अद्भुत एलोवेरा

दीपक कोहली*

एलोवेरा में विटामिन ए, सी, ई, फॉलिक एसिड, कोलीन, बी$_1$, बी$_2$, बी$_3$ और बी$_6$ पाये जाते हैं। इसमें करीब 20 प्रकार के मिनरल्स; कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, क्रोमियम, सेलेनियम, सोडियम, आयरन, पोटेशियम, कॉपर और मैंगनीज पाये जाते हैं। शरीर को तकरीबन 22 अमीनो अम्ल की जरूरत होती है, जिनमें 8 बहुत ही जरूरी होते हैं। अकेले 18-20 अमीनो अम्ल और 8 जरूरी अम्ल एलोवेरा में पाए जाते हैं। हृदय स्वास्थ्य के लिए यह शरीर को एल्कलाइज रखता है, त्वचा के लिए फायदेमंद है और शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाता है। इसके अलावा सूजन कम करने में कारगर और मोटापा कम करने में फायदेमंद है।

विश्व भर के विभिन्न भागों में पाए जाने वाले एलोवेरा को देश-विदेश के अलग-अलग हिस्सों में कई नामों से जाना जाता है, जैसे- ग्वारपाठा, घृतकुमारी, घीक्वार, क्वारगंदल आदि। यह प्रजाति विश्व के अन्य स्थानों पर स्वाभाविक रूप से नहीं पायी जाती पर इसकी निकट संबंधी अलग प्रजातियां उत्तरी अफ्रीका में पाई जाती हैं। इसे सभी सभ्यताओं ने एक औषधीय पौधे के रूप में मान्यता दी है। इस प्रजाति के पौधे का इस्तेमाल पहली शताब्दी से औषधि के रूप में किया जा रहा है। इसकी उत्पत्ति संभवत: उत्तरी अफ्रीका में हुई थी। आयुर्वेद में महत्वपूर्ण औषधि के रूप में इस्तेमाल होने वाले एलोवेरा से दो सौ से अधिक रोगों का निदान संभव है। विटामिन ए, सी और ई काफी मात्रा में पाए जाने के कारण यह सभी स्वस्थ कोशिकाओं के विकास में सहायक है और बालों को चमकदार बनाता है। यह पेट के रोगों को दूर करने के साथ ही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।

*संयुक्त सचिव, पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग, उत्तर प्रदेश शासन, 5/104, विपुल खंड, गोमती नगर, लखनऊ

औषधीय उपयोग

- एलोवेरा का जूस हमारे शरीर में जाकर हमारी नसों और खून की सफाई करता है जिससे हमें शक्ति मिलती है और हमारे अंदर स्फूर्ति बनी रहती है।
- एलोवेरा को किसी भी उम्र के लोग इस्तेमाल कर सकते हैं। इसका कोई बुरा असर नहीं होता है।
- एलोवेरा को संजीवनी बूटी भी कहा जाता है क्योंकि हमारे शरीर में जाने के बाद उन हिस्सों को ठीक करता है जो खराब हो चुके हैं।
- एलोवेरा में खाने को पचाने वाले सारे एन्जाइम पाए जाते हैं। इनमें से कुछ तो ऐसे होते हैं जिन्हें खुद पेंक्रियाज भी नहीं बना पाता।
- एलोवेरा में कुछ ऐसे औषधीय तत्व जैसे कि स्टेरोल्स, एंजाइम्स, और ग्लाइकोप्रोटीन्स, एंथ्रेक्वीनोन्स, सेलिसाइलेट्स, आदि मौजूद होते हैं जो कि हमारे शरीर में होने वाले दर्द को कम कर देते हैं।
- एलोवेरा इतना लाभदायक होता है कि सेल्मोनेला, स्टेफीलोकोकस, स्ट्रेपटोकोसी और ई-कोलई जैसे बैक्टीरिया के अलावा कंडिडा एल्बीकेंस जैसे फंगस को भी खत्म कर देता है।
- एलोवेरा में मौजूद हार्मोन पुरानी और मृत कोशिकाओं को नष्टकर नई कोशिकाओं को स्थापित करता है।
- एलोवेरा में उपचारात्मक गुण भी पाये जाते हैं जिससे एलर्जी और कीटाणुओं के कारण होने वाली खुजली दूर हो जाती है।
- एलोवेरा से जलने के कारण हुए घाव, सनबर्न और त्वचा की अन्य क्षतियां ठीक हो जाती हैं।
- एलोवेरा के इस्तेमाल से त्वचा में चमक आती है और त्वचा स्वस्थ होती है।