



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 06 (नवंबर-दिसंबर, 2024)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

अमरूद का महत्व

(हिमांशु चावला)

शोधार्थी (फल विज्ञान), कृषि विश्वविद्यालय, कोटा

संवादी लेखक का ईमेल पता: hchawla4160@gmail.com

अमरूद को कहीं-कहीं पर जामफल भी कहा जाता है। अमरूद का वानस्पतिक नाम सीडियम गुआजावा (*Psidium guajava*) है। इलाहाबाद का सफेदा अमरूद बहुत बढ़िया होता है जो गोल, चिकना फल होता है तथा इसका बढ़िया किस्म का सफेद गूदा होता है। चित्तीदार अमरूद सफेदा के समान ही होता है, बस उस पर पिन के परिमाण के बहुत से गुलाबी-से लाल रंग के धब्बे होते हैं। पके हुए अमरूदों को ऐसे ही खाया जाता है तथा कच्चे एवं पके अमरूदों की सब्जी भी बनाकर खायी जाती है।

अमरूद में विटामिन 'सी' बहुत होता है। ताजे पके फलों के प्रति 100 ग्राम गूदे में 100 से 260 मिग्रा तक विटामिन 'सी' होता है। अमरूद विटामिन 'सी' का एक सस्ता स्रोत है। अमरूद में काफी मात्रा में कैल्सियम होता है। अमरूद के बीजों में लौह अधिक होता है अतः अमरूद को खाते समय उसके बीजों को खूब चबा-चबा कर खाना कल चाहिए।

गुण- अमरूद न तो ठण्डा होता है और न गर्म होता है। यह कब्ज गाली को दूर करता है और आँतों की शुद्धि करता है। इसका सेवन करने से पेट के अनेकों विकार दूर हो जाते हैं। इसमें टैनिन एसिड होने से यह जखम भरने का कार्य करता है अतः इसका सेवन करने से आँतों के जखम भर जाते हैं। अमरूद रक्तशोधक होता है अतः फोडे-फुन्सी निकल आने पर इसका सेवन करना बहुत लाभकारी होता है। अमरूद का सेवन करने से शरीर को शक्ति मिलती है और स्फूर्ति आती है इससे मस्तिष्क स्वस्थ बना रहता है। यह हृदय को बल देता है इसका सेवन करने से वीर्य की पुष्टि होती है और पुरुष को लैंगिक शक्ति प्राप्त होती है।

चिकित्सीय उपयोग- अमरूद के द्वारा निम्नलिखित रोगों की चिकित्सा की जा सकती है:-

कब्ज- लगभग 250 ग्राम अमरूद खाने से अगले दिन पेट साफ हो जाता है और कब्ज दूर हो जाता है। इसे खाना खाने से 1-2 पहले खाना चाहिए, खाने के बाद नहीं खाना चाहिए।

अपच, भूख न लगना तथा पेट में अफरा आना- 250 ग्राम अमरूद खाना खाने के बाद खाने से लाभ होता है। अमरूद खाना खाने से पहले नहीं खाना चाहिए।

पेट में दर्द होना- अमरूद पर नमक छिड़क कर खाने से पेट के अमरूद खाने दर्द में आराम पहुँचता है।

आँत में जखम बन जाना- अमरूद में टैनिन एसिड होने के कारण वह आँतों के जखम को भरता है और आँत स्वस्थ हो जाती है।

अर्श या बवासीर- कुछ दिनों तक नित्य प्रातः काल भूखे पेट 250 ग्राम अमरूद खाने से बवासीर ठीक हो जाती है।

बवासीर का खून- अमरूद के 10 ग्राम छिलके और पत्तों को 150 ग्राम पानी में रात भर पड़ा रहने दें। प्रातः काल पानी को आग पर गर्म करें। इसका पाँचवा भाग शेष रह जाने पर इसे छान कर रोगी को पिलाएं। ऐसा कुछ दिनों तक करने से बवासीर के मस्सों से खून निकलना बन्द हो जाता है।

मलाशय अंश (Prolapse rectum) - मल-त्याग के समय मलाशय के बाहर निकल आने को मलाशय भ्रंश कहा जाता है। इसे भीतर करके अमरूद के पत्तों को पीसकर बनायी गयी लुगदी को गुदा पर बाँधने से मलाशय का बाहर निकलना बन्द हो जाता है।

कमजोरी- अमरूद का सेवन करने से शारीरिक एवं मानसिक शक्ति प्राप्त होती है और हृदय को बल मिलता है अतः कमजोरी दूर हो जाती है और शरीर स्वस्थ बना रहता है।

फोड़े-फुन्सी निकल आना- एक माह तक प्रतिदिन दोपहर को 250 ग्राम अमरूद खाने से पेट साफ रहेगा और रक्त शुद्ध हो जायेगा तथा फोड़े-फुन्सियाँ ठीक हो जायेंगी।

खाँसी- खाँसी के साथ बलगम आने पर अमरूद को आग में भून कर खाने से लाभ होता है। अमरूद को गर्म रेत या राख में सेंक कर ग्राम्बच्चे को खिलाने से काली खाँसी में आराम पहुँचता है।

उन्माद- 250-250 ग्राम अमरूद 6 सप्ताह तक सुबह और शाम खाने से मस्तिष्क को शक्ति मिलेगी और उन्माद दूर हो जायेगा। अमरूद खाने से मानसिक चिंताएँ भी दूर हो जायेंगी।

मिर्गी रोग- नित्य प्रति अमरूद का सेवन करने से मिर्गी रोग में बहुत लाभ पहुँचता है।

मलेरिया- मलेरिया में अमरूद से लाभ होता है। मलेरिया के रोगी को अमरूद खाना चाहिए।

नशा हो जाना- भाँग, गांजा, चरस, अफीम आदि का नशा उतारने के लिए रोगी को अमरूद खिलाना चाहिए या इसके पत्तों का रस पिलाना चाहिए। ऐसा करने से नशा उतर जाता है।

दाँत में दर्द होना- अमरूद के पत्तों को चबाने से दाँतों एवं मसूड़ों का दर्द दूर हो जाता है। अमरूद के पत्तों को उबालकर इसके पानी से कुल्ला करने पर मसूड़ों की सूजन नहीं रहती और उनसे खून आना बन्द हो जाता है और दाँतों से दुर्गन्ध आनी बन्द हो जाती है।