

## जामुन

(\*हिमांशु चावला)

शोधार्थी, फल विज्ञान, कृषि विश्वविद्यालय, कोटा

संवादी लेखक का ईमेल पता: [hchawla4160@gmail.com](mailto:hchawla4160@gmail.com)

**जा**मुन का वानस्पतिक नाम *सिझिजियम क्यूमिनाइ* (Syzygium cummini) है। जामुन के वृक्ष सम्पूर्ण भारत में सामान्यतः सड़क स के किनारे प्राकृतिक रूप से उगे हुए पाए जाते हैं, इन्हें उगाया बहुत कम जाता है। अत्यन्त शुष्क स्थानों पर जामुन का वृक्ष नहीं उगता। इसका वृक्ष बड़ा और सदा हरा-भरा होता है। जामुन ½ से 1½ इंच तक लम्बी तथा गोल होती है। कच्ची अवस्था में जामुन हरी तथा पकने से पर बैंगनी-काले रंग की हो जाती है और उसमें गूदा होता है। जामुन के भीतर 1 से 2 सेमी लम्बी और कठोर गुठली होती है। जामुन कई प्रकार की होती है। जामुन के गूदे, उसकी गुठली, वृक्ष की छाल तथा पत्तों का चिकित्सा में उपयोग किया जाता है। जामुन के फल जून- जुलाई माह में लगते हैं।



**रासायनिक संगठन-** जामुन के गूदे में 83.7% जल, 14% से कार्बोहाइड्रेट, 0.7% प्रोटीन और 0.3% वसा होती है। इनके अतिरिक्त सूक्ष्म मात्रा में खनिज पदार्थ; विटामिन 'ए', 'बी', 'सी' तथा मेलिक एसिड, ऑक्जेलिक एसिड, गैलिक एसिड एवं टैनिन होता है तथा एक सुगन्धित तैल होता है। बीजों में कैल्सियम और प्रोटीन (एल्ब्युमिन) विशेष रूप से होता है। इनमें वसा, पीले रंग का एक सुगन्धित तैल तथा राल होती है। इनके अतिरिक्त बीज में टैनिन 19%, इलैगिक एसिड एवं गैलिक एसिड 1-2% तथा जम्बोलिन (Jamboline) नामक एक ग्लूकोसाइड होता है जो शरीर में पहुँच कर भोजन के साथ ग्रहण किये गये स्टार्च को शुगर में परिवर्तित नहीं होने देता। वृक्ष की छाल में 10-12 प्रतिशत टैनिन, एक प्रकार का गोंद तथा गैलिक एसिड आदि होते हैं।

**गुण-** जामुन का फल भोजन का पाचन करने वाला, भूख बढ़ाने वाला, वायु को शान्त करने वाला, यकृत (जिगर) को उत्तेजित करने वाला, दस्त आने और पेचिश होने में उपयोगी होता है। यह रक्त- स्तम्भक अर्थात् खून बहने को रोकने वाला होता है। बीजों में विद्यमान जम्बोलिन शरीर में पहुँच कर भोजन के साथ ग्रहण किये गए स्टार्च को शुगर (ग्लूकोज़) में परिवर्तित नहीं होने देता जिससे रक्त में शुगर सामान्य से अधिक नहीं हो पाती और वह मूत्र में विसर्जित नहीं होती। वा यह मूत्र संग्रहणीय है अर्थात् इसका प्रयोग करने से अधिक पेशाब नहीं उग होता। जामुन के वृक्ष की छाल का काढ़ा दस्तों में, पेचिश में तथा 1% रक्तस्राव में लाभकारी

होता है। इसकी छाल का चूर्ण ज़ख्मों पर लगाने मापसे लाभ होता है। जामुन के कोमल पत्ते मुँह के छालों में, उल्टी में तथा अतिसार और पेचिश में लाभकारी होते हैं।

**चिकित्सीय उपयोग-** जामुन के द्वारा निम्नलिखित रोगों की बाल चिकित्सा की जाती है।

- **अग्निमांद्य, अजीर्ण, उदर शूल, दस्त आना या पेचिश होना-** जामुन नमक के साथ खाने या जामुन के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीने से भोजन का पाचन होता है, भूख लगने लगती है, पेट का दर्द ठीक अभी हो जाता है तथा दस्तों में और पेचिश में बहुत लाभ पहुँचता है। जामुन की गुठली की गिरी (बीज) का चूर्ण 3-3 ग्राम सुबह-शाम नियमित रूप नए से लेने से या वृक्ष की छाल का काढ़ा पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं तथा पेचिश ठीक हो जाती है।
- **वमन (हल्दी)-** जामुन के कोमल पत्तों का रस पीने से उल्टियाँ होना बन्द हो जाती हैं।
- **दन्त-विकार-** जामुन के पत्तों की राख में थोड़ा-सा सेंधा नमक मिला देने से एक बड़िया मंजन तैयार हो जाता है। रोज सुबह इस मंजन को करने से मसूड़े एवं दाँत मजबूत होते हैं। इससे मसूड़ों की सूजन दूर हो जाती है, दाँतों का हिलना रूक जाता है, दाँतों का दर्द ठीक हो जाता है और इनसे खून निकलना भी बन्द हो जाता है।
- **मुँह में छाले निकल आना-** जामुन के कोमल तथा ताजे पत्तों को पानी में घोटकर उस पानी से कुल्ला करने पर मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।
- **गला खराब होना-** गला खराब होने पर आवाज़ बैठ जाती है। ऐसी दशा में जामुन की गुठलियों को पीसकर शहद में मिलाकर गोलियाँ बनालें। कुछ दिनों तक दो-दो गोलियाँ दिन में चार बार चूसने से गला ठीक हो जाता है और आवाज़ साफ निकलने लगती है।
- **रक्तस्राव-** रक्तातिसार (दस्तों के साथ खून आना) तथा रक्तप्रदर एवं अत्यार्तव (मासिक धर्म के समय अधिक रक्तस्राव होना) में सुबह और शाम 3-3 ग्राम जामुन की गुठली की गिरी का चूर्ण लेने से अथवा गिरी को पानी में घिस कर उस पानी को सुबह-शाम पीने से वस्तों में खून आना बन्द हो जाता है, रक्तप्रदर नहीं रहता तथा मासिक धर्म काल में सामान्य से अधिक रक्तस्राव नहीं होता।
- **मधुमेह (Diabetes mellitus) -** जामुन की गुठली की गिरी को पीसकर चूर्ण बना कर रख लें। नियमित रूप से कुछ दिनों तक दिन में दो बार पानी से 2-2 ग्राम की मात्रा में यह चूर्ण लेने से रक्त में शुगर सामान्य स्तर पर आ जाती है और वह मूत्र में विसर्जित नहीं होती।
- **उदकमेह (Diabetes insipidus) -** इसमें बहुमूत्रता (Polyuria) हो जाती है। कुछ दिनों तक दिन में दो बार पानी के साथ 2-2 ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण लेने से इस रोग में बहुत लाभ होता है।
- **बच्चों का बिस्तर पर पेशाब कर लेना -** बच्चे को 1 ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण पानी से देने से वह बिस्तर पर पेशाब नहीं कर पाता।
- **स्वप्नदोष -** सुबह-शाम चार-चार ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण पानी के साथ लेने से स्वप्नदोष नहीं होता।
- **वीर्य का पतलापन -** वीर्य पतला होने तथा ज़रा से उत्तेजन से ही निकल जाने में दूध में 5 ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण लेने से वीर्य की वृद्धि होती है और वह गाढ़ा हो जाता है तथा ज़रा से उत्तेजन से बाहर नहीं निकलता।

- श्वेतप्रदर या ल्यूकोरीह्या - इसमें 10 ग्राम जामुन के वृक्ष की छाल को 100 ग्राम पानी में उबालने से 25 ग्राम शेष रहने पर अर्थात् काढ़ा बन जाने पर इसे दो-दो चाय की चम्मच भर दिन भर में दो बार लेना चाहिए।
- यकृत वृद्धि (जिगर का बढ़ जाना) तथा प्लीहा वृद्धि (तिल्ली का बढ़ जाना) - जामुन का रस कपड़े से छान कर उसमें सेंधा नमक मिलाकर बोतल में भर कर सात दिन के लिए रख दें। इसका 10 ग्राम की मात्रा में दिन में एक बार प्रातः काल सेवन करने से बढ़ा हुआ जिगर और तिल्ली ठीक हो जाती है।
- कुरूपता - युवावस्था में चेहरे पर मुँहासे और फुन्सियाँ निकल आने पर कुरूपता हो जाने की दशा में जामुन की गुठली पानी में घिसकर मुँह पर इसका लेप करने से बड़ा लाभ होता है परन्तु गरम और खट्टे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- व्रण (ज़ख्म) - जामुन के वृक्ष की छाल के काढ़े से जख्म को धोने से उसके भरने में बहुत मदद मिलती है।

नोट - जामुन में खट्टा और कषैला रस होने के कारण इसके साथ दूध का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से पेट में विकार उत्पन्न हो जाते हैं।