# පහන වෙද ගෙදර විශේෂාංගය

## ආම වාතය (Arthritis)

අද සමාජයේ බහුලව දකින්නට ලැබෙන රෝගයක් ලෙස ආම වාතය හෙවත් Arthritis හැඳින්විය හැකිය. වයස්ගත වන විට බොහෝ විට පීඩා විඳිය හැකි රෝගී තත්වයක් ලෙස Arthritis හෙවත් ආම වාතය හැඳින්විය හැකිය.

ආම වාතය යනු ආමයෙන් දූෂිත වූ වාතය වේ. සම්පූර්ණ වශයෙන් ජීර්ණයට පත් නොවූ, නොපැසුනු ආහාර රසය "ආම රසය" නම් වේ. බොහෝ රෝග වලට මෙම ආම රසය මුල් වේ.

ආමාශයේ හටගන්නා වූ දුර්වලකම මත, හරි ආකාරයෙන් ජීර්ණය නොවූ ආහාර මහා අන්ත්‍රයේ රැඳී පවතී. ආමාශයේ ඇති ගින්න ආයුර්වේදයේ "ජතාර්ග අග්නිය" නමින් හඳුන්වයි. පාටක පිත මේ සඳහා මුල් වන පිත කාණ්ඩයයි. අම්ල, කටුක, ක්ෂාර යන ප්‍රභේද තුනම ජතාර්ග අග්නියේ අන්තර්ගත වේ.

මෙහිදී අම්ලය යනු ජතාර්ග අග්නි ස්‍රාවය හෙවත් "Gastric Juice" යනුවෙන් හැඳින්විය හැකිය. ක්ෂාර යනු පිත්ත ස්‍රාවයයි. කටුක යනු අන්ත්‍ර ස්‍රාවයයි. මේ ආකාරයෙන් අම්ල, කටුක, ක්ෂාර යන අවස්ථා තුන ආමාශය, ග්‍රහනිය, අග්න්‍යාසය හා අන්ත්‍රය යන ශරීර කොටස් සමඟ සම්බන්ධ වේ.

එම අවස්ථා වලදී අන්ත්‍ර වල සම්පූර්ණයෙන් නොපැසුනු ආමය, ධාතුගත අග්නීන්ගේ දුර්වලතාවය අනුව, රස, රක්ත, මාම්සා ආදී ධාතූන්ගේ ධාතු ගත නොවීම හේතුවෙන් ධාතු පෝෂණයට ආමය අපොහොසත් වේ.

මේ හේතුව නිසා නොපැසුනු ආමය රුධිරය ශරීරය පුරා පැතිර යන සන්ධි ස්ථානවල හිරවී රැඳී පවතී. මෙම ආම රසය වාතය සමඟ එක්වී ආම වාතය උදා කරවයි. මෙයට මූලික වන්නේ එහි ඇති උකු ගතිය හා බර ගතිය නිසා සිදුරු තුලින් ගමන් කිරීමට නොහැකිව සන්ධි වල රැඳී පවතී. එම නිසා දනිස් හා සන්ධි වල රුධිරය නිසියාකාරව යාමට නොහැකිව බාධා ඇති වේ.

මේ නිසා සන්ධි ස්ථානවල ඉදිමුම, වේදනාව, විටින් විට හිරි වැටීම, සන්ධි තදවීම සහ ඉදි කටු අනින්නාක් වැනි වූ වේදනාව ඇති කරවයි. මෙය ආමය සම්බන්ධ රෝගයක් හෙයින් පංච කර්ම ක්‍රම මඟින් (වමන. විරේචන, නස්‍ය, මස්ති හා අනුලෝම වස්ති) ශෝදනය කර ගත යුතු රෝග අවස්ථාවක් වේ.

රෝගය නිවැරදිව හඳුනාගෙන පංච කර්ම ප්‍රතිකාර ක්‍රම අනුගමනය කර පසුව ප්‍රධාන ක්‍රමයේ ඇති බෙහෙත් කිරීමෙන් සුව කර ගත හැකි වේ. නමුත් නියමිත ප්‍රතිකාර නොගෙන, වේදනා නාශක ක්‍රම මඟින් (Pain Management) රෝගය යටපත් කර ගෙන සිටීමත්, රෝගය කල්ගතවී සන්ධි වල පවතින ජලීය පදාර්ථ (Cartiladge & tendons) වියලීමට පටන් ගනී. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් රෝගයේ පීඩාකාරී බව වැඩි වේ.

ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර වලින් නිට්ටාවට සුව කර ගත හැකි වේ. මේ සඳහා අරත්ත අල (Rasnadi) අඩංගු ඖෂද ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය. Kaisove gulgulu Yogaraja gulgu මේ සඳහා යොදා ගැනේ. ඖෂද තෙල් වලින් (Abhyanga massage) කර බෙහෙත් පොට්ටනි වලින් තවා, කෂාය හුමාලයෙන් තම්බා (Swetha karma) කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

ආම වාත රෝගීන් හට බාර්ලි, මුංඇට, කොල්ලු, සාරණ, සුදු ළූනු වඩා යෝග්‍ය වේ. රාත්‍රියට සැහැල්ලු ආහාර සුදුසු වේ. සීත නොවන ආහාර හා හොඳින් පිසින ලද උණුසුම් ආහාර වඩා යෝග්‍ය වේ.

දශාංග ලේපය, සියඹලා කොල ඉස්ම දිය කර ලිපේ තබා කකාරා ගෑමත් මෙහිදී වඩා යෝග්‍ය වේ.

**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)


# ආයුර්වේද වෛද්‍ය හා ජ්‍යෝතිෂ මධ්‍යස්ථානය

## සර්වාංග වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සහ සියලු පංචකර්ම ප්‍රතිකාර

- Rheumatoid Arthritis, Osteoporosis ආම වාත ඇතුළු සියළුම සන්දි ගත රෝග නිට්ටාවටම සුවකිරීම
- Psoriaisis, Eczema පොතු කබර, සුදු කබර ඇතුළු සියළුම චර්ම රෝග සඳහා
- Sinusitis, Rhino Sinusitis සෙම පීනස ඇතුළු සියළුම සෙම් රෝග සඳහා
- Cervical Spondylosis, Bulge Disk, Slip Disk ඇතුළු සියළුම කොඳුනාරටියේ දුර්වලතා
- Stress, Insomnia, Dementia ආතතිය ඇතුළු සියළුම මානසික දුර්වල සඳහා
- Irritable bowel syndrome උදර හා ආමාශගත සියලු රෝග
- Epilepsy මී මැසි මොරය
- Kidney stones and Nephritis මුත්‍රාශයේ ගල් සහ මුත්‍ර අමාරු සඳහා
- Balding and loosing hair අකලට හිස කෙස් පැහීම සහ තට්ටය පෑදීම
- Erectile dysfunction ලිංගික අප්‍රානික තාවය
- Hemiplegia and Paraplegia පක්ෂගාතය
- Gastritis and Hyper-acidity අම්ල පිත්තය සහ රක්තපිත
- Haemorrhoids අර්ශස්

# දියවැඩියාව

## හෙවත් මධුමේහය ප්‍රදාව

## DIABETES MELLITUS

**පුරාණ බෙහෙත් වට්ටෝරුවක දුර්ලබ ගනයේ ශාකසාරයෙන් හා හෙල වෙදකමේ ඇති අනෙකුත් ප්‍රත්‍යක්ෂ ආයුර්වේද බෙහෙත් වලින් දියවැඩියාව සඳහාම සාදන ලද ප්‍රත්‍යක්ෂ ආයුර්වේද බෙහෙත්.**

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සහ පරීක්ෂණ සඳහා
ආයුර්වේද වෛද්‍ය
**සෑම් දසනායක**
මාලේවන ශ්‍රී ඤාණිස්සර ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රී (ශ්‍රී ලංකා)
(BS Biology-USA) (GDip-Ayurvedic Panchakarma Therapy-India)

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

සියලුම විමසීම්
දුරකථනඃ 61 3 9886 6460
ජංගමඃ 0421 793 844
392 Blackburn Road,
East Burwood VIC 3151
E mail: sam@sahanro.com.au
www sahanro com au