आँवला–स्वास्थ्य लाभ के लिए कार्यात्मक भोजन के रूप में आयुर्वेदिक औषधि

प्रमोद कुमार सिंह[1], देवेन्द्र सिंह[2], संजीव कुमार ओझा[3], आर.सी. नैनवाल[2] एवं श्रीकृष्ण तिवारी[4]
[1]वरिष्ठ शोधकर्ता, [2]वैज्ञानिक, [3]वरिष्ठ वैज्ञानिक, [4]वरिष्ठ प्रधान वैज्ञानिक
सी0एस0आई0आर0–राष्ट्रीय वनस्पति अनुसन्धान संस्थान, राणा प्रताप मार्ग, लखनऊ–226001, उ0प्र0, भारत
yadav.pramod67@gmail.com

प्राप्त तिथि–09.04.2015, स्वीकृत तिथि–06.10.2015

सार

प्राचीन काल से ही हमारे ऋषि मुनियों ने आँवला को औषधीय रूप में प्रयोग किया गया और हिन्दू मान्यताओं के अनुसार इस फल को अमृत माना गया है। आँवले को आयुर्वेद में गुणों का फल माना गया है। यह विटामिन–सी का एक बहुत अच्छा श्रोत है। इसके प्रयोग से बुद्धि में वृद्धि तथा वृद्धावस्था दूर होती है। आँवले का स्वाद भले ही कसैला होता है परंतु इसके गुणों के कारण इसे "धातृ फल" भी कहा जाता है, धातृ का अर्थ होता है–पालन–पोषण करने वाला अर्थात "माँ", इसके अलावा इसे अमर फल और आदि फल भी कहते हैं।

बीज शब्द– आँवला, स्वास्थ्य एवं औषधि।

Amla- Ayurvedic medicine for health benefit as a functional food

Pramod Kumar Singh[1], Devendra Singh[2], R. C. Nainwal[2], S. K. Ojha[3] & Shri Krishna Tewari[4]
[1]Senior Research Fellow, [2]Scientist, [3]Senior Scientist, [4]Senior Principal Scientist
CSIR- National Botanical Research Institute(N.B.R.I.)
Rana Pratap Marg, Lucknow-226001, U.P., India
yadav.pramod67@gmail.com

Abstract

Amla has been used as medicine by Indian scholars(Rishi) since antiquity. This has been worshiped as per Hindu belief. In ayurveda amla has been considered as fruit of diverse medicinal qualities. This is one of the excellent source of vitamin-C which overcomes the senile degeneration and enhances mental ability. Although bitter in taste but due to its potent medicinal and nutritive qualities it is called as "Drata fal" which symbolizes the "Mother". It is also called immortal fruit(amar fal) and ancient fruit(aadi fal), due to its antigeriatic effect and its presence since antiquity in Indian subcontinent.

Keywords- Amla, Health and medicine.

प्रस्तावना– भोजन में फलों का बहुत महत्व होता है। फलों में विभिन्न प्रकार के खनिज तत्व, लवण, विटामिन तथा प्रतिऑक्सीकारक पाये जाते हैं जो स्वास्थ्यवर्धक एवं पौष्टिक होते हैं। फलों में पाये जाने वाले विभिन्न तत्व, यौगिक, विटामिन एवं प्रतिऑक्सीकारक विभिन्न रोगों के उपचार में भी काम आते हैं। आँवले को मनुष्य के लिए प्रकृति का वरदान कहा जाता है। यह एक देशज फल है, जो भारतीय उपमहाद्वीप में पाया जाता है। आँवला एशिया के अलावा यूरोप व अफ्रीका में भी पाया जाता है। हिमालयी क्षेत्र और प्राद्वीपीय भारत में आंवला के पौधे बहुतायत में मिलते हैं। इसकी उत्पत्ति और विकास मुख्य रूप से भारत में मानी जाती है। यह भारत के प्रायः सभी प्रान्तों में पाया जाता है लेकिन उत्तर प्रदेश में प्रतापगढ व वाराणसी के आँवले प्रसिद्ध हैं। तुलसी की तरह आंवले का पेड़ भी धार्मिक दृष्टिकोण से पवित्र माना जाता है। महिलाएं इसकी पूजा भी करती हैं। कार्तिक के महीने में आंवले का सेवन बहुत शुभ और गुणकारी माना जाता है। इसके पेड़ की छाया में भी एंटी–वायरस गुण विद्यमान है। यह कहा जाता है कि जो भगवान विष्णु को आँवले का बना मुरब्बा एवं नैवेद्

अर्पण करता है, उस पर वे बहुत संतुष्ट होते हैं। इसका प्रयोग भोजन व औषधि दोनों के रूप में होता है, ताजे फलों से चटनी, अचार, लेह व मुरब्बा बनाया जाता है जबकि सूखे फलों के गूदों का प्रयोग चूर्ण रूप में होता है।

वनस्पतिक विवरण– आँवले का पेड़ 6–8 मी0 तक ऊँचा, तना टेढ़ा–मेढ़ा और 1.5 से 3.0 मी0 तक मोटा तथा पेड़ की छाल पतली और परत छोड़ती हुई होती है। इसमें इमली के पत्तों की तरह छोटी और नुकीली लगभग आधा इंच लम्बी प्रत्येक दल में 100 पत्ती होती हैं इसलिए इसे संस्कृत में शतपत्री भी कहते हैं। जिससे नींबू के पत्तियों सी खुशबू आती है। इसमें फरवरी से मई के दौरान फूल लगते हैं तथा आगे चल कर अक्टूबर से अप्रैल तक फल आते हैं। इसके पुष्प हरे पीले रंग के बहुत छोटे गुच्छों में लगते हैं तथा घंटे की तरह होते हैं। फल गोलाकार लगभग 2.5 से 5.0 सेमी0 व्यास के चिकने, हरे–पीले रंग के होते हैं। पके फलों का रंग लालिमायुक्त होता है। खरबूजे की भांति फल पर छः रेखाएँ छः खण्डों का प्रतीक होती हैं। फल की गुठली में छः कोष(षट्कोषीय बीज) होते हैं, औषधीय प्रयोग के लिए छोटे आँवले ही अधिक उपयुक्त होते हैं। स्वाद में इनके फल कसाय होते हैं, आँवले का स्वाद भले ही कसैला होता है परंतु इसके गुणों के कारण इसे "धातृ फल" भी कहा जाता है, धातृ का अर्थ होता है पालन–पोषण करने वाला अर्थात "माँ"। इसके अलावा इसे अमर फल और आदि फल भी कहते हैं।

विभिन्न भाषाओं में आँवला का नाम–

हिन्दी	आँवला, आमला	कन्नड़	निल्लकाय, नेल्लि
संस्कृत	आमलकी, धात्री, आमृता, शिवा	द्राविडी	निल्लिक्काय, अमृत फल
मराठी	आंवली, आवंलकांटी	तेलुगू	असरिकाय, उशीरिकई
बंगाली	आमकली, आंगला	अंग्रेज़ी	इंडियन गूसबेरी
गुजराती	आंवला, आमला	लैटिन	*एमब्लिका ऑफिसिनेलिस*

रसायनिक संगठन–

संगठन	मात्रा	संगठन	मात्रा
प्रोटीन	0.5%	पानी	82.2%
वसा	0.1%	कैल्सियम	0.05%
खनिज द्रव्य	0.7%	फॉस्फोरस	0.02%
कार्बोहाइड्रेट	14.0%	निकोटीन अम्ल	0.2 मिग्रा/100ग्रा0
रेसा	3.4%	विटामिन–सी	600 मिग्रा/100ग्रा0
लोहा	1.2%	विटामिन–बी1	30 मिग्रा/100ग्रा0
श्रोत– हॉर्टीकल्चर ऐट ए गलांस (2007) कल्याणी प्रकाशक, वाराणसी			

आँवले के फल में रसायनिक अवयव–

प्रकार	रसायनिक अवयव
हाइड्रोलाइजेबल टैनिंस	इम्बिलिकैनिन ए व बी, पुनिग्लुकोनिन, पेडंकुलेजिन, चेबुलिनिक अम्ल, चेबुलैजिक अम्ल, जरेनीन तथा इलैगोटैनिन
एल्केलोइडस	फाइलेंटाइन, फाइलेम्बीन, फाइलेन्टिडीन
फिनोलिक यौगिक (कम्पाउंड)	गैलिक एसिड, मिथैल गैलेट, इलैजिक अम्ल, ट्रिगल्लाइल ग्लूकोज
एमिनो एसिड	ग्लूटैमिक एसिड, प्रोलीन, एस्पारटिक एसिड, एलानीन, सिस्टीन, लाइसीन
कार्बोहाइड्रेट्स	पेक्टिन
विटामिन	एस्कार्बिक एसिड
फ्लेवोनोइड्स	क्युर्सेटिन, केम्पफेरोल
कार्बनिक अम्ल	सिट्रिक एसिड

प्रतिऑक्सीकारक मूल्य– आँवला प्रतिऑक्सीकारक का एक बहुत अच्छा श्रोत है। यह अच्छा एण्टी–एजिंग रिजुविनेटिव है जो शरीर पर आयु का प्रभाव नहीं पडने देता है। अतः यह आयु के प्रभाव को कम करने वाली औषधियों में काम आता है। आँवला में टैनिन होने के कारण यह विटामिन–सी को कम नहीं होने देता है क्योंकि टैनिन ऑक्सीकरण को कम करता है।

फार्माकोलॉजिकल महत्व– फार्माकोलॉजिकल रिसर्च रिपोर्ट के अनुसार पता चला है कि आँवला एनल्जेसिक, एण्टी–टिश्यू, एण्टी–ऐथेरोजेनिक, एडाप्टोजेनिक, कार्डियो, गैस्ट्रो, न्यूरो प्रोटेक्टिव तथा एण्टी–कैंसर आदि के गुण भी पाये जाते हैं तथा इनके अलावा कीमोप्रिवेंटिव, रेडिओ, कीमो व इम्युनोमीडुलेटरी, फ्री रेडिकल स्केवेंजिंग प्रतिऑक्सीकारक गतिविधियां भी मौजूद

होती है। इन सारे गुणों से विभिन्न प्रकार की अन्य बीमारियों जैसे कैंसर, मधुमेह, पेप्टिक अल्सर, एनीमिया, यकृत व हृदय रोगों की रोकथाम तथा उपचार में प्रभावी होते हैं।

आयुर्वेदिक महत्व– अपने अनेक गुणों के कारण आयुर्वेद में आँवला को अमृत फल कहा गया है क्योंकि इसके फल के सेवन से कोई अकाल में मृत्यु को प्राप्त नहीं होता है। आयुर्वेद इसे आयुवर्धक तथा रसायन द्रव्यों में गणना करता है। इसका सेवन आयुर्वेदिक औषधियों में अधिक किया जाता है। यह च्यवनप्राश का मुख्य घटक है। आयुर्वेद के वैद्यों ने, विभिन्न ग्रन्थों में व वनौषधियों में हरड़ और आँवले को सर्वश्रेष्ठ माना है। इसमें हरड़ रोग नाशक तथा आँवला सर्वोत्तम स्वास्थ्य रक्षक माने गये हैं। आँवले में खट्टापन तथा कसैलापन प्रधान रूप से है पर इसमें मिठास, कडवापन और खारापन भी गौण रूप से विद्यमान है। आयुर्वेद ग्रन्थों के अनुसार यह मूत्रल, रक्तशोधक, पाचक, रूचिवर्धक तथा अतिसार, प्रमेह, दाह, पीलिया, अम्लपित्त, रक्त विकार, रक्त स्राव, बवासीर, कब्ज, अर्जीण, बदहजमी, श्वांस, खांसी, वीर्य क्षीणता तथा रक्त प्रदर नाशक है। यह फल पित्त नाशक होने के कारण पित्त–प्रधान रोगों की प्रमुख औषधि है। यह फल मधुरता और शीतलता के कारण पित्त को शान्त करता है। यह तीनों दोषों(वात, पित्त, कफ) को संतुलित करता है। यह पाचक, अरुचि नाशक, वमन में लाभकारी है। यह नाड़ी तंत्र व इन्द्रियों को ताकत देने वाला पौष्टिक रसायन है। यह रक्त वाहिनियों के विकारों को नष्ट करने में सक्षम है।

"हरीतकीसमं धात्री फलं किंतु विशेषतः। रक्तपित्त प्रमेहघ्नं परं वृष्यं रसायनम्"।। (भाव प्रकाश निघंटु)

महर्षि चरक के अनुसार शरीर अवनति को रोकने वाले अवस्थस्थापक द्रव्यों में आँवला सबसे प्रधान है (आमलकी वयः स्थपनानाम श्रेष्ठम)। प्राचीन ग्रंथकारों ने इसको शिवा(कल्याणकारी), वयस्था(अवस्था को बनाये रखने वाला) तथा धात्री(माता के समान रक्षा करने वाला) कहा है।

कषायं कटुतिक्ताम्लं स्वादु चामलकं हिमम्। सरं त्रिदोषह्रद वृष्यं ज्वरघ्नं च रसायनम।।
हन्ति वातं तदम्लत्वात्पितं माधुर्यशैत्यतः। कफं रूक्षकषायत्वात्फलं धायास्दिोषजित।। (धनवंतरि निघंटु)

आयुर्वेदिक स्वभाव

रस–कषाय, अम्ल, मधुर, कटु, तिक्त, **गुण**–सर, रूक्ष, **वीर्य**–शीत, **विपाक**–मधुर, **कर्म**–त्रिदोष हर

विटामिन–सी की संस्तुत मात्रा– आजकल आँवला पाउडर पूरे प्रतिरक्षा प्रणाली(इम्यून सिस्टम) को बढ़ाने के लिये प्रयोग किया जाता है। अमेरिका के अनुशांसित आहार भत्ता (आर.डी.ए.) के अनुसार विटामिन–सी का दैनिक अंतर्ग्रहण नीचे दिया गया है–

वर्ग	आयु	विटामिन–सी की मात्रा
शिशु	1 वर्ष से कम	30–35 मिग्रा.
बच्चे	1–14 वर्ष	40–50 मिग्रा.
किशोर	15–18 वर्ष	65–70 मिग्रा.
पुरूष	18 वर्ष से अधिक	90 मिग्रा.
महिला	18 वर्ष से अधिक	75 मिग्रा.

आँवला का औषधीय महत्वः– आर्थिक महत्व की दृष्टि से यह एक महत्वपूर्ण औषधीय फल है। इसको विभिन्न रोगों के उपचार में प्रयोग किया जाता है। इसे सीधे या विभिन्न उत्पाद(दवाइयाँ) बनाकर प्रयोग किया जाता है। इसमें विटामिन–सी प्रचुर मात्रा में पाई जाती है इसका विटामिन "सी" और अन्य पोषक तत्व पकाने, सुखाने, तलने, पुराना होने या अचार बनाने पर भी नष्ट नहीं होते हैं। यह हरा, ताजा हो या प्राकृतिक रूप से सुखाया हुआ पुराना हो, इसके गुण नष्ट नहीं होते हैं। इसके फल में संतरे के रस से 20 गुना अधिक विटामिन–सी पाई जाती है। इसमें सभी रोगों को दूर करने की शक्ति है। यह युवाओं को यौवन प्रदान करता है व बूढ़ों को युवाओं जैसी शक्ति देता है। इसके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसका चूर्ण व तिल का समान भाग लेकर घी व मधु के साथ खाने से बुद्धि में वृद्धि व वृद्धावस्था दूर होती है। इसे चटनी, अचार, मुरब्बा, अवलेह, शर्बत या कच्चा ही किसी भी रूप में अधिक से अधिक प्रयोग में लाना चाहिए।

1. **आँखों के लिये**– इसके सेवन से आंखों की ज्योति बढ़ती है। सूखा आँवला रात को पानी में भिगो दें व सुबह छान कर इसके पानी से छिलका दरदरा कूट कर पानी में भिगो कर रख दें फिर इसे कपड़े से साफ छान कर दिन में तीन बार 2–2 बूंद आंखों में टपकाएं।

2. खांसी में– सूखे आँवले के एक चम्मच पाउडर में थोडा घी मिलाकर लुगदी बनाकर दिन में दो बार खाना चाहिए। सूखी खांसी होने पर इसका रस एक चम्मच को एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर दिन में दो या तीन बार लेने से खांसी में आराम मिलता है। यह कफ को बाहर निकालता है। यह त्वचा, स्नायु तंत्र सम्बन्धी रोग ठीक करता है।

3. बुढ़ापा दूर करने के लिए– 100 ग्राम आँवले का पाउडर और 100 ग्राम काले तिल का पाउडर मिलाकर इसमें 50 ग्राम शहद और 100 ग्राम देशी घी मिलाकर प्रतिदिन एक महीने तक लेने से लाभ होता है। इसमें सकसीनिक अम्ल होता है। जो बुढ़ापे को रोकता है और पुनः यौवन शक्ति प्रदान करता है। इसके नियमित सेवन से वृद्धावस्था दूर होती है।

4. ह्रदय रोग में– इसमें पाये जाने वाला पेक्टिन सीरम मनुष्य में कोलेस्ट्रॉल को कम करता, प्लेटलेट्स का एकत्रीकरण तथा कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम करता है। इस प्रकार आँवला ह्रदय आघात होने से बचाता है।

5. पीलिया(जांडिस) में– एक गिलास गन्ने के रस में तीन बड़े चम्मच हरे आवँले का रस और तीन चम्मच शहद मिला कर दिन में दो बार पिलाने से आराम मिलता है।

6. स्कर्वी रोग में– आँवला को दिन में दो या तीन बार लेने से अम्लपित से हुई बीमारियों में आराम होता है। विटामिन–सी की कमी से उत्पन्न स्कर्वी नामक रोग होता है, जिससे कमजोरी, चिड़चिड़ापन, मसूड़ों का फूलना व पाचन तंत्र का खराब होना, हड्डियों का स्वयं से टूटना शुरू हो जाता है। इस स्थिति में रोगी को विटामिन–सी देना आवश्यक होता है। जो आँवले में पर्याप्त मात्रा में होता है।

7. बाल सफेद होने पर– सूखा आँवला 30 ग्राम, 10 ग्राम बहेड़ा व 50 ग्राम आम की गुठली की गिरी को पीसकर रात भर लोहे की कढ़ाई में भिगो कर रख दें फिर इसे बालों पर लगाने से कम उम्र में सफेद हुए बाल कुछ ही दिनों में काले होने लगते हैं।

8. बुखार में– आँवला तथा अंगूर को 50–50ग्राम लेकर इसे पीसकर चटनी बना कर रख लें इसको दिन में कई बार चाटने से बुखार में लाभ होता है। आँवला, चित्रक, छोटी हरड़, पिप्पली इन सबकी 6–6 ग्राम मात्रा लेकर पीस लें फिर इसे 300 मिलीलीटर पानी में एक चौथाई रहने तक उबालें इसे सुबह–शाम पीने से बुखार में लाभ होता है। इसका काढ़ा बनाकर सुबह–शाम पीने से वृद्धावस्था में जीर्ण ज्वर व खांसी में लाभ होता है।

9. कफ में– आँवला तथा मुलहठी को अलग–अलग पीस कर चूर्ण बना कर एक में मिला ले। एक चम्मच चूर्ण दिन में दो बार खाली पेट सेवन करने से छाती में जमा कफ निकल जाता है।

10. निम्न रक्त चाप में– आँवले का 20 मिलीलीटर रस को 10 ग्राम शहद के साथ प्रतिदिन सेवन से निम्न रक्त चाप में लाभ होता है तथा इसके मुरब्बा को प्रति दिन कुछ सप्ताह तक खाने से भी लाभ होता है।

11. उच्च रक्त चाप में– आँवला चूर्ण एक चम्मच, सर्पगन्धा 3 ग्राम, गिलोय चूर्ण एक चम्मच तीनों को मिलाकर दो खुराक करें, सुबह–शाम इसका प्रयोग करने से लाभ होता है।

12. मधुमेह रोग में– 10 ग्राम आँवला रस, 1 ग्राम हल्दी व 3 ग्राम शहद के साथ सेवन से मधुमेह में लाभ होता है। 100 ग्राम सूखा आँवला तथा 100 ग्राम सौंफ को बारीक पीस लें, इसमें से 6 ग्राम सुबह–शाम खाने से मधुमेह रोग ठीक हो जाता है। सूखा आँवला तथा 100 ग्राम जामुन की गुठली को सुखा कर पीस ले इस चूर्ण में से एक चम्मच प्रतिदिन बिना कुछ खाये पानी के साथ सेवन से मधुमेह में लाभ होता है।

विशिष्ट योग– 1. च्यवनप्राश, 2. त्रिफला, 3. आँवले का मुरब्बा

1. च्यवनप्राश– आयुर्वेद के अनुसार यह कमजोरी, पुराने जुकाम, खांसी सहित फेफड़े व क्षय रोग आदि रोगों के लिए लाभकारी उत्पाद है इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली जड़ी–बूटियाँ, आँवला, गिलोय व तुलसी भरपूर मात्रा में होती है। यह स्मरण शक्ति, बुद्धि के विकास के लिए काफी मददगार है। यह त्रिदोश नाशक है इसमें लवण रस को छोड़कर पाँचों लवण भरे होते हैं। वैज्ञानिक खोजों से यह पता चला है कि आँवले में पाया जाने वाला एंटी–ऑक्सीडेंट इन्जाइम बुढ़ापे को रोकता है। विषाणु फैलने की स्थिति में च्यवनप्राश शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

2. त्रिफला– त्रिफला शब्द का शाब्दिक अर्थ है, "तीन फल"। यह एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक रसायनिक सूत्र है जिसमें आमलकी(*Emblica officinalis*), बहेड़ा(*Terminalia bellirica*) और हरड़(*Terminalia chebula*) के बीज निकाल कर समान मात्रा में पीस कर चूर्ण बना लिया जाता है। यह उत्तम रसायन है तथा नित्य प्रयोग हेतु प्रशस्त है। एक चम्मच सुबह व रात्रि काल जल से ले सकते हैं। इसको रात्रि पर्यंत जल में रख कर प्रातः नेत्र व केश धोने से आँख व बालों को लाभ करता है। संयमित आहार–विहार के साथ त्रिफला का सेवन करने वाले व्यक्तियों को ह्रदय रोग, उच्च रक्त चाप, मधुमेह, नेत्र रोग, पेट के विकार व मोटापा आदि के होने की सम्भावना नहीं रहती है। यह प्रमेह, कुष्ठ रोग, विषम ज्वर व सूजन नष्ट करता है। इसके नियमित सेवन से शरीर निरोग व फुर्तीला बनता है, यह भूख को बढ़ाने पाचन, लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि करने व शरीर से वसा की अवांछनीय मात्रा को हटाने में सहायता करता है।

3. आँवले का मुरब्बा– सर्वप्रथम रात्रिपर्यंत चूने के पानी में आँवले को भीगो दें। प्रातः कांटे वाली चम्मच से आँवलों में छेद कर पानी में उबाले। दो तार की चाशनी बना कर आँवलों को काँच/चीनी मिट्टी/स्टील के बर्तन में सुरक्षित रख ले। गर्मियों के मौसम में सुबह खाली पेट में एक आँवले का मुरब्बा खा कर पानी पीने से शरीर अंदर से शीतल रहता है।

सावधानियाँ– प्रसूता स्त्रियों को आँवला नहीं खाने चाहिए। अतिशय ठण्डे वातावरण में शीत व नाजुक प्रकृति वाले व्यक्तियों को उनके रस का उपयोग नहीं करना चाहिए। आँवला अत्यंत शीतल होते है अतः सर्दी, खांसी, कृमि, गठिया, बुखार, मन्दाग्नि आदि आम, कफ व शीत प्रधान व्याधियों में मिश्री मिली हुई आँवले की सामग्री का त्याग करें। ऐसे व्यक्तियों को आँवले को गर्म करके या उष्ण–तीक्ष्ण द्रव्यों के साथ(जैसे चटनी बना कर) उपयोग करना चाहिए। उपर्युक्त औषधियों को उपयोग करने से पहले परामर्शदाता से परामर्श अवश्य लें।

निष्कर्ष– आँवला चिकित्सा के आद्यग्रन्थ आयुर्वेद में वर्णित एक अत्यंत चिकित्सोपयोगी औषधीय फल है। आयुर्वेद ग्रन्थों के अनुसार जिसका प्रयोग विभिन्न प्रकार के रोगों में किया जाता है। आयुर्वेद इसे आयुवर्धक तथा रसायन द्रव्यों में गणना करता है। इसका उपयोग आयुर्वेदिक दवाईयाँ एवं खाद्य पदार्थों में अधिक किया जाता है। यह च्यवनप्राश तथा त्रिफला का मुख्य घटक है। आँवला सर्वोत्तम स्वास्थ्य रक्षक माना गया है। इसमें पाए जाने वाले एस्कॉर्बिक एसिड एवं प्रतिऑक्सीकारक प्रमुख कार्यकारी रसायनिक यौगिक हैं। अतः उपरोक्त वर्णित तथ्यों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि आँवला का प्रयोग औषधि के रूप में प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों तथा आधुनिक चिकित्सा पद्धति में वृहत् रूप में हो रहा है। यह मात्र स्वास्थ्य रक्षक औषधि ही नहीं अपितु इसकी सफल व्यवसायिक खेती से हमारे देश के किसानों के आय का साधन भी है तथा उत्पादित फलों व इससे बने विभिन्न उत्पाद जैसे मुरब्बा, कैण्डी व अचार आदि के विक्रय एवं निर्यात से हमें आर्थिक लाभ के साथ–साथ विदेशी मुद्रा भी प्राप्त होगी। शिक्षित बेरोजगार युवक अनेक वित्त पोषित योजनाओं के अंतर्गत इसके औषधि एवं खाद्य उत्पाद की लघु इकाइयां भी स्थापित कर सकते हैं जो कि बेरोजगारी की समस्या दूर करने में सहायक होंगी साथ ही हमारे देश के ग्रामीण समाज की आर्थिक उन्नति के साथ इससे निर्मित औषधियों से एक ओर हमारा स्वास्थ्य सुरक्षित होगा वहीं दूसरी ओर स्वच्छ, संतुलित पर्यावरण भी प्राप्त होगा जिसकी हमें अत्यन्त आवश्यकता है।

सन्दर्भ

1. शर्मा, प्रियव्रत(आचार्य)(1992) द्रव्यगुण विज्ञान, द्वितीय भाग, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी, भारत।
2. पाण्डेय, गंगा सहाय एवं चुनेकर, कृष्ण चन्द्र(2002) भावप्रकाश निघट्टू, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी, भारत।
3. सिंह, बिजेन्द्र(2007) हॉर्टीकल्चर ऐट ए ग्लेंस, कल्याणी प्रकाशक, वाराणसी, पृ–122–125।
4. वर्मा, अजय कुमार; त्रिवेदी, सुरेश कुमार; लाल, गणेश एवं आर्या, रतन लाल(2012) आँवला की वैज्ञानिक खेती तथा औषधीय उपयोग, उद्यान रश्मि, केन्द्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान, लखनऊ, वर्ष–13, अंक–2, मु0पृ0 24–28।
5. मुणालिनी, संकरन; वैथियानाथान, वेरूसामी एवं कृष्णवेणी, मणि(2013) आंमलाः अ नोवेल आयुर्वेदिक हर्ब ऐज अ फंक्शनल फूड फॉर हेल्थ बेनिफिटस, ए मिनि रिव्युः इंटर्नेशनल जर्नल आफ फार्मेसी एण्ड फार्मास्युटिकल सांइस, अंक 5, सप्लीमेंट्री–1, मु0पृ0 1–4।
6. कुमार, अखिलेश; शर्मा, ललित कुमार, नैनवाल, आर0 सी0; सिंह, श्वेता; कटियार, आर0 एस0 एवं तिवारी, श्रीकृष्ण(2014) व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुधार हेतु गुणकारी आँवला, विज्ञान वाणी, सीएसआईआर–राष्ट्रीय वनस्पति अनुसंधान संस्थान, लखनऊ, अंक–20, मु0पृ0 66–69।
7. दसरोजु, श्वेता एवं गोट्टुमुक्काला, कृष्णमोहन(2014) करेंट ट्रेंड्स इन द रिसर्च आफ एम्बिलिका आफिकिनेलिस (आँवला): ए फार्मोकोलोजिकल प्रास्पेक्टिव, इंटर0 ज0 फार्म0 साइ0 रिव्यू, खण्ड–24, अंक–2, मु0पृ0 150–159।
8. जेकेहेल्थवर्ल्ड डाट काम (इंटरनेट)।