

දේශීය වෛද්‍යය හා බැඳි අර්ශස් රෝගයේ ප්‍රතිකාර පද්ධතිය

පාරම්පරික වෛද්‍ය මාග්‍රට් පට්ටිච්චාන

මිනිස් සිරුරේ නිරෝගිබව පවත්වාගෙන යෑම සඳහා ජලය ප්‍රධාන වශයෙන් අවශ්‍ය වේ. යම්කිසි ආකාරයකින් ශරීරයේ පවතින ජල ප්‍රමාණය අඩු වීම හේතු කොට ගෙන හා මලබද්ධය හේතු කොට ගෙන අර්ශස් නැගැනී රෝගී තත්ත්වය ඇති වේ. උෂ්ණාධික ආහාරපාන ගත් අවස්ථාවක අධික ව තැටීමේ හේතු කොට ගෙන අධෝමාර්ගය අවට ඉදිමී වියළි රත් පැහැයක් ගෙන තක්කාලි ගෙඩියක ස්වරූපයට පත් වේ. එවිට දැවිල්ල ඉවසිය නොහැකි ව රෝගියා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වේ. මෙම රෝගී තත්ත්වය උෂ්ණාධික ආහාරපාන හා කිරි පණුවන් නිසා ඇතිවන ආසාදන හේතු කොට ගෙන තව තවත් උග්‍ර වේ. එම නිසා මේ සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී උක්ත සාධක සියල්ල සලකා බැලීම සිදු කළ යුතු වේ.

ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පිළිබඳ ව සලකා බැලීමේ දී ප්‍රථමයෙන් ම බඩ ශුද්ධ කිරීම සඳහා නටන උණු වතුරට ගලියක් දිය කර ටික ටික බීමෙන් උදරගත කිරි පණුවන් මැරී ඉවත් වේ. මේ බව කොළ පාට වර්ණයට හුරු මළපහ පිටවීමෙන් තහවුරු වේ. ඊට පසු ඇඟ නිවෙන ආහාරපාන ගැනීමට උපදෙස් ලබා දිය යුතුයි. එවිට රෝගියාට යම් තරමක පහසුවක් ගෙන දේ. එයට පසු සිදුකරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ගුණාත්මක ආකාරයට සිදු කළ හැක. ඒ සඳහා උෂ්ණාධික ආහාර සම්පූර්ණයෙන් ම නවත්වා එළවලු සමඟ බත්, මුදුවපු කිරි හට්ටියකින් 1/2ක් කෑම යනාදිය සිදු කළ හැක. මේ ආකාරයට ආහාර ගැනීම කළ නොහැකි විටෙක ඇම්බුන් කෙසෙල් ගෙඩියක් හෝ තැඹිලි ගෙඩියක් බීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් අනුව බඩ පිරෙන් වතුර බීම කළ යුතු වේ. කෑමට පෙර නෑමත්, ආහාර පාන පිස ගැනීමේ දී මිරිස් කුඩු අඩුවෙන් දීමත්, එළකිරි බීමත් නැවැත්විය යුතුයි. සතියක පමණ කාලයක් මුදුවපු මී කිරි ආහාරය සඳහා ගත යුතුයි.

මෙම රෝගී තත්ත්වය වයස අනුව වෙනස් ස්වරූපයක් ගනී. සමහර විටෙක වයස්ගත කෙනෙකුගේ බඩ වියළුනු අවස්ථාවක තැටීමෙන් බඩවැල එළියට පැමිණෙන අතර රෝගියා වයසත් සමඟ මහත් දුෂ්කරතාවයට පත් වේ. එවිට අප ප්‍රථමයෙන් ම කළ යුත්තේ බඩ ශුද්ධ වීම සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමයි. එවිට කළු වර්ණය ගත් බඩවැල ටික ටික ඇතුළු වීමට පටන් ගනියි. මේ සඳහා නෙළුම් දඬුවලින් සකස් කළ කෂාය වඩි 03ක් පමණ දීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැක. මෙහි දී රෝගියා බීම අසුන් නොගැනීමත්, වැසිකිළි යන අවස්ථාවක පුටුවක් කපා සුදානම් කර ගැනීමත් හොඳ ක්‍රමයකි. දිනපතා ම එළවලු සමඟ ආහාර ගැනීම, මුදුවපු කිරි, තැඹිලි පානය කිරීම හා ඇම්බුන් කෙසෙල් ආහාරයට ගැනීම සිදු කළ යුතුයි. මෙවැනි අවස්ථාවක ඇඹුල් කෙසෙල් ගැනීමෙන් සෙම තත්ත්වය ඇති වී කැස්ස ඇති විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳ ව ප්‍රවේසම් විය යුතුයි.

මෙම රෝගී තත්ත්වයේ එක් අවස්ථාවක් ලෙස බඩ කැක්කුම් ඇති වී ලේ ටික ටික යන අවස්ථාව සැලකිය හැක. අද සමාජයේ බොහෝ දෙනෙකු මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇති වූ විට ලැජ්ජාව හේතු කොට ගෙන එය වසන් කිරීමට උත්සහ ගනී. වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් පතනවා වෙනුවට අත් බෙහෙත් සඳහා යොමු වී මේ ප්‍රවණතාවය වැඩිය. අධික ව රුධිර වහනය සිදු වන අවස්ථාවක වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු වේ. ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වුවත් මෙම තත්ත්වය අඩු නොවුන විට පළමු කොට බඩ ශුද්ධ කර ඊළඟ සතියේ දී කැඳකට යොමු විය යුතුය. දින 07ක් තුළ දී මෙම තත්ත්වය යථා තත්ත්වයට පත් කළ හැක. මේ ආකාරයට ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් අර්ශස් රෝගය ඇති වීම වළක්වා ගත හැක.

මීනෑ ම රෝගයක් සඳහා හේතු වන්නේ අප ගන්නා අහිතකර ආහාර හා විහරණයන්ය. එම නිසා අප ගන්නා ආහාර හා විහරණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම තුළින් අපට වැළඳෙන බොහෝ රෝගාබාධවලින් වැළකී සුවය අත්කර ගත හැකිය.