බොහෝ රෝග ඇති වන්නේ ආහාර දෝෂ නිසාය

වෛද්‍ය
ගාමිණී විජේසිංහ
*රජයේ ආයුර්වේද මහ රෝහලේ
හිටපු ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිළධාරී
ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාවේ ලේඛකාධිකාරී
බාහිර කටිකාවාර්ය -
ගම්පහ වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද වෛද්‍යාතනය,
කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය*

"ආහාර සම්භවං වස්තු රෝග ශ්වාහාර සම්භවං" යයි කීවේ එහෙයිනි. මනුෂ්‍යයා ආහාරය නිසා ජීවත් වේ රෝගද ඇති වන්නේ ආහාර දෝෂ නිසාමය.

සංක්‍රාමික රෝග, පැරසයිට් නිසා (පරපුටු ජීවීන්) වෙනත් විෂබීජ නිසා වනරෝග, අහිංසාතජරෝග (වැටීම් තැලීම් පහර වැදීම් නිසා) මානසික රෝග, සහජ හේතු නිසා වනරෝග හැරෙන්නට අනෙක් සියළුම රෝගවලට හේතු වන්නේ ආහාර දෝෂයෝ ය. විහිරණ දෝෂයෝ ය. ඒ කෙසේද යත් වැඩියෙන් ආහාර ගැනීම, අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම, වැරදි ලෙස ආහාර ගැනීමයි.

නිරෝගී අයගේ නිරෝගීකම රැකීම එය සංවර්ධනය, රෝගීනට ප්‍රතිකාර කිරීම ආදී කරුණු ක්‍රමයන්ගේ අරමුණ වන්නේය. ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ අඟ්‍රස්ථානය දරන්නේ ඉගැන්වීම් ක්‍රම අතර ප්‍රථම ග්‍රන්ථය වන චරක සංහිතාවයි. ලොව ප්‍රථම ග්‍රන්ථය වන අග්නිවේෂ සංහිතාවේ සංස්කාරක කෘතියයි. එහි සූත්‍ර ස්ථානය රෝග හේතු දක්වන නිදාස්ථානය විමානස්ථානය ආදී ස්ථාන වල මොනවට පැහැදිලිය.

එහි සූත්‍රස්ථානයේ දිනචර්‍ය (දිනයේ කාල සටහන) ඍතු චර්‍ය (ඒ ඒ ඍතු) වලදී ජීවත් වියයුතු පිළිවෙල උගන්වා ඇත. දිනචර්‍ය උගන්වන ස්ථානයේ මෙසේ උගන්වා තිබේ.

උදෑසන අවදිවන්න ශරීරය, පිරිසිඳු කරගන්න, ආගම ඇදගන්න, ආහාර අනුභව කරන්න, අනතුරුව රැකියාවට යන්න. මෙම ඉගැන්වීම පිරිසිදුකම මනාසේ තැන්බව ක්‍රමවත් පෝෂණිය සහජීවනය සඳහා සුබවාදීව බලපානා දැයි මෙහි ඉගැන් වී ඇත. ඉන්පසුව නිරෝගී ජීවිතයකට අවශ්‍ය වන කරුණු අතරේ ප්‍රධාන කරුණ වන රසායන ප්‍රතිකාරද උගන්වා ඇත. රසායන යනු ජරා ව්‍යාධි නාශක ගුණයයි. මෙම ප්‍රතිකාරවලින් රෝග වලින් වැලකී ජරාවට යාම පාලනය වන්නේය. භෞතික ශරීර රාසායනය සඳහා විවිධ රසායන ඖෂධ උගන්වා ඇත. මනස කය රසායනය සඳහා ආචාර රසායනය උගන්වා ඇත. එය ඖෂධවලින් තොර ව ලබන රසායනයයි. පංචශීලය, ආජීවාෂ්ට-මකශීලය, දසසීල් රකිනා අය ආචාර රසායනය වලදන්නෝය. ගෘහ ජීවිතයට එය බාධාවක් නොවේ. එය තරම් ආශිර්වාදාත්මක ඉගැන්වීමක් තවත් නැත්තේය. රසායන ප්‍රතිකාරයෙන් පසු වචාජීකරණ ප්‍රතිකාර උගන්වා ඇත්තේය. එය යහපත් අමුදරුවන් සහිත සුගමය පවුලක් සඳහා කෙරෙන සැලසුම් ක්‍රියාද-ාමයෙකි. ඉන් අනතුරුව මෙකී කරුණුවලින් පරිබාහිරව ජීවත් වනඅයට වැළඳෙන රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර උගන්වා ඇත. එහිදී ආහාර දෝෂ ප්‍රමුඛත්වයක් ගන්නා සැටි උගන්වා තිබේ.

ආහාර සම්භවං වස්තු රොගශ්වාහාර සම්භවං"

යයි කීවේ එහෙයිනි.

රෝග හේතු ගැන උගන්වන පොත් අතරේ ශ්‍රේෂ්ඨතම ග්‍රන්ථය වශයෙන් සැලකෙනුයේ මාධවකිඳන ග්‍රන්ථයයි. එය දහවන හෝ දා හතරවන ශතවර්ෂවල ලියැවුනා යයි අනුමාන කරනු ලැබේ. චරක සුශ්‍රුත අෂ්ටාඞ්ගහෘදය කියන ග්‍රන්ථ තුනම ගුරුතන්ති තබා ලියන ලද ග්‍රන්ථයකි. එහි ද ආහාර දෝෂ රෝග සඳහා හේතු වන බව උගන්වා ඇත. මෙම සියළුම ග්‍රන්ථයන්හි එය එ ලෙසම උගන්වා ඇත. මේ සෑම ග්‍රන්ථයකම මඳගින්න ගැන පළමුවෙන් ලියව් ඇත. මඳගින්න හෙවත් අග්නි මා-න්ද්‍යය ප්‍රතිකාර නොකරොත් හෝ ප්‍රතිකාර ලබාගත් පුද්ගලයා එය හරිහැටි භාවිත නොකලොත් එය අජීර්ණ අවස්ථාවකට වර්ධනය වන්නේය. අජීර්ණ රෝගයේ අවස්ථා දෙකකි. ආමාජීර්ණ සෙම් ප්‍රබල අජීර්ණයයි. මේ නිසා වන රෝග හා ඊට ප්‍රතිකාර මෙනුව උගන්වා තිබේ. මෙහිදී ද මැනවින් ප්‍රතිකාර නොකලොත් හා රෝගියා ප්‍රතිකාරය හරිහැටි නොකලොත් එය විදග්ධාජීර්ණ නම් තෙවන අවස්ථාවට වර්ධනය වන්නේය. එහෙයින් එම රෝග හා ප්‍රතිකාර උගන්වා ඇත්තේය. විදග්ධාජීර්ණ අවස්ථාවට ද හෙවත් එම අවස්ථා නිසා වන රෝගවලටද මැනවින් ප්‍රතිකාර නොකලොත් හා ප්‍රතිකාර ලබාගත් අය ඒවා හරිහැටි නොකලොත් ඊ ළඟට වර්ධනය වන්නේ හතරවන අවස්ථාව වන විෂ්ටබ්ධාජීර්ණ අවස්ථාවටයි. එය ප්‍රබල රෝග වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. ඒවා නම් වාතරෝගයි. එම රෝගද උගන්-වනුයේ විශේෂ ප්‍රකරණයෙකිනි. එය උදාවර්ත ආනාහ ප්‍රකරන නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. විශේෂ වශයෙන් කිවහොත් විෂ්ටබ්ධාජීර්ණ අවස්ථාවයි. එනම් වාතජ ආමයයි. අසූවක් වන වාත රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර උගන්වනුයේ මෙම කොටසේය.

ආමාරජීර්ණ නිසා වන අග්නිමාන්ද්‍යය උණ, අතීසාර, ශ්වාස ආදී රෝග ද විදග්ධාජීර්ණ නිසාවන මධුමේහ ග්‍රහානි උදර ආදී රෝගද විශ්ටබ්ධාජීර්ණ නිසා වන සියලුම වාත රෝගද උගන්වන්නේය. සියලුම රෝගද මන්ධාග්නිය නිසා වන්නේ මෙසේය. සියලු රෝගවලට හේතුව ආහාර දෝෂයෝය.

01. අතිශයින්ම වතුර බීම කෙට්ටු වූ සතුන්ගේ මස්, වියලි මස්, ආසාත්මය මස්, තල, පැල වූ ධාන්‍ය වලින් සෑදූ ඝන ආහාර මධ්‍ය රලු ආහාර අතිමාත්‍ර වශයෙන් ආහාර ගැනීම තෙල් සහිත ආහාර අධිකව ගැනීම නිසා ග්‍රහනී අතීසාර අජීර්ණ රෝගවලට හේතුවේ.

02. ඉතා උෂ්ණ වූත් ඉතා කුළු රස වූත් අතිශය ඇඹුල් රස වූත් අතිශය ලුණුරස වූත් මෙන්ම දවන සුළු මිරිස් ..... වැනි ආහාර පාන අධිකව ගැනීම නිසා රක්ත පිත රෝගවලට හේතු වන්නේය.

03. මිහිරි, ඇඹුල්, ලුණු සිනිඳු බර බෙලසුල් සිසිල් ආහාර අලුත් ධාන්‍ය වර්ග, සූරා, මස්, මාළු උක් සීනි මිකිරි ආදී දේ අධිකව ගැනීමත් ..... නිදාගැනීමත් ව්‍යායාම කිරීමත් නිසා කල් යාමේදී මදුමේහ රෝගය වැළඳේ.

04. කුණු වූත් කිලිටි වූත් පිලුණු වූත් ආහාර අනුභවයද දීර්ඝ කාලයක් ආම රෝග, විශ්ම බද්ධ (වාත රෝගද) වලින් පීඩා විඳීමද උදර රෝගය සඳහා හේතු වන්නේය.

05. රූක්ෂ ආහාර, ශීත ආහාර අල්ප වශයෙන් ආහාර ගැනීම සැහැල්ලු ආහාර දීර්ඝ කාලීනව ගැනීමද අති ව්‍යායාම ..... නිදි වැරීම අධිකව වෙහෙසීම වාත රෝගවලට හේතු වේ.

06. මිකිරි සමඟ මාළු, මස් මාළු වෙර්ගය එකට ගැනීම මස් මාළු දෙවර්ගය සමඟ මිකිරි අධිකව ගැනීම හරක් මස් අධිකව දීර්ඝ කාලීනව ගැනීම කුෂ්ඨ රෝගවලට මෙන්ම බෝවන රෝගවලට හේතු වන්නේය.

මේ දැක්වූයේ අහාර දෝෂ නිසා වන රෝග කිහිපයකි. මේ දැක්වූයේ උදාහරණ වශයෙන් පමණි. ප්‍රතිකාර යනු ශෝදන පංචකර්මවලට අමතරව යෙදෙන ඖෂධ ආහාර විහරණ ක්‍රමවත්ව යෙදීමයි.

(ඊළඟ ලිපියෙන් රසායන වාජීකරණ ප්‍රතිකාර පිළිබඳව බලාපොරොත්තු වන්න)

Tutoring

Tutoring in Maths, English and Science subjects
Also tutoring in Art/Craft
Prep to Year 8
Help for NAPLAN test

Monash Science Graduate (Bachelor of Science)
Contact Metthika on: 0423 916 776