

आंवला-एक औषधीय फल

(‘तितिक्षा बोहरा’, नवदीप सिंह भाटी² एवं देशराज मीना³)

¹जूनागढ़ कृषि विश्वविद्यालय, जूनागढ़ (गुजरात), भारत

²स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय, बीकानेर, राजस्थान, भारत

*संवादी लेखक का ईमेल पता: titikshabohara28@gmail.com

आंवला भारत का एक महत्वपूर्ण औषधीय गुणों वाला फल है। यह भारत के उष्णकटिबंधीय और उपोष्ण कटिबंधीय क्षेत्र में विस्तृत रूप से फैला हुआ है। इसका उत्पत्ति स्थल भारत है। भारत के अलावा यह पाकिस्तान, उज्बेकिस्तान, श्रीलंका, दक्षिण-पूर्व एशिया, चीन और मलेशिया में भी उगाया जाता है। इसके फलों का रंग हल्का हरा होता है जो कि अम्लीय प्रकृति का होता है। आंवले के छोटे कच्चे फलों को च्यवनप्राश और बड़े मोटे परिपक्व फलों को मुरब्बा और कैंडी बनाने में उपयोग किया जाता है। भारत में आंवले को अमृतफल, गूसबेरी, अमला, नेल्ली, अंबला इत्यादि नामों से भी जाना जाता है। फल के अलावा इसके बीज, कोमल अंकुर और पत्तियां भी औषधीय गुण के कारण उपयोग किए जाते हैं। आंवला एक ऐसा फल है जिसे लवणीय मिट्टी और अधिक तापमान वाले क्षेत्रों में भी आसानी से उगाया जा सकता है।



पोषक तत्व और औषधीय गुण

आंवला खनिजपदार्थों, कार्बनिक अम्ल और विटामिन का अच्छा स्रोत है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, अमीनो एसिड, टैनिन, अल्कलॉइड, फिनोलिक मिश्रण और फ्लेवोनॉयड्स सभी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। आंवले का कसेलापन टैनिन की वजह से होता है। 100 ग्राम आंवला में नमी (81.2 प्रतिशत), कार्बोहाइड्रेट (14.1 प्रतिशत), प्रोटीन (0.5 प्रतिशत), वसा (0.1 प्रतिशत), रेशे (3.7 प्रतिशत), विटामिन सी (600 मिलीग्राम), नाइकोटिनिक एसिड (0.2 मिलीग्राम), कैल्शियम (0.05 प्रतिशत), आयरन (1.5 मिलीग्राम) और फास्फोरस (0.02 प्रतिशत) इत्यादि पाये जाते हैं।

स्वास्थ्यवर्धक गुण

मधुमेह रोग के निवारण में: एलानिन ट्रांसएमिनेज (एंजाइम) जो यकृत में मौजूद होता है जिसकी क्रिया द्वारा रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, जिसके निवारण हेतु आंवला, जामुन और करेले के पाउडर से बने मिश्रण के सेवन से इस एंजाइम को सामान्य किया जा सकता है। इसके अलावा आंवला के फलों में क्रोमियम नामक खनिज तत्व पाया जाता है जो मधुमेह रोग के निवारण में फायदेमंद होता है।

अपच की समस्या में: जिन लोगों को अपच की समस्या होती है वो इसकी कोमल टहनियाँ और पत्तियोंको छाछ और दही में मिलाकर सेवन करने से इससे छुटकारा पा सकते है।

आंखों की बीमारी में: जिन लोगों को आंखों संबंधित समस्या होती है उनके लिए आंवला एक अच्छा स्रोत है। इसके रस की 1-2 बूंदों को नियमित रूप से आंखों में डालने से राहत मिलती है। इसके अलावा बीजों के पाउडर को घी और शहद में मिलाकर काजल की तरह उपयोग करने से भी आंखों को फायदा मिलता है।

बालों की समस्या में: आंवला बालों की समस्या के लिए बहुत फायदेमंद है क्योंकि आंवला रक्त को शुद्ध करता है और समय से पहले बालों को सफेद होने से रोककर बालों के प्राकृतिक रंग को बढ़ाता है। इसमें एंटीफंगल और एंटीवायरल गुण होते है, जो डैंड्रफ और अन्य फंगल संक्रमणों को रोकते हैं। आंवला, रीठा और शिकाकाई के मिश्रण को बालों में लगाने से बाल मुलायम, घने, काले और लम्बे हो जाते हैं।

एसिडिटी में: अम्लपित्त या हाइपरएसिडिटी आजकल आम समस्या बन गई है। बच्चों से लेकर बूढ़े, किसी को भी यह समस्या हो सकती है। आंवले के 10 ग्राम बीजों को रात भर जल में भिगोकर अगले दिन 250 मिली गाय के दूध में बीजों को पीस कर सेवन करने से एसिडिटी से निजात मिलता है।

निष्कर्ष

आंवला आयुर्वेद की दृष्टि से महत्वपूर्ण फल हैं जिसका प्राचीन समय से स्वास्थ्यवर्धक के रूप में उपयोग किया जा रहा है, क्योंकि आंवला औषधीय गुणों, खनिज पदार्थ और विटामिन का अच्छा स्रोत है। इसका उपयोग आचार, कैंडी, च्यवनप्राश, मुरब्बा, चूरन पाउडर, जैली, चटनी और ज्यूस बनाने में किया जाता है। यह कई आयुर्वेदिक दवाओं और टॉनिक का एक महत्वपूर्ण घटक है। यह विटामिन सी के सबसे समृद्ध प्राकृतिक स्रोतों में से एक है और असंख्य स्वास्थ्य विकारों को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसे बिना किसी प्रतिकूल प्रभाव के एक सुरक्षित हर्बल दवा के रूप में माना जाता है। अतः भारतीय आंवले का सेवन पारंपरिक और चिकित्सकीय दोनों रूप से लाभदायक है।