

පිනි අව

ආශ්‍රිතව සුවදෙන ඩිජිටල් පිටු අව.

2023 ඉල් මස පළමු වැනි බදාදා



පවුලේ සුවසෙත වෙනුවෙන් නොමිලේ පිටු
ඩිජිටල් ආයුර්වේද පුවත්පත

බොහෝ රෝගාබාධ සුව කරන්නට බටහිර හා දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමවේදයන් තුළ විවිධ උපක්‍රම යොදා ගනී. ඒ අතර තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන්ගෙන් බැහැරව ස්වභාව ධර්මයාගේ උදව් ඇතිව ගොදුණ ක්‍රම බොහෝවිට ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ පවතී. එහි රෝග මූලය සොයා ඊට අදාළව කරන මෙම ක්‍රමවේදයන් ඉතා එලදායි වී ඇත.

විවැහි එලදායි ක්‍රමයක් ලෙස නසය කර්මය ආයුර්වේදයේ හඳුන්වා දිය හැකියි. ඇතැම් රෝග මූලවලට වැරට බැඳිය හැකි නසය කර්මවලට අමතරව වෙනත් උපක්‍රම ද මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමයේ පවතී. වමන, විරේචන, රක්තමෝක්ෂණ, වස්ති යන එම ක්‍රමයන්ය. මේවා පංචකර්ම ලෙස ද ආයුර්වේදයේ හඳුන්වයි. මින් ඔබට අද නසය (නස්නය කිරීම) ක්‍රමය ගැන මනා අවබෝධයක් ලබා දීම මුඛ්‍ය අරමුණු කොටගෙන මෙම ලිපිය සැකසේ.

නසය කර්මය

නාසය මාර්ගයෙන් ශරීරයේ සිරස කොටසින් නරක් වූ සෙම ඉවත් කිරීම මෙම ක්‍රමයයි. මෙහි විවිධ ප්‍රභේද ඇත. ශෝධන, සමන, ප්‍රගමන, වෘංභණ යනුවෙන් ඉන් කිහිපයකි. මේ හැර තවත් නසය ක්‍රම ඇතත් අද අපගේ අවධානය ශෝධන නසයටයි.

ශෝධන නසය

මෙමඟින් පවතින අපචිත්‍ර සෙම කොටස් ඉවත් වීම සිදු වේ. නාසය මාර්ගයෙන් ඖෂධ ඇතුළු කර හිසේ හෝ සිරස කොටසේ ඇති අපචිත්‍ර සෙම කොටස් ඉවත් කෙරේ. විය නාසයෙන් හෝ මුඛයෙන් ඉවත් වේ.

මේ සඳහා සුදුසු රෝගීන්

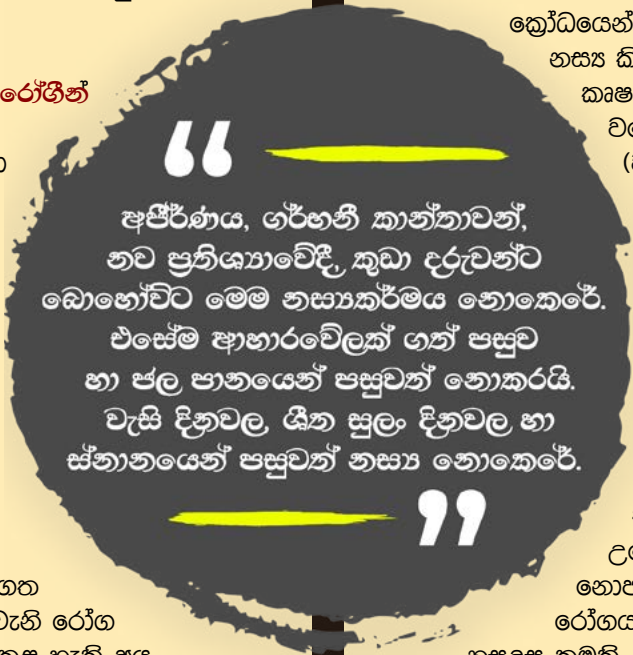
නසය කිරීම සඳහා යොමුවන්නේ බොහෝවිට සෙම අධිකව පවතින රෝගීන්ය. හිසරදය, සයිනොසයිටිස් ඇති අය, ඇසීමේ අඩුකම ඇති අය, බෙල්ල තදවීම ඇතැම් අක්ෂි රෝග, කල්ගත වූ පීනස යන මෙවැනි රෝග ඇති අයට නසය කළ හැකි අය ලෙස තෝරා ගැනේ.

නසය කර්මයට නුසුදුසුයි

අපිර්ණය, ගර්භනී කාන්තාවන්, නව ප්‍රතිශ්‍යාවේදී, කුඩා දරුවන්ට බොහෝවිට මෙම නසයකර්මය නොකෙරේ. එසේම

ආහාරවේලක් ගත් පසුව හා ජල පානයෙන් පසුවත් නොකරයි. වැසි දිනවල, ශීත සුලං දිනවල හා ස්නානයෙන් පසුවත් නසය නොකෙරේ. එසේම විෂ පානය කළ අය මල මුත්‍රා පහ නොකරන අය හා වයස 80 ඉක්ම වූ අයට ද මෙය කිරීම සුදුසු නැත. ශෝකයෙන් හා

ක්‍රෝධයෙන් පෙළෙන අයකු නසය කිරීම සුදුසු නැත. කෘෂ ශරීර ඇති අය වගේම කාලීන රෝග (වකුගඩු, අක්මා රෝග) ඇති අයට ද සුදුසු නැත. ඔසප් දිනවලදී නසය කරන්නේ නැත. තද අවිචේ ගිය කෙනෙකුට හෝ විනාශාම කරන අයෙක් මෙම නසය කිරීම ගුණ නැත. උදේ පිහිනා නසයට නොපැමිණෙන්න. උණ රෝගය ඇත්නම් විය ද හුසුදුසු කමකි.



නසය කර්මය කරන පිළිවෙල

නසය කර්මයකදී මුලින්ම රෝගියා පිරිසුදු විය යුතුයි. බොහෝදුරට උදය වරුවේ හිස්බඩ මෙම ප්‍රතිකර්මය සිදු කෙරේ. නසය කර්මය කිරීමට පෙර රෝගියා විවේකීව

රෝග රැසක් නසන නසන ක්‍රම



සිටිය යුතුයි. මුහුණ කට සෝදා දත් මැද මල මුත්‍රා ඉවත් කර විවේකිව සිටි මනස සන්සුන් කර ගත යුතුයි.

නසයට ගන්නා ස්ථානය

නසය සිදු කරන ස්ථානය සුළං නොවදින තැනක් වීම ද වැදගත් වේ. වාතාශ්‍රය ඇති දුම් දැවිලිවලින් තොරව කාමරය සකසා ගත යුතු වේ. රෝගියා හාන්සි කරවීමට ගන්නා ඇඳ සුව පහසුව තිබෙන පරිදි සකසා ගත යුතුයි.

රෝගියා පිළියෙල කිරීම

මුලින්ම රෝගියාව හාන්සි කරවා මේ ගැන දැනුවත් වීමක් කළ යුතුයි. රෝගියාගේ බිය නැති කිරීම වැදගත්ය. පසුව ගන්නා ලද වාත සමන ඖෂධීය තෙලින් රෝගියාගේ ගෙල පිටුපස, කම්මුල් පෙදෙස, නලල යන ස්ථානවල ගෑම කළ යුතුයි. පසුව වාත සමන ඖෂධීය කොළ ඇතුළත් කොට සාදාගත් පොට්ටනියකින් ඉහත තෙල් ගෑ පෙදෙස්වල තැවීම කළ යුතුයි.

මේ සඳහා ගනු ලබන කොළ වර්ග කොටා වණ්ඩුවේ තම්බා ගත් පොට්ටනියකින් තැවීම කළ යුතුයි. පසුව රෝගියාගේ කන් දෙකට පුළුන් කැබලි 2ක් ගැසීම වැදගත් වේ. ඇස් දෙක ගෝස් කැලිවලින් හෝ රෙදි කඩකින් ආවරණය කළ යුතුයි.

නසය නෙලය

නසයට ගන්නා ඖෂධීය තෙල ජල තාපකයක් මාර්ගයෙන් හෝ මඳ උණුසුම් ජල බඳුනක බහා තබා ගත යුතුයි. ශීත ඉවත් කිරීම මින් සිදු වේ.

නසය කර්මයට යොමු වීම

මේ සියල්ලම නිම වූ පසු රෝගියාගේ හිස මඳක් උඩුකුරුව නවා වීම ඖෂධීය තෙල් අවශ්‍ය මාත්‍රාව (තෙල් බිංදු) ඇතුළු කළ යුතුයි. නාස් පුඩු 2ට වකවර බෙහෙත් නොයොදා මාරුවෙන් මාරුවට බෙහෙත් ඖෂධ ගැල්විය යුතුයි. විය සිදු කරන අවස්ථාවේදී කිවිසුම් යැවීම, කතා කිරීම, සිනාසීම, බියවීම, ක්‍රෝධ කිරීම, සුදුසු නැති බව මතක තබාගන්න. සන්සුන් සිතින් සිටිය යුතුයි.

නාසයට තෙල් දැමූ පසු නලල කම්මුල හා ගෙල පෙදෙස පෙර පරිදිම පිරිමැදීම සිදු කරන්න. අනතුරුව රෝගියා සෙමින් නැගිටිවුවා නසය කරපු දේ පිට කිරීමට උදව් කළ යුතුයි.

පසුව කළ යුතු දේ

නරක් වූ සෙම ඉවත් කළ අවසන් වූ පසු හොඳින් උගුර සේදිය යුතුයි. ඖෂධීය ද්‍රව්‍යකින් මෙසේ උගුර සේදීම නොකළත් අඩුම තරමින් උණු වතුරින් හෝ කට සේදිය යුතුයි.

පසුව කිසිවෙකුට ක්‍රෝධ සිත් නොමැතිව සන්සුන් මනසකින් සිටීම වැදගත් වේ. විසේම ශෝක වීම ද සුදුසු නැත. දුම් වැදීම අවිච්චි යාම සුදුසු නැති බව සලකන්න. දවල් නිදා ගැනීම ද සුදුසු නැත. නසය අවසානයේදී උණුදිය හෝ කොත්තමල්ලි වතුර බීවාට කම් නැත.

සුපුරුදු පරිදි ආහාර ගත්තත් ඒවා සැතැල්ලු ආහාර විය යුතුයි. සෙම වැඩි කරන කෂම වර්ග සුදුසු නැත. ඒ වගේම විදුලිපංකා වැදීම, වායු සමන කාමරවල සිටීම, පින්තේ ඇවිදීම, සීත සුළං වැදීම, මුහුදු වෙරළේ ඇවිදීම, ස්නානය යන මේවා දින කිහිපයක් යනතෙක් නොකළ යුතුයි. මධ්‍යසාර ද නුසුදුසු බව සලකන්න. ඒ වගේම දුරගමන් නොයා යුතුයි. නසය සිදුකළ දිනය මෙන් දෙගුණයක් ප්‍රේමිසම් විය යුතුයි.

ප්‍රතිඵල

නිවැරදි පරිදි නසය යෙදීමෙන් ශරීරයේ උඩ කොටසේ පවතින රෝග බොහොමයක් දුරු වේ. ඉන්ද්‍රියන් ප්‍රසන්න වේ. දත් සවිමත් වේ. ඇස් පෙනීම වැඩි වේ. කන් ඇසීම වැඩි වේ. රස හොඳින් දැනේ. ගඳ සුවඳ දැනේ.


සම රැලි වැටීම ඇති නොවේ. අකලට හිසකෙස් පැසීම තට්ටය පෑදීම ඇති නොවේ.

“

විදුලිපංකා වැදීම, වායු සමන කාමරවල සිටීම, පින්තේ ඇවිදීම, සීත සුළං වැදීම, මුහුදු වෙරළේ ඇවිදීම, ස්නානය යන මේවා දින කිහිපයක් යනතෙක් නොකළ යුතුයි.

”



 සටහන - සමාධි විජේසූරිය

ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන්හි තවත් ඉතා වැදගත් අංගයකි කැඩුම් බිඳුම් වෙදකම. විවිධ හේතු නිසා ඇතැම් අවස්ථාවලදී අපගේ සිරුරේ අස්ථි කැඩී බිඳීයාම් සිදුවිය හැකි අතර එවැනි අවස්ථාවලදී කොහෝ දෙනෙකු ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවෙන්නේ අනාදිමත් කාලයක පටන්ම ඒ සඳහා ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ක්‍රම පවතින නිසාය.

කැඩුම් බිඳුම් කියූ පමණින්ම නිසැකයෙන්ම අපගේ සිහියට නැගෙන්නේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය

වෙතත් වර්තමානයේදී අස්ථිවලට සිදුවන හානිවලදී බොහොමයක් දෙනා මූලින්ම බටහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවන අතර ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර වෙත එන්නේ ප්‍රථමාධාර හා මූලික ප්‍රතිකාරවලින් අනතුරුවය.

අස්ථි බිඳී යාමකදී

අස්ථි බිඳීයාමකදී මූලිකවම සිදුකළ යුත්තේ රෝගියාට අවශ්‍ය මූලික ප්‍රථමාධාර ලබාදීමයි. එහිදී මූලිකවම රෝගියාව සන්සුන්

කළ යුතුයි.

අස්ථි බිඳීගිය ප්‍රදේශය පරීක්ෂා කර එම ප්‍රදේශයෙහි මතුපිට යම් තුවාලයක් සිදුව ඇත්නම් එය පිරිසිදු පලයෙන්

සෝදා පිරිසුදු කිරීමක් සිදුකරගත යුතුය. එහෙත් රෝගියකු උඩකින් වැටුණු අවස්ථාවකදී ඔහුට වතුර පෙවීම ආදිය සිදු නොකළ යුතුය.

එවැනි අවස්ථාවකදී මොළයට සිදුවිය හැකි හානිය වැඩි නිසා එවැනි රෝගියකු ඉතා පරෙස්සමින් රෝහල වෙත රැගෙන යා යුතුය. මෙවැනි අවස්ථාවකදී සිරුරේ යම්

හස්තියෙකු වශේ අස්තී වැඩෙන්න බටු කන්න - ජීර් බොන්න

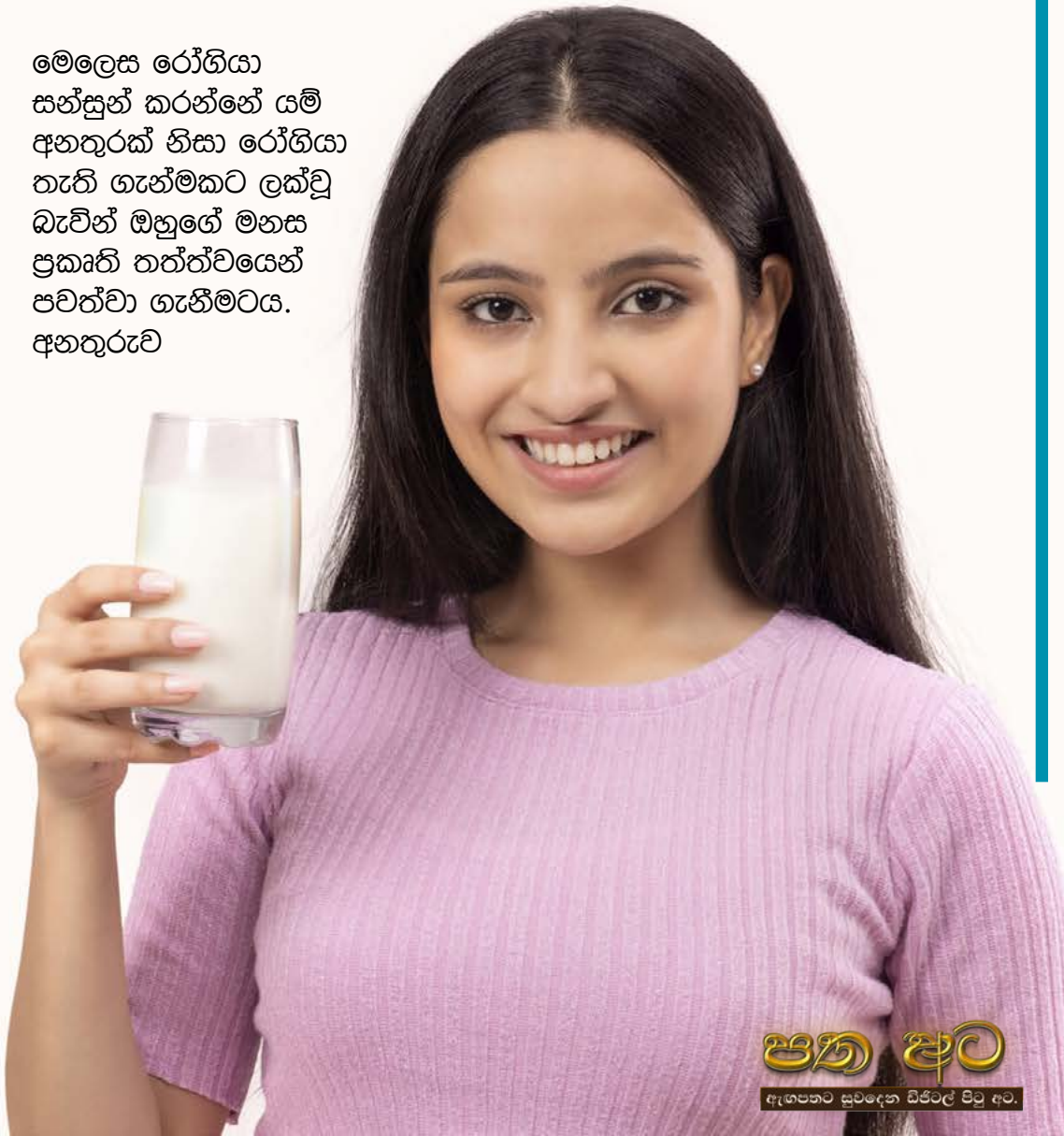
විද්‍යාවයි.

කැඩුම්, බිඳුම් රෝග තත්ත්ව දෙකකි. කැඩුම් බිඳුම් යන්න වචන දෙකක් වන අතර කැඩුමක් යනු අස්ථියක් අනිවාර්යයෙන්ම දෙකට වෙන්වීමයි. බිඳීමකදී අස්ථිය වෙන් නොවී අස්ථිය පුපුරා යාමක් හෝ අස්ථියේ කොටසක් වෙන්වී යාමක් සිදුවිය හැකිය.

විශේෂයෙන්ම අස්ථි කැඩීයාමක් හෝ බිඳීයාමක් සිදුවන්නේ යම් අනතුරකදීය. මේවා රථවාහන අනතුරු, පැහීමකදී සිදුවන අනතුරු, බර ඉසිලීමකදී ඇතිවිය හැකි අනතුරු විය හැකිය. මීට අමතරව පහරදීම්, යන්ත්‍ර සූත්‍ර පරිහරණය කිරීම ආදියේදීද මෙලෙස අස්ථි කැඩීමක් හෝ බිඳීයාමක සිදුවිය හැකිය.

මේ කුමන අවස්ථාවකදී වුවද වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සිදුකරන්නේ හොඳින් පරීක්ෂා කිරීමෙන් අනතුරුවය. කෙසේ

මෙලෙස රෝගියා සන්සුන් කරන්නේ යම් අනතුරක් නිසා රෝගියා තැති ගැන්මකට ලක්වූ බැවින් ඔහුගේ මනස ප්‍රකෘති තත්ත්වයෙන් පවත්වා ගැනීමටය. අනතුරුව



අස්ථියකට (අත්, පා) හානියක් සිදුවී ඇති බවට හඳුනාගන්නට හැකි නම් එම ස්ථානයට පරිසක් වැනි දෙයක් තබා බැඳ නොසෙල්වෙන ලෙස තබා ගනිමින් රෝගියා රෝහල වෙත ගෙනයාම වඩා උචිතය. එහිදී රෝගියාට විය හැකි හානිය අවම වේ. අස්ථියක් වැරදි ආකාරයට සවිච්චහොත් අස්ථි බිඳීමකදී රෝගීන් ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවෙන්නේ බටහිර ප්‍රතිකාරවලින් අනතුරුවය.

බොහෝ පිරිස් එලෙස පැමිණෙන්නේ බටහිර ප්‍රතිකාරවලදී ඇතිවන යම් යම් ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් නිසාය. ඇතැම් රෝගීන් බැන්ඩේජ් දමා යම් කාලයකට පසුව ලබාගන්න ඩ-සෂ්ප පිටපත්වලදී එම අස්ථි නිවැරදි ආකාරයට සම්බන්ධ වී නොමැති බව දැකගන්නා අතර පසුව එය නිවැරදි කරගැනීමට ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර කෙරෙහි යොමුවේ. එතනදී ආයුර්වේද ප්‍රතිකාරවලදී සිදුකරන්නේ බැන්ඩේජ් එක කපා ඉවත්කර නැවත අස්ථි තිබූ ආකාරයට සකස්කර ඒවා සවිවීමට ඖෂධ ලබාදීමයි.

අස්ථියක් නැවත සැකසීමේදී ඒවා නිවැරදි ආකාරයට පිරිසකර කිරීමක්ද සිදුකළ යුතු අතර එසේ නොමැති වුවහොත් ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් රැසකට මුහුණදීමට රෝගීන්ට සිදුවේ. විශේෂයෙන්ම දණහිස පුපුරා ඇති අවස්ථාවක් ගත්විට එය නිවැරදි ආකාරයට පිළිසකර නොකළහොත් එම රෝගියාහට සදාකාලිකවම විශාල අපහසුතාවයකට මුහුණපෑමට සිදුවේ.

වේදනාවෙන් තොර ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක්

බොහෝ පිරිසක් අදහස්

කරන්නේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව නිවැරදි ආකාරයෙන් සකස් නොවූ අස්ථියක් නැවත සකස් කිරීමේදී එම අස්ථිය සම්බන්ධ වී ඇති ප්‍රදේශය කඩා නැවත ප්‍රතිකාර ලබා දෙන බවය. එසේම එය ඉතා වේදනාකාරී ක්‍රියාවක් ලෙසද බොහෝ දෙනෙකුගේ මතයයි. එහෙත් එය වැරදි ආකල්පයකි. මෙම අවස්ථාව වනවිටත් අස්ථියෙහි කැල්සියම් තැන්පත් වීමෙන් අස්ථිය සවිවී ඇති නිසා එය කඩා බිඳ දැමීමක් සිදුනොකෙරේ.

මේ සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී මුලින්ම සිදුකරන්නේ අස්ථියෙහි පළුදු වී ඇති කොටස් බුරුල්වීමට බෙහෙත් බැඳීමයි. එය අතින් සකසාගත හැකි ආකාරයට යම්තාක් දුරකට නම්‍යතාවයකට ලක් කර ගැනීමෙන් පසු ප්‍රතිකාර කටයුතු සිදුකෙරේ. සාමාන්‍යයෙන් ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේදී විවෘත ශල්‍යකර්ම සිදු නොකරන අතර නම්‍යශීලී තත්ත්වයට පත්කර ගත් අස්ථිය නැවත පිළිසකර කර එයට ඖෂධ යොදා

ප්‍රතිකාරකිරීම සිදුකරනු ලබයි.

කැබුම් බිඳුම් සඳහා ප්‍රතිකාර

අක්‍රමවත් ආකාරයට සවිච්ච අස්ථියක් නැවත සකස් කිරීමේදී ඖෂධීය පොට්ටහි හා තෙල් උපයෝගී කරගන්නා අතර අස්ථි බුරුල්වීම සඳහා විශේෂයෙන්ම සැකසූ තෙල් වර්ග ඇත. මෙම තෙල් හොඳින් පිරිමැද තැවීමෙන් අනතුරුව එම අස්ථිය හා ඒ අවට මාංශපේශි බුරුල් වේ. ඉන්පසු බෙහෙත් මැල්ලුම ප්‍රතිකාර සඳහා යොදා ගන්නා අතර එම බෙහෙත් මැල්ලුම සකසා ගන්නේ ඖෂධීය ශාකවල කොළ පොතු වර්ග ගෙන ඒවා කොටා මැලවීමෙනි. මෙම මැල්ලුම මුල්ම ඖෂධීය ප්‍රතිකාරයයි.

රෝගීන්ට අනුභව කළ හැකි ආහාර වර්ග කිහිපයක්ම ආයුර්වේදයෙහි සඳහන්ය. ඒ අතරින්ද පළා වර්ග, කුඩා මාලු, එළවළු ආදිය විශේෂ වේ. මේ අතරින්ද තලන බටු වඩාත් ගුණදායක වන අතර එය කැල්සියම් බහුල එළවළුවකි



ඉන්පසුව යම්තාක් දුරකට අස්ථිය සවිච්ඡේදන පසුවයි පත්තු බැඳීම සිදුකරන්නේ. පත්තුවකින් සිදුකෙරෙන්නේ අස්ථිය වඩාත් නොදිග් සවි කිරීමයි.

බිඳීගිය අස්ථියක් නැවත නිඛු තත්ත්වයටම ගත හැකිද?

ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර හරහා මෙන්ම බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය හරහාද බිඳුණු අස්ථියක් නැවත සවිමත් වී සුවපත් කිරීම සඳහා සාමාන්‍යයෙන් මාස තුනක පමණ කාලයක් ගතවේ. අස්ථිය නැවත සකස් කිරීමේදී එය කලින් පැවති තත්ත්වය වනම් සියයට සියයක්ම සකස් කරගත නොහැකි අතර එය සකසාගත හැක්කේ සියයට 9095අතර ප්‍රමාණයකටය. ඒ මක්නිසාද යත් අස්ථිය බිඳී ගිය පසු එය සියයට සියයක්ම පෙර තිබූ තත්ත්වයටම ගත නොහැකි වීම හේතුවෙනි.

එහෙත් රෝගියාට කිසිදු ආබාධයකින් තොරව තමන්ගේ වැඩකටයුතු කරගෙන ජීවන පහසුව ඇතිකරගන්නා මට්ටමට මෙම අස්ථි සැකසීම සිදුකළ හැකිය.

නොඳ විහරණ මගින් ඉක්මන් සුවය අස්ථි බිඳී ගිය රෝගියකු හට ප්‍රතිකාර පන්තියක් නියම කරන අතරතුරේදීම එම රෝගියා අනුගමනය කළ යුතු පිලිවෙත් වනම් විහරණ පන්තියක්ද හඳුන්වා දේ. ඔහු විසින් නොගත යුතු ආහාර, නොකළ යුතු ක්‍රියාකාරකම්, ස්නානය කිරීමට වෙලාව ආදිය මෙහිදී නියම කෙරෙන අතර රෝගියාට මාස තුනකදී නියමාකාර සුවපත් භාවයක් අත්වන්නේ මෙම පිලිවෙත් අනුගමනය කළහොත් පමණි.



ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා රෝගියකු තමන් ලබාගන්නා ආහාරද පාලනය කිරීම සිදුකළ යුතුය. විශේෂයෙන්ම බර ආහාර ඔවුන්ට සුදුසු නොවන අතර අධික මිරිස් යෙදූ ආහාර, අධික තෙල් සහිත ආහාර, අන්නාසි, තක්කාලි, විනාකිරි දැමූ ආහාරද නොගත යුතුය.

දවල් 12ට පෙර නාන්න

අස්ථි බිඳීමක් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා රෝගියකු ස්නානය කළ යුත්තේ දවල් 12ට පෙරය. දවල් 12න් පසු නෂම ඔවුන්ට අගුණ විය හැකි අතර එමගින් රෝගය සුවවීමද ප්‍රමාද විය හැකිය. එසේම අස්ථි බිඳීමක් සිදුවූ විගස එම

ස්ථානය සිසිල් පලයෙන් සේදීම කිසි විටෙකත් නොකළ යුතුය. මෙවැනි අනතුරකදී අන්තර් රුධිර වහනයක් සිදුවිය හැකි අතර එහිදී ලේ කැටියක් ඇතිවුවහොත් සිසිල් පලය නිසා රුධිර කැටිය ඝනවීමක් සිදුවිය හැකිය.

විබවෙන් විවැනි රෝගීන් කිසිවිටෙකත් ඇල් වතුර භාවිත නොකර ඒ සඳහා උණුවතුරම පමණක් භාවිත කළ යුතුය. එසේම පපු ප්‍රදේශයේ පර්ශුවලට හානි සිදුවූ විටෙක හෝ උස් ස්ථානවලින් පහළට වැටීම වැනි අවස්ථාවකදී එම රෝගීන්ට පානය කිරීම සඳහාත් ලබාදිය යුත්තේ මඳ උණුසුම් පලයයි. ඊට අමතරව උස් හඬින් කතා කිරීම මෙන්ම උස් හඬින් සිදුකරන කැස්සද විවැනි රෝගීන්ට සුදුසු වන්නේ නැත.

අධික මිරිස් දැමූ ආහාර අගුණයි

අස්ථි බිඳියාමක් නිසා ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා රෝගියකු තමන් ලබාගන්නා ආහාරද පාලනය කිරීම සිදුකළ යුතුය. විශේෂයෙන්ම බර

ආහාර ඔවුන්ට සුදුසු නොවන අතර අධික මිරිස් යෙදූ ආහාර, අධික තෙල් සහිත ආහාර, අන්නාසි, තක්කාලි, විනාකිරි දැමූ ආහාරද නොගත යුතුය.

තලනබටු කැල්සියම් බහුල එළවළුවක්

අනෙකුත් රෝගී අවස්ථාවල මෙන්ම මෙවැනි රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා විටත් එම රෝගීන්ට අනුභව කළ හැකි

ආහාරවර්ග කිහිපයක්ම ආයුර්වේදයෙහි සඳහන්ය. ඒ අතරින්ද පළා වර්ග, කුඩා මාලු, චළචළ ආදිය විශේෂ වේ. මේ අතරින්ද තලන බටු වඩාත් ගුණදායක වන අතර එය කැල්සියම් බහුල චළචළවකි.

ව්‍යායාමන් අනිවාර්යයි

අස්ථි බිඳීම් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා අනිවාර්යයෙන්ම ව්‍යායාමවලද යෙදිය යුතු අතර චලෙස ව්‍යායාම සිදුකළ යුත්තේ වෛද්‍ය උපදෙස්වලට අනුකූලවය. සාමාන්‍යයෙන් රෝගියකු ප්‍රතිකාර හරහා

සියයට 75-80ක් පමණ සුවවූ පසුව ඔවුන් ව්‍යායාම සඳහා යොමුකරනු ලැබේ. අස්ථි සඳහා, මාංශ පේශීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා මෙන්ම හොඳ රුධිර වහනයක් පවත්වා ගැනීම සඳහාද මෙලෙස ව්‍යායාම සිදුකරනු ලැබේ.

ඒ සඳහා වෛද්‍යඋපදෙස් අවශ්‍ය වන්නේ රෝගියාගේ රෝගී තත්ත්වය කෙබඳුද, ඔහුට කොතරම් බර ප්‍රමාණයක් උසුලන්නට හැකියාවක් ඇතිද යන්න වෛද්‍යවරයා තුළ නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති නිසාය.

කෘත්‍රීම ආහාර නිසා අස්ථිවල ශක්තිය හීනවේ

ශරීර සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ආහාර රටාව සෘජුවම බලපාන අතර වර්තමාන දරු පරපුරෙහි අස්ථිවල ශක්තිමත් භාවයේ මේ වනවිට ඇත්තේ ඉතා අඩු මට්ටමකය.

කුඩා දරුවන් වැටුන සැණින් ඔවුන්ගේ අතපය කැඩී යන්නේ ඔවුන්ගේ අස්ථි ශක්තිමත් නොවන නිසාය.

ඊට හේතුවන්නේ දරුවන් ආහාරයට ගන්නා රසායන ද්‍රව්‍ය, රසකාරක යෙදූ ආහාරය. කෘත්‍රීම ආහාර

ගැනීම් රටාවත් සමඟ පෝෂණ ගුණය හීන වී ගොස් බිහිවන්නේ අස්ථි දුර්වල පරම්පරාවකි.

කිරි වැඩිපුර බොන්න

අස්ථි වර්ධනය සඳහා කිරි පානය කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

ඊට අමතරව බටර්, චීස්, පුංචි මාළු වර්ග, යෝගට්, තම්පලා, සාරණ, ගොටුකොළ, තලනබටු, පළතුරු වර්ග, හැකිතාක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ශක්තිමත් අස්ථි පද්ධතියක් උරුමකර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

අස්ථි වර්ධනය සඳහා කිරි පානය කිරීම වඩාත් සුදුසුය. ඊට අමතරව බටර්, චීස්, පුංචි මාළු වර්ග, යෝගට්, තම්පලා, සාරණ, ගොටුකොළ, තලනබටු, පළතුරු වර්ග, හැකිතාක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ශක්තිමත් අස්ථි පද්ධතියක් උරුමකර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ

මෙවැනි කරුණු නිසි ලෙස පිළිපැදීම හරහා ඔබේ අස්ථිත් ස්ථිර ලෙසම නිරෝගිව තබා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

අස්ථිත්ගේ නිරෝගිබව ඕනෑම ප්‍රාණියකුගේ පැවැත්මට මනාව බලපානු ලබන බැවින් සියලුදෙන ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. අප මෙම ලිපිය හරහා ඔබට අවශ්‍ය බොහෝ කරුණු කාරණා සාකච්ඡා කරනු ලැබුවේ ඒ හෙයින්ම ය.

නිශ්චිත වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව මෙම නිසි සුව පිළිවෙත් රැකීමටම වගබලාගන්න .ඔබේ සෞඛ්‍යආරක්ෂිත ජීවිතය සුරක්ෂිත කරගන්න



සටහන - මෝකළා අබේසේකර

කෙතරම් නාගරිකව, බටහිර පන්තියට වාසය කළද, සිය ජීවිතයේ කිසියම්ම හෝ ද්‍රව්‍යකරණයින් හෝ ආයුර්වේද තෙල් වර්ගයකින් සුව සහනය නොලැබූ අයෙකු මෙරටදී සොයා ගැනීම දුෂ්කර වන තරමටම ආයුර්වේද තෙල් වර්ග අපගේ ජීවිතයට සමීප වී තිබේ.

ප්‍රධාන වශයෙන් බාහිර ආලේපය සඳහා යොදාගන්නා මෙම තෙල් වර්ග අභ්‍යන්තරව ආහාරයක් ලෙසත්, පානයක් ලෙසත්, පංචකර්ම විකිත්සාවේදී හස්තයන් ලෙසත්, අනුපානයන්

මූලිකව දැනුම්වත් කිරීම මෙම ලිපියේ අරමුණයි.

නීලාදී තෙලය



කෝධාරක ප්‍රදාහය හෙවත් මිශ්‍රේන් තත්වයන්ට ඖෂධයක් ලෙසද, ශීර්ෂ සම්බාහනය සඳහාද බහුලව යොදාගන්නා මෙම තෙල හිස් ගැල්වීමෙන් මානසික ආතතිය දුරු කරන අතර, මහස සැහැල්ලු කරයි. විසේම වෛද්‍ය නිර්දේශයන් අනුව තැලිම්, තුවාල සහ දේශීය කැඩුම් බිදුම් ප්‍රතිකාරවලදීද නීලාදී තෙල භාවිතා කෙරේ.

මදුරිය සහ අංකෙන්ද කොළ ප්‍රධාන වශයෙන්ද වැල්කැප්පෙරියා, නිල්අවරිය සහ දියහර්මල පත්‍ර වල යුෂ යොදාග

නිතර හමුවෙන ඇවි තෙලේ බලේ

ලෙසත් යොදාගනී. ස්වභාවික පරිසරයෙන් උකහා ගන්නා ශාක පස් පංගුවෙන් නිස්සාරණය කරගන්නා යුෂ, කල්ක, කෂාය පොල්තෙල්, චිලිතෙල් හෝ වෙනත් තෙල් වර්ග මුසු කර පදමට කකාරවා ගැනීමෙන් ආයුර්වේදීය තෙල් වර්ග නිෂ්පාදනය කෙරේ.

නිරන්තරයෙන් භාවිතා වන ආයුර්වේදීය තෙල වර්ග අතරින් කිහිපයක් පිළිබඳව සිලම්ණ පාඨකයා

සුලභව භාවිතා වන ආයුර්වේද තෙල් වර්ගයක් වන මෙය හිස ගැල්වීම සඳහා භාවිතා කරයි. හිසෙහි සහ හිස්කබලේ ඇති වන රෝග සඳහාත්, හිසකෙස් වැඩීම පිණිසත්, අකලට හිසකෙස් සුදු වීම වැනි තත්වයන් වැළැක්වීම පිණිසත් භාවිතා කරන නීලාදී තෙලය කාන්තා පාර්ශ්වයේ ජනප්‍රිය තේරීමකි.

නිමිත් නීලාදී තෙලයය නිෂ්පාදනය කෙරේ.

සීතෝද්‍ර තෙලය

අමුකහ, කොහොඹ කොළ සහ හාතාවාරිය අල ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය ලෙස යොදාගෙන සිඳුගන්නා සීතෝද්‍ර තෙලය ප්‍රධාන වශයෙන් බාහිරව ඇති වන තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදාගනී. පිළිස්සුම් තුවාල වලදීද ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදාගත හැකිය.



පැරණි තුවාල වලට මෙන්ම ඒ මොහොතේ සිදුවූ තුවාල වලටත් සිතේදක තෙලයය එක ලෙසම භාවිතා කළ හැකිය.

සිතේදක තෙලය ගැල්වීම මගින් තුවාල මත විෂබීජ ඇත්නම් ඒවා විනාශ කරන අතර ආසාදනයට ලක්වූ පටක සහ සම වේගයෙන් ප්‍රකෘති තත්වයට පත්කිරීම ද සිදුවේ



හුමාලයෙන් පිළිස්සීම ඇතුළු ගෙදර දොරේ කටයුතුවලදී හිතර සිදුවන අහතුරු සඳහා ක්ෂණිකවම යොදාගත හැකි බැවින් නිවසේ ගබඩා කොට තැබිය යුතු ප්‍රථමාධාරයක් ලෙස සිතේදක තෙලය වැදගත්ය.

නිශාදී තෙලය

අධික සෙම් ගතියෙන් පීඩා

විදින්නන්ටත්, පීනස් රෝගීන්ටත් හිස ගැල්වීම සඳහා හිතර භාවිතයට ගත හැකි ආයුර්වේද තෙල් වර්ගයකි. කිවිසුම් යෂම, සෙම් සොටු ගැල්ම, සෙම නිසා ඇති වන හිසරදය වැනි තත්වයන්වලදී හිසේ ගැල්වීමෙන් සහනය ලබාගත හැකිය.

වෛද්‍ය උපදෙස් මත රෝහලකදී සිදු වන ශීර්ෂ සම්බාහනයේදී සහ නසස කර්මවලදී නිශාදී තෙලය බහුලව භාවිතා කෙරේ. මීතෙල් සහ තල තෙල් යොදාගෙන සිඳගන්නා නිශාදී තෙල සඳහා අමුද්‍රව්‍ය ලෙස අමුකහ, මුකුණුවැන්න සහ කිකිරිදිය යුෂ යොදා ගනී.

ශූලහර තෙලය

වේදනා නාශකයක් ලෙස ධාවිතා කළ හැකි තෙලකි. ශූලහර තෙල ආලේප කිරීමෙන් ශරීරයේ ඇති වන ඕනෑම

ආකාරයක සන්ධිගත වේදනාවක්, ඉදිමුමක් පාලනය කර ඉක්මන් සහනය සලසා ගත හැකිය. හිරි-වැටීම් නිසා ඇතිවන අසහනකාරී තත්වයන් වළක්වාලයි. විශේෂයෙන් ආමවාත රෝගීන්ගේ සන්ධිගත වේදනාද, කැඩුම්බිඳුම් රෝගීන්ගේ අස්ථි ආශ්‍රිත වේදනාද කෙටි වේලාවක් තුළ සමනය කරයි.

වාතවේදනාවන් සහ වැටීම්, තැළීම්, උළුක්කු, අවසන්ධි වීම් නිසා ශරීරයේ ඇති වන වේදනාවන්ට වෛද්‍ය උපදෙස් මත භාවිතා කළ හැකිය. තැවිලි ප්‍රතිකාර, අභංග අවස්ථා, ධූම ප්‍රතිකාර ආදියේදී බහුලව යොදාගන්නා තෙලකි. අබතෙල්, වේලාකොළ සහ වණ්ඩුකපුරු යොදාගනිමින් සිඳගන්නා ශූලහර තෙලය නිවසේ බෙහෙත් රාක්කයට අත්‍යවශ්‍යම තෙල් වර්ගයකි.

ත්‍රිඵල තෙලය

ආයුර්වේදයේ ප්‍රචලිතම ඖසු තෙවගක් වන අරළු, බුළු, නෙල්ලි පොදුවේ හඳුන්වන්නේ ත්‍රිඵල් නමිනි. එම ඖෂධ යුෂවලට අමතරව තලතෙල් යොදාගෙන සිඳගන්නා ත්‍රිඵල තෙල් හිසට සහ ශරීරයට එකසේ ගැල්විය හැකි



තෙලකි.
 නේත්‍ර රෝගවලදී පුරවලියම්
 යෙදීමටද, කර්ණ රෝගවලදී
 කර්ණ පූර්ණ ප්‍රතිකාරවලටද,
 සියලුම ශීර්ෂ රෝග සඳහා
 හිස ගැල්වීමට ද සුදුසු ත්‍රිඵලා
 තෙලය වටිනා ඖසුවකි.
 කුඩා ළදරුවන්ට පවා භාවිතා
 කළ හැකි සැහැල්ලු තෙලකි. හිස
 ආශ්‍රිත රුධිර නාල ප්‍රාණවත් කර
 ස්නායු පෝෂණය කරයි. හිසකෙස්
 රෝග, නේත්‍ර රෝග, නාසා සහ
 කර්ණ රෝග වලදී හිසකවම
 යොදාගනී.

සමට යටින් තැන්පත් වන
 අනවශ්‍ය මේද කොටස් දිය
 කර හැරීමේ හැකියාවද ත්‍රිඵලා
 තෙල සතු ගුණාංගයකි. තැවිලි
 ප්‍රතිකාර, ධූම ප්‍රතිකාර සහ
 ශ්වේද ප්‍රතිකාර සඳහා යොදාග
 නී.

රත තෙලය

අලුත උපන් දරුවන් සඳහා යෙ-
 ාග්‍ය තෙල් වර්ගයකි.
 ඔවුන්ගේ සමේ මතු වන රතගෙඩි,
 රත බිබිලි, පලු සහ තුවාල වලදී
 ප්‍රතිකාර ලෙස රත තෙල බහුලව
 යොදාගනී. අලුත උපන්
 රුවන්ගේ අභ්‍යංග
 අවස්ථාවන්වලදීද භාවිතා කරයි.
 එසේම වැඩිහිටියෙකුගේ හෝ
 වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් මත
 ළදරුවන්ගේ හිසේ ගැල්වීමටද
 සුදුසුය.

කප්පරවල්ලිය, බැමිතිරිය,
 උඳුපියළිය වදමල් සහ රත්මල්
 මූලික වශයෙන් යොදා තැඹිලි
 තෙලෙන් සිඳුගන්නා රත තෙලට
 තවත් බොහෝ ශාකයන් වල යුෂ
 යොදාගනී.

රත තෙල වැඩිහිටියන්ටද
 භාවිතා කළ හැකිය. හිස
 සහ සම සිසිල් කරයි. විෂබීජ
 නාශනය කරයි. සමේ රෝග
 වළකයි. තුවාල ආදිය වේළීම
 ඉක්මන් කරයි. වැඩුණු

දරුවන්ගේ බුද්ධිය වර්ධනය
 කරයි.

නිර්ගුණ්ඩාදී තෙලය

හිකකොළ, ඉඟුරු, කලුදුරු,
 සුදුරු දේවදාර මූලිකව තවත්
 ඖෂධ ගණනාවක යුෂ
 යොදාගෙන තල තෙලෙන් සිඳු
 ගන්නා ඖෂධීය තෙලකි. හිසේ
 ඇති වන තීව්‍ර වේදනාවන්
 ඉක්මන් සුවය අරමුණු කර
 යොදාගත හැකි තෙලකි.
 නිර්ගුණ්ඩාදී තෙලය රක්ෂ
 තෙලක් ලෙස සැලකෙන අතර,
 හිස අභ්‍යන්තර කෝශාරක තුළ
 තැන්පත්ව ඇති සෙම් කොටස්
 ඉවත් කිරීමේ හැකියාව ඊට ඇත.
 ඒ අනුව නසස කර්මයට සහ හිස
 සම්බාහනයට වෛද්‍ය අපදෙස්
 මත යොදාගනී. ඉදිමුම්
 හැසීමටත්, තැවිලි ප්‍රතිකාර,
 අභංග අවස්ථා, ධූම ප්‍රතිකාර
 ආදියේදීත් බහුලව යොදාගන්නා
 තෙලකි.

කාශිශාද්‍ය තෙලය

ලිංගික දෝෂ තත්වයන්වලදී
 ප්‍රතිකාර පිණිස ස්ත්‍රී/පුරුෂ
 දෙපාර්ශ්වයටම භාවිතා කළ
 හැකි ඖෂධීය තෙල් වර්ගයකි.
 අහිතකර සහ කෘතීම
 ආහාර නිසාත්, මිත්‍යා
 විභරණයන් නිසාත්, අනිසි ඖෂධ
 භාවිතය නිසාත් හීන වී යන
 ලිංගික ශක්තිය සහ රුචිය
 වැඩිම පිණිස කාශිශාද්‍ය තෙලය
 යොදා ප්‍රතිකාර කෙරේ.

අවයව



වර්ධනයටත්,
 සාඵලයතාවය
 වර්ධනයටත් ප්‍රතිකාර පිණිස
 යොදාගනී. තනිව බාහිර
 ආලේපයක් ලෙස
 යොදාගන්නවා වෙනුවට, සාධනීය
 ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරන්නේ නම්
 අභ්‍යන්තර ඖෂධ සමඟ
 යොදාගත යුතුය.

අමුක්කරා, ගජ තිප්පිලි,
 ලොත්සුඹුල් ආදිය යොදා
 නිපදවන මෙම තෙල වෙනත්
 නම්වලින් වාණිජ අරමුණු
 වෙනුවෙන් අලෙවි කරන අවස්ථාද
 හමුවේ.

ඉහත දක්වා ඇති තෙල් වර්ග
 වලට අමතරව ආයුර්වේදයේදී
 ප්‍රතිකාර සඳහා භාවිතා වන
 තවත් තෙල්
 වර්ග

ගණනාව-
 ක් තිබෙන
 බව අමතක
 නොකළ
 යුතුය.



සටහන - බිසෝමැණිකේ රත්නායක

ଆର୍ଗି ରୂପେ ପରିଚିତ ଖାସ୍ତ୍ରୀରୈଦ୍ରୁ ସର୍ଜିକାରସ.



A g a s t h i

M o t h e r n a t u r e ' s n u t r i e n t s

Handmade Herbal Soap

