কালোজিরা খুব পরিচিত একটি নাম। ছোট ছোট কালো দানাগুলোর মধ্যে সৃষ্টিকর্তা যে কী বিশাল ক্ষমতা নিহিত রেখেছেন তা সত্যি বিস্ময়কর।

প্রাচীনকাল থেকে কালোজিরা মানবদেহের নানা রোগের প্রতিষেধক এবং প্রতিরোধক হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে।  
বিশ্বনবী হযরত মুহাম্মদ (সঃ) বলেছেন: “ তোমরা কালোজিরা ব্যবহার করবে, কেননা এতে একমাত্র মৃত্যু ব্যতীত সর্বরোগের মুক্তি এতে রয়েছে”। সহীহ বুখারীঃ ১০/১২১

**কালোজিরায় কি আছে**  
কালোজিরার মধ্যে রয়েছে ফসফেট, লৌহ, ফসফরাস, কার্বো-হাইড্রেট ছাড়াও জীবাণু নাশক বিভিন্ন উপাদানসমূহ।কালোজিরার রয়েছে ক্যন্সার প্রতিরোধক কেরোটিন ও শক্তিশালী হরমোন, প্রস্রাব সংক্রান্ত বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধকারী উপাদান, পাচক এনজাইম ও অম্লনাশক উপাদান এবং অম্লরোগের প্রতিষেধক।

**ক্রিয়াক্ষেত্র**  
মস্তিষ্ক, চুল, টাক ও দাঁদ, কান, দাঁত, টনসিল, গলাব্যথা, পোড়া নারাঙ্গা বা বিসর্গ, গ্রন্থি পীড়া, ব্রণ, যাবতীয় চর্মরোগ, আঁচিল, কুষ্ঠ, হাড়ভাঙ্গা, ডায়াবেটিস, রক্তের চাড় ও কোলেষ্টরেল, কিডনী, মুত্র ওপিত্তপাথরী, লিভার ও প্লীহা, ঠান্ডা জনিত বক্ষব্যাধি, হৃদপিন্ড ও রক্তপ্রবাহ, অম্লশূল বেদনা, উদরাময়, পাকস্থলী ও মলাশয়, প্রষ্টেট, আলসার ও ক্যান্সার। চুলপড়া, মাথাব্যথা, অনিদ্রা, মাথা ঝিমঝিম করা, মুখশ্রী ও সৌন্দর্য রক্ষা, অবসন্নতা-দুর্বলতা, নিষ্কিয়তা ও অলসতা, আহারে অরুচি, মস্তিষ্কশক্তি তথা স্মরণশক্তি বাড়াতেও কালোজিরা উপযোগী। কালোজিরার যথাযথ ব্যবহারে দৈনন্দিন জীবনে বাড়তি শক্তি অজির্ত হয়। কালোজিরার তেল ব্যবহারে রাতভর আপনি প্রশান্তিপর্ন নিদ্রা যেতে পারেন। কালোজিরার দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

**ওষুধ প্রস্তুত**  
আগেই বলেছি আমরা কালোজিরার টীংচার, বড়ি ও তেল ওষুধ হিসেবে ব্যবহার করছি। কখনো এককভাবে কখনো অন্য ওষুধের সাথে সংমিশ্রিত করে রোগীক্ষেত্র প্রয়োগ করে থাকি। কালোজিরা তেলের সাথে জলপাই তেল, নিম তেল, রসুনের তেল, তিল তেল মিশিয়ে নেয়া যায়। কালোজিরা আরক ও কমলার রস।

কালোজিরার অশেষ গুণ, যে সকল সমস্যায় কালোজিরা বিশেষভাবে কার্যকর

**ব্যবহার**  
কালোজিরা + পুদিনা চায়ের সাথে কালোজিরা কালোজিরা + রসুন + পেঁয়াজ কালোজিরা + গাজর

**১. মাথাব্যথা**  
মাথা ব্যথায় কপালে উভয় চিবুকে ও কানেরপার্শ্ববর্তি স্থানে দৈনিক ৩/৪বার কালোজিরার তেল মালিশ করূন। ৩ দিন খালি পেটে চা চামচে এক চামচ করে তেল পান করুন। সচরাচর মাথাব্যথায় মালিশের জন্য রসুনের তেল, তিল তেল ও কালোজিরার তেলের সংমিশ্রণ মাথায় ব্যবহার করুন।

হোমিওপ্যাথিক ওষুধ ন্যাট্রম মিউর ও ক্যালকেরিয়া ফসের মধ্যে লক্ষণ মিলিয়ে একটা হোমিওপ্যাথিক ও অপরটা বায়োকেমিক হতে প্রয়োগ করুন। প্রয়োজনবোধে প্রথমে বেলেডোনা ব্যবহার করে নিতে পারেন।

**২. চুলপড়া**  
লেবু দিয়ে সমস্ত মাথার খুলি ভালোভাবে ঘষুণ। ১৫ মিনিট পর শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন ও ভালোভাবে মাথা মুছে ফেলুন। তারপর মাথার চুল ভালোভাবে শুকানোর পর সম্পুর্ন মাথার খুলিতে কালোজিরার তেল মালিশ করুন। ১ সপ্তাতেই চুলপড়া বন্ধ হবে।মাথার যন্ত্রনায় কালোজিরার তেলের সাথে পুদিনার আরক দেয়া যায়। এক্ষেত্র পুদিনার টীংচার রসুনের তেল, তিলতেল, জলপাই তেল ও কালোজিরার তেল একসাথে মিশিয়েও নেয়া যেতে পারে।

**৩. কফ ও হাঁপানী**  
বুকে ও পিঠে কালোজিরারতেল মালিশ। এক্ষেত্রে হাঁপানীতে উপকারী অন্যান্য মালিশের সাথে এটা মিশিয়েও নেয়া যেতে পারে। রীতিমতো হোমোওপ্যাথিক ওষুধ আভ্যন্তরীন প্রয়োগ।

**৪. স্মরণশক্তি ও ত্বরিত অনুভুতি**  
চা চামচে ১ চামচ কালোজিরার তেল ও ১০০ গ্রাম পুদিনা সিদ্ধ ১০দিন সেব্য। পাশাপাশি ক্যালকেরিয়া ফস ১২এক্স, ৩০এক্স দিনে ৩ বার ৪ বড়ি করে। সামান্য ঈষদোষ্ণ পানি সহ সেবন। কালোজিরার টীংচার ও পুদিনার টীংচারের মিশ্রণ দিনে ৩ বার ১৫-২০ ফোটা করে আহারের ১ঘন্টা আগে এবং ১ ঘন্টা পরে ক্যালকেরিয়া ফস ১২এক্স ও ৪বড়ি করে। প্রয়োজন বোধে ক্যালি ফস ১২এক্স ও একসঙ্গে দেয়া যেতে পারে।

**৫. ডায়াবেটিস**  
কালোজিরার চূর্ণ ও ডালিমের খোসাচূর্ণ মিশ্রন, কালোজিরার তেল ডায়াবেটিসে উপকারী। রোগীর অবস্থানুযায়ী অন্যান্য হোমিওপ্যাথিক মাদার ও ভেষজ সহ ব্যবস্থেয়।

**৬. কিডনি সমস্যা**

কিডনির পাথর ও ব্লাডার ২৫০ গ্রাম কালোজিরা ও সমপরিমান বিশুদ্ধ মধু। কালোজিরা উত্তমরূপে গুড়ে করে মধুর সাথে মিশ্রিত করে দুই চামচ মিশ্রন আধাকাপ গরম পানিতে মিশিয়ে প্রতিদিন আধা চা কাপ পরিমাণ তেলসহ পান করতে হবে। কালোজিরার টীংচার মধুসহ দিনে ৩/৪ বার ১৫ ফোটা করে সেবন। পযায়ক্রমে বার্বারিস মুল আরক বা নির্দেশিত হলে অন্য কোন হোমিও অথবা বায়োকেমিক ওষুধের পাশাপাশি।

**৭. হৃদরোগ**

মেদ ও হৃদরোগ/ধমনী সংকোচন চায়ের সাথে নিয়মিত কালোজিরা মিশিয়ে অথবা এর তেল বা আরক মিশিয়ে পান করলে হৃদরোগে যেমন উপকার হবে, তেমনি মেদ ও বিগলিত হবে।

**৮. বদহজম**

নিয়মিত পেট খারাপের সমস্যা থাকলে কালোজিরা সামান্য ভেজে গুঁড়ো করে ৫০০ মিলিগ্রাম হারে ৭-৮ চা চামচ দুধে মিশিয়ে সকালে ও বিকেলে সাত দিন ধরে খেলে ভালো ফল পাওয়া যায়। ডায়রিয়া সেলাইন ও হোমিও ওষুধের পাশাপাশি ১ কাপ দই ও বড় এক চামচ কালোজিরার তেল দিনে ২ বার ব্যবস্থেয়। এর মুল আরকও পরী্ক্ষনীয়।

**৯. চোখে সমস্যা**

চোখেরপীড়া রাতে ঘুমোবার আগে চোখের উভয়পাশে ও ভুরূতে কালোজিরার তেল মালিশ করূন এবং এককাপ গাজরের রসের সাথে একমাস কালোজিরা তেল সেবন করুন। নিয়মিত গাজর খেয়ে ও কালোজিরা টীংচার সেবনে আর তেল মালিশে উপকার হবে। প্রয়োজনে নির্দেশিত হোমিও ও বায়োকেমিক ওষুধ সেবন।

**১০. উচ্চ রক্তচাপ**

উচ্চরক্তচাপ যখনই গরম পানীয় বা চা পান করবেন তখনই কালোজিরা কোন না কোন ভাবে সাথ খাবেন। গরম খাদ্য বা ভাত খাওয়ার সময় কালোজিরার ভর্তা খান। এ উভয় পদ্ধতির সাথে রসুনের তেল সাথে নেন। সারা দেহে রসুন ও কালোজিরার তেল মালিশ করুন। কালোজিরা, নিম ও রসুনের তেল একসাথে মিশিয়ে মাথায় ব্যবহার করুন। ভালোমনে করলে পুরাতন রোগীদের ক্ষেত্রে একাজটি ২/৩ দিন অন্তরও করা যায়।

**১১. জ্বর সারায়**

জ্বর সকাল-সন্ধায় লেবুর রসের সাথে ১ বড় চামচ কালোজিরা তেল পান করুন আর কালোজিরার নস্যি গ্রহন করুন। কালোজিরা ও লেবুর টীংচার (অ্যাসেটিক অ্যাসিড) সংমিশ্রন করেও দেয়া যেতে পারে।

**১২. যৌন-দুর্বলতা**

যৌন-দুর্বলতা কালোজিরা চুর্ণ ও যয়তুনের তেল (অলিভ অয়েল), ৫০ গ্রাম হেলেঞ্চার রস ও ২০০ গ্রাম খাটি মধু = একত্রে মিশিয়ে সকাল খাবারের পর ১চামচ করে সেব্য। কালোজিরার মূল আরক, হেলেঞ্চা মুল আরক, প্রয়োজনীয আরো কোন মুল আরক অলিভ অয়েল ও মধুসহ পরীক্ষনীয়।

**১৩. স্ত্রীরোগ**

প্রসব ও ভ্রুন সংরক্ষণ কালোজিরা মৌরী ও মধু দৈনিক ৪ বার সেব্য।

**১৪. স্নায়ুবিক উত্তেজনা**

স্নায়ুবিক উত্তেজনা কফির সাথে কালোজিরা সেবনে দুরীভুত হয়।

**১৫. সৌন্দর্য বৃদ্ধি**

চেহারার নমনীয়তা ও সৌন্দর্যবৃদ্ধি অলিভ অয়েল ও কালোজিরা তেল মিশিয়ে অঙ্গে মেখে ১ ঘন্টা পর সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলন।

**১৬. বাত**

পিঠ ও বাত আক্রান্ত পিঠে ও অন্যান্য বাতের বেদনায় কালোজিরার তেল মালিশ করুন। খেতে দিন কোন নির্বাচিত হোমিওপ্যাথি ওষুধ।

**কালিজিরার ভেষজ ব্যবহার**

রুচি, উদরাময়, শরীর ব্যথা, গলা ও দাঁতের ব্যথা, মাইগ্রেন, চুলপড়া, সর্দি, কাশি, হাঁপানি নিরাময়ে কালিজিরা সহায়তা করে। ক্যান্সার প্রতিরোধক হিসাবে কালিজিরা সহায়ক ভূমিকা পালন করে। চুলপড়া, মাথাব্যথা, অনিদ্রা, মাথা ঝিমঝিম করা, মুখশ্রী ও সৌন্দর্য রক্ষা, অবসন্নতা-দুর্বলতা, নিষ্কিয়তা ও অলসতা, আহারে অরুচি, মস্তিষ্কশক্তি তথা স্মরণশক্তি বাড়াতেও কালোজিরা উপযোগী। কালোজিরা চূর্ণ ও ডালিমের খোসাচূর্ণ মিশ্রন, কালোজিরা তেল ডায়াবেটিসে উপকারী।

চায়ের সাথে নিয়মিত কালোজিরা মিশিয়ে অথবা এর তেল বা আরক মিশিয়ে পান করলে হৃদরোগে যেমন উপকার হয়, তেমনি মেদ ও বিগলিত হয়। মাথা ব্যথায় কপালে উভয় চিবুকে ও কানের পার্শ্ববর্তি স্থানে দৈনিক ৩/৪ বার কালোজিরা তেল মালিশ করলে উপকার পাওয়া যায়।

জ্বর, কফ, গায়ের ব্যথা দূর করার জন্য কালিজিরা যথেষ্ট উপকারী বন্ধু। এতে রয়েছে ক্ষুধা বাড়ানোর উপাদান। পেটের যাবতীয় রোগ-জীবাণু ও গ্যাস দূর করে ক্ষুধা বাড়ায়। কালিজিরায় রয়েছে অ্যান্টিমাইক্রোরিয়াল এজেন্ট, অর্থাৎ শরীরের রোগ-জীবাণু ধ্বংসকারী উপাদান। এই উপাদানের জন্য শরীরে সহজে ঘা, ফোড়া, সংক্রামক রোগ (ছোঁয়াচে রোগ) হয় না।

**১.** সন্তান প্রসবের পর কাঁচা কালিজিরা পিষে খেলে শিশু দুধ খেতে পাবে বেশি পরিমাণে।

**২.** মধুসহ প্রতিদিন সকালে কালোজিরা সেবনে স্বাস্থ্য ভালো থাকে ও সকল রোগ মহামারী হতে রক্ষা পাওয়া যায়।

**৩.** দাঁতে ব্যথা হলে কুসুম গরম পানিতে কালিজিরা দিয়ে কুলি করলে ব্যথা কমে; জিহ্বা, তালু, দাঁতের মাড়ির জীবাণু মরে।

**৪.** কালিজিরা কৃমি দূর করার জন্য কাজ করে। কালিজিরা মেধার বিকাশের জন্য কাজ করে দ্বিগুণ হারে।

**৫.** কালিজিরা নিজেই একটি অ্যান্টিবায়োটিক বা অ্যান্টিসেপটিক। দেহের কাটা ছেঁড়া শুকানোর জন্য কাজ করে। নারীর ঋতুস্রাবজনীত সমস্যায় কালিজিরা বাটা খেলে উপকার পাওয়া যায়।

**৬.** তিলের তেলের সাথে কালিজিরা বাঁটা বা কালিজিরার তেল মিশিয়ে ফোড়াতে লাগালে ফোড়ার উপশম হয়।

কালোজিরার যথাযথ ব্যবহারে দৈনন্দিন জীবনে বাড়তি শক্তি অজির্ত হয়। এর তেল ব্যবহারে রাতভর প্রশান্তিপর্ন নিদ্রা হয়। প্রসূতির স্তনে দুগ্ধ বৃদ্ধির জন্য, প্রসবোত্তর কালে কালিজিরা বাটা খেলে উপকার পাওয়া যায়। তবে গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত কালিজিরা খেলে গর্ভপাতের সম্ভাবনা থাকে। প্রস্রাব বৃদ্ধির জন্য কালিজিরা খাওয়া হয়।