

सोमवार (२०८२/१०/२६)

त्रिफला जल: आन्द्रा सफा गर्ने, पाचनमा सुधार ल्याउने र मुख तथा आँखाको स्वास्थ्य राम्रो बनाउने प्राचीन विधि

त्रिफला जल के हो र यो किन यति शक्तिशाली छ?

के तपाईंलाई थाहा छ राति पानीमा त्रिफला चूर्ण भिजाएर राख्दा साधारण पानी पनि शरीरलाई दैनिक रूपमा विषमुक्त (Detoxify) गर्ने औषधी बन्न सक्छ? त्रिफला जल १ लिटर पानीमा १ चिया चम्चा त्रिफला चूर्ण (अमला, हर्षो र बर्षोको बराबर मात्रा) मिसाएर रातभरि भिजाएर तयार गरिन्छ। भोलिपल्ट, पूरा परिवारले यस पानीलाई पिउन, कुल्ला गर्न वा आँखा धुनका लागि प्रयोग गर्न सक्छन्।

यो परम्परागत आयुर्वेदिक विधिले पोलिफेनोल (Polyphenols), ट्यानिन्स (Tannins), भिटामिन सी र अन्य जैविक तत्वहरू बाहिर निकाल्छ, जसले यसलाई पेट सफा गर्ने, एन्टिअक्सिडेन्टले भरिएको र जलन कम गर्ने टनिक बनाउँछ। सही तरिकाले तयार गर्दा यो किफायती, रसायनमुक्त र परिवारका लागि दैनिक प्रयोग गर्न उपयुक्त हुन्छ।

परम्परागत आयुर्वेदिक फाइदा र तयारी विधि

आयुर्वेदमा त्रिफलालाई "त्रिदोषिक रसायन" भनिन्छ किनभने यसले वात, पित्त र कफलाई सन्तुलनमा राख्छ। रातभर भिजाउँदा पानी "सिद्ध" (शक्तिशाली) बन्छ र यसलाई आन्द्राको कोमल सफाइ, पाचनमा सुधार र शरीरबाट विजातीय तत्व (आम) हटाउन प्रयोग गरिन्छ।

सरल तयारी विधि (पारिवारिक तरिका):

- १ चिया चम्चा शुद्ध त्रिफला चूर्ण लिनुहोस्।
- तामा वा स्टिलको भाँडामा १ लिटर सफा पानीमा रातभरि भिजाउनुहोस्।
- बिहान यसलाई छानेर दिनभर प्रयोग गर्नुहोस् (१००-२०० मिली पिउनुहोस्, कुल्ला गर्नुहोस्, वा आँखा धुनुहोस्)।
- हरेक दिन ताजा ब्याच बनाउनुहोस्।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूले यसलाई कब्जियत, कमजोर पाचन, छालाको चमक र आँखाको स्वास्थ्यका लागि सिफारिस गरेका छन्।

पाचन स्वास्थ्य र कब्जियत निवारणको वैज्ञानिक प्रमाण

धेरै क्लिनिकल अध्ययनहरूले त्रिफलाको कोमल रेचक (Laxative) प्रभावलाई पुष्टि गरेका छन्। सन् २०२३ को एक व्यवस्थित समीक्षाले त्रिफलाले शरीरमा बानी नपारीकनै पुरानो कब्जियतमा दिसाको मात्रा र नियमिततामा उल्लेखनीय सुधार ल्याउने फेला पारेको छ [२]। यसले आन्द्राका लाभदायक ब्याक्टेरिया र सर्ट-चेन फ्याट्टी एसिड (short-chain fatty acids) हरू बढाएर

माइक्रोबायोम स्वास्थ्य (microbiome health) र दिसालाई सजिलै निष्कासन गर्न मद्दत गर्छ [३]।

रातभर भिजाउँदा यसबाट ट्यानिन्स र ग्यालिक एसिडको मात्रा बढी निस्कन्छ, जसले आन्द्राको पत्रलाई सुरक्षित राख्दै दिसा प्रवाहलाई हल्का रूपमा उत्तेजित गर्छ।

मुखको स्वास्थ्यका लागि प्रमाणित फाइदाहरू (कुल्ला गर्ने)

विभिन्न परीक्षणहरूका अनुसार दाँतको फोहोर (Plaque) र गिजाको सुजन कम गर्न त्रिफलाको कुल्ला क्लोरहेक्सिडिन (Chlorhexidine) जतिकै प्रभावकारी हुन्छ। सन् २०२४ को एक विश्लेषणले देखाएको छ कि त्रिफला माउथवाशले रसायनयुक्त माउथवाशको तुलनामा कम साइड इफेक्टको साथ गिजाको सुजन र रगत बग्ने समस्यालाई उल्लेख्य रूपमा कम गर्छ [४]। रातभर भिजाएको पानीले दैनिक कुल्ला गर्दा सासको दुर्गन्ध नियन्त्रण गर्न, गिजा बलियो बनाउन र दाँत किराले खानबाट रोक्न मद्दत पुग्छ।

आँखाको स्वास्थ्यका लागि फाइदाहरू (आँखा धुने)

भारतमा गरिएका क्लिनिकल अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि त्रिफला जलले आँखाको एलर्जी, आँखा सुख्खा हुने समस्या र कम्प्युटर धेरै हेर्दा हुने थकान (Computer vision syndrome) का लक्षणहरूमा सुधार ल्याउँछ। सन् २०२३ को एक परीक्षणले त्रिफला आइ-ड्रिप्सले आँखाको रातोपना, चिलाउने र पोल्ने समस्यालाई कुनै प्रतिकूल असर बिना नै उल्लेखनीय रूपमा कम गरेको फेला पारेको छ [५]। अमलामा हुने एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory) र एन्टिअक्सिडेन्ट (anti-oxidant) गुणले आँखालाई चिसो र छानिएको पानीले धुँदा आराम र सुरक्षा प्रदान गर्छ।

थप फाइदाहरू: रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, छाला र मेटाबोलिक स्वास्थ्य

त्रिफला जलमा पाइने उच्च एन्टिअक्सिडेन्ट (विशेष गरी अमलाबाट) ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (oxidative stress) कम गर्छ। अध्ययनहरूले यसले रगतमा चिनीको मात्रा र बोसो नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने देखाएका छन् [६]। नियमित प्रयोगले शरीरको आन्तरिक विष सफा हुने भएकोले छाला पनि सफा देखिन्छ।

सुरक्षा, सावधानी र उत्तम अभ्यासहरू

मध्यम मात्रामा त्रिफलाको दीर्घकालीन दैनिक प्रयोग सामान्यतया धेरै सुरक्षित हुन्छ। मुसामा गरिएको एक अध्ययनले ९ महिनासम्मको प्रयोगपछि पनि कुनै नकारात्मक असर नदेखिएको देखाएको छ [७]। यद्यपि, धेरै मात्रामा सेवन गर्दा दिसा पातलो हुन सक्छ।

सावधानीहरू:

- गर्भावस्थामा उच्च मात्रामा सेवन नगर्नुहोस् (हर्रोको कारणले)।

- यदि नयाँ हुनुहुन्छ भने थोरै मात्राबाट सुरु गर्नुहोस्।
- सधैं शुद्ध र उच्च गुणस्तरको त्रिफला चूर्ण मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई कुनै गम्भीर स्वास्थ्य समस्या छ भने आयुर्वेदिक चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

यसलाई आफ्नो पारिवारिक जीवनको हिस्सा कसरी बनाउने?

हरेक बेलुका ताजा तयार गर्नुहोस्, तामाको भाँडामा राख्नुहोस् र अर्को दिन यस पानीको सही प्रयोग गर्नुहोस्। पाचनमा राम्रो प्रभावका लागि बिहान यसलाई हल्का मनतातो बनाएर पिउनुहोस्। यो साधारण कार्यलाई स्वस्थ पारिवारिक परम्परा बनाउन सकिन्छ।

निष्कर्ष: आयुर्वेदबाट प्राप्त एक कोमल दैनिक उपहार

त्रिफला जलले प्राचीन आयुर्वेदिक ज्ञानलाई आधुनिक वैज्ञानिक पुष्टि सँग सुन्दर ढङ्गले जोड्दछ। जब यसलाई परम्परागत रूपमा रातभर भिजाएर तयार गरिन्छ, यसले कोमल सफाइ, राम्रो पाचन, मुख र आँखाको स्वास्थ्य, र समग्र ऊर्जा प्रदान गर्छ – यी सबै कुरा एउटै किफायती र प्राकृतिक अभ्यासमा पाइन्छ।

यो साधारण अनुष्ठान आजै आफ्नो परिवारसँग सुरु गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

विशेष आभार: प्रेरणा र मार्गदर्शन

यी पछिल्ला ब्लगहरू लेख्ने प्रेरणा मलाई **Awesome 20** समूहद्वारा फेब्रुअरी २०२६ भरि हप्ताको सातै दिन भारतीय समय (IST) बिहान ८:४० बजे आयोजना भइरहेका र **डा. कीर्ति रुणवाल (Dr. Kirti Runwal)** द्वारा सञ्चालित "शून्य मेडिसिन सेरिज" जुम (Zoom) सत्रहरूबाट प्राप्त भएको हो। सोही जुम लिङ्क (<https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10>) मार्फत निःशुल्क रूपमा सहभागी हुन सकिने यी सत्रहरूबाट प्राप्त आयुर्वेद क्षेत्रको गहन ज्ञान र अमूल्य अन्तर्दृष्टिका लागि म उहाँ र सम्पूर्ण Awesome 20 समूहप्रति हृदयदेखि नै आभार प्रकट गर्दछु, जसले मलाई स्वास्थ्यप्रतिको यो वैज्ञानिक र परम्परागत दृष्टिकोण साझा गर्न प्रोत्साहित गर्‍यो।

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.