

## मधुमेह के प्रबंधन के लिए जामुन के बीज का उपयोग करने का तरीका:

- जामुन को साफ करें और उन्हें एक कंटेनर में रखें।
- अपनी अंगुलियों से गूदे से बीज को निचोड़ें और उन्हें दूसरे कंटेनर में स्टोर करें।
- बीजों को अच्छी तरह से धो लें ताकि उन पर कोई भी गूदा शेष न रहे।
- अब, बीज को एक साफ कपड़े पर फैलाएं और इसे धूप में सूखने के लिए रख दें। कृपया ध्यान दें कि उन्हें सूखने में लगभग तीन से चार दिन लगते हैं।
- एक बार जब वे सूख जाते हैं, तो बाहरी आवरण को छीलकर बीज के हरे अंदरूनी हिस्से को इकट्ठा कर लेते हैं।
- बीज के हरे आंतरिक कोर को आपकी उंगलियों को दबाकर सिर्फ आधे में आसानी से तोड़ा जा सकता है।
- एक बार जब आप उन्हें तोड़ते हैं, तो उन्हें सूखने तक कुछ और दिनों तक धूप में रखें।
- अब सूखे हुए बीजों को ग्राइंडर में पीस लें। आप मोटे पाउडर को पाएंगे।
- कुचले हुए बीजों को छलनी करें और उसी विधि को तब तक दोहराएं जब तक कि अधिकांश सूखे बीज पाउडर छलनी से न गुजर जाएं।
- जामुन के बीज के पाउडर को किसी एयर-टाइट कंटेनर में स्टोर करें और जब चाहें तब इसका इस्तेमाल करें।
- रोज सुबह खाली पेट एक गिलास पानी और एक चम्मच जामुन के बीज का पाउडर लें।
- मधुमेह से लड़ने के इस तरीके पर स्विच करने से पहले, अपने डायबेटोलॉजिस्ट से पहले परामर्श करना हमेशा एक अच्छा विकल्प होता है।