

गिलोय (Giloy) को आयुर्वेद में “अमृता” कहा गया है, जिसका अर्थ है अमरत्व देने वाली बेल। यह बेल पेड़ों, विशेषकर नीम या पीपल पर चढ़ती है। गिलोय के तने में मौजूद रस (जूस) में शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट्स और औषधीय तत्व पाए जाते हैं। गिलोय जूस शरीर की इम्युनिटी को बढ़ाने, बुखार कम करने, पाचन सुधारने और त्वचा को साफ रखने के लिए जाना जाता है।

### गिलोय जूस के पोषक तत्व (Nutrients in Giloy Juice)

गिलोय जूस में कई ऐसे पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर को अंदर से मजबूत बनाते हैं, जैसे-

- एंटीऑक्सीडेंट्स (Antioxidants)
- विटामिन C और आयरन
- कैल्शियम और फॉस्फोरस
- गिलोइन और टिनोस्पोरिन - ये यौगिक संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं
- फ्लेवोनॉयड्स और एल्कलोइड्स - जो सूजन और थकान कम करते हैं

### गिलोय जूस के प्रमुख फायदे (Giloy Juice Benefits )

#### 1. रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है (Boosts Immunity)

गिलोय को “इम्युनिटी बस्टर” माना जाता है। यह शरीर से टॉक्सिन्स निकालकर इम्यून सिस्टम को एकिटिव रखता है। रोजाना गिलोय जूस पीने से सर्दी-जुकाम, वायरल और अन्य संक्रमणों से बचाव होता है।

#### 2. बुखार में राहत (Reduces Fever)

गिलोय को ज्वरनाशक औषधि कहा जाता है। डेंगू, मलेरिया या वायरल फीवर के दौरान यह प्लेटलेट्स बढ़ाने में मदद करता है और शरीर की थकान कम करता है।

#### 3. डायबिटीज नियंत्रित करता है (Controls Blood Sugar)

गिलोय जूस में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखते हैं। यह इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ाता है और डायबिटीज के रोगियों के लिए फायदेमंद है।

#### 4. पाचन सुधारता है (Improves Digestion)

अगर आपको गैस, एसिडिटी या अपच की समस्या रहती है, तो गिलोय जूस एक अच्छा प्राकृतिक उपाय है। यह पाचन तंत्र को शांत रखता है और भूख बढ़ाता है।

#### 5. डिटॉक्सिफिकेशन में मददगार (Detoxifies the Body)

गिलोय शरीर से हानिकारक टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है। यह लीवर और किडनी को स्वस्थ रखता है और ब्लड प्लूरिफायर के रूप में काम करता है।

#### 6. त्वचा को साफ और ग्लोइंग बनाता है (For Glowing Skin)

गिलोय के जूस में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को अंदर से साफ करते हैं। इससे पिंपल, दाग-धब्बे और झुरियाँ कम होती हैं।

#### 7. जोड़ों के दर्द में राहत (Relieves Joint Pain)

गिलोय में एंटी-इफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो गठिया (Arthritis) या जोड़ों के दर्द में राहत देते हैं। यह सूजन और दर्द दोनों को कम करता है।

#### 8. मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी (Improves Mental Health)

गिलोय जूस तनाव, चिंता और थकान को कम करता है। यह मस्तिष्क को शांत और एकाग्र रखता है।

#### 9. एलर्जी और अस्थमा में लाभदायक (Helps in Allergy & Asthma)

गिलोय श्वसन तंत्र को मजबूत बनाता है और अस्थमा, खांसी या एलर्जी से लड़ने में मदद करता है।

#### 10. वजन घटाने में मददगार (Aids in Weight Loss)

गिलोय जूस मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, जिससे फैट बर्निंग बढ़ती है और शरीर का वजन नियंत्रित रहता है।

### गिलोय जूस बनाने का तरीका (How to Make Giloy Juice at Home)

#### सामग्री:

• 10-12 इंच लंबा गिलोय का तना

• एक गिलास पानी

#### विधि:

1. गिलोय की डंडी को धोकर टुकड़ों में काट लें।

2. इसे मिक्सर में डालकर पानी के साथ पीस लें।

3. अब इस मिश्रण को कपड़े से छान लें।

4. आपका शुद्ध गिलोय जूस तैयार है।

रोजाना सुबह खाली पेट 20-30 ml गिलोय जूस पानी में मिलाकर पीना सबसे लाभकारी होता है।

गिलोय जूस कब और कैसे पिएं (How & When to Drink Giloy Juice)

• सुबह खाली पेट: डिटॉक्स और इम्युनिटी के लिए

• बुखार या संक्रमण में: दिन में दो बार

• डायबिटीज वाले लोग: डॉक्टर की सलाह से सीमित मात्रा में

• सेवन मात्रा: 20-30 ml (आधा कप पानी में मिलाकर)

#### सावधानियाँ (Precautions)

1. अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से ब्लड शुगर बहुत कम हो सकता है।
2. गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएँ डॉक्टर की सलाह से ही लें।
3. ऑटोइम्यून डिज़ीज़ (जैसे रुमेटाइड आर्थराइटिस) वाले मरीज डॉक्टर से परामर्श लें।
4. अगर आप कोई दवा ले रहे हैं, तो गिलोय जूस लेने से पहले विशेषज्ञ से सलाह लें।

#### गिलोय जूस के साथ अन्य प्राकृतिक संयोजन (Best Combinations)

- गिलोय + तुलसी जूस: इम्युनिटी बूस्ट के लिए
- गिलोय + नीम जूस: त्वचा रोगों के लिए
- गिलोय + एलोवेरा: डिटॉक्स और पाचन के लिए
- गिलोय + आँवला: विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट बढ़ाने के लिए

#### निष्कर्ष (Conclusion)

गिलोय जूस एक ऐसा प्राकृतिक टॉनिक है जो शरीर को अंदर से स्वस्थ बनाता है। यह इम्युनिटी बढ़ाता है, पाचन को सुधारता है, त्वचा को निखारता है और मानसिक तनाव कम करता है।

अगर इसे सही मात्रा और तरीके से लिया जाए, तो यह वास्तव में आपकी रोजमर्रा की हेल्थ रूटीन का सबसे कीमती हिस्सा बन सकता है।