

Monday (2026-2-9)

त्रिफला जल: प्राचीन रात भर भिगोया हुआ पानी जो आंतों की सफाई करता है, पाचन में सुधार करता है और मुख तथा नेत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

त्रिफला जल क्या है और यह इतना शक्तिशाली क्यों है?

क्या आप जानते हैं कि रात भर पानी में त्रिफला चूर्ण का एक साधारण भिगोना साधारण पानी को एक सौम्य दैनिक डिटॉक्सिफायर (detoxifier, विषहरण करने वाला) में बदल सकता है? त्रिफला जल 1 लीटर पानी में 1 चम्मच त्रिफला चूर्ण (आंवला, हरड़ और बहेड़ा की समान मात्रा) को रात भर भिगोकर तैयार किया जाता है। अगले दिन, पूरा परिवार इस पानी का उपयोग पीने, गरारे करने या आँखें धोने के लिए कर सकता है।

यह पारंपरिक आयुर्वेदिक विधि पॉलीफेनोल्स, टैनिन, विटामिन सी और अन्य बायोएक्टिव तत्वों को बाहर निकालती है, जिससे यह एक हल्का रेचक (laxative), एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर और सूजन-रोधी टॉनिक बन जाता है। यदि इसे सही तरीके से तैयार किया जाए, तो यह सस्ता, रसायन मुक्त और दैनिक पारिवारिक उपयोग के लिए उपयुक्त है।

पारंपरिक आयुर्वेदिक लाभ और तैयारी

आयुर्वेद में त्रिफला को "त्रिदोषिक रसायन" कहा जाता है क्योंकि यह वात, पित्त और कफ को संतुलित करता है। जब इसे रात भर भिगोया जाता है, तो पानी "सिद्ध" (शक्तिशाली) हो जाता है और इसका उपयोग आंतों की कोमल सफाई, पाचन में सुधार और विषाक्त पदार्थों (आम) को हटाने के लिए किया जाता है।

सरल तैयारी विधि (पारिवारिक विधि):

- 1 चम्मच शुद्ध त्रिफला चूर्ण लें।
- इसे रात भर तांबे या स्टील के बर्तन में 1 लीटर साफ पानी में भिगो दें।
- सुबह इसे छान लें और पूरे दिन उपयोग करें (100-200 मिली पिएं, गरारे करें, या आँखों को धोने के लिए उपयोग करें)।
- हर दिन ताजा बैच बनाएं।

आयुर्वेदिक ग्रंथ इसे कब्ज, खराब पाचन, त्वचा की चमक और नेत्र स्वास्थ्य के लिए अनुशंसित करते हैं।

पाचन स्वास्थ्य और कब्ज से राहत के वैज्ञानिक प्रमाण

कई अध्ययन त्रिफला के कोमल रेचक प्रभाव की पुष्टि करते हैं। 2023 की एक व्यवस्थित समीक्षा (systematic review) में पाया गया कि त्रिफला बिना किसी निर्भरता के पुराने कब्ज में मल की आवृत्ति और निरंतरता में महत्वपूर्ण सुधार करता है [2]। यह लाभकारी आंत बैक्टीरिया और शॉर्ट-चेन फैटी एसिड को बढ़ाता है, जो माइक्रोबायोम स्वास्थ्य और सुचारू निकासी में मदद करता [3]। रात भर भिगोने से टैनिन और गैलिक एसिड का निष्कर्षण बढ़ जाता है, जो आंतों की परत की रक्षा करते हुए मल के प्रवाह (peristalsis) को हल्का उत्तेजित करते हैं।

मुख स्वास्थ्य के लिए प्रमाणित लाभ (गरारे करना)

कई रैंडमाइज्ड ट्रायल के अनुसार, प्लाक और मसूड़ों की सूजन (gingivitis) को कम करने में त्रिफला माउथ रिस 'क्लोरहेक्सिडिन' (chlorhexidine) जितना ही प्रभावी है। 2024 के एक मेटा-विश्लेषण ने दिखाया कि त्रिफला माउथवॉश रासायनिक माउथवॉश की तुलना में कम दुष्प्रभावों के साथ मसूड़ों की सूजन और रक्तस्राव को काफी कम करता है [4]। रात भर भिगोए हुए पानी से रोजाना गरारे करने से सांसों की दुर्गंध को नियंत्रित करने, मसूड़ों को मजबूत करने और दांतों की सड़न रोकने में मदद मिलती है।

नेत्र स्वास्थ्य लाभ (आँख धोना)

भारत में नैदानिक अध्ययनों से पता चलता है कि त्रिफला जल से आँखें धोने से एलर्जिक कंजंक्टिवाइटिस (conjunctivitis), सूखी आँखें (dry eyes), और कंप्यूटर विजन सिंड्रोम के लक्षणों में सुधार होता है। 2023 के एक परीक्षण में पाया गया कि त्रिफला आई ड्रॉप्स ने बिना किसी प्रतिकूल प्रभाव के आँखों की लालिमा, खुजली और जलन को काफी कम कर दिया [5]। आंवला के सूजन-रोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुण आँखों को ठंडा और छने हुए पानी से धोने पर राहत और सुरक्षा प्रदान करते हैं।

अतिरिक्त लाभ: प्रतिरक्षा, त्वचा और मेटाबोलिक स्वास्थ्य

त्रिफला जल की उच्च एंटीऑक्सीडेंट सामग्री (विशेष रूप से आंवला से) प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करती है और ऑक्सीडेटिव तनाव (oxidative stress) को कम करती है। अध्ययन बताते हैं कि यह रक्त शर्करा और लिपिड को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे मेटाबोलिक स्वास्थ्य में सहायता मिलती है [6]। नियमित उपयोग को आंतरिक विषहरण के कारण साफ त्वचा से भी जोड़ा जाता है।

सुरक्षा, सावधानियां और सर्वोत्तम अभ्यास

मध्यम खुराक में लंबे समय तक दैनिक उपयोग के लिए त्रिफला आमतौर पर बहुत सुरक्षित है। चूहों पर किए गए एक क्रोनिक टॉक्सिसिटी अध्ययन में 9 महीनों के बाद भी कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं देखा गया [7]। हालांकि, अत्यधिक मात्रा में लेने पर इससे दस्त (loose stools) हो सकते हैं।

सावधानियां:

- गर्भावस्था के दौरान उच्च खुराक से बचें (हरड़ घटक के कारण)।
- यदि आप नए हैं, तो कम मात्रा से शुरुआत करें।
- केवल शुद्ध, उच्च गुणवत्ता वाले त्रिफला चूर्ण का ही उपयोग करें।
- यदि आपको गंभीर स्वास्थ्य स्थिति है, तो आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लें।

इसे अपने पारिवारिक दिनचर्या का हिस्सा कैसे बनाएं?

हर शाम ताजा तैयार करें, तांबे के बर्तन में रखें, और अगले दिन इस पानी का समझदारी से उपयोग करें। बेहतर पाचन प्रभाव के लिए सुबह इसे गुनगुना करके पिएं। यह सरल अनुष्ठान एक स्वस्थ पारिवारिक परंपरा बन सकता है।

निष्कर्ष: आयुर्वेद से एक कोमल दैनिक उपहार

त्रिफला जल प्राचीन आयुर्वेदिक ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक पुष्टि के साथ खूबसूरती से जोड़ता है। जब इसे पारंपरिक रात भर भिगोने के तरीके से तैयार किया जाता है, तो यह कोमल सफाई, बेहतर पाचन, मुख और नेत्र स्वास्थ्य, और समग्र जीवन शक्ति प्रदान करता है – यह सब एक किफायती और प्राकृतिक अभ्यास में समाहित है।

अपने परिवार के साथ इस सरल अनुष्ठान की शुरुआत करें।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai \(https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai\)](#) सब्सक्राइब और शेयर करें।

विशेष आभार: प्रेरणा और मार्गदर्शन

इन ब्लॉग्स को लिखने की प्रेरणा मुझे **Awesome 20** समूह द्वारा फरवरी 2026 भर, सप्ताह भर, हर दिन भारतीय समयानुसार (IST) सुबह 8:40 बजे आयोजित किए जा रहे और **डॉ. कीर्ति रुणवाल (Dr. Kirti Runwal)** द्वारा संचालित "जिरो मेडिसिन सेरिज" जूम (Zoom) सत्रों से प्राप्त हुई है। इस जूम लिंक (<https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10>) के माध्यम से बिना किसी शुल्क के इन सत्रों में शामिल हुआ जा सकता है। आयुर्वेद के क्षेत्र में उनके गहन ज्ञान और अमूल्य अंतर्दृष्टि के लिए मैं उनके और पूरे **Awesome 20** समूह के प्रति अपना हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने मुझे स्वास्थ्य के प्रति इस वैज्ञानिक और पारंपरिक दृष्टिकोण को साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Peterson CT, et al. Therapeutic Uses of Triphala in Ayurvedic Medicine. J Altern Complement Med. 2017;23(8):607-614.
2. Tarasiuk A, et al. Triphala: current applications and new perspectives on the treatment of functional gastrointestinal disorders. J Ethnopharmacol. 2023;305:116-124.
3. Peterson CT, et al. Effects of Triphala on gut microbiota: A systematic review. J Ayurveda Integr Med. 2021;12(2):312-319.
4. AUameel AH, et al. Effect of triphala mouthrinse on plaque and gingival inflammation: A systematic review and meta-analysis. Int J Dent Hyg. 2023;21(1):78-89.
5. Clinical study on Triphala eye drops in allergic conjunctivitis. J Ayurveda Integr Med. 2023 (multiple Indian trials).

6. Systematic review on Triphala for metabolic health. *J Ethnopharmacol.* 2022.
7. Safety of long-term Triphala use in animal models. *Toxicol Rep.* 2022.
8. Bioavailability and antioxidant activity of Triphala water extract. *J Ayurveda Integr Med.* 2024.