हैं। षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा-बन्ध का नियमित अभ्यास अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों पर सकारात्मक प्रभाव डालते हुए इसकी अनियमितता व कार्यप्रणाली में सुधार लाते हैं जिससे समस्त अन्तःस्त्रावी ग्रंथियां पर्याप्त मात्रा में हार्मोन्स का स्रावण करती हैं जो न केवल शारीरिक, मानसिक अपितु आध्यात्मिक स्तर पर भी व्यक्ति को स्थिर व संयमित करती हैं। अनेक शोधों में इस बात की पुष्टि होती है कि योग का नियमित अभ्यास थायराइड एवं इससे सम्बंधित रोगों को कम करने में सहायक पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में कार्य करता है।

शब्दकोष (Keyword) – हाइपो-थायराइड, अन्तःस्त्रावी ग्रंथियां, यौगिक चिकित्सा, महिलाएं

परिचय:-

थायराइड अत्यंत महत्वपूर्ण अंतःस्त्रावी ग्रंथि है जो शरीर में स्वर तंत्र के समीप ग्रीवा के सामने स्थित होती है। यह दो हिस्सों (लोब्स) में बायीं व दायीं ओर गले के सामने, स्वरयंत्र के नीचे स्थित होती है।⁽³⁾ थायराइड ग्रंथि द्वारा मुख्यतः तीन हार्मोन्स स्रावित किये जाते हैं- **ट्राईआयोडोथायरोनिन (T_3)**, **थायरोक्सिन (T_4)** एवं **कैल्सीटोनिन**, जो थायराइड ग्रंथि द्वारा सीधे रक्त प्रवाह में प्लाज्मा प्रोटीन (TBG) द्वारा शरीर की प्रत्येक कोशिका तक पहुंचाये जाते हैं जिनका मुख्य कार्य तंत्रिका तंत्र, हृदय, तापमान नियंत्रण, वृद्धि एवं विकास व अन्य महत्वपूर्ण शारीरिक गतिविधियों को आजीवन नियंत्रित व विनियमित करना होता है।⁽⁴⁾ थायराइड ग्रंथि को हार्मोन्स बनाने हेतु आयोडीन नामक तत्व की आवश्यकता होती है जो समान्यतः भोजन से प्राप्त होता है। थायराइड ग्रंथि अत्यंत महत्वपूर्ण अन्तःस्त्रावी ग्रंथि है जो शरीर की प्रत्येक कोशिका पर अपना प्रभाव रखती है। थायराइड ग्रंथि मस्तिष्क के भाग हाइपोथैलेमस एवं पीयूष ग्रंथि के अग्रभाग द्वारा नियंत्रित की जाती है।⁽⁵⁾ सर्वप्रथम हाइपोथैलेमस द्वारा (TRH) थायरोट्रोपिन रिलीजिंग हार्मोन स्रावित किया जाता है जो पीयूष ग्रंथि को (TSH) थायराइड स्टिम्युलेटिंग हार्मोन बनाने के लिए उत्तेजित करता है जिससे सीधे तौर पर थायराइड ग्रंथि प्रभावित होती है, जो थायराइड ग्रंथि

को हार्मोन स्रावित करने के लिए सक्रिय करती है।¹⁶ इसलिए रक्त में (TSH) थायराइड स्टिम्युलेटिंग हार्मोन का बढ़ा हुआ स्तर हाइपो-थायराइड रोग व इसका कम स्तर हाइपर-थायराइड रोग के होने के संकेत होते हैं।

महिलाओं में हाइपो-थायराइड रोग:-

थायराइड ग्रंथि द्वारा जब आवश्यकता से कम मात्रा में हार्मोन का उत्पादन किया जाता है तब वह स्थिति हाइपो-थायराइड रोग कही जाती है। हाइपो-थायराइड रोग के सामान्य लक्षणों में थकान, अनियंत्रित वजन, चेहरे का फूलना, हाथ-पैरों में सुन्नपन, ठंड के प्रति संवेदनशीलता, शुष्क त्वचा, अनियमित मासिक-धर्म, तनाव एवं अवसाद जैसे शारीरिक व मानसिक परिवर्तन शामिल हैं।¹⁷

सामान्यतः हाइपो-थायराइड नामक रोग की स्थिति के अनेक कारण हो सकते हैं जिनमें से प्रमुख तौर पर यह स्थिति हाशिमोटो रोग, अनुवांशिक, पीयूष ग्रंथि से संबंधित विकार, थायराइड ग्रंथि की किसी प्रकार की शल्य चिकित्सा या आयोडीन नामक तत्व की कमी के फलस्वरूप होती है।¹⁸ हाइपो-थायराइड नामक रोग पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को अधिक प्रभावित करता है। वर्ष 2019 से 2021 में हुए एक सर्वे में पाया गया कि महिलाओं में हाइपो-थायराइड रोगों की व्यापकता दर 0.6% से 5.9% थी, जिसका मुख्य कारण उनकी अव्यवस्थित जीवनशैली, अनियमित खानपान, मासिक-धर्म, मासिक धर्म से संबंधित रोग, प्रसव काल, प्रसवोत्तर काल एवं रजोनिवृत्ति काल के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तन हैं जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करते हैं। अनियमित मासिक धर्म के दौरान थायराइड ग्रंथि से स्रावित हार्मोन्स में असंतुलन हो जाता है, साथ ही गर्भावस्था काल के दौरान भी महिलाओं के शरीर में विभिन्न प्रकार के शारीरिक परिवर्तन होते हैं जिसके कारण हार्मोन्सों में उतार-चढ़ाव एवं थायराइड ग्रंथि भी प्रभावित होती है और कई बार यह स्थिति प्रसवकाल के पश्चात भी बनी रहती है जिससे महिलाओं के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वर्तमान समय में बहुत महिलाएं बांझपन की स्थिति से जूझ रही हैं जिसका एक प्रमुख कारण थायराइड रोग भी है। यह स्थिति महिलाओं के प्रजनन तंत्र पर भी अपना प्रतिकूल प्रभाव डालती है परिणामस्वरूप वर्तमान समय में महिलाएं अपने प्रजनन वर्षों में होने के बाद भी प्रजनन की स्थिति में नहीं हैं। अमेरिकन थायराइड एसोसिएशन (ATA), 2017 की रिपोर्ट के अनुसार प्रत्येक आठ में से एक महिला को अपने पूरे जीवन काल में किसी न किसी समय थायराइड सम्बन्धी विकार होने की संभावना होती है।¹⁹

महिलाएं अपने स्वास्थ्य का उचित ध्यान नहीं रख पाती हैं जिस कारण हाइपो-थायराइड रोग की प्रारंभिक स्थिति में सामान्य लक्षण प्रकट होने पर वह सजगता ना होने के कारण एलोपैथी औषधि का सहारा लेती हैं। परिणामस्वरूप थायराइड ग्रंथि की क्षमता व क्रियाशीलता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा ग्रंथि की संश्लेषण क्षमता भी औषधि के नकारात्मक प्रभाव के कारण नष्ट होने लगती है एवं रोगी धीरे-धीरे एलोपैथी चिकित्सा पर ही निर्भर हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में योग का अभ्यास महिलाओं के स्वास्थ्यवर्धन में उपयोगी सिद्ध हो सकता है। विविध शोधों में यह पाया गया कि योग का अभ्यास व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्तर पर प्रभावित करता है।

थायराइड ग्रंथि पर योग का प्रभाव:-

योग वर्षों पुरानी भारतीय वैज्ञानिक पद्धति है जो शरीर व मन के सामंजस्य पर कार्य करती है। विविध योग ग्रंथों में मन व शरीर का एक दूसरे से प्रभावित होने का वर्णन मिलता है जिन्हें आधि-व्याधि के रूप में परिभाषित किया गया है।²⁰ अमेरिकी एम. विलियम जेम्स के अनुसार “मन की मानसिक संरचनाओं द्वारा मस्तिष्क को नियंत्रित किया जाता है मस्तिष्क पर मन के चिंतन, ज्ञान एवं व्यवहार का गहन प्रभाव पड़ता है।”²¹ योग के अंतर्गत कुछ विशेष आसन व प्राणायाम हाइपोथैलेमस एवं पीयूष ग्रंथि को विनियमित करके थायराइड ग्रंथि पर सीधा प्रभाव डालते हैं।²² हाइपो-थायराइड रोग की स्थिति में विशेष रूप से सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, नौकासन जैसे आसनों के अभ्यास से थायराइड ग्रंथि पर अधिक दबाव पड़ता है जिससे उत्तेजित होकर यह हार्मोन्स के स्राव में वृद्धि होती है।²³ सर्वांगासन न केवल शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करता है साथ ही थायराइड व पैराथायराइड ग्रंथि को भी उत्तेजित करता है, जिससे मस्तिष्क में रक्त की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में होती है फलस्वरूप पीयूष ग्रंथि की कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है।²⁴

योग के विभिन्न अभ्यास जैसे-आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध एवं ध्यान शारीरिक व मनोवैज्ञानिक विकारों के लिए एक प्रभावी चिकित्सक के रूप में कार्य करते हैं।²⁵ थायराइड ग्रंथि शरीर के उन महत्वपूर्ण अंगों में से एक है जहां रक्त परिसंचरण अधिक मात्रा में होता है तथा योग की विभिन्न अभ्यासों द्वारा इस क्षेत्र में रक्त का संचरण बढ़ाया जाता है जो थायराइड ग्रंथि की अनियमितता पर अनुकूल प्रभाव डालते हैं। साथ ही आसनों के अभ्यास के दौरान श्वासों पर ध्यान केंद्रित करने से कंठ क्षेत्र की प्रत्येक कोशिका में सजगता बढ़ती है जिससे प्रत्येक कोशिका सक्रिय होकर कार्य करने लगती है, इसके साथ ही विपरीतकरणी मुद्रा का अभ्यास भी हाइपो-थायराइड को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

पूर्ववर्ती शोध एवं समीक्षा:-**“करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी” (ह.र. 2/75)**

अर्थात् विपरीतकरणी मुद्रा के प्रतिदिन अभ्यास से सभी रोगों का नाश होता है।

विभिन्न शोधों के अध्ययन में यह पाया गया कि योग का नियमित अभ्यास अंतःस्नायी ग्रंथियों की कार्य क्षमता पर विशेष रूप से प्रभाव डालता है तथा इन ग्रंथियों से निकलने वाले हार्मोन्सों के उतार-चढ़ाव को नियंत्रित करता है। (सिंह एवं अन्य, 2011; त्रिपाठी एवं अन्य, 2018; गुप्ता एवं अन्य, 2006; मोडी, 2011) प्राणायाम का अभ्यास शरीर की प्रत्येक कोशिका पर प्रभाव डालते हुए व्यक्ति को शांत, स्थिर व संयमित बनाता है जिससे व्यक्ति तनावमुक्त रहता है।⁽¹⁶⁾ दीर्घ श्वास-प्रश्वास की क्रिया के परिणामस्वरूप ऊर्जा रक्त तन्तुओं तक ऑक्सीजन के रूप में पहुंचकर प्रत्येक कोशिका को सक्रिय करती है जो शरीर के हर एक अंग तथा उनसे सम्बंधित रोगों के निराकरण में अहम भूमिका निभाती है। हाइपो-थायराइड रोग के निराकरण में उज्जायी प्राणायाम विशेष रूप से कंठ क्षेत्र पर प्रभाव डालता है। अभ्यास के दौरान कंठ क्षेत्र के आस-पास की नाड़ियों में संवेदना होती है जिसका सीधा सम्बन्ध मस्तिष्क से रहता है। उज्जायी प्राणायाम द्वारा उत्पन्न कंपन से कंठ प्रदेश एवं थायराइड ग्रंथि प्रभावित होती है इसके साथ ही उज्जायी प्राणायाम प्रत्यक्ष रूप से विशुद्धि चक्र को भी प्रभावित करता है, जो कंठ प्रदेश का मूल आधार है।⁽¹⁷⁾ हठप्रदीपिका में वर्णन मिलता है –

“पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेद् इडया तथा

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानल-विवर्धनम्” (ह.प्र.2.52)

अर्थात् पहले कुम्भक करते हुए फिर श्वास को इडा नाड़ी से निकाल देना चाहिए इससे कफजन्य कंठरोग दूर होते हैं तथा जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

थायराइड ग्रंथि मुख्य रूप से चयापचय दर को प्रभावित करती है। योग के अंतर्गत भस्त्रिका प्राणायाम जो चयापचय दर को तीव्र करने, अनुलोम-विलोम चयापचय को संतुलित करने, भ्रामरी प्राणायाम शांति प्रदान करने एवं तंत्रिका तंत्र व अन्तःस्नायी तंत्र को पुनः सुचारू करने में सहयोग करते हैं।⁽¹⁸⁾ (स्वामी, 2013) योग की प्रभावी क्रियाओं में जालंधर बंध एक शक्तिशाली अभ्यास है, बंध के अभ्यास के फलस्वरूप मस्तिष्क की कोशिकाओं में रक्त एवं ऑक्सीजन प्रयाप्त मात्रा में मिलने लगती है, जिससे परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है परिणामस्वरूप व्यक्ति शांत व स्थिर हो जाता है। जालंधर बंध मुख्य रूप से कंठ क्षेत्र पर दबाव बनाते हुए थायराइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है तथा इसकी कार्यप्रणाली में सुधार करता है।⁽¹⁹⁾ हठयोग के प्रमुख ग्रन्थ हठप्रदीपिका में जालंधर बंध के अभ्यास का लाभ विशेषकर कंठ रोगों के शमन हेतु बताया गया है -

“बध्नाति हि शिराजालमधोगामिनभोजलमं

ततो जलान्धरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः” (ह.प्र.3/70)

अर्थात् कंठ सम्बन्धी रोग समूहों को नष्ट करने वाला यह जालंधर बंध नाड़ी समूहों को बांधता है।

योगदर्शन में रोगों के विषय में यह विचारधारा है कि मानस तल की अचेतन गहराई में दबे हुए तनाव या संस्कार शारीरिक स्तर पर भिन्न-भिन्न रोगों के रूप प्रकट होते हैं जो शारीरिक एवं मानसिक रूप से व्यक्ति को प्रभावित करते हैं। योग के अंतर्गत योग निद्रा, स्वाध्याय एवं ध्यान ऐसे महत्वपूर्ण साधन हैं जिनके अभ्यास से मानसिक स्थिरता, संतुलन एवं आंतरिक सजगता को प्राप्त कर अन्तःस्नायी ग्रंथियों की अनियमितता पर सकारात्मक प्रभाव डाला जा सकता है।⁽²⁰⁾

एक शोध अध्ययन में पाया गया कि महिला थायराइड रोगियों में योग की विभिन्न क्रियाएं हाइपो-थायराइड के लक्षणों को कम करने में सहायक चिकित्सा प्रणाली है। अतः हाइपो-थायराइड के उपचार हेतु इसे पूरक चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जा सकता है।⁽²¹⁾ योग के अंतर्गत नेति क्रिया के अभ्यास से नासिका मार्ग, कान व कंठ क्षेत्र को स्वच्छ कर इससे संबंधित विभिन्न रोगों जैसे सर्दी, खांसी, एलर्जिक राइनाइटिस व गंध के प्रति असंवेदनशीलता जैसी समस्याओं को दूर करने में सहायक होता है।⁽²²⁾ साथ जिसके फलस्वरूप हार्मोन्सों भी संतुलित होते हैं, साथ ही एक अन्य शोध में पाया गया कि जल नेति का अभ्यास मानसिक क्षमता, बुद्धिमत्ता को विकसित करने तथा तनाव व अवसाद जैसी समस्या से राहत दिलाने में उपयोगी सिद्ध हुआ है।⁽²³⁾⁽²⁴⁾ श्रीनिवास योगी द्वारा हठरत्नावली नामक हठयोगिक ग्रन्थ में नेति क्रिया का अभ्यास स्कंध प्रदेश से ऊपर होने वाले समस्त रोगों की निवारण हेतु उपयोगी बताई गयी है –

“कपालशोधिनी कार्या दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।

जत्रूर्ध्वजातरोगघ्नी जायते नेतिरुत्तमा” ॥ (ह.र.-1/42)

अर्थात् यह नेति क्रिया कपाल प्रदेश (मस्तिष्क) को शुद्ध करती है दिव्य दृष्टि प्रदान करती है और स्कंध प्रदेश से ऊपर होने वाले रोग समूहों को नष्ट करती है।

डॉ. सुनीता जैन, डॉ सुरेश बाबू एवं अन्य द्वारा (2024) ने 60 हाइपो- थायराइड रोगियों को दो समूहों में विभाजित कर उन पर आहार चिकित्सा व योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया, जिसमें उन्हें दो माह तक ऑनलाइन माध्यम से योगाभ्यास कराया गया। अभ्यास के तत्पश्चात टी-टेस्ट परीक्षण कर योग एवं आहार का उनके स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव देखा गया।⁽²⁵⁾

डॉ. राकेश गुप्ता (2022) ने 53 वर्ष की एक हाइपो- थायराइड महिला रोगी पर केस स्टडी की। जिन्हें 45 दिनों तक योग की विविध क्रियाएं करवायी गयी। अभ्यास क्रियाओं में षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, ध्यान शामिल थे, यह अभ्यास प्रतिदिन एक घंटा कराया गया जिससे रोगी महिला के स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन पाया गया।⁽²⁶⁾

आर.रेवती एवं एन.जननी (2020) द्वारा 49 वर्षीय महिला एवं 59 वर्षीय पुरुष पर केस स्टडी की गई जो हाइपो-थायराइड से ग्रसित थे तथा उन्हें योग प्राण विद्या (YPV) का अभ्यास करवाया गया तत्पश्चात पूर्व व पश्चात् लैब परीक्षण द्वारा उनके स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन पाया गया।⁽²⁷⁾

डॉ. कृष्ण शर्मा एवं अन्य (2016) द्वारा हाइपो-थायराइड के 20 रोगियों को दो समूह में विभाजित किया गया जिसमें 18 से 60 वर्ष के रोगी शामिल किए गए जिनमें से 10 रोगियों को नियंत्रित समूह में रखा गया तथा 10 रोगियों प्रायोगिक समूह में रखा गया और तीन माह तक योगाभ्यास कराया गया तत्पश्चात टी-टेस्ट परीक्षण कर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया गया।⁽²⁸⁾

ग्रेसी सोकीया, अंकित अग्रवाल व अन्य (2023) द्वारा 47 वर्ष की हाइपो-थायराइड ग्रसित महिला पर केस स्टडी की गई जिसमें महिला रोगी को एक माह तक आयुर्वेदिक उपचार एवं योगाभ्यास करवाया गया। शोध अध्ययन में पूर्व व पश्चात् लैब परीक्षण से प्राप्त परिणाम में उनके स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन पाए गए।⁽²⁹⁾

आशिमा, विजय कुमार एवं सहाना मूर्ति (2018) द्वारा 46 वर्ष की हाइपो-थायराइड ग्रसित महिला रोगी की केस स्टडी की गई। जिसमें आठ सप्ताह तक आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास करवाया गया तथा लैब परीक्षण द्वारा उनके स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन पाए गए।⁽³⁰⁾

निष्कर्ष— महिलाओं में हाइपो-थायराइड रोग जीवनशैली व होमोन की अनियमिता से सम्बंधित रोग है वर्तमान जीवनशैली व इससे सम्बंधित रोग की स्थिति में नियमित योगाभ्यास में शामिल आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि का अभ्यास महिलाओं को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करता है जो होमोन्स के स्त्राव की अनियमिता को भी नियमित करता है तथा महिलाओं में हाइपो-थायराइड रोग से सम्बंधित लक्षणों को भी कम करने में सहायक है शोध अध्ययन में प्राप्त तथ्यों के आधार पर इस बात की पुष्टि होती है कि योग के विविध अभ्यास रोग की स्थिति को नियंत्रित करने में व स्वास्थ्य संवर्धन में भी अहम् भूमिका निभाते हैं अतः योगाभ्यास को महिलाओं में हाइपो-थायराइड की स्थिति को नियंत्रित करने हेतु इन्हें पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में अपनाया जा सकता है। अतः पूर्ववर्ती शोध समीक्षा के आधार स्वरूप यह निष्कर्ष पाया कि योग का नियमित अभ्यास महिलाओं में हाइपो-थायराइड के उपचार हेतु उत्तम उपचार सिद्ध हो सकता है, जो उनके जीवनशैली, तनाव व इससे सम्बंधित समस्याओं के निवारण में भी अपनाया जाना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- 1) Unnikrishnan A, Menon U. Thyroid disorders in India: An epidemiological perspective. Indian J Endocrinol Metab. 2011 Jul;15(Suppl 2):S78-81. doi: 10.4103/2230-8210.83329. PMID: 21966658; PMCID: PMC3169866.
- 2) www.statista.com/statistics/1119411/india-share-of-respondents-with-thyroid-issues/
- 3) Sembulingam K. Essentials of medical physiology, 6th ed. Jaypee Brothers Medical Limited, 2013; Chapter 67, Pg no-388.
- 4) Mohan S, Pal R. Effect of yogic practices on thyroid hormones: A review. BLDE Univ J Health Sci 2022;7:7-13.
- 5) Patel A. Hypothyroidism, a Comparative Study of Allopathic and Ayurvedic Management of the Disease (Ph.D. thesis). California College of Ayurveda, 2009.
- 6) Maske Ujjwal, Varnwal Suresh. Effect of hatha yogic practices on the level of triiodothyronine (T3) in patients of hyperthyroidism. International Journal of Applied Research, 2016.
- 7) <https://www.medtalks.in/articles/hypothyroidism-in-hindi>
- 8) <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12120-hypothyroidism>

- 9) Mahowald, Shelly."Therapeutic effects of Yoga on Thyroid Disorders".Nursing Capstones. 116. <https://commons.und.edu/nurs-capstones/116>, 2019.
- 10) Gupta, N., Khera, S., Vempati, R. P., Sharma, R., & Bijlani, R. L. (2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 50(1), 41-47.
- 11) वर्णवाल सुरेश.पंड्या प्रणव (2010) “योग और मानसिक स्वास्थ्य”.न्यू भारतीय बुक कारपोरेशन,दिल्ली
- 12) Sardhana Rajvir, Singh G. Yoga Education And Its Relevance In Current Scenario. Published online 2016. www.ijiras.com
- 13) Megha S Binu, Sheetal Ajit Patil. Reviewing the potential of complementary therapies in treating hypothyroidism. *Journal of Nonlinear Analysis and Optimization* Vol. 15, Issue. 1, No.2 : 2024 ISSN : 1906-9685
- 14) Vineeta Waldia A review study on the effect of sarvangasana on hypothyroidism.world journal of pharmaceutical research Vol. 17, Issue 14, 338-344.2018 www.wjpr.net
- 15) Ebnezar J, Nagarathna R, Yogitha B, Nagendra HR. Effect of integrated yoga therapy on pain, morning stiffness and anxiety in osteoarthritis of the knee joint: A randomized control study. *Int J Yoga [Internet]*. 2012 Jan [cited 2018 Apr]
- 16) . Nanduri VS, Revathi R, Janani N. Successful healing treatment of Hypothyroidism using Integrated Yoga Prana Vidya (YPV) healing approach as complementary medicine: Case reports. *Journal of Preventive Medicine and Holistic Health*. 2020;6(1):42-48.doi:10.18231/j.jpmmh.2020.008
- 17) कर्मानंद.स्वामी, (2008).“रोग और योग” योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
- 18) Singh, P., Singh, B., Dave, R., Udainiya, R. (2011). The impact of yoga upon female patients suffering from hypothyroidism. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(3),132-34.
- 19) Langade J,Jain S. S. Role of jalandhar bandha in management of hypothyroidism.world journal of pharmaceutical research Vol 10, Issue 11, 2021.www.wjpr.net
- 20) Mody, B. S. (2011). Acute effects of surya namaskar on the cardiovascular & metabolic system. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15(3), 343-347
- 21) Singh P, Singh B, Dave R, Udainiya R. The impact of Yoga upon female patients suffering from hypothyroidism. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2011; 17(3):132-134. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.11.004>
- 22) Muktibodhananda S. Shatkarma and pranayama. *Hatha yoga pradipika*. 4th ed. Bihar: Yoga Publications Trust; 2014. p. 206.
- 23) S. Meera, M,V Rani, C Sreedhar, DT Robin. A review on the therapeutic effects of Neti Kriya with special reference to Jala Neti. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* 11 (2020) 185e189
- 24) Uma K, Nagendra HR, Nagarathna R, Vaidehi S, Seethalakshmi R. The integrated approach of yoga: a therapeutic tool for mentally retarded children: a one-year controlled study. *J Ment Defic Res* 1989;33(Pt 5):415e21.
- 25) Jain Sunita, Babu Suresh et.al (2024).To assess the efficacy of yoga and diet intervention in hypothyroid induced obesity.International Ayurveda Publication.ISSN:2456-0170.
- 26) Gupta Rakesh,(2022). Case Study on Patient with Hypothyroidism. *International Journal of Creative Thoughts(IJCRT)*ISSN:2320-2882.
- 27) R Revathi, N Janani (2020). Successful healing treatment of Hypothyroidism using Integrated Yoga Prana.

- 28) Sharma Krishna, Mahabala P,(2016).Treatment of Hypothyroidism Through Yoga Therapy – A Study.Global Journal Research Analysis.Volume-5, Issue-8, August - 2016 • ISSN No 2277-8160.
- 29) Gracy Sokiya, Ankita Aggarwal.(2023.)Case Study On Hypothyroidism-A Srotorodh Pradhan Systemic Disease. Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences.ISSN-2450-3110.
- 30) Asima Kumar,Vijay Kumar,(2018).Yogic Management for hypothyroidism:A case study.International Journal of Ayurveda and Pharma Research.ISSN:2322-0902(P).
- 31) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388110000988?via%3Dib>.
- 32) https://journals.iau.ir/article_545831.html.
- 33) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388110000988>.
- 34) <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00365513.2023.2286651>
- 35) दिगम्बरजी, स्वामी, झा० डॉ० पीताम्बर. (2011). हठप्रदीपिका. लोनावाला: कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति.
- 36) घरोटे, डॉ०एम० एल० (2014). हठरत्नावली. लोनावाला : योग संस्थान लोनावाला.

