



एग्री मैगज़ीन

(कृषि लेखों के लिए अंतरराष्ट्रीय ई-पत्रिका)

वर्ष: 01, अंक: 02 (सितंबर, 2024)

www.agrimagazine.in पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री मैगज़ीन, आई. एस. एन.: 3048-8656

गिलोय: आयुर्वेदिक औषधि के अद्भुत लाभ

(लीना प्रीति लाकड़ा एवं यशवंत कुमार पटेल)

खाद्य प्रसंस्करण और प्रौद्योगिकी विभाग, अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़, भारत

*संवादी लेखक का ईमेल पता: leenapreeti01@gmail.com

गिलोय के फायदे

- ✓ **इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक:** गिलोय में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और संक्रमणों से बचाते हैं।
- ✓ **बुखार में लाभकारी:** गिलोय का इस्तेमाल विभिन्न प्रकार के बुखार, जैसे डेंगू और मलेरिया में शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है।
- ✓ **डायबिटीज के लिए फायदेमंद:** गिलोय का रस रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है, इसलिए यह मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी है।
- ✓ **पाचन सुधारने में सहायक:** गिलोय पाचन तंत्र को मजबूत करता है और अपच, गैस, एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।
- ✓ **मानसिक तनाव और चिंता कम करने में मददगार:** गिलोय का उपयोग मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने के लिए किया जाता है। यह मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक है।
- ✓ **सांस संबंधी समस्याओं में लाभकारी:** गिलोय का सेवन अस्थमा, खांसी और जुकाम जैसी सांस संबंधी समस्याओं में आराम दिलाता है।
- ✓ **संधिवात (आर्थराइटिस) में राहत:** गिलोय में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद करते हैं, इसलिए यह आर्थराइटिस रोगियों के लिए उपयोगी है।
- ✓ **त्वचा के लिए लाभकारी:** गिलोय का नियमित सेवन त्वचा को चमकदार और स्वस्थ बनाए रखता है। यह त्वचा के संक्रमणों और मुंहासों से भी बचाता है।
- ✓ **लिवर और किडनी के स्वास्थ्य के लिए अच्छा:** गिलोय लिवर और किडनी की कार्यक्षमता को बढ़ाने में मदद करता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है।
- ✓ **ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार:** गिलोय रक्तचाप को संतुलित रखने में मदद करता है, जिससे हृदय संबंधी समस्याओं का जोखिम कम होता है।



गिलोय