ගෘධ්‍රසී වාතය
Sciatica or Sciatic Neuristis

නිතඹ (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 - පෘෂඨ 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 සමඟම රුජාව හා කැක්කුම ඇති කරමින් වරින්වර වෙව්ලන 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 පෙලීම, තුනටිය ඇමැට්ටිය - කකුල් පෙරලීම - ශ්‍රොණි එකලයේ ආබාධ - කශෙරුකා අතර පවතින චක්‍රිකා ආසාදනයට ගොදුරු වීම ද ගෘධ්‍රසී වාත රෝගයෙහි උපතට හේතුවේ.

තුනටිය දෙපස නිතඹ 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** - ආයර්වේදයේ ''**බල්ලී**'' නමින් හඳුන්වයි. දේශීය චිකිත්සාවෙහි **කටීවාතය** යනුවෙන් හඳුන්වනුයේ ද මෙම රෝගයයි.
මේ සඳහා පංචකර්ම චිකිත්සා අනිවාර්යය වේ. මහා හන්දි තෛලය, මහා නාරායනය ක්ෂීර බලා තෛලය යොදාගනිමින් අභ්‍යංගා තෙල් සම්භානය කිරීම සහ කටී වස්ති යන්වෙන් සඳහන් ප්‍රතිකර්ම කිරීම ඉතා යෝග්‍යයවේ. උලුඳු පිටි වලින් සාදන වලලු මතට උණු තෙල් දමා දුර්වල වූ කශේරුකා කොටස් ප්‍රකෘති කරන් ලැබේ. බෙහෙත් පොට්ටනි වලින් තවා, කෂාය හුමාලයේ තම්බා ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් සහනය සැලසේ.

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

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

දියවැඩියාව
හෙවත් මධුමේහය ප්‍රදාව
DIABETES MELLITUS

පුරාණ බෙහෙත් වට්ටෝරුවක දුර්ලබ ගනයේ ශාකසාරයන් (කොතල හිඹුටු, මාදං, කරවිල, මස්බැද්ද, ගම්මාලු පොතු, කුරුඳු, උළුහාල් සහ නෙල්ලි) හා හෙල වෙදකමේ ඇති අනෙකුත් ප්‍රත්‍යක්ෂ ආයුර්වේද බෙහෙත් වලින් දියවැඩියාව සඳහාම සාදන ලද ප්‍රත්‍යක්ෂ ආයුර්වේද බෙහෙත් ගැනීමට හමුවන්න.

SAHANRO AYURVEDIC
WELLNESS CENTRE
Arogya Parama Laba
(Highest wealth is Health)

392 Blackburn Road,
East Burwood VIC 3151
(NO BRANCHES) (ශාඛා නොමැත)
Tel: 9886 6460
E mail: sam@sahanro.com.au
www.sahanro.com.au

ආයුර්වේද වෛද්‍ය
සෑම් දසනායක
BS Biology (USA)
GDIP Ayurvedic Therapy (Kerala-India)
(මාලේවන ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රී)