VIDUS 17-1-9

නිවසට ඔසු උයනක්

මනෝහරී සන්දනායක
සහකාර අධ්‍යක්ෂක
ස්වාභාවික සම්පත්, බලශක්ති හා විද්‍යා අධිකාරිය
කොළඹ 7.

නිවසක සිරියාව නිබඳවම පියකරු ගෙමිදුලකින් පරිපූර්ණ වේ. ගෙමිදුලේ වවන්නාවූ මල්ගස් අතරට අපට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වන්නාවූ පැලෑටිද එක්කර ගතහොත් එයින් අතිරේක ප්‍රයෝජන රාශියක් සැලසේ. අප ආහාර වශයෙන් ගන්නාවූ සමහර පැලෑටිවල පවා ඇති ඖෂධීය ගුණය පිළිබඳව අපගේ දැනුම සීමාසහිතය. බොහොමයක් පැලෑටි, කුඩා ගෙමිදුලක පවා ඉතා පහසුවෙන් වවාගත හැකි අතර රෝගාබාධයන්හිදී අත් බෙහෙත් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය.

අප රටේ වසර ගණනාවක සිට පැවත එන ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ, පේයාව, කෂාය, කල්ක සහ තෙල් වර්ග සෑදීමට බෙහෙවින් යොදා ගැනෙන්නේ ඖෂධීය පැලෑටිය. මෙම පැලෑටි වලින් බොහොමයක්, වල් පැලෑටි ලෙස පරිසරයේ වැඩෙන පැලෑටිය. උදා: මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, වැල්පෙනෙල, ඉරිවේරිය, ඇඹුල් ඇඹිලිය. නමුත් අපගේ නොදැනුවත්කම නිසා මෙම සම්පත් ප්‍රයෝජනයට නොගෙන ඉවත ලෑම සිදුවේ.

නිවස වටා ගෙමිදුලක් නැති වුවද මල් පෝච්චිවල වවාගත් ඖෂධීය පැලෑටි, නිවසේ අලංකාරයට නිවස තුල තබාගත හැකිය. උදා: ඉඟුරු, කෝමාරිකා, ගොටුකොළ.

ආහාර ලෙස මෙන්ම ආහාර රස ගැන්වීම සඳහාද පැලෑටි යොදා ගැනේ. වැඩි ඉඩ ප්‍රමාණයක් වැය නොකර වවාගත හැකි, ගස්ලබු, කරපිංචා, ගම්මිරිස් වැනි ශාකයන්හි ඖෂධීය ගුණ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

එරබදු, ආඩතෝඩා හා මුරුංගා වැනි ශාක ගෙමිදුල වටා ඇති වැටට හෝ තාප්පයට යාව වවාගත හැකි ශාකවේ. මේවා, වවා ගැනීමට ඉතාමත් පහසු, එමෙන්ම මිළ කල නොහැකි ඖෂධීය ගුණයන්ගෙන් යුත් ශාක වේ.

ගෙවත්තක් නොමැති වුවද මල්පෝච්චිවල හෝ වවාගත හැකි කුඩා පැලෑටි කීපයක් ඖෂධීය ගුණයන් පිළිබඳව පලමුව සාකච්ජා කරමු.

1. කෝමාරිකා ***(Alove vera)***

මෙය: කැස්ස, ඇදුම, ස්නායු ආබාධ, අර්ශස් රෝගය, උදරාබාධ,(අජීර්ණ, බඩේ කැක්කුම්) හා ඇස් රෝග ආදිය සඳහා ඖෂධයක් ලෙස භාවිතා කෙරේ.

සම මතුපිට පිළිස්සුම් වලදී අත් බෙහෙතක් ලෙස, කෝමාරිකා පත්‍රයේ මදය තැවරීමෙන් වේදනාව සමනය වී පිළිස්සුම් තුවාලය සුවවේ. කෝමාරිකා යුෂය හිස තැවරීමෙන් හිස කෙස් ගැලවී වැටීම සහ හිස්හොරි වළක්වාගත හැකිවේ. එමෙන්ම හිස රුදව හටගත් කල කෝමාරිකා පත්‍ර හිස වටා බැඳීමෙන් සහනය සැළසේ.

කෝමාරිකා බාහිර ආලේපය ඉදිමුම් දුරු කරයි. පත්‍රයේ මදය කහ කුඩු සමග අනා රත්කර ඉදිමුම් ඇති තැන බැඳීම ගුණදයකය.

කාන්තාවන්ගේ මාසික ඍතු වේදනා සමනය කිරීමට කෝමාරිකා මද මේස හැන්දක් කිතුල් හකුරු සමග අනා අළුයම හිස්බඩ කෑමට දෙනු ලබයි. ගර්භාශයේ රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් කර එහි පේශීන් උත්තේජනය කිරීමේ හැකියාව කෝමාරිකා වලට ඇත.

කෝමාරිකා බාහිර ආලේපයෙන්, සමෙහි හටගන්නා කුරුලෑ, ගෙඩි, ලප කැළැල් ඉවත් කරයි.

කිරිපණු රෝගය මෙන්ම, අධික මත්පැන් පානයෙන් හටගන්නා රෝග සමනය කිරීමේ හැකියාවද කෝමාරිකාවල පවතී. එය, අක්මාවේ සහ පිත්තාශයේ ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් කරන ඔසුවකි.

බඩගින්න මඳ බව, බඩ පිපුම, මළ බද්ධය සඳහා අගනා ඔසුවක් වන අතර ආහාර දිරවීමට අවශ්‍යය HCl නිසි පරිදි වහනය කරවන ගුණයද කෝමාරිකා සතුය.

නින්ද නොයන අය හට කෝමාරිකා යුෂයට තලතෙල් මිශ්‍ර කොට යටි පතුලේ ගා ඇතිල්ලීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

2. ඉඟුරු ***(Zingiber officenale - Roswve)***

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී මෙය රෝගාබාධ රාශියකටම ප්‍රතිකාර කිරීමේදී යොද ගැනේ. ඒවායින් සමහරක් නම්, මළබද්ධය, ඔක්කාරය, ඇදුම, බඩ පිපුම, හෘද ස්පන්දය වැඩිවීම, කන් කැක්කුම, චර්ම රෝග, රක්තහීනතාවය, උණ සහ වකුගඩු ආබාධ වේ.

රෝගාබාධ සුව කිරීමේදී ඉඟුරු, වියළි හා අමු යන දෙයාකාරයෙන්ම භාවිතාවේ. බඩේ වාතය නසන ඖෂධයක් ලෙස, ආහාර දිරවීමේ උත්තේජකයක් ලෙස මෙන්ම මෙය ස්වේදජනක ඖෂධයක් ලෙසත් භාවිතාවේ.

උදර රෝග සඳහා අමු ඉඟුරු තලා යුෂ ස්වල්පය බැගින් පානය කිරීමට සලස්වයි. වියළි ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර උණ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි. ගම්මිරිස්, වියළි ඉඟුරු හා මී පැණි මිශ්‍රණය පාචනය සුව කිරීමට යොද ගැනේ. පාචනය හා වමනයෙන් දුර්වලව සිටින්නාවූ ලෙඩෙකුට ක්ෂණික සහනය ගෙන ඒම සඳහා අමු ඉඟුරු තලා යටි පතුලේ හා අත්ලේ ආලේප කරනු ලබයි. එමෙන්ම තැලූ ඉඟුරු ස්වල්පය බැගින් මුල් පා ඇඟිලි දෙකේ බඳිනු ලබයි.

ඇදුම හා කැස්ස සඳහා ඉඟුරු ඉස්ම, සුදුළූණු හා මී පැණි මිශ්‍රණය යොද ගැනේ.

ඖෂධයක් ලෙස මෙන්ම, ආහාර රසකාරකයක් ලෙසද ඉඟුරු යොද ගැනේ. මස් මාළු පිසීමේදී, සිසිල් බීම නිශ්පාදනයේදී හා කේක්, දේසි ආදිය රස කිරීමට බෙහෙවින් භාවිතා වේ.

3. ගොටු කොළ ***(Centella asiatica*** **L.)**

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී ගොටුකොළ, වාජීකරණ ඖෂධයක් ලෙස ද රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට හා රුධිරය පිරිසිදු කිරීම සඳහා අගනා ඖෂධයක් ලෙසද භාවිතා කෙරේ. ඒ හැරුණු කොට අජීර්ණ රෝග, පීනස, ස්නායු රෝග, අතිසාරය, චර්ම රෝග, සමේ දද, උපදංශය, ලාදුරු, සැරවා ගෙඩි, වාතරක්තය, මෛථුන ලිංගික පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග යන රෝග රාශියක් සුව කිරීමේ ඖෂධීය ගුණය ගොටුකොළ වල ඇත.

ගොටුකොළ මුළු ශාකයම ඖෂධීය ගුණ සහිතය. පත්‍ර, අමුවෙන් සලාද වශයෙන් අනුභව කිරීමෙන් එහි ගුණ උපරිමව ලබාගත හැක.

බරවා රෝගයේ ඇතිවන ඉදිමුම් සඳහා හා ඉදිමුන අණ්ඩකෝෂ සුව කිරීමට, ගොටුකොළ ශාකයේ යුෂය ගිතෙල් හා මිශ්‍රකර බාහිරව ආලේප කරන අතර ශාක යුෂය පානය කිරීමට සැලැස්විය යුතුය.

වේලාගත් ගොටුකොළ කුඩා කැබලිවලට කපා තේ මෙන් වත්කර කුඩා දරුවන්ට පානය කිරීමට දීමෙන් පණු අමාරු වැළකේ යයි විශ්වාස කෙරේ.

ඉන්දියාවේ සමහර ප්‍රදේශ වාසීන්, ගොටුකොළ වියලා කුඩු කර කිරි හා මිශ්‍රකර පානය කිරීමෙන් මතක ශක්තිය වඩවා ගනිති.

4. රතුළූණු ***(Allium rubrum*** **L.)**

රතුළූණු, අප රටේ බහුලව ආහාරයට ගැනෙන්නක් වන අතර, ශක්ති කාරකයක් ලෙසද, මූත්‍රා කාරකයක් ලෙසද භාවිතා කෙරේ. ඒ හැරුණු කොට රෝගාබාධ රාශියක් සුව කිරීමේ ගුණය මෙහි ඇත. උදා: පණුරෝග, පාචනය, ඇදුම, හිස රුදාව, රක්තහීනතාවය නිසා ඇතිවන ඉදිමුම සහිත දැවිල්ල, අධික වෙහෙස ගතිය, ස්වසන රෝග, උදර රෝග, මූත්‍ර රෝග, සන්ධි ඉදිමුම, වාතරක්තය, දියවැඩියාව සහ සන්ධි කැක්කුම්ය.

රතුළූණු සම මතුපිට ආලේප කිරීමෙන් සම සිනිඳු වේ. කන් කැක්කුම සුව කිරීම සඳහා රතුළූණු ගෙඩියක් කපා කුඩා කැබැල්ලක් කනේ ගසනු ලබයි. දත් කැක්කුම්, කන් කැක්කුම් ආදිය සුව කිරීම සඳහා රතුළූණු යුෂය රත් කොට බිංදු කීපයක් වේදනාව ඇති ස්ථානයට දමනු ලබයි.

රතුළූණුවල, ආයුෂ වැඩි කිරීමේ බලයක් මෙන්ම වාජීකරණ ශක්තියක්ද අඩංගුවේ. රතුළූණු වලින් උපරිම ඖෂධීය ගුණයක් ලබාගත හැක්කේ එය අමුවෙන් අනුභව කළ විටය. පිසීමේදී එහි ගුණ රාශියක් වාෂ්පීකරණයෙන් ඉවත් වී යයි.

ස්ථූල ශරීර ඇත්තවුන්ට, සිරුර කෙට්ටු කර ගැනීම සඳහා අමු රතුළූණු අනුභව කරන ලෙසට ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ දී උපදෙස් දෙනු ලබයි.

දිනපතා ආහාර සමග අමු රතුළූණු අනුභවය මලබද්ධය ඇත්තවුන්ට ඉතා සුදුසුය. දියවැඩියා රෝගීන්ගේ රුධිර සීනි ප්‍රමාණයද එමගින් අඩුවේ.

කැස්සට සහ ස්වාසනාල ඉදිමීමේ රෝගයටද, (බ්‍රොන්කයිටිස්) රතුළූණු අනුභවය ගුණදායකය. උගුර බැරැඩි හඩ අඩු කිරීම සඳහා, උණු අළුයට දමා පුළුස්සන ලද රතුළූණු එළගිතෙල් හෝ බටර් සමග මිශ්‍රකර අනුභව කිරීමට සලස්වයි. එම මිශ්‍රණයම ආලේප කිරීමෙන් වේදනා සහිත සැරවා ගෙඩි සුව වේ.

පීනස් සහ අර්ශස් රෝගීන් හට දිනපතා, අමු රතුළූණු හෝ තලන ලද රතුළූණු, එළගිතෙල් හෝ සීනි සමග මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගැනීම ඉතා ගුණදායක වේ.

රතුළූණු ආහාරයට ගැනීමෙන් අක්‍රමවත් ඔසප්වීම මග හරවයි. ඉතා හොඳ නිද්‍රාකාරකයක් ලෙස මෙන්ම හිස කෙස්වල කළු බව රැකදීමටත් වර්ධනයටත් ක්‍රියා කරයි.

රතුළූණු පොඩිකර ආශ්වාස කිරීමට සැලැස්වීමෙන් සිහිමුර්ජා වීම වැළැක්විය හැකිය. සන්ධි ඉදිමුම, වාතරක්තය, පිළිස්සුම් සහ ඉරුවාරදය සුව කිරීම සඳහා අමු රතුළූණු අඹරා ආලේප කරනු ලබයි. මුත්‍රා අවස්සිය මගහැරවීමට යටි බඩේ ආලේප කරනු ලබයි.

මුහුණෙහි ඇතිවන ලප කැළැල් මැකීම සඳහා රතුළූණු අඹරා, විනාකිරි සමග මිශ්‍රකර ආලේප කරනු ලබයි. මෙය අළුහම් සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි.

විෂනාශක ඖෂධයක් ලෙසද රතුළූණු භාවිතා කරයි. විෂ සහිත සතකු සපා කෑ ස්ථානයට රතුළූණු ගෙඩියක් පොඩිකර ඇතිල්ලීමෙන් විෂ නැසී වේදනාව අඩුවී යයි.

5. ඉරිවේරිය ***(Plectranthus Zeylanicus* Benth)**

උදරාබාධ සඳහා බෙහෙවින් යොද ගැනෙන ඔසුවකි. ඒ හැරුණු කොට, උණ, අතිසාරය, පාචනය, වමනය හා පිපාසය සමනය කිරීමටද යොද ගනී. අක්මාවේ ආබාධ සුව කිරීමේ ගුණයද ඉරිවේරිය වල පවතී. මෙය මුත්‍රාකාරකයක් ලෙස මෙන්ම ස්වේදජනකයක් ලෙසද භාවිතාවේ.

ලේ සහිතව මළ පහ කරන ළදරුවන්ට ප්‍රතිකාර වශයෙන් ඉරිවේරිය යොද තැනූ ඖෂධ දෙනු ලැබේ.

දිවි මකුළුවන් විසින් විදිනු ලැබූ විට විෂ නැසීම සඳහා ඉරිවේරිය යොද ගනු ලබයි.

6. නිවිති ***(Basella alba L)***

මෙය එළවළුවක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙන්නන් හට මෙන්ම අර්ශස් රෝගීනටද කුඩා දරුවන්ගේ පණු අමාරු සඳහාද නිවිති එළවළුවක් ලෙස ආහාරයට එක් කර ගැනීම සුදුසුවේ.

ගර්භනී මාතාවන්ට සහ ළදරුවන්ට මෙය ඉතා හොඳ විරේචකයක් ලෙසින් ක්‍රියා කරයි. නිවිති ආහාරයට ගැනීමෙන් ඇස් පෙනුම දියුණු කරන අතරම සම පැහැපත් කරයි. සමේ රෝග (දද, කුෂ්ඨ) පිළිස්සුම් සහ ඉදිමුම් සඳහාද නිවිති අඹරා ආලේප කිරීමෙන් වේදනාව සමනය වේ.

මානසික රෝගීන්ට මෙන්ම නින්ද නොයෑම සඳහාද නිවිති අගනා ඖෂධයකි.

ඉතා කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක් ඇති ගෙවත්තක වුවද පහසුවෙන් වවාගත හැකි ශාක වර්ග කිහිපයක ඖෂධීය වටිනාකම පිළිබඳව මීළඟට සැලකිලිමත් වෙමු.

7. කරපිංචා ***(Muraya koenigii* L.)**

කරපිංචා ශාකයේ සියළුම කොටස් තම්බා හෝ අඹරා කුඩුකර, උදරාබාධ සුවකිරීමට යොද ගැනේ. කරපිංචා, කල්ගතවූ අජීර්ණ සඳහා මෙන්ම පාචනය, මළ බද්ධය, කෑම අරුචිය වැනි උදර රෝග සඳහා ද ළදරුවන්ගේ පණු රෝග සඳහාද ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි.

කරපිංචා කොළ තැම්බූ වතුර: ඉක්කාවට සහ උගුරේ බැරෑඩිය සුව කිරීමට දෙනු ලබයි.

සම පිපිරීම් හෝ බිබිලි නැගීම් සඳහා කරපිංචා කොළ අඹරා බාහිරින් ආලේප කරනු ලබයි.

අජීර්ණ හේතුවෙන් හටගන්නා වමනය මැඩලීමට කර කරන ලද කරපිංචා කොළ කුඩුකර කෝපි මෙන් පානය කිරීමට සලස්වනු ලබයි.

කරපිංචා නැටි යොද තැනූ කැඳ පානයට සැලැස්වීම අතිසාර රෝගීන්ට ගුණදයකය.

එදිනෙද ආහාර පිසීමේදී වුවද කරපිංචා නැතිවම බැරි රසකාරකයකි.

8. දෙහි ***(Citrus aurantifolia* Swingle)**

මෙය ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී බොහෝ ඖෂධ සඳහා අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. කුඩා අජීර්ණ සඳහාද වමනය මැඩලීමටද දෙහි යුෂය පානය කිරීමට දෙනු ලැබේ. සර්ප විෂ මැඩලීමටද තුවාලවල විෂබීජ නැසීමටද තුවාලය මත දෙහි අතුල්ලනු ලැබේ.

හිස්හොරි මැඩලීමටත් හිස කෙස්වල නිරෝගී භාවය රැක ගැනීම සඳහාත් දෙහි තම්බා හිස සේදීමට යොද ගනී.

දෙහි ගසේ ලපටි පත්‍ර, පණු රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී යොද ගැනේ. සෙම් අමාරු සහිතව ඇතිවන අධික හිසේ කැක්කුම මැඩලීමට දෙහි කොළ තම්බා වාෂ්පය මුහුණට අල්ලනු ලැබේ.

මළ ගෙදරකට පිවිසීමෙන් පසුව දෙහි ගා නෑමෙන් විෂබීජ විනාශ වන බවත්, දෙහි කැපීමෙන් ඇස්වහ කටවහ දුරුවන බවත් අප රටේ පවතින ඇදහීම් වේ.

මෙයද මුළුතැන් ගෙයට නැතිවම බැරි රසකාරකයකි.

**රතුළූණුවල, ආයුෂ
වැඩි කිරීමේ බලයක්
මෙන්ම වාජීකරණ ශක්තියක්ද
අඩංගුවේ. රතුළූණු වලින්
උපරිම ඖෂධීය
ගුණයක් ලබාගත හැක්කේ
එය අමුවෙන් අනුභව
කළ විටය.
පිසීමේදී එහි ගුණ
රාශියක් වාෂ්පීකරණයෙන්
ඉවත් වී යයි.**

9. ගස්ලබු *(Carica papaya L.)*

ඉදුනු ගස්ලබු ළදරුවාගේ සිට මහල්ලා දක්වා ඕනෑම වයස් සීමාවක අයකුට විටමින් ලබා දෙන පලතුරකි. ආහාර (විශේෂවම ප්‍රෝටීන්) දිරවීමේ ශක්තිය ගස්ලබු වලට ඇත.

ගස්ලබු වලින් අක්මාවේ හා ප්ලීහාවේ ආසාදනයන් වලක්වනු ලබයි. මැලේරියාව වැනි රෝග වැළඳීමෙන් ඇතිවන ප්ලීහාවේ ඉදිමීම සඳහාද අධික මත්පැන් පානයෙන් අක්මාවේ සිදුවන ආසාදනයන් සඳහාද ඉදුනු ගස්ලබු දිනපතා ආහාරයට ගැනීම සුදුසු වේ. පුරුෂ ග්‍රන්ථි ඉදිමීම සුව කිරීමට පැසුනු ගස්ලබු තම්බා, උදය වරුවේ ආහාරයට ගැනීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

අන්ත්‍රයේ හෝ දිවේ ඇතිවන තුවාල සඳහා ගස්ලබු හොඳ ප්‍රතිකාරකයකි. පණු අමාරු සඳහා මෙන්ම අර්ශස් රෝගීන්ටද මෙය අගනා ඔසුවකි.

ගස්ලබු නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් සම පැහැපත් වේ. නමුත් ගර්භනී අවස්ථාවේ මුල් කාලය තුල ගස්ලබු නිතර ආහාරයට ගැනීම එතරම් සුදුසු නොවන්නේ ගබ්සාවීම් සිදුවීමට ඉඩ ඇති නිසාය.

ගෝනුස්සන් හපා කෑ විටද විෂකුරු සර්පයන් දෂ්ඨ කළ විටද ප්‍රතිකාර කිරීමට ගස්ලබු ගහේ කිරි යොදා ගැනේ.

දියවැඩියා රෝගීන්ගේ රුධිරගත සීනි මට්ටම පහත් කරවන අතර මලබද්ධය වැළැක්වීමට මෙය අගනා ප්‍රතිකාරයකි.

10. දෙළුම් *(Punica granatum L)*

විටමින් සහිත අගනා පලතුරකි. ඇස් අමාරු සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට දෙළුම් ගසේ මල් සහ කොළ යොදා ගනී.

පාචනයට සහ ස්වාසනාල ඉදිමීමේ රෝගයට දෙළුම් ගුණදායකය. ළදරුවන්ගේ පාචන තත්වයන් මගහැරීමට දෙළුම් පොහොට්ටු තම්බා පානය කිරීමට සලස්වයි.

වටපණු රෝගයට හා නාසයෙන් ලේ ගැලීමට ප්‍රතිකාර වශයෙන් දෙළුම් මල් වියළා කුඩු කර තේ මෙන් වත්කර පානය කිරීමට දෙනු ලැබේ.

දෙළුම් ගසේ කඳෙහි හා මුලෙහි පොත්ත පණු රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට යොදා ගැනේ. ඵලයෙහි පොත්ත, වියළා කුඩුකර කෝපි මෙන් වත්කර පාචනය රෝගීන් හට පානය කිරීමට දෙනු ලැබේ.

අර්ශස් රෝගීන් හට දෙළුම් අගනා ඔසුවකි.

ගෙවත්ත මායිමෙහි වැටට සිටුවාගත හැකි ශාක කිහිපයක ඖෂධීය වටිනාකම සොයා බලමු.

11. එරබදු *(Erythrina variegeta L)*

ළදරුවන්ගේ පණු අමාරු සඳහා ප්‍රතිකාර වශයෙන් යොදා ගැනේ. එරබදු පත්‍ර කොටා යුෂ පෙරා මී පැණි සමග (දිනකට තේ හැන්දක්) ආහාරයට ගැනීමෙන් පණු අමාරු වැලකේ. ඒ සඳහාම එරබදු දළු පොල් කිරෙන් පිස ආහාරයට දිම වයස වසරකට වැඩි ඕනෑම ළදරුවකු සඳහා සුදුසුය.

කන් කැක්කුමෙන් සහනය ලබා ගැනීම සඳහා එරබදු පත්‍රවල යුෂය බිඳක් කණ තුලට වත් කරනු ලැබේ. දත් කැක්කුමෙන් සහනය ලබා ගැනීමට එරබදු කොළ යුෂය විදුරුමස් මත ආලේප කරනු ලැබේ.

තැලීම්, ඉදිමීම් සහ බාහිර පිළිස්සුම් තුවාල සුවකිරීම සඳහා එරබදු කොළ සහ කඳ වතුරෙන් අඹරා ආලේප කරනු ලබයි.

කිරි දෙන මව්වරුන් එරබදු කොළ එළවළුවක් ලෙස පිළියෙල කර ආහාරයට ගැනීමෙන් කිරි ගලා ඒම වැඩිවේ.

සෙම ඉවත් කිරීමේ ඔසුවක් ලෙසින් එරබදු කොළ සහ ලපටි කඳ යොදා ගැනේ.

සන්ධි ඉදිමීමේ රෝගයට ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් එරබදු කොළ සහ ලපටි කඳ අඹරා ආලේප කරනු ලබයි. ඒ සඳහා දෙනු ලබන නොයෙකුත් කෂාය සඳහා එරබදු ගසේ කොටස් ප්‍රයෝජනයට ගැනේ.

එරබදු, ගව රෝග වලදීද ප්‍රතිකාර ලෙස ගැනේ. අළුත උපන් වසු පැටවුන්ගේ නාභියේ පණුවන් ඇතිවීම වලක්වාලීමට එරබදු පත්‍ර හා ලපටි කඳ අඹරා දෙහි යුෂ හා මිශ්‍ර කර නාභියේ තවරනු ලබයි. එරබදු කඳ පුළුස්සා කුඩුකර කොහොඹ තෙල් හා මුසු කර වසු පැටවුන්ගේ තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර ලෙස ගැනේ.

12. මුරුංගා *(Moringa oleifera Lam)*

මෙහි ඵලය, කැල්සියම්, පොස්පරස්, යකඩ හා ප්‍රෝටීන් අඩංගු වන රසවත් එළවළුවකි. මුරුංගා කොළවල ද එම ලවණ අඩංගුවන අතර එහි විෂ නැසීමේ ගුණයද පවතී. සර්ප විෂ මැඩලීමට මුරුංගා ශාකයේ නොයෙකුත් කොටස් යොදා ගැනේ.

පණු රෝග සඳහා මුරුංගා ආහාරයට ගැනීම ගුණදායකය. කන් කැක්කුම හා දත් කැක්කුම දුරු කරලීමට මුරුංගා කොළවල යුෂ යොදා ගනී.

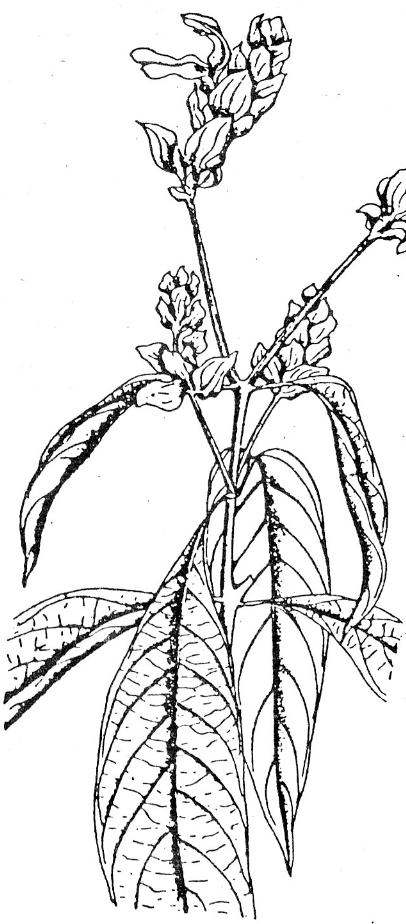
ඉදිමුම් සුවකර ගැනීම සඳහා මුරුංගා ගසේ පොත්ත යොදා ගැනේ.

13. ආඩතෝඩා *(Adhatoda vasica Nees)*

ආඩතෝඩා ශාකයේ සියළුම කොටස් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලෙස ගැනේ.

ආඩතෝඩා පත්‍ර යුෂය, ඇදුම, කැස්ස සහ වෙනත් ස්වසන මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා යොදා ගැනේ. පාචනය සඳහාද මෙය ප්‍රතිකාරයකි. ස්වසන නාල අවහිර වීමේ රෝගය සඳහා ආඩතෝඩා මුල් වියළා කුඩුකර කෝපි මෙන් පානය කිරීම සුදුසුය.

කැස්සට පීනසට සහ සෙම් උණ සඳහා ආඩතෝඩා මුල්, කවුවැල්



බටු, එලබටු, අමු ඉඟුරු සහ තිප්පිලි සම ප්‍රමාණ බැගින් ගෙන තැම්බූ කෂාය ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි.

ආඩතෝඩා කොළ අඹරා ගෑමෙන් තුවාල සහ ඉදිමුම් සුව වේ.

පත්‍ර තම්බා සාදගත් කෂාය උණුවෙන් ගෙන සේදීමෙන් පණු හොරි සහ වෙනත් චර්ම රෝග සුවවේ.

ඇදුම රෝගය මර්ධනය කිරීම සඳහා ආඩතෝඩා ශාකයේ පත්‍ර සුරුට්ටුවක් ලෙස සාදා දුම් ඉරීමට සළස්වයි.

ඇස් රුදව සුව කිරීමට ආඩතෝඩා ශාකයේ මල් යොදා ගැනේ.

සර්ප විෂ සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ආඩතෝඩා ශාකයේ කොටස් යොදා ගැනේ.

වල් පැලෑටි වශයෙන් බහුලව වැවෙන වටිනා ඖෂධීය ගුණ සහිත පැලෑටි කිහිපයක් පිළිබඳව මීලඟට සලකා බලමු.

14. වැල්පෙනෙල ***(Cardiospermum halicacabum* L)**

සන්ධිගත රෝග සඳහා වැල්පෙනෙල නොයෙකුත් ආකාරයෙන් යොදා ගැනේ. සන්ධි ඉදිමුම රෝගයට මෙය බාහිරව මෙන්ම කෂාය ලෙසින් පානය කිරීමට දීමෙන් අභ්‍යන්තරව ද යොදා ගැනෙන ප්‍රතිකාරයකි.

ස්නායුගත රෝග, අර්ශස් රෝගය, ක්ෂය රෝගය, පෙනහළු රෝග, ශ්වසන රෝග හා කාන්තා රෝග සඳහාද ප්‍රතිකාර කිරීමට වැල්පෙනෙල යොදා ගැනේ. හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය දක්වන ළදරුවන්ට සුවය ලබාදීමට වැල්පෙනෙල ශාකය යොදා තැනූ තෙලක් භාවිතා කරනු ලැබේ.

කන් කැක්කුම මැඩලීමට ශාකයේ යුෂය බිඳක් කණට වත් කරනු ලබයි.

සන්ධි කැක්කුම්, ඉදිමුම් සහ තඩිස්සිවීම් සඳහා වැල්පෙනෙල පත්‍ර එරඩු තෙලෙන් කකාරවා බාහිරින් ගානු ලැබේ.

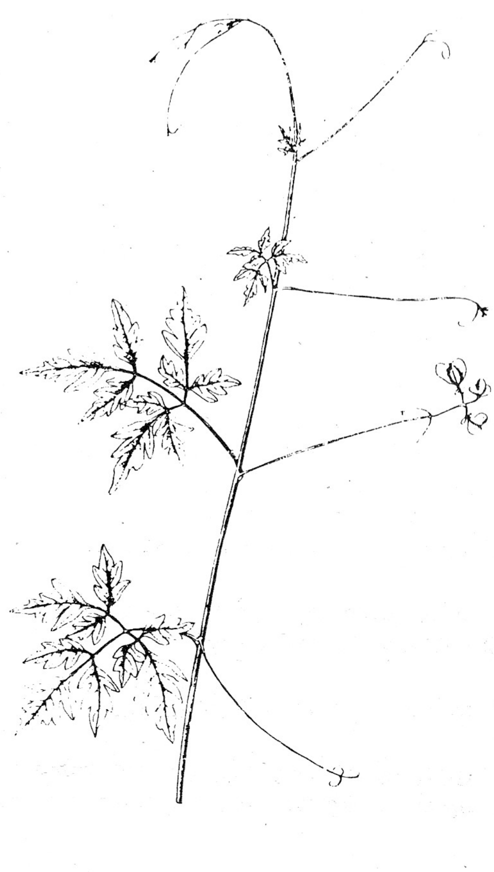
වැල්පෙනෙල පත්‍ර අඹරා, සමෙහි ඇතිවන සිරීම්, තුවාල ආදියෙහි ආලේප කිරීමෙන් සුව ලැබේ.

අණ්ඩ වෘද්ධිය සඳහා වැල්පෙනෙල පත්‍ර මැල්ලුම් ලෙස පිළියෙල කර බාහිර ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගනී.

හිස රුදව සමනය කිරීමට වැල්පෙනෙල පත්‍ර පොඩි කර එහි සුවඳ ආඝ්‍රාණය කිරීම ගුණදායකය. සාමාන්‍ය උණට සහ රූමැටික උණ සඳහා වැල්පෙනෙල ඇට වලින් පානයක් සාදා බීමට දෙනු ලැබේ.

අස්ථි බිඳීම් වලට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී වැල්පෙනෙල යොදා ගැනේ.

වැල්පෙනෙල ශාකයේ මුල, විරේචකයක් ලෙසද, උදර රෝග සඳහා මෙන්ම, සන්ධි ඉදිමුම් සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙසද භාවිතා කරයි. වැල්පෙනෙල කොළ කැඳවල වාජීකරණ ශක්තිගුණ ඇත.



15. මොනරකුඩුම්බිය ***(Vernonia cinerea L)***

උදරාබාධ වැළැක්වීමට සමත් කමක් මොනරකුඩුම්බිය පැළැටියේ ඇත. අජීර්ණ, බඩ පිපුම, බඩේ රුදව ආදිය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට මොනරකුඩුම්බිය පැළැටිය යොද ගැනේ. පත්‍ර යූෂය: පාචනය, අතීසාරය, අර්ශස් සහ බඩේ කැක්කුම සඳහා පානය කිරීමට දෙනු ලැබේ.

මොනරකුඩුම්බිය පැළැටිය යොද තැනු ඖෂධ : ඇදුම, කැස්ස හා ස්වාසනාල හිරවීමේ රෝගයට යොද ගනී. සමේ තුවාල සඳහා මොනරකුඩුම්බිය පත්‍ර පොඩිකර තැවරීමෙන් සුවය ලැබේ.

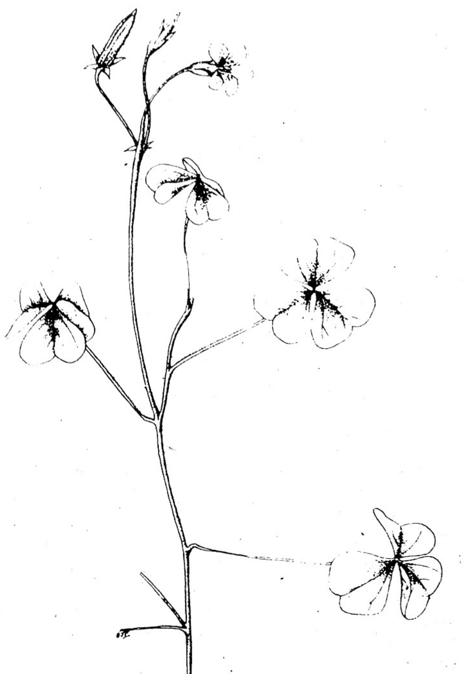
මොනරකුඩුම්බිය පැළැටියේ ඇති ඖෂධීය ගුණ මගින් වකුගඩුවල අක්‍රමවත් ක්‍රියාකාරිත්වය, වේදනා සහිත ඉදිමුම් සහ කාන්තාවන්ගේ ඍතු වීමේදි ඇතිවන වේදනාවන් ආදිය දුරු කරවයි. දරු උපත්වලදී වැදෑමහ පහ කිරීමට මෙහි ඖෂධීය ගුණය උපකාරී වේ.

මෙය කොළ කැඳ වශයෙන් පිළියෙල කර ආහාරයට ගත හැක.

16. ඇඹුල් ඇඹිලිය ***(Oxalis eorniculata)***

විටමින් ' සි ' ඌණතාවයෙන් ඇතිවන සමේ රෝග (ශීතාද රෝගය) මර්ධනය කිරීමේ හැකියාව මෙයට ඇත. එළගිතෙලෙන් කැකැරවූ ඇඹුල්ඇඹිලිය ආහාරයට ගැනීමෙන් අර්ශස් සහ මුත්‍රා අඩස්සිය පහවේ. දද කුෂ්ඨ සහ වෙනත් සමේ තුවාල පිරිසිදු කිරීමට පැළැටියේ යූෂය භාවිතා කරයි. පිළිස්සුම් තුවාලවල වේදනාව සමනය කිරීමට ඇඹුල්ඇඹිලිය පත්‍ර අඹරා ආලේප කරනු ලබයි.

අප රටේ වසර
ගණනාවක සිට පැවත එන
ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ,
පේයාව, කෂාය, කල්ක
සහ තෙල් වර්ග
සෑදීමට බෙහෙවින් යොද
ගැනෙන්නේ ඖෂධීය පැළැටිය.
මෙම පැළැටි වලින් බොහොමයක්,
වල් පැළැටි ලෙස පරිසරයේ
වැඩෙන පැළැටිය.
උදා: මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ,
වැල්පෙනෙල, ඉරිවේරිය,
ඇඹුල් ඇඹිලිය. නමුත්
අපගේ නොදැනුවත්කම නිසා
මෙම සම්පත් ප්‍රයෝජනයට
නොගෙන ඉවත
ලෑම සිදුවේ.



ඇඹුල්ඇඹිලිය ව්‍යංජනයක් සේ සකස් කර ආහාරයට ගැනීමෙන් හෝ පත්‍ර යූෂය පානය කිරීමෙන්, ආහාර රුචිය වර්ධනය වන අතර අජීර්ණද මග හැරේ.

17. මුකුණුවැන්න ***(Alternanthera sassilis L)***

මෙය මැල්ලුම් වශයෙන් හෝ ව්‍යංජනයක් වශයෙන් පිළියෙල කර ආහාරයට ගත හැක.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී හිසට දමන තෙල් වර්ග සෑදීමට මුකුණුවැන්න පැළැටිය භාවිතා කරයි. හිස කෙස් වැඩීම හා හිසේ රෝග දුරුවීම මෙමගින් සිදුවේ.

කිරිදෙන මව්වරුන්ගේ කිරි ගලා ඒම වර්ධනය කිරීමේ ඖෂධීය ගුණය මෙහි පවතී. මුත්‍රාකාරක ඖෂධයක් ලෙසින් ක්‍රියාකර මුත්‍රා අඩස්සිය සුව කරයි.

සර්ප විෂ මර්ධනය කිරීමට, මුකුණුවැන්න පැළැටියේ යූෂය එළගිතෙල් හා මුසු කොට අනුභව කිරීම පිණිස දෙනු ලබයි.