

गिलोय-जीवन के लिए अमृत

प्रमोद कुमार सिंह¹, देवेंद्र सिंह² एवं राकेश चंद्र नैनवाल²
¹सीनियर रिसर्च फेलो, ²वरिष्ठ वैज्ञानिक
सी.एस.आई.आर., राष्ट्रीय वनस्पति अनुसंधान संस्थान
राणा प्रताप मार्ग, लखनऊ-226001, उ०प्र०, भारत
yadav.pramod67@gmail.com

प्राप्त तिथि-30.08.2019, स्वीकृत तिथि-28.10.2019

सार— गिलोय एक लता है जो मेनिस्पर्मसी परिवार से संबंधित है। इसे आमतौर पर गुडूची, अमृता, गुर्च, टिनोस्पोरा के रूप में जाना जाता है। गिलोय विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करता है, रक्त को शुद्ध करता है, शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को पैदा करता है और यकृत रोगों व मूत्र पथ के संक्रमण में लाभकारी होता है। “गिलोय का उपयोग हृदय से संबंधित स्थितियों के उपचार में विशेषज्ञों द्वारा किया जाता है। और यह बांझपन के इलाज में भी उपयोगी पाया जाता है”। वर्तमान में इस पौधे में उपलब्ध सक्रिय घटकों की खोज से विभिन्न रोगों के नियंत्रण के लिये इसके जैविक गुणों ने मानव जगत में इस पौधे के प्रति सक्रिय रुचि पैदा की है।¹

बीज शब्द— गिलोय, स्वास्थ्य, औषधीय महत्व

Giloy-Amrit for life

Pramod Kumar Singh¹, Devendra Singh² and Rakesh Chandra Nainwal²

¹Senior Research Fellow, ²Senior Scientist

CSIR-National Botanical Research Institute, Rana Pratap Marg Lucknow-226001, UP, India
yadav.pramod67@gmail.com

Abstract- Giloy (*Tinospora Cordifolia*) is a climbing shrub, belongs to family Menispermaceae. It is commonly known as Guduchi, Amrita, Gurach and *Tinospora* etc. Giloy helps to remove toxins, purifies blood, fights bacteria that causes diseases, combats liver diseases and urinary tract infections. “Giloy is used by experts in treating heart related conditions, and is also useful in treating infertility”. Recently the discovery of active components from the plant and their biological function in disease control has led to active interest in the plant across the globe.¹

Key words- Giloy, health, medicinal importance

1. **परिचय—** गिलोय (*टीनोस्पोरा कार्डीफोलिया*) की एक बहुवर्षीय लता होती है। इसके पत्ते पान के पत्ते की तरह होते हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सा में गिलोय या गुडूची को अमृत के समान गुणकारी होने से इसका नाम अमृता है जिसका उल्लेख प्राचीन स्वास्थ्य साहित्यों में मिलता है। आयुर्वेद साहित्य में इसे ज्वर की महान औषधि माना गया है एवं जीवन्तिका नाम दिया गया है। गिलोय की लता जंगलों, खेतों की मेड़ों, पहाड़ों की चट्टानों आदि स्थानों पर सामान्यतः कुण्डलाकार चढ़ती पाई जाती है। नीम, आम्र के वृक्ष के आस-पास भी यह मिलती है। जिस वृक्ष को यह अपना आधार बनाती है, उसके गुण भी इसमें समाहित रहते हैं। इस दृष्टि से नीम पर चढ़ी गिलोय श्रेष्ठ औषधि मानी जाती है। इसका कंद छोटी अंगुली से लेकर अंगूठे जितना मोटा होता है। बहुत पुरानी गिलोय में यह बाहु जैसा मोटा भी हो सकता है। इसमें से स्थान-स्थान पर जड़ें निकलकर नीचे की ओर झूलती रहती हैं। चट्टानों अथवा खेतों की मेड़ों पर जड़ें जमीन में घुसकर अन्य लताओं को जन्म देती हैं। इस आयुर्वेदिक जड़ी बूटी के द्वारा शरीर की कई बीमारियों का उपचार बहुत ही आसानी से किया जा सकता है। औषधीय गुणों के आधार पर नीम के वृक्ष पर चढ़ी हुई गिलोय को सर्वोत्तम माना जाता है। आयुर्वेद में इसको विभिन्न नामों जैसे अमृता, गुडूची, अमृतवल्ली, छिन्नरुहा व चक्रांगी आदि से जाना जाता है। वैज्ञानिक भी गिलोय के आयुर्वेदिक लाभों की पुष्टि करते हैं। सामान्य रूप से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का सबसे अच्छा विकल्प है। यदि सही मात्रा और पूरी जानकारी के साथ इस जड़ी बूटी का सेवन किया जाय तो विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है।²

2. **गिलोय का औषधीय महत्व—** गिलोय को उसके पोषक तत्वों और औषधीय गुणों के कारण ही विशेष जड़ी बूटी माना जाता है। इस जड़ी बूटी में एंटी-इंफ्लामेटरी, एंटी-आर्थ्रिटिक, एंटी-एलर्जी, मलेरिया-रोधी, एंटी-डायबिटिक, और एंटी-इंफेक्टीव गुण होते हैं।

अध्ययनों से पता चलता है कि गिलोय में एंटी-ऑक्सीडेंट की भी उच्च मात्रा होती है। इसकी बेल को टुकड़े-टुकड़े करके, उनका रस निकालकर उपयोग किया जाता है। इसका रस कड़वा और कसैला होता है। इसका पौधा अपने गुणों के कारण वात, पित्त और कफ से जुड़ी विभिन्न बीमारियों को ठीक करता है। इसे बुखार, बवासीर, खांसी, हिचकी रोकना, मूत्रावरोधक, पीलिया, एसिडिटी, आँखों के रोग, शुगर की बीमारी, आदि को नियंत्रण रखने और रक्त विकारों को ठीक करने के लिए इसका सेवन किया जा सकता है। इसके रस को कई रोग जैसे पीलिया, गठिया, कब्ज, डेंगू, बुखार, पेट सम्बन्धी रोग, मूत्ररोग, त्वचा सम्बन्धी रोग आदि के लिए उपयोग किया जाता है। आयुर्वेद में गिलोय का प्रयोग साँस संबंधी रोग जैसे दमा और खांसी को ठीक करने में विशेष रूप से किया जाता है। रक्तवर्धक होने के कारण यह खून की कमी यानी एनीमिया में बहुत लाभ पहुंचाती है। इसकी पत्तियों में कैल्शियम, प्रोटीन, फॉस्फोरस अच्छी मात्रा में पाया जाता है और इसके तनों में स्टार्च भी अधिक मात्रा में होता है। नीम के पेड़ पर इसकी बेल को चढ़ा देने से इसके गुणों में अधिक वृद्धि हो जाती है।¹

3. गिलोय में उपस्थित पोषक तत्व—³ खाद्य एवं पोषण के अनुसार, गिलोय कई तरह से गुणकारी है—

1. गिलोय एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है।
2. यह हमारी फ्री-रेडिकल्स या मुक्त कण से रक्षा करता है और इम्यूनिटी बढ़ाता है।
3. गिलोय का सेवन श्वेत रक्त कणों को नियमित करने में मदद करता है।
4. गिलोय में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी और क्षारीय गुण पाचन में मदद करते हैं।
5. यह शरीर को ठंडा रखता है, जिससे बुखार कम होता है।
6. गिलोय तीव्र ज्वर जैसे डेंगू और चिकनगुनिया के लिए भी प्रभावी होता है।

4. गिलोय का उपयोग—³⁻⁵ सामान्य तौर पर गिलोय को विभिन्न रोगों के उपचार में उपयोग किया जाता है परंतु उपयोग से पूर्व किसी अनुभवी वैद्य या पंजीकृत डाक्टर से सलाह अवश्य लेनी चाहिए—

1. आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार गिलोय एक रसायन है, यह रक्तशोधक, ओजवर्धक, हृदय रोग नाशक, शोधनाशक और लीवर टॉनिक भी है। यह पीलिया और जीर्ण ज्वर को ठीक करती है।
2. यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और शरीर में खून की कमी को दूर करता है। इसके लिए प्रतिदिन सुबह-शाम गिलोय का रस घी या शहद मिलाकर सेवन करने से शरीर में खून की कमी दूर होती है।
3. डेंगू और चिकनगुनिया दोनों ही स्थिति में गिलोय का सेवन लाभकारी होता है। गिलोय का ताजा रस पीने से एक ही दिन में 25 हजार तक प्लेटलेट्स बढ़ सकते हैं। डेंगू के कारण 5 से 6 दिन के अंदर यह बुखार अपना असर दिखाना शुरू करता है। इसमें शरीर के रक्त में तेजी से प्लेटलेट्स का स्तर कम होता है। गिलोय का काढ़ा पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। यह रक्त के प्लेटलेट्स का स्तर भी बढ़ाता है। गिलोय की कड़वाहट को कम करने के लिए इसे किसी अन्य जूस में मिलाकर पी सकते हैं।
4. यह मोटापा कम करने में भी मदद करता है। इसके लिए गिलोय और त्रिफला चूर्ण को सुबह और शाम शहद के साथ लें या गिलोय, हरड़, बहेड़ा, और आंवला मिलाकर काढ़ा बनाकर इसमें शिलाजीत मिलाकर पकाएं और सेवन करें। इसके नियमित सेवन से मोटापा रुक जाता है।
5. टाइप-2 डायबिटीज में यह रक्त ग्लूकोज के स्तर को कम करने में सहायक है।
6. इसके सेवन से अस्थमा और खांसी, साँस की परेशानी आदि ठीक हो जाती है। गिलोय एक बेहतरीन औषधि है।
7. इसका सेवन पीलिया रोग में भी बहुत फायदेमंद होता है। इसके लिए गिलोय को चूर्ण के रूप में काली मिर्च अथवा त्रिफला के साथ शहद में मिलाकर खाने से इस रोग में लाभ होता है।
8. गर्मियों में कई बार लोगों को उल्टी की समस्या होती है। इसमें गिलोय बहुत फायदेमंद होता है। गिलोय के रस में मिश्री या शहद मिलाकर दिन में दो बार पीने से उल्टी रुक जाती है।
9. आँखों के रोगों में गिलोय का रस आंवले के साथ मिलाकर लेना लाभकारी होता है। इसके लिए गिलोय के रस में त्रिफला को मिलाकर काढ़ा बना लें। इस काढ़े में पीपल का चूर्ण और शहद मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें।
10. गिलोय के पूरे पौधे को पीसा जाता है और इसका रस निकाला जाता है। प्रतिदिन 3 बार भोजन से पहले 10 मि0ली0 रस ग्लूकोस के स्तर को नियंत्रित करने का एक प्रभावी उपाय है।
11. पांच ग्राम गिलोय तना, मुट्ठी भर नींबू पत्तियों, मुट्ठी भर कड़वा परवर पत्तियों को 100 मि0ली0 पानी में पकाया जाता है और इसे एक चौथाई तक कम किया जाता है। इस काढ़े को शहद के साथ दिन में दो बार पीने से जठरशोथ से राहत मिलती है।

12. रसायन के रूप में— एड्स के मामले में प्रतिदिन 20 मि0ली0 गिलोय रस पीने की सिफारिश की जाती है। इस पौधे पर हुए अनुसंधान कार्य ने यह साबित किया है कि यह पूर्व जीवाणुओं के विरुद्ध प्रतिरक्षा शक्ति और रक्षातंत्र को बढ़ाने के साथ मरीज की आयु को भी बढ़ाता है।
13. दिमाग तेज करने और स्मरणशक्ति को बढ़ाने में इसका उपयोग किया जा सकता है।

5. **निष्कर्ष**— गिलोय वास्तव में एक चमत्कारिक जड़ी बूटी है जिसका उपयोग सामान्यतया सभी प्रकार की बीमारियों में किया जाता है। गिलोय को फेडरल ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन द्वारा अनुमोदित नहीं किया गया है क्योंकि इसे अन्य दवाओं के साथ हर्बल उपयोग करने पर विभिन्न दुष्प्रभाव जैसे कब्ज आदि होने की संभावना रहती है। अतः इस जड़ी बूटी के लाभों को प्रमाणित करने के लिए नैदानिक (क्लीनिकल) परीक्षणों के साथ-साथ और अधिक अध्ययन की आवश्यकता है। इसके अतिरिक्त किसी व्यक्ति को गिलोय का उपयोग करने से पहले किसी भी स्वास्थ्य समस्या होने, गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलायें अपने डॉक्टर से परामर्श के पश्चात ही उपयोग करना चाहिए।¹

संदर्भ

1. साह, सोहम एवं घोष, श्यामश्री(2012) टिनोस्पोरा कर्डीफोलिआ : वन प्लांट, मैनी रोल, ऐंसि0 साइंस लाइफ, खंड-31, अंक-4, मु0पृ0 151-159।
2. गिलोय—विकीपेडिया।
3. करेल, अर्चना एवं कुमार, हनवंत(2019) गिलोय से स्वास्थ्य लाभ, फल-फूल, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली, अंक—सितम्बर—अक्टूबर, वर्ष 2019, मु0पृ0 25-26।
4. हेल्थबॉक्सडॉटकॉम— बेनिफिट्स ऑफ गिलोय इन हिन्दी।
5. सरल आयुर्वेद औषधीय चिकित्सा, आयुष प्रभाग, कर्मचारी राज्य बीमा निगम, नई दिल्ली, पृ0 39।
6. सारंगी, मनोज कुमार एवं सोनी, शशांक(2013) ए रिव्यू ऑन गिलोय, दि मैजिक हर्ब, इवेंटा रेपिड, प्लांटा एक्टिवा, मु0पृ0 1-4।