

جامن اور اس کی گٹھلی

سادہ سا پھل، مگر سائنسی خزانہ

جامن ایک ایسا پھل ہے جو گرمیوں میں بازاروں کی زینت بنتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا جامنی اور ذائقہ کھٹا میٹھا ہوتا ہے، مگر اس کا اصل کمال اس کی گٹھلی میں چھپا ہوا ہے جسے اکثر لوگ بے کار سمجھ کر پھینک دیتے ہیں۔ لیکن جدید سائنسی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ جامن کی گٹھلی ایک مکمل قدرتی دوا ہے جو کئی بیماریوں کا شافی علاج بن سکتی ہے۔

جامن کی گٹھلی کوئی عام چیز نہیں بلکہ ایک سستا، آسان اور قدرتی خزانہ ہے جو آپ کی صحت کی حفاظت کر سکتا ہے، شرط یہ ہے کہ ہم اسے سمجھیں اور اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔ یہ گٹھلی نہ صرف جسم کے اندرونی نظام کو بہتر بناتی ہے بلکہ دماغی صحت میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تحقیق کے مطابق جامن کی گٹھلی پارکنسنز، یادداشت کی کمزوری اور ذہنی دباؤ کے مریضوں میں مفید پائی گئی ہے۔ اس کے علاوہ دل کے مریضوں کے لیے بھی یہ ایک نعمت ہے کیونکہ اس میں موجود میکینیشیم اور فائٹو کیمیکل دل کی دھڑکن کو معمول پر رکھتے ہیں اور بلڈ پریشر کو متوازن بناتے ہیں۔ جامن کی گٹھلی جگر کو ڈیٹاکس کرنے، چربیلی چکنائی کو کم کرنے اور میٹابولزم کو بہتر کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے جسم میں فالتو چربی بھی گھٹتی ہے، اور وزن میں توازن آتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ گٹھلی بواسیر اور قبض کے مریضوں کے لیے بھی نہایت فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں فائبر اور قابض اجزاء پائے جاتے ہیں جو آنتوں کی حرکت کو بہتر بناتے ہیں۔ یہ دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے بھی استعمال کی جاسکتی ہے، کیونکہ اس میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات موجود ہیں جو سانس کی بدبو کو ختم کرتی ہیں اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہیں۔

یہ گٹھلی خون بنانے کے عمل کو تیز کرتی ہے کیونکہ اس میں آئرن، فولک ایسڈ اور کاپر جیسے اجزاء موجود ہیں، جو ہیموگلوبن بڑھانے میں مدد دیتے ہیں۔ بچوں کی دماغی نشوونما کے لیے بھی یہ قدرتی ٹانک ہے، اس گٹھلی میں ایسے کیمیکل پائے جاتے ہیں جو دماغی خلیات کی افزائش میں مدد کرتے ہیں۔ کینسر جیسے مہلک مرض میں بھی یہ فائدہ مند ہے۔ جامن کی گٹھلی مدافعتی نظام کو بھی مضبوط کرتی ہے۔ اس میں وٹامن C، زنک اور اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار موجود ہے جو جسم کو وائرل انفیکشنز اور موسمی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ استعمال کا طریقہ بھی نہایت آسان ہے: گٹھلیوں کو دھو کر خشک کریں، پیس کر سفوف بنالیں اور روزانہ آدھا چائے کا چمچ نیم گرم پانی کے ساتھ صبح یارات کو استعمال کریں۔