

වකුගඩු රෝග මාරයාගෙන් බේරෙන්නට ආයුර්වේද උපදෙස්.....

ශ්‍රී ලංකාවේ වඩාත් සුලභව වාර්ථා වන බෝ නොවන රෝග අතර වකුගඩු ආශ්‍රිත රෝග මුල් තැනක් ගනී. රජරට ප්‍රදේශයේ වසන්ගතයක් මට්ටමෙන් පැතිරී යන වකුගඩු රෝගය දිවයිනේ සෙසු පළාත් වලින්ද වාර්ථා වන බැවින් එය පුළුල් සමාජ ප්‍රශ්නයක් බවට පත් වෙමින් තිබේ. වකුගඩු අක්‍රියව ගිය රෝගීන් වෙනුවෙන් සිදුකරන රුධිර කාන්දුකරණය, වකුගඩු බද්ධ කිරීම වැනි ප්‍රතිකාර සහ සැත්කම් සඳහා විශාල ලෙස මුදල් වැයවන නිසා වකුගඩු රෝගියකුගේ ඉරණම විසඳෙන විට මුළු පවුලම මහ මගට වැටුණ අවස්ථා බොහෝය.

මේ සියළු කරුණු සැලකිල්ලට ගැනීමේදී වකුගඩු රැක ගැනීමේ වැදගත්කම වටහා ගැනීම අසීරු නොවේ. වකුගඩු රෝග සම්බන්ධ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ එන ප්‍රතිකාර පිළිබඳව ඉතා විශාල උනන්දුවක් රට තුළ හටගෙන ඇති මෙවන් සමයක එම රෝගය ගැන හෝ ඊට ප්‍රතිකාර ගැන නොව ඉන් ආරක්ෂා වීමට හැකි ක්‍රම දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයේ එන මූලධර්ම සලකා බැලීම කාලීන වටිනාකම් සහිත බව නොකිවමනාය. ලොව ඇති ඉපරණිම වෛද්‍ය ක්‍රමයක් වන ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය වකුගඩු (වාක්ක) ජීවයේ පැවැත්මට කොතරම් වැදගත්ද යන්න වසර දහස් ගණනකට පෙර පවා ඉතා සවිස්තරව දක්වා ඇත. ආයුර්වේද විග්‍රහයන්ට අනුව ශරීරයේ ඇති ප්‍රධානම මර්මස්ථාන තුනෙන් එකක් ලෙස වකුගඩු හඳුන්වාදිය හැක. (හෘදය හා මොළය අනෙක් මර්මස්ථාන දෙක වෙයි.)

ආයුර්වේදයේ එන නියමයන්ට අනුව අපට වැළඳෙන බොහෝ රෝග සඳහා මුල් වනුයේ ආහාරයි. වකුගඩු රෝග සම්බන්ධව ද මෙහි වෙනසක් නැත. අප ගන්නා ආහාර නිසි ලෙස ජීර්ණය වීම මගින් අපේ බඩගින්න (අග්නිය) ක්‍රමවත්ව වෙයි. එපමණක්ද නොව එමගින් ආහාරයන්ගේ ඇති පෝෂ්‍ය කොටස් ශරීරයට උරාගෙන අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමද ක්‍රමවත් කරයි. ශරීරයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන ප්‍රධාන ක්‍රම තුනක් ආයුර්වේදයේ සඳහන් වෙයි. ඒ මල, මුත්‍ර හා දහඩියයි. මින් මුත්‍ර බැහැර කිරීම සඳහා සෘජුවම දායක වන ඉන්ද්‍රිය ලෙස වකුගඩු හඳුන්වා දිය හැක. ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම සඳහා අපද්‍රව්‍යයක් ලෙස රුධිරයෙන් මුත්‍රා වෙන්කර ගැනීමට වකුගඩු දායක වෙයි. ආහාර ජීර්ණය අක්‍රමවත්ව සිදුවන්නේ නම් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමද ඒ ආකාරයෙන්ම අක්‍රමවත්ව වෙයි. එවැනි අවස්ථාවල ශරීරයට උරාගතයුතු පෝෂණ කොටස් පවා අපද්‍රව්‍ය ලෙස බැහැර කිරීමට සිදුවෙයි. මෙම තත්ත්වය නිසා වකුගඩු වල ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහල යයි. මෙම තත්ත්වය වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීමටද හේතු වෙයි. එබැවින් ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාව නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාම වකුගඩු වලට හිත සුව පිණිසයි.

අප ගන්නා විවිධ වූ ආහාර මගින් ක්ෂුද්‍ර ප්‍රමාණයේ විෂ වර්ග ශරීරයේ ශේෂ වන අතර එවැනි විෂ පදාර්ථ ඉවත් කිරීමට සිදුකරනා විරේක ක්‍රම අතීතයේ සුලභව භාවිතා කෙරුණි. එවැනි සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම පිළිබඳව උනන්දු වීමද වකුගඩු රැක ගැනීමට උදව් වේ.

අපේ ආහාර වලට බාහිරෙන් එකතු වන විෂ ද්‍රව්‍ය ද වකුගඩු රෝගී කරයි. එය දෙයාකාරයකින් විග්‍රහ කල හැක. ඉන් පළමු වැන්න ගොවි බිමේදී වන රාසායනික දූෂණ, වගාවන් සඳහා එක් කරනා වල් නාෂක, පොහොර ආදිය නිසා රසායනික දූෂණයට ලක්

වන ආහාර ගැනීමෙන් ඒවායේ අඩංගු විෂ ද්‍රව්‍ය නිසා වකුගඩු රෝගී වේ. එනිසා හැකි සෑම විටම රසායනික පොහොර භාවිතයෙන් ඇත් වීමට හා කාබනික ගොවිපොළ වල වැවූ ආහාර තෝරා ගැනීම ඔබේ වකුගඩු වලට හිතකර වෙයි. ඊට අමතරව නිවසේ ආහාර සැකසීමේදී යොදා ගන්නා රසකාරක භාවිතය නතර කිරීමද වකුගඩු රැක ගත හැකි මගකි. පොල් සම්බෝලයේ උම්බලකඩ රස ලබා ගැනීමට ඔබ යොදා ගන්නා රස කල ලවණ වර්ග සහ ඉස්සෝ, දැල්ලෝ රස ලබා ගැනීමට නුඩ්ල්ස්, සෝයා වැනි ආහාර සඳහා ඔබ යොදා ගන්නා රසකාරක මගින් ඇතිවන විෂද අවසානයේ නතර වනුයේ ඔබේ වකුගඩු වල බව සිතට ගන්න.

දුෂිත ජලය පානය කිරීම මගින් ඔබේ වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීම කඩිනම් වෙයි. පානීය ජලය හැකිතාක් පිරිසිදුව ලබාගත යුතුය. හැකි සෑම විටම ජලය පිරිසිදු කර පානය කිරීම වැදගත් වෙයි. මේ සඳහා මැටියෙන් සෑදූ ගුරුලේත්තු වාඩාත් සුදුසු වේ. මීට අමතරව ජලය පිරිසිදු කිරීමට යොදා ගන්නා ඉහිනි ඇට වැනි දේ භාවිතා කිරීමද වැදගත් වේ.

ආහාර සැකසීමට ඔබ යොදා ගන්නා භාජන පවා ඔබේ වකුගඩු රෝගී කරන්නට හේතු වෙයි. ඇලුමිනියම් මෙන්ම වෙනත් ලෝහ වලින් සෑදූ බඳුන්වල ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී ආහාර වල ඇති අම්ල ලවණ මෙන්ම අප ආහාර රස කිරීමට යොදා ගන්නා ලවණ හා රසකාරකද විවිධ රසායනික ප්‍රතික්‍රියාවන්ට ලක්වීම වැළැක්විය නොහැක. මෙමගින් ද අපේ ශරීරයට විෂ එකතු විය හැකිය. එයද වකුගඩු රෝගී වීමට හේතුවකි. එබැවින් මැටියෙන් තැනූ හැළි වළං භාවිතය හිතකර වේ.

යම් පුද්ගලයකු ගන්නා ආහාර දේශාත්මක විය යුතු බව ආයුර්වේදයේ සඳහන් වෙයි. එහි අර්ථය තමුත් ජීවත් වන ප්‍රදේශයට සුදුසු ආහාර ගත යුතු බවයි. මෙය හුදු ඵෙවද්‍යා විද්‍යාත්මක ප්‍රකාශයක් පමණක් නොවේ. ඒ තුළ පුළුල් පාරිසරික හා ජෛව විද්‍යාත්මක සත්‍යයක් ගැබ්ව ඇත. බොහෝ ප්‍රදේශ වල හටගන්නා ශාබ්මය ආහාර ඒ ප්‍රදේශයේ දිවි ගෙවන්නන්ට උචිත වන පරිදි ස්වභාව ධර්මය මගින් සකසා ඇත. වියළි කලාපයේ අධික උෂ්ණ සහිත කාලගුණය නිසා ඒ ප්‍රදේශයේ සුලභව වැවෙනා කැකිරි, පිපිඤ්ඤා වැනි දේ ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීරයේ ජලය අවශ්‍යතාවය සපුරා ගත හැකිය. මෙම තත්ත්වය සලකා බලා ආහාර තෝරා ගැනීමද වකුගඩු වලට හිත කර වේ.

ශ්‍රී ලාංකිකයා සතුව අතීතයේ තිබූ සාම්ප්‍රදායික ඥානය සුළුපටු නොවේ. ආහාර පිසීමේදී ඔවුන් භාවිත කල ඇතැම් ක්‍රම අතිශයින්ම විද්‍යානුකූලය. එවැනි ක්‍රම භාවිතයද ඔබේ වකුගඩු ආරක්ෂා කිරීමට හේතු වෙයි. වර්ථමානයේදී වගුරු බීම දුෂණය වීම නිසා ඒවායේ වැවෙන කොහිල, නෙළුම් අල වැනි දේ ආහාරයට ගැනීම පිළිබඳව ගැටළු ඇතිවී ඇත. එහෙත් අපේ මුතුන්මිත්තන් නෙළුම් අල වැනි දේ පිසීමට පෙර දෙපැත්ත කපා මැටි මුට්ටියට දමා එයට සහල් මීටක් දමා තම්බා ගැනීම සිදුකර ඇත. මෙමගින් නෙළුම් අලය තුළ යම් විෂක් තිබුණහොත් එය සහල් වලට උරා ගනී. පසුව නෙළුම් අල ව්‍යාංජනය සකසා ගැනීමේදී එහි විෂ අඩංගු නොවේ. මඤ්ඤාක්කා තැම්බීමේදී මුට්ටිය නොවසා තැබීම, හල් ගෙඩි වල තිත්ත ඇරීමට ගලායන ජලයේ බහා තැබීම වැනි හෙළයට ආවේනික ආහාර පිළියල කිරීමේ විද්‍යානුකූල පුර්ව ක්‍රමවේද පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීමද ඔබේ වකුගඩු රැක ගැනීමට උපකාර වේ.

අප ආහාරයට ගන්නා එළවළු සහ පළතුරු ප්‍රවේශමෙන් තෝරා ගත යුතුය. පුහුල්, ලඬු, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, පතෝල, කරවිල, මුරුංගා, තුඹ කරවිල වැනි එළවළු වර්ගද බෙලි, දිවුල්, කොමඩු, කටු අත්තා, මසං, කෝවක්කා වැනි පළතුරු වර්ගද ඔබේ වකුගඩු වලට හිතකර වෙයි. මේ සෑම එළවළුවක් හා පළතුරක්ම අධික ජල ප්‍රමාණයක් සහිත බැවින් මුත්‍රා කාරක ගුණයෙන් ඉහළය. කොළ කැඳ වර්ගද වකුගඩු රැක දෙයි. ශරීරයේ රැඳී ඇති විෂ ඉවත් කිරීමට උපකාරී වන දිවුල් කොළ, කරපිංවා, පොල්පලා, එළකටුරොඩු, හතාවාරිය, හීන් බෝවිටියා කැඳ නිතර භාවිතා කිරීම මගින් ඔබේ වකුගඩු සුවපත් වෙයි. කැඳ සෑදීමේදී කළු හීනටි වැනි දේශීය සහල් මිටක් එක් කිරීම මගින් ශරීරයේ ඇති විෂ ඉවත් කිරීම ඉක්මන් කරයි.

වකුගඩු වල තැම්පත් වන විෂ ඉවත් කිරීමට ඉතා හිතකර ආහාර ලෙස දේශීය සහල් දැක්විය හැකිය. රති හාල්, කළු හීනටි වැනි දේශීය සහල් යොදා බත් පිස ගැනීමද ඔබේ වකුගඩු රැක ගැනීමට උපකාරී වෙයි. අතීතයේ මෙවන් සහල් වර්ග 3000ක් පමණ ශ්‍රී ලාංකිකයා සතුවූ නමුත් වර්ථමානයේ එම සහල් අතිශය දුර්ලභ වීම සැබැවින්ම අවාසනාවකි.

දේශීය ආහාර කලාවේ සුවිශේෂී අංගයක් වූ කුළුබඩු වලටද ඔබේ වකුගඩු ආරක්ෂා කල හැක. කෘතීම රසකාරක වෙනුවට දේශීය කුළුබඩු යොදා ගැනීම මගින් ආහාර රුචිය පමණක් නොව ආහාර ජීර්ණය හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝශනයද ක්‍රමවත් වෙයි.

මුත්‍රා කාරක ගුණයෙන් යුත් පොල්පලා, නීර මුල්ලිය (කටු ඉකිරිය) ඉරමුසු ආදිය තම්බා බීම මගින්ද වකුගඩු රෝග වලකා ගත හැකිය. පොල්පලා නිතර බීම මගින් වකුගඩු රෝගී වන බවට ඇති මතය පිළිගත නොහැකි එකකි. තේ, කෝපි, පැණි බීම වෙනුවට බෙලිමල්, රණවරා පානයට ගැනීමද හිතකර වේ.

දියවැඩියාව හා අධිරුධිර පීඩනය නිසා මෙන්ම ඒවාට ලබාගන්නා ඖෂධ නිසාද වකුගඩු රෝගී වෙයි. එවැනි ඖෂධ දිගුකල් ලබා ගන්නා රෝගීන් තම වෛද්‍යවරයා සමග ඒ ගැන සාකච්ඡා කිරීම වැදගත් වෙයි. කල් පවතින මුත්‍රා ආසාදන හා වර්ම රෝග ද වකුගඩු ආශ්‍රිත රෝග වලට අත වනයි. ඒ පිළිබඳ නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම අතිශය වැදගත්වේ. ඇතැම් සර්පයින් (උදා : පොළඟා) දෂ්ට කිරීම නිසාද ඔබේ වකුගඩු අකර්මණ්‍ය විය හැකිය. ඒ පිළිබඳවද සැලකිලිමත් විය යුතුය. ඇතැම් ආහාර, ඖෂධ හා ආලේපන සඳහා ඔබ ආසාත්මික බවක් දක්වයි නම් එවැනි දෙයින් වැලකී සිටීමද වකුගඩු නිරෝගීව තබා ගැනීමට වැදගත් වෙයි. කායික මානසික සුවයෙන් දිවි ගෙවීමද වකුගඩු නිරෝගීව තැබීමට ඉවහල් වෙයි.

වකුගඩු රෝගීන් සුදුසුකම් සපුරා ඇති වෛද්‍යවරයකු වෙත කල් ඇතිව යොමුවීම වැදගත්ය. අවාසනාවකට මෙන් වකුගඩු වල ක්‍රියාකාරීත්වය විශාල ලෙස පහත වැටෙන තෙක් එය හඳුනා ගත නොහැකි වෙයි. එබැවින් ඔබේ ශරීරයේ සිදුවන කුඩා වෙනස්කම් පිළිබඳව පවා නිසි අවධානයෙන් පසුවීම, සුවපත් වකුගඩු යුගලක් ලැබීමට හේතු වෙයි.

----- 2014 සැප්තැම්බර් මස 28 දින ඉරිදා ලක්බිම පුවත්පතට, නාවිත්ත බණ්ඩාරණායක ජාත්‍යන්තර ආයුර්වේද පර්යේෂණායතනයේ වෛද්‍ය උත්පලා පෙරේරා මහත්මිය ලබාදුන් සාකච්ඡාවක් ඇසුරින් තොරතුරු සැපයීම, නවරත්න එම්.බී. විජේකෝන් මහතා විසින් සහ පරිසරයක සැකසුම මොනරාගල, හුලංදාවේ, අක්කර 25, අංක 79 ලිපිනයේ පදිංචි ආර්.එම්.අයි. මධුෂාණී මෙනෙවිය විසිනි. -----