

स्कर्वी रोग : आँवला के अंदर विटामिन "सी" की प्रचुर मात्रा होती है। इसलिए स्कर्वी में बहुत उपयोगी होता है। जिन बच्चों के दांत कमजोर हो, ठीक तरह न निकलते हों, बहुत भंगुर हो या शीघ्र ही कीड़ों से खाये जाते हैं, उन्हें रोज आँवला खाना चाहिए।

आँवले के रस में नारंगी के रस की अपेक्षा बीस गुना अधिक विटामिन "सी" रहता है। एक आँवले में 150 संतरों के बराबर विटामिन सी रहता है। प्रति 100 ग्राम आँवले में 600 ग्राम विटामिन सी रहता है।

फलों और सब्जियों को गरम करने, पकाने या सुखाने से उनके विटामिन का अधिकांश या प्रायः सम्पूर्ण अंश नष्ट हो जाता है। परन्तु आँवला को पकाने पर भी इसका सब खाद्यान्न (विटामिन) नष्ट नहीं होता है।

आँवले का चूर्ण यकृत और आमाशय के लिए बहुत गुणकारी है। सूखे आँवलों का चूर्ण लोहे की भस्म के साथ पाण्डु कामला और अजीर्ण के लिए उपयोगी औषधी है।

आँवले को आम की गुठली के साथ पीसकर सिर पर लेप करने से बात घने और लम्बे होते हैं।

6-7 माशा आँवला का कल्क बनाकर शहद के साथ प्रदर में आते हुए खून को रोकने के लिए व गर्भाशय से होते रक्तस्राव को बंद करने के लिए दिया जाता है।

श्वेतप्रदर में आँवले का चूर्ण शहद या शक्कर के साथ देने से लाभ होता है।

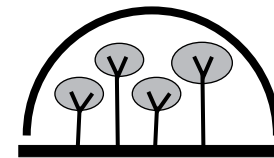
आँवले में पाये जाने वाले रसायनिक तत्व

प्रोटीन	0.5%
वसा	0.1%
रेशे	3.4%
कार्बोहाइड्रेट्स	14.1%
चूना	0.05%
जलीयांश	81.2%
प्रस्फूरक	0.02%
प्रति 100 ग्राम लोहा	1.2 mg

आँवला



वैज्ञानिक नाम
एम्बिका ओफिसिनलिस



राजस्थान वन उपज संग्राहक एवं प्रशोधक समूह समर्थक समिति

282, पुराना चुंगीनाका, फतेहपुरा, उदयपुर (राज.)

फोन एवं फैक्स : 0294-2451478

email: samarthak@sancharnet.in

Website: www.samarthak.org

आँवला

लेटिन नाम : एम्ब्लिका ओफिसिनलिस

हिन्दी : आँवला

अंग्रेजी : एम्ब्लिक माइरोबैलन (मडसपब डलतवइंसंद)

परिचय :

एक छोटा सा मध्यमाकार तीस-चालीस फीट ऊँचा पतनशील पत्तों वाला वृक्ष है। 6-9 फीट ऊँचा होता है। छाल चिकनी हरिताभ-धूसर या हलकी भूरी, पतली, एक तिहाई इंच से कुछ कम मोटी, छोटे अनियमित गोल छिलकों में उतरती हुई होती है। छाल के अंदर का भाग लाल होता है। छिलका उतरने पर नीचे पीले रंग की नवीन छाल आ जाती है। लकड़ी लाल और कठोर होती है।

पत्ते पंख सदृश समाकार हलके हरे, छोटी-छोटी शाखाओं पर पास-पास लगे हुए) इंच लम्बे किनारे मोटे, लगभग वृन्त रहित होते हैं। लगभग नवम्बर से दिसम्बर में पत्त गिरना आरम्भ होते हैं। फरवरी-मार्च अप्रैल तक वृक्ष पत्र रहित होता है, तब नये अंकुर प्रकट होते हैं।

पीताभ या हरिताभ पीत सूक्ष्म पुष्प छोटी शाखाओं पर गये पत्तों के अक्षों में घरे गुच्छों में मार्च से मई तक निकलते हैं। फूलों में नर अधिक, माता कम होते हैं। दोनों जाति के फूल एक ही शाखा पर होते हैं। नर पुष्पों का वृन्त छोटा और स्त्री पुष्प लगभग वृन्त रहित होते हैं।

फल मांसल, गोल और ऊपर तथा नीचे से चपटे होते हैं। फलों का व्यास आधे से पौन इंच, वर्ण पीताभ हरित लम्बाई के एवं छः रेखाओं वाले चिकने स्वाद में खट्टे प्राही और कसैले होते हैं। फल के अंदर छः रेखाओं वाली अस्थिमयी गुठली होती है।

गुठली के अंदर तीन कोष्ठ होते हैं, जिनमें चार या छः गहरे भूरे चिकने त्रिकोण बीज पड़े होते हैं। फल दिसम्बर से फरवरी तक पकते हैं। पकने पर फल का रंग लालिमा लिए हुए हरित पीत सा हो जाता है। पके हुये फलों को धूप में रखने से गूदा सूख कर फट जाता है और अंदर से बीज बाहर निकल पडते हैं।

नर्सरी में लगभग मार्च में बीज बोये जाते हैं। पानी नियमित रूप से देना चाहिए। पहले कुछ मास धूप और जोर की बारिश से रक्षा करनी चाहिए निलाई

नियमित होती रहे तो एक बरसात के बाद पौधे पृथक कर के नियत स्थान पर लगाये जा सकते हैं। पहले साल में पेड 2 फीट 8 इंच लम्बा हो जाता है। नवम्बर में आँवला बाजार में बिकने आ जाता है। प्रायः मार्च के अंत तक बिकता रहता है।

उपयोगी अंग : हरा और सूखा फल, बीज, पत्र, मूल, त्वक, पुष्प

संग्रह : फाल्गुन चैत्र में पूर्ण पक जाने पर वृक्ष पर से फलों को तोड़ लें और अच्छी तरह सुखा कर शुष्क वायुरहित कनस्तरों में रखें।

मात्रा : फल का स्वरस -) - 1 औंस, चूर्ण 1-2 ग्राम।

रासायनिक संगठन :-

आँवला जब छोटा होता है तो कसैला होता है। पक जाने पर स्वाद लगता है।

अपक्व आँवले के शुष्क गूदे में 35: टेक्क एसिड होता है। फल के गूदे में गैलिक एसिड, निर्यास, शर्करा एल्ब्युमिन सेलुलोज और खनिज पदार्थ भी होते हैं।

गुण :-

आँवला हलका, शीतल और रूक्ष है। भोजनों में रूचि उत्पन्न करने वाला फल, जी मचलाने, उल्टियों को रोकता है। पेट में गुड़गुड़ की आवाज होने की अवस्था में अफोर, मलबंध में गुणकारी है। अत्यन्त शीतल होने से प्यास, शरीर की गरमी जलन को शांत करता है, पसीना लाता है। बुखार



तथा उसकी दाह को शांत करता है। बहते हुए खून को बंद करने का गुण इसमें विशेष रूप से कहा जाता है। शरीर में बढ़ी हुई चरबी को छंटता है। आँखों व बालों के लिए हितकर, अमृत के समान गुणकारी, मूत्र व प्रजनन संस्थान के रोगों में लाभ करता है। वीर्य बढ़ाता है। अत्यन्त वृष्य रसायन है। लवणरस को छोड़ कर शेष सब रस आँवले में होते हैं। चरबी को (मेदरोग) घटाता है।

त्रिफला चूर्ण, आमलकी रसायन, आँवला मुरब्बा, आँवला अचार, च्यवनप्राश, ब्रह्मरसायन, त्रिफलाघृत, आमलकघृत तीन साल पर्यन्त नियमित सेवन करने से बूढ़ापा दूर हो कर सौ साल आयु होती है। स्मरण शक्ति बढ़ती है, बल और पौरुष बढ़ता है, रूप अत्यन्त सुन्दर और तेजस्वी होता है।

औषधिय उपयोग :-