

# নাইজেলিকা

প্রাকৃতিক কালোজিরা তেল

## বর্ণনা :

শত শত বছর ধরে মানুষ নিজের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কালোজিরা তেল ব্যবহার করে আসছে। কালোজিরা ইউনানী, আয়ুর্বেদিক, লোকজ ও দেশীয় চিকিৎসায় ব্যবহার রয়েছে। মহানবী মুহাম্মদ (সা:) বলেছেন যে, “মৃত্যু ব্যতীত সকল রোগের নিরাময় কালোজিরায় রয়েছে”। তাই কালোজিরাকে সকল রোগের মহৌষধ বলে আখ্যায়িত করা হয়েছে। বিজ্ঞানীগণ নিশ্চিত যে, কালোজিরার তেলের মধ্যে শক্তিশালী ব্যাকটেরিয়া বিরোধী এবং ছত্রাক বিরোধী কার্যকারিতা রয়েছে যা প্রায় সব ধরনের ব্যথা এবং ফাংগাস জনিত রোগ নিরাময়ে শত শত বছর ধরে চীন ও এশিয়ায় ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এছাড়া বিজ্ঞানীগণ ব্যবহারকারীর রক্তে সুগারের পরিমাণ উল্লেখযোগ্য হারে কম থাকার প্রমাণ পেয়েছে। নিয়মিত ও পরিমিত কালো-জিরার তেল সেবনে শরীরের প্রতিটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সতেজ করে ও সার্বিকভাবে স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। কালোজিরায় প্রায় শতাধিক পুষ্টি ও কার্যকরী উপাদান রয়েছে।

## উপাদান :

কালোজিরায় রয়েছে ক্যান্সার প্রতিরোধক ক্যারোটিন ও শক্তিশালী হরমোন, বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধকারী উপাদান, পাচক এনজাইম, অম্লনাশক উপাদান এবং অম্লরোগের প্রতিষেধক।

## কালোজিরা তেলে পুষ্টি উপাদান সমূহ

প্রোটিন	পরিমাণ
কার্বোহাইড্রেট	২১%
ফ্যাট	৩৫%
প্রোটিন	৩৫-৩৮%
থায়ামিন	২০৮ মাইক্রো গ্রাম/গ্রাম
রিবোফ্ল্যাভিন	৫ মাইক্রো গ্রাম/গ্রাম
পাইরিডক্সিন	১ মাইক্রো গ্রাম/গ্রাম
নিয়াসিন	৫ মাইক্রো গ্রাম/গ্রাম
ফোলাসিন	৫৭ মাইক্রো গ্রাম/গ্রাম
ক্যালসিয়াম	৬১০ আইইউ/গ্রাম
আয়রন	১.৮৬ মিগ্রা/গ্রাম
কপার	১০৫ মাইক্রো গ্রাম/গ্রাম
জিংক	১৮ মাইক্রো গ্রাম/গ্রাম
ফসফরাস	৬০ মাইক্রো গ্রাম/গ্রাম
	৫.২৭ মিগ্রা/গ্রাম

## রোগ নির্দেশনা :

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, অ্যাজমা, শরীর ব্যথা, সর্দি, কফ, কাশি, ব্রঙ্কাইটিস, পেটব্যথা, জ্বর, বদহজম, বমি, বাতব্যথা, স্তন্যদুগ্ধ স্বল্পতা, একজিমা ও কাঁটা-ছেড়া।

## ফার্মাকোলজি :

**এলার্জি বিরোধী কার্যকারিতা :** থাইমোকুইনন শক্তিশালী এন্টিহিস্টামিনের কাজ করে। থাইমোকুইনন কালোজিরা তেল এর সক্রিয় উপাদান। এতে আছে প্রদাহনাশক ও ব্যথানাশক কার্যকারিতা। এছাড়াও কালোজিরা তেল এ রয়েছে প্রচুর পরিমাণ এন্টিঅক্সিডেন্ট যা শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ বের করে দেয়। ত্বক রাখে এলার্জিমুক্ত।

**শ্বসনজটিলতায় কার্যকারিতা :** কালোজিরা তেলে ২টি উদ্বায়ী তেল পাওয়া যায়। একটি থাইমোকুইনন, অন্যটি নাইজেলন। নাইজেলন এন্টিস্পাজমোটিক ও ব্রঙ্কোডায়ালেটর দুটি বৈশিষ্ট্যই ধারণ করে তাই কালোজিরা তেল শ্বসন জটিলতার বিরুদ্ধে কাজ করে।

## অতিরিক্ত ওজনে কার্যকারিতা :

কালোজিরা তেল ফ্যাটি এসিড, প্রোটিন, ভিটামিন ও মিনারেল এর উৎস। এতে থাকা স্টেরলস নামক উপাদান শরীরের অতিরিক্ত মেদ কাটাতে সাহায্য করে।

**প্রদাহনাশক কার্যকারিতা :** থাইমোকুইনন, থাইমোহাইড্রোকুইনন, আলফা-হেডেরিন ইত্যাদি হলো কালোজিরা তেলের সক্রিয় উপাদান। কালোজিরা তেলের রয়েছে উচ্চমাত্রার থেরাপিউটিক শক্তি যা এন্টিঅক্সিডেন্ট, প্রদাহনাশক, ফাংগাসবিরোধী, এন্টিহাইপারটেনসিভ, এন্টি ডিপ্রেশিভ, হেপাটোপ্রটেকটিভ ইত্যাদি ভূমিকা পালন করে।

## ডায়াবেটিক নিয়ন্ত্রণে কার্যকারিতা :

নাইজেলিকা রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখে।

## উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কার্যকারিতা :

নাইজেলিকা উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

## নাইজেলিকা তেলের ব্যবহার :

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে: রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে ১ চা চামচ নাইজেলিকা তেলের সাথে ১ চা চামচ খাঁটি মধু দিনে ২ বার খেতে হবে।

**সর্দি, কফ, কাশি, শ্বাসকষ্ট, ব্রঙ্কাইটিস :** সর্দি, কফ ও শ্বাসকষ্টে ২ চা চামচ নাইজেলিকা ২৫০মিলি গরম পানিতে মিশিয়ে নাক দিয়ে ভাঁপ নিতে হবে ও বুকে পিঠে নাইজেলিকা তেল দিনে ৩ বার মালিশ করতে হবে। শুকনো কাশি হলে ১ চা চামচ নাইজেলিকা তেল ১ কাপ আদা চা এর সাথে মিশিয়ে দিনে ২বার সেবন করতে হবে। শরীর ব্যথা ও বাতব্যথা : প্রতিদিন ১ চা চামচ নাইজেলিকা তেল দিনে ৩ বার সেবন করতে হবে। ১ টি পাত্রে পরিমাণমতো নাইজেলিকা নিয়ে গরম করে, হালকা কুসুম গরম অবস্থায় আক্রান্ত স্থানে দিনে ৩ বার মালিশ করতে হবে।

**পেটব্যথা, বদহজম, বমি :** ১ চা চামচ নাইজেলিকা তেল ভাতের সাথে মিশিয়ে দিনে ২ বার খেতে হবে।

**স্তন্যদুগ্ধ স্বল্পতা :** প্রতিদিন প্রধান খাবারের সাথে ১ চা চামচ নাইজেলিকা তেল মিশিয়ে খাবে।

একজিমা: কয়েকফোঁটা নাইজেলিকা আক্রান্ত স্থানে দিনে ২ বার মালিশ করতে হবে।

**জ্বর :** ১ চা চামচ করে নাইজেলিকা দিনে ৩ বার সেবন করতে হবে।

চুল পড়া ও মাথার খুশকি: প্রথমে মাথার চুল লেবুর রস ও শ্যাম্পু দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে। এরপর নাইজেলিকা তেল মাথার ত্বকে মালিশ করতে হবে। ভালো ফলাফলের জন্য সপ্তাহে ২ দিন নাইজেলিকা তেল মাথার ত্বকে মালিশ করতে হবে।

**কাঁটা-ছেড়া :** কাঁটা স্থানে প্রথমে ভালোভাবে পরিষ্কার করে কয়েক ফোঁটা নাইজেলিকা তেল আক্রান্ত স্থানে আলতো করে দিনে ২বার লাগাতে হবে।

## গর্ভবস্থা ও স্তন্যদানকারী মায়ের ক্ষেত্রে সতর্কতা :

গর্ভবস্থায় ব্যবহারে কোনো বিরূপ প্রতিক্রিয়া জানা যায়নি। তবে স্তন্যদানকারী মায়েরা নাইজেলিকা তেল খেতে পারবে।

**পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া :** নাইজেলিকা তেলের কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত হয়নি।

**সতর্কতা :** নির্দেশিত মাত্রার চেয়ে অধিক পরিমাণে সেবন করা উচিত নয়।

**পরিবেশনা :** ৫০ মিলি, ১০০ মিলি, ২০০ মিলি।

## সংরক্ষণ :

আলো ও আর্দ্রতা থেকে দূরে ঠান্ডা ও শুষ্ক স্থানে রাখুন।

সকল ঔষধ শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।



নেপচুন ল্যাবরেটরীজ লিঃ

গাজীপুর-বাংলাদেশ