



# ආයුර්වේද සිංග්‍රහය

## Arthritis හෙවත් ආම වාතය



සැමි දුසානසක  
ආයුර්වේද වෛද්‍ය

මානව ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රී උපාධිය (ශ්‍රී ලංකාව)  
පංචකර්ම පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධිය (ශ්‍රී ලංකාව)

### Arthritis (ආම වාතය)

**අද** සමාජයේ බහුලව දක්නට ලැබෙන රෝගයක් ලෙස ආම වාතය හෙවත් Arthritis හැඳින්විය හැකිය. වයස්ගත වන විට සුලභව හට ගන්නා ඉතා පීඩාකාරී රෝගයක් ලෙස Arthritis හැඳින්විය හැකිය.

ආමවාතය යනු ආමයෙන් දූෂිත වූ වාතය යයි ආයුර්වේදයේ සඳහන් වෙයි. සම්පූර්ණ වශයෙන් පිරිණයට පත්නොවූ, නොපැසුනු ආහාර රසය ආම රසය ලෙස හැඳින්වෙන මෙය බොහෝ රෝග වලට මූල වේ. ආමාශයේ හටගන්නා වූ මෙම දුර්වලකම මත, හරි ආකාරයෙන් පිරිණය නොවූ ආහාර මහා අන්ත්‍රයේ රැඳී පවතී. ආමාශයේ ඇති ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය හෙවත් ගින්න ජනරාශ්‍රිතිය නම් වේ. ජනරාශ්‍රිතිය යනු Gastric juice යනුවෙන් හැඳින්වේ. ක්‍ෂාරය යනු පිත්ත ස්‍රාවයයි. පාචක පිත මේ සඳහා මුල් වන පිත් කාණ්ඩය වේ. අම්ල, කටුක හා ක්‍ෂාර යන ප්‍රභේද තුනම ජනරාශ්‍රිතියේ අඩංගු වේ. කටුක යනු අන්ත්‍ර ස්‍රාවයයි. මේ

ආකාරයෙන් අම්ල, කටුක, ක්‍ෂාර යන අවස්ථා තුනම ආමාශය, ග්‍රහනිය, අග්නිතාශය හා අන්ත්‍රය යන ශරීර කොටස් සමග සම්බන්ධ වේ.

එම අවස්ථා වලදී අන්ත්‍ර වල සම්පූර්ණ වශයෙන් පැසී නොදිරවූ ආහාරය නිසා උපදින ආමය, ධාතු ගත අග්නිත්‍රයේ දුර්වලතාවය අනුව රස, රක්තා, මාමිසා ආදී ධාතූන්ගේ පෝෂණයට කාරක නොවීම නිසා ධාතූන්ගේ දුර්වලතාවයට හෙවත් degeneration හෝ බාදනයට ලක්වේ. මෙයට හේතුව වන්නේ ආමයේ ඇති උකු හා බර ගතිය නිසා සිදුරු තුලින් ගමන් කිරීමට නොහැකිව සන්ධි වල රැඳීම නිසා, දණිස් හා සන්ධි වලට රුධිරය හරියාකාරව යාමට නොහැකිව සන්ධි දුර්වල වීම නිසා Arthritis ඇති වේ. කුඩා සන්ධි ඇඟිලි පුරුක් වල වේදනාව හා දැවීම ද මේ හේතුව නිසා ඇති වේ. මෙය Rheumatoid Arthritis ලෙස හැඳින්වේ. මේ හේතු නිසා බාදනය වන අස්ථිය දුර්වල හා බිඳෙන සුළු වීම ලෙස Osteoporosis හැඳින්වේ.

මේ නිසා සන්ධිස්ථාන වල ඉදිමුම, වේදනාව, විටින් විට හිරි වැටීම, සන්ධි තද වීම සහ ඉදිකටු අනින්නාක් වැනි වූ වේදනාව ඇති කරවයි.

ආමය හා සම්බන්ධ වූ මෙම තත්වයට පංචකර්ම ක්‍රම මගින් ශෝදනය කිරීම ආනිවාර්යය වේ. පංචකර්මයේ එන (වමන, විරේචන, නසය, වස්ති හා රක්ත මෝක්ෂා) රෝගියාගේ තත්වය මත ශෝදනයට යොදා ගැනේ.



දුර්ව කර්මයේදී ඉතා හොඳින් පංච කර්මයේ යොදවා ප්‍රධාන කර්මයට පැමිණි පසු රෝගියාගේ වයස, ආහාර විභවන රටාව, රෝගයේ කවීරතාවය මත ගුලි, කල්ක, කෂාය යොදා ගැනේ.

**අද සමාජයේ පවතින අවිචේකී දිවි පැවැත්මත්, ආයුර්වේද ක්‍රමය පිළිබඳ නොදැනීමත් නිසා නියමිත ප්‍රතිකාර නොගෙන වේදනානාශක ක්‍රම මගින් (Pain management & (Panadol, Osteo Panadol, Voltaran) රෝගය යටපත් කරගෙන සිටීමත් නිසා රෝගය නිදන් ගත වී සන්ධි වල පවතින ජලීය පදාර්ථ (Cartilage and Tendons) වියඳීමට පටන් ගනී. එවිට රෝගය උත්සන්න වී පීඩාකාරී බව වැඩිවේ.**

පාරම්පරික ආයුර්වේද බෙහෙත් ක්‍රම මගින් නිර්වාචටම සම්පූර්ණ වශයෙන් සුව කර ගත හැකි රෝගයක් ලෙස මෙම රෝගය හඳුන්වන්නට පුළුවනි. මේ සඳහා හින් අරත්ත අල අඩංගු කෂාය ඉතා වැදගත් වේ. Kaisore gulgulu" Yogaraju gulgulu ආදී ගුල්ගුලු සංයෝග ඉතා වැදගත් වේ.

විශේෂ බෙහෙත් තෙල් වලින් ඇඟ සම්පූර්ණ වශයෙන් සම්බාහනය කර, මර්මා මධ්‍යස්ථා හෙවත් නිල අල්ලා නහර පණ ගන්වා, බෙහෙත් පොට්ටනි වංචුවේ තම්බා එම පොට්ටනි වලින් තවා, කෂාය හුමාලයේ තම්බා (Swetha Karma) කිරීම වඩාත් යෝග්‍යය වේ.

ආමවාත රෝගීන් හට බාර්ලි, මුංඇට, කොල්ලු, සාරන, සුදුළුණු වඩා යෝග්‍ය වේ. රාත්‍රියට සැතැල්ලු ආහාර සුදුසු වේ. ශීත නොවන හොඳින් පිසින ලද උණුසුම් ආහාර වඩා යෝග්‍යය.

දශාංශ ලේපය, සියඹලා කොළ ඉස්ම දියකර ලිපේ තබා කකාරා ගෑම යහපතී.