

Syzygium cumini (जामुन)



Scientific Name- *Syzygium cumini*

Age- 60 years

Season - June - July or with the onset of rains

Medicinal Properties- Jamun has a lot of fiber, which avoids chronic diseases, helps with digestion, and treats a number of gastrointestinal issues, including constipation, bowel disturbances, nausea, diarrhea, and dysentery.

Description - Java Plum, popularly known as Jamun is a summer fruit which has a sweet-tangy taste, and it leaves a strong aftertaste on your palate.

Most Favorable Location - Jamun is indigenous to India.

Nutritious value- A well-known folk cure for all kinds of respiratory issues is thought to be the fruit of the gods. The fruit extract is essential for treating the symptoms of the common cold, cough, and flu since it has anti-inflammatory, antibiotic, and anti-asthmatic qualities.

Economic Importance- Regularly consuming jamun juice results in healthy, radiant skin. It makes your skin glow from the inside out while cleansing and purifying the blood.

Uses:

- By treating indigestion, gastritis, ulcers, and preventing the production of too much acid in the stomach, jamun extract has antacid properties that help the body absorb nutrients more effectively.
- It is a natural treatment for anemia and alleviates physical weakness and weariness due to the availability of iron.

जामनु का पेड़ एक औषधीय पौधा है। जामनु में कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, विटामिन बी, विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस, पोटेशियम, सोडियम जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व रहते हैं।

फायदे और उपयोग :

- जामनु हीमोग्लोबिन बढ़ाने में अत्यंत लाभकारी है।
- महासों को दूर करने के लिए जामनु के पत्तों का प्रयोग किया जाता है।
- इम्यूनोनिटी बढ़ाने के लिए जामनु आवश्यक है।
- फायदेमंद मिनरल्स जामनु में पाए जाते हैं।
- जामनु की पत्तियां इन्फेक्शन जैसी समस्या को दूर भगाने के काम आती हैं।
- शर्करा को नियंत्रित करने में जामनु की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

THANK YOU FOR READING

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