

ඔබේ සුවසෙත

ආසාදනයන්ට එරෙහි සටනට ආහාර සූදානම්



සර 1858 දී, ලුවී පාස්චර් නම් විද්‍යාඥයා විසින් රෝග ඇති වීමට විෂබීජ බලපෑමේ යාන්ත්‍රණය මූලිකව සොයා ගත්තේ ය. ආහාර තරක් වීම කෙරෙහි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බලපාන බව ද මෙහිදී ඔහු පෙන්වා දුන්නේ ය. ඇත්තැක්ස් බැක්ටීරියාව මගින් ඇත්තැක්ස් නම් වූ මාරාන්තික රෝගය ඇති කරවන බවත් පිස්සු බල රෝගය (රේබ්ස්) ඇති කරන්නේ වසිරසයක් මගින් බවත් ඔහු තවදුරටත් අනාවරණය කළේ ය.

මෙලෙස රෝග ඇති වීම කෙරෙහි විෂබීජ බලපෑමේ යාන්ත්‍රණය පිළිබඳ ප්‍රකාශිත ප්‍රථම පත්‍රිකාවෙහි ම, සුදු එළවලු සතු ප්‍රතිජීවක ගුණය පිළිබඳව සඳහන් කිරීමට ද පාස්චර් අමතක නොකළේ ය. බැක්ටීරියා විනාශ කිරීමේ ශක්තිය සුදු එළවලු සතු වන බවට එහි දී ඔහු සටහන් තැබී ය.

ඒ අනුව විෂබීජවලට එරෙහිව යොදා ගත් ප්‍රථම ප්‍රතිජීවක ආහාරය බවට සුදු එළවලු පත් විය. පසුව ආහාර තුළ අධිංශ ආසාදනවලට එරෙහිව සටන් කිරීමේ ශක්තිය හඳුනා ගත් විද්‍යාඥයන් ඔවුන් ගේ පර්යේෂණ ඉදිරියට ගෙන ගිය අතර එමගින් ආසාදනයන්ට එරෙහිව සටන් කළ හැකි බොහෝ ආහාර වර්ග දැන් හඳුනාගෙන තිබේ.

ගෝවා



කොළ බහුල එළවළුවක් වන ගෝවා විශාල බැක්ටීරියා නාශක ශක්තියකින් යුත් ආහාරයකි. ආමාශගත තුවාල සඳහා හේතුකාරක *H. Pylori* බැක්ටීරියාව ඇතුළු බැක්ටීරියා විශේෂ රැසකට එරෙහිව සටන් කිරීමේ හැකියාවෙන් යුක්තය. ගැස්ට්‍රික් ගෙවත් අමල පිත රෝගයට මෙන් ම කුඩා බඩවැලේ මුල් කොටසේ ඇති වන තුවාලවලට අලුත් ගෝවා යුෂ ඉතා ගුණදායක ය. ගෝවා යුෂ මිලි ලීටර් 180කට මී පැණි තේ හැන්දක් මිශ්‍රකොට දිනකට දෙවරක් පානය කිරීම ඒ සඳහා වඩාත් සුදුසු බව සොයාගෙන තිබේ. සෙංගමාලය, මුත්‍රා ආසාදන වැනි වෙනත් ආසාදන රෝගවලට ද ගෝවා යුෂ මගින් ගුණ ලබා ගත හැකි ය.

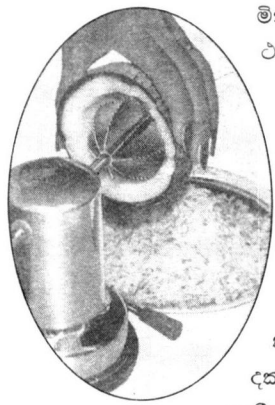
කැරට්



ජනප්‍රිය එළවළුවක් වන කැරට් ඉතා උසස් ආරක්ෂිත ආහාරයකි. බීටාකැරොටින් වලින් පොහොසත් ය. ආසාදනයන්ට එරෙහිව සටන් කරන වැදගත් එළවළුවකි. කැරට් යුෂ, බඩවැලේ තුවාල සහ පිළිකාමය තත්වයන් සඳහා ගුණදායක ස්වාභාවික ඔසුවකි. ආසාදන සඳහා ප්‍රතිරෝධකයක් වන කැරට් ඇසේ, උගුර ආශ්‍රිත රෝග සෙමගෙඩි, සයිනස් (හිසරදය)

සහ ශ්වසන පද්ධතිය හා සම්බන්ධ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ඇතිවන ආසාදන වැළැක්වීමේ ශක්තියෙන් යුක්ත ය.

පොල්

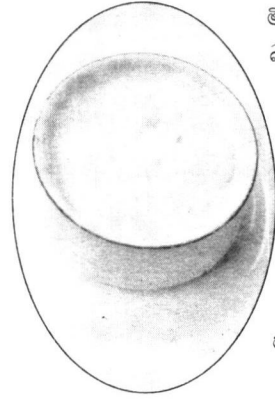


මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය බොහෝ පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් පොහොසත්ව ඇති පොල් අංග සමපූර්ණ ආහාර වේලකට ආසන්න බවක් දක්වයි. ලපටි පොල්වලින් (කුරුමිබා) ලබා ගන්නා වතුර බැක්ටීරියා නාශක ගුණයෙන් යුක්ත ය. කුරුමිබා වතුර කොළරාව වැනි ආසාදිත රෝග සඳහා ඉතා හොඳ ප්‍රතිකාරයකි.

කුරුමිබා වතුර මිලි ලීටර් 250 - 375 ක ප්‍රමාණයකට අලුත් දෙහි යුෂ තේ හැන්දක් මිශ්‍ර කොට බීමට දීම ලේවල ආම්ලිකතාව උදසින කරවීමට මෙන් ම සිරුරේ ලවණ සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට ගුණදායක ය.

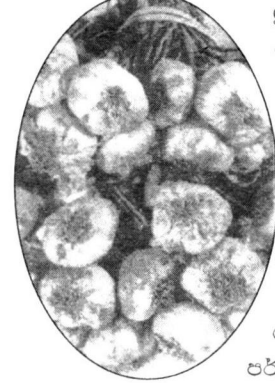
පණුරෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා ද පුරාණයේ පටන් ම පොල් භාවිත කෙරුණි.

මුදුවපු කිරි



මිදුණු කිරි මෙන් ම යෝගට් ද ශක්තිජනක, බැක්ටීරියා නාශක ගුණයෙන් යුත් ආහාර ය. මිදුණු කිරි සෑදීමේ ක්‍රියාවලියේ දී සිදුවන්නේ හිතකර බැක්ටීරියා මාර්ගයෙන් කිරි, මිදුණු කිරි සහ පහසුවෙන් දිරවිය හැකි කිරි ප්‍රෝටීන බවට පත් වීම යි. පසුව මෙම බැක්ටීරියාවන් බඩවැල තුළ රෝගකාරක බැක්ටීරියා වර්ධනය වීම වළක්වන අතර ආහාර ජීරණය සඳහා හිතකර බැක්ටීරියා වර්ධනය කරවයි.

සුදු ලහ

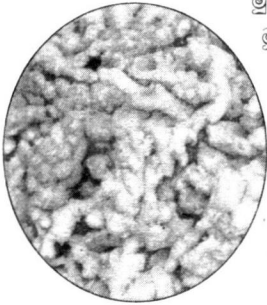


ලුහු පවුලට අයත් සුදු ලහ සොබාදහමේ ඇති ශක්තිමත් ම බැක්ටීරියා නාශක ආහාරයකි. පර්යේෂණවලින් පෙනී ගොස් ඇති අන්දමට සුදු ලහ ආසාදිත තත්ව 72කට වැඩි ප්‍රමාණයක් නීවාරණය කිරීමේ හෝ මර්ධනය කිරීමේ ශක්තියෙන් යුක්ත ය. බැක්ටීරියා මගින් පැතිරෙන පාචනය, අනිසාරය, ක්ෂය රෝගය, එන්සෙපලයිටිස් වැනි රෝග ද මේ අතර වේ. පර්යේෂකයන් විසින් මියත් යොදා කළ පර්යේෂණයක දී හෙලි වූයේ අමු සුදු ලහ යුෂ,

සුළබ ප්‍රතිඵලයක් වන ටොප්සයික්ලික්වලට ද වඩා ක්‍රියාකාරී බව ය. සුදු-
ලුණු ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විවිධ ආකාරයෙන් ක්‍රියා කරයි. අමු සුදුලුණු ආහාර-
යට ගැනීම බඩවැලේ වෙසෙන ආසාදිත බැක්ටීරියා විනාශ කිරීමට කෙළින් ම
බලපාන අතර තාසයට සුදුලුණු යුෂ බඳක් දැමීම සෙම්ප්‍රතිෂ්‍යාව, ඉන්ෆ්ලුවන්-
සාව වැනි රෝගී තත්ත්ව ඇති කරවන වසිරස විනාශ කිරීමට උපකාරී වෙයි.

පෙනහළුවල සහ ශ්වසන මාර්ගයේ වෙසෙන බැක්ටීරියා සහ වසිරස
විනාශ කිරීමට ද සුදුලුණු යොදා ගනී.

ඉගුරු



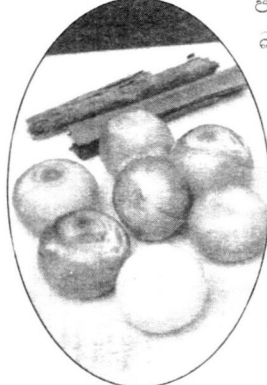
මුළුතැන්ගෙදර අපට හෙදින් හුරුපුරුදු ඉගුරු
මුල් භාවිතයට ගන්නා එළවළුවක් මෙන් ම
කුළුබඩු විශේෂයක් ද වේ. ආසාදනයන්ට
එරෙහිව සටන් කළ හැකි ප්‍රතිඵලක
ගුණයෙන් යුක්ත ය. පාවනය, පපුව
ගිරවීම, කක්කල් කැස්ස වැනි ආසාදිත
රෝගවලට ශතවර්ෂ ගණනාවක සිට ම
ඉගුරු භාවිතයෙන් ප්‍රතිකාර සිදුකෙරුණි.

මී පැණි



මී පැණි ඉතා ශක්තිමත් ප්‍රතිඵලක ශක්තියක්
ඇති ආහාරයකි. උගුර ආශ්‍රිත ආසාදනවලදී මී
පැණි වතුරට දමා උගුර සේදීමෙන් දැවිල්ල,
වේදනාව සුව වනු ඇත. සතිපාරක්ෂක
තත්ත්වය දුර්වල වීම නිසා බැක්ටීරියා
හෝ දිලීර ආසාදනයෙන් දිවේ සහ
මුඛයේ ඇති වන තුවාලවලට ද මී පැණි
වලින් ගුණ ලැබේ. බොරැක්ස් කුඩු ග්‍රෑම්
20ක්, මී පැණි ග්‍රෑම් 150 ක් සහ ග්ලිසරින්
ග්‍රෑම් 10ක් සමග මිශ්‍ර කර දිනකට දෙතුන්
වතාවක් තුවාලවල ආලේප කිරීමෙන් මුඛය
ආශ්‍රිත මෙම තුවාල සුව වනු ඇත.

ලෙමන්



පැහැර කලයට අයන ලෙමන් ප්‍රධාන පෙළේ
බැක්ටීරියා නාශක ආහාරයකි. ඉදුණු ලෙමන්
ගෙඩියක පොත්ත ඉවත් නොකොට උණු
අළු පල්ලේ පුළුස්සා මිරිකා ගත් යුෂ නේ
හැන්දක් ගෙන මී පැණි ටිකක් මිශ්‍ර කොට
සෑම පැයකට වරක් ම පානය කිරීම හෝ
මුල් ආකාරයට ම ලබා ගත් ලෙමන් යුෂ
උණු වතුර වීදුරුවකට මිශ්‍ර කර මී පැණි
සමග පානය කිරීම උගුරේ ආසාදන සඳහා
ගුණ ලබා දෙයි.

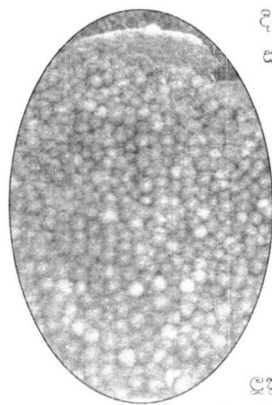
ලෙමන්, කොළරා රෝගයට ද බොහෝ ගුණ
ලබා දෙයි. කොළරා රෝග කාරක බැක්ටීරියා
ඉතාම කෙටි කලක දී විනාශ කිරීමේ ශක්තිය එයට ඇත. කොළරා වසංගත
අවස්ථාවන්හි දී දුණු හෝ සීනි මිශ්‍ර ලෙමන් යුෂ ලබා දෙන්නේ එම හේතුව
නිසා ය. දිනපතා ම පානයක් ලෙස ලෙමන් යුෂ ගැනීමෙන් කොළරා රෝග-
යෙන් ආරක්ෂා විය හැකි ය.

ලුන

2 වන ලෝක මහා සංග්‍රාම කාලයේ දී තුවාල ලැබූ රුසියානු සෙබලුන්
ගේ ආසාදනයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා ලුනු යොදා ගැනුණි. ලුනු ප්‍රධාන
පෙළේ බැක්ටීරියා නාශකයක් මෙන් ම ආසාදන වලකන ආහාරයක් ද වේ.

තවදුරටත්

සුදුළුණු සහ ප්‍රතිඵලක ගුණය පිළිබඳව
සඳහන් කිරීමට ද පාස්චර් පමනක නොතරුල්
ය. බැක්ටීරියා විනාශ කිරීමේ ශක්තිය
සුදුළුණු සහ වන බවට එහි දී ඔහු සටහන්
තැබී ය. ඒ අනුව විෂබීජවලට එරෙහිව
යොදා ගත් ප්‍රතිඵලක ආහාරය
බවට සුදුළුණු පත් විය.



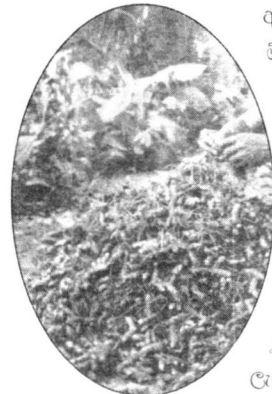
දිගුකාලීන ඇත්දැකීම් අනුව පර්යේෂකයන්
සඳහන් කරන්නේ දිනපතා ම අමු ලුනු
ගෙඩියක් විකා ආහාරයට ගැනීමෙන් දත්
රෝග වළකා ගත හැකි බවයි.

රුසියානු වෛද්‍ය බී.පී. ටෝකින්
සඳහන් කරන්නේ අමු ලුනු ගෙඩියක්
විනාඩි තුනක කාලයක් විකන වීට
මුඛය තුළ තිබෙන විෂබීජ විනාශ වන
බවයි.

තරක් වූ දත් හෝ වීදුරුමස අසල කුඩා
ලුනු කැබැල්ලක් තැබීමෙන් ආසාදිත තත්ත්-
වයන් නිසා ඇති වන දත් කැක්කුම දුරු වෙයි.

මැද කන් ආසාදන සුව කිරීමට ද ලුනු සාරය යොදා ගනී.

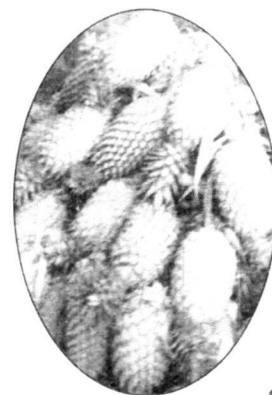
කහ



ආහාර සඳහා භාවිත කරන කුළු බඩු අතර
මිතුම ගෘහනීයක හොඳින් හඳුනන රස
කාරකයකි. ආසාදන වැළැක්වීමේ ගුණ-
යෙන් යුතු කහ ප්‍රතිෂ්‍යාව, රක්තවහනය,
උගුරේ ආසාදන සඳහා ඖෂධීය ප්‍රතිකා-
රයක් ලෙසින් යොදා ගැනේ. අලුත් කහ
කුඩු නේ හැඳි බාගයක් උණුසුම් කිරීමේ
ලීටර් 30 ක මිශ්‍ර කොට බීමෙන් මෙම
රෝගවලට ගුණ ලැබේ. කහ පුළුස්සා එහි
දුම ආශ්වාස කිරීමෙන් ප්‍රතිෂ්‍යාවට සහනය
ලැබේ.

හොඳින් අඹරා ගත් අලුත් කහ හමේ රෝගවලට
ගුණදායක ය. වටපණු ආසාදිත සමේ කොටස්වල සිහින්ව අඹරා ගත් අමු-
කහ යුෂ ආලේප කරන අතර කහ යුෂ නේ හැන්දකට එම ප්‍රමාණයෙන් ම මී
පැණි මිශ්‍රකොට පානය කිරීම ගුණදායක බව පර්යේෂණ මගින් සනාථව
ඇත.

අන්තාසි



සර්ම කලාපීය පලතුරක් වන අන්තාසි
බැක්ටීරියා නාශක ගුණයෙන් පොහො-
සත් ය. උගුරේ ආසාදනවලට, ගලප-
ටලය, ක්ෂයරෝගය වැනි ආසාදිත
රෝග තත්ත්වයන්ට ඉතා ගුණදායක ය.
අලුත් අන්තාසි යුෂ මගින් උගුර සේදී-
මෙන් උගුරේ මල පටල ඉවත්වනු ඇත.

(Herald of Health) ඇසුරින්
ප්‍රනසා චාන්දනී ද සිල්වා