

කැබැ කොඹා හෙළ ඖෂධ රැස



ආයුර්වේදීය සංකල්ප විද්‍යාත්මක ලෙස අධ්‍යයනය කර සම්පූර්ණව ඖෂධ නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය නියාමනය සඳහා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් නිකුත් කර තිබෙන නිර්ණායකයන්ට 100% ක් අනුකූල ලෙස විධිස්ථ ප්‍රවේශයෙන් නිෂ්පාදනය කර ඇති එකම ශ්‍රී ලාංකීය හෙළ ඖෂධ වේ.

ඔබ අත් විඳින විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටළු සඳහා ආරක්ෂාකාරී පිළියම් මෙම අනාගි හෙළ ඖෂධ වලින් තුල්‍ය නිකුත් කළේ දැයි විචාර කළහොත් ඔබ සැම වෙත කාර්ෂණිකව ඇරඹීමේ කාර්යයක් සිදුවේ.



සීනි, විෂ මධ්‍යසාර, කෘතිම රසායන, රසකාරක, වර්ණකාරක, ඝනකාරක, රසදිය, ඊයම්, කැඩිම්යම් හා ආසනික් ආදී බැර ලෝහ, ලුණු, කිරි, මේද, සෝයා, තිරිඟු පිටි හා සීස්ටි ආදිය අඩංගු නැත.

සම්මානිත දිගායු ආයුර්වේදීය

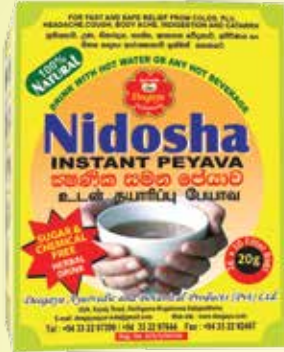
ඇන්ඩ් බොටැනිකල් ට්‍රොඩක්ට්ස් (පෞද්.) සමාගම.

43 වී, නුවර පාර, අලුත්ගම - බෝගමුව, කලගෙඩිහේන.

ටෙලි: 033 22 97399, 033 22 97664, 071 0397399, 071 0397644

ඊ මේල්: deegayuayurveda@gmail.com ලියා පදිංචි අංක 6/2/1/02/10

ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ, හිසරදය, කැස්ස, ඇඟපත වේදනාව, අපිර්ණය හා පිත්ත සඳහා ආරක්ෂාකාරී ඉක්මනි සහනයයි



**දිගායු නිදෝෂා
ක්ෂණික සමන ජේයාව**

සීනි, කෘතීම රසායනික ද්‍රව්‍ය, විෂ (සිරුරට වස සහිත) අයිසො ප්‍රොපයිල් මධ්‍යසාර ආදියෙන් යුත් ක්ෂණිකව සියල්ල ජලයේ දියවන කෘතීම පාන දිනපතා භාවිතයෙන්, දියවැඩියා, පිලිකා, අන්ධභාවය හා හෘද රෝග ආදියට ගොදුරුවීමේ අවදානම වලක්වාගැනීම සඳහා සැම විටම 100% ක් ස්වභාවික සැබෑ ආයුර්වේද ඖෂධම තෝරා භාවිතා කරන්න.

දිගායු නිදෝෂා ක්ෂණික සමන ජේයාව, ආයුර්වේද ඖෂධ 18 ක සාරය ජලයට උකහා විජලනය කර සෑම අයුරුමකම ස්වභාවික ඖෂධ වල සම්මත ජලීය සාරයේ ක්‍රියාකාරී මාත්‍රාව නිවැරදි ලෙස අඩංගු වනසේ නිෂ්පාදනය කර ඇත. දිගායු නිදෝෂා ක්ෂණික සමන ජේයාවෙහි 100% ක් ජලීය සාරය අඩංගු හෙයින් ඉහත සඳහන් මාරාන්තික රෝග වලට බඳුන්වීමේ අවදානමෙන් තොර වන අතර කුඩා දරුවන්ටද ආරක්ෂාකාරී වේ.

දිගායු නිදෝෂා ක්ෂණික සමන ජේයාව ආයුර්වේදයේ හා දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ප්‍රස්තුත රෝග සමනය සඳහා අතිශයින් වලදායී හා ආරක්ෂාකාරී උද්භිද වර්ග 18 කින් සමන්විත වර්ධෝරුකට අනුව නිෂ්පාදනය කර ඇති අතර වම ඖෂධ අතර කොත්තමල්ලි, ඉඟුරු, කටුවැල්බට්ටු, පත්පාඩගම්, තිජ්පිලි, වැල්මී, කටුකරෝසන, විෂ්ණු ක්‍රාන්තිය, ආඩතෝඩා, සුදුරු, මහදුරු, වළබටු මුල්, තෙල්ලි, කහ, අරත්ත හා හිඟුරු පියලි ආදී ඉතා වටිනා ඖෂධ ද අඩංගු කර ඇත.

ආයුර්වේද කෂාය සංස්කරණ පරිභාෂාවට අනුකූල ලෙස උක්ත ඖෂධ වල ජලීය සාරය නිස්සාරණය කර වම ජලීය සාරයේ අදාළ රෝග නිවාරණය සඳහා අවශ්‍ය නිවැරදි මාත්‍රාව ග්‍රෑම් 2 ක බර ප්‍රමාණයෙන් යුත් සවිචර ඇසුරුම තුල අඩංගු වනසේ නිෂ්පාදනය කර ඇත. මෙහි විශේෂත්වය වනුයේ නිස්සාරණය කරගත් ජලීය සාරය සඳහා වාහක ද්‍රව්‍ය ලෙස සීනි හෝ වෙනයම් නිර්-ආයුර්වේදීය ද්‍රව්‍යයක් යොදා නොගැනීමයි.

වම හේතුව නිසා දිගායු නිදෝෂා ක්ෂණික සමන ජේයාව සියයට සියයක්ම ආයුර්වේදානුකූල නිෂ්පාදනයක් ලෙස අවධාරණය කල හැකි අතර සීනි මෙන් කිසිදු ක්‍රියාකාරී අතිරේක ද්‍රව්‍යයක් පිරවුම් කාරකයක් (Filler / Excipient) ලෙස අඩංගු කර නොමැති හෙයින් හා සාර නිස්සාරණය සඳහා අයිසො ප්‍රොපයිල් වැනි වස ගනයට ගැනෙන මධ්‍යසාර ද්‍රාවක ලෙස භාවිතා කර නොමැති හෙයින් සියයට සියයක් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන නිර්නායකයන්ට අනුකූල බව ප්‍රකාශ කල හැක.

උක්ත කරුණු හේතුවෙන් දිගායු නිදෝෂා ක්ෂණික සමන ජේයාව, කුඩා දරුවාගේ සිට මහල්ලා දක්වා සියලු අයටත්, දියවැඩියා, අධිමේදනා, අධි රුධිර පීඩන ආදී සෞඛ්‍ය සංකූලතා වලින් පෙළෙහ සියලු අයටත් විශ්වාසයෙන් යුතුව පාවිච්චි කල හැකි ආරක්ෂාකාරී මහඟු හෙළ ඖෂුවකි.

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, කැස්ස, උණ, හිසරදය, අපිර්ණය, ඇඟ පත වේදනාව හා පිත්ත සඳහා අතිශයින් ගුණ දෙන අත්දැකීම් හා ප්‍රත්‍යක්ෂ වර්ධෝරුකට අනුව නිෂ්පාදනය කර ඇති දිගායු නිදෝෂා ක්ෂණික සමන ජේයාව ග්‍රෑම් 2 ක් අඩංගු සවිචර ඇසුරුම (ටී බෑන්) නැටවු ජලය මිලි 150-250 ක් සමඟ හෝ තේ හා කෝපි වැනි ඕනෑම උණුසුම් පානයක් සමඟ පානය කල හැක.



ප්‍රත්‍යක්ෂ කේප්‍රතිශා ක්‍රවය සඳහා, සවිවර පැකට්ටුව පිටින්ම තම්බාගත හැකි 18 පංශුවේ පහසු තම්බන ජේයාව

දිගායු නිදේෂා 18 පංශුවේ පහසු තම්බන ජේයාව



දිගායු නිදේෂා පහසු තම්බන ජේයාව යනු ආයුර්වේදයේ සඳහන් ජේයාව නමැති ඖෂධීය පානය නිවැරදි ප්‍රමිතියෙන් යුතු ඖෂධයක් ලෙස පිළියෙළ කර ගැනීමට පහසුවන ආකාරයට විද්‍යාත්මක ලෙස නූතන තාක්ෂණය භාවිතයෙන් පිළියෙළ කර ඉදිරිපත් කර ඇති නව නිර්මාණාත්මක දිගායු නිෂ්පාදනයකි.

සෛප්‍රතිශා, කර්ෂක, උණ, හිසරදය, අපිරිණය, ඇඟ පත වේදනාව හා පීනස ආදී රෝග සඳහා ගුණ දෙන ආයුර්වේද ඖෂධ 18 කින් සමන්විත ඉපැරණි ප්‍රත්‍යක්ෂ වට්ටෝරුවෙහි අඩංගු ඖෂධ සෝදා, වියලා, තලා සමාන ප්‍රමාණයේ කුඩා කැබලි වලින් සමන්විත වන සේ සකස්කර ආහාර සඳහා සුදුසු ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතියේ සවිවර අසුරන වල වක අසුරණයක ග්‍රෑම් 20 බැගින් අඩංගු කර ඉදිරිපත් කර ඇත.

සෝදා පිරිසිදු කර වියලීම මඟින් ඖෂධීය ශාක කොටස් තුළ අඩංගුව තිබිය හැකි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කෙරෙන අතර තැලීම මඟින් තාපය යොදා ජලයේ බහා තැම්බීමේදී වම ශාක කොටස් වල සෛල හා පටක තුළ තැන්පත් වී ඇති විවිධ ඖෂධීය සංඝටක ඉක්මනින් නිදහස් වී ජලයට එක්වීමේ අවස්ථාව පහසු කර දේ. මෙම හේතුව නිසා දිගායු නිදේෂා පහසු තම්බන ජේයාවෙහි වට්ටෝරුවට අනුකූල ලෙස අඩංගු කර තිබෙන ඖෂධ 18 හිම සාරය ජලය හා මුසු වන අතර එමඟින් අපේක්ෂිත ඖෂධීය ගුණය හිසි ලෙස ලබා දේ.

උක්ත කරුණු සැලකිල්ලට ගැනීමේදී කුඩා දරුවන්ට වුවද ආරක්ෂාකාරී මෙන්ම ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්ම ගුණ දෙන හා පිළියෙළ කර ගැනීම පහසු එකම තම්බන ජේයාව දිගායු පහසු තම්බන ජේයාව පමණක් බව ඔබ හට නිසැක ලෙසම අවබෝධ වන බව විශ්වාස කරමු. එසේ හෙයින් මින් ඉදිරියට කිසියම් දිනෙක නිවසේ සැමටම ජේයාව පානය කිරීමේ අවස්ථාවක් ඇති වුවහොත් ඔබ විසින් විශ්වාසයෙන් යුතුව තෝරා ගත යුත්තේ දිගායු නිදේෂා පහසු තම්බන ජේයාවම පමණි. ඉහත සඳහන් කරුණු වලට අමතරව ඔබ වෙත ලබාදෙන ආර්ථික වාසියද අතිශයින්ම වැදගත්ය. එනම් එක කෝප්පයක් සඳහා ඔබට වැය වන්නේ රුපියල් 8 ක් වැනි ඉතා සුළු මුදලකි.

මේ ආකාරයට විද්‍යාත්මක ලෙස සකස් නොකළ පස් පංශුව නමින් ඇසුරුම් කල නිෂ්පාදන විශාල සංඛ්‍යාවක් විවිධ වෙළඳ නාමයන් යටතේ වෙළඳ පොලට ඉදිරිපත් කර තිබුනද ඒවා තුළ අඩංගු කර තිබෙන ඖෂධීය ශාක කොටස් දිගායු පහසු තම්බන ජේයාවෙහි මෙන් විද්‍යාත්මක ලෙස සකස් කර නැත. එම හේතුව නිසා එම ජේයාවන්හි අඩංගු සියලු ඖෂධ වල සාරය හිසි පරිදි ජලයට එක් නොවන හෙයින් එම ජේයාවන් කිසිවක් තම්බා පානය කිරීමෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ලබා ගත නොහැකි හෙයින් ඒවා මිලදී ගැනීම එලු රහිත බව අවධාරනයෙන් සඳහන් කල හැක.

තවද මෙම වෙනත් ජේයා වර්ග කෙතරම් අලංකාර ලෙස ත්‍රිත්ව හා ද්විත්ව ස්ථර ඇසුරුම් වල තිබුණද අන්තර්ගත ඖෂධ පිරිසිදුකර, වියලා විද්‍යාත්මක ලෙස සකස් කර නොතිබීම හේතුවෙන් විවිධ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්, පස් වර්ග ආදී සෞඛ්‍ය හානිදායක සංඝටක අඩංගුව තිබිය හැකි හෙයින් ඒවා කුඩා දරුවන් සඳහා කිසිසේත් යෝග්‍ය නොවන බවද සඳහන් කල හැක.

අළුත් හා පැරණි කැස්සට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ 100% ක් ස්වභාවික කුඩා දරුවන් හට විශේෂ ආරක්‍ෂාකාරී ඉක්මන් ක්‍රියාකාරී කැස්ස පැණිය



දීගායු නිදෝෂා කැස්ස පැණිය

සෛප්‍රතික්‍ෂාට වැළඳීමට ප්‍රධානතම හේතුව ලෙස පිලිගැනෙනුයේ සිරුර තුලට පරිසරයෙන් ඇතුළුවන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය බව විද්‍යාත්මක පැහැදිලි කිරීමයි. රසායනික ඖෂධ යොදා සිදුකරන ප්‍රතිකාර වලදී සිදු කරනුයේ මෙම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමයි. මෙම ක්‍රියාව දිගින් දිගටම සිදු කිරීමේදී යොදාගන්නා රසායනිකයන්ට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවෙන් යුත් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් පරිභෝගය වීමේ අවදානම ඇතිවන අතර විවෘත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම සඳහා වඩාත් ප්‍රබල ප්‍රතිදේහ යොදා ගැනීමට සිදුවීම මගින් මෙය නිරන්තර සටහන් බවට පත්වේ. අවසානයේ ජය ගන්නේ කුමන පාර්ශ්වයද යන්න මත රෝගියාගේ ඉරණම තීරණය වනු ඇත.

දීගායු නිදෝෂා ඖෂධ ත්‍රිත්වයේ අඩංගු කර තිබෙන ආයුර්වේද ශාක ඖෂධ වලින් සිදු කරනුයේ මීට හාත්පසින්ම වෙනත් ක්‍රියාවකි. එනම් බාහිරින් සිරුරට ඇතුළුවන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට මුහුණදීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිය සිරුර තුල ජනනය කිරීමයි. අප ආහාර පිසීම සඳහා යොදා ගන්නා කුළුබඩු වලින් සිදුවන්නේද මෙවැනිම ක්‍රියාවකි. අප කුළුබඩු යොදා නොගෙන ආහාර අනුභව කලේ නම් විවිධ ආසාදන රෝග වැළඳීමෙන් පීඩනය පවා අහිමි වීමට හේතු විය හැකිව තිබේ.

සෛප්‍රතික්‍ෂාට ජනිත කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය මගින්ම පෙනහලු ආසාදනය හේතුවෙන් ඇතිකරන කැස්ස, ශ්වසන අපහසුතාවය, උගුර බැරැන්තිය ආදී රෝග තත්වයන් සමනය කිරීම සඳහාද ස්වභාවික ආයුර්වේද ඖෂධ වලට හැකියාව තිබෙන බව රසායනික ඖෂධ සොයාගැනීමට පෙර සිටම එම රෝග තත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර ආයුර්වේදය විසින් හඳුනාගෙන තිබීමෙන් හා එමගින් ලද සාර්ථක ප්‍රතිඵල මගින් පැහැදිලිව සනාථ වේ. රසායනික ඖෂධ වල පිහිට සොයා ගැනීම පෙර ස්වභාවික ආයුර්වේද ඖෂධ මගින් ප්‍රාථමික අවස්ථාවේදීම මෙම රෝගය තත්වය සුව කර ගැනීමෙන් එම රසායනිකයන් සිරුර තුල ඇතිකරනු ලබන සංකුලතාවයන්ගෙන් වැලකී සිටිය හැකි වනු ඇත.

අප බොහෝවිට අත්දැක ඇති සමහර පුද්ගලයින් අභිමානයෙන් ප්‍රකාශ කරනු ලබන "කොවිඩ් හෙම්බිරිස්සාව හැදෑරන්, මම පිවිසීමටම පැරසිටමෝල් පෙත්තක්වත් බිල නෑ, ආයුර්වේද බෙහෙත් මිසක්" යන්න තුලින් ගම්‍ය වනුයේද නිවැරදි ස්වභාවික ඖෂධ සතු එම විශිෂ්ට ගුණයයි.

සාමාන්‍යයෙන් විවෘත වෙළඳපොළෙන් ලබා ගන්නා ඖෂධයකින් එතරම් ගුණ ලබා ගත හැකි නම් දීගායු සමාගම විසින් උසස් ප්‍රමිතියෙන් විද්‍යාත්මක පදනමක් මත නිෂ්පාදනය කරනු ලබන නිදෝෂා ඖෂධ ත්‍රිත්වයෙන් ප්‍රතිශත ආශ්‍රිත රෝග සමනය සඳහා ලබා දෙන දියකන්විය ගැන අවබෝධ කර ගැනීම බුද්ධිමත් ඔබ හට අපහසු නොවේ යැයි විශ්වාස කරමු.

කටුවැල්බඩු, ඉඟුර, පාවට්ටා, කස්පරවල්ලු, එලබටුමුල්, වැල්මි හා නල්ලුකිරි යන ආයුර්වේද ශාක ඖෂධ අලුත් හා කල් ගතවූ කැස්සට මෙන්ම ශ්වසන අපහසුතාවයට ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස ගුණදෙන ආයුර්වේද ඖෂධ බව වසර ගණනාවක් තිස්සේ භාවිතා කිරීම මගින් මෙන්ම සිදු කරන ලද පර්යේෂණ ආශ්‍රයෙන් හඳුනාගෙන ඇත. මෙම ඖෂධ වල සාරය පැණි බවට පත් කර එම පැණි ඒකීය පරිමාවක පාදක කර ගත් ශාක ඖෂධයේ සම්මත සාරය නිශ්චිත ප්‍රමාණයක් වර්ටෝරෙම් නිර්දේශිත මාත්‍රාවට ගැලපෙන ලෙස අඩංගු වන පරිදි දීගායු නිදෝෂා කැස්ස පැණිය නිෂ්පාදනය කර ඇත.

තල්ලුකිරි හා සීනි සුදුසු ප්‍රමාණයක් ශරීර සෞඛ්‍යට අහිතකර නොවන ප්‍රමාණයක් යොදා නිෂ්පාදනය කර ඇති මෙම කැස්ස පැණියෙහි මධ්‍යසාරය අඩංගු කර තැනි හෙයින් කුඩා දරුවන් සඳහාද විශ්වාසයෙන් නිර්දේශ කල හැක.

දීගායු නිදෝෂා කැස්ස පැණිය කල්ගත වූ කැස්ස, අලුත් කැස්ස, ශ්වසන අපහසුතාවය, උගුර බැරැන්තිය, හතිය හා ඇදුම් යන රෝග සඳහා සහනය මෙන්ම ඉක්මන් සුවය නිසැකවම ලබාදේ. වරකට හෝ හැප් 2 ක (මිලි. ලීටර් 10) බැගින් දිනකට තෙවරක් ආහාරයට පසු පානය ප්‍රමාණවත් වේ.



හිරෝගිමත්, දිදුලන, දිගු කෙස් කළඹක රහස්



දිගායු කේශ ප්‍රබෝධිනී ස්වභාවික හිස තෙල

කේශ පෝෂණීය ස්වභාවික ආයුර්වේද ඖෂධ 18 ක සාරය 100% ක් පිරිසිදු පොල්තෙල් තුලට නිස්සාරණය කර නිෂ්පාදනය කර තිබෙන දිගායු කේශ ප්‍රබෝධිනී ස්වභාවික හිස තෙල නිතිපතා භාවිතයෙන් හිසකෙස් පෝෂණය කර හිරෝගිමත් තද කළු පැහැති සහ කෙස් කළඹක් ඔබහට හිමි කර දෙනු ලබයි.

දිගායු කේශ ප්‍රබෝධිනී ස්වභාවික හිසතෙල් වර්ධනය වීමට හේතු වන කේශ පෝෂණීය හරිත වර්ණ පැලෑටි 9 ක් හා ශීර්ෂ රෝග සාමක වියලි ආයුර්වේද ශාක ඖෂධ 9 කින් සමන්විත වේ.

කිකිරිදිය, ගොටුකොල හා නෙල්ලි යන ආයුර්වේද ඖෂධ මඟින් කේශ මූලය පෝෂණය කර හිසකෙස් වැඩි වර්ධනය කර හිස කෙස් ගැලවීයාම හා කෙස් අග පැලීම වලකාලනු ලබයි.

මදුරිය හා අවරිය මඟින් හිසකෙස් වල සහකම වර්ධනය කර තද හිල් මිශ්‍රිත කළු පැහැය හා හිසකෙස් වල දිදුලන ගුණය ලබාදේ.

අංකෙන්ද, වැල්කැප්පෙටියා, අසමෝදගම් හා කළුදුරු මඟින් හිස් හොර හා අනෙකුත් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය වලකාලනු ලබයි.

කරාඞු හැටි, සාදික්කා, වසාවාසි, සුදුරු, සුදුලුනු අතිවිධයම්, හිප්පිලි හා කටුකරෝසන යන වර්තා ඖෂධ මඟින් හිසරදය, අස් දැවිල්ල, පිනස, කඩ කඳුළු ගැලීම හා කිවිසුම් යාම ආදී අසහනකාරී ශීර්ෂ රෝග වලකාලනු ලබයි.

තෙත සිඳු ගත් වියලි හිසකෙස් මූලට තදින් කාවදිනසේ තෙල් මිලි ලීටර 10 - 15 ක් පමණ (හිසකෙස් වල ප්‍රමාණය හා ස්වභාවය සමග වෙනස් විය හැක) ආලේප කර ඇඟිලි තුඩු වලින් හොඳින් තෙරපමින් විනාඩි 20 ක් පමණ සම්බාහනය කිරීමෙන් ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැක.

දිගායු කේශ ප්‍රබෝධිනී ස්වභාවික හිස තෙල වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම ස්වභාවික හිස තෙලක් වනුයේ එහි පදනම් තෙලය ලෙස පිරිසිදු පොල්තෙල් පමණක් භාවිතා කිරීම හිසය. වෙළඳ පොළේ පවතින හිසතෙල් බොහොමයකම පදනම් තෙලය ලෙස භාවිතා කරන්නේ පැරලිත් තෙල් හෙයින් ඒවා ආයුර්වේද තෙලයක් ලෙස සැලකිය නොහැක.

ස්වභාවික හිස තෙලක් තෝරා ගැනීමේදී සැමවිටම එහි පදනම් තෙලය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන ලෙස ඔබ හට අනතුරු හඟවන අතර හිසකෙස් වලට හානි කරන පැරලිත් තෙල් අඩංගු හිස තෙල් වර්ග භාවිතයෙන් වැලකී සිටින ලෙස ද අවවාද කරමු.

හැඩකාර, සුකුමාල, දඟකාර සිරුරක අසිරිය



දිගායු සලීම් ඇන්ඩ් ඇක්ටිව්

ලොවම පිළිගත් අතිශය ආරක්‍ෂාකාරී පලතුරු හා පත්‍ර සාර කරල්

සිරුරෙහි තර බව තරුණ හා වයස්ගත බොහෝ දෙනෙකු අද මුහුණ දෙන ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නයක් බවට පත්ව ඇත. මෙයට ප්‍රධානතම හේතුව වනුයේ අප අනුභව කරන ආහාර හිසි පරිදි පිරිණය නොවීම බව මේ පිළිබඳව සිදු කල පර්යේෂණ වලින් සනාථ වී තිබේ.

අප අනුභව කරන ආහාර වල අඩංගු පිෂ්ටය, සීනි හා මේදය නිවැරදි ලෙස දහනය වීම සඳහා කුළුබඩු වැනි ආහාර පිරිණ උත්තේජක සිරුරට අවශ්‍ය වුවද ඒවා ප්‍රමාණාත්මකව හා ගුණාත්මකව සිරුරට ඇතුළු නොවීම මගින් ආහාර පිරිණ ක්‍රියාවලිය අසම්පූර්ණ තත්ත්වයක පවතී.

ලොව විවිධ ජාතන්තර පර්යේෂණ ආයතන විසින් මෑතකදී සිදුකර ඇති පර්යේෂණ වලින් මේ සඳහා අතිශයින් යෝග්‍ය ස්වභාවික පලතුරු හා පත්‍ර ලෙස හදුනාගෙන තිබෙන ද්‍රව්‍ය වර්ග 5 ක සම්මත සාරය නිවැරදි මාත්‍රාවෙන් සංකලනය කර දිගායු සලීම් ඇන්ඩ් ඇක්ටිව් මිලි ග්‍රෑම් 350 ප්‍රමාණයේ කරලක් ලෙස ඉදිරිපත් කර ඇත.

අප්‍රිකානු අම් ඇට
රාස්‍ප්‍රේබර් පලතුරු පොතු
ගොරකා
හරිත තේ හා
හරිත කෝපි ඇට වල සම්මත සාරය සුදුසු ප්‍රමාණවලින් යොදා නිෂ්පාදනය කර ඇත.

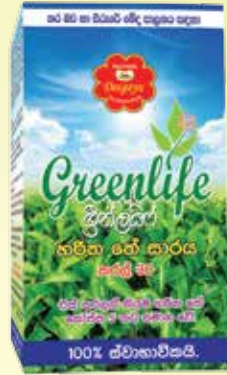
ආහාර වල අඩංගු මේදය, සීනි හා පිෂ්ටය පාලනය කර ආහාරයට ගැනීම, රාත්‍රී ආහාර වේල සීමා කිරීම හා නිතිපතා ව්‍යායාම වල යෙදීම මගින් ප්‍රතිඵල වේගවත් කල හැක.

අඩංගු සියලු ද්‍රව්‍යය 100% ක් ස්වාභාවික වන අතර දීර්ඝ කාලයක් භාවිතයෙන් කිසිදු අතුරු ආබාධයන් ඇති නොවන බව සහතිකය.

මෙම ඖෂධ සාර නිතිපතා භාවිතයෙන් සිරුර සිහින් හා කඩිසර බවට පත් වනවාට අමතරව අධික සීනි, මේදය හා පිෂ්ටය දහනයට ද උපකාර කරනු ලබයි. දිගායු සලීම් ඇන්ඩ් ඇක්ටිව් භාවිතය ආරම්භ කිරීමට පෙර සිරුරෙහි බර කිරා ඉන් පසු සෑම දින තුනකට වරක්ම බර සටහන් කිරීම මගින් අපේක්ෂිත තත්වය කරා ක්‍රමයෙන් ඵලදායී හැකියාව උදාකරගත හැක. ව්‍යායාම වල යෙදීමට පෙර ඒක කරලක් අනුභව කර දිනකට විනාඩි 45 ක් පමණ ව්‍යායාම වල යෙදීමෙන් ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා කර ගත හැකි වන අතර ආහාර වේලක් සඳහා ප්‍රෝටීන්, ඵලවලු හා පත්‍ර සියයට 80 ක් පමණ අඩංගු කර ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ. රාත්‍රී ආහාරයට පසුවද ඒක කරලක් අවශ්‍යතාවය මත භාවිතා කල හැක.



මත්පැන් හා දුම් පානයෙන් හානියට පත් ඉන්ද්‍රිය පුනර්ජීවනයට හා නිරෝගිත්වය උදා කරගැනීමට



දිගායු ත්‍රිත් ලයිෆ් හරිත නේ සාර කරල්

සැබෑ හරිත නේ පානය මඟින් සිරුරෙහි නිරෝගිත්වය ආරක්ෂා කර පවත්වා ගත හැකි බව හරිත නේ නොකඩවා පානය කරන ජපානය හා චීනය ආශ්‍රිතව සිදු කරන ලද අධ්‍යයනයන් වලින් පැහැදිලි වී ඇත. හරිත නේ වල අඩංගු කැටෙචින් (Catechin) නමින් හැඳින්වෙන පොලි ෆිනෝල් සංඝටක වර්ග සතු මෙම විශේෂිත ගුණය හේතුවෙන් ආහාර පිරිමි ක්‍රියාවලිය උත්තේජනය කර කොලෙස්ටරෝල් හා සීනි ආහාර පිරිමි පද්ධතිය තුලදීම දහනය සිදු කිරීම මගින් එම අහිතකර කොටස් රුධිරයට එක්වීම වලකාලනු ලබන බව විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ වලින්ද සනාත කර ඇත. මේවා අතරින් වීජී ගැලො කැටෙචින් ගැලේට් හෙවත් **ඊ.ජී.සී.ජී.** (EGCG) නමැති පොලි ෆිනොලය සිරුරේ බර සහ තර බව පාලනය කිරීම සඳහා. වැඩිපුරම දායකත්වය සපයන සංඝටකය ලෙස විද්‍යාත්මකව හඳුනාගෙන ඇත.

හරිත නේ වල අඩංගු **ඊ.ජී.සී.ජී.** කැටෙචින් සංඝටකය විටමින් ඊ මෙන් 200 ගුණයක් ප්‍රබල බව ප්‍රකාශිතය. ඒ අනුව හරිත නේ අතිශය ප්‍රති ඔක්සිකාරක ගුණයෙන් යුත් වන අතර එමගින් සිරුර වයස්ගත වීමේ සීඝ්‍රතාවය අඩු කරයි. සම රැලි වැටීම හා අව පැහැ ගැන්වීම වලට සාපේක්ෂව හැඩුම් බව ආරක්ෂා කර දෙන අතර පිලිකා සෛල වර්ධනය වලකාලනු ලබයි. සීනි හා පිෂ්ටය පිරිමි කිරීමට උපකාර වන අතර එමගින් රුධිර සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමේ හැකියාව ලබා දෙයි.

තවද සැබෑ හරිත නේ සාරය දුන් සහ විදුරුමස් ශක්තිමත් කිරීමේ ගුණයෙන්ද යුක්ත වේ. මත්පැන් හා දුම් බීම වැනි සිරුරට හානිකර පුරුදු වලින් ඇතිවන අනතුරු වලකාලන අතර එවැනි ඇබ්බැහි වීම් වලට ගොදුරු වුවත් මෙම හරිත නේ සාර කරල් නිතිපතා භාවිතය මඟින් වන සෞඛ්‍ය හානි මෙන්ම ආහාර සමඟ සිරුරට ඇතුළුවන විවිධ විෂ වර්ග මඟින් ඇතිවන හානිද වලකාගත හැක.

බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයින් විසින් සිය රටවල පවතින ශීත දේශගුණයට ඔරොත්තු දීම සඳහා කිරි (මේදය) හා සීනි මිශ්‍ර කර පානය කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ වගා කරන ලද කළු නේ පානය අප දේශගුණයට නොගැලපෙනුයේ එමඟින් අනවශ්‍ය ලෙස සිරුරට මේදය හා සීනි එක්වීමේ අවස්ථාව ඇති කිරීමට හේතු වීමයි. නිතිපතා පානයෙන් අධික මේද හා සීනි ප්‍රමාණයන් නොදැනුවත්වම සිරුරට එක්වීම මඟින් රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් හා සීනි මට්ටම අධික ලෙස ඉහල යාම අධි රුධිර පීඩනය, හෘද නාල ඇතිරීම හා දියවැඩියාව වැනි මාරාන්තික රෝග තත්වයන් ඇතිවීමට හේතු වේ.

දිගායු ත්‍රිත්ලයිෆ් එක් කරලක් සැබෑ හරිත නේ කෝප්ප 5 කට සමාන වන හෙයින් දිනකට එක කරලක් ඕනෑම ආහාර වේලකට පසුව ලබා ගැනීමෙන් නිරෝගිමත් දිගායු සම්පන්න ජීවිතයක් උදා කර ගැනීමට උපකාර වේ.

සිරුරේ රුධිර සීනි සහ මේද පාලනයට



දිගායු ගාලිෆිට් සුදුසු සාර කරල්

සුදුසු යනු සියලු ඵලවල හා කුළුබඩු අතර ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගන්නා ඉතා අගනා ආහාරයකි. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයෙහි **සුදුසු සියලු ඵලවල අතර රජු** ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ සුදුසු සතු වීම සුවිශේෂී ගුණය හේතුවෙනි.

කොලෙස්ටෙරෝල්, අහිතකර මේද, අධික සීනි ආදී සිරුරට අහිතකර සියලු දේ පාලනය කර හිතේගිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අනාදීමත් කාලයක සිට ලොව සියලු ජනයා වෙත සුදුසු මඟින් සිදු කරනු ලබන සේවය මිල කල නොහැකි වටිනාකමකින් යුක්ත වේ. මෙයට අමතරව සුදුසු යොදා පිසගනු ලබන ආහාර වලට වීමඟින් ලබාදෙන රසයද අතිශය විශේෂයජනකය.

සුදුසු කෙතරම් ගුණාදායක ආහාරයක් වුවද එහි අඩංගු ඖෂධීය ගුණය සිරුරට අවශෝෂණය කර ගැනීමට නම් සුදුසු වල ගුණය අඩංගු සංඝටක වල හිඳිවිත මාත්‍රාවක් යම් කාලයක් නොකඩවා සිරුරට ලබා දිය යුතුය.

දිගායු ගාලිෆිට් කරල් නිෂ්පාදනය කර ඇත්තේ වම සංඝටක සම්මත ප්‍රමිතියකට අනුව නිස්සාරණය කර වීම නිස්සාරිත සම්මත සාරය හිඳිවිත ප්‍රමාණයන් පෙලටින් කරල් තුල අඩංගු කිරීමෙනි. වමඟින් සුදුසු සතු ඖෂධීය ගුණය සහිත සංඝටක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය හිඳිවිත මාත්‍රාවෙන් නොකඩවා සිරුරට ලබා දීමේ හැකියාව උදාකර ඇත.

වගෙයින් දිගායු ගාලිෆිට් කරල් දිනපතා භාවිතා කිරීමෙන් සුදුසු සතු අපරම්ත ඖෂධීය ගුණය සිරුරට ලබාදීම මඟින් හෘද රෝග හා දියවැඩියාව ආදී අවාසනාවන්ත රෝග වළකා ගත හැක.

ශාරීරික ව්‍යායාම වල යෙදීමට ප්‍රථම දිගායු ගාලිෆිට් කරල් ආහාරයට ගැනීම මඟින් මේදය හා සීනි ජීරණය වර්ධනය කර ගත හැක.

ආයුර්වේදයේ සඳහන් ප්‍රධානතම දෝෂයක් වන වාත දෝෂය කුපිත වීම මඟින් ඇතිවන හන්දිපත් විලුඹ හා මස්පිඩු වල වේදනා සමනය සඳහා අතිශය ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයක් ලෙස සුදුඵලණු සැලකේ.

දිගායු ගාලිෆිට් හිතිපතා වරකට කරල බැඟින් දිනකට තෙවරක් ආහාරයට පසු අනුභව කිරීමෙන් සියළු වාත වේදනා ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් සමනය කර ගත හැක.



පිළිකා වර්ග 12ක සෛල වර්ධනය වලක්වාලන ස්වාභාවික ප්‍රතිකර්මය



දීගායු කටු අනෝදා පලතුර හා පත්‍ර සාර කරල්

කටු අනෝදා පලතුර හා පත්‍ර පිළිබඳ සිදුකරන ලද විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයන් මඟින් එම ශාක කොටස් වල සාරය සතු විශේෂ ඖෂධීය ගුණ පිළිබඳ ඉතා පැහැදිලි ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. මෙම පර්යේෂණ සිදුකර ඇත්තේ කටු අනෝදා සතු පිළිකා මර්ධන ගුණය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහාය.

අනෝදා පලතුර හා එහි පත්‍ර සිරුරේ විවිධ ස්ථාන වල ඇතිවන පිලිකා වර්ග 12 ක් පාලනය කර සුව කිරීමේ ගුණයෙන් යුතු බව මෙම පර්යේෂණ මඟින් තහවුරු වී ඇත.

පිළිකා රෝගීන් සඳහා කටු අනෝදා පලතුරු ලබා දීම නිරතුරුව සිදුවීමට හේතු කාරක වනුයේද එම පලතුර සතු නිරෝගී සෛල වලට හානි සිදු නොකර පිලිකා සෛල වර්ධනය වලකා ඒවා විනාශ කිරීමේ විශේෂ ගුණය පිළිබඳ පවතින අවබෝධය බව පැහැදිලි කරගැනේ.

කටු අනෝදා පලතුර සතු මෙම ගුණය ඵලදායක ලෙස රෝගීන් හට ලබා දීමට ඉඳු හිට අක්‍රමවත් ලෙස ආහාරයට ගැනීමට සැලසීමෙන් පමණක් හැකි වේ. යයි විශ්වාස කල නොහැක. ස්වාභාවික පලතුරක පෝ පත්‍රයක අඩංගු ඖෂධීය ගුණය නිවැරදි ලෙස රෝගියෙකු හට ලබා ගැනීමට නම් එම පලතුර සතු ගුණය අඩංගු සංසුක නිස්සාරණය මඟින් වෙන්කර සම්මත මත්‍රාවකට අනුව සකස්කර නොකඩවා ලබාදිය යුතු බව විද්‍යාත්මක පිළිගැනීමයි.

මෙම සියලු තත්ත්වයන් පිළිබඳව සිදු කරන ලද ගැඹුරු අධ්‍යයනයන් මඟින් එම තත්ත්වයන් පැහැදිලි ලෙස අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පසු කටු අනෝදා පලතුර හා පත්‍ර වල සම්මත සාරය පිලිකා සෛල මර්ධනය කිරීමේ හැකියාව සතු ස්වභාවික ඖෂධයක් ලෙස නිර්මාණය කර දීගායු කටු අනෝදා සාර කරල් ලෙස දීගායු හෙළ ඖසු සමාගම මඟින් ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම කරල් දිනපතා භාවිතා කිරීමෙන් නිරෝගී සෛල ආරක්ෂා කර පිලිකා සෛල පමණක් විනාශ කර පිලිකා වර්ග 12 ක් වර්ධනය වීම වලක්වාගත හැක.

තව ද මුත්‍රා පද්ධතියේ ප්‍රොස්ටේට් ග්‍රන්ථියේ ඇතිවන රෝග සඳහා ද කටු අනෝදා පලතුර අතිශය ගුණ දායක ඖෂධයක් වේ.

වරකට එක බැගින් දිනකට තෙවරක් නිතිපතා ආහාරයට පසු දීගායු කටු අනෝදා සාර කරල් භාවිතය මඟින් සාර්ථක ලෙස පිලිකා සෛල වර්ධනය වලකා ගත හැකිය. තවද මෙය ස්වාභාවික පළතුරක් නිසා රසායනික ඖෂධ සමඟ කිසිදු අන්තර් ක්‍රියාවක් සිදු නොකරනු ඇත.

අතරු ආබාධවලින් තොර දියවැඩියා පාලනයට



දීගායු නිමධුරා

පෙනි, කරල් හා සීනි දහන පානය

අප විසින් දිනපතා අනුභව කරනු ලබන ආහාර වේලෙහි අඩංගු පිෂ්ටය හා සීනි මඟින් සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය කැලරි වශයෙන් ලබාදීම සිදු කෙරෙන අතර එම ශක්තිය ඉන්ධනයක් ලෙස භාවිතා කිරීමෙන් විදිනෙදා ජීවිතය කාර්යක්ෂම ලෙස ගත කිරීමට අවස්ථාව උදා කර දෙනු ලබයි.

මෙම පිෂ්ටය හා සීනි පිරිණය සිදු කිරීම සඳහා ආහාර පිරිණ පද්ධතිය සමන්විත වන සියලු ඉන්ද්‍රියයන් මඟින් එන්සයිම හා නෝමෝන ආදිය අඩංගු විවිධ ශ්‍රාවයන් නිකුත් කරනු ලබන අතර එම ශ්‍රාවයන්ගේ උපකාරයෙන් පිෂ්ටය හා සීනි දහනය සිදුකර පිවිත්ගෙන විදිනෙදා කාර්යයන් සඳහා වැය කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය කැලරි වශයෙන් ලබාදීමට දායක වීම සිදු කරනු ලබයි.

ආහාර පිසීමේදී එක් කර ගන්නා කුළුබඩු හෙවත් තුනපහ යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන ස්වාභාවික ශාක කොටස් වල අඩංගු විවිධ සංඝටක ආහාර සමඟ මුසුව සිදුකෙරෙන උත්තේජනය හේතුවෙන් පිරිණ පද්ධතියට අනුබද්ධිත ඉන්ද්‍රිය මඟින් මෙම විවිධ ශ්‍රාවයන් නිකුත් කිරීම සිදු කරනු ලබන අතර ඒ වාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය හේතුවෙන් ආහාර සමඟ ඇතුළුවන පිෂ්ටය හා සීනි දහනය ආහාර පිරිණ පද්ධතිය තුල සිදු වී සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ජනනය කෙරේ.

අප සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරනු ලබන ආහාර පිසීමේ ක්‍රියාවලිය සැලකිල්ලට ගත හොත් පැහැදිලි වන ප්‍රධානතම කරුණ නම් ආහාර පිසීමේදී කුළුබඩු තෝරා ගැනීම, පිසීමට බඳුන් වන ආහාරයට අනුරූප ලෙස සිදු නොවන බවයි. එයට ප්‍රධානතම හේතුව වනුයේ එසේ තෝරා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම සැලකීම නොමැති වීමට අමතරව දැනුම තිබුන ද අවශ්‍ය කුළුබඩු වෙළඳපොළෙහි සුලභව නොතිබීම වේ. සාමාන්‍යයෙන් එළවලු, මස් හා මාළු ආදී සියලුම ව්‍යාජන පිසීමේදී එක් කර ගනුයේ ඉතා සීමිත කුළුබඩු සංඛ්‍යාවක් අඩංගු තුනපහ පැකට්ටුවක් පමණක් වීම හේතුවෙන් එම ආහාර පුරිණ පිරිණ ක්‍රියාවලියකට බඳුන් වීමේ අවස්ථාව මග හැර යාම සිදුවේ.

කිසියම් හේතුවක් නිසා මෙලෙස ආහාර පිරිණ පද්ධතිය තුළ සිදු කරනු ලබන පිරිණ ක්‍රියාවලිය අසම්පූර්ණ වුවහොත් එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නිසි ලෙස පිරිණය නොවූ පිෂ්ටය, මේදය හා සීනි සිරුර තුල තැන්පත්වී රුධිරයට එක්වීම සිදුවී එමඟින් රුධිරයේ අඩංගු විය යුතු සීනි මට්ටම අවශ්‍ය ප්‍රමාණය අහිමිවන ඉහල යාම සිදු විය හැක.

මෙම තත්වය දිගටම පැවතීම මඟින් රුධිර සීනි මට්ටම නොකඩවා ඉහළ යාම දියවැඩියා රෝග තත්ත්වයක් දක්වා වර්ධනය වීමට හේතු වනු ඇත. එම කරුණ අනුව පැහැදිලි වන සරල කාරුණය නම් ආහාරයට ගන්නා පිෂ්ටය හා සීනි නිවැරදි ලෙස පිරිණය නොවීම දියවැඩියා රෝගයට හේතු වන බවයි. බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව විසින් ද දියවැඩියා රෝගය ආහාර පිරිණ උග්‍රතාවයක් (Metabolic disorder) නිසා ඇතිවන රෝගයක් ලෙස පිළිගෙන තිබීම මෙයට හොඳම උදාහරණයයි.

වසර හාර දහසකට පමණ පෙර නිකුත් ලිඛිත පැරණි වරක සංහිතාව වැනි ආයුර්වේද ග්‍රන්ථවල පවා ප්‍රමේභ රෝග විශේෂයක් ලෙස හැඳින්වෙන මධුමේභය හෙවත් දියවැඩියා රෝගය පිළිබඳව සඳහන් වීම මඟින් මෙම රෝගය පිළිබඳව ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය සතුව තිබූ දැනුම පිළිබඳව කිසියම් අවබෝධයක් ලබා ගත හැක.



ආයුර්වේද පැහැදිලි කිරීම් වලට අනුව දියවැඩියාව යනු ආහාර පිරණා ක්‍රියාවලියේ උනන්දුවක ප්‍රතිඵලයකි (නූතන බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයද මෙයම පිළිගනී).

මෙම උනන්දුවක සුවකර ගැනීමට නම් එම පිරණා ක්‍රියාවලිය උත්තේජනය කළ හැකි ඖෂධ හඳුනාගෙන ඒවා ලබාදීමෙන් සීනි හා පිෂ්ටය දහනය කිරීමේ හැකියාව ආහාර පිරණා පද්ධතියට ලබා දිය යුතු වේ.

ආසියාතික රට වල ජනතාව වසරේ මාස 12 පුරාම හිරු එලියට හිරුවරණය වී සිටීමේ හේතුවෙන් සිරුරට අවශ්‍ය තාප ශක්තියෙන් කොටසක් හිරු එලියෙන් ලැබෙන ශක්තිය මගින් සිරුරට අවශේෂණය වේ. එම හේතුව නිසා පිෂ්ටය හා සීනි ආහාර වශයෙන් ගන්නා ප්‍රමාණය ඊට අනුරූප වනසේ තුලනය කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

හිරු පිරි සහිත ආහාර හා සීනි බහුලව අඩංගු ආහාර ඉතා ඉක්මනින් පිරණය වී සිරුරට කැලරි ශක්තිය ලබා දුන්න ද සහල්, කුරක්කන්, මෙහේරි ආදී ධාන්‍ය වර්ග ඉතා අඩු වේගයකින් පිරණය වී සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම සිදුවේ. එම හේතුව නිසා හිරු එලිය බහුලව ලැබෙන අප වැනි රටකට ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස වඩාත් සුදුසු වනුයේ දේශීය සහල්, කුරක්කන් හා මෙහේරි වැනි ධාන්‍ය වර්ග වේ. අධික සීතල සහිත රටවල ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස හිරු පිරි පදනම් කර පිළියෙළ කර ගත් ආහාර වඩාත් සුදුසු වනුයේ එම ආහාර ඉක්මනින් දහනය වී ශක්තිය බවට පරිවර්තනය වීමේ සීඝ්‍රතාවය නිසාය.

ශ්‍රී ලාංකික අප විසින්ද බොහෝවිට පිෂ්ට හා සීනි අධික ආහාර අනුභව කරනු ලැබුවද අප ආහාර වේලට එක් කර ගන්නා කුළුබඩු සහ තුන පහ ආදී ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් ද්‍රව්‍ය එම අධික පිෂ්ට සහ සීනි පුර්ණ වශයෙන් දහනය කරවීම සඳහා ප්‍රමාණවත් නොවීම හේතුවෙන් පිරණය නොවූ එම ආහාර සීනි ලෙස රුධිරයට එක් වීම මගින් රුධිර සීනි මට්ටම ඉහල යාම සිදුවේ. මෙම තත්වය දිගටම පැවතීම දියවැඩියා රෝග තත්වයක් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

දියවැඩියා රෝගියෙකු බව රුධිර පරීක්ෂාව මගින් හඳුනා ගත් විගස විවිධ රසායනික ඖෂධ මගින් රුධිර සීනි මට්ටම පාලනය සඳහා උත්සාහ දරනු ලැබුව ද එය සාර්ථක නොවනුයේ රසායනික සංඝටක කිහිපයකින් පමණක් ආහාර පිරණා ක්‍රියාවලිය උත්තේජනය කිරීමේ හැකියාව නොමැතිවීමේ හේතුවෙනි.

දියවැඩියා රෝගියෙකුගේ රුධිර සීනි පාලනය සඳහා රුධිරයට එක් කරන රසායනික සංඝටක ද්‍රවයේ පැය විසි හතර පුරාම රුධිරය තුළ සංසරණය වීම හේතුවෙන් එම රසායනිකයන් වකුගඩු තුල තැන්පත්වීම නොවැළැක්විය හැකි සිදුවීමකි. එමගින් යම් කාලයකදී අතිවාර්ගයෙන්ම වකුගඩු ක්‍රියා විරහිත වීම සිදු විය හැක. එය වලක්වා ගැනීමට නම් කෙසේ හෝ රසායනික ඖෂධ සිරුරට ඇතුළුවීම වලකා ගත යුතුව ඇත. මෙය වගකීමකින් තොරව සිදු කිරීමට යාම ඉතා හයානක ප්‍රති විපාක ගෙන දෙන්නක් විය හැක. එසේ නම් එය කල යුත්තේ කෙසේද?

දිගු ක්‍රමයක ඖෂධීය මිලි ග්‍රෑම් 500 ප්‍රමාණයේ පෙති, මිලි ග්‍රෑම් 350 ප්‍රමාණයේ කරල් හා සීනි දහන පානය ලෙස ග්‍රෑම් 2.0 ප්‍රමාණයේ සවිචර ඇසුරුම් (Tea bag) යන ආකාර තුනකින් ඉදිවිපත් කර ඇත.

ආහාරයට පැය හයකට පෙර පෙත්තක් හා කරලක් ගෙන ආහාරයට පසු පානය කරන ජලය වෙනුවට සීනි දහන පානය පැකට්ටුවක් නැවටු ජලය මිලි ලීටර 300 ක පමණ ප්‍රමාණයක විනාඩි 5 ක් බනා තබා එම සාරය පානය කිරීම මගින් එම ආහාර වීම මගින් සිරුරට එක් කරන ලද පිෂ්ටය හා සීනි පුර්ණ ලෙස පිරණය කර ශක්තිය බවට හැරවීම ආහාර පිරණා පද්ධතිය තුළ දීම සිදු කරනු ලබයි. එමගින් එම ආහාර වේලට අදාලව රුධිරයට අධික ලෙස සීනි එක්වීම වලකාලනු ලබන අතර ඔබ දියවැඩියා රෝගියෙකු බවට පත්වීමේ අවදානම සම්පුර්ණයෙන්ම ඉවත් කරනු ලබයි. දිගු ක්‍රමයක භාවිතයේ විශේෂත්වය නම් එය රසායනික ඖෂධයක් මෙන් එකම ආකාරයෙන් දිනපතාම භාවිතා කිරීම අවශ්‍ය නොවීමයි. රුධිරයේ අඩංගු සීනි ප්‍රමාණය පිළිබඳව අවධානයෙන් නිමද්‍රවා පෙති කරල් හා පානය ගැලපෙන ලෙස භාවිතාකිරීම මගින් රුධිර සීනි මට්ටම නිවැරදි ලෙස පවත්වාගෙන යාමේ හැකියාව ලැබේ.

දිගු ක්‍රමයක වල පවතින විශේෂත්වය වනුයේ මාස හයක පමණ කාලයක් එක දිනට භාවිතා කිරීම මගින් අක්‍රියව පැවති අභ්‍යන්තර නැවත ප්‍රකෘති තත්වයට පත්කර ගැනීමට හැකිවීම හා එමගින් දියවැඩියා රෝගය නිරෝධයට සුව කර ගැනීමේ වාසනාව උදාකර ගැනීමයි.

දිගු ක්‍රමයක අප සමාගම විසින් වසර ගණනාවක් තුළ විදේශීය පර්යේෂණ ආයතන හා එක්ව ඉතා ක්‍රමවත්ව සිදුකරන ලද පර්යේෂණයක අතිශය සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් බව ඉතා ආඩම්බරයෙන් සඳහන් කල හැක. ආහාර පිරණා පද්ධතිය තුළ පිෂ්ටය හා සීනි නිවැරදි ලෙස දහනය සඳහා උපකාර කිරීම මගින් දියවැඩියා රෝගය වලක්වා ගැනීම හා දියවැඩියා රෝගීන්ගේ රුධිර සීනි මට්ටම නිවැරදි කර ඔවුන් සුවපත් කිරීම යන කාර්යයන් දෙකම සිදුකල හැකි ස්වාභාවික ශාක සාර වලින් නිෂ්පාදනය කර තිබෙන ලොව ඇති එකම ඖෂධීය දිගු ක්‍රමයක නිමද්‍රවා විය හැකි යයි විශ්වාස කරමු.

අතරු ආබාධ වලින් තොරව අධිමේදනාවය හා කොලෙස්ටරෝල් පාලනයට



දිගායු නිමේදා

කරල්

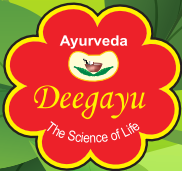
දිගායු නිමේදා යනු අධිමේදනාවය හෙවත් කොලෙස්ටරෝල් හා අහිතකර ලිපිඩ රුධිරයට එක්වී එම සංඝටක රුධිරය තුළ තිබිය යුතු සීමාව ඉක්මවා යාම හේතුවෙන් ඇතිවන හෘදය ආශ්‍රිත රුධිර නාල අවහිර වීම පාලනය කර හෘද රෝග වළකාලීමේ හැකියාව ඇති ආයුර්වේද ඖෂධ වල සම්මත සාරය නිවැරදි වට්ටෝරුවකට අනුකූල ලෙස යොදා නිෂ්පාදනය කර ඇති ඉතා වටිනා හෙළ ඖසුවකි.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ මූලධර්මය වන ආහාර පිරණ ක්‍රියාවලිය උත්තේජනය මඟින් ආහාර සමඟ සිරුරට ඇතුළුවන මේද නිසිලෙස දහනය කිරීමට උපකාරී වී එමඟින් මේද කොටස් රුධිරයට එක්වීම වළකා රුධිර නාල අහසන්තරයේ මේද කොටස් තැන්පත් වී ඒවා අවහිර වීමේ අවස්ථාව නැතිකර දමයි.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය මඟින් හඳුනාගෙන තිබෙන ශිලාජකු, ගුඟුල් හා සුදුසු යන ස්වාභාවික ඖෂධ මේ සඳහා උපකාරී වන බව මෑත කාලයේ සිදු කර තිබෙන විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයන්ගෙන්ද සනාථ කර තිබේ. තවද හෘදය වස්තුවේ පේශීන් හා රුධිර නාල ශක්තිමත් කිරීමේ හැකියාව කුඹුක් ශාකයේ පොතු වල අඩංගු ඖෂධීය සංඝටක වලට තිබෙන බවද ආයුර්වේදයේ සඳහන්ව තිබෙන අතර එම ගුණයද මෑතකදී සිදුකරන ලද පර්යේෂණ මඟින් සනාථ කර ඇත.

දිගායු නිමේදා ඖෂධය නිර්මාණය කිරීමේදී මෙම ඖෂධ හතරෙහිම සම්මත සාරය නිවැරදි වට්ටෝරුවකට අනුව යොදාගෙන ඇති හෙයින් ඉහත සඳහන් අධිමේදනාවය හේතුවෙන් ඇතිවන හෘද රෝග සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස මෙම ඖෂධය භාවිතා කළ හැක. දිගායු නිමේදා භාවිතයට නැඹුරු වීම තළින් අධිමේදනාවය සඳහා නිර්දේශ කෙරෙන රසායනික ඖෂධ දිගු කාලීනව භාවිතයෙන් සිදු වන වකුගඩු අකර්මන්‍ය වීම වැනි දරුණු අතරු ආබාධ වලින් වැළකිය හැක.

ආහාරයට පෙර කරල් දෙකක් බැගින් දිනකට දෙවරක් සාමාන්‍ය මාත්‍රාව වශයෙන් හෝ වෛද්‍ය උපදෙස් මත භාවිතා කිරීම මඟින් අතරු ආබාධ වලින් තොරව ඉහත සඳහන් රෝග වලින් සුවය ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්ම ලබාගත හැකි වනු ඇත.



ජීර්ණය උත්තේජනය කර මලබද්ධිය සමනය කිරීමට හා උදරයේ ආම්ලිකතාවය පාලනයට



දිගායු ත්‍රිඵලා පෙති

යමෙකු විසින් අනුභව කරනු ලබන ආහාර නිවැරදි ලෙස ජීර්ණය වීමේ ක්‍රියාවලිය මඟින් අවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ සිරුරට උකහාගෙන අනවශ්‍ය අප ද්‍රව්‍ය බැහැර කරවීම නිරතුරුව සිදු කරනු ලබන්නේ නම්, ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව එම පුද්ගලයා නිරෝගිමත් අයෙකු ලෙස සැලකේ ග සත්ව ජීවිතයද මෙම මූලික සංසිද්ධියට අනුකූල ලෙස පැවතෙන අතර ඔවුන් සතු "ඉව" ලෙසින් හඳුන්වනු ලබන සංවේදනය භාවිතාවෙන් අවට වාතයන්ගේ පවතින ස්වාභාවික ඖෂධීය පැලෑටි කොටස් හඳුනාගෙන අනුභව කිරීම මඟින් සිරුර තුල සිදුවන ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය නිවැරදි කර ගැනීම සිදු කරනු ලබයි.

අද සංවිධිත ලෝකයේ ජීවත්වන කිසිදු පුද්ගලයෙකු හට වෙළඳපල පවතින ආහාර මත යැපීම හැර තමනට අවශ්‍ය යැයි හැඟෙන දේ එහි පරිදි තෝරා අනුභව කිරීමේ අවස්ථාව නොපවතී. තම සිරුරේ ස්වභාවය හා අවශ්‍යතාවය පිලිබඳ අවබෝධයක් ඇති අයෙකුට වුවද එම අවශ්‍යතාවය සරිලන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ආහාර තෝරා අනුභව කිරීම මඟින් තම සිරුරේ නිරෝගිත්වය පවත්වාගෙන යාමේ හැකියාව පවතින ආහාර වෙළඳපොල විසින් ඉතා දැඩි ලෙස සීමා කරනු ලැබ තිබේ. මෙයට ප්‍රධානතම හේතුව වනුයේ වෙළඳපොල යනු ඉල්ලුම හා සැපයුම මත පමණක් රඳා පවතින ප්‍රපංචයක් වීමයි.

මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විෂම ගුණයේ හා ප්‍රමිතියේ පවතින, සෞඛ්‍ය අන්තරායකාරී, ආහාර වර්ග නිරතුරුවම අනුභව කිරීමට සිදුවන අතර එම ආහාර ජීර්ණය නිසි පරිදි සිදුවී අවශෝෂණය හා බැහැර කරවීමේ ක්‍රියාවලිය ස්වාභාවික ලෙස සිදු කිරීමට අපොහොසත්වීම විවිධ සෞඛ්‍යමය සංකූලතාවනට ගොදුරුවීමේ අවස්ථාව උදා කරනු ලබයි.

මෙම තත්වය කළමනාකරණය කර ගැනීමට නම් ජීර්ණය, අවශෝෂණය හා බැහැර කිරීම සඳහා උපකාර කල හැකි ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් ආහාර ප්‍රධාන ආහාර වේලට නිතිපතා එක කර ගත යුතුව ඇත. ආයුර්වේදය විසින් වසර 4000 ක පමණ කාලයකට පෙර සිටම අරළු, බුළු හා නෙල්ලි යන පලතුරු ත්‍රිත්වය මෙම විරල ඖෂධීය ගුණයෙන් යුතු ස්වාභාවික ආහාර ලෙස හඳුනාගෙන ඇති අතර ඒවා ආයුර්වේදයේ සඳහන් ප්‍රධාන රෝගකාරක මූලයන් වන වාත ල පිත්ත හා කඵ යන ද්‍රෝණ සමනය කිරීමේ හැකියාවෙන් යුතු බව හඳුනාගෙන ඇත.

දිගායු ත්‍රිඵලා පෙති නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිතා කරනු ලබන වර්ධෝරුවෙහි මෙම පලතුරු ත්‍රිත්වයේ සම්මත සාරය නිවැරදි අනුපාතයෙන් අන්තර්ගත කර ඇති අතර මිලි ග්‍රෑම් 500 ප්‍රමාණයේ පෙති 2 ක බැගින් දිනකට දෙවරක් ආහාරයට පසු අනුභව කිරීමෙන් ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය නිසිලෙස පවත්වාගෙන යා හැකි අතර අවශෝෂණය හා බැහැර කිරීම නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාම සඳහා උපකාර වේ.

මෙමගින් රුධිර සීනි, මේද හා කොලෙස්ටරෝල් යන ප්‍රධාන රෝගකාරක සංඝටකයන් පාලනය කර ගත හැකි වන අතර මලබද්ධිය, අධි මුත්‍රතාවය හා අධි රුධිර පීඩනයද වලකාගත හැක. තවද උදරගත ආම්ලිකතාවය හෙවත් අම්ල පිත්ත රෝගය ද පාලනය කර සිරුර සෞම්‍ය ගුණයෙන් පවත්වා ගැනීමේ අවස්ථාව උදා කරයි.

සන්ධිගත වාත රෝග ලෙස සැලකෙන ආතරයිටිස් හා සයටිකා යන රෝගවලින් පෙලෙන්නන්ගේ වේදනාව සමනය කිරීමට උපකාර කෙරෙන අතර සන්ධි ඉදිමුම පාලනය කර ගත හැක. ගැස්ට්‍රික් හෙවත් උදරගත ආම්ලිකතාවය හේතුවෙන් ගලනාලයේ මෙන්ම ආමාශයේ හා බඩ වැදී වල ඇතිවන තුවාල සුව කිරීමේ ගුණයෙන්ද යුක්ත වේ.

අති ප්‍රබල වාජිකරණ පෝෂණ ප්‍රතිකාරය



දීගායු විනිග්‍රා කරල් හා පෙති

ඕනෑම පුද්ගලයෙක් උපන්දා සිට වසර 25 - 30 දක්වා කාලයක් දක්වා වැඩීම හෙවත් ශරීර වර්ධනය සිදුවී තමනට හිමි ප්‍රමාණයට උස, මහත, හා බර වැනි දේ සකස් වී වැඩීමේ ක්‍රියාවලිය අවසාන වේ. මෙම වැඩීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් දායක වනුයේ වර්ධන හෝමෝන ක්‍රියාවලියක් බව විද්‍යාත්මක පැහැදිලි කිරීමයි. ඒ අනුව වැඩීමේ ක්‍රියාවලිය අවසාන වන අවස්ථාවේ සිට වයස්ගත වීම හෙවත් අභාවය කරා පිවිසීම ආරම්භ වේ.

වර්ධන හෝමෝන ක්‍රියාවලිය සක්‍රීයව තිබෙන අවස්ථාවේ හෙවත් වර්ධන අවස්ථාවේ සියලු ඉන්ද්‍රියයන් හා හෝමෝන පද්ධතිය ඉතා කාර්යක්ෂම ලෙස ක්‍රියාත්මකව පැවතීමේ හේතුවෙන් ලිංගික ශක්තිය හා ශරීර ශක්තිය උපරිම මට්ටමින් පවතී. වසර 30 පමණ පසුවන විට අභ්‍යන්තර වර්ධන ක්‍රියාවලිය අවසාන වීම හේතුවෙන් ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාවලියද ක්‍රමයෙන් දුර්වල වීම ආරම්භ වේ. මෙම තත්වය වලකා ගැනීමට නම් අප ගන්නා ආහාර මගින් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය හා ස්නායු පද්ධතිය පෝෂණය කර නිරතුරුව එම ඉන්ද්‍රියයන් පුනර්ජීවනය කල යුතුවේ. නමුත් අප ගන්නා ආහාර මගින් එවැනි පෝෂණයක් ලැබේ දැයි සැක සහිත වන්නේ එවැනි පෝෂණ පදාර්ථ අඩංගු ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් ආහාර පිළිබඳව බොහෝ දෙනෙක් නොදැනුවත්වීම හා දැනුවත් වුවද එවැනි ආහාර වෙළඳ පොලෙහි මිලදී ගැනීම සඳහා නොතිබීම වේ.

සාමාන්‍යයෙන් ආහාර ගැනීමේදී සිදු වන්නේ ලැබෙන මොහොතේ හෝ ආහාරයකින් කුස පුරවා ගැනීමය. මස්, මාළු, බිත්තර හා කිරි අහාරයට ගැනීම පෝෂණදායකය යන බටහිර ජාතින් විසින් අප වෙත පටවා ඇති විශ්වාසය මත පෝෂණය සඳහා ඒවා පමණක් ආහාරයට එක්කර ගැනීම සාමාන්‍යයෙන් සිදු කරනු ලබයි.

නමුත් ආයුර්වේදයේ ඉගැන්වීම් වලට අනුව සලකා බලනහොත් ස්වභාව ධර්මය විසින් නිර්මාණය කර තිබෙන ශාක සත්ත්වයන් තුළ අප සිරුර පෝෂණය කිරීමේ හැකියාවෙන් යුත් ඖෂධීය ශාක අති විශාල සංඛ්‍යාවක් පරිසරය තුළ පවතී, එම වනෝෂධි සතු ගුණ පිළිබඳව දැනුම වසර 4000 ක් පමණ පැරණි ආයුර්වේදයේ පැහැදිලි ලෙස සඳහන්ව ඇත. එම ඖෂධි නිවැරදි ලෙස ආහාර සමඟ එක් කර අනුභව කිරීම මගින් සිරුරේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් හා ස්නායු පද්ධතිය පෝෂණය කර තීරේති හා කාර්යක්ෂම ලෙස පවත්වාගෙන යාහැකි බව ආයුර්වේදය විසින් අවබෝධ කර ගෙන ඇත.

එම ඖෂධීය ශාක ආයුර්වේදය විසින් වාජිකරණ ඖෂධ ලෙස හඳුන්වනු ලබන අතර වාජිකරණ තන්ත්‍රය යන නමින් හෙවත් පර්වචේදයක්ද ආයුර්වේදය සතුව ඇත. දීගායු විනිග්‍රා නමැති වාජිකරණ පෝෂණ අතිරේකය නිර්මාණය සැලසුම් කිරීමේදී මෙම ඖෂධි පිළිබඳව සිදු කරන ලද විශේෂ අධ්‍යයනයන් මගින් නිගමනය කල වට්ටෝරුවකට අනුව තෝරාගත් ඖෂධිවල සම්මත සාරයන් භාවිතා කර ඇති අතර එමඟින් එම ඖෂධි සතු වාජිකරණ ගුණ සියල්ල මෙම ඖෂධියට ඇතුලත් කර ඇත.

වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකුගේ ලිංගික දුර්වලතාවය පහත සඳහන් කරුණු පහකට ප්‍රධාන වශයෙන් ලඝු කල හැකිය.
 ලිංගික ආශාව මද බව,
 අප්‍රාණිකත්වය,
 අනපේක්ෂිත ශුක්‍ර මෝචනය
 ශුක්‍ර හීනතාවය
 මන්ද සන්තුෂ්ටිය හෙවත් සතුට මද බව
 උක්ත දුර්වලතාවයන් සියල්ලම සමනය කිරීමේ හැකියාව ඇති අතිශය ගුණදායක ආයුර්වේද වාජිකරණ ඖෂධ වල සම්මත සාරය අඩංගු කර නිෂ්පාදනය කර තිබෙන දීගායු විනිග්‍රා කරල් හා පෙති භාවිතය මගින් ඉහත සඳහන් දුර්වලතා සියල්ල සමනය කර තෘප්තිමත් ලිංගික ජීවිතයක් උදා කර ගත හැක.



ඔස්ට්‍රේලියා ආතරයිටිස්, රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් හා සයටිකා සඳහා

දිගායු ජොයින්ට් හීලර් ජලස් කරල්



ඔස්ට්‍රේලියා ආතරයිටිස් හා රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් යන රෝග හේතුවෙන් සන්ධි වේදනාව, ඉදිමුම හා විකෘතිවීම මෙන්ම සයටිකා යන රෝග තත්වයන් වැඩිහිටි පිරිමි හා කාන්තාවන් හට බහුලව වැළඳෙන රෝගයක් බවට පත්ව ඇත. මෙම රෝගය සඳහා වේදනා නාශක හැර වෙනත් විකල්ප ඖෂධ බහුලව නොමැති වීමේ හේතුවෙන් රෝගය වැළඳුණු බොහෝ රෝගීන් ඉතා අසරණ තත්වයට පත්ව සිටින බව ප්‍රකට කරණයකි. තවද රසායනික වේදනා නාශක ඖෂධ දීර්ඝ කාලීනව භාවිතාව හේතුවෙන් ඇතිවන විවිධ අතුරු ආබාධ වලට ගොදුරුවීම මගින් වැළඳී තිබෙන රෝගයට අතිරේකව වෙනත් සංකූලතා මගින් ඇතිකරන අහිතකර තත්වයන්ටද මුහුණදීමට සිදුවී තිබීම කණගාටුදායක තත්වයකි.

දිගායු සමාගම විසින් මෙම රෝගය සුව කිරීමේ හැකියාව තිබෙන ස්වාභාවික ඖෂධ පිළිබඳව සිදුකරන ලද සාර්ථක අධ්‍යයනයන් වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දිගායු ජොයින්ට් හීලර් ජලස් යන ඉතා අගනා ඖෂධය නිර්මාණය කර මිලි ග්‍රෑම් 350 ප්‍රමාණයේ කරල් ලෙස ඉදිරිපත් කර ඇති බව ඉතා සතුටින් ප්‍රකාශ කර සිටීමු.

මෙම ඖෂධයේ අඩංගු ශාක ඖෂධ වන උන්කාරියා ටොමන්ටෝසා, කහ අල හැනෝ අංශු, බොස්වේලියා සෙරාටා, ස්වාභාවික ග්ලුකොසැමින් හා මුහුදු කැකිර් යන ස්වාභාවික ඖෂධ වල සම්මත සාරය ඉහත සඳහන් සන්ධිගත රෝග සුව කිරීමේ හැකියාවෙන් යුතු වන පරිදි නිර්මාණය කර ඇති වර්ධෝරුවකට අනුකූල ලෙස නිෂ්පාදනය කර ඇත.

දිගායු ජොයින්ට් හීලර් ජලස් කරල් ආහාරයට පසු එක බැගින් දිනකට තෙවරක් හෝ වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි භාවිතා කිරීමෙන් ඔස්ට්‍රේලියා ආතරයිටිස්, රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් හා සයටිකා යන රෝග මගින් ඇතිකරන සන්ධිගත වේදනා හා ඉදිමුම් මෙන්ම සන්ධි විකෘති වීම අතුරු ආබාධ වලින් තොරව සුව කර හැක.

මෙම ඖෂධ අභ්‍යන්තරව භාවිතා කරන අතර දිගායු ජොයින්ට් හීලර් ජලස් අලේපය අදාල සන්ධි වල දිනකට දෙවරක් අලේපයෙන් වඩාත් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ඉක්මනින් උදාකරගත හැක.

ශ්‍රී ලාංකීය අපේම පානය



බෙලමල්
Aegle marmelos



රණවිට
Cassia auriculata



ඉතුරු
Zingiber officinale



ගොඩකොළ
Centalla asiatica



කොකලමිමි
Salacia reticulata

දීගායු මිනු පැන්



ඉර්මුසු
Hemidesmus indicus



පොල්පලා
Aerva lantana



වැල්පෙහෙල
Cardiospermum halicacabum



තිරමුල්ලය
Asteracantha longifolia



කරපිටි
Murraya koenigii



දිගායු ඖසු පැන් ශ්‍රී ලාංකීය අජේම පානය

බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයින් අතර වඩාත්ම ජනප්‍රිය උණුසුම් පානය හේ ලෙස සැලකෙතොත් දෙවැන්න කෝපි ලෙස සැලකිය හැක. එසේ වුවද හේ පානය කරන්නන් හා සැසඳීමේදී කෝපි පානය කරන්නන් සංඛ්‍යාවෙන් ඉතා අල්පය.

තේ වගාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වන්නේ වසංගතයක් හේතුවෙන් ලොව පුරා කෝපි වගාව විනාශ වීමෙන් පසුව 1868 වසර පමණ කාලයේ වචකට අප රට පාලනය කල බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයින් විසිනි. මහා බ්‍රිතාන්‍යය ඇතුළු ශීත සෘතුවක් පවතින බටහිර රටවල ජනතාවට මාස 4 ක් පමණ වන එම අධික ශීත කාලය තුල සිය ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය හා මේද ලබාදීම සඳහා අධික වෙහෙසක් දැරීමට සිදුව ඇත. කිරි හා සීනි යනු ඉතා පහසුවෙන් සිරුරට මේදය හා කැලරි හෙවත් ශක්තිය ඇතුළු කල හැකි ආහාර දෙකකි. මෙම ආහාර කනට අධික හේ සමහ මිශ්‍ර කර පානය කිරීම මඟින් හේ

වල අඩංගු වැරදි හා කැලේන් වැනි සංඝටක මඟින් ලැබෙන උප්තේජනය හා හේ වල ආවේනික රසය හා සමඟ මුසුව ඉතා ප්‍රියජනක පානයක් බවට පත් කර ගනු ලබයි.

මෙමඟින් සිරුරේ උෂ්ණත්වය පවත්වාගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සීනි වලින්ද මේදය කිරි වලින්ද සිරුරට ලබාදේ. 1868 වසරේ ආරම්භ කල හේ වගාව බ්‍රිතාන්‍ය හා යුරෝපීයයන් සඳහා හේ නිෂ්පාදනය වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ කර ප්‍රධාන විදේශ විනිමය උපයන වගාව බවට අප රට පාලනය කල බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයින් විසින් පත් කලද, අද වනවිට හේ ශ්‍රී ලාංකික පානයක් බවට පත්ව ඇත. ශීතල රටවල ජීවත්වන ජනතාව මෙන් අපද හේ සමඟ කිරි හා සීනි ද හරි හරියට මිශ්‍ර කර නිරතුරු පානයට ඇබ්බැහි වීම මඟින් කිරි වල අඩංගු මේද හා සීනි විශාල ප්‍රමාණයක් සිරුරට ඇතුළුවීම නොදැනුවත්වම සිදුවන තත්වයට පත්ව ඇත.

හේ පානය කොකරම් බවටත් ලෙස ශ්‍රී ලාංකික ආහාර පද්ධතියට ඇතුළුව ඇතිද යන්න සඳහා නොදැම නිදසුන වනුයේ ඒක පුද්ගල සීනි පරිභෝජනය අතින් ලොව ඉතා ඉහලම මට්ටමේ රටවල් අතර සිටීමට අප කුඩා දිවයිනට හැකි වී තිබීමයි.

ඒ අතරම ලොව දියවැසියා, හෘද රෝග හා වකුගඩු රෝග දර්ශක වලද ඉහලින් සිටීමේ අවාසනාව ශ්‍රී ලංකාවට උදා වීමට ප්‍රධාන හේතුවක් ලෙස අපට නොගැලපෙන අධික හේ පානය මඟින් කිරි වල අඩංගු මේදය සමඟ සීනි විශාල වශයෙන් ලබාගත වීම බව අවිවාදයෙන් පිළිගත හැකි කරුණකි.

මෙම තත්වය පිළිබඳව අප දිගායු සමාගම මඟින් සිදු කරන ලද දීර්ඝ පර්යේෂණ අධ්‍යයනයකින් පසුව අප රටට ආවේනික ස්වාභාවික පැලෑටි දනයක් හේ නිෂ්පාදන තාක්ෂණයට සමගාමී ලෙස නිෂ්පාදනය කර හේ කොළ මෙන් උණු පලයට එක් කල විගස ඒවාට ආවේනික සුවඳ හා සාරය පලයට මුසුවනසේ නිෂ්පාදනය කර දිගායු ඖසුපැන් ලෙස ඒකීය පැලෑටි ඖසුපැන් වර්ග 10 ක් වෙළඳපල වෙත ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම ඖසුපැන් වර්ග දනය සතු විවිධ ඖෂධීය ගුණ අනුව තම අවශ්‍යතාව හා පානය කරන වෙලාව අනුව තෝරා පානය කිරීමේ හැකියාව මෙම පානවල විශේෂත්වයයි. තවද, හේ පානයේදී සෑම පානයක්ම ඒකාකාරී රසයෙන් යුක්ත වීම හේතුවෙන් හේ පානය පුරුද්දක් ලෙස සිදු කරනවා හැර එමඟින් කිසියම් වින්දනයක් ලැබීමට අවස්ථාවක් උදාකර නොදෙයි. හමුත් දිගායු ඖසුපැන් පානය මඟින් විවිධ රස සමඟ විවිධ ඖෂධීය ගුණ වින්දනය කිරීමේ අවස්ථාව උදා කර දෙනු ලබයි.

දිගායු ඖසුපැන් උණුසුම් පානයක් මෙන්ම සිසිල් පානයක් ලෙසද භාවිතා කිරීමේ හැකියාව පැවතීම විශේෂයකි. ඉරමුසු, බෙලිමල් හා ඉඟුරු වැනි ඖසුපැන් වර්ග සිසිල් පාන ලෙස සකස්කර ගැනීම සඳහා හැටවු පලය මිලි ලීටර් 1000 ක් සමඟ කැමති ඖසුපැන් වර්ගයේ ග්‍රෑම් 1.5 ප්‍රමාණයේ සවිචර ඇසුරුම් තුනක් බහා තබා සීනි ග්‍රෑම් 100 ක් හා දෙති ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර සිසිල් කර ගැනීමෙන් සිසිල් ඖසුපැන් පානයක් ඉතා පහසුවෙන් සකස්කර ගත හැක. මෙම පානය පිළියෙළ කර රාත්‍රී කාලයේ ශීතකරණයේ තබා පසුදින පාසල් යන දරුවන් හට ලබා දීමෙන් ඔවුන් පිපාසය සන්සිදුවාගැනීම සඳහා පානය කිරීමට පුරුදුව සිටින රසකාරක, වර්ණකාරක හා කල් තබාගන්නා රසායනික ආදී දීර්ඝ කාලීන භාවිතයෙන් පිළිකා හා වකුගඩු රෝග වැළඳිය හැකි පානයන්ගෙන් වලකා ගත හැක. තවද, දිගායු ගොටුකොල ඖසුපැන් පානයෙන් බුද්ධි වර්ධනය හා ස්මරණ (මතක) ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙන අතර පිහස, කවිසුම් යාම ආදී අනෙකුත් රෝග වලක්වා ගැනීමේ හැකියාවද උදා කර ගත හැක.

හේ හා කෝපි ආදී හානිදායක පාන වලින් සෑම විටම මිදී දිගායු ඖසුපැන් පානයට හුරු වීම සිරුරේ දීර්ඝ කාලීන සෞඛ්‍යය සංරක්ෂණයට මෙන්ම පවුලේ ආර්ථිකයටද වඩා වාසිදායක වනු ඇත.