

Phyllanthus Emblica (आंबला)



Scientific Name- *Emblica officinalis*

Age- 39 years

Season - July- August.

Medicinal Properties- Antioxidants found in gooseberries, such as phytonutrients and vitamins E and C, may help preserve your brain and stave off diseases like type 2 diabetes, cancer, heart disease, and aging.

Description : Indian gooseberry is a tree that grows in India, the Middle East, and some southeast Asian countries. Indian gooseberry has been used in Ayurvedic medicine for thousands of years. Today people still use the fruit of the tree to make medicine.

Most Favorable Location - India, Pakistan, and Bangladesh

Economic Importance- Indian gooseberry has a considerable anti-inflammatory effect, which is thought to be a major contributor to the development of heart disease.

आवलाँ को अमृत फल भी कहा गया है क्योंकि इसके अनेक लाभ होते हैं और वैदिक काल से ही इसे एक ओषधि की तरह उपयोग किया गया है।

आवलें को मनुष्य के लिए प्रकृति का वरदान कहा जाता है। आवलें की उपज मुख्या रूप से भारत देश में पायी जाती है। इसके पेड़ की छाया में भी एंटीवायरस गुण है और अद्भुत जीवन शक्ति है।

● आवलें में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होने के कारण इसे विटामिन सी का भण्डार कहा जाता है।

- बालों की मजबूती के लिए आवलें का प्राचीन समय से उपयोग होता आया है , ये बालों का झड़ना कम करता हैऔर बालों को लम्बा और मजबूत बनाता है।

फायदे और उपयोग :

- इसका सेवन आँखों को स्वस्थ रखने के लिए किया जाता है।
- प्रतिदिन आवलें का सेवन करने से मोटापा दूर हो जाता है।
- यदि रात को सोने में दिक्कत हो तो आवलाँ रामबाण है।
- खांसी मेंआवलाँ का पाउडर अत्यंत लाभकारी होता है।

THANK YOU FOR READING

LINK TO FEEDBACK-<https://forms.gle/MDHEPTxcFshWAsTi6>