



त्रिफला : महाऔषधीय वृक्षों का महत्व एवं रोपण



डॉ. राकेश कुमार

डा. ए. के. पाण्डेय

डॉ. मनमोहन डोबरियाल और

डॉ. प्रभात तिवारी

प्रसार शिक्षा निदेशालय

रानी लक्ष्मी बाई केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय

झाँसी 284003 उत्तर प्रदेश (भारत)

Website: www.rlbcau.ac.in

सामुदायिक भूमि व पंचायती भूमि पर भी रोपण किया जा सकता है। इस में पौधों के मध्य की दूरी 3x3 मीटर रखी जा सकती है। 1 एकड़ में पौधों की संख्या 200 (आँवला) 100 (हरड़) 100 (बहेड़ा) तक हो सकती है। हरड़ और बहेड़ा की औसत उपज परिपक्व वृक्ष से 25-30 कि.ग्रा तक होती है। जबकि आँवला पौधों की उपज 100 किलो/पौधा तक होती है। वर्तमान में, 500 ग्राम त्रिफला चूर्ण की कीमत 100 से 150 रुपये तक है। इस प्रकार किसान त्रिफला को वैज्ञानिक तरीके से उगाकर और प्रसंस्करण करके अच्छा लाभ प्राप्त कर सकते हैं।



विशेष जानकारी हेतु संपर्क करें-

डॉ. एस. एस. सिंह

निदेशक प्रसार शिक्षा

प्रसार शिक्षा निदेशालय

दूरभाष : 789746699

ई-मेल : directorextension.rlbcau@gmail.com

प्रकाशित:

कुलपति

रानी लक्ष्मी बाई केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय

झाँसी (उ.प्र.) 284003

छोटी फली व जंगली आंवला के फल का उपयोग किया जाता है। त्रिफला के अलावा आंवला का उपयोग अन्य सामग्री जैसे आंवला की चटनी, आंवले का रस, आंवला मुरब्बा, आंवला का अचार, आंवला की मिठाई, आंवला की बर्फी तथा आंवला का लड्डू बनाने के लिए भी किया जाता है।

बहेड़ा: यह पौधा उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय जलवायु में उगता है। इस पौधे की पैदावार गहरी, नम, रेतीली मिट्टी में अच्छी होती है। इस पौधे को बीज, ग्राफ्ट और कली से प्रसारित किया जा सकता है। ग्राफ्टिंग और कली से तैयार किये गये पौधों में फल बीज से तैयार किये गये पौधों की तुलना में जल्दी आते हैं। इसका 3x3 मी. की दूरी में रोपण किया जाता है। जबकि इंटरक्रोपिंग में अंतर 8 मी. से 10 मी. तक रखा जाता है। प्रति पौधा प्राप्त औसत उपज लगभग 20 से 25 किग्रा होती है। जब पेड़ की अवधि 8-9 साल की हो जाती है तब पौधों की पैदावार हर साल बढ़ती है।

हरड़: यह पौधा उष्णकटिबंधीय तथा उपोष्णकटिबंधीय जलवायु परिस्थितियों में अच्छी तरह से पाया जाता है। यह पौधा लैटरिटिक मिट्टी में अच्छी पैदावार देता है। इस पौधे का प्रसार या तो बीज, ग्राफ्टिंग, या एयर लेयरिंग और कली से होता है। ग्राफ्टिंग और कली से तैयार किये गये पौधे 4 साल में फल देना शुरू कर देते हैं। जबकि बीज से तैयार किये गये पौधे अधिक समय लेते हैं। एक या डेढ़ वर्ष के पौधों को खेत में 5 से 7 मीटर की दूरी पर लगाया जाता है। हरड़ की औसत उपज परिपक्व वृक्ष से 25-30 कि.ग्रा तक होती है।

त्रिफला वृक्षारोपण किसान की अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देता है।

त्रिफला वृक्षारोपण न केवल आजीविका में सुधार करता है बल्कि किसान के खेतों की खाद्य सुरक्षा और भौतिक वातावरण में भी सुधार करता है। अब इन पौधों की कई किस्में सरकारी और निजी नर्सरी में उपलब्ध हैं। जिसकी वजह से अच्छी अनुकूलनशील और अच्छी गुणवत्ता की ग्राफ्टिंग रोपण सामग्री किसानों को उपलब्ध हो जाती है, जो सामान्यतः चार वर्ष की अवधि से ही फल देना प्रारम्भ कर देते हैं। अन्यथा बीजों से प्रचारित पौधों को पूर्ण होने में 10 से 12 साल लगते हैं। इन नवविकसित और ग्राफ्टेड पौधों ने वानस्पतिक अवधि को कम कर दिया है और ग्रामीण किसानों की आय में वृद्धि कर दी है। रानी लक्ष्मीबाई केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय झाँसी में 3000 वर्ग मीटर में त्रिफला पौधों का ब्लॉक वर्ष 2019 में स्थापित किया गया है। इसमें 5 पंक्तियाँ आँवला, 3 पंक्तियाँ हरड़, एवम् 3 पंक्तियाँ बहेड़ा का रोपण किया है। इन पौधों को 5x6 मीटर की दूरी पर लगाया गया है। 45 पौधे आंवला के, 27 पौधे हरड़ के तथा 27 पौधे बहेड़ा के लगे हैं। इन पौधों के मध्य पंक्तियों के बीच में कृषि की फसल लगायी गई है। शुरू के 1-2 सालों तक पौधों की फसल की उपज पर ज्यादा फर्क नहीं पड़ता है पर 3 साल बाद हमें अंतर फसल के लिए छाया मांगने वाली फसलों को लगाना होगा। त्रिफला में उपयोग होने वाले इन वृक्षों को किसान अपनी खेत में कृषि-वानिकी द्वारा 5x6 मी. की दूरी में लगा सकता है। 1 एकड़ में पौधों की संख्या 60 (आँवला) 30 (हरड़) 30 (बहेड़ा) तक हो सकती है। अथवा इन पौधों को

त्रिफला: महा औषधीय वृक्षों के महत्त्व एवं रोपण-

प्रथ्याविभक्ति घात्रीणां फलैः स्यात्रिफल समैः।

फलत्रिकच त्रिफला सा वरा च प्रकीर्तिती।।

हरीतकी/हरड (टर्मिनेलिया चेबुला), विभीतक/बहेड़ा (टर्मिनेलिया बेलेरिका) तथा घात्री/आंवला (एम्बलिका ऑफिसिनेलिस) नामक तीन फलों को समान भाग से एकत्र करने पर इन्हीं तीन औषधीय द्रव्यों के समूह को त्रिफला कहा जाता है। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में त्रिफला का वर्णन त्रिदोशिक रसायन के रूप में किया गया है। (संस्कृत त्रि-तीन और फला-फल)।

त्रिफला चूर्ण संगठन :

त्रिफला के तीन प्रकार के औषधि द्रव्यों-फलों के सम्बन्ध में शास्त्रीय ग्रन्थों में विभिन्न प्रकार के उल्लेख मिलते हैं, यथा-

1. त्रिफला में समावेश किये जाने वाले तीनों औषधि द्रव्यों का समान अनुपात में समावेश करना- जैसे हरीतकी, विभीतकी एवं आमलाकी एक-एक भाग।
2. तीनों औषधि द्रव्यों को क्रमशः वृद्धि करते हुये समावेश करना जैसे- हरीतकी, विभीतकी एवं आमलाकी-1:2:3
3. तीनों द्रव्यों का क्रमिक द्विगुणित वर्धमान अनुपात जैसे- हरीतकी, विभीतकी एवं आमलाकी 1:2:4

त्रिफला के लाभ:

1) **कब्ज** : कब्ज एक ऐसी समस्या है जिसमें खाना पेट से चिपकने लगता है और मल त्याग करने में काफी समस्या होती है। अगर आपको कब्ज की शिकायत है तो त्रिफला से बेहतर आयुर्वेदिक दवा पूरी दुनिया में नहीं है। जो व्यक्ति रोज त्रिफला का सेवन करता है उस व्यक्ति को कब्ज की शिकायत नहीं होती। त्रिफला का नियमित सेवन आपके पेट को साफ करने में बेहद उपयोगी है।

2) **पाचनतंत्र** : त्रिफला का रोज सेवन करने से पेट से संबंधित कई बीमारियाँ दूर हो जाती है और पाचनतंत्र भी मजबूत बनता है। त्रिफला न सिर्फ आपके पाचनतंत्र को मजबूत करता है बल्कि आप जो भी खाते हैं वह आपके शरीर को अच्छे से लगता है और आपको उस खाद्य पदार्थ का पूरा फायदा मिलता है।

3) **रक्तचाप** : रक्तचाप को नियंत्रण में रखना बहुत जरूरी होता है क्योंकि रक्तचाप अगर नियंत्रण में न हो तो दिल का दौरा, लकवा जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं। त्रिफला एक ऐसी औषधि है जो रक्तचाप को नियंत्रण में रखती है। यानी अगर आपका रक्तचाप ज्यादा होगा तो यह आपके रक्तचाप को नियंत्रण में ले आएगा और यदि आपका रक्तचाप कम होगा तो इसे बढ़ाकर सही मात्रा पर ले आएगा।

4) **प्रतिरोधक क्षमता** : प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत होना कितना जरूरी है यह आप इस कोरोना काल में समझ ही चुके हैं। प्रतिरोधक क्षमता अगर मजबूत न हो तो कोरोना जैसे विषाणु आसानी से आपके शरीर के अंदर घुस कर आपको बीमार कर देते हैं। इसलिए आपको अपनी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत रखने की हमेशा

कोशिश करनी चाहिए। अगर आप रोज त्रिफला का सेवन करते हैं तो यह आपकी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाए रखता है।

5) **मधुमेह** : त्रिफला चूर्ण को नियमित रूप से लेने से यह आपके खून में शुगर लेवल को नियंत्रित रखने में मदद करता है। साथ ही यह आपके रक्तवसा को भी नियंत्रण में रखता है।

6) **यकृत को करे साफ** : जिस प्रकार का खानपान आज के समय में लोगों का हो चला है, लोग तली भुनी चीजें और जंक फूड का ज्यादा सेवन कर रहे हैं। जिसके कारण उनका लिवर विषाक्त होता जा रहा है। बुरी खानपान की आदतों या शराब ज्यादा पीने की वजह से यकृत खराब भी हो सकता है पर जब आप रोज त्रिफला का सेवन करना शुरू करते हैं तो यह आपके यकृत का विषहरण करने लगता है यानी कि यकृत के सारे विषैले तत्वों को बाहर निकाल देता है और आपका यकृत स्वस्थ बना रहता है।

7) **वृक्क को रखे स्वस्थ** : किसी व्यक्ति के जिंदा रहने के लिए वृक्क अत्यंत आवश्यक अंग है। अगर आप त्रिफला का सेवन करते हैं तो यह आपके वृक्क के विकारों को दूर करती है साथ ही आपके वृक्क में बढ़ रहे विषाक्त को भी साफ कर देती है और आपके मल और मूत्र के द्वारा इसे शरीर से बाहर निकाल देती है।

8) **अस्थमा** : आयुर्वेद में अस्थमा का इलाज है। अगर आप 2 से 3 वर्ष लगातार त्रिफला का सेवन करते हैं तो पुराने से पुराना अस्थमा धीरे-धीरे खत्म होने लगता है। दरअसल, त्रिफला में आंवला होता है जो ऑक्सीकरणरोधी से भरपूर होता है और कफ दोष को भी ठीक करता है।

9) **दोष नाशक** : शरीर में तीन प्रकार के दोष होते हैं।

क) वात दोष

ख) पित्त दोष और

ग) कफ दोष।

इन तीनों दोषों की वजह से ही शरीर में अनेकों प्रकार की बीमारियाँ होती हैं। अगर आप त्रिफला का सेवन रोज करते हैं तो त्रिफला आपके शरीर के इन तीनों दोषों को लगभग समाप्त कर देता है जिसके कारण 90 प्रतिशत बीमारियाँ आपको कभी नहीं होगी।

10) **खून को करे साफ** : खून अगर साफ न हो और उसमें विषैले तत्व और विषाक्त पदार्थ भरे पड़े हों तो कई प्रकार की समस्याएँ जैसे कि चेहरे में दाग, फोड़े आदि होने लगते हैं। त्रिफला की खास बात यह है कि त्रिफला खून को ही शुद्ध कर देता है और सारे विषाक्त पदार्थों को खींचकर बाहर निकाल देता है जिसके कारण आपका खून तो साफ होता ही है साथ ही आप और भी ज्यादा तंदुरुस्त और स्वस्थ महसूस करने लगते हैं।

11) **हृदय रोग** : त्रिफला के नियमित सेवन से हृदय से संबंधित रोग से बचाव होता है।

12) **मुँह के लिए** : अगर आपके मुँह से बदबू आती है या आपके मसूड़ों से खून आता है, यानी कि आपको पायरिया है या मुँह में किसी

भी प्रकार की समस्या है तो आप त्रिफला से अपने दांतों की सफाई करें और मसूड़ों की मालिश करें। इससे आपके मुँह के सारे विकार भी दूर होने लग जाएंगे। आप चाहें तो रोज त्रिफला को मुँह में लेकर और पानी डालकर कुल्ला करके भी त्रिफला का सेवन कर सकते हैं।

13) **आंखों के लिए** : अगर आपकी आंखों की रोशनी दिन-प्रतिदिन कम हो रही है या आपको मोतियाबिंद है या आपको चश्मा लगा तो त्रिफला का सेवन अवश्य करें साथ ही आपको त्रिफला से अपनी आंखों को धोना भी चाहिए। वह ऐसे की रात में सोने से पहले आप तीन गिलास पानी में दो चम्मच त्रिफला पाउडर डालकर रात भर छोड़ दें और सुबह उठकर एक कपड़े से उस पानी को छान लें। अब उस पानी से अपनी आंखों पर छींटे मारकर आंखों को धो लें ऐसा रोज करने से आपकी आंखों की रोशनी तो बढ़ेगी ही साथ ही आंखों में मौजूद अगर किसी भी प्रकार का संक्रमण होगा तो वह भी ठीक हो जाएगा।

14) **त्वचा** : जैसे कि हमने आपको बताया कि त्रिफला के सेवन से खून में मौजूद जितने भी विषाक्त पदार्थ हैं वह बाहर निकल जाते हैं जिसके कारण त्वचा पहले से ज्यादा स्वस्थ पहले से ज्यादा खूबसूरत और पहले से ज्यादा निखरी नजर आने लगती है। अगर आपको त्वचा से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या है जैसे कि पिंपल्स फोड़े फुंसी दाग या डार्क सर्कल्स तो आप बस त्रिफला का सेवन करना शुरू करें आपकी यह समस्याएं ठीक हो जाएंगी। आप चाहे तो त्रिफला का लेप भी अपने चेहरे पर लगा सकते हैं इससे फोड़े फुंसी जल्दी ठीक होते हैं और चेहरे की चमक भी बढ़ती है।

15) **बालों के लिए** : त्रिफला में आंवले का तेल बालों के लिए काफी फायदेमंद होता है। अगर आपके बाल झड़ रहे हैं या समय से पहले सफेद हो रहे हैं तो आपको त्रिफला का सेवन तो करना ही चाहिए साथ ही त्रिफला से अपने बालों को धोना भी चाहिए। एक बात और जान लीजिए कि अगर आपके बाल हेरेडिटरी कारणों की वजह से झड़ रहे हैं तो आपके बाल गिरेंगे तो जरूर पर उसकी गति कुछ कम हो जायेगी।

त्रिफला जड़बूटियाँ उनकी उपज और पैदावार-

आंवला: यह पौधा उष्णकटिबंधीय स्थिति में अच्छी तरह उगता है। यह संयंत्र शुष्क जलवायु क्षेत्र के तहत अनुकूलित कर सकता है। यह उपजाऊ रेतीली दोमट मिट्टी में अच्छी तरह से उगता है। इस पौधे के रोपण के लिए तीन साल तक गर्म और ठंडे मौसम की घटनाओं से सुरक्षा की आवश्यकता पड़ती है। आंवला को बीज, ग्राफ्ट और कली से प्रसारित किया जा सकता है। मैदान समतल क्षेत्र में पौधों को एक दूसरे से 6x6 मी. की दूरी पर लगाया जाता है। 6-7 वर्ष के अंतराल के पश्चात् आंवला का पौधा फल देना शुरू कर देता है। कली और ग्राफ्ट से तैयार किये गये पौधे 3-4 साल की अवधि के अंतराल में फल देना प्रारम्भ कर देते हैं। आंवला पौधों की उपज 100 किलो/पौधा तक होती है।

किस्में : आंवला की सबसे लोकप्रिय खेती की किस्में- बनारसी, एनए-7, कृष्णा, कंचन, चकैया, वीएसआर-1 हैं। त्रिफला चूर्ण में