ගෘධ්‍රසී වාතය
Sciatica or Sciatic Neuristis

නිතම්බ (තට්ටම්) ප්‍රදේශයේ පැතිර දෙපා වෙත පැමිණ ශාඛා - ප්‍රශාඛා විහිදුවමින් පාදාන්තය දක්වා ගමන්කරන ප්‍රධාන නාඩියක් වූ ගෘධසී නාඩිය Sciatic Nerve කෙරෙහි බල පෑ කුපිතවූ වාතය නිසා, උකුල් පෙදෙස - පෘෂ්ඨ ප්‍රදේශ - කලවා - ජානු ජංඝා සහ පාද යන කොටස්හි තද බවක් හෙවත් දරදඬු ස්වභාවයක් ඇති කරයි, තුනටියේ පහල කොටසේ සිට කකුල් වල අග දක්වා වේදනාව Lower Back Pain විටින් විට ඇදුම් දෙමින් පැතිර යයි. ඒ සමගම රුජාව හා කැක්කුම ඇති කරමින් වරින්වර වෙවිලන ගතියක් ද හටගනී. එසේම වා සෙම් දෙකෙන්ම පෙළෙමින් තෝන්තු ගතිය, තුනටිය පෙදෙස බර ගතිය හා නොරිස්සුම් ගතියද තදින් ඇති කරයි. මෙසේ ගෘධ්‍රසී නාඩිය ආක්‍රාන්ත කරමින් හටගන්නා වූ ප්‍රබල වාත රෝගය ගෘධ්‍රසී වාත Sciatica හෙවත් Sciatic Neuristis යනුවෙන් හැඳින් වේ.

කොඳු නාරටියේ ඇති දෝශ Slip Dick, Bulge Disk නිසාත් මෙය ඇතිවිය හැකිය. නිතරම එකම ඉරියව්වෙන් වැඩ කිරීම නිසාත්, කොන්ද යටි ප්‍රදේශයේ නැමීම හා බර වැඩ කිරීම නිසාත් Sciatica තත්වය ඇතිවේ.

ගෘධ්‍රසී වාත රෝගය වැඩි වශයෙන්ම බලපානුයේ එක් පාර්ශවයකට ය. අඩු වශයෙන් දෙ පැත්තට ම රෝගක්‍රාන්ත කෙරෙන අවස්ථා ද තිබේ. අධික ශීතලෙන් පෙළීම, තුනටිය ඇමැටිටිය - කකුල් පෙරලීම - ශ්‍රොණි එකලයේ ආබාධ - කශෙරුකා අතර පවතින චක්‍රිකා ආසාදනයට ගොදුරු වීම ද ගෘධ්‍රසී වාත රෝගයෙහි උපතට හේතුවේ.

තුනටිය දෙපස නිතම්බ පෙදෙසේ සහ ඖර්වීය පෙදෙසේ පසු භාගයේත් කකුලේ පිට පැත්තේත් තදින්ම බලවත් වේදනා පවතී. කහිනවිට, කිවිසුම් යන විට හා රාත්‍රියේ දී උකුල හැරවීමේ දී, දැඩි වේදනාවක් ඇති කරයි. ජානු සන්ධියේ පිට පැත්තේ, ජංඝා සන්ධියේ පේශිවලත් අධිකව වේදනාව පවතී. බලවත්සේ වේදනාව ඇතිකරන මෙමෙ **ගෘධ්‍රසී වාතය** - ආයුර්වේදයේ ''බල්ලි'' නමින් හඳුන්වයි. දේශීය චිකිත්සාවෙහි **කටිවාතය** යනුවෙන් හඳුන්වනුයේ ද මෙම රෝගයයි.

මේ සඳහා පංචකර්ම චිකිත්සා අනිවාර්ය්‍යය වේ. මහා හන්දි තෛලය, මහා නාරායනය ක්ෂීර බලා තෛලය යොදාගනිමින් අභ්‍යංගා තෙල් සම්භානය කිරීම සහ කටි වස්ති යන්වෙන් සඳහන් ප්‍රතිකර්ම කිරීම ඉතා යෝග්‍යයවේ. උලුදු පිටි වලින් සාදන වලලු මතට උණු තෙල් දමා දුර්වල වූ කශේරුකා කොටස් ප්‍රකෘති කරන් ලැබේ. බෙහෙත් පොට්ටනි වලින් තවා, ක්ෂාය හුමාලයේ තම්බා ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් සහනය සැලසේ.

වාත සමන ආහාර හා සාරවත් ආහාර සුදුසුයි. රස්නාදි ක්ෂාය සමග ග්‍රාන්ධ්‍ර තෙල් බිංදු 8 ක් දවසට දෙවරක් පානයට යෝග්‍යයවේ.

සෑම් දසනායක - ආයුර්වේද වෛද්‍යය
පංච කර්ම විශේෂ - Kerala India
මාලේවන ශ්‍රී සදුණිස්සර ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රී (ශ්‍රී ලංකා)
(BS Biology-USA) (GDip-Ayurvedic Panchakarma Therapy-India)

දිව ඔසුවකි මී පැණි

ලෝකයේ තිබෙන මිහිරිතම ඖෂධය මී පැණිය. මලින් මලට යන මී මැස්සෙකු තම වර්ගයාගේ පැවැත්මට අවශ්‍යය ආහාර වෙනුවෙන් එකරැස් කර ගන්නා මල් පැණි, මී මැස්සාගේ කේටයේ ඇති එන්සයිම සමග ප්‍රතික්‍රියා කිරීමෙන් මී පැණි සෑදෙයි.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව ලොවට එළිදක්වා ඇති සංස්කෘත භාෂාවේ මී පැණි හඳුන්වා ඇත්තේ අමෘතය යන නමිනි. අමෘතය යනු දෙවියන්ගේ ආහාරයයි. සියලු රස , ගුණ, පෝෂණය සපිරි අමෘතය ආහාරයට ගැනීමෙන් දෙවියන් කිසිදා ලෙඩ නොවන බව පැවසේ. ආයුර්වේදයේ මී පැණි සඳහා අමෘතය යන්න යොදා ඇත්තේ ද එම අදහස අනුව මී පැණි වල ඇති අප්‍රමාණ ඖෂධීය ගුණ , මධුර රස හා පෝෂණ ගුණ සැලකිල්ලට ගනිමිනි.

තවද මී පැණි වල ඇති සුවිශේෂී ගුණය වන යෝගවාහී ගුණය, ආයුර්වේද ඖෂධ බොහොමයකටම මී පැණි යොදාගැනීමට හේතුවන ප්‍රධාන සාධකය වී ඇත.

සාමාන්‍යයෙන් කිසියම් ද්‍රව්‍යයක් වෙනත් ද්‍රව්‍යයක් සමග මිශ්‍ර කළවිට එම ද්‍රව්‍යයන් දෙක එකිනෙක ප්‍රතික්‍රියා කිරීමෙන් මුල් ද්‍රව්‍යයන්ගේ ගුණ වෙනස් වීමක් සිදුවේ. නමුත් මී පැණි , වෙනත් කිසිදු ද්‍රව්‍යයක් සමග මිශ්‍ර කළද එහි ගුණ වෙනස් වීමක් සිදු නොවේ. මී පැණි වල ඇති එම ඉතාම සුවිශේෂී ගුණය ආයුර්වේද ග්‍රන්ථවල "යෝගවාහී" ගුණය යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත.

ආයුර්වේදයේ සඳහන් වන්නේ මී පැණි උණුසුම් ද්‍රව්‍ය සමග ආහාරයට ගැනීම හෝ රත් කිරීම නොකළ යුතු බවයි. රත් කිරීමෙදී මී පැණිවල අඩංගු සංයෝග විෂ බවට පත් වී ශරීරයට අහිතකර වන බව සඳහන් කර ඇත.මේ නිසා ඖෂධ සකස් කිරීමේදී පවා ඖෂධ ද්‍රව්‍ය නිවුන පසු මී පැණි එක් කිරීම සිදු කරයි.

මී පැණි ගබඩා කර තැබීමේදී පිටතින් වාතය ඇතුලට නොයන පරිදි හොඳින් වැසිය හැකි බඳුනක දමා සිසිල් වියළි ස්ථානයක තැන්පත් කර තැබීමෙන් වසර ගණනාවක් වුවද නරක නොවී තබා ගත හැකිය. අළුත් මී පැණි ශරීරය පෘෂ්ටීමත් කරන අතර ශක්තිජනක වේ. කෘෂ, දුර්වල රෝගීන් සඳහා අළුත් මී පැණි ඉතා සුදුසුය. පැරණි මී පැණි වා,පිත්,සෙම් රෝග නසන අතර ශරීරයේ මේදස් නසයි. මේ නිසා ශරීරය පෘෂ්ටීමත්, ස්ථූල, දියවැඩියා, මේද අධික වැනි රෝගීන්ට ගුණදායක වන්නේ පැරණි මී පැණිය.

සොබාදහමෙන් අපට උරුම කල ශක්තිජනකම පානයන් ගෙන් එකක් ලෙස මී පැණි හැඳින්විය හැකිය. වසර දහස් ගණනකට පෙර සිටම මිනිසා තම ශරීරයේ ශක්ති වර්ධක ආහාරයක් ලෙස මී පැණි භාවිතා කර ඇත. එයට හොඳම උදාහරණයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ ආදි වාසි ජනතාව අඳටත් මී පැණි තම ප්‍රධාන ආහාරයේ අංගයක් ලෙස දඩමස් සමගින් ආහාරයට ගැනීම සඳහන් කල හැකිය.

නූතන විද්‍යාත්මක දත්ත අනුව මී පැණි මෙස හැන්දකින් සිරුරට අවශ්‍ය කැලරි 64ක් ලබාගත හැකි බව සඳහන් වේ.

මී පැණි ඉතාම හොඳ විෂබීජ නාශකයක්ද වේ. දිලීර හා බැක්ටීරියා වර්ධනය කිරීමට මෙන්ම පිළිකා නාශක ගුණයක් ද මී පැණි වල ඇත. එමෙන්ම මීපැණි ඉතාම හොඳ වේදනා නාශකයකි. මේ නිසා මී පැණි තුවාල සුව කිරීම සඳහා ද යොදා ගත හැකිය.

පිළිස්සුම් තුවාල සඳහා මීපැණි ඉතාම හොඳ ඖෂධයකි. මෙහි ඇති සීනි වර්ග වලට ජලය උරාගැනීමේ සුවිශේෂී හැකියාවක් ඇත. මේ නිසා මී පැණි තුවාලයක ගැඳවූ විට තුවාලයේ ඇති ජලය ඉවත් වී වියළි බවට පත් වෙන අතර දිලීර, බැක්ටීරියා වර්ධනය කරමින් තුවාලය සුව කරයි.

එමෙන්ම මී පැණි තුවාලයෙහි ඇති ජලය සමග එක් වූ විට, මී පැණි වල අඩංගු එන්සයිම හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් නිෂ්පාදනය කරමින් විෂබීජ නාශනය සිදුකරයි. එසේම මී පැණි වල ඇති ප්‍රති ඔක්සිකා රක ගුණය නිසා අලුතින් සෛල නිපදවීමත්, සම වියපත් වීම වැළැක්වීමත් සිදු කරයි. මේ නිසා සම පැහැපත් කිරීමටත් , අලුත් සෛල නිපදවමින් තරුණ බව රැක ගැනීමටත් රූපලාවන්‍ය කටයුතු වලදී මී පැණි ඉතා වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු කරයි.

ආයුර්වේද පොත පතෙහි මී පැණි වල ගුණ පොදුවේ මේ ආකාරයට දක්වා ඇත.

රළු, ශීතල බවින් හා ලඝු (සැහැල්ලු) ගුණයෙන් යුක්තයි.
රසයෙන්මධුරයිඃ ආහාර රුචිය වැඩිකරන අතරම ආහාර දිරවීම ද පහසු කරයි
පිපාසය සංසිඳුවයිඃ ශරීරයට පෝෂණය ලබා දෙයි.
මල මුත්‍රං පිටවීම ක්‍රමවත් කරයි.
සිරුර පැහැපත් කරයිඃ තරුණ බව රැක දෙයි.
ඇස් පෙනීම වැඩි දියුණු කරයි.
තුවාල සුව කරයිඃ වේදනා නාශකයකිඃ පිළිකා නාශන හැකියාවක් ද ඇත.
වා , පිත්, සෙම් රෝග නැති කරයි.
ශරීරයේ මේදය නසයිඃ හදවතට හිතකරයි.
දියවැඩියාව , අධික මේදය ,නිසා හට ගන්න රෝග වලට ගුණදායකයි .
වමනය , අතීසාරය , උදරාබාධ , හා ශ්වශන රෝග නැති කරයි.

මේ සා ගුණ රැසකින් යුතු , දිව ඔසුවක් වන වූ මී පැණි එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපේ ආහාරයට එක කර ගන්නේ නම්, නීරෝගී දිවියකට එය මනා පිටුවහලක් වන බව අපිට ඉහත කරුණු අනුව පැහැදිලි වේ. නමුත් මෙහිදී සලකා බැලිය යුතු කරුණුද ඇත. එනම් කෙතරම් ගුණ දායක වුවත් ඕනවට වඩා භාවිතය අහිතකර ප්‍රතිඵල ගෙනදීමට හේතු වේ. ආයුර්වේද පොත පතෙහි සඳහන්වන ආකාරයට සාමාන්‍යයෙන් එක් පුද්ගලයකුට දිනකට මී පැණි මෙස හැඳි 1*5 අතර පමණ ප්‍රමාණයක් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව භාවිතය සුදුසුවේ.

අවධානය යෙදිය යුතු අනෙක් කරුණ වනුයේ මී පැණි භාවිතයේදී ඉහත සියලු ගුණ ලබා ගැනීමට නම් ඉතා පිරිසිදු , උසස්ම තත්වයෙන් යුතු වූ මී පැණි ලබා ගැනීමට අප වග බල ගත යුතු බවයි.

ශ්‍රී ලංකා රජයේ හිටපු ආයුර්වේද වෛද්‍ය නිලධාරිණි
උදේනි ලියනආරච්චි මිය
(ඕස්ට්‍රේලියාවේ ලියාපදිංචි ආයුර්වේද වෛද්‍ය , පංච කර්ම විශේෂඥ සහ මනෝ උපදේශක)
B.A.M.S. [Hons]) Uni' of Colombo" Sri Lanka
Panchakarma Special) Rajiv Gandhi University" Bangalore. India
Dip' Psychology & Counselling) Uni' of Sri J~Pura" Sri Lanka