

## आंवला एक गुणकारी औषधि: मानव स्वास्थ्य के लिए वरदान

(<sup>1</sup>अंजली श्रीवास्तव, <sup>2</sup>अंबिकेश त्रिपाठी एवं <sup>3</sup>बृजेश कुमार)

<sup>1</sup>परास्नातक छात्रा, बाबा साहेब भीमराव आंबेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, भारत

<sup>2</sup>शोध छात्र, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, भारत

<sup>3</sup>संवादी लेखक का ईमेल पता: [anjalisrivastava9118@gmail.com](mailto:anjalisrivastava9118@gmail.com)

आंवला को भारतीय गूजबेरी के नाम से जाना जाता है, और इसकी बेरी औषधीय गुण होने के कारण आयुर्वेदिक चिकित्सा में उपयोग होती है। आंवला को सुपरफूड कहा जाता है क्योंकि इसमें कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। प्राचीन आयुर्वेद में इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे कि खट्टा, नर्स, अमरता इत्यादि। आंवला में अनूठी स्वाद विशेषता जैसे तीखा, कसैला, मीठा, कड़वा, और खट्टा स्वाद होते हैं। इसे "दिव्यौषदा" कहा जाता है क्योंकि यह मन और शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकता है। आंवला को संस्कृत में "अमालाकी" भी कहा जाता है, जिसका अर्थ है "जीवन का अमृत"। आंवला एस्कॉर्बिक एसिड (विटामिन सी) एवं कैरोटीन का एक अच्छा स्रोत है। इसमें विभिन्न पॉलीफेनोल्स, जैसे कि एलेजिक एसिड, गैलिक एसिड, एपिजेनिन, क्वेरसेटिन, ल्यूटोलिन, और कोरिलागिन, मौजूद होते हैं। आंवला प्रति 100 ग्राम में निम्नलिखित घटकों की मात्रा प्राप्त होती है: कार्बोहाइड्रेट 10 ग्राम, प्रोटीन 0.80 ग्राम, फैट 0.50 ग्राम, कुल कैलोरी 44 किलोकैलोरी, फाइबर 4.3 ग्राम, मैग्नीशियम 10 मिलीग्राम, कैल्शियम 25 मिलीग्राम, आयरन 0.31 मिलीग्राम, पोटैशियम 198 मिलीग्राम, और जिंक 0.12 मिलीग्राम।



### आंवले से होने वाले लाभ

**तनाव से राहत:** आंवला विभिन्न एंटीऑक्सिडेंट का अच्छा स्रोत है। यह मानव के तनाव में होने के दौरान शरीर द्वारा निर्मित मुक्त रेडिकल को साफ करने के लिए जाना जाने वाला एक एंटीऑक्सिडेंट गुण है। आंवला में एंटीऑक्सिडेंट के साथ-साथ पोटैशियम भी काफी मात्रा में होता है। इसलिए, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने की पोटैशियम की क्षमता के कारण, ब्लड प्रेशर की समस्याओं से पीड़ित रोगियों के आहार में इसका नियमित रूप से उपयोग किया जाता है। पोटैशियम द्वारा हाइपरटेंशन के प्रबंधन में शामिल मुख्य मैकेनिज्म ब्लड वेसल्स को फैलाना है, जो ब्लड प्रेशर की संभावनाओं को और कम कर देता है। इस स्थिति में आंवला का जूस पीना असरदार हो सकता है।

**मधुमेह में लाभकारी:** परंपरागत रूप से, आंवला का उपयोग डायबिटीज को नियंत्रित करने के लिए घरेलू उपचार के रूप में किया जाता है। डायबिटीज के पीछे का मुख्य कारण तनाव होना है। आंवला विटामिन C का अच्छा स्रोत है। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है जो मुक्त रेडिकल के बनाव और ऑक्सीडेटिव तनाव के असर को बदलने में मदद करेगा। आंवला के उत्पादों का नियमित सेवन डायबिटीज की संभावनाओं को रोक सकता है। अन्य मैकेनिज्म में, आंवला के रेशे शरीर में अतिरिक्त शुगर को नियमित ब्लड शुगर के स्तर तक अवशोषित करने में मदद कर सकते हैं। इसलिए आंवला को अपने डायबिटीज डाइट प्लान में शामिल करने से डायबिटीज के असरदार प्रबंधन में मदद मिल सकती है।

**पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए:** आंवला की बेरीज में पर्याप्त मात्रा में घुलनशील रेशे होते हैं। ये रेशे आंतों की गति को विनियमित करने में भूमिका निभाते हैं, जो खराब बाउल सिंड्रोम को कम करने में मदद कर सकते हैं। आंवले में विटामिन C की अधिक मात्रा होने के कारण, यह आवश्यक खनिजों की अच्छी मात्रा को अवशोषित करने में भी मदद करता है। इसलिए यह विभिन्न स्वास्थ्य पूर्वकों के साथ तालमेल रखता है।

**वजन घटाने में कारगर:** वसा जमा होने का कारण धीमा उपापचय हो सकता है। अनियमित रूप से खाने से अवांछित स्थानों पर वसा जमा हो जाता है। आंवला वसा बनने से बचाता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

आमतौर पर बजन घटाने के लिए कच्चे आंवले, कैंडी और गुनगुने पानी के साथ आंवले का पाउडर खाने से जमा वसा शरीर से बाहर निकलता है।

**बालों, आँखों एवं त्वचा के लिए उपयोगी:** बालों की वृद्धि को बढ़ाने के लिए आंवला के तेल का उपयोग लंबे समय से घरेलू उपचार के रूप में किया जाता रहा है। आंवला तेल बालों के फॉलिकल्स को उनके बेहतर वृद्धि के लिए उत्तेजित कर सकता है। इसमें विटामिन C होता है जो कोलेजन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। यह सिर की त्वचा पर मृत बालों की कोशिकाओं को बदलकर नए बालों की वृद्धि को सीधे प्रभावित करता है। आंवला न केवल बालों के बढ़ने में मदद करता है बल्कि स्कैल्प को हाइड्रेट करके डैंड्रफ की समस्याओं को भी रोकता है। विटामिन C, अपने शक्तिशाली एंटीबैक्टेरियल प्रभाव -इंफ्लेमेटरी और एंटी - के कारण बालों को खुजली और पपड़ी से रोकता है। आंवला विटामिन A का भी अच्छा स्रोत है, जो आँखों के स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए अत्यन्त उपयोगी है। आंवले में मौजूद विटामिन A से दृष्टि में सुधार होता है। यह उम्र बढ़ने के साथ होने वाले कंजंक्टिविटिस के जोखिम को भी कम कर सकता है। आंवला एक प्राकृतिक ब्लड प्यूरीफायर है एवं , आंवला से बने उत्पादों का नियमित सेवन त्वचा को चमकदार बनाता है। आंवला से बने उत्पाद त्वचा से संबंधित विभिन्न एलर्जी से लड़ने में भी मददगार साबित होते हैं।

### आंवला से बने उत्पाद

आंवला से विभिन्न प्रकार के उत्पाद बनाए जाते हैं, जैसे चूर्ण, कैप्सूल, टैबलेट, कैंडी, जूस इत्यादि।



कैंडी



टैबलेट

### आंवले का उपयोग करते समय सावधानियां

- यदि व्यक्ति को एलर्जी होती है तो आंवले का सेवन ब्लीडिंग के खतरे को बढ़ा सकता है।
- मधुमेह रोगी में, ब्लड शुगर के स्तर को काफी कम कर सकता है।
- आंवला का जूस त्वचा को रूखी कर सकता है।
- खांसी या कफ़ की समस्या होने पर आंवला के सेवन से बचना चाहिए।
- सर्जरी के दौरान और उसके बाद आंवला नहीं दिया जाना चाहिए, क्योंकि इससे ब्लीडिंग हो सकती है।