නව කොරෝනා (Covid-19) වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට හෙළ ආයුර්වේද දැනුම

සිද්ධාලේප ආයුර්වේද රෝහල වෙතින් ඔවදනක්

වෛද්‍ය මණ්ඩලය - සිද්ධාලේප ආයුර්වේද රෝහල
මහාචාර්ය. එච්. ඒ ආරියවංස මහතා - වෛද්‍ය අධිකාරි (MD [Ayu], PhD)
විශේෂඥ වෛද්‍ය සමන්තා සේනාධීර මහත්මිය, DAMS, MPhil
වෛද්‍ය අරුණි චම්පිකා මෙනවිය, අධ්‍යක්ෂිකා (DSAMS)
වෛද්‍ය වසන්ති රාණිගේ මහත්මිය - නේවාසික වෛද්‍ය නිලධාරිණි (DAMS)

ගෝලීය වසංගත තත්වයක් බවට පත්ව ඇති නව කොරෝනා හෙවත් COVID-19 වෛරසය අද වන විට ජන ජීවිතයට මෙන්ම ආර්ථිකයට විශාල බලපෑමක් එල්ල කර ඇත. මෙවැනි වසංගත තත්වයන් නිසා ඇති විය හැකි අහිසි සෞඛ්‍ය බලපෑම් වලින් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් පිළිබඳ සෑම අංශයකම අවධානය යොමුව ඇත.

ක්‍රි.පූ. 1200-600 තරම් ඈත යුගයේදී සංස්කෘත බසින් ලියැවුන **සුශ්‍රැත සංහිතාව** නම් ආයුර්වේද ග්‍රන්තයේද බෝවන රෝග නිවාරණය මෙන්ම එම රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනය මෙන්ම තුරන් කිරීමෙහිලා අනුගමනය කල යුතු කරුණු මනාව පැහැදිලි කරයි. වෛරස ආසාදනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට නම්, සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය, මනා ක්‍රියාකාරීත්වය මෙන්ම උසස් කායික හා මානසික ශක්තියක් පවත්වාගෙන යාම අත්‍යාවශ්‍යවේ.

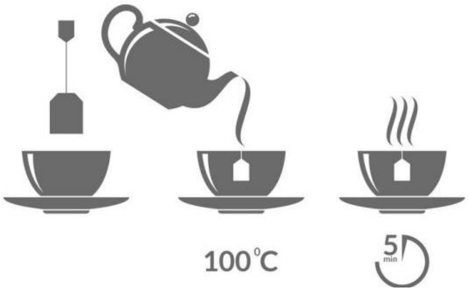
ඉපැරණි හෙළ ආයුර්වේද දැනුම හා ප්‍රතිකර්ම සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය හා මනා ක්‍රියාකාරීත්වය රැකදී ඕනෑම වෛරස ආසාදනයන්ගෙන් ඔබව ආරක්ෂා කිරීමට ප්‍රත්‍යක්ෂවම ඉවහල්වේ.

වෛරස ආසාදනය වැලැක්වීම සඳහා ආයුර්වේදයේ උපදෙස්

සු. ශූ. නි. 5/33-34

මෛථුනය, (ඇඟ අත ගෑම ආදියෙන් කැරෙන) ගාත්‍රස්පර්ශය, නිඃශ්වාසය (හුස්ම හෙළීම) එකට භොජනය ගැනීම, එක යහනෙහි නිදීම, එක අසුනේ හදී ම, රෝගියාගේ රෙදි-පළඳනා-අනුලේපන යන ආදිය පරිභෝග කිරීම යන මේවා කරණ කොට ගෙන, කුෂ්ඨ - ජ්වර - රාජයක්ෂම - නේත්‍රාභිෂ්‍යන්ද (ඇස්රුදා) - ඖපසර්ගික රෝග (පාපරෝග, ග්‍රහදෝෂජ රෝග) යන මේවා එක් පුද්ගලයෙකු කෙරෙන් අනෙකෙකුට සංක්‍රමණය වෙයි (බෝ වෙයි).

සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වඩවන ආයුර්වේද ඔසු



සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරන ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, පත්පාඩගම්, වෙනිවැල්ගැට, තිප්පිලි අඩංගු සිද්ධාලේප ලක්පේයාව දිනකට 02 වරක් පානය කරන්න.

තුන් දොස් කිපීමෙන් ඇතිවන උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, හිසරදය, ඇඟපත රුදාව සමනය කරයි.

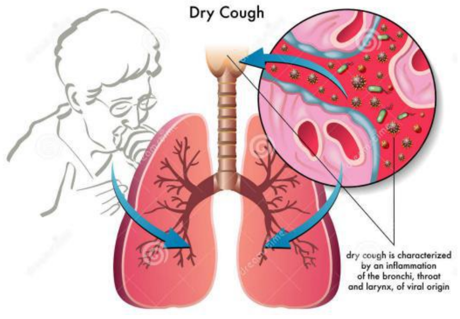
ශ්වසන අපහසුතා වලට සහනය

සිද්ධාලේප, දෙහි කොළ, බෙලි කොළ සමග හුමාලය ඇල්ලීම

ශ්වසන පද්ධතියේ ආසාදන හා අවහිරතා සමනට නටන ජලයට සිද්ධාලේප ග්‍රෑම් 02 ක් පමණ එක් කර එම ඖෂධීය හුමාලය දවසට දෙවරක් වත් ආග්‍රහනය කරන්න.

හැකිනම් දෙහි කොළ හා බෙලි කොළ කැබලිද එයට එකතු කරන්න.

වියළි කැස්සට සිද්ධාලේප කැස්ස සිරප්

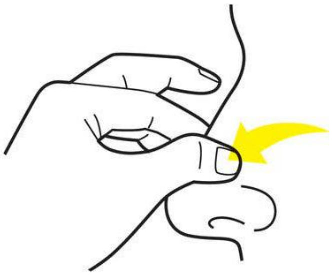


උගුරේ ආසාදනයක් හෝ වියළි කැස්සක් ඇත්නම් තල් සුකිරි, ආඩතෝඩ, වැල්මී අඩංගු සිද්ධාලේප කැස්ස සිරප් මේස හැදි 02 ක් දිනකට තෙවරක් කෑමට පසු පානය කරන්න.

සිද්ධාලේප සර්ෂපාදි තෛලය හා සිද්ධාලේප ශ්වසන අපහසුතා සුවපත් කරයි

සිද්ධාලේප සර්ෂපාදි තෛලයට සිද්ධාලේප ස්වල්පයක් එකතු කර පපුව ප්‍රදේශයේ හා පිට ප්‍රදේශයේ ආලේප කරන්න.
එය ශ්වසන පද්ධතියේ අවහිරතා මගහරවා හුස්ම ගැනීම පහසු කරවයි.

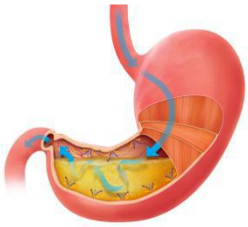
සියලු විෂ නසන සිද්ධාලේප සර්ව විෂාදි තෛලය



සියලු විෂ නසන ගුණ ඇති සර්ව විෂාදී තෛලය නාහස් පුඩු මත ආලේපය කිරීමෙන්, බාහිර පරිසරයේ ඇති විෂබීජ හා වෛරස ආසදන නහස් පුඩු හරහා ශ්වසන පද්ධතියට ඇතුළුවීම වලකාලයි.

උගුරේ ආසාදන වැලැක්වීමට පිළියම්

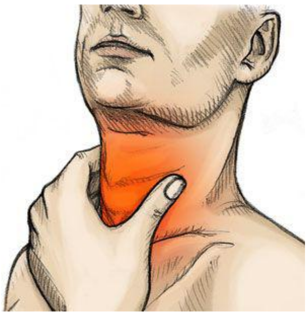
සිද්ධාලේප අසමෝදගම් උදරයට වගේම උගුරටත් හොඳයි



උගුරේ ආසාදන ඇති කරන විෂබීජ විනාශ කිරීමේ ගුණ ඇති සිද්ධාලේප අසමෝදගම් ස්ප්‍රීතු වලින් දිනකට 03 වරක් වත් උගුර සෝදන්න.
උදරයේ අපහසුතා මගහරවා ආහාර පීරණය ක්‍රමවත් කර සිරුරට අවශ්‍ය නිසි පෝෂණය ලබාගැනීමට සිද්ධාලේප අසමෝදගම් ස්ප්‍රීතු පානය කරන්න.

සෙම් ගෙඩි ආසාදන වලට සිද්ධාලේප කෝලශ්ලෙෂ්මා තෛලය

උගුරේ සෙම් ගෙඩි ආසාදන සඳහා සිද්ධාලේප කෝලශ්ලෙෂ්මා තෛලය ස්වල්පයක් බෙල්ල දෙපස ආලේප කරන්න. එය උගුරේ වෙනත් වෛරස ආසාදන ඇතිවීමද වලකාලයි.



සිරුරේ ශක්තිය වඩවන පිරිසිදු මී පැණි

Cinnamon in bee honey & garlic in bee honey - සුදුළූණු අඩංගු මී පැණි හෝ කුරුඳු පොතු අඩංගු මී පැණි මේස හැඳි 01 ක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.

Pure bee honey - පිරිසිදු මී පැණි මේස හැඳි 01 ක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න. අවශ්‍ය නම් අමු ඉඟුරු කැබලි එයට මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගන්න. එය උගුර ආසාදනය වීම් සුවපත් කරයි.

විෂබීජ නාශක සබන් යොදා දෑත් හොඳින් සෝදමු

ප්‍රභල විෂබීජ නාශකයක් වන කහ අඩංගු පබෝධා සබන් යොදා තත්පර 20ක් වත් දෑත් හොඳින් සෝදන්න. නිවසට ඇතුළුවී අනෙක් දෛනික කටයුතු ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම පබෝධා සබන් යොදා හොඳින් පිරිසිඳුවන්න. වෛරස ආසාදනයන්ගෙන් ආරක්ෂාවීමට පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව හා පිරිසිදුබව ඉතා වැදගත්වේ.

යහපත් ආහාර පුරුදු තුලින් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කර ගනිමු

- නිරාහරව සිටීමෙන් වලකින්න. සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් හා උදෑසන ලුණු කැඳ පානය කිරීමෙන් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කර ගත හැක.
- මස් මාංශ අවම කර නැවුම් එලවළු හා පළතුරු ආහාර වේලට එකතු කරගන්න. (ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩි, ලොවි උගුරැස්ස රඹුටන් වැනි උෂ්ණ අධික පළතුරු ගැනීමෙන් වැලකී සිටින්න. ඒවා උගුරේ ආසාදන තීව්‍ර කිරීමට හේතුවේ)
- උණුකර මඳක් නිවාගත් ජලය සෑමවිටම පානය කරන්න. මද උණුසුම් ජලයට පිරිසිඳු ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කර දිනකට දෙවරක් උගුර හොඳින් සෝදන්න.
- නිසි ව්‍යායම නොමැතිවීම, ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ඇති දුර්වලතා නිසා බඩ පිපුම, අජීරණය, ගැස්ට්‍රයිටීස් නිසා නිසි පොෂණය සිරුරට අහිමිවී සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය අඩුවී ඉක්මනින් ආසාදවලට ගොදුරු විය හැක. සිඩාලේප ත්‍රිපලා කරල් 02 ක් දිනපතා උදේ සවස අහාරයට පසු ගැනීමෙන් මෙම තත්වය මගහරවා ගත හැක.

නිවස, පවුල හා සේවා ස්ථානයේ ආරක්ෂාවට පිළිවෙත්

- ජීවානුහරණ ගුණ ඇති පෙරුම්කායම් හා වදකහ රෙදි කැබැල්ලක ඔතා අතෙහි ගැටගසා ගන්න.
- අගිල්, ගුගුල්, ජඨමාංශ කුඩු කොහොඹ තෙල් සමග මිශ්‍රකර පොල්කටු අඟුරු දුම ගැන්වීම මගින් පරිසරයේ ඇති විෂබීජ විනාශ වී ඔබ ආශ්වාස කරන වාතය පිරිසිඳු කරගන්න. මෙය උදේ හවස ඔබේ නිවසේ හා සේවා ස්ථානයේ සිදුකිරීම සුදුසු ය.
- සිරුරේ ඉහල ප්‍රතිශක්තියක් පවත්වාගෙන යාමට කායික ශක්තිය මෙන්ම මානසික ශක්තියද ඉතා වැදගත් වේ. පවුලේ සියලු දෙනාම එකතුවී **ආගමික වතාවත්වල යෙදීම,රතන සූත්‍රය සජ්ඣායනය කිරීම, ආනා පාන සති භාවනාවෙහි යෙදීම හා යෝගා වැනි ව්‍යායාමවල යෙදීම** තුලින් ඉහළ මානසික ශක්තියක් හා ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කරගත හැක.

සැ. යු. සියලු ඖෂධ හා විහරණ, ආහාර තමාට පවතින විවිධ රෝග තත්ත්වයන්, සෞඛ්‍යයට ගැටලු හා ලැබී ඇති වෛද්‍ය උපදෙස් වලට ගැලපෙන අයුරින් පරිහරණය කිරීම සුදුසු වේ.

උපදෙස් සඳහා විමසන්න :

අධ්‍යක්ෂිකා, වෛද්‍ය අරුණි චම්පිකා මෙනවිය - 0777 765 064 / 0112 738 622-23