

गिलोय एक स्वास्थ्यवर्धक लता कृषि कुंभ (नवंबर, 2022), खण्ड 02 भाग 06, पृष्ठ संख्या 35-38

गिलोय एक स्वास्थ्यवर्धक लता



डॉ. नीलम कुमारी¹, डॉ. सविता कुमारी², डॉ. सुनीता कुमारी³, डॉ. गीतांजलि चौधरी⁴ एवं नेहा कुमारी⁵

^{1,2,3,4} सहायक प्राध्यापिका सह वैज्ञानिक

⁵ अनुसंधान सहायक, खाद्य एवं पोषण विभागए सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालयए डा.रा.प्र.के.कृ.वि. पूसा, समस्तीपुर, बिहार, भारत।

गिलोय भारतीय चिकित्सा पद्धति का एक महत्वपूर्ण औषधीय पौधा है। गिलोय का वैज्ञानिक नाम टीनोस्पोरा कार्डीफोलिया है। इसे अंग्रेजी में गुलंच कहते हैं। गिलोय में ग्लुकोसाइन, गिलोइन, गिलोइनिन, गिलोस्तेराल तथा बर्बेरिन नामक एल्केलाइड पाये जाते हैं। गिलोय पान के पत्ते कि तरह की एक त्रिदोष नाशक श्रेष्ठ बहुवर्षिये औषधीय बेल होती है। पान के पत्तों और गिलोय के पत्तियों के रंग में फर्क होता है। गिलोय की पत्तियों का रंग ज्यादा गाढ़ा होता है। यह ज्यादातर जंगली इलाकों में पाया जाता है। यदि आपके घर के आस-पास नीम का पेड़ हो तो आप वहां गिलोय बो सकते हैं।

नीम पर चढ़ी हुई गिलोय उसी का गुण अवशोषित कर लेती है, इस कारण आयुर्वेद में वही गिलोय श्रेष्ठ मानी गई है जिसकी बेल नीम पर चढ़ी हुई हो। अमृत के गुणों वाली गिलोय की बेल लगभग भारत वर्ष के हर गाँव शहर बाग बगीचे में और वन

उपवन में बहुतायत से पायी जाती है। अमृत तुल्य उपयोगी होने के कारण इसे आयुर्वेद में अमृता नाम दिया गया है। ऊंगली जैसी मोटी धूसर रंग की अत्यधिक पुरानी लता औषधि के रूप में प्रयोग होती है। गिलोय को अमृता, गडूची, मधुपर्जी आदि अनेक नामों से भी जाना जाता है। कुछ तीखे कड़वे स्वाद वाली गिलोय देशभर में पायी जाती है।

गिलोय की पहचान वर्तमान समय में भी अधिकांश लोग अच्छे से नहीं कर पाते हैं। गिलोय हमारे यहां लगभग सभी जगह पायी जाती है। यह स्वयं भी नहीं मरती है और उसे भी मरने से बचाती है, जो इसका प्रयोग करे। यह मैदानों, सड़कों के किनारे, जंगल, पार्क, बाग-बगीचों, पेड़ों-झाड़ियों और दीवारों पर लिपटी हुई दिख जाती है। इसकी बेल बड़ी तेजी से बढ़ती है। इसके पत्ते पान की तरह बड़े आकार के हरे रंग के होते हैं।

गर्मी के मौसम में आने वाले इसके फूल छोटे गुच्छों में होते हैं और इसके फल

मटर जैसे अण्डाकार, चिकने गुच्छों में लगते हैं जो बाद में पकने पर लाल रंग के हो जाते हैं। गिलोय के बीज सफेद रंग के होते हैं। जमीन या गमले में इसकी बेल का एक छोटा सा टुकड़ा लगाने पर भी यह उग जाती है और बड़ी तेज गति से स्वच्छन्द रूप से बढ़ती जाती है और जल्दी ही बहुत लम्बी हो जाती है। इसका उपयोग त्रिदोष हरने वाली, रक्तशोधक, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली, ज्वर नाशक, खांसी मिटाने वाली प्राकृतिक औषधि के रूप में किया जाता है।

टाइफायड, मलेरिया, कालाजार, डेंगू, एलीफेंटीएसिस, विषम ज्वर, उल्टी, बेहोशी, कफ, पीलिया, धाते विकार, यकृत निष्क्रियता, तिल्ली बढ़ना, सिफलिस, एलर्जी सहित अन्य त्वचा विकार, झाइयां, झुर्रियां, कुष्ठ आदि में गिलोय का सेवन आश्चर्यजनक परिणाम देता है। यह शरीर में इंसुलिन उत्पादन क्षमता बढ़ाती है। रोगों से लड़ने, उन्हें मिटाने और रोगी में शक्ति के संचरण में यह अपनी विशिष्ट भूमिका निभाती है। सचमुच यह प्राकृतिक 'कुनैन' है। इसका नियमित प्रयोग सभी प्रकार के बुखार, फ्लू, पेट कृमि, रक्त विकार, निम्न रक्तचाप, हृदय दौर्बल्य, क्षय (टीबी), मूत्र रोग, एलर्जी, उदर रोग, मधुमेह, चर्म रोग आदि अनेक व्याधियों से बचाता है।

गिलोय भूख भी बढ़ाती है। इसकी तासीर गर्म होती है। एक बार में गिलोय की लगभग 20 ग्राम मात्रा ली जा सकती है।

दीर्घायु प्रदान करने वाली अमृत तुल्य गिलोय और गेहूँ के ज्वारे के रस के साथ तुलसी के 7 पत्ते तथा नीम के पत्ते खाने से कैंसर जैसे रोग में भी लाभ होता है। गिलोय और पुनर्नवा मिर्गी में लाभप्रद होती है। इसे आवश्यकतानुसार अकेले या अन्य औषधियों के साथ दिया जाता है। अनेक रोगों में इसे पशुओं के रोगों में भी दिया जाता है।

गिलोय के औषधीय उपयोग

- **ज्वर (सभी प्रकार के)**— गिलोय के साथ धनिया नीम की छाल का आंतरिक भाग मिला कर काढ़ा बना लें। दिन में काढ़े की 2 बार सेवन करने से बुखार उतर जाता है।
- **काला ज्वर**— गिलोय के ताजे रस में शहद मिलाकर दिन में 3 बार देने से काला ज्वर में लाभ होता है।
- **दृष्टि की कमजोरी**— गिलोय का रस 10 मिली लीटर शहद या मिस्री के साथ सेवन करना चाहिए
- **संधिवात में**— गिलोय का काढ़ा बनाकर उसमें 5 मिली अरंडी का तेल मिलाकर सेवन करें। जटिल संधिवात दूर होती है।
- **रक्त विकारों में**— खाज, खुजली, वातरक्त, इत्यादि रोगों में शुद्ध गुगुल के साथ देने से लाभ होता है।
- **हिचकी में**— सोंठ और गिलोय का चूर्ण सुंघाएं। हिचकी दूर हो जाएगी।

- पैरों के तलवों की जलन— गिलोय का चूर्ण, अरंडी का बीज पीस कर दही के साथ मिलाकर तलवों में लगाने से जलन मिट जाती है ।
- कब्ज में— गिलोय का चूर्ण गुड़ के साथ सेवन कर सकते हैं।
- गठिया— गिलोय का काढ़ा बनाकर पीने से गठिया का कष्ट दूर होता है।
- मूत्र विकार— गिलोय का काढ़ा पेशाव संबंधी कष्ट को भी दूर करता है।

गिलोय के प्रयोग करने की विधि

1. काढ़ा (मात्रा- 50-60 ग्राम/दिन)

गिलोय का काढ़ा बनाने के लिए सामग्री

क्रम स.	सामग्री	मात्रा
1	गिलोय	एक-एक इंच के 5 टुकड़े
2	हल्दी	एक चम्मच
3	अदरक का टुकड़ा	2 इंच
4	तुलसी के पत्ते	6-7
5	गुड़	स्वादानुसार
6	पानी	2 कप

विधि –

1. सबसे पहले एक पैन में 2 कप पानी को मध्यम आंच पर उबलने के लिए रखें।
2. अब इसमें बाकी सभी सामग्री को डालें और गिलोय भी डालें, अब धीमी आंच पर इसे पकाएँ।

3. जब पानी आधा रह जाए और सभी चीजें अच्छे से पक जाये तो गैस बंद कर लें।
4. किसी कपड़े या छन्नी से इसे छानकर कप में डालें और चाय की तरह पीयें।

2. तने का चूर्ण (मात्रा- 3-4 ग्राम/दिन) या पत्तों का चूर्ण (मात्रा- 1-3 ग्राम/दिन)

गिलोय के तने का चूर्ण या पत्ते का चूर्ण बनाने के लिए सामग्री एवं बनाने का तरीका

- गिलोय के तने
- गिलोय के पत्ते

गिलोय के तने / पत्ते को अच्छी तरीके से सुखाकर पीस लें और वायु रुद्ध डब्बे में बंद कर लें।

3. पत्तों का जूस (मात्रा- 2.5-10 ग्राम/दिन)

गिलोय के पत्ते का जूस बनाने के लिए सामग्री एवं बनाने की विधि

- गिलोय के पत्ते

गिलोय के पत्ते को अच्छी तरीके से साफ कर लें, और उसे अच्छी तरीके से पीस लें। पीस लेने के बाद उसमें आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर पीयें।

कोरोना के दौरान गिलोय से होने वाले फायदे

भारत में कोविड-19 की लहर आने के बाद गिलोय का उपयोग ग्रामीण क्षेत्र से लेकर शहरी इलाके में काफी ज्यादा होने लगा है। ऐसे में हमें अपने रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत रखने की जरूरत है। रोग प्रतिरोधक

क्षमता को मजबूत करने में गिलोय अहम भूमिका निभाता है।

1. **रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है:** गिलोय को इम्युनिटी बूस्टर भी कहा जाता है, यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करता है। वायरस से होने वाली बीमारियों में आपके शरीर की रक्षा करता है। इसमें पाए जाने वाले औषधीय गुण हमें सर्दी-जुकाम से भी बचाते हैं। सर्दी-जुकाम में तुलसी के पत्तों के साथ गिलोय के डंठल को पानी के साथ किसी बर्तन में गर्म कर सेवन करने से सर्दी-खांसी में आराम मिलता है।
2. **खून की कमी को दूर करता है :** गिलोय में ग्लूकोसाइड और टीनोस्पोरिन, पामेरिन एवं टीनोस्पोरिक एसिड भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। यह गुण शरीर में खून की कमी को दूर करने में सहायक होते हैं। इसलिए एनीमिया के रोगियों को गिलोय का सेवन लगातार करते रहना चाहिए। गिलोय का रस शरीर में टीनोस्पोरिक एसिड की कमी को पूरा करता है।
3. **डेंगू से रक्षा:** गिलोय में मौजूद एंटीपायरेटिक तत्व बुखार के मरीज के लिए काफी लाभदायक होते हैं, साथ ही इम्युनिटी को बढ़ाता है।
4. **पीलिया के रोगियों के लिए फायदेमंद है:** पीलिया के रोगियों के लिए गिलोय काफी

फायदेमंद साबित होता है। पिलिया से परेशान लोगों को गिलोय के पत्तों का रस पिलाने से आराम मिलता है। गिलोय के सेवन से पीलिया में होने वाले बुखार और दर्द से भी आराम मिलता है।

5. **अस्थमा के रोगियों के लिए लाभदायक:** गिलोय में भारी मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व पाए जाते हैं। एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व सांसों से संबंधित समस्याओं में राहत दिलाता है। गिलोय अनचाहे कफ पर लगाम लगाने का काम करता है। साथ ही फेंफड़े को साफ रखने में भी सहायक होता है साथ ही साथ फेंफड़े को स्वस्थ रखने का काम करता है। इसलिए अस्थमा के रोगियों को गिलोय के सुखे डंठल का इस्तेमाल करना चाहिए।

गिलोय के पौष्टिक औषधीय गुणों से पता चलता है की यह पोषक तत्वों (मैक्रो एवं माइक्रो), पादपरासायनिक (फाइटोकेमिकल्स), सामान्य पोषण के लिए प्रतिऑक्सीकारक (एंटीऑक्सीडेंट) का एक समृद्ध स्रोत है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बढ़ाने में सक्षम है। गिलोय मूल्यवान आहार घटक हो सकता है जो पोषण, समग्र स्वास्थ्य और वृद्धावस्था से सम्बंधित कई बीमारियों की रोकथाम में मदद कर सकता है। स्वास्थ्य को बनाये रखने और सुधारने के लिये आहार में गिलोय के तने और पत्तियों का उपयोग उचित और फायदेमंद होता है। गिलोय को प्राकृतिक प्रतिऑक्सीकारक (एंटीऑक्सीडेंट) का एक संभावित स्रोत और एक महत्वपूर्ण आहार पूरक के रूप में माना जाता है।