

CORRELATION BETWEEN KAPHA PREDOMINANT PRAKRITI (BODY CONSTITUTION) AND NIDRA (SLEEP PATTERN): A CROSS SECTIONAL SURVEY STUDY

Manisha B. Walunj*, Supriya P. Tonge and Ankush H. Gunjal

¹M.D. Phd in Rasashasrta, Assistant Professor in Department of Rasashastra and Bhaishajya Kalpana. S.S.T Ayurved Medical College, Sangamner.

²M. D. in Kriyasharira Assistant Professor in department of Kriyasharira. S.S.T Ayurved Medical College, Sangamner.

³M.D. Phd in Kayachikitsa Institutional address: Assistant Professor in department of Kayachikitsa. S.M B.T Ayurved Medical College, Ghoti, Nashik.

Article Received on
20 August 2020,

Revised on 10 Sept. 2020,
Accepted on 30 Sept. 2020

DOI: 10.20959/wjpr202012-18887

*Corresponding Author

Dr. Manisha B. Walunj

M.D, Phd in Rasashasrta,
Assistant Professor in
Department of Rasashastra
and Bhaishajya Kalpana.
S.S.T Ayurved Medical
College, Sangamner.

ABSTRACT

Prakriti (constitution) is a unique concept of *Ayurveda* that seeks to explain the element of individuality by expressing the unique trait of an individual that is defined by the specific and permanent composition of their *Dosha* (primary elements/humors) at conception. *Prakriti* assessment is part of *Dashavidha Parikshaa* ten-point system of evaluation of an individual and helps the physician to suggest a proper diet and lifestyle to maintain an optimum state of health. It is also important for diagnosis and selection of drugs for specific treatment. In *Samhita* (treatises) many criteria have been given for assessment of *Prakriti*, *Nidra* (sleep) is one of them. *Acharya Vagbhata* opines that *Kapha* predominant *Prakriti* people tend to have more sleep (both in quantity and quality)-“*Nidralu*”. Hence study is designed to examine,

“The pattern of *Nidra* (sleep) in *Shleshmal/Kapha* predominant *Prakriti* among the healthy individuals”. A cross sectional survey study was carried out with IEC approval. 50 *Kapha* predominant *Prakriti* healthy individuals within age group of 18-40 years with informed consent were evaluated on the basis of sleep questionnaire to assess sleep pattern. Amongst screened participants 66% were observed to be *Nidralu* (tends to have more sleep). It implies that there is strong relation between *Shleshmal/Kapha* predominant *Prakriti* and *Nidralutva* (tend to have more sleep-both in quantity and quality).

KEYWORDS: *Prakriti, Nidra, Kapha Predominant Prakriti, Nidralu.*

INTRODUCTION

Prakriti (constitution) is a unique concept of *Ayurveda* that seeks to explain the element of individuality by expressing the unique trait of an individual that is defined by the specific and permanent composition of their *Dosha* (primary elements/humor) at conception. It is the constitution of an individual which is decided by birth depending on the factors like predominance of *Dosha* at the time of conception, condition of mother's womb, food habits of mother and predominance of *Pancha Mahabhuta*.^[1] *Prakriti* plays an important role in the prevention, diagnosis and treatment of diseases. *Prakriti* on the physical level is '*Dosha Prakriti*' and on the psychological level is '*Maanas Prakriti*'. *Prakriti* assessment is part of *Dashavidha Parisha* (a ten-point system of evaluation of an individual) and helps the physician to suggest a proper diet and lifestyle to maintain an optimum state of health. It is also important for diagnosis and selection of drugs for specific treatment.

In *Samhita* many criteria have been given for assessment of *Prakriti*, *Nidra* (sleep) is one of them. Sleep is an important phenomenon which occurs regularly in our life as a part of normal physiology, to provide rest and relaxation to the body, mind and senses which get tired and exhausted due to the wear and tear process occurring in due course of daily schedules. Hence the sleep is considered as one of the essential component of life. *Ayurveda* has recognized *Nidra* as one of the most important dimensions of health associated with happiness, misery, strength, weakness, nourishment, sterility, knowledge, ignorance, life and death. All the dimensions are depending on the proper or improper *Nidra*.^[2] It is an outcome of relaxed mental state for the living beings in the world. It is an essential phenomenon for maintenance and restoration of body and mind. Sleep at the night time makes for the balance of the body constituents (*Dhatusamya*), alertness, good vision, good complexion and increases digestive power. *Acharya Vagbhata* opines that *Kapha* predominant *Prakriti* people tend to have more sleep (both in quantity and quality)-"*Nidralu*".^[3] As said by *Acharya Vagbhata* *Nidra* is a state of a human body when the sense organs (*Indriyas*) disconnect themselves from their objects of grasping (*Vishaya*), and enters into a state of trans". *Nidra* is caused by *Tamo Guna* and is composed of *Kaphapradhana* as well and is generally seen to occur in night. *Acharya Sharangadhara* mentions that *Nidra* is a state where predominance of *Tamo Guna* and *Kaphadosha* is seen.^[4]

Hence the present survey study is designed to examine, “The pattern of *Nidra* (sleep) in *Shleshmal/Kapha* predominant *Prakriti* among the healthy individuals”.

Aim of study: To survey *Nidra-Swaroop* (sleep pattern) in *Shleshmal /Kapha* predominant *Prakriti* healthy individuals.

MATERIALS AND METHODS

- 1) *Prakriti Parikshan* Proforma as per M.U.H.S pattern for screening of healthy volunteers.(Annexure 1)
- 2) Sleep questionnaire prepared for assessment of *Nidra Swaroopa* (sleep pattern).(Annexure 2)

Selection of participants: A cross sectional survey study was conducted on total 50 *Kapha Pradhana Prakriti* healthy individuals from institute after obtaining Institutional ethical committee approval. Only participants having *Kapha* predominant *Prakriti* based on evaluation done by *Prakriti Parikshana Proforma* were selected and written informed consent was obtained from them after offering sufficient information of study and its aim to participants. All the participants were interrogated by one person only.

Inclusion criteria

Healthy volunteers of *Kapha* predominant *Prakriti* (50) irrespective of sex and religion belonging to age group of 18-40 years willing to participate were selected for survey study and were interviewed in language best understood by them.

Exclusion criteria

Healthy volunteers of *Vata* predominant *Prakriti* and *Pitta* predominant *Prakriti* (based on *Prakriti* evaluation *Proforma* as per MUHS pattern) or subjects on sedatives or working in night shifts were excluded from survey.

Method of assessment

Nidra Parikshan (assessment of sleep pattern) of all the selected *Shleshmalprakriti* volunteers were done with the help of sleep questionnaire. Assessment was carried out by analyzing obtained data from filled questionnaire. Post analysis observations and results were presented in table and bar diagram.

Observations

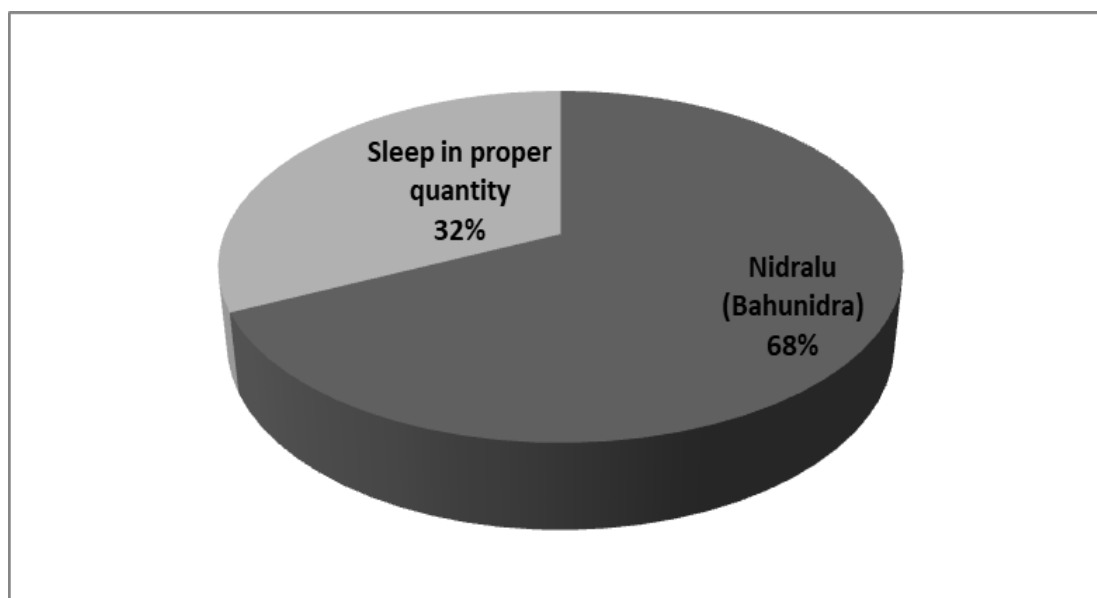
Amongst registered 50 *Kapha Pradhana Prakriti* participants maximum i.e. 68% of participants were observed to be *Nidralu* (sleepy tendency). (table no. 1 and diagram 1)

RESULTS AND CONCLUSION

Nidralu is one of the positive *Lakshan* of *Shleshmalprakriti* individual. Hence for revalidation of this positive *Lakshan* of *Shleshmalprakriti*, this particular survey was carried out. 50 *Kapha* predominant prakriti healthy individuals were evaluated on the basis of sleep questionnaire. Amongst screened participants majority i.e. 66% were observed to be *Nidralu* (tends to have more sleep). Outcome of this observational study implies that there is strong relation between *Shleshmal Prakriti* and *Nidralutva*.

Table no. 1: Frequency distribution of volunteers according to sleep duration in *Shleshmal Prakriti*.

<i>Nidra Swaroopa</i> (sleep pattern)	Frequency (No. of individuals registered in study)
<i>Nidralu</i> (Sleepiness)	34
Proper sleep	16
Total	50



Dia. 1: Distribution of "*Shleshmal-prakriti*" individuals according to *Nidra Swaroopa* (sleep pattern).

दिनांक :

प्रकृती परीक्षण

परीक्ष्य व्यक्तीचे नाव

वय ----- वर्षे ----- महिने. लिंग = स्त्री / पु.

शरीरभार = ----- कि., उंची ----- फु. ----- इंच ----- सें.मी.

देश = जंगम / आनूप / साधारण, ऋतू = -----

व्यवसाय =

प्रात्यक्षिक कृती - पुढील तालिकेतील सुयोग्य मुद्द्यापुढे “✓” अशी, खूण करावी व शेवटी वात, पित्त, कफाचा उत्कटवांच्या मुद्द्यांचे प्रतिशत प्रमाण काढावे. सर्वात अधिक प्रतिशत प्रमाण व त्यानंतर अधिक प्रमाण असणाऱ्या दोघांची नोंद करून ----- वात / पित्त / कफ - प्रधान, वात / पित्त / कफ दोषानुबंधी प्रकृती आहे असा निष्कर्ष काढावा.

प्रकृती परीक्षण (लक्षणापुढे कंसात ग्रंथसंदर्भ संक्षेपरूपाने दिला आहे.)

उदा. - च = चरक, सु = सुश्रुत,
अ, ह = अष्टांगहृदय, हा = हारीत)

गट - १ - शरीर रचनात्मक मुद्दे

क्र.	परीक्षण मुद्दा	वात	पित्त	कफ
१)	शरीर (सार्वदेहिक परीक्षण)	१) अपचित (च) २) अल्प (च) ३) दर्भग : (सु) ४) कृश (सु) ५) स्फुटित गात्र (अह) ६) कृशदीर्घाकृती (अह)	१) दुर्भग (सु) २) तेजस्वी (सु)	१) सार २) संहत ३) स्थिर ४) प्रसन्न दर्शन (च) ५) सुभग: (सु) ६) प्रियदर्शन (सु)
२)	अवयव	१) भू २) हनु ३) ओष्ठ ४) जिह्वा ५) शिर ६) स्कंध ७) पाणि ८) पाद ९) अस्थि १०) बहु कंडरा (च) ११) बहु सिरा (च) १२) बहु प्रताना (च) १३) परुष वदन (च) १४) परुष पाणि (च) १५) परुष पाद (च) १६) परुष अंग (च) १७) स्फुटित अंग (च) १८) स्फुटित अवयव (च) (स्फुटित कर चरण - सु) (धमनीततः) (सु) प्रोब्दधर्पिडका (अह)	१) उष्णमुख (च) २) सुकुमार गात्र (च) ३) अवदान गात्र (च) ४) प्रभूत पिप्पू (च) ५) प्रभूत व्यंग (च) ६) प्रभूत तिल (च) ७) प्रभूत कालक (च) ८) शिथिलमृदुसंधीमांस (च) ९) वक्ष पुती १०) कक्ष (च) ११) अस्य १२) शिरः १३) शरीर १४) शिथिलांग (सु) १५) तालु १६) जिह्वा १७) ओष्ठ १८) पाणितल १९) पादतल	१) निग्धांग (च) २) श्लक्षणांग (च) ३) सुकुमार गात्र (च) ४) अवदात गात्र (च) ५) उपचित ६) परिपूर्ण ७) साराधिष्ठित (च) ८) प्रसन्नआनन (च) ९) सुविभक्त गात्र (सु) १०) प्रलंब बाहु (अह) ११) पृथुपीनवक्ष (अह) १२) महाललाट (अह) १३) मृदुअंग (अह) १४) समसुविभक्त गात्र (अह) १५) चारुवर्त्स : (अह) १६) मांसला: (हा)
३)	दंत	१) परुष दशन (च) २) सुक्ष्म दंत (हा) ३) अति दंत (हा)	१) दंतविशुध्य वर्ण (हा)	

४)	नेत्र	१) चलदुष्टी (सु) २) खर नेत्र (अह) ३) धूसर नेत्र (अह) ४) वृत्त नेत्र (अह) ५) अचारु नेत्र (अह) ६) मृतोपमानि नेत्र (अह) ७) उन्मीलितानि भवन्ति सुप्ते (अह)	१) ताम्र नयन (सु) २) तज्जु (अह) ३) पिंग (अह) ४) चल (अह) ५) तनु, अल्प पक्षम (अह) ६) हिमप्रियाणि (अह) ७) क्रोधेन ८) मद्येन ९) खरच भास्त राग व्रज त्माशु (अह)	१) शुक्लाक्षः (सु) २) रक्तान्तनेत्र (सु) ३) सुस्निग्ध (अह) ४) विशाल (अह) ५) दीर्घ (अह) ६) सुव्यक्त शुक्लासित (अह) ७) पक्ष्मल (अह)
५)	त्वचा / वर्ण	१) धूसर गात्र (अह)	१) क्षिप्रवली (च) २) गौर अंग (अह) ३) उष्ण अंग (अह) ४) अति पिंग (हा)	१) प्रसन्न वर्ण (च) २) दुर्वा ३) इन्दीवर ४) निक्षिप्त ५) आद्रर्गारिष्ट ६) शीरकाण्ड ७) प्रियंगु ८) शस्त्र ९) गोरोचन १०) पक्ष ११) सुवर्ण १२) सुस्निग्धवर्ण (हा)
६)	केश / लोभ / रोम, श्मश्रू	१) परुष केश (च) २) परुष श्मश्रू (च) ३) परुष रोम (च) ४) अल्प श्मश्रू (सु) (रुक्ष श्मश्रू - सु) ५) अल्प केशः (सु) ६) स्फुटित केश (अह) ७) धूसर केश (अह)	१) क्षिप्र पलित (च) २) क्षिप्र खालित्य (च) ३) श्मश्रू - मृदु, अल्प कपिल (च) ४) लोभ - मृदु, अल्प, कपिल	१) स्थिर २) कुटिल ३) नील ४) घन केश (अह) ५) सुकेशो (हा) ६) दीर्घरोमा (हा)
७)	नख	१) पुरुष नख (च) २) अल्प नख (सु) ३) नख वृद्धी (हा)	१) ताम्र नख (सु)	
८)	संधि	१) सततं सन्धिशब्दगामिन (च) अनवस्थित संधि (च)	१) प्रशिथिलसंधिबंध मांस मांस (अह)	१) सुस्थिष्यसारसंधिबंधन २) गूढस्निग्धश्लिष्टसंध्यास्थिमांस(अह)
गट - २ - शरीर क्रियात्मक मुद्दे				
९)	क्षुत		१) क्षुतवन्त (च) २) प्रभूत अशन (च) ३) दन्दशुकः (च) ४) तीक्ष्ण बुभुक्षा (अह)	१) अल्पक्षुत (च) २) क्षुत-आतमे (अह) ३) अल्प मुक्ते, बलवान तथापि (अह)
१०)	तृद		१) पिपासावन्त (च) २) प्रभूत पान (च) ३) तीक्ष्ण तृष्णा (अह)	१) अल्प तृष्णा २) तृद-अनमा (अह) ३) अल्प पान (अह)
११)	हालचाल / क्रिया / चेष्टा / गति	१) लघु २) चपल ३) लघु ४) चपल ५) लघु ६) चपल ७) लघु ८) चपल ९) द्रुतगती (स) १०) दीर्घाक्रमो (हा)	गती (च) चेष्टा (च) आहार (च) व्यापार (च)	१) चेष्टा २) आहार ३) व्याहार ४) अशीघ्र आरंभ (च) ५) अवस्थितगती (च) ६) समदब्धिरदेद्रतुल्ययातो (अह) ७) अल्पव्याहार (अह) ८) दीर्घसूत्री (अह)

१२	वाणी / स्वर / वाचा / वाचः	१) प्रतत २) रुक्ष ३) क्षाम ४) भिन्न ५) मन्द ६) सक्त ७) जर्जर ८) बहुप्रलाप (च) ९) विलपति अनिबध्य (सु) १०) चलवाचः (अह)	स्वर : (च)	१) भूर्युच्चार (अह)	१) प्रसन्न स्वर (च) २) जल } सदृश ३) मृदंग } आवाज ४) सिंहघोष (सु) ५) अभोधि सदृश आवाज (अह) ६) गम्भीर शब्द : (हा)
१३)	निद्रा	१) जागरुक (च) २) प्रजा (प्रजागरुकः) (सु) ३) अल्प निद्रा (अह)			१) निद्रालु (अह) २) निद्रा-तन्द्रा प्रिय (हा)
१४)	स्वप्न	१) वियदपि गच्छति संभ्रमेण सुप्तः (सु) २) सुप्तं शैलद्रुगास्ते गगनं याति (अह)		१) सुप्त कनकपलाशकर्णिकारान् संपश्येदपि च हुताशविध्युतउल्काः (सु) २) सुप्तं पश्येत् - अर्कं अनलः च (अह)	१) सुप्तः सन् सकमल हंसचक्रवाकान् संपश्येदपि चजलाशयान् मनोऽज्ञान (सु) २) विहंगमाला (अह)
१५)	बल	१) अल्पबला (च)		२) मध्यबला (च)	१) बलवन्ती (च)
१६)	अग्नी			१) तीक्ष्ण अग्नेयः (च)	
१७)	मलद्रव्ये			१) स्वेद } प्रभुत, २) मूत्र } सुष्ट ३) पुरीष } (च)	१) अल्प स्वेद (च) २) धर्मैरतप्तो (अह)
१८)	अभिरुची	१) सविलास (अह) २) गति (अह) ३) हास (अह) ४) मृगया (अह) ५) कलिलालाः (अह) ६) मधुर सात्म्य ७) अम्ल } आकांक्षा ८) उष्ण } (अह)		१) दयित माल्य (अह) २) विलेपन (अह) ३) मंडन (अह) ४) भुक्ते अन्नं मधुरकषायतित्क - शीतम् (अह)	१) मधुरप्रियः (सु) २) तिक्त कषायकडुक उष्ण रुक्षम् - मुक्ते (अह) ३) श्रुतिशास्त्रप्रिय ४) स्निग्धसप्रिय (हा) ५) संगीत, वाद्य (हा) ६) व्यायामशीलो (हा) ७) रतिलालसो (हा)
१९)	अनभिरुची	१) शीत असहिष्णवः (च) (शीतव्देपी - सु)		१) उष्णअसहा (च) २) क्लेशअक्षसहिष्णवः (च) ३) उष्णव्देपी (सु) ४) धर्मव्देपी (अह) ५) तीक्ष्णव्देपी (हा) ६) नउष्णव्देपी (हा)	
२०)	बुद्धिः, स्मृतिः	१) श्रुतग्राहिणो अपि अल्पस्मृतयः २) अव्यवस्थितमति (सु) ३) चलधृती (अह) ४) चलस्मृती (अह) ५) चलबुध्दी (अह)		१) मेधावी (सु) २) निपुणमती (सु) ३) पंडित (अह)	१) विद्यावन्त (च) २) श्रुतिमान् (सु) ३) दृढशास्त्रमति (सु) ४) स्मृतिमान् (अह)
२१)	स्वभाव	१) शीघ्रसमारम्भ (च) २) शीघ्रःक्षोम (च) ३) शीघ्र विकार (च) ४) शीघ्र त्रास (च)		१) तीक्ष्णपराक्रम (च) २) क्षिप्रकोप (सु) ३) विगहयवक्ता (सु) ४) सुमितिषु	१) अल्पक्षोम (च) २) अल्पसंताप (च) ३) कृतज्ञ (सु) ४) सहिष्णू (सु)

		६) शीघ्र विराग (च) ७) अधन्य (च) ८) स्तेन (सु) ९) मत्सरी (सु) १०) अनार्य (सु) ११) गांधर्वचित्त (सु) १२) क्राधी (सु) १३) दंतनखखादी (सु) १४) अधृति (सु) १५) कृतघ्न (सु) १६) नास्तिक (अह) १७) म. दृढ (अह) १८) नजितिद्रिय (अह) १९) न आर्य (अह) २०) आध्मात (अह) २१) लोलुप (हा) २२) हीनसत्त्व (हा)	५) नभयात् प्रणमेदनतेष्णवमूढः (सु) ६) प्रणतेषु अजि सान्त्वदानरुचिः (सु) ७) शूर (अह) ८) मानी (अह) ९) सुचरित (अह) १०) शुचि (अह) ११) आश्रितवत्सलः (अह) १२) विभवसाहस वृद्धी (अह) १३) भवति भीषु गतिर्विषतामपि (अह) १४) भूः क्रोध (अह) १५) भूः ईर्ष्या (अह) १६) क्लेशभीषः (अह) १७) तीक्ष्णोपि को पिक्षणभंगुरश्च (हा) १८) लौल्य (हा) १९) स्तुतिप्रिय (हा)	६) दृढवैर (सु) ७) सत्त्वगुणोपपन्न (सु) ८) क्लेशक्षमो (सु) ९) मानयिता गुरुणा (सु) १०) परिगण्य चिरात् प्रददाति बहु (सु) ११) परिनिश्चितवाक्यपदः सतत (सु) १२) सौम्य (अह) १३) क्लेश अतप्तो (अह) १४) दुःख अतप्तो (अह) १५) सात्त्विकः (अह) १६) सत्यसंघः (अह) १७) धर्मात्मा (अह) १८) वदति न निष्ठुरे (अह) १९) प्रच्छन्नं वहति दृढं चिरंचवैरम् (अह) २०) अभियोगवान (अह) २१) वनितो (अह) २२) न च बाल्येऽपि अतिरोदनो तिलोलः (अह) २३) अल्पक्रोध (अह) २४) दीर्घदर्शी (अह) २५) श्लाघ्य (अह) २६) गंभीर (अह) २७) स्थूललक्ष (अह) २८) क्षमावान (अह) २९) आर्य (अह) ३०) कृतज्ञ (अह) ३१) सलान्न (अह)
२२)	सौहृदः	१) अदृढ सौहृद (सु) २) मन्दमित्रः (सु)		१) स्थिरमित्र (सु)
२३)	इतर साधन	१) अल्पसाधन (च)	१) मध्यउपकरण (च)	
२४)	धन	१) अल्पसाधन (च)	१) मधवित्त (च)	१) वसुमन्तो (च) २) स्थिरधन (सु)
२५)	विकार	१) प्रतत (च) २) शीतक (च) ३) उब्धेपक (च) ४) स्तम्भ (च)	१) सदा	१) अल्पविकार (च)
२६)	अन्य	१) न कान्तदायिता (अह) २) संस्वेदनेनातिविमर्देन सौख्य समागच्छति (हा)	१) परिणाम अनभिमानो (अह)	
२७)	अनुकत्व	१) अश्व (सु) २) अज (सु) ३) प्रोमायु (सु) ४) सश (सु) ५) आखु (सु) ६) उन्मू (सु) ७) मृध (सु) ८) कक (सु) ९) खर (सु) १०) शृगाल (अह) ११) काक (अह)	१) भुजंग (सु) २) उलूक (सु) ३) गन्धर्व (सु) ४) यक्ष (सु) ५) माजरी (सु) ६) वानर (सु) ७) व्याघ्र (सु) ८) ऋक्ष (सु) ९) मकुल (सु)	१) ब्रह्म (सु) २) रुद्र (सु) ३) इन्द्र (सु) ४) वरुण (सु) ५) सिंह (सु) ६) अश्व (सु) ७) गज (सु) ८) गोवृष (सु) ९) ताक्ष्य (सु) १०) ईस (सु)

विश्लेषण

१) वातप्रकृती

- अ) उत्कटत्वाचे परीक्षण केलेले एकुण मुद्दे = -----
 ब) उत्कटत्वाचे व्यक्तीमध्ये उपस्थित मुद्दे = -----
 क) उत्कटत्व मुद्याची शेकडेवारी = -----

२) पित्तप्रकृती

- अ) उत्कटत्वाचे परीक्षण केलेले एकुण मुद्दे = -----
 ब) उत्कटत्वाचे व्यक्तीमध्ये उपस्थित मुद्दे = -----
 क) उत्कटत्व मुद्याची शेकडेवारी = -----

३) कफप्रकृती

- अ) उत्कटत्वाचे परीक्षण केलेले एकुण मुद्दे = -----
 ब) उत्कटत्वाचे व्यक्तीमध्ये उपस्थित मुद्दे = -----
 क) उत्कटत्व मुद्याची शेकडेवारी = -----

निष्कर्ष

परीक्षण केलेल्या व्यक्तीची प्रकृती =
 ----- प्रधान ----- अनुबंधी आहे.

Annexure 1: Prakriti evaluation Proforma (as per MUHS Pattern).

Annexure 2: Questionnaire for assessment of nidra swaroopa /sleep pattern.

- Name of volunteer-
 - Age- ● Sex- ● Date-
 - Medications you are taking
1. At what time do you fall asleep on a regular day?
 - a) Regularly at same time (about 9-11pm).
 - b) Late night (after 11pm).
 2. At what time do you wake up on a regular day?
 - a) Late morning (after 8am).
 - b) Regularly at same time (about 7-8am).
 3. Do you wake up several times during night?
 - a) No.
 - b) Yes.
 4. Does any small noise disturb your sleep?
 - a) No.
 - b) Yes.
 5. Do you feel that the quality of your sleep is satisfactory?
 - a) Yes.
 - b) No

*All the volunteers marking all (a) points are considered to have Nidralu (Sleepiness) Nidra.

Acknowledgment: Tilak Ayurved College, Pune (study site).

REFERENCES

1. Jadavaji Trikamji Acharya, editor. Charaka Samhita, *Vimanasthana*, *Rogbhishakjitiya Vimana*, reprint edition, Chaukhambha Prakashana, Varanasi, 2011; 277: 8-95.
2. Jadavaji Trikamji Acharya, editor. Charaka Samhita, *Sutrasthana*, *Ashtauninditiya Adhyaya*, reprint edition, Chaukhambha Prakashana, Varanasi, 2011; 118(21): 36-38.
3. Pandita Hari Sadashiva Paradakara, Editor. Ashtang Hridaya, *Sharirasthana*, *Angavibhaga Sharira Adhyaya*, reprint edition, Chaukhambha Publication, Varanasi, 2011; 404:

96-103.

4. Prof. K.R. Shrikantha Murthy, Translator. Sarngadhara Samhita of Sarangdhara, *Purvakhanda, Aaharadigati Adhyaya*, Reprint edition, Chaukhambha Orientalia Publication Varanasi, 2010; 30: 6-25.