



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 04 (जुलाई-अगस्त, 2023)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

आँवला

(*प्रियंका राणा)

महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय- उदयपुर (राजस्थान)

*संवादी लेखक का ईमेल पता: privanka.mpuat@gmail.com

आँवला ही एकमात्र ऐसा स्वास्थ्य वर्धक फल है जो व्यक्ति को विभिन्न बिमारियों से परे रखने में सक्षम है। यह फल जड़ बूटी के रूप में कई आयुर्वेदिक दवाइयों को बनाने में काम आता है। चंरक संहिता के अनुसार यह एक ऐसा रसायन है जो व्यक्ति को बीमारियों से बचाता है और व्यक्ति का यौवन बनाए रखता है। आँवला स्वाद में खट्टा होने के साथ-साथ मीठा, ठण्डा, कड़वा व तीखा भी होता है। यह वजन में हल्का, सूखा व तासीर में ठण्डा होता है। यह विटमिन सी का अच्छा स्रोत होता है।

प्रयोगशाला परीक्षण में पाया गया है कि प्रति 100, 750 मिग्रा विटामिन सी होता है जो कि एक संतरे से 20 गुना व नीबू से 15 गुना अधिक होता है। इसे सर्वदोष हरा सभी बिमारियों को दूर करने वाला फल के नाम से भी जाना जाता है। इस फल को ताजा व सूखा दोनों प्रकार से औषधी के रूप में काम में लिया जा सकता है। इसके नियमित सेवन से अरोग्यता प्राप्त होती है। पाचन तंत्र स्वस्थ एवं मजबूत रहता है एवं शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसे की प्रकार से काम में लिया जा सकता है। जैसे ताजा रस बनाकर काढ़ा बनाकर, चूर्ण एवं अन्य व्यजन बनाकर सदियों से घरेलू स्तर पर आँवला कई बीमारियों को ठीक करने में काम आता है।

विभिन्न स्वास्थ्य सुरक्षा संबंधी पदार्थ बनाने के लिए औद्योगिक कम्पनियों द्वारा इसकी मांग दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। यह सस्ता व आसानी से उपलब्ध होने वाल फल है। चूँकि यह स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक फायदेमंद है। अतः इसका प्रतिदिन सेवा करना चाहिए।

आँवले के औषधिय गुण

1. त्वचा के लिए :-

- आँवले के नियमित सेवन से त्वचा चमकदार बनती है।
- यह चेहरे पर झुर्रियों को कम करता है।
- त्वचा की झाईयों को कम करने में सहायक है।
- त्वचा के घावों को जल्दी ठीक करता है।

2. बालों के लिए

- बालों का झड़ना कम करता है।
- बालों को सुन्दर, चमकदार, घना व मजबूत बनाता है।
- बालों की रूसी कम करता है।
- बालों की रूसी कम करता है।
- कम उम्र में होने वाले सफेद बालों से निजात दिलाता है।
- यह बालों के लिए एक प्राकृतिक कंडीशनर का काम करता है।

3. दाँत व हड्डियों के लिए

- आवलाँ हड्डियों, दाँत तथा नाखुनों के निर्माण व मरम्मत में सहायक है।
- दाँत व मसूडों को मजबूत बनाता है।

- विटामिन "सी" की अधिकता की वजह से "स्कर्वी" नामक रोग में यह काफी फायदेमंद है।
- 4. **आँखों के लिये**
 - इसके नियमित सेवन से आँखों की ज्योति बढ़ती है।
 - आँखों की खुजली व धुंधलापन दूर करता है।
- 5. **पेट के लिए**
 - पाचन तंत्र को स्वस्थ व मजबूत बनाता है।
 - पेट के घाव के उपचार में सहायक है।
 - एसिडिटी में भी लाभदायक है।
 - सूखा आँवला दस्त में उपयोगी है।
 - आँवला में प्रचुर मात्रा में रेशे होने से यह कब्ज दूर करने में सहायक है एवं भूख बढ़ाता है।
- 6. **मस्तिष्क के लिए**
 - सिरदर्द व तनाव को कम करता है।
 - याददाश्त बढ़ाने में सहायक है।
 - मस्तिष्क को ठंडक पहुंचाता है।
- 7. **अन्य फायदे**
 - धमनियों में जमने कोलेस्ट्रॉल को कम करके उनकी रुकावट दूर करता है।
 - शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
 - स्कताहपता (एनीमिया) को दूर करने में सहायक है।
 - शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करता है।
 - यकृत को मजबूत बनाता है।
 - पुरानी व टूटी फूटी कोशिकाओं की मरम्मत में सहायक है।
 - पेशाब की जलन को कम करता है।
 - शरीर की थकान को कम करता है।
 - यह अस्थमा से भी बचाता है।
 - इन्सुलिन बनाने वाली कोशिकाओं को उत्तेजित करता है। जिसकी वजह से शर्करा को कम कर मधुमेह रोग से बचाव करता है।

अतः यह कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य व स्वाद दोनों की दृष्टि से आँवला एक बहुपयोगी फल है। असीमित औषधीय गुणों की वजह से इसे प्राचीन काल से ही कल्पवृक्ष कहा जाता है। यह विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए प्रकृत का वरदान है।