VIDUS 17-1-2

දේශීය ඖෂධ භාවිතය

උපාලි ඇම්. සේනානායක
ජ්‍යෙෂ්ඨ පර්යේෂණ නිලධාරී
ලංකා විද්‍යාත්මක හා කාර්මික පර්යේෂණ ආයතනය

ලොව ජනගහණයෙන් සියයට 70 ක් පමණ තම රෝග සුව කරගැනීම පිණිස තවමත් භාවිතා කරන්නේ ශාක පදනම් ඖෂධ වේ. ඒ ඒ ජාතීන් විසින් හඳුනා ගන්නා ලද දේශීය ඖෂධ පැලෑටි විශාල සංඛ්‍යාවක් ඇත. විශේෂයෙන්ම ඉන්දියාව, අග්නිදිග ආසියාව, චීනය, ජපානය සහ ලතින් ඇමරිකානු රටවල් දේශීය ඖෂධ පැලෑටි පදනම් කරගෙන විශේෂ බෙහෙත් වට්ටෝරු සංවර්ධනය කර ඇත. ආයුර්වේද, යුනානි ආදී ගුරුකුල බිහිවූයේ මේ ඖෂධ පදනම් කරගෙනයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජනගහණයෙන් විශාල ප්‍රමාණයක් දේශීය ඖෂධ ප්‍රයෝජනයට ගනිති. මේ නිසාම ඖෂධ ශාක වලට ඇති ඉල්ලුමද විශාලය. ඈත අතීතයේ රජ දවස විශේෂ ඖෂධ ශාක පදනම් ආරක්ෂිත වන ප්‍රදේශ විය. අද පවා අරළු, බුළු, නෙල්ලි වනාන්තර අනුරාධපුර, පොළොන්නරු දිස්ත්‍රික්කවල ඇත. එදා වෙදවරයා සහ රෝගියා අතර තිබූ අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය නිසා භාවිතා කරන ලද්දේ නියමිත පිරිසිදු ඖෂධ පමණි. අවශ්‍ය ඖෂධ පැලෑටි වගාවක් වෙදවරයා විසින්ම පවත්වාගෙන යන ලදී. කාලයාගේ ඇවෑමෙන් මේ සම්බන්ධය හීනවිය. ඖෂධ නිපදවීම වාණිජ රැල්ලට හසු විය. වෙදවරයා විසින් පවත්වාගෙන යන ලද ඖෂධ වගාව පරිහානියට ගියේය. නියමිත ඖෂධ වෙනුවට ව්‍යාජ හෝ අනුකරණ ඖෂධ පැලෑටි ආදේශ විය.

මෑතක් වන තුරු ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රමානුකූල ඖෂධ වගාවක් නොවීය. මේ දශකය තුල එයට යම් පදනමක් වැටෙන බව පෙනේ. දේශීය ඖෂධ අවශ්‍යතාවයෙන් විශාල ප්‍රමාණයක් තවම ආනයනය කරනු ලැබේ. මින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ඉන්දියාවෙන් ලැබේ. රුපියල් මිලියන **5** ක පමණ ශාක ඖෂධ වාර්ෂිකව ආනයනය කරන බව වාර්තාවල සඳහන් වේ.

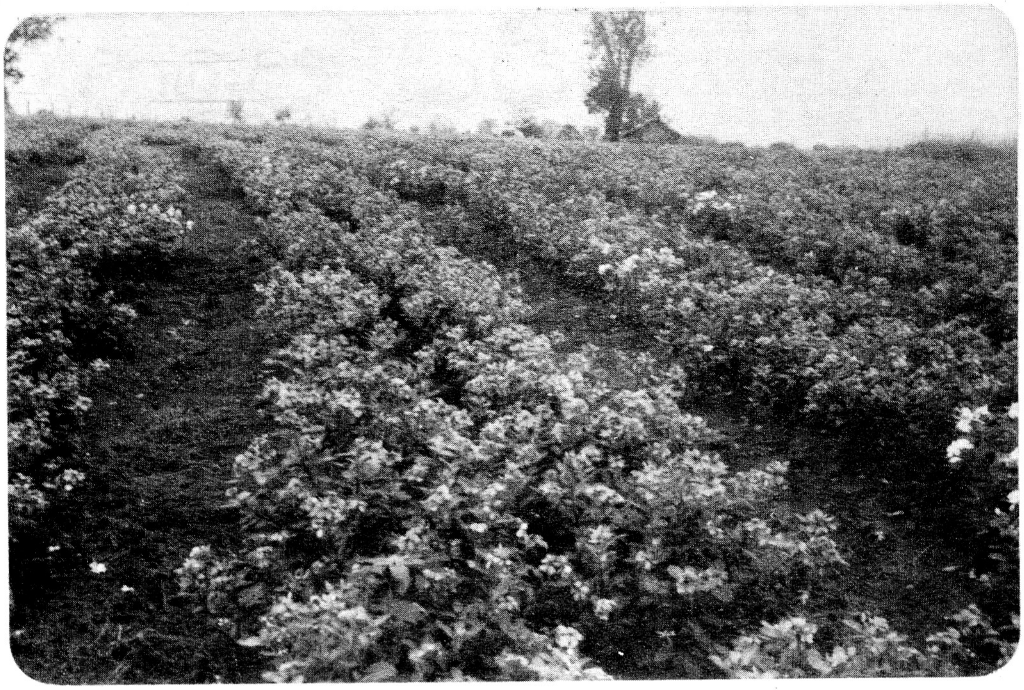
වැඩිම ඉල්ලුමක් ඇත්තේ අරළු, බුළු සහ නෙල්ලි වලටය. මේවා සැහෙන ප්‍රමාණයක් දේශීය වශයෙන් ලැබේ. ඉතිරි ඖෂධ පැලෑටි අතුරින් කටුවැල් බටු, සෙනෙහෙ කොළ, අමුක්කරා, දුරු වර්ග, තිප්පිලි, ගුග්ගුලු, ඉඟුරු, නියගලා වැනි දේ විශාල ලෙස ඉන්දියාවෙන් ආනයනය කරනු ලබයි. මෙම පැලෑටි ඖෂධවල තත්ව පාලනය නිසියාකාර නොලැබෙන නිසා ඉන් නිපදවන ඖෂධවල ගුණාත්මක භාවය කෙරෙහි අඩුවක් දක්නට ලැබේ. මේ නිසාම දේශීය වශයෙන් මෙම ඖෂධ වගා කිරීමට දිරි දීමත්, ඉන් විදේශ විනිමය ඉතිරියක් කර ගැනීමටද දැන් කටයුතු කරගෙන යනු ලැබේ.

දේශීය ඖෂධයක් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට නොගත්තද, විදේශ ඉල්ලුමක් ඇති ඖෂධ පැලෑටියක් ලෙස මිනී මල් *(Vinca rosea)* සඳහන් කළ හැක. ලේ පිළිකාව (ලියුකීමියාව) සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයක් වන වින්ක්‍රිස්ටීන් සහ වින්බ්ලාස්ටින් නම් රසායන මෙම පැලෑටියේ පත්‍ර වලින් ලබා ගැනේ. එහි මුල් වලින් ලබා ගන්නා ඇජ්මැලසින් රසායනය අධික රුධිර පීඩනය සඳහා යොද ගැනේ.

වැලි පොළවේ හොඳින් වැඩෙන මිනීමල් පැලෑටිය පවා ක්‍රමවත්ව වගා කිරීමක් මෑතක් වන තුරුම නොවීය. මෙම හේතුව නිසා ඖෂධ පැලෑටි වගා පිළිබඳ මූලික දත්ත ලබා එය ක්‍රමානුකූල, ආදයම් ලබන වගාවක් ලෙස කිරීමට කටයුතු කරගත යනු ලැබේ. ලංකා විද්‍යාත්මක හා කාර්මික පර්යේෂණ ආයතනයත්, දේශීය ඖෂධ පර්යේෂන ආයතනයත් සහභාගිත්වයෙන් කරන ලද පර්යේෂණ අනුව මිනීමල්, නියගලා, කටුවැල් බටු, සෙනෙහෙකොළ සහ අමුක්කරා, කටුකරෝසන, රත්නෙවොල්, ඉරිවේරිය ආදී වගාවන් පිළිබඳ දත්ත රැස්කර ඇත. මෙම දත්ත අතර එම ඖෂධ පැලෑටි වගාකරන ආකාරය, පොහොර භාවිතය, කෘමි හෝ රෝග උවදුරු සහ අස්වැන්න නෙලා ගන්නා ක්‍රම, පශ්චාත් අස්වනු සකස් කිරීම ආදීන් වේ. බොහෝ ඖෂධ පැලෑටිවල උපරිම ඖෂධීය සාරය ලබාගත හැකි කාලසීමාවක් වේ. අස්වැන්න නෙලාගත යුත්තේ මෙම කාලය තුලය.

ඖෂධ පැලෑටියක වටිනාකම ඇත්තේ එහි ඇතුලත් ඖෂධීය ගුණ දෙන රසායන මතය. මෙම ශාක කොටස් වලින් රසායන නිස්සාරණය කර ඒවා හැඳින ගැනීමද මෙම අධ්‍යයන මාලාවේ එක් අංගයකි. ශාක කොටස් වලින් රසායන වෙන් කිරීමට අවශ්‍ය උපරිම ශිල්පීය ක්‍රමද, ඒවා වෙන්කර හඳුනා ගන්නා විශේෂ විශ්ලේෂන ක්‍රමද මේ සඳහා යොද ගැනේ. වර්තමාන අධ්‍යයන අයුරු බොහෝ ශාක ඖෂධ රෝගයක් සුව කිරීමට ක්‍රියා කරන්නේ ඒකීය වශයෙන් නොව කාණ්ඩයක් වශයෙනි. මෙය තවදුරටත් විස්තර කළොත් රෝගයක් සුව කිරීමේ ශක්තිය ඇත්තේ තනි රසායනිකයක් මත නොව රසායන කිහිපයක් එක්වී ක්‍රියා කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි. මේ නිසා යම් ශාක නිස්සාරණ තුල තනි රසායනිකයක් පමණක් නොව රසායනික කීපයක් අධ්‍යයනය කළ යුතුය.

ඉහත සඳහන් අධ්‍යයන වඩාත් උචිත වන්නේ ඖෂධ වට්ටෝරු කෙරෙහිය. වට්ටෝරුව අනුව නිශ්පාදිත ඖෂධ අධ්‍යයනය කර



මිනීමල් වගාවක්

එහි තුල ඇති විවිධ රසායන වෙන් කර අධ්‍යයනය කිරීමයි. ඇත්ත වශයෙන් දේශීය ඖෂධ පැලැටි අධ්‍යයනයන්හි පැන නගින විශාලතම ගැටළුව මෙයයි. ශාක කීපයක මල්, මුල්, පොතු, කොළ ආදිය නිස්සාරණයෙන් හෝ කුඩුකර කෙලින්ම එකතුකර නිපදවන ඖෂධයක නියම හෝ අනියම් බව සොයා ගන්නේ කෙලෙසද? උදහරණයක් ලෙස දශමූලාරිෂ්ටය වැනි මුල් දහයක නිස්සාරණයක් ප්‍රමිතිකරණය කරන්නේ කෙලෙසද? මෙය සංකීර්ණ විශ්ලේෂන ක්‍රමයකි. බොහෝ බටහිර ඖෂධ විශ්ලේෂණයට නියත ක්‍රම සකස් කර ඇතත් දේශීය ඖෂධ විශ්ලේෂනය කිරීමට තවම නියත ක්‍රම සකස් කර නැත.

දශමූලාරිෂ්ටය වැනි නිශ්පාදනයක් විශ්ලේෂණය කිරීමේදී යොද ගන්නේ ඇඟිලි සළකුණු ක්‍රමයයි. එනම් එක එක මුලෙහි ඇති විශේෂ රසායනිකයක්, මුල හඳුනා ගන්නා ලෙස යොද ගැනීමයි. මෙලෙස මුල් දහයම එහි රසායන සළකුණ අනුව හඳුනා ගැනීම පහසු කාර්යයකි. මෙම විශ්ලේෂණයේ දී එක මුලක හෝ කීපයක අඩංගු රසායන නොතිබුණහොත් ඒ අමු ද්‍රව්‍ය යොද නොගත් බවට සැක කෙරේ. උදහරණයක් ලෙස එලබටු මුල් ඇතුලත් වියයුතු ඖෂධයක් ගනිමු. කුට නිප්පාදකයෙකු එලබටු මුල් වෙනුවට වම්බටු මුල් ආදේශ කර ගැනේ. එවිට එම නිප්පාදනය විශ්ලේෂණය කිරීමේදී එලබටු මුලේ ඇති ඖෂධ සොයා ගත නොහැක. එම රසායන සළකුණ නැතිවීම, එලබටු මුල් යොද නොගත් බවට කරන සැකය තහවුරු වේ. එලෙසම රසායන ප්‍රතිශතය අනුව වට්ටෝරුවේ නියමිත ප්‍රමාණය දමා ඇති නැති බවද සොයාගත හැක. දේශීය වශයෙන් ප්‍රමිති එතරම් බලපැමක් නොකරනු ඇත. එහෙත් අපනයනය කිරීමේදී මෙය තදින් බලපානු ඇත. බොහෝ අපනයනය කරන රටවල් ජපානය හෝ යුරෝපීය රටවල් විය හැක.

මෙබඳු විශ්ලේෂණ ක්‍රම උදව්වෙන් දේශීය ඖෂධ නිශ්පාදන කීපයක් සඳහා දැන් විශ්ලේෂණ ක්‍රම සකස් කර ඇත. දශමූලාරිෂ්ටය, රත්න කල්කය එබඳු නිශ්පාදන දෙකකි. තවත් නිශ්පාදන කීපයක් විශ්ලේෂණයට භාජනය වෙමින් පවතී.

බොහෝ වෙළඳ භාණ්ඩවල ජනප්‍රිය අලෙවියට එහි ඇසුරුමද විශාල ලෙස බලපානු ලබයි. දේශීය ඖෂධ කෙරෙහිද මෙය බලපා ඇත. ඖෂධ අමුද්‍රව්‍ය මාස කීපයකින් දිලීර, කෘමීන් හෝ වෙනත් බාහිර සාධක නිසා පාවිච්චියට ගත නොහැකි තරම් නරක් වේ. මෙම ද්‍රව්‍ය වෙළඳ පොලට සකස් කිරීම පිළිබඳව විශේෂ අවධානය සහ අධ්‍යයනය ලබා දිය යුතුය. කල්ක, ගුලි, දියර, කරල් ආදී ලෙසට බටහිර ඖෂධ වෙළඳ පොලට ඉදිරිපත් කර ඇත. දේශීය ඖෂධ ද මෙලෙසම සකස් කළ හැක.

දේශීය ඖෂද විශාල ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගන්නා එක් රටක් ලෙස ඉන්දියාව නම් කළ හැක. මෙම නවීන ඇසුරුම් සහ නිප්පාදන ක්‍රම එහි යොද ගෙන ඇත. කසාය වට්ටෝරුවක් පවා නිවැරදි ලෙස පරිහරණය කෙරේ. නියම ඖෂධ නියමිත ප්‍රමාණයට ගෙන තම්බා හෝ නිස්සාරණය කර බෝතල්වල අසුරා වෙළඳ පොලට නිකුත් කර ඇත. රෝගියා කළ යුතුව ඇත්තේ අවශ්‍ය මාත්‍රාව ගැනීම පමණි. දේශීය ඖෂධ සොයා වෙහෙසීම මෙහිදී අනවශ්‍යය. අව්‍යාජ බව සහතික කර ඇත. මෙම ක්‍රමයම ආයුර්වේද ඖෂධ සංස්ථාව සහ ඇතැම් පෞද්ගලික ආයතන කීපයක් දැනට ක්‍රියාත්මක කෙරේ. තත්ව පාලනයට යම් පියවර ගෙන ඇත. නිවැරදි අමු ද්‍රව්‍ය නිවැරදි අනුපාත වලට යොද ගන්නා බව සහතික කෙරේ. මෙය නුදුරු අනාගතයේ දේශීය ඖෂධ වඩ වඩා ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට අත් වැලක් සහ රුකුලක් වනු ඇත.

VIDUS 17-1-4

විවිධ ප්‍රයෝජන ගෙනදෙන දේශීය ශාක විශේෂයන්ගේ ඖෂධීය භාවිතය

උපාලි පිලපිටිය
අධ්‍යක්ෂ
ආයුර්වේද පර්යේෂණ ආයතනය
නාවින්න
මහරගම

විවිධ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයන් තුළ ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව සුරක්ෂිතව ඇති දැනුම් සම්භාරය අති විශාලය. ජන භිෂග්වේදය යනු, විවිධ ජනවාර්ගික කොටස් අතර ඇති ඖෂධීය ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව ගැඹුරට යන විෂයයි. විවිධාකාර ප්‍රයෝජන ගෙන දෙන විවිධ වූ ශාක විශේෂයන් පිළිබඳව, පුරාණ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයෙහි විශාල වශයෙන් කරුණු සඳහන් වෙයි. ශාකයන් වැවෙන පරිසරය, වගා කිරීමේ ක්‍රම, පොහොර යෙදීම සහ ආහාරමය, ඖෂධීය සහ අලංකරණය වැනි විවිධ ප්‍රයෝජන යනාදිය සම්බන්ධ කරුණු සමුදයක් පුරාණ පොත්පත් වල අඩංගුව ඇත.

ඖෂධීය වශයෙන් හෝ වෙනත් ආකාරයන්ගෙන් මෙම ශාකයන්හි ඇති වටිනාකම පිළිබඳව මහජනයා තුළ දැනුමක් නොමැතිවීම නිසා ඒවාට විශාල තර්ජනයක් එල්ලවී පවතී. ඖෂධීය ශාක වැවීමෙන් දැව, සත්ව ආහාර, අලංකරණය පරිසරය කෙරෙහි ඇතිවන යහපත් බලපෑම යනාදියට අමතරව මුදල් උපයාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කිරීම අපගේ යුතුකමයි.

පහත සඳහන් දේශීය ශාක විශේෂ ආයුර්වේද ඖෂධ වශයෙන් පුළුල් වශයෙන් භාවිතාවේ. එහෙත්, මේවා ප්‍රමාණවත් තරම් නොතිබීම නිසා ඇතැම් වර්ග අගනා විදේශ විනිමය වැය කරමින් ඉන්දියාවෙන් ආනයනය කරනු ලැබේ. මෙම ශාක විශේෂයන් වගා කිරීමෙන්, ස්වයං රැකියා අවස්ථා සැපයෙන අතරම ඖෂධ නිෂ්පාදකයන්ට උසස් තත්වයේ අමු ද්‍රව්‍යයද ජනතාවට වෙනත් බොහෝ ප්‍රතිලාභ ද ලැබෙනු ඇත.

Santalum album L.

කුලය	:	Santalaceae
සංස්කෘත නම	:	චන්දන
සිංහල නම	:	සුදු හඳුන්

මයිසූර් ප්‍රාන්තයෙහි, කූර්ග් සහ දකුණු ඉන්දියාවේ කොයිම්බටෝර් යන ප්‍රදේශවලත්, ශ්‍රී ලංකාවේ හපුතලේ සහ වැලිමඩ යන ස්ථානවලත්, නිතැතින් වැවෙන හෝ වගා කරනු ලබන කුඩා සදහරිත ගසකි. ඖෂධ සඳහා ගනු ලබන්නේ මෙහි දැව, දුස්ස්‍රාවී තෙල් සහ පතුය.

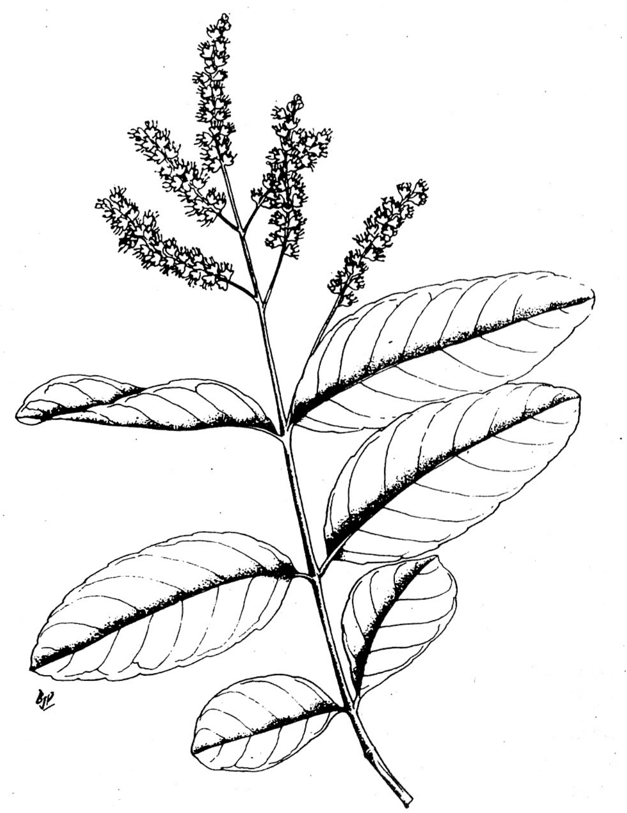
සුදු හඳුන්

තිත්ත රසින් යුත් මෙහි දැව, සිසිල් ශමක සහ කසට ගුණයන්ගෙන් යුක්තය. එහි තෙල් කසට ගතියෙන් යුක්ත වන අතර, ප්‍රජන මෞත්‍රික සහ ක්ලෝමීය පථයන්ගෙන් ශ්ලේෂ්මල පටල කෙරෙහි විෂබීජ නාශක බලපෑමක් ඇති කරයි. එහි මූත්‍රකාරක, ශ්ලේෂ්මලහරකයක් සහ උත්තේජක ගුණයක් ද ඇත. ඖෂධීය වශයෙන් සඳුන් දැව, පිත උණ සහ පිපාසයට ප්‍රයෝජනවත් වන අතර, එය වතුරෙන් හෝ රෝස වතුරෙන් උරගා එම කල්කය පත්තෑයන් විදීමට, ප්‍රදහක ඉදිමුමට, දද කුෂ්ඨ දහදිය බිබිලි වලට බාහිර ආලේපයක් වශයෙන් සමෙහි ගැල්වීමද, උණ හිසරදය වැළඳුනවිට නලල දෙපස ආලේප කිරීම, කැසීම, ප්‍රදහය, දහය සහ කණ්ඩුතිය වැළැක්වීම සඳහා සමෙහි ගැල්වීම කරනු ලැබේ. ජඨරක උත්ක්‍රාන්‍යතාව සහ පාචනය මර්ධනය කිරීම සඳහා යොද ගන්නා මෙය අධික පිපාසයට සහ ශරීරයේ උෂ්ණාධික ගතියට සහනය සලසයි. සඳුන් තෙල්, සුදබිංදුම, නිදන්ගත ආශයික ප්‍රදහය, ක්ලෝම ප්‍රදහ සහ මූත්‍රගි රක්තපාතය යන රෝගයනට ප්‍රකට ඖෂධයක් වෙයි. එහි කොළ එළවළුවක් වශයෙන්ද භාවිතා වෙයි. එය තේ වත්තක සෙවන ගෙන දෙන ගසක් වශයෙන් තිබිය හැකිවන අතර, පක්ෂීහු එහි ගෙඩි වලට ප්‍රිය කරති. ගෙඩි සඳහා ඇදී එන පක්ෂීහු වෙනත් කෘමීන්ද ආහාරයට ගනු ඇත. සඳුන්වල දැඩි දැවයෙන්ද, මුල් වලින්ද තෙල් නිස්සාරණය කර ගැනේ. මෙම තෙල් ඖෂධ සහ සුවඳ විලවුන් සඳහා බෙහෙවින් භාවිතා වෙයි. ඌව පලාතේ මේවා විශාල වශයෙන් වගා කිරීමේ හැකියාව ඇත.

Terminalia arjuna Wight & Arn

කුලය : Combretaceae
සංස්කෘතික නම : අර්ජුන
සිංහල නම : කුඹුක්

ජලාශ අසල වැවෙන විශාල ගසකි. මෙහි පොතු සහ කොළ ඖෂධ වශයෙන් ගැනේ. " අර්ජුන අරිෂ්ඨ " නමින් හැඳින්වෙන ශාක මධුපානය සැකසෙනුයේ මෙහි පොත්තෙනි. එහි පොත්ත කසට වර්ගයක් ද, කන්තුක උත්තජකයක්, තානකයක් සහ ස්‍රාව්‍ය ආවර්තකයක් වශයෙන් ක්‍රියා කරයි. මෙයින් සාද ගන්නා කෂාය පාචනයට සහ අර්ශස් රෝගයට ද විෂට ප්‍රතිගරලයක් වශයෙන් යොද ගැනේ. අන්ත්‍රෝකන්තු ප්‍රදහය පරිකන්තු ප්‍රදහය තාන්තිය සහ ව්‍රණ යන රෝගයන්ට පිළියම් වශයෙන්ද මෙය යොද ගැනේ. එහි පොත්තෙහි වර්ණකයක් වන ටැනින් අන්තර්ගත වෙයි. සෝඩියම්, ශුද්ධ කැල්සියම් කාබනේට් සහ ක්ෂාරීය ක්ලෝරයිඩ් මාත්‍රා අන්තර්ගතය. ග්ලයිකොසයිඩීය අබවර්ගයක් මෙම ගස පස ඛාදනය වැළැක්වීම සඳහා ගංගා සහ ජලාශ අසබඩ සිටුවිය හැකිය. අර්ජුන මූලයෙන් ජලය පවිත්‍ර කෙරෙතැයි විශ්වාස කෙරේ. ගැමියෝ මෙය ළිඳවල් අසල සිටුවති. ශක්ති සම්පන්න ගසක් වන මෙයට, දැඩි නියඟයට, ජල ගැල්මට සහ සුළඟට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව ඇත. ඉන්දියාවේ එය මඟ දෙපස සිටුවන ගසක් වශයෙන් වවනු ලැබේ. එහි දැව උසස් ගණයේ දැව වශයෙන් භාවිතයට ගැනේ.



කුඹුක්

Madhuca longifolia (L) J.F. Macbr

කුලය : Sapotaceae
සංස්කෘත නම : මධූකා
සිංහල නම : මී

මෙය වියළි කලාපයේත්, තෙත් කලාපයේත් වැවෙන විශාලවූත්, සිත්කළු වූත් සදහරිත වෘක්ෂයකි. එහි පොත්ත, පත්‍ර, මල් සහ ඇටද ඇටවල තෙල්ද ආයුර්වේද ඖෂධ සඳහා යොදගනු ලැබේ. එහි තෙල් ආහාරය සඳහා සුදුසුය. උතුරු බස්නාහිර සහ උතුරු මධ්‍යම පළාත්වල වෙසෙන බොහෝ දෙනා දැනුදු ඔවුන්ගේ එදිනෙද ආහාරය පිසීමේදී මීතෙල් යොද ගනිති. එහි තෙල් කහද ඖෂධ සඳහා යොද ගනු ලැබේ. එහි දළු, පොත්ත සහ තෙල් හග්න (කැඩුම් බිඳුම්) සහ විස්ථාපනයනට පිළියම් කිරීමේදී බහුල වශයෙන් යොදගනු ලැබේ. මල් පොහොට්ටුවල සහ මල්වල, පැණි අධික ප්‍රතිශතයක් අන්තර්ගත වෙයි. මෙම ගස් විශාල වශයෙන් ඇත්නම් මී මැසි සමූහ ඇති කළ හැක. මල් මධුපානයන් සඳහා යොදගනු ලැබේ. ඇඩි දැවයෙන් යුත් සිත්කළු ගසක් වන මෙය විශාල උද්‍යානයන්හි අලංකාරය සඳහා වැවිය හැකිය. මෙය මග දෙපස වැවීම සඳහාද සුදුසු ගසකි. මල් හටගන්නා අවධියේදී එයට මී මැස්සෝ ආකර්ශනය වෙති. කුරුල්ලන්ද, වවුලන්ද මෙහි ඉඳුණු ගෙඩි වලට බෙහෙවින් ප්‍රිය කරති. ගස ප්‍රචාරණය වීමේ එකම ක්‍රමය මෙයයි. බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වන"මධූකා පාන" නම් පළතුරු යූෂය අන් කිසිවක් නොව මෙම ගසෙහි ඉඳුණු ගෙඩියෙහි යූෂයයි. එහි ඇත්තේ අලිපේර කිරමයේ රසයයි. වනාන්තර නැවත වගා කිරීම සඳහාද, මග දෙපස වැවීම සඳහා සුදුසු ගසක් වශයෙන් මෙය වැවීම කෙරෙහි වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්වීම සුදුසුය.

Woodfordia fruticosa (L) Kurz

කුලය : Lythraceae
සංස්කෘත නම : ධාතකී
සිංහල නම : මලිත මල්

හපුතලේ සහ ඌව පළාතේ කඳු බෑවුම්වල වැවෙන විශාල පඳුරකි. මෙහි දීප්තිමත් රතු පැහැති මල්, ඖෂධ සඳහා යොද ගනු ලැබේ. එහි මල් උත්තේජකයක් ද, කසට සහ තානක ගතියෙන් යුක්තද වෙයි. මල් සහ කොළ වත් කළ උණු වතුරේ තම්බා තේ මෙන් පානය කරනු ලැබේ. අරිෂ්ඨ සහ ආසවය පිළියෙල කිරීමේදී මද්‍යසාරීය පැසවීම් ඇති කිරීම සඳහා එහි මල් එක් කරනු ලැබේ. මෙම ශාක මධු පානයන්හි 6-8% දක්වා මද්‍යසාරය නිෂ්පාදනය වූ පසුව, මෙම මල් මගින් පැසවුම පාලනය කරනු ලබයි. මෙහි මල් අතිසාරය, පාචනය සහ වෙනත් නිදන්ගත බඩවැල් රෝග මර්දනයට යොදගනු ලැබේ. මල් වලින් සාදන කෂාය නිදන්ගත වුණ සඳහා පිළියම් වශයෙන් ගැනේ. මෙම පඳුර, තේ වතුවල බෑවුම් සෝද පාළුවීම වැළැක්වීමට සිටුවිය හැකිය. එය තද නියඟයට ඔරොත්තු දෙන දැඩි ශාකයකි. මෙහි මලෙහි පැණිවලට බොහෝ පක්ෂීන් ප්‍රිය කරන අතර, වඳවී යන පක්ෂි විශේෂයක් වන ගිරා මලිත්තා මොවුන් අතුරින් විශේෂ වෙයි. දැනට අවශ්‍ය වන මුළු මලිත මල් ප්‍රමාණයම ඉන්දියාවෙන් ගෙන්වනු ලබන අතර 1990 වර්ෂයේ දී මලිත මල් කිලෝ ග්‍රෑම් 28250 ක් ආනයනය කිරීම සඳහා ලංකාව විසින් රු. 510404 ක් වැය කර ඇත.

Acorus calamus Linn

කුලය : Araceae
සංස්කෘත නම : වචා
සිංහල නම : වදකහ
දෙමළ නම : වසම්බු

මෙය අර්ධ ජලජ බහුවර්ෂක ශාකයකි. භාවිතා වන්නේ මෙහි වියළන ලද රයිසෝමයයි. මෙයින් ශ්ලේෂ්මල සහ ටැනින් ස්වල්පයක්ද අන්තර්ගත දුස්ස්‍රාවී තෙලක් ද නිස්සාරණය කරගත හැකිය. මෙහි මුල් සහ රයිසෝම, උත්තේජක ජර්දක ආමාශයික ශ්ලේෂ්මල හරක කාමයින් ප්‍රතිශ්‍යාය හෙවත් ගැස්ම වළක්වන සහ ස්නායු සමක ගතියෙන් යුක්තය. විශාල (ග්‍රෑම් 30-40) මාත්‍රා වශයෙන් ගතහොත්, එමගින් දරුණු සහ නොනවතින ජර්දනය හට ගනියි. මානසික ආබාධයන්හිදී ඒවා විශාල වශයෙන් භාවිතා වෙයි. අග්නිමාන්ද්‍යය ප්‍රාධ්මානය ආහාර අරුචිය සහ ස්නාසාර්දනය යන තත්වයන්ට මේවා ගනු ලැබේ. මෙය කුඹුරුවල වගා මාරුවේදී වගා කළ හැකිය. ඒවාට ජලය අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා මද වශයෙනි. ඌව, උතුරුමැද, පළාත්වල මෙය හොඳින් වැවේ. ආයුර්වේද ඖෂධ නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය මෙම ද්‍රව්‍ය සියල්ලම පාහේ තවමත් ඉන්දියාවෙන් ආනයනය කරනු ලබන අතර 1989 වර්ෂයේ දී ශ්‍රී ලංකාව වියළි වදකහ අල කිලෝ ග්‍රෑම් 16000 ක් ආනයනය කිරීම සඳහා රු. 543575.08 ක් වැය කර ඇත.

Abrus precatorius L.

කුලය : Leguminosae
සංස්කෘත නම : ගුන්ජා
සිංහල නම : මදටිය

තෙත් කලාපයේත් වියළි කලාපයේත් වැවෙන විශාල සදහරිත ශාකයකි. ගසෙහි පොත්ත, ඇට සහ කොළ ඖෂධ සඳහා ගනු ලැබේ. මෙහි ඇටයේ විෂ සහිත ප්‍රෝටීන් වර්ග නමින් හැඳින්වෙන ඇල්බියුමින් ද්‍රව්‍යයක් ද අන්තර්ගතය. මදටිය ඇට විරේකන ජර්දක තානක සහ කාවර්ධක ග්‍රහණයන්ගෙන් යුක්ත වෙයි. "Abrin" ප්‍රබල උත්කෝපකයක් වන අතර එමගින් ඉදිමුමට සහ සම කැසීමට තුඩු දෙයි. එහි ඇටය තවමත් මිණුම් ඒකකයක් වශයෙන් භාවිතා කෙරේ. එහි මුල සහ පොත්ත, කැස්ස කැඩුම් බිඳුම් සහ විස්ථාපනය සඳහා වන ඖෂධයනට ගනු ලැබේ. වර්ෂයේ වඩාත්ම වියළි කාලයන් තුළ පවා ගසෙහි කොළ හට ගනියි. එම කොළ සත්ව ආහාරයක් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. මෙම ගස මග දෙපස වවන ගසක් වශයෙන්ද සිටුවිය හැකිය. මෙහි කොළ නීල්‍යාදිය, සර්වවිෂාදිය වැනි තෙල් වර්ග සඳහා යොද ගනු ලැබේ.

Solanum virginianum L.

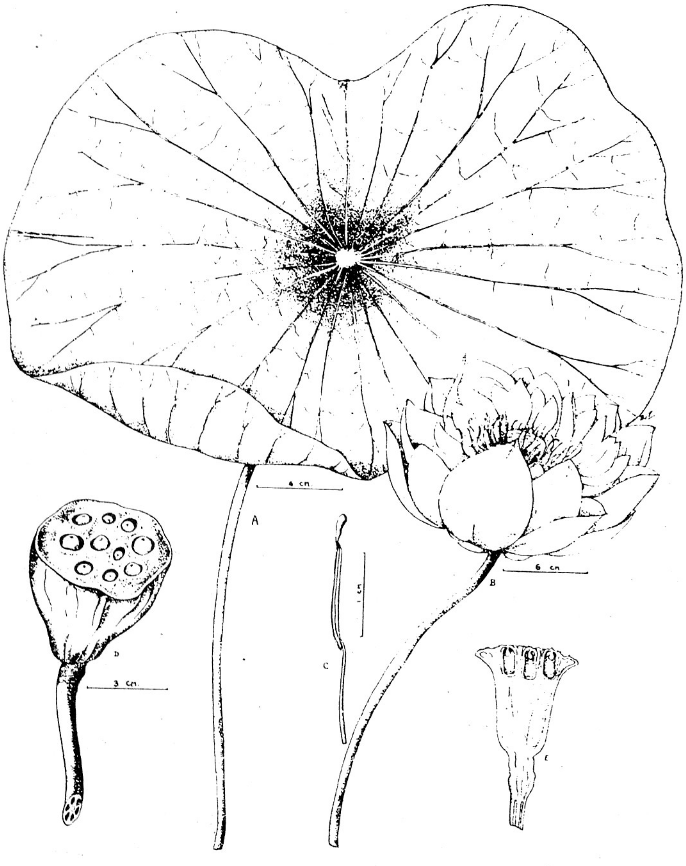
කුලය : Solanaceae
සංස්කෘත නම : කන්ටකාරි
සිංහල නම : කටුවැල්බටු

බහුවාර්ෂික ශාකයකි. කලකදී එය වල්පැළෑටියක් වශයෙන් වැවුණු නමුදු, දැන් රුපියල් දශ ලක්ෂ ගණනක *Solanum*

virginianum ඉන්දියාවෙන් ආනයනය කරනු ලැබේ. මෙය වියළි කලාපයේ පහසුවෙන් වැවිය හැකිය. මෙහි මුළු ශාකයම ඖෂධ සඳහා යොදගනු ලැබේ. මේවා වියළන ක්‍රමය පිළිබඳව දේශීය ජනතාව තුළ දැනුමක් නොමැත. මෙම ශාකය මුත්‍රකාරකයක්, ශ්ලේෂ්මල හරකයක් සහ ජ්වර නාශකයක් වශයෙන් ද, උණ රෝගයේදී ද කැස්ස ඇදුම සහ වෙනත් පෙනහළු ආබාධයන් හිදී ද භාවිතා කරනු ලැබේ. 1990 වර්ෂයේ දී ලංකාව විසින් කටුවැල්බටු කිලෝ ග්‍රෑම් 208650 ක් ආනයනය කිරීම සඳහා රු. 2472044.59 ක් වැය කොට ඇත.

Nelumbo nucifera Gaertn

කුළය : Nymphaeaceae
සංස්කෘත නම : කමලා
සිංහල නම : නෙලුම්



නෙලුම්

ප්‍රමාණයෙන් විශාල වූ මෙම ජලජ ශාකය සාමාන්‍යයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම ප්‍රදේශයකම, වැව් සහ පොකුණු වල වැවේ. මුළු ශාකයම ඖෂධ සඳහා ගනු ලැබේ. රයිසෝමයෙහි සහ ඇටවල රෙසින්, ග්ලූකෝස්, මෙටාර්බින්, ටැනින්, මේද සහ ක්ෂාරීය වර්ගයක් අන්තර්ගත වෙයි. ඇට සහ පෝෂ්‍යදායී වන අතර රේණු සහ මල් සිසිල් ශමක කසට මුත්‍රකාරක තිත්ත සහ ශ්ලේෂ්මල ව්‍යර්ථ ගති වලින් යුක්තය. එහි ඇට ආහාරයට ගත හැකිය. ඒවා පාචනය, අක්මා රෝග සහ උණ සඳහාත් කන්තුක නාශකයක් වශයෙනුත් ප්‍රයෝජනයට ගනු ලැබේ. මෙහි මල්වල හටගන්නා පැණි, පද්ම මධු නැතහොත් මකරන්ද යන නමින් හැඳින්වේ. ඒවා ඇස් රෝග වලට පිළියම් වශයෙන් ගැනේ. මල්වල සිරපය කැස්සටද, ලේ අර්ශස් වලින් ලේ ගැලීම වැළැක්වීමටද, අර්ශස් රෝගයටද පිළියම් වශයෙන් ගැනේ. එහි රයිසෝමයෙහි කෙඳි බහුල වශයෙන් පවතින බැවින් අර්ශස් රෝගයේ මලබද්ධයේ දී, නිදන්ගත පාචනයේදී සහ තිර්වශෝෂණ සහ ලක්ෂණයේ දී පරිභෝජනයට සුදුසුය. මෙය සමෙහි රෝගයන්හිදී ගැල්වීම සඳහා ගනු ලැබේ. ඉන්දියාව, තායිලන්තය, චීනය, කොරියාව, ජපානය සහ බොහෝ ඈත පෙරදිග රටවල ආහාර සහ ඖෂධ සඳහා ගනුපිණිස, පහත් බිම්වල විශාල වශයෙන් නෙලුම් වගා කරනු ලැබේ. මේ අතුරින් ඇතැම් රටවල් වගාමාරු ක්‍රමයට කුඹුරුවල නෙලුම් වවනු ලැබේ. ජලය සුළු ප්‍රමාණයක නෙලුම් වැවිය හැකිය. ඊජිප්තුව, ඉන්දියාව චීනය සහ ශ්‍රී ලංකාව යන රටවල ජනයාට නෙලුම් මල පූජනීය වූ මලකි. එය ඉන්දියාවේ ජාතික පුෂ්පයද වෙයි.

Plumbago zeylanica Linn

කුළය : Plumbaginaceae
සංස්කෘත නම : චිත්‍රක
සිංහල නම : රත්නිටුල්
ද්‍රවිඩ නම : චිට්ටිර

උයන් වතු වල වැවෙන, පියකරු රත්පැහැ මල් හටගන්නා ගසකි. එහි මුලෙහි පොත්ත ඖෂධයක් වශයෙන් යොද ගැනේ. එහි මුල විෂ සහිතය. එය භාවිතයට පෙර සැකසුම් කරගත යුතුය. එහි මුල අර්ශස් රෝගයට ගුණයක් ගෙන දෙයි. බොහෝ ආබාධයන්හිදී භාවිතා කරනු ලැබේ. බොහෝ ශාක මධුපානයන්ට මෙය යොද ගැනේ. මුල් සහ පොතු Leucoderma නම් සමෙහි රෝගයට බාහිර ආලේපයක් වශයෙන් යොද ගැනේ. මෙයද ඉන්දියාවෙන් ආනයනය කෙරේ. එහි දඩු පැල කිරීමෙන් බෝකර ගත හැකි වන අතර මහා අස්වැන්නක් ගෙන දෙයි.

Tinospora cordifolia Miers

කුළය : Menispermaceae
සංස්කෘත නම : ගුඩුචි
සිංහල නම : රසකිඳ
ද්‍රවිඩ නම : චින්ඩිල් කෝඩි

මෙය විශාල වැලකි. එහි කඳ සහ කොළ ඖෂධ සඳහා යොද ගැනේ. මෙම වැලද, ආයුර්වේද ඖෂධ සඳහා විශාල වශයෙන් යොද ගැනේ. මෙතරම් බහුල වශයෙන් භාවිතාවීම නිසා රසකිඳ හිඟයක් පවතී. එය උණ රෝග සඳහාද ආසාදනයන්ට, සෙංගමාලයකට, චර්මරෝග, වලදීද යොද ගැනේ. මෙය අත් බෙහෙතක් වශයෙන් භාවිතා වෙයි. තෙල්ලි හා රසකිඳ කෂාය සිරුර සිසිල් කරගැනීම සඳහා ගනු ලබන සුලභ පානයකි. එයින් අධික දහඩිය සහ වාත වේදනා අඩු වෙයි. රසකිඳ පිටිද ඖෂධ සඳහා ගනු ලැබේ. එය ආයුර්වේදයේ බහුල වශයෙන් යොද ගන්නා ඖෂධයකි. එහි කොළ මැල්ලුම් සඳහාද, කොළවල යුෂ කොළ කැඳ සඳහාද ගනු ලැබේ. මෙය ඕනෑම ගෙවත්තක වගා කළ හැකිය.

Azadirachta indica

කුලය : Meliaceae
සංස්කෘත නම : නිම්ඹ, රාවිප්‍රිය
සිංහල නම : කොහොඹ

ශ්‍රී ලංකාව පුරා වැවිය හැකිය. එහෙත් වියළි කලාපයේ වනගතව වැවේ. මෙය විශාල සදහරිත ගසකි. එහි සෑම කොටසක්ම, එනම් මුල්, පොතු, දැව, ඇට, තෙල් මල්, කොළ සහ මැලියම් ඖෂධ වශයෙන් භාවිතා කෙරෙයි. එහි පොත්තෙන් දීප්තිමත් තැඹිලි පැහැති මැලියම් වර්ගයක් නිකුත් වෙයි. එහි ඇටවල කහ පැහැති වූත් තික්ත රසයෙන් වූත් ස්ථාවර තෙල් 10 - 31% පමණ අන්තර්ගත වෙයි. පොතු, මුල් සහ ඇට පණු අමාරු සඳහා යොද ගැනේ. එහි ගෙඩිය, චර්ම රෝග වලටද පිළියම් වශයෙන් භාවිතා වෙයි. සෑම වෙදකුමයකදීම පාහේ කොහොඹ භාවිතයට ගනු ලැබේ. එය උණ රෝගය, සාමාන්‍ය දුබලතාව, උණ රෝගයට පසු ඇතිවන සහ ආහාර අරුචිය යන අවස්ථාවන්හිදී භාවිතා වෙයි. එහි තෙල් urticaria, eczema, erysipiles සහ වටපණු රෝග, චර්ම රෝග යනාදියේදී ද භාවිතා කරනු ලැබේ. මෙම තෙල් දේශීය පශු වෛද්‍ය වරුන් විසින් හරකුන්ගේ සහ එළුවන්ගේ ව්‍රණ ඇතුළු බොහෝ රෝග සඳහා භාවිතා කරනු ලැබේ. කොහොඹ තෙල් සබන් නිෂ්පාදනයේදී ද යොද ගැනේ. හින්දු භක්තිකයින් විසින් පූජනීය ගසක් වශයෙන් සළකන අතර, මෙය සිටුවීම සෞඛ්‍යයට හිතකර වෙයි. මෙහි වියළන ලද කොළ මධුමේහ රෝගීනට මද තිත්ත රසයකින් යුත් තේ වැනි පානයක් වශයෙන් සකස්කර දෙනු ලැබේ. කොහොඹ ලීයෙන් තැනූ ඇඳක නිඳ ගැනීමෙන් අර්බුදකාරී චර්ම රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන්නවුනට සෙත සැළසෙන බැව් විශ්වාස කෙරේ. කොහොඹ ගස අමනුෂ්‍ය දෝෂ දුරු කර පරිසරය පවිත්‍ර කෙරෙනැයි චීන සහ ඉන්දියානු ජාතිකයෝ විශ්වාස කරති. මෙය මග දෙපස සෙවන සඳහා වැවීමටද සුදුසු ගස් විශේෂයකි. ඒ සඳහා ජලය අවශ්‍ය වන්නේ අල්ප වශයෙනි. එයට අධික උෂ්ණයද, මහාමාර්ගයන් කෙරෙන් ඇතිවන වෙනත් බාධකද, දරා ගැනීමේ ශක්තිය ඇත. ගිරවුන් සහ වෙනත් පක්ෂීන් මෙහි ඉදුණු ගෙඩිවලට ප්‍රිය කරති. බොහෝ පක්ෂීහු විශාල කොහොඹ ගස්වල බෙනවල කුඩු තනා ගනිති.

Aloe vera Linn

කුලය : Liliaceae
සංස්කෘත නම : රිතා කුමාරි
සිංහල නම : කෝමාරිකා

මෙහි විවිධ වර්ග රාශියක් ඇති අතර ඇතැම් ඒවා තිරායාසයෙන් වැවේ. ඒවා උණුසුම් වියළි දේශගුණ තත්වයන් යටතේ වැලි සහිත පසෙහි මැනවින් වැඩේ. එහි පත්‍රය ඇතුලත ඇති ජෙලි වැනි ද්‍රව්‍යය ඖෂධයක් වශයෙන් භාවිතා වෙයි. මෙම ජෙලි වැනි ද්‍රව්‍යය විජලනයෙන් ලැබෙන නිෂ්පාදනය හඳුන්වනු ලබන්නේ තිත්ත අබින් යනුවෙනි. මෙයද ඖෂධයක් වශයෙන් භාවිතා වේ. මෙහි යුෂ සිසිල් ගතියෙන් යුතුවන අතර පවිත්‍ර කාරකයක්ද වෙයි. එය පිළිස්සීම් සහ ව්‍රණ වලටද, අක්මා සහ ප්ලීහාවේ රෝග වලටද පාවිච්චි කෙරේ. මේවා සුළු මාත්‍රා වශයෙන් ගත් කළ උදරාබාධ සඳහා ප්‍රතිකාරයක් වන අතර, විශාල මාත්‍රාවන් ගත්කල විරේකයක් ද වෙයි. විවිධ අක්ෂි රෝගයන්ට සහ කැස්සටද එය භාවිතා කෙරේ. මෙහි යුෂයෙන් කුමරි ආසව නැමති ශාක මධුපානයක් තනනු ලැබේ. විලවුන් ද්‍රව්‍යයක් වශයෙන්ද භාවිතා වන මෙය මෙකල හිස් සෝදන ෂැම්පු වර්ග සඳහාද මුහුණෙහි ගල්වන ක්‍රීම් වර්ග සඳහාද බහුල වශයෙන් භාවිතා කරනු ලැබේ. මෙහි යුෂ, ස්වාභාවික පාන වර්ග සැකසීමට භාවිතා කෙරේ. ජපානයේ සහ තායිවානයේ මේවා ස්වාභාවික පාන වර්ගයක් වශයෙන් බඳුන්වල අසුරා අලෙවි කරනු ලැබේ. මෙම පානය අර්බුදකාරී මත්ලෝලීත්වයට සුදුසු පිළියමක් සේ නිර්දේශ කරනු ලැබේ. මෙහි අක්මාව ප්‍රතිශ්ඨාපනය කරන ගුණයක් ඇත. එහෙයින් එය සෙංගමාලය වැළඳුනවිට ද භාවිතා කරනු ලැබේ.

Adhatoda vasica L

කුලය : Acanthaceae
සංස්කෘත නම : වසක
සිංහල නම : පාවට්ටා

මෙම ශාකය (පඳුර) ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම ප්‍රදේශයකම වැවේ. මේවා පහසුවෙන් වගාකල හැකි වන අතර දුෂ්කර දේශගුණික තත්වයන්ට ඔරොත්තු දෙයි. මුළු ශාකයම ඖෂධ සඳහා භාවිතා කෙරෙයි. බොහෝ ඖෂධ සකස් කිරීමේදී මුල්, කොළ සහ මල් විශාල වශයෙන් භාවිතා කෙරෙයි. ඒවා මුත්‍රාකාරකයක් සහ ශ්ලේෂ්මල හාරකයක් වශයෙන් භාවිතා කෙරේ. අර්බුදකාරී බ්‍රොන්කයිටිස් රෝගයේ දී මෙමගින් කැස්ස නතරවී සෙම බුරුල්වීමෙන් එය පහසුවෙන් පිටතට නිකුත් වෙයි. උණ කැස්ස සහ පෙනහළු වලට වැළඳෙන වෙනත් රෝග වලදී, මුළු පැලයෙන්ම සකස්කල කෂාය පාවිච්චි කරනු ලැබේ. මේවා වැටවල් වලට වැවිය හැකිය. මෙය සෑමවිටම ගෙවත්තෙහි තිබිය යුතු ශාකයකි. දේශීය ඖෂධ වෙළඳ පොලෙහි මේ සඳහා විශාල ඉල්ලුමක් ඇත.

Abelmoschus moschatus Medic

කුලය : Malvaceae
සංස්කෘත නම : ලතා කස්තුරි
සිංහල නම : කපුකිණිස්ස
ද්‍රවිඩ නම : වතිලයි කස්තුරි

මෙය ඉන්දියාව මුළුල්ලේ සුලභව වැවෙන ගසකි. එය ශ්‍රී ලංකාවේද වැවේ. මෙයින් භාවිතයට ගනු ලබන කොටස් වන්නේ, ඇට, මුල් සහ කොළය. ඇට ඖෂධ වශයෙන් භාවිතා වෙයි. එය කස්තුරි සඳහා ආදේශකයක් ද වෙයි. යුරෝපීය වෙළඳමෙහිදී මෙය හැඳින්වෙන්නේ " grains of ambrette " යන නමිනි. වෛද්‍යවේදයේ දී එය ස්නායුගත රෝග සහ පෙනහළු රෝග යනාදියේදී ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. ඖෂධීය තෙල් වර්ග සුවඳවත් කිරීම සඳහාද ඒවා යොද ගනු ලැබේ. මෙම ශාකයෙහි දඩුවෙන් ශක්තිමත්වූත් ප්‍රයෝජනවත් වූත් කෙඳි වර්ගයක් මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ වැවිය හැකි වුවත් තවමත් විශාල ප්‍රමාණයක් ඉන්දියාවෙන් ආනයනය කරනු ලැබේ. ඇටවල සගන්ධ තෙල් සුවඳවිලවුන් කර්මාන්තයේ දී යොද ගැනේ. 1990 වසරේදී ශ්‍රී

ලංකාව විසින් කපුකිණිස්ස ඇට කිලෝ ග්‍රෑම් **1576** ක් ආනයනය කිරීම සඳහා රු. **79706** ක් වටිනා විදේශ විනිමය වැය කොට ඇත.

Saraca indica **Linn**

කුලය	:	Leguminosae
සංස්කෘත නම	:	අසෝක
සිංහල නම	:	අසෝක

මීටර් 6-9 අතර උස ඇති ගසකි. මෙය ඉන්දියාවේ, ශ්‍රී ලංකාවේ සහ මලයාවේ පැතිර පවතියි. මෙහි පොත්ත ඖෂධයක් වශයෙන් යොද ගැනේ. මේවායේ විශාල හිඟයක් පවතින නිසා ආදේශක සහ දූෂක ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරනු ලැබේ. මෙතෙක් මෙය වාණිජමය ද්‍රව්‍යයක් වශයෙන් වගාකර නොමැත. එය ආයුර්වේද වෛද්‍යවේදී උදරය විශාලවීම, අර්ශස් රෝගය, ගර්භාෂයෙන් discharge ව්‍රණ සහ ගර්භාශ ශ්‍රාවයන් ඔසප් ව්‍යාකූලතාවයන්ට ද වලදී භාවිතා කරනු ලැබේ. මෙහි පොත්ත ගර්භාෂයේ ලේ ගැලීම, අර්ශස් රෝගය සහ පාචනය සඳහා භාවිතා කරනු ලැබේ. ඒවායේ ඉතා අලංකාරවූ මල් හටගන්නා අතර, අලංකාරය සඳහා එම ගස වවනු ලැබේ. හින්දු භක්තිකයෝ එය ගෙවත්තෙහි වැවීමට සුදුසු පූජනීය වූත් සුබපල ගෙන දෙන්නාවූත් ගසක් යැයි විශ්වාස කරති. මෙය වාණිජමය වශයෙන් පුළුල් ලෙස වගා කිරීමේ හැකියාව ඇත. මෙහි පොත්තට විශාල ඉල්ලුමක් පවතී.

VIDUS 17-1-9

නිවසට ඔසු උයනක්

මනෝහරී සන්දනායක
සහකාර අධ්‍යක්ෂක
ස්වාභාවික සම්පත්, බලශක්ති හා විද්‍යා අධිකාරිය
කොළඹ 7.

නිවසක සිරියාව නිබඳවම පියකරු ගෙමිදුලකින් පරිපූර්ණ වේ. ගෙමිදුලේ වවන්නාවූ මල්ගස් අතරට අපට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වන්නාවූ පැලෑටිද එක්කර ගතහොත් එයින් අතිරේක ප්‍රයෝජන රාශියක් සැලසේ. අප ආහාර වශයෙන් ගන්නාවූ සමහර පැලෑටිවල පවා ඇති ඖෂධීය ගුණය පිළිබඳව අපගේ දැනුම සීමාසහිතය. බොහොමයක් පැලෑටි, කුඩා ගෙමිදුලක පවා ඉතා පහසුවෙන් වවාගත හැකි අතර රෝගාබාධයන්හිදී අත් බෙහෙත් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය.

අප රටේ වසර ගණනාවක සිට පැවත එන ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ, පේයාව, කෂාය, කල්ක සහ තෙල් වර්ග සෑදීමට බෙහෙවින් යොදා ගැනෙන්නේ ඖෂධීය පැලෑටිය. මෙම පැලෑටි වලින් බොහොමයක්, වල් පැලෑටි ලෙස පරිසරයේ වැඩෙන පැලෑටිය. උදා: මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, වැල්පෙනෙල, ඉරිවේරිය, ඇඹුල් ඇඹිලිය. නමුත් අපගේ නොදැනුවත්කම නිසා මෙම සම්පත් ප්‍රයෝජනයට නොගෙන ඉවත ලෑම සිදුවේ.

නිවස වටා ගෙමිදුලක් නැති වුවද මල් පෝච්චිවල වවාගත් ඖෂධීය පැලෑටි, නිවසේ අලංකාරයට නිවස තුල තබාගත හැකිය. උදා: ඉඟුරු, කෝමාරිකා, ගොටුකොළ.

ආහාර ලෙස මෙන්ම ආහාර රස ගැන්වීම සඳහාද පැලෑටි යොදා ගැනේ. වැඩි ඉඩ ප්‍රමාණයක් වැය නොකර වවාගත හැකි, ගස්ලබු, කරපිංචා, ගම්මිරිස් වැනි ශාකයන්හි ඖෂධීය ගුණ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

එරබදු, ආඩතෝඩා හා මුරුංගා වැනි ශාක ගෙමිදුල වටා ඇති වැටට හෝ තාප්පයට යාව වවාගත හැකි ශාකවේ. මේවා, වවා ගැනීමට ඉතාමත් පහසු, එමෙන්ම මිළ කල නොහැකි ඖෂධීය ගුණයන්ගෙන් යුත් ශාක වේ.

ගෙවත්තක් නොමැති වුවද මල්පෝච්චිවල හෝ වවාගත හැකි කුඩා පැලෑටි කීපයක් ඖෂධීය ගුණයන් පිළිබඳව පලමුව සාකච්ජා කරමු.

1. කෝමාරිකා ***(Alove vera)***

මෙය: කැස්ස, ඇදුම, ස්නායු ආබාධ, අර්ශස් රෝගය, උදරාබාධ,(අජීර්ණ, බඩේ කැක්කුම්) හා ඇස් රෝග ආදිය සඳහා ඖෂධයක් ලෙස භාවිතා කෙරේ.

සම මතුපිට පිළිස්සුම් වලදී අත් බෙහෙතක් ලෙස, කෝමාරිකා පත්‍රයේ මදය තැවරීමෙන් වේදනාව සමනය වී පිළිස්සුම් තුවාලය සුවවේ. කෝමාරිකා යුෂය හිස තැවරීමෙන් හිස කෙස් ගැලවී වැටීම සහ හිස්හොරි වළක්වාගත හැකිවේ. එමෙන්ම හිස රුදව හටගත් කල කෝමාරිකා පත්‍ර හිස වටා බැඳීමෙන් සහනය සැළසේ.

කෝමාරිකා බාහිර ආලේපය ඉදිමුම් දුරු කරයි. පත්‍රයේ මදය කහ කුඩු සමග අනා රත්කර ඉදිමුම් ඇති තැන බැඳීම ගුණදයකය.

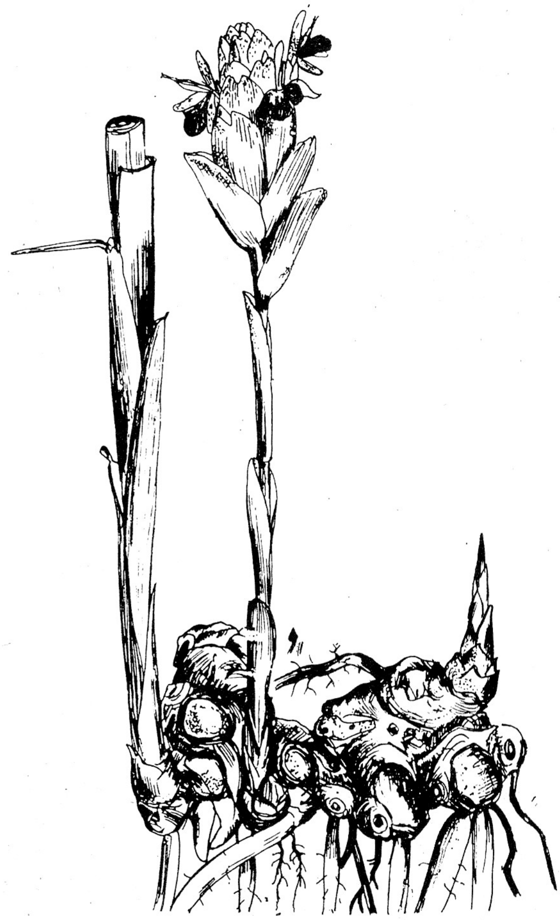
කාන්තාවන්ගේ මාසික ඍතු වේදනා සමනය කිරීමට කෝමාරිකා මද මේස හැන්දක් කිතුල් හකුරු සමග අනා අළුයම හිස්බඩ කෑමට දෙනු ලබයි. ගර්භාශයේ රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් කර එහි පේශීන් උත්තේජනය කිරීමේ හැකියාව කෝමාරිකා වලට ඇත.

කෝමාරිකා බාහිර ආලේපයෙන්, සමෙහි හටගන්නා කුරුලෑ, ගෙඩි, ලප කැළැල් ඉවත් කරයි.

කිරිපණු රෝගය මෙන්ම, අධික මත්පැන් පානයෙන් හටගන්නා රෝග සමනය කිරීමේ හැකියාවද කෝමාරිකාවල පවතී. එය, අක්මාවේ සහ පිත්තාශයේ ක්‍රියාකාරිත්වය යහපත් කරන ඔසුවකි.

බඩගින්න මඳ බව, බඩ පිපුම, මල බද්ධය සඳහා අගනා ඔසුවක් වන අතර ආහාර දිරවීමට අවශ්‍යය HCl තිසි පරිදි වහනය කරවන ගුණයද කෝමාරිකා සතුය.

තිත්ද නොයන අය හට කෝමාරිකා යුෂයට තලතෙල් මිශ්‍ර කොට යටි පතුලේ ගා ඇතිල්ලීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.



2. ඉඟුරු ***(Zingiber officenale - Roswve)***

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී මෙය රෝගාබාධ රාශියකටම ප්‍රතිකාර කිරීමේදී යොද ගැතේ. ඒවායින් සමහරක් නම්, මලබද්ධය, ඔක්කාරය, ඇදුම, බඩ පිපුම, හෘද ස්පන්දය වැඩිවීම, කන් කැක්කුම, චර්ම රෝග, රක්තහීනතාවය, උණ සහ වකුගඩු ආබාධ වේ.

රෝගාබාධ සුව කිරීමේදී ඉඟුරු, වියලි හා අමු යන දෙයාකාරයෙන්ම භාවිතාවේ. බඩේ වාතය නසන ඖෂධයක් ලෙස, ආහාර දිරවීමේ උත්තේජකයක් ලෙස මෙන්ම මෙය ස්වේදජනක ඖෂධයක් ලෙසත් භාවිතාවේ.

උදර රෝග සඳහා අමු ඉඟුරු තලා යුෂ ස්වල්පය බැගින් පානය කිරීමට සලස්වයි. වියළි ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර උණ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි. ගම්මිරිස්, වියළි ඉඟුරු හා මී පැණි මිශ්‍රණය පාචනය සුව කිරීමට යොදා ගැනේ. පාචනය හා වමනයෙන් දුර්වලව සිටින්නාවූ ලෙඩෙකුට ක්ෂණික සහනය ගෙන ඒම සඳහා අමු ඉඟුරු තලා යටි පතුලේ හා අත්ලේ ආලේප කරනු ලබයි. එමෙන්ම තැලූ ඉඟුරු ස්වල්පය බැගින් මුල් පා ඇඟිලි දෙකේ බඳිනු ලබයි.

ඇදුම හා කැස්ස සඳහා ඉඟුරු ඉස්ම, සුදුළූණු හා මී පැණි මිශ්‍රණය යොදා ගැනේ.

ඖෂධයක් ලෙස මෙන්ම, ආහාර රසකාරකයක් ලෙසද ඉඟුරු යොදා ගැනේ. මස් මාළු පිසීමේදී, සිසිල් බීම නිෂ්පාදනයේදී හා කේක්, දේසි ආදිය රස කිරීමට බෙහෙවින් භාවිතා වේ.

3. ගොටු කොළ ***(Centella asiatica* L.)**

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී ගොටුකොළ, වාජීකරණ ඖෂධයක් ලෙස ද රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට හා රුධිරය පිරිසිදු කිරීම සඳහා අගනා ඖෂධයක් ලෙසද භාවිතා කෙරේ. ඒ හැරුණු කොට අජීර්ණ රෝග, පීනස, ස්නායු රෝග, අතිසාරය, චර්ම රෝග, සමේ දද, උපදංශය, ලාදුරු, සැරවා ගෙඩි, වාතරක්තය, මෛථුන ලිංගික පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග යන රෝග රාශියක් සුව කිරීමේ ඖෂධීය ගුණය ගොටුකොළ වල ඇත.

ගොටුකොළ මුළු ශාකයම ඖෂධීය ගුණ සහිතය. පත්‍ර, අමුවෙන් සලාද වශයෙන් අනුභව කිරීමෙන් එහි ගුණ උපරිමව ලබාගත හැක.

බරවා රෝගයේ ඇතිවන ඉදිමුම් සඳහා හා ඉදිමුන අණ්ඩකෝෂ සුව කිරීමට, ගොටුකොළ ශාකයේ යුෂය ගිතෙල් හා මිශ්‍රකර බාහිරව ආලේප කරන අතර ශාක යුෂය පානය කිරීමට සැලැස්විය යුතුය.

වේලාගත් ගොටුකොළ කුඩා කැබලිවලට කපා තේ මෙන් වත්කර කුඩා දරුවන්ට පානය කිරීමට දීමෙන් පණු අමාරු වැළකේ යයි විශ්වාස කෙරේ.

ඉන්දියාවේ සමහර ප්‍රදේශ වාසීන්, ගොටුකොළ වියලා කුඩු කර කිරි හා මිශ්‍රකර පානය කිරීමෙන් මතක ශක්තිය වඩවා ගනිති.

4. රතුළූණු ***(Allium rubrum* L.)**

රතුළූණු, අප රටේ බහුලව ආහාරයට ගැනෙන්නක් වන අතර, ශක්ති කාරකයක් ලෙසද, මුත්‍රා කාරකයක් ලෙසද භාවිතා කෙරේ. ඒ හැරුණු කොට රෝගාබාධ රාශියක් සුව කිරීමේ ගුණය මෙහි ඇත. උදා: පණුරෝග, පාචනය, ඇදුම, හිස රුදාව, රක්තහීනතාවය නිසා ඇතිවන ඉදිමුම සහිත දැවිල්ල, අධික වෙහෙස ගතිය, ස්වසන රෝග, උදර රෝග, මුත්‍ර රෝග, සන්ධි ඉදිමුම, වාතරක්තය, දියවැඩියාව සහ සන්ධි කැක්කුමය.

රතුළූණු සම මතුපිට ආලේප කිරීමෙන් සම සිනිඳු වේ. කන් කැක්කුම සුව කිරීම සඳහා රතුළූණු ගෙඩියක් කපා කුඩා කැබැල්ලක් කනේ ගසනු ලබයි. දත් කැක්කුම්, කන් කැක්කුම් ආදිය සුව කිරීම සඳහා රතුළූණු යුෂය රත් කොට බිංදු කීපයක් වේදනාව ඇති ස්ථානයට දමනු ලබයි.

රතුළූණුවල, ආයුෂ වැඩි කිරීමේ බලයක් මෙන්ම වාජීකරණ ශක්තියක්ද අඩංගුවේ. රතුළූණු වලින් උපරිම ඖෂධීය ගුණයක් ලබාගත හැක්කේ එය අමුවෙන් අනුභව කළ විටය. පිසීමේදී එහි ගුණ රාශියක් වාෂ්පීකරණයෙන් ඉවත් වී යයි.

ස්ථූල ශරීර ඇත්තවුන්ට, සිරුර කෙට්ටු කර ගැනීම සඳහා අමු රතුළූණු අනුභව කරන ලෙසට ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ දී උපදෙස් දෙනු ලබයි.

දිනපතා ආහාර සමග අමු රතුළූණු අනුභවය මලබද්ධය ඇත්තවුන්ට ඉතා සුදුසුය. දියවැඩියා රෝගීන්ගේ රුධිර සීනි ප්‍රමාණයද එමගින් අඩුවේ.

කැස්සට සහ ස්වාසනාල ඉදිමීමේ රෝගයටද (බ්‍රොන්කයිටිස්) රතුළූණු අනුභවය ගුණදායකය. උගුර බැරෑඩි හඬ අඩු කිරීම සඳහා, උණු අළුයට දමා පුළුස්සන ලද රතුළූණු එළඟිතෙල් හෝ බටර් සමග මිශ්‍රකර අනුභව කිරීමට සලස්වයි. එම මිශ්‍රණයම ආලේප කිරීමෙන් වේදනා සහිත සැරවා ගෙඩි සුව වේ.

පීනස් සහ අර්ශස් රෝගීන් හට දිනපතා, අමු රතුළූණු හෝ තලන ලද රතුළූණු, එළඟිතෙල් හෝ සීනි සමග මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගැනීම ඉතා ගුණදායක වේ.

රතුළූණු ආහාරයට ගැනීමෙන් අක්‍රමවත් ඔසප්වීම මග හරවයි. ඉතා හොඳ නිද්‍රාකාරකයක් ලෙස මෙන්ම හිස කෙස්වල කළු බව රැකදීමටත් වර්ධනයටත් ක්‍රියා කරයි.

රතුළූණු පොඩිකර ආශ්වාස කිරීමට සැලැස්වීමෙන් සිහිමුර්ජා වීම වැලක්විය හැකිය. සන්ධි ඉදිමුම, වාතරක්තය, පිළිස්සුම් සහ ඉරුවාරදය සුව කිරීම සඳහා අමු රතුළූණු අඹරා ආලේප කරනු ලබයි. මුත්‍රා අවස්සිය මගහැරවීමට යටි බඩේ ආලේප කරනු ලබයි.

මුහුණෙහි ඇතිවන ලප කැලැල් මැකීම සඳහා රතුළූණු අඹරා, විනාකිරි සමග මිශ්‍රකර ආලේප කරනු ලබයි. මෙය අළුහම් සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි.

විෂනාශක ඖෂධයක් ලෙසද රතුළූණු භාවිතා කරයි. විෂ සහිත සතකු සපා කෑ ස්ථානයට රතුළූණු ගෙඩියක් පොඩිකර ඇතිල්ලීමෙන් විෂ නැසී වේදනාව අඩුවී යයි.

5. ඉරිවේරිය ***(Plectranthus Zeylanicus* Benth)**

උදරාබාධ සඳහා බෙහෙවින් යොදා ගැනෙන ඔසුවකි. ඒ හැරුණු කොට, උණ, අතිසාරය, පාචනය, වමනය හා පිපාසය සමනය කිරීමටද යොදා ගනී. අක්මාවේ ආබාධ සුව කිරීමේ ගුණයද ඉරිවේරිය වල පවතී. මෙය මුත්‍රාකාරකයක් ලෙස මෙන්ම ස්වේදජනකයක් ලෙසද භාවිතාවේ.

ලේ සහිතව මල පහ කරන ළදරුවන්ට ප්‍රතිකාර වශයෙන් ඉරිවේරිය යොදා තැනූ ඖෂධ දෙනු ලැබේ.

දිවි මකුළුවන් විසින් විදිනු ලැබූ විට විෂ නැසීම සඳහා ඉරිවේරිය යොදා ගනු ලබයි.

6. නිවිති ***(Basella alba L)***

මෙය එළවලුවක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙන්නන් හට මෙන්ම අර්ශස් රෝගීනටද කුඩා දරුවන්ගේ පණු අමාරු සඳහාද නිවිති එළවළුවක් ලෙස ආහාරයට එක් කර ගැනීම සුදුසුවේ.

ගර්භනී මාතාවන්ට සහ ළදරුවන්ට මෙය ඉතා හොඳ විරේචකයක් ලෙසින් ක්‍රියා කරයි. නිවිති ආහාරයට ගැනීමෙන් ඇස් පෙනුම දියුණු කරන අතරම සම පැහැපත් කරයි. සමේ රෝග (දද, කුෂ්ඨ) පිළිස්සුම් සහ ඉදිමුම් සඳහාද නිවිති අඹරා ආලේප කිරීමෙන් වේදනාව සමනය වේ.

මානසික රෝගීන්ට මෙන්ම නින්ද නොයෑම සඳහාද නිවිති අගනා ඖෂධයකි.

ඉතා කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක් ඇති ගෙවත්තක වුවද පහසුවෙන් වවාගත හැකි ශාක වර්ග කිහිපයක ඖෂධීය වටිනාකම පිළිබඳව මීළඟට සැලකිලිමත් වෙමු.

7. කරපිංචා ***(Muraya koenigii* L.)**

කරපිංචා ශාකයේ සියළුම කොටස් තම්බා හෝ අඹරා කුඩුකර, උදරාබාධ සුවකිරීමට යොදා ගැනේ. කරපිංචා, කල්ගතවූ අජීර්ණ සඳහා මෙන්ම පාචනය, මල බද්ධය, කෑම අරුචිය වැනි උදර රෝග සඳහා ද ළදරුවන්ගේ පණු රෝග සඳහාද ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි.

කරපිංචා කොළ තැම්බූ වතුර: ඉක්කාවට සහ උගුරේ බැරැඩිය සුව කිරීමට දෙනු ලබයි.

සම පිපිරීම් හෝ බිබිලි නැගීම් සඳහා කරපිංචා කොළ අඹරා බාහිරින් ආලේප කරනු ලබයි.

අජීර්ණ හේතුවෙන් හටගන්නා වමනය මැඩලීමට කර කරන ලද කරපිංචා කොළ කුඩුකර කෝපි මෙන් පානය කිරීමට සළස්වනු ලබයි.

කරපිංචා නැටි යොදා තැනූ කැඳ පානයට සැලැස්වීම අතිසාර රෝගීන්ට ගුණදායකය.

එදිනෙදා ආහාර පිසීමේදී වුවද කරපිංචා නැතිවම බැරි රසකාරකයකි.

8. දෙහි ***(Citrus aurantifolia* Swingle)**

මෙය ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී බොහෝ ඖෂධ සඳහා අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. කුඩා අජීර්ණ සඳහාද වමනය මැඩලීමටද දෙහි යුෂය පානය කිරීමට දෙනු ලැබේ. සර්ප විෂ මැඩලීමටද තුවාලවල විෂබීජ නැසීමටද තුවාලය මත දෙහි අතුල්ලනු ලැබේ.

හිස්හොරි මැඩලීමටත් හිස කෙස්වල නිරෝගී භාවය රැක ගැනීම සඳහාත් දෙහි තම්බා හිස සේදීමට යොදා ගනී.

දෙහි ගසේ ලපටි පත්‍ර, පණු රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී යොදා ගැනේ. සෙම් අමාරු සහිතව ඇතිවන අධික හිසේ කැක්කුම මැඩලීමට දෙහි කොළ තම්බා වාෂ්පය මුහුණට අල්ලනු ලැබේ.

මල ගෙදරකට පිවිසීමෙන් පසුව දෙහි ගා නැමෙන් විෂබීජ විනාශ වන බවත්, දෙහි කැපීමෙන් ඇස්වහ කටවහ දුරුවන බවත් අප රටේ පවතින ඇදහීම් වේ.

මෙයද මුළුතැන් ගෙයට නැතිවම බැරි රසකාරකයකි.

රතුළූණුවල, ආයුෂ
වැඩි කිරීමේ බලයක්
මෙන්ම වාජීකරණ ශක්තියක්ද
අඩංගුවේ. රතුළූණු වලින්
උපරිම ඖෂධීය
ගුණයක් ලබාගත හැක්කේ
එය අමුවෙන් අනුභව
කළ විටය.
පිසීමේදී එහි ගුණ
රාශියක් වාෂ්පීකරණයෙන්
ඉවත් වී යයි.

9. ගස්ලබු *(Carica papaya L.)*

ඉදුනු ගස්ලබු ළදරුවාගේ සිට මහල්ලා දක්වා ඕනෑම වයස් සීමාවක අයකුට විටමින් ලබා දෙන පලතුරකි. ආහාර (විශේෂවම ප්‍රෝටීන්) දිරවීමේ ශක්තිය ගස්ලබු වලට ඇත.

ගස්ලබු වලින් අක්මාවේ හා ප්ලීහාවේ ආසාදනයන් වළක්වනු ලබයි. මැලේරියාව වැනි රෝග වැළදීමෙන් ඇතිවන ප්ලීහාවේ ඉදිමීම සඳහාද අධික මත්පැන් පානයෙන් අක්මාවේ සිදුවන ආසාදනයන් සඳහාද ඉදුනු ගස්ලබු දිනපතා ආහාරයට ගැනීම සුදුසු වේ. පුරුෂ ග්‍රන්ථි ඉදිමීම සුව කිරීමට පැසුනු ගස්ලබු තම්බා, උදය වරුවේ ආහාරයට ගැනීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

අන්ත්‍රයේ හෝ දිවේ ඇතිවන තුවාල සඳහා ගස්ලබු හොඳ ප්‍රතිකාරකයකි. පණු අමාරු සඳහා මෙන්ම අර්ශස් රෝගීන්ටද මෙය අගනා ඔසුවකි.

ගස්ලබු නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් සම පැහැපත් වේ. නමුත් ගර්භනී අවස්ථාවේ මුල් කාලය තුල ගස්ලබු නිතර ආහාරයට ගැනීම එතරම් සුදුසු නොවන්නේ ගබ්සාවීම් සිදුවීමට ඉඩ ඇති නිසාය.

ගෝනුස්සන් හපා කෑ විටද විෂකුරු සර්පයන් දෂ්ඨ කල විටද ප්‍රතිකාර කිරීමට ගස්ලබු ගහේ කිරි යොද ගැනේ.

දියවැඩියා රෝගීන්ගේ රුධිරගත සීනි මට්ටම පහත් කරවන අතර මලබද්ධය වැළැක්වීමට මෙය අගනා ප්‍රතිකාරයකි.

10. දෙළුම් *(Punica granatum L)*

විටමින් සහිත අගනා පලතුරකි. ඇස් අමාරු සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට දෙළුම් ගසේ මල් සහ කොල යොද ගනී.

පාචනයට සහ ස්වාසනාල ඉදිමීමේ රෝගයට දෙළුම් ගුණදයකය. ළදරුවන්ගේ පාචන තත්වයන් මගහැරීමට දෙළුම් පොහොට්ටු තම්බා පානය කිරීමට සලස්වයි.

වටපණු රෝගයට හා නාසයෙන් ලේ ගැලීමට ප්‍රතිකාර වශයෙන් දෙළුම් මල් වියලා කුඩු කර තේ මෙන් වත්කර පානය කිරීමට දෙනු ලැබේ.

දෙළුම් ගසේ කදෙහි හා මුලෙහි පොත්ත පණු රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට යොද ගැනේ. ඵලයෙහි පොත්ත, වියලා කුඩුකර කෝපි මෙන් වත්කර පාචනය රෝගීන් හට පානය කිරීමට දෙනු ලැබේ.

අර්ශස් රෝගීන් හට දෙළුම් අගනා ඔසුවකි.

ගෙවත්ත මායිමෙහි වැටට සිටුවාගත හැකි ශාක කිහිපයක ඖෂධීය වටිනාකම සොයා බලමු.

11. එරබදු *(Erythrina variegeta L)*

ළදරුවන්ගේ පණු අමාරු සඳහා ප්‍රතිකාර වශයෙන් යොද ගැනේ. එරබදු පත්‍ර කොටා යුෂ පෙරා මී පැණි සමග (දිනකට තේ හැන්දක්) ආහාරයට ගැනීමෙන් පණු අමාරු වැළකේ. ඒ සඳහාම එරබදු දළු පොල් කිරෙන් පිස ආහාරයට දිම වයස වසරකට වැඩි ඕනෑම ළදරුවකු සඳහා සුදුසුය.

කන් කැක්කුමෙන් සහනය ලබා ගැනීම සඳහා එරබදු පත්‍රවල යුෂය බිඳක් කණ තුලට වත් කරනු ලැබේ. දත් කැක්කුමෙන් සහනය ලබා ගැනීමට එරබදු කොළ යුෂය විදුරුමස් මත ආලේප කරනු ලැබේ.

තැලීම්, ඉදිමීම් සහ බාහිර පිළිස්සුම් තුවාල සුවකිරීම සඳහා එරබදු කොළ සහ කඳ වතුරෙන් අඹරා ආලේප කරනු ලබයි.

කිරි දෙන මව්වරුන් එරබදු කොළ එළවළුවක් ලෙස පිළියෙල කර ආහාරයට ගැනීමෙන් කිරි ගලා ඒම වැඩිවේ.

සෙම ඉවත් කිරීමේ ඔසුවක් ලෙසින් එරබදු කොළ සහ ලපටි කඳ යොද ගැනේ.

සන්ධි ඉදිමීමේ රෝගයට ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් එරබදු කොළ සහ ලපටි කඳ අඹරා ආලේප කරනු ලබයි. ඒ සඳහා දෙනු ලබන නොයෙකුත් කෂාය සඳහා එරබදු ගසේ කොටස් ප්‍රයෝජනයට ගැනේ.

එරබදු, ගව රෝග වලදීද ප්‍රතිකාර ලෙස ගැනේ. අළුත උපන් වසු පැටවුන්ගේ නාභියේ පණුවන් ඇතිවීම වළක්වාලීමට එරබදු පත්‍ර හා ලපටි කඳ අඹරා දෙහි යුෂ හා මිශ්‍ර කර නාභියේ තවරනු ලබයි. එරබදු කඳ පුළුස්සා කුඩුකර කොහොඹ තෙල් හා මුසු කර වසු පැටවුන්ගේ තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර ලෙස ගැනේ.

12. මුරුංගා *(Moringa oleifera Lam)*

මෙහි ඵලය, කැල්සියම්, පොස්පරස්, යකඩ හා ප්‍රෝටීන් අඩංගු වන රසවත් එළවළුවකි. මුරුංගා කොළවල ද එම ලවණ අඩංගුවන අතර එහි විෂ නැසීමේ ගුණයද පවතී. සර්ප විෂ මැඩලීමට මුරුංගා ශාකයේ නොයෙකුත් කොටස් යොද ගැනේ.

පණු රෝග සඳහා මුරුංගා ආහාරයට ගැනීම ගුණදයකය. කන් කැක්කුම හා දත් කැක්කුම දුරු කරලීමට මුරුංගා කොළවල යුෂ යොද ගනී.

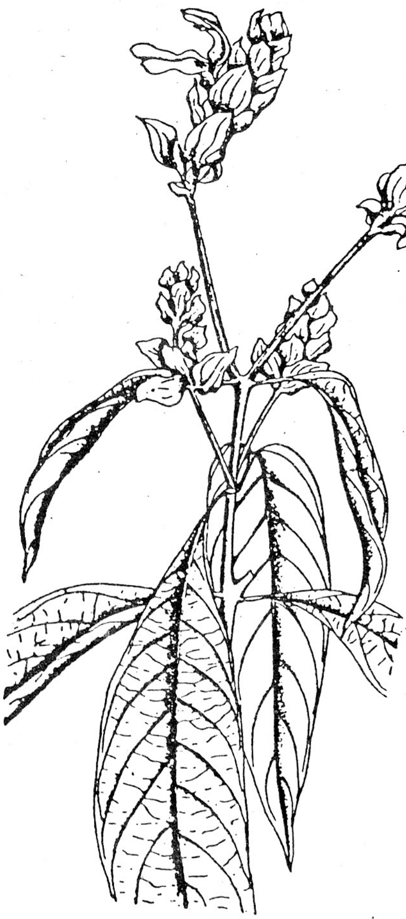
ඉදිමුම් සුවකර ගැනීම සඳහා මුරුංගා ගසේ පොත්ත යොද ගැනේ.

13. ආඩතෝඩා *(Adhatoda vasica Nees)*

ආඩතෝඩා ශාකයේ සියළුම කොටස් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලෙස ගැනේ.

ආඩතෝඩා පත්‍ර යුෂය, ඇදුම, කැස්ස සහ වෙනත් ස්වසන මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා යොද ගැනේ. පාචනය සඳහාද මෙය ප්‍රතිකාරයකි. ස්වසන නාල අවහිර වීමේ රෝගය සඳහා ආඩතෝඩා මුල් වියලා කුඩුකර කෝපි මෙන් පානය කිරීම සුදුසුය.

කැස්සට පීනසට සහ සෙම් උණ සඳහා ආඩතෝඩා මුල්, කටුවැල්



බටු, එලබටු, අමු ඉඟුරු සහ තිප්පිලි සම ප්‍රමාණ බැගින් ගෙන තැම්බූ කෂාය ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි.

ආඩතෝඩා කොළ අඹරා ගෑමෙන් තුවාල සහ ඉදිමුම් සුව වේ.

පත්‍ර තම්බා සාදගත් කෂාය උණුවෙන් ගෙන සේදීමෙන් පණු හොරි සහ වෙනත් චර්ම රෝග සුවවේ.

ඇදුම රෝගය මර්ධනය කිරීම සඳහා ආඩතෝඩා ශාකයේ පත්‍ර සුරුට්ටුවක් ලෙස සාදා දුම් ඉරීමට සලස්වයි.

ඇස් රුදව සුව කිරීමට ආඩතෝඩා ශාකයේ මල් යොදා ගැනේ.

සර්ප විෂ සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ආඩතෝඩා ශාකයේ කොටස් යොදා ගැනේ.

වල් පැලෑටි වශයෙන් බහුලව වැවෙන වටිනා ඖෂධීය ගුණ සහිත පැලෑටි කිහිපයක් පිළිබඳව මීලඟට සලකා බලමු.

14. වැල්පෙනෙල ***(Cardiospermum halicacabum* L)**

සන්ධිගත රෝග සඳහා වැල්පෙනෙල නොයෙකුත් ආකාරයෙන් යොදා ගැනේ. සන්ධි ඉදිමුම රෝගයට මෙය බාහිරව මෙන්ම කෂාය ලෙසින් පානය කිරීමට දීමෙන් අභ්‍යන්තරව ද යොදා ගැනෙන ප්‍රතිකාරයකි.

ස්නායුගත රෝග, අර්ශස් රෝගය, ක්ෂය රෝගය, පෙනහළු රෝග, ශ්වසන රෝග හා කාන්තා රෝග සඳහාද ප්‍රතිකාර කිරීමට වැල්පෙනෙල යොදා ගැනේ. හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය දක්වන ළදරුවන්ට සුවය ලබාදීමට වැල්පෙනෙල ශාකය යොදා තැනූ තෙලක් භාවිතා කරනු ලැබේ.

කන් කැක්කුම මැඩලීමට ශාකයේ යුෂය බිඳක් කණට වත් කරනු ලබයි.

සන්ධි කැක්කුම්, ඉදිමුම් සහ තඩිස්සිවීම් සඳහා වැල්පෙනෙල පත්‍ර එරඩු තෙලෙන් කකාරවා බාහිරින් ගානු ලැබේ.

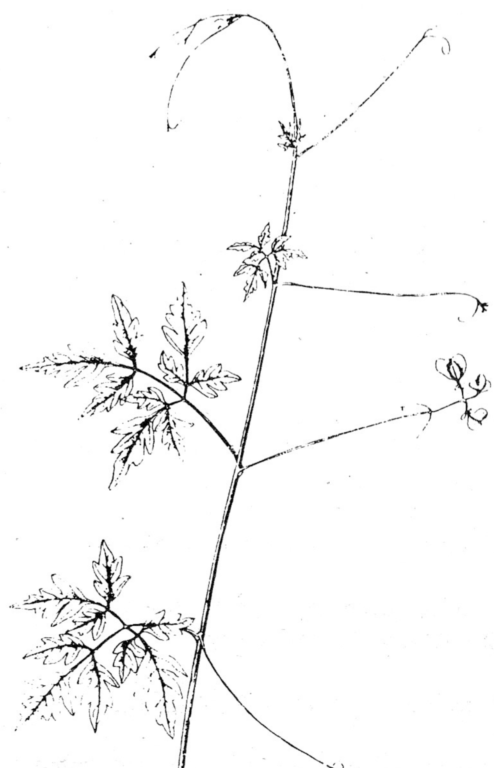
වැල්පෙනෙල පත්‍ර අඹරා, සමෙහි ඇතිවන සීරීම්, තුවාල ආදියෙහි ආලේප කිරීමෙන් සුව ලැබේ.

අණ්ඩ වෘද්ධිය සඳහා වැල්පෙනෙල පත්‍ර මැල්ලුම් ලෙස පිළියෙල කර බාහිර ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගනී.

හිස රුදව සමනය කිරීමට වැල්පෙනෙල පත්‍ර පොඩි කර එහි සුවඳ ආඝ්‍රාණය කිරීම ගුණදායකය. සාමාන්‍ය උණට සහ රූමැටික උණ සඳහා වැල්පෙනෙල ඇට වලින් පානයක් සාදා බීමට දෙනු ලැබේ.

අස්ථි බිඳීම් වලට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී වැල්පෙනෙල යොදා ගැනේ.

වැල්පෙනෙල ශාකයේ මුල, විරේචකයක් ලෙසද, උදර රෝග සඳහා මෙන්ම, සන්ධි ඉදිමුම් සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙසද භාවිතා කරයි. වැල්පෙනෙල කොළ කැඳවල වාජීකරණ ශක්තිගුණ ඇත.



15. මොතරකුඩුම්බිය (*Vernonia cinerea* L)

උදරාබාධ වැළැක්වීමට සමත් කමක් මොතරකුඩුම්බිය පැලෑටියේ ඇත. අජීර්ණ, බඩ පිපුම, බඩේ රුදව ආදිය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට මොතරකුඩුම්බිය පැලෑටිය යොද ගැනේ. පත්‍ර යූෂය: පාචනය, අතිසාරය, අර්ශස් සහ බඩේ කැක්කුම සඳහා පානය කිරීමට දෙනු ලැබේ.

මොතරකුඩුම්බිය පැලෑටිය යොද තැනු ඖෂධ : ඇදුම, කැස්ස හා ස්වාසනාල හිරවීමේ රෝගයට යොද ගනී. සමේ තුවාල සඳහා මොතරකුඩුම්බිය පත්‍ර පොඩිකර තැවරීමෙන් සුවය ලැබේ.

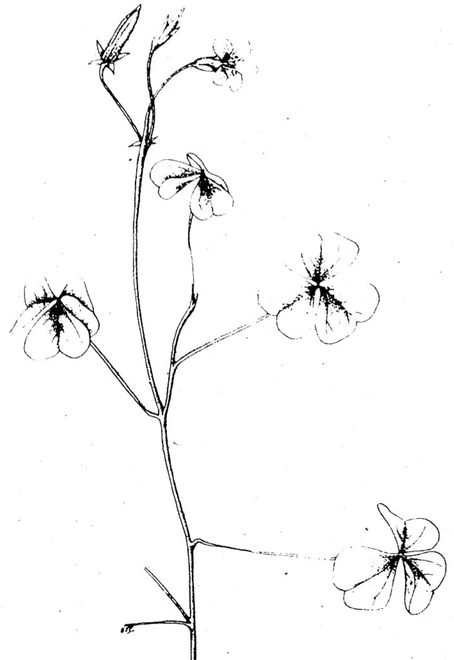
මොතරකුඩුම්බිය පැලෑටියේ ඇති ඖෂධීය ගුණ මගින් වකුගඩුවල අක්‍රමවත් ක්‍රියාකාරිත්වය, වේදනා සහිත ඉදිමුම් සහ කාන්තාවන්ගේ ඍතු වීමේදි ඇතිවන වේදනාවන් ආදිය දුරු කරවයි. දරු උපත්වලදී වැදෑමහ පහ කිරීමට මෙහි ඖෂධීය ගුණය උපකාරී වේ.

මෙය කොළ කැඳ වශයෙන් පිළියෙල කර ආහාරයට ගත හැක.

16. ඇඹුල් ඇඹිලිය (*Oxalis eorniculata*)

විටමින් ' සී ' ඌණතාවයෙන් ඇතිවන සමේ රෝග (ශීතාද රෝගය) මර්ධනය කිරීමේ හැකියාව මෙයට ඇත. එළඟිතෙලෙන් කැකැරවූ ඇඹුල්ඇඹිලිය ආහාරයට ගැනීමෙන් අර්ශස් සහ මුත්‍රා අඩස්සිය පහවේ. දද කුෂ්ඨ සහ වෙනත් සමේ තුවාල පිරිසිදු කිරීමට පැලෑටියේ යූෂය භාවිතා කරයි. පිළිස්සුම් තුවාලවල වේදනාව සමනය කිරීමට ඇඹුල්ඇඹිලිය පත්‍ර අඹරා ආලේප කරනු ලබයි.

අප රටේ වසර
ගණනාවක සිට පැවත එන
ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ,
පේයාව, කෂාය, කල්ක
සහ තෙල් වර්ග
සෑදීමට බෙහෙවින් යොද
ගැනෙන්නේ ඖෂධීය පැලෑටිය.
මෙම පැලෑටි වලින් බොහොමයක්,
වල් පැලෑටි ලෙස පරිසරයේ
වැඩෙන පැලෑටිය.
උදා: මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ,
වැල්පෙනෙල, ඉරිවේරිය,
ඇඹුල් ඇඹිලිය. නමුත්
අපගේ නොදැනුවත්කම නිසා
මෙම සම්පත් ප්‍රයෝජනයට
නොගෙන ඉවත
ලෑම සිදුවේ.



ඇඹුල්ඇඹිලිය ව්‍යංජනයක් සේ සකස් කර ආහාරයට ගැනීමෙන් හෝ පත්‍ර යූෂය පානය කිරීමෙන්, ආහාර රුචිය වර්ධනය වන අතර අජීර්ණද මග හැරේ.

17. මුකුණුවැන්න (*Alternanthera sassilis* L)

මෙය මැල්ලුම් වශයෙන් හෝ ව්‍යංජනයක් වශයෙන් පිළියෙල කර ආහාරයට ගත හැක.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී හිසට දමන තෙල් වර්ග සෑදීමට මුකුණුවැන්න පැලෑටිය භාවිතා කරයි. හිස කෙස් වැඩීම හා හිසේ රෝග දුරුවීම මෙමගින් සිදුවේ.

කිරිදෙන මව්වරුන්ගේ කිරි ගලා ඒම වර්ධනය කිරීමේ ඖෂධීය ගුණය මෙහි පවතී. මුත්‍රාකාරක ඖෂධයක් ලෙසින් ක්‍රියාකර මුත්‍රා අඩස්සිය සුව කරයි.

සර්ප විෂ මර්ධනය කිරීමට, මුකුණුවැන්න පැලෑටියේ යූෂය එළඟිතෙල් හා මුසු කොට අනුභව කිරීම පිණිස දෙනු ලබයි.

VIDU517-1-16

ඖෂධීය ශාකයන්හි ඇතැම් රසායනික සංරචක

එස්.අයි. සමරසිංහ
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
රසායන විද්‍යා අංශය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

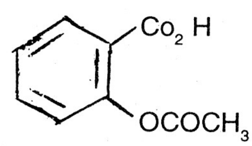
ශාක සහ ශාකයන්හි පත්‍ර, මුල්, පොතු සහ ඇට වැනි විවිධ කොටස් මිනිසාට වැළඳෙන විවිධ රෝග ව්‍යාධීනට පිළියම් වශයෙන් භාවිතය මානව වර්ගයා තරමටම ඉපැරණි වූ පිළිවෙතකි. අත්හදා බැලීම් හා වැරදීම් ආශ්‍රයෙන් තම පරිසරය පිළිබඳව පිරික්සීමේ නියැලීමට මිනිසා තුළ ඇති කුතුහලය නිසා ඔහු විසින් ආහාර සහ පෝෂණය ලැබෙනුයේ කවර ද්‍රව්‍යයන්ගෙන්ද, විෂ සහිත වන්නේ කවර ද්‍රව්‍යයන්ද, ඔහුට වේදනාවෙන් සහනය ගෙන දෙන්නේ කවර ද්‍රව්‍යයන්ද යන කරුණු හෙළි කර ගැනීමට මග පැදින.

සුවකාරක වශයෙන් කාලයක් මුළුල්ලේ ශාක භාවිතය මගින් නිශ්චිත වෛද්‍ය ක්‍රමයන් තහවුරු වී ඇත. බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය වර්ධනය වූයේ විද්‍යාවේ දියුණුව තුළිනි. මේ අතරතුර, ඇතැම් පෞරාණික වෛද්‍ය පිළිවෙත් සාම්ප්‍රදායික වෙදවරුන් අත පැවතිණ. මෙම පෞරාණික ප්‍රතිකාර ක්‍රම, ආයුර්වේද, සිද්ධ, යුනානි, චීන සහ වෙනත් සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රම වශයෙන් විකාශනය විය.

පසුගිය ශත වර්ෂයේ කෘතිම ඖෂධ වර්ග බිහිවන තෙක්, සියළු ඖෂධයන්ගේම පාහේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම මුල් වූයේ, ශාක වර්ගය. රසායනඥයින් විසින් සක්‍රීය සංයෝග සොයා ගැනීමට කළ පරීක්ෂණයන්හිදී ශාක නිස්සාරක සමීක්ෂණයට භාජනය කිරීමෙන් නව ඖෂධ වර්ග බිහිවී ඇත.

මුල් අවධියේදී, විද්‍යාඥයින් විසින් ස්වභාව ධර්මය ගවේෂනයෙහි යෙදී, එහි රහස් හෙළි කර ගනිමින් ශාකයන්හි ඖෂධීය අගයන් සොයාගත් අයුරු සිත් ගන්නා සුළුය. නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා වශයෙන් සැලකෙන හිපොක්‍රටීස්ද, ඖෂධීය ශාක ප්‍රයෝජනයට ගත් බව විශ්වාස කෙරේ. සුදු විලෝ (salix) ශාකය එබඳු එක් ශාකයකි. වර්ෂ 1700 තරම් ඈතදී මෙම පැළය උණ රෝගයට ප්‍රතිකාර පිණිස වූ කෂායක් සඳහා ගෙන ඇත. එහෙත් Leron නැමති ප්‍රංශ ජාතික රසායන විද්‍යාඥයා විසින් 'salix' ශාකයේ පොත්තෙන් සක්‍රීය ද්‍රව්‍යයක් නිස්සාරණය කර ගන්නා විට, ඊට ශත වර්ෂයකටත් වැඩි කාලයක් ඉක්ම ගොස් තිබිණි.

"Salcin" යනුවෙන් හැඳින්වුණු මෙම ද්‍රව්‍ය, වේදනා නාශකයක (analgesic) වශයෙන් භාවිතා කරන ලදී. 'salcin' වල ව්‍යුත්පන්න රාශියක් පිළියෙල කරන ලදී. ඊට බොහෝ කලකට පසුව, 1890 ගණන් වලදී 'Bayes' නැමති ජර්මන් සමාගම මගින් acetyl salicylic අම්ල නැමති නව නිෂ්පාදනය බිහි කරන ලදී. අද නිවෙසක් පාසා සුපුරුදු ඖෂධයක් වන එමෙන්ම ලොව වඩාත්ම සුප්‍රකට ඔසුව වන ඇස්පිරින් යන නමින් මෙම ද්‍රව්‍යය අලෙවි කරන ලදී.



ඇස්පිරින් (Acetyl salicylic Acid)

රසායන විද්‍යාඥයන් විසින් ශාක නිස්සාරණයන්හි සක්‍රීය ද්‍රව්‍ය රාශියක් ලක්ෂණීකරණය කර, හඳුනාගෙන ඇත. මෙසේ හඳුනාගත් ද්‍රව්‍ය අතුරින් ඇතැම් ඒවායින් අගනා ඖෂධ සකස්වී ඇත. සක්‍රීය ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් වැඩි කොටස, පහත දැක්වෙන

රසායනික සංයෝග කාණ්ඩයනට අයත් වෙති.

1. ඇල්කොලයිඩ් (Alkaloids)
2. ටර්පීන් (Terpenes)
3. ස්ටෙරොයිඩ් (Steroids)
4. ෆීනොලික් ද්‍රව්‍ය (Phonolic substances)
5. කාඩියැක් ග්ලයිකොසයිඩ් (Cardiac glycosids)

ඇල්කොලයිඩ් වර්ග

නයිට්‍රජන් අඩංගු මූලික ද්‍රව්‍ය වන මේවා ශාකයන්හි පුළුල්ව පැතිර පවතියි. ඒවායේ භෞතික බලපෑම, කාබනික රසායන විද්‍යාවේ විකාශනයට බොහෝ කලකට ඉහතදී ඉපැරණි මනුෂ්‍ය කාණ්ඩ ගණනාවක් විසින් ගෙන තිබිණ.

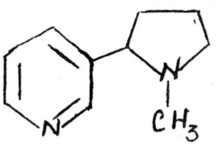
ඇල්කොලයිඩයක් වන කුයිනීන් (Quinine) සිංකෝනා ගසෙහි පොත්තෙන් ලැබෙන ප්‍රධානතම සක්‍රීය සංරචකයක් වෙයි. 1639 වසර තරම් ඈත අතීතයේදී, එහි පොත්ත, මැලේරියාවට එරෙහිව සාර්ථකව ක්‍රියා කරන බව වටහාගෙන තිබිණි. ඖෂධය නිපදවන ලද්දේ නම් ඊට බොහෝ කලකට පසුවය. වාණිජමය වශයෙන් ඖෂධය නිපදවීම සඳහා මූල ද්‍රව්‍යයක් ලෙස යොදා ගනු පිණිස ලන්දේසී නැගෙනහිර ඉන්දියා දූපත්වල සිංකෝනා වගා කරන ලදී. ශාකයෙන් ගනු ලබන වෙනත් ඇල්කොලයිඩයන්ට නිදසුන් මෙසේය.

නිකොටීන් (Nicotine) - දුම්කොළ ගසින් (උත්ප්‍රේරකයක්-එමගින් රුධිර පීඩනය වැඩිවෙයි)
කොකේන් (Cocaine) - කොකෝවා කොළ වලින් (ප්‍රබල නිර්වින්දනයක් සහ උත්ප්‍රේරකයක්)
බර්බරයින් (Berberin) - බාබෙරි මුලෙන් (පරාශ්ලතික බලපෑමෙන්, රුධිර පීඩනය වැඩි කරයි)
මෝර්ෆීන් (Morphine) කොඩෙයින් (Codein) - පොපි ඇට වලින් (වේදනා නාශක, සුළු ප්‍රමාණයක් ඉක්මවා ශරීරගත වුවහොත් විෂ සහිතය. ඇබ්බැහිකම් ඇති කරයි)
පයිපරිඩීන් (Piperidine)- ගම්මිරිස් වලින්
රිස්ර්පයින් (Reserpine)- ඒකාවේරිය ශාකයෙන් (අත්‍යාතතිය, ස්නායු සහ මානසික ආබාධ සඳහා)
වින්ක්‍රිස්ටයින් (Vincistine, වින්බ්ලස්ටයින් (Vinblastine) - කැත්රැන්තස් ගස් වලින් (ශ්වේත රක්තය (leukemia) ට ප්‍රතිකාර සඳහා භාවිතා කෙරේ)

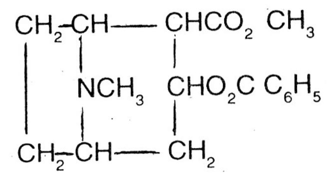
ඒකාවේරිය *(Rauwolfia serpentina)* සහ මිනී මල් *(Catheranthus roseus)* වැනි ලංකාවේ ඇති ඖෂධීය ශාකයන්ගෙන් බටහිර රටවලදී අගනා ඖෂධ ගණනාවක් නිෂ්පාදනය කර ඇත. මිනීමල් rose periwinkle යන නමින්ද හැඳින්වෙයි. ඒවා පාළු ඉඩම්වල කැලයට වැවෙන අතර, සුසාන භූමිවල බොහෝ විට දක්නට ලැබෙන බැවින් සිංහලෙන් මිනීමල් යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. වැඩි දෙනා නොදන්නා නමුදු, මේවායේ ශ්වේතරක්තයට පිළියම් වශයෙන් යොදා ගන්නා ඇල්කලොයිඩ් වර්ග දෙකක් වන 'vincristine' සහ 'vinblastine' බෙහෙවින් පර්යේෂණයට ලක් කර ඇත. ආයුර්වේදයේ භාවිතාවන ඖෂධීය ශාකයන්ගෙන් වැඩි සංඛ්‍යාවක ඇල්කලොයිඩ් අන්තර්ගතව තිබේ.

උදා: ආඩතෝඩා *(Adathoda vasica)* කටුවැල් බටු *(Solamun xanthocarpum)*

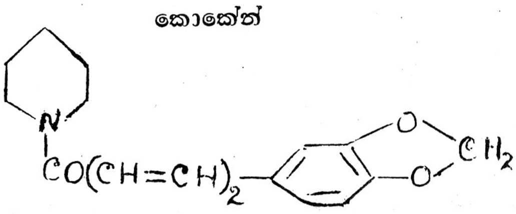
සියළුම ඇල්කලොයිඩ් වර්ග, නයිට්‍රජන් අන්තර්ගත මූලයන් වෙති. එහෙත් ඒවායේ ව්‍යුහාත්මක ලක්ෂණ රාශියක් වෙයි.



නිකොටීන්



කොකේන්



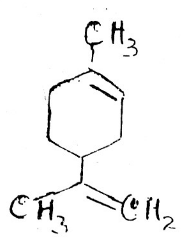
පිපරින්

ටර්පීන් වර්ග

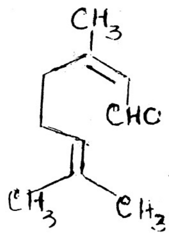
ශාකයන්හි අන්තර්ගත මෙකී සංයෝග පදනම් වී ඇත්තේ C5 ඒකක isoprene මතය.

$$CH_2 = C(CH_3)\text{-}CH = CH_2$$

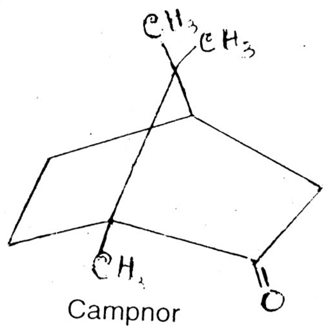
මොනෝ ටර්පීන් වල මෙම ඒකක දෙකක් ද, සෙස්ක්විටර්පීන් වල තුනක්ද ට්‍රයිටර්පීන් වල හයක් ද, ටෙට්‍රාටර්පීන්වල අටක්ද අන්තර්ගත වෙයි. මොනොටර්පීනයක් වන කපුරුවල ඖෂධීය ගුණාංග ඇත. මොණරකුඩුම්බිය *(Vernonia cinerea)* සහ කොහොඹ *(Azadirachta indica)* මෙම සංයෝග අන්තර්ගත තවත් ශාක දෙකකි.



Limonene
(දෙහි, දොඩම්)



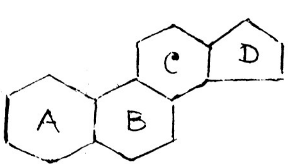
Citral



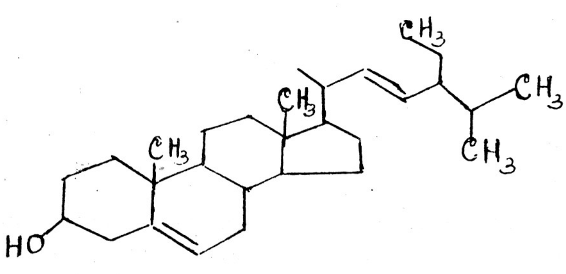
Campnor

ස්ටෙරොයිඩ

ස්ටෙරොයිඩ වල රසායනික ව්‍යුහයන්හි පහත සඳහන් වලය පද්ධතිය පවතී.



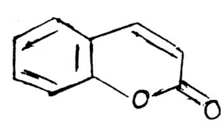
මේවා ටයිටර්පින් වර්ග වලට කිට්ටු සම්බන්ධතාවක් පෙන්නුම් කරයි. බොහෝ පැලෑටිවල සංරචකයන් වන්නේ ස්ටෙරෝල් වර්ගය. උදා: stigmasterol, setoserol, cholesterol යනාදී වශයෙනි. ස්ටෙරොයිඩ හෝමෝන නිෂ්පාදනය සඳහා ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය වන්නේ, Dioscorea deltoidea නැමති ශාකයෙන් ලබා ගන්නා Diosgenin නැමති ද්‍රව්‍යයි.



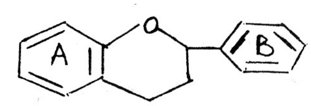
Stigmasterol

ෆිනොලික සංයෝග

ශාකයන්ගේ ෆිනොලික ද්‍රව්‍ය රාශියක් අන්තර්ගත වෙයි. උදා: phenolic අම්ල flavonoids, coumarins, anthocyanins යනාදියයි. මේවා ජෛවීය ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් යුත් ශාක නිස්සාරණයන් තුළ තිබී හඳුනාගනු ලැබ ඇත.



Coumarin



Flavanoids වල පවතින වලය පද්ධතිය

තන්තුක සංයෝග

හෘද පේශීන් සංකෝචනය වීමට හේතුවන ගුණාංග මෙම සංයෝගයන්හි අන්තර්ගත වෙයි. තන්තුක ව්‍යාකුලතාවන්ට ප්‍රතිකර්ම කිරීමේදී මේවා සුළු මාත්‍රා යොදගනු ලැබේ. මේවා purple fozglore නැමති ශාකයේ සුළු මාත්‍රා වශයෙන් පවතී. උදා:digitoxigenin, digoxigenin.

පිෂ්ඨධාතු, විටමින් වර්ග, ඛනිජ වර්ග, ඇමයිනෝ අම්ල වර්ග, ප්‍රෝටීන් වර්ග, මේද අම්ල සහ ලිපිඩ වැනි පෝෂ්‍ය පදර්ථද, පැලෑටිවල අන්තර්ගත වෙයි.

රසායඥයින් විසින් ශාක රසායනික අධ්‍යයන සහ දියුණු විශ්ලේෂණ ක්‍රම මගින් ඖෂධීය ශාකයන්හි සංරචක රාශියක් විසංගමනය (isolate) කර හඳුනාගෙන ඇත. මෙම ද්‍රව්‍යයේ ක්‍රියාකාරිත්වය විවිධ ජෛවාර්ඝණ (bioassay) ක්‍රම මගින් තීරණය කරනු ලැබ ඇත. මේවායින් ඇතැම් ඒවා ඒ ඒ ක්‍රියාකාරිත්වයට විශේෂිතය. උදා: ව්‍රණ රෝධී(antiulcer) මධුමේහ රෝධී (antidiabetic) යනාදී වශයෙනි.

1 වන සටහනින් දැක්වෙන පරිදි ශ්‍රී ලංකාවේ ඖෂධීය ශාකයන්ගේ ඇතැම් රසායනික සංරචක, සාමාන්‍යයෙන් ඒවාට මූලාශ්‍ර වූ ශාකයට අනුව නම් කර ඇත.

ආයුර්වේදයෙහි භාවිතාවන පැලෑටි කිහිපයක රසායනික සංරචක සම ක්‍රියාකාරිත්වය විද්‍යාඥයන් විසින් පරීක්ෂාවට භාජනය කර ඇත. ඒවායේ රසායනික සංරචක පහත සඳහන් පරිදි වේ.

ආයුර්වේදයෙහි දී, අපරදිග වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී මෙන් නොව, කිසියම් ප්‍රතිකර්මයක චිකිත්සක බලපෑමට හේතු වන්නේ කවර රසායනික සංයෝගයක් හෝ සංයෝගද යන්න පැවසීමට නොහැකිය. ප්‍රතිකර්මයක් වශයෙන් අපේක්ෂිත බලපෑම ඇති කරලීමට, ඖෂධය සඳහා භාවිතා කරන ශාක කොටස, එය පිළියෙල කරන ආකාරය, ඖෂධය රෝගියාට දෙනු ලබන ක්‍රමය යනාදී සියළු කරුණු වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ආයුර්වේදය

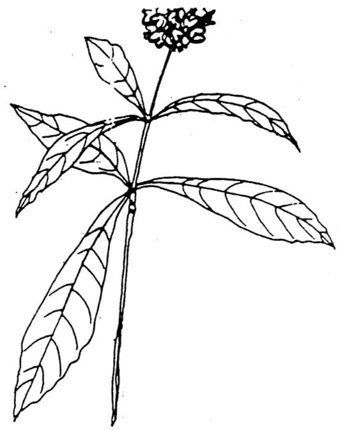
ඇත්තෙන්ම හඳුන්වනු ලබන්නේ ජීවන ශෛලියක් වශයෙනි. එහෙයින් ආයුර්වේදයට අදාල විද්‍යාත්මක ප්‍රවේශය, ශාක ද්‍රව්‍ය නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම, අමුද්‍රව්‍ය සැකසීම ප්‍රමිතිකරණය ඖෂධය පිළියෙල කරන ක්‍රමය සහ අවසන් නිෂ්පාදිතයේ ප්‍රමිතිකරණය සහ තත්ව පාලනය මත රඳා පවතී.

විදේශිකයින් විසින් සීමා රහිතව උපයෝගීකරණය හේතුකොටගෙන වඳවී යාමේ තර්ජනයට මුහුණපාන ශාක විශේෂ ශ්‍රී ලංකාවේ ඖෂධීය ශාක අතර වෙති. බොහෝ ගම් වැසියෝ ඩොලර් කිහිපයක මුදලක් වෙනුවෙන් වනයට ගොස් ශාක එක්රැස් කර විදේශිකයන්ට දීමට මැලි නොවෙති. අප රටෙහි තරුණ පිරිස් විසින්, අපගේ ස්වාභාවික සම්පත්වල අධික විභව ශක්තිය වටහාගෙන, අපගේ උරුමයන් ආරක්ෂා කර අපගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීම ඉතා වැදගත් වෙයි. අපගේ ශාක පද්ධතිය ආරක්ෂා කිරීම මෙකී අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට අදාල වැදගත් පියවරක් වෙයි.

සටහන 1. ඖෂධීය ශාකයන් සමහරක් අඩංගුවන රසායනික සංරචක:

ශාකයේ නම	අඩංගුවන වැදගත් රසායනික
1. *Adathoda vasica* (ආඩතෝඩා)	vansicine, vasicinone
2. *Hemidesmurs indicus* (ඉරමුසු)	hemidesmine
3. *Solanum virginianum* (කටුවැල් බටු)	solasodine
4. *Solanum nigrum* (කළුකම්මෙරිය)	solanidine, solasodine
5. *Abraus precatorius* (ඔළිඳ)	glycyrrhizin, abrin
6. *Terminalia chebula* (අරළු)	gallic acid, phenolic Sabstanecs (tannins)
7. *Vernonia cinerea* (මොණරකුඩුම්බිය)	sitosterol, stigmasterol, amyrin, flavanoids
8. *Gloriosa superba* (නියඟලා)	colchicine, gloriosine, lumicolchicine
9. *Azadirachta indica* (කොහොඹ)	azadirone,nimbidin, diterpenes, triterpenes, sterols, flavanoids
10. *Centella asiatica* (ගොටුකොළ)	asiaticosides
11. *Datura metel* (අත්තන)	atropine, hyoscine, hyocyamine scopolamine
12. *Withania somnifera* (අමුක්කරා)	withanine, somniferine, nicotine
13. *Trachyspermum roxburghianum* (අසමෝදගම්)	thymol
14. *Kaemferia galanga* (හිඟුරුපියලි)	cinnamic acid, borneol, camphene, cineol, conmarines
15. *Zingiber officinale* (ඉඟුරු)	zingiberine, camphene, phillandrene "ginger oleoresin"
16. *Coscinum fenestratum* (බාත්වැල්ගැට)	berberine
17. *Rauvolfia serpentina* (ඒකාවේරිය)	ajmalicine, thebaine, yohimbine, serpentine reserpine.....
18. *Cateueranthus roseus* (මිනිමල්)	vindoline, catheranthine vincaleueoblastine, vincristine yohimbine ajmalicine...
19. *Coleus amboinicus* (කප්පරවල්ලිය)	carvacrol
20. *Sida rhombifolia* (කොටිකන් බැවිල) *Sida cordifolia* (වල් බැවිල)	ephidrine

Kaempferia galanga



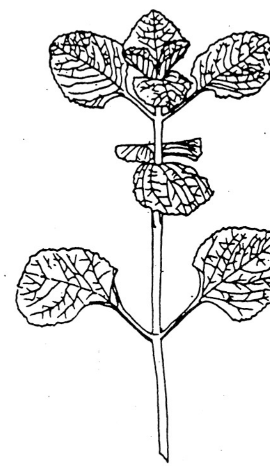
Rauvolfia serpentina (L)

Solanum nigrum L.

Datura metel L.

Hemidesmus indicus L.

Solanum virginiianum L.



Coleus amboinicus

Adhatoda vasica Nees

රූප සටහන 1 - ශ්‍රී ලංකාවේ වැවෙන සමහර ඖෂධ පැලෑටි

VIDUS 17-1-21

අපගේ ආහාර ද්‍රව්‍යවල අඩංගු අංශුමාත්‍ර මූල ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් ශරීරයට අවශෝෂණය කල හැකි ප්‍රමාණයන් විශ්ලේෂණය

ඩබ්ලිව්.ආර්. විමලසිරි
අංශ ප්‍රධාන
මුඛ ජෛව රසායන අංශය
දන්ත වෛද්‍ය පීඨය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ශක්ති ක්‍රියාදමයන් හා සම්බන්ධ ඔක්සිකරණ ක්‍රියාවලියෙහි ලා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන යකඩ (Fe), තඹ (Cu), තුත්තනාගම් (Zn) වැනි අංශු මාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යයන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂ්‍යදයකයන් ලෙස සැලකේ. ඉහත මූලද්‍රව්‍යයන්ගේ ඌණතාවය මිනිසාගේ කායික, ප්‍රතිශක්ති හා ප්‍රජනන ක්‍රියාවල ප්‍රබල පසුබෑමකට හේතු විය හැක. දේශීය ආහාර වර්ගවල අඩංගු අංශුමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යයන් පිළිබඳ දැනට සොයාගත් කරුණු ඇති නමුත් එම පරීක්ෂණ පවත්වා ඇත්තේ එම ආහාර වර්ගවල අඩංගු එම මූල ද්‍රව්‍යයන්ගේ සම්පූර්ණ ප්‍රමාණයන් සෙවීමට විනා ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගන්නා ප්‍රමාණ සෙවීමට නොවේ. දැනට වාර්තාවී ඇති අන්දමට ආහාරයේ අඩංගු ෆයිටේට් (Phytate) , ටැනින් (Tannin) වැනි කාබනික සංයෝගයන් හා කැල්සියම් (Ca) වැනි මූලද්‍රව්‍යයන් අංශු මාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යයන්ගේ අවශෝෂනයට බාධා පමුණුවා. එම මූලද්‍රව්‍යයන් ශරීරයට අවශෝෂණය කරගන්නා ප්‍රමාණ පහත හෙලන බැව් පෙනී යයි. මේ නිසා දේශීය ආහාර වර්ගවල අංශුමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යයන්ගේ ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගන්නා ප්‍රමාණ හා අඩංගු සම්පූර්ණ ප්‍රමාණ පිළිබඳවත් බාධා පමුණුවන පදර්ථ වන ෆයිටේට් (Phytate) ටැනින් (Tannin) හා කැල්සිම් (Ca) පිළිබඳවත් විශ්ලේෂණයක් කිරීම අවශ්‍යයෙන්ම කළ යුතුය.

එබැවින් දේශීය ආහාර වර්ග වල අඩංගු අංශුමාත්‍ර මූල ද්‍රව්‍යයන් ශරීරයට අවශෝෂනය කරගන්නා ප්‍රමාණ සෙවීම සඳහා පරීක්ෂණ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ, වෛද්‍ය පීඨයේ, ජෛව රසායන අංශයේ අප විසින් ආරම්භ කරන ලදී. ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව අතර බහුලව පවතින අංශුමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍ය ඌණතාවය මැඩපැවැත්වීමට වැදගත්වන තොරතුරු මේ පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල මගින් ලබාගත හැක.

අංශුමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යයන් ශරීරයට අවශෝෂනය කර ගන්නා ප්‍රමාණ සෙවීම සඳහා වන පරීක්ෂණය අවස්ථා දෙකකදී සිදු කරන එන්සයිමීය ආහාර ජීර්ණයක් හා සම්බන්ධය. පිළිවෙලින් ආමාශයේ හා කුඩා අන්ත්‍රයේ සිදුවන පරිදිම මෙම ජීර්ණය සිදුකරන අතර පලමුව පෙප්සීන් (Pepsin) එන්සයිමය මගින්ද දෙවනුව පැන්ක්‍රියැටින් (Pancreatin) එන්සයිමය මගින්ද එය සිදු කෙරේ.

ඉන්පසු එම ජීරණය වූ ආහාර ද්‍රව්‍යය ආන්ත්‍රික ශ්ලේෂ්මලකයට අනුරූප පටලමය නලයක් තුලට අවශෝෂණය වීමට සලස්වයි. ඉන්පසු එම අවශෝෂිත ද්‍රාවණයේ අඩංගු අංශුමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍යයන් ප්‍රමාණාත්මකව නිර්ණය කෙරේ.

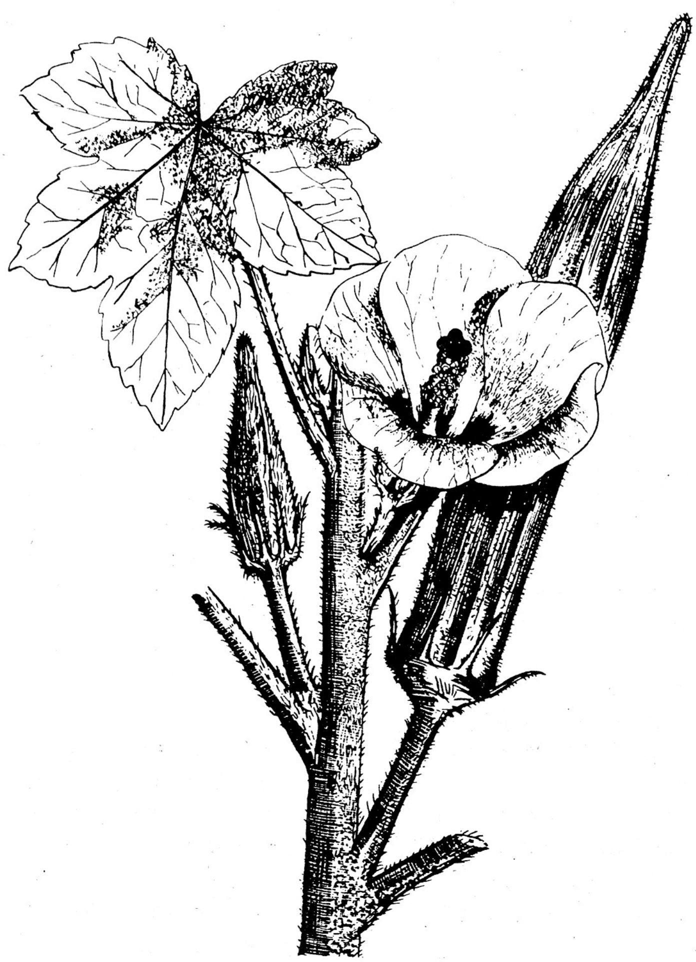
ආහාරයේ අඩංගු සම්පූර්ණ අංශුමාත්‍ර මූලද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයන් සෙවීමද මේ අතරම සිදු කෙරේ. එහිදී සාන්ද්‍ර නයිට්‍රික් (HNO_3), සාන්ද්‍ර පර් ක්ලෝරික් ($HClO_4$), හා සාන්ද්‍ර සල්ෆියුරික්

(H_2SO_4) අම්ල මිශ්‍රණයක් යොද ආහාර ජීර්ණය කර එහි අඩංගු මූලද්‍රව්‍යයන් ප්‍රමාණාත්මකව නිර්ණය කෙරේ. ෆයිටේට් (Phytate) හා ටැනින් (Tannin) ප්‍රමාණ සෙවීමේදී ඒවා මගින් වර්ණීත සංයෝග සාද විශ්ලේෂනය කෙරේ. මෙම සියළුම මූල ද්‍රව්‍යයන්ගේ සාන්ද්‍රණයන් කෑමට ගත හැකි ආහාර ද්‍රව්‍යය ග්‍රෑම් **100** ක අඩංගු මිලි ග්‍රෑම් (mg) ප්‍රමාණ ලෙස ගණනය කරනු ලැබේ.

මේ පරීක්ෂණය සඳහා අප ධාන්‍ය (Cereals) හා මාංශ භෝග (Pulses) ඇතුලුව ආහාර වර්ග **30** ක් පමණ යොදගත් අතර ඒවා පහත පරිදි වේ.

සහල් *(Oryza sativa)* (සම්බා, තම්බපු සහල්, සුදු සහල් සහ රතු කැකුළු සහල්), කඩල *(Cicer arietinum)*, සෝයා *(Glycine max)*, වම්බටු *(Solanum melongena)*, බන්ඩක්කා *(Hibiscus esculentus)*, බීට් *(Beta vulgaris)*, කැරට් *(Daucus carota)*, කතුරු මුරුංගා *(Sesbania grandiflora)*, තම්පලා (Amaranthus gangeticus), බීට් කොළ (Beta *vulgaris)*, කළුකම්බේරියා *(Solanum nigrum)*, කොළ ගෝවා *(Brassica oleracea)*, ගෙඩිගෝවා *(Brassica gemmifera)*, මුරුංගා කොළ *(Moringa oleifera)*, ගොටු කොළ *(Centella asiatica)*, කන්කුන් *(Ipomea aquatica)*, ලීක්ස් *(Allium ambelloparasum)*, මඤ්ඤොක්කා කොළ *(Manihot esculenta)*, මුකුණුවැන්න *(Alternanthera sessilis)*, ළූණු කොළ *(Allium cepa)*, වැල්දෙඩම් කොළ *(Passiflora edulis)*, කෙසෙල් මුව *(Musa sapientum)*, සාරණ *(Trianthema deceandra)*, නිවිති (ගස් හා වැල්) *(Basella alba)*, වැල් කොහිල *(Syngonium podothyllum)*, සහ වට්ටක්කා *(Cucurbita maxima)*.

විශ්ලේෂිත ආහාර ද්‍රව්‍ය අතුරින් බීට් කොළ (43.1 mg/100g) ළූණු කොළ (39.5 mg/100 g), ගස් නිවිති (87.3 mg/100 g), වැල් නිවිති (81.4 mg/100 g), හා වට්ටක්කා දළු (78.2 mg/ 1000 g), යන ආහාරවල අඩංගු සම්පූර්ණ යකඩ (Fe) ප්‍රමාණය වැඩි අගයක් ගත් අතර කතුරු මුරුංගා, තම්පලා, ගොටු කොළ, කන්කුන්, මුකුණුවැන්න, සාරණ හා වැල් කොහිල යන ආහාර ද්‍රව්‍යයන්ගේ එය මිලිග්‍රෑම් **20** සිට මිලිග්‍රෑම් **40** දක්වා වෙනස් වන සුළු විය. ඉතිරි ආහාර ද්‍රව්‍යයන්හි අඩංගුවූ යකඩ (Fe) ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් **20** ට වඩා අඩු අගයක විය.



බන්ඩක්කා

කළුකම්බේරිය

කන්කුන් (1.3 mg/100 g) හා වට්ටක්කා දළු (1.1 mg/100 g) වල අඩංගු තඹ (Cu) ප්‍රමාණය උස් අගයක පැවති අතර වම්බටු, බීට් කොළ, ගොටු කොළ සහ වැල් කොහිල වල එය මිලි ග්‍රෑම් 0.7 සිට මිලිග්‍රෑම් 1.0 අතර අගයක විය. විශ්ලේෂිත ඉතිරි ආහාර ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් තඹ (Cu) ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 0.7 ට වඩා අගයක පැවතිණ.

තුත්තනාගම් (Zn) මූල ද්‍රව්‍ය අධික ලෙස පවතින ආහාර ද්‍රව්‍ය ලෙස තම්පලා (4.4 mg/100 g), බීට් කොළ (2.9 mg/100 g), ගොටු කොළ (3.5 mg/100 g), මඤ්ඤොක්කා කොළ (2.9 mg/100 g), මුකුණුවැන්න (5.4 mg/100 g), ගස් නිවිති (2.2 mg/100 g), වැල් කොහිල (2.7 mg/100 g) හා වට්ටක්කා දළු(2.1 mg/100 g) සැලකිය හැක.

කෙසේ වුවත් ඉහත ආහාර වර්ග අතුරින් ගොටු කොළවල තුත්තනාගම් (Zn) මූල ද්‍රව්‍ය ශරීරයට අවශෝෂණය කරගන්නා ප්‍රමාණය 72% වූ අතර ඉතිරි ඒවායේ එම අගය 20% ට වඩා අඩු විය. සෝයා, බන්ඩක්කා, බීට් අල, බීට් කොළ, කතුරු මුරුංගා, ගෙඩි ගෝවා, කන්කුන්, ලීක්ස්, වැල් දෙඩම් දළු, කෙසෙල් මුව හා සාරණ සඳහා වූ සම්පූර්ණ තුත්තනාගම් (Zn) ප්‍රමාණයන් මිලිග්‍රෑම් 1 ත් මිලිග්‍රෑම් 2 ත් අතර අගයක් ගත් අතර ඉතිරිවා සඳහා එම අගය මිලිග්‍රෑම් 1 ට වඩා අඩු විය.

කතුරු මුරුංගා (49%), කැරට් (45%), මුරුංගා කොළ (65%), ගොටු කොළ (72%) හා ලීක්ස් (42%) යන ආහාර ද්‍රව්‍යයන්ගේ තුත්තනාගම් (Zn) මූල ද්‍රව්‍ය ශරීරයට අවශෝෂණය කරගන්නා ප්‍රමාණය අධික වනු අතර එම ආහාර ද්‍රව්‍යයන්ගේ අඩංගු සම්පූර්ණ තුත්තනාගම් (Zn) ප්‍රමාණය විවිධ අගයන් ගති. තුත්තනාගම් (Zn) මූල ද්‍රව්‍ය ශරීරයට වැඩිපුර අවශෝෂනය කර ගන්නා එළවළු වර්ගවල ෆයිටේට් (Phytate), ටැනින් (Tannin) හා කැල්සියම් (Ca) ප්‍රමාණ අඩු හෝ වෙනස්වන සුළු අගයක විය.

තුත්තනාගම් (zn) මූල ද්‍රව්‍යය ශරීරයට අඩුවෙන් අවශෝෂනය කර ගන්නා එළවළු සඳහා සෑම විටම අධික ෆයිටේට් (Phytate) ටැනින් (Tannin) හා (Ca) කැල්සියම් ප්‍රමාණ ලැබිණ.

මේ පරීක්ෂනය දැනට සිදුවෙමින් පවතින අතර මේ අයුරින් ආහාර වර්ග 90 ක් පමණ මේ සඳහා යොද ගැනීමටද බලාපොරොත්තු වෙයි. මේ සඳහා වැය වන මුදල් ශ්‍රී ලංකා ස්වාභාවික සම්පත්, බලශක්ති හා විද්‍යා අධිකාරිය මගින් සපයනු ලැබේ.

VIDUS 17-1-24

කරවිල - සාම්ප්‍රදායික මත සහ විද්‍යානුකූල අගැයුම

බී.එම්.ආර්. ප්‍රනාන්දු පුල්ලේ
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
භිෂග්වේද අංශය, වෛද්‍ය පීඨය
කොළඹ

ශ්‍රී ලංකාවේ ජනගහණයෙන් සියයට 70% ක් පමණ, විශේෂයෙන්ම ප්‍රාථමික මට්ටමේ සිය මූලික සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම කෙරෙහි රඳා පවත්නා බැව් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් ඇස්තමේන්තු කර ඇත. (WHO, 1978) ඖෂධීය ශාක මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ආවේනික අංගයක් වෙයි. මේවායේ භාවිතය පදනම් වී ඇත්තේ විවිධ ජනවාර්ගික සමාජයන්හි සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍යවරුන්ට පරම්පරා ගණනාවකින් උරුමවී ඇති අත්දැකීම් මතය. එහෙයින් එම ක්‍රමයේ සාර්ථකත්වය සහ ඉන් ඇතිවීමට ඉඩ ඇති අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳව එය භාවිතා කරන්නවුනට විද්‍යාත්මකව සාක්ෂි ගෙනහැර දැක්වීමට අවශ්‍ය වේ.

M. charantia (සිංහල : ගම් කරවිල, ද්‍රවිඩ : Pakal) බෙහෙත් කරල් වශයෙන් සකසා දියවැඩියා (Diabetes Mellitus) රෝගයට පිළියම් වශයෙන් වෙළඳපොලට ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙසේ ඉදිරිපත් කෙරෙන ඖෂධය, බටහිර වෛද්‍ය ඖෂධ වර්ග මිනිසුන්ට දීම සඳහා සුදුසු වන බවට ලියාපදිංචි කිරීමට පෙර පැවැත්වීමට නියමිත විධිමත් රසායනික අත්හද බැලීම් වලට භාජනය වී නොමැත. මෙම සමාලෝචනයෙහි අරමුණ වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේදීත්, විදේශීයයන්හිදීත් *M. charantia* සහ එහි වනගත ප්‍රභේදය වන *M. dioica* (සිංහල : තුඹ කරවිල, ද්‍රවිඩ Falupalagakalungai හෝ Thumbai) පිළිබඳව ඉටුකර ඇති විද්‍යාත්මක කටයුතු සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයක් ලබා දී එහි ඇති මධුමේහරෝධක (antidiabetic) සහ ගබ්සාකාරක (abortifacient) හා ජඨරකාරක්ෂක (gastroprotective) විභවතාව එළිදැක්වීමයි.

M. charantia සහ *M. dioica*

ගෙවතුවල සුලභව වගා කෙරෙන එළවළු වර්ගයක් වන *M.charantia* (සිංහල: ගම් කරවිල, ද්‍රවිඩ Pakal) ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට අමුතුවෙන් හඳුන්වාදීම අවශ්‍ය නොවේ. *M. dioica* (සිංහල: තුඹ කරවිල, ද්‍රවිඩ Palupalagakalungai හෝ Thumbai) යනු M.charantia වර්ගයේ වනගත ප්‍රභේදයයි. එය ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට වියළි කැලෑ ප්‍රදේශවලත්, ඉන්දියාවේ සහ සිංගප්පූරුවේත් දක්නට ලැබෙන ආකන්ද මුල් සහිත බහුවාර්ෂික ශාකයකි. දික්වූ ආකන්ද මුල් සහිත පුමාංගී සහ ජායාංගී ශාක දක්නට ලැබේ. මොනරාගල ප්‍රදේශයේ මෙම ශාකයක් එහි ස්වාභාවික පරිසරයෙහි පිහිටා ඇති අයුරු පළමුවන චිත්‍රයෙන් පෙන්නුම් කෙරේ. දෙවන චිත්‍රයෙන් පෙන්නුම් කෙරෙන පරිදි, *M. dioca* සහ *M. charantia* වල එළ හෙවත් ගෙඩි පෙනුමෙන් එකිනෙකට වෙනස්ය. *M. charantia* එළය දිගින් සෙ.මී. 5-15 අතර වෙයි. නොපැසුණු අවස්ථාවේ කොළ පැහැයෙන් යුත් එය ඉදුණුවිට තද තැඹිලි පැහැය ගනී. *M.dioica* වල එළය දිගින් *M.charantia* එළයෙන් අඩක් (සෙ.මී. 2.5-6.3) පමණ වෙයි. ඉලිප්සාහ හැඩයෙන් යුත් එය උල් හැඩයෙන් යුත් සම ප්‍රමාණයේ පිටිකා වලින් ඝනව ආවරණය වී ඇති අතර වඩාත් තද කොළ පැහැයෙන් යුක්තය. *M. charantia* හා සැසඳීමේදී එහි ඇට බහුලය. එම ඇට මදවශයෙන් සහ අසම ලෙස රැලි සහිත වී ඇත. දිගින් සෙ.මී. එකක් වන මෙම ඇට රතු පැහැති කල්කයකින් ආවරණය වී ඇති ආකාරය දෙවන චිත්‍රයෙන් පෙන්නුම් කෙරේ.

සාම්ප්‍රදායික මත

M. charantia

ශ්‍රී ලංකාවේත් ඉන්දියාවේත් මෙම ශාකයෙන් ගනු ලබන ජනහිෂග්වේදීය ප්‍රයෝජන ගණනාවකි. මෙහි ඵලය වායුස්ණ, ආමාශයික, කාමවර්ධන, විරේක, ප්‍රතිජ්වර ගුණයන්ගෙන් යුක්ත යයි ද රුධිර රෝග, තයි විෂ, පාචනය, මහාත්‍රික ප්‍රදහය සහ කොළරාව සුව කරන බවද පැවසේ. මෙහි පත්‍ර සෙංගමාලයට, ලාදුරුරෝගයට සහ මැලේරියාවටද, මෘදු විරේකයක් වශයෙන්ද ගනු ලැබේ. මේ අතර, බාහිර වශයෙන් එය ස්කේබිස් සහ යටිපතුල් දැවිල්ලට ශරීරයේ මතු පිටින් යොදන පිළියමක් වශයෙන්ද. ලූණු සහ ගම්මිරිස් සමග මිශ්‍ර කර රාත්‍රියේ ඇස් නොපෙනීමට (night blindness) පිළියමක් වශයෙන් අක්ෂිකූපය වටා ගැල්වීමටද යොදගනු ලැබේ. එහි මුල ගබ්සාකාරකයක් වශයෙන්ද කෂ්ටරජස් රෝගයට පිළියම් වශයෙන්ද යොදගනු ලැබේ. කියුබාවේ මෙය දියවැඩියාවට සහ උදරයේ නිදන්ගත ව්‍රණ වලට ප්‍රතිකර්ම කිරීමේදිද භාවිතයට ගැනෙයි.

M. dioica

සුවය ලබමින් සිටින රෝගීන්ට දෙන පත්‍යවූත් පෝෂ්‍යදයීවූත් ආහාරයක් ලෙස *M.dioica* ඇතැම් අය හඳුන්වති. ගෙදරදෙර සූතාගේ මූත්‍ර ස්පර්ශවීමෙන් හටගන්නා රෝගයටද, ගම්මිරිස්, පොල්කිරි සහ සඳුන් මිශ්‍රකර හිසරදයටද මෙය ශරීරයේ පිටතින් භාවිතා කරනු ලැබේ. ඉන්දියාවේත්, ශ්‍රී ලංකාවේත් මෙහි ගැහැණු ශාකය කාමවර්ධකයක්. ප්‍රතිහෙල්මින්තකයක් කැස්සට ශ්ලේෂ්මල හාරකයක් හා ක්ලෝමීය ශ්වාසයම සඳහා පිළියමක් වශයෙන් යොද ගෙන ඇත. එහි ගෙඩි ආමාශයික විරේකයක් සහ ප්‍රති ජ්වරකයක් වශයෙන් ද කමලාව, අධික ලෙස කෙළ ඉතීම සහ හෘදයාබාධයනට පිළියම් වශයෙන් යොදගෙන ඇත. පිරිමි ශාකයේ ආකන්ද tuberous මූලය. නයින් ගෝනුස්සන් වැනි සතුන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් හට ගන්නා විෂටද බරවා රෝගයටද පිළියම් වශයෙන් යොදගෙන ඇත. එය නාගයින් දෂ්ඨ කිරීමට අගනා ඖෂධයක් වන බව සුශ්‍රැතයේ සඳහන් වෙයි.

රසායනික ගුණාංග

මෙම අංශයේ කටයුතු වැඩි වශයෙන්ම සිදුකර ඇත්තේ ගම් කරවිල වලට අදලවය. *M. charantia* වලින් වෙන් කරගත් ප්‍රධානතම රසායනික සංඝටකයන් වන්නේ ස්ටොරොයිඩ් ග්ලයිකොසයිඩ් වර්ග සහ ප්‍රෝටීන් වර්ගය. සම්පූර්ණ ශාකයෙන්, ඵලයෙන් සහ ඇටවලින් වෙන් කරගනු ලබන ග්ලයිකොසයිඩ් වර්ග අතර, cucurbitacins නමින් හැඳින්වෙන triterpenoid වර්ගද, hypoglycaemic කාරකයක් යයි සැලකෙන charantin ද වෙයි. මෙතෙක් වෙන් කර ගන්නා ලද ප්‍රෝටීන් වර්ග අතර, ග්ලයිකො ප්‍රෝටීන් වර්ග වල alpha සහ beta momorcharin වර්ගද ඉන්සියුලින් වැනි ප්‍රෝටීනයක් වන polypeptide, Phypoglycaemic ද වේ. *M.dioica* වලින් ග්ලයිකො ප්‍රෝටීනයක් වෙන් කරගෙන ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේත් ඉන්දියාවේත් මෙම ගම් කරවිල ශාකයෙන් ගනු ලබන ජනහිෂග්වේදීය ප්‍රයෝජන ගණනාවකි. මෙහි ඵලය වායුස්ණ, ආමාශයික, කාමවර්ධන, විරේක, ප්‍රතිජ්වර ගුණයන්ගෙන් යුක්ත යයි ද රුධිර රෝග, තයි විෂ, පාචනය, මහාත්‍රික ප්‍රදහය සහ කොළරාව සුව කරන බවද පැවසේ. මෙහි පත්‍ර සෙංගමාලයට, ලාදුරුරෝගයට සහ මැලේරියාවටද, මෘදු විරේකයක් වශයෙන්ද ගනු ලැබේ. මේ අතර, බාහිර වශයෙන් එය ස්කේබිස් සහ යටිපතුල් දැවිල්ලට ශරීරයේ මතු පිටින් යොදන පිළියමක් වශයෙන්ද, ලූණු සහ ගම්මිරිස් සමග මිශ්‍ර කර රාත්‍රියේ ඇස් නොපෙනීමට (night blindness) පිළියමක් වශයෙන් අක්ෂිකූපය වටා ගැල්වීමටද යොදගනු ලැබේ. එහි මුල ගබ්සාකාරකයක් වශයෙන්ද කෂ්ටරජස් රෝගයට පිළියම් වශයෙන්ද යොදගනු ලැබේ. කියුබාවේ මෙය දියවැඩියාවට සහ උදරයේ නිදන්ගත ව්‍රණ වලට ප්‍රතිකර්ම කිරීමේදිද භාවිතයට ගැනෙයි.

භිෂග්වේදීය ගුණාංග

සතුන් ආශ්‍රයෙන් කළ අධ්‍යයනයන්හිදී මෙහි 1 වන සටහනෙහි දැක්වෙන පරිදි *M. charantia* වලින් ඇතිවන බලපෑම් රාශියක් පෙනී ගොස් ඇත. මේ අතුරින් වඩාත් වැදගත් ඒවා පසුව සාකච්ඡාවට භාජනය කෙරෙනු ඇත.

ගම් කරවිලවල භිෂග්වේදීය බලපෑම

බලපෑම	ශාකයේ කොටස
මධුමේහරෝධක (Antidiabetic)	ඵල. ඇට
ගබ්සාකාරක (Abortifacient)	ඇට
පිළිකා රෝධකප්‍රතිශ්වේතරක්තක (Anticancer and antileukaemic)	ඵල. ඇට
වෛරස් රෝධී (Antiviral)	ඇට
එච්.අයි. වයිරස් රෝධී (Anti HIV activity)	ඇට
ප්‍රතිප්‍රදාහක (Anti-inflammatory)	සමස්ථ ශාකය
නිර්වේදනික (Analgesic)	සමස්ථ ශාකය
පාචක ව්‍රණ රෝධී ක්‍රියාකාරිත්වය (Anti peptic ulcer activity)	ඵලය
ප්‍රති ආක්ෂේපක හෙවත් වලිප්පු මර්ධක (Anticonvulsant)	සමස්ථ ශාකය

මධුමේහ රෝධක ක්‍රියාකාරිත්වය

මෙහි දෙවන සටහනේ දැක්වෙන පරිදි මනා සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් පසුවන සතුන් තුල ගම් කරවිලවල යුෂ නිස්සාරිතයෙහි ඇති මධුමේහ රෝධක බලපෑම පිළිබඳව දේශීය වශයෙන්ද, විදේශයන්හිදී ද, සැලකිය යුතු සාක්ෂි ප්‍රමාණයක් ලැබී ඇත. අත්හද බැලීම් වශයෙන් ප්‍රේරිත (induced) මධුමේහ රෝගී සතුන් තුලද, ඉන්සියුලින් නිෂ්පාදනය කරන pancreatic beta සෛල අර්ධ වශයෙන් විනාශ වූ විට මෙම බලපෑම් ඇතිවිය. මිනිසුන් කෙරෙහි එහි ඵලදයී බව අධ්‍යයනයන් කිහිපයකදී පෙන්නුම් කරනු ලැබ ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉන්සියුලින් කෙරෙහි නොරුදී දියවැඩියා රෝගීන් ආශ්‍රයෙන් කරන ලද පරීක්ෂණයකදී, ග්ලූකෝස් ග්‍රෑම් 50 ක අභියෝගයකට මුහුණ දීමට පෙර, කරවිල ගෙඩියෙහි යුෂ මිලි ලීටර් 100 ක් මුඛ මාර්ගයෙන් දීමෙන් රෝගීන් අතුරින් 73% කගේ රුධිර ග්ලූකෝස්වල 23% ක අඩුවීමක් පැයක් ඇතුලත පෙන්නුම් කෙරිණ. එක්සත් රාජධානියේ කරන ලද අධ්‍යයනයකදී මෙබඳු රෝගීන්ට යුෂ මිලි ලීටර් 50 ක් දීමෙන් ග්ලූකෝස් මට්ටමේ මෙවැනිම අඩුවීමක් (පැයක් තුල 20% කින්) දක්නට ලැබිණ. ඵලය පිසීමෙන් හෝ වියළීමෙන් එහි මන්දමධුරක්ත ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු නොවීය. බදින ලද ගෙඩි ආහාරයට දීමෙන් සති 11 ක් තුල ඉහතකී ආකාරයේ රෝගීන් තුල ග්ලූකෝස් පිළිබඳව මෙයට වඩා අඩු එහෙත් සැලකිය යුතු දියුණුවක් දක්නට ලැබිණ. මෙම දියුණුව මට්ටම් අඩුවීම හා ආශ්‍රිත වූවකි. එමගින් රුධිර සීනි පිළිබඳ මනා පාලනයක් පෙන්නුම් කරයි. සෙවනෙහි වේලන ලද ගෙඩිවලින් සැකසූ කුඩු දිනකට දෙවරක් බැගින් දින 7 ක කාලයක් දීමෙන් ඉහත සඳහන් කල ආකාරයේ රෝගීන් තුල රුධිර සීනි ප්‍රමාණයේ අඛන්ඩ අඩුවීමක් පෙන්නුම් කෙරිණ. ගම් කරවිල ඇටවලින් නිස්සාරණය කරගත් ප්‍රෝටීනය වන polypetide P. අපි චර්ම වශයෙන් එන්නත් කිරීමෙන් අධිශ්චර්ම (subcutaneous) ඉන්සියුලින් කෙරෙහි රුදී ලාබාල රෝගීන් තුලද. එසේ නොරුදී රෝගීන්

තුළද රුධිර සීනි ක්‍රියාකාරිත්වයට හේතු වෙතැයි මෙයින් කිව නොහැකිය. ගෙඩියෙහි යුෂ මුඛයෙන් ගැනීම ඉන්සියුලින් මත රැඳි මධුමේහයට ඵලදායී නොවන බවක් පෙනී යයි.

ඖෂධය පිළියෙල කරන ආකාරය අනුව, ක්‍රියාකාරිත්වය පවතින කාලසීමාවට වෙනස්වන බවක් පෙනී යයි. යුෂය වඩාත් ඉක්මණින් ක්‍රියා කරන අතර, උපරිම ඵලදායී බව පළමු පැය තුළ පෙන්නුම් කරයි. ක්‍රියාකාරිත්වය පවතින උපරිම කාලසීමාව පැය 5 ක් පමණ වෙයි. අනෙක් අතට ගෙඩියක කුඩු වඩාත් දිගු කාලවේලාවක්, එනම් පැය 24 ක් පමණ ක්‍රියාකාරී වන අතර උපරිම ඵලදායී බව ශරීරගත වීමෙන් පැය 10 කින් පමණ ඇති වෙයි.

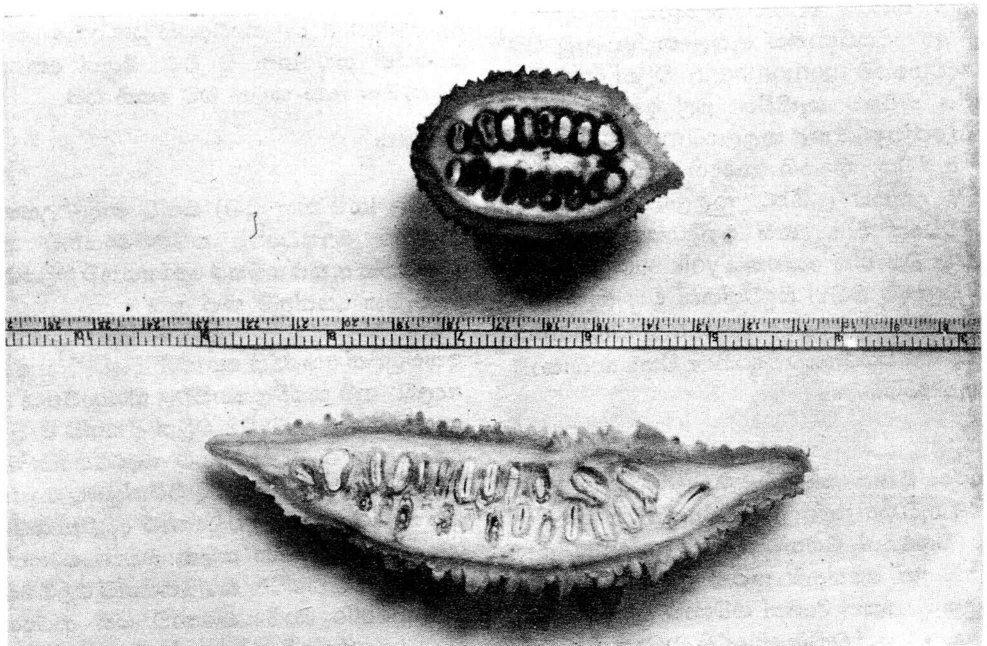
මධුමේහයේදී ක්‍රියාකාරිත්වය ඇතිවන ආකාරය

මන්දමධුරක්ත ක්‍රියාකාරිත්වයට මැදිහත්වීමට නම් අග්න්‍යාශයේ (ඉන්සියුලින් නිෂ්පාදක ස්ථානයේ) සාධ්‍ය බීටා සෛල කීපයක් අනිවාර්යයෙන්ම තිබිය යුතු බව ගම් කරවිල ගෙඩි පිළිබඳව කරන ලද සමස්ථ කටයුතු වලින් පෙන්නුම් කෙරේ. මන්දමධුරක්ත ක්‍රියාකාරිත්වයට මැදහත් වීමට ඉඩ ඇති ක්‍රමයන් මෙසේය.

1. අග්න්‍යාශයේ සාධන බීටා සෛල ඔස්සේ ඉන්සියුලින් නිකුත්වීම උත්ප්‍රේරණය කිරීම.
2. ග්ලයිකොජන් නිකුත්වීම අඩු කිරීම.
3. තිබෙන ඉන්සියුලින්වල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිදියුණු කිරීමෙන් ග්ලූකෝස් උපයෝජනය වැඩිදියුණු කිරීම.
4. ග්ලූකෝස් අන්ත්‍රය මගින් අධිශෝෂණය කරගැන්ම අඩු කිරීම.

ස්ථූල මීයන්ගෙන් වෙන් කරගත් අග්න්‍යාශයික දිපිකා වලින් තලස්ථව පර්යේෂණ කිරීමේදී *M. charantia* ගෙඩියෙහි යුෂ මගින් ග්ලූකෝස් වැඩිදියුණුවීම, ප්ලාස්මයික ඉන්සියුලින් සාන්ද්‍රණයේ වැඩිවීමක් ආශ්‍රිතව සිදුවන බව පෙනී ගියත් ඇත්තෙන්ම එය එසේ නොවන්නේය. තවද ඉන්සියුලින් මත නොරැඳි මධුමේහයේදී ගෙඩියෙහි පල්පයෙන් සැලකිය යුතු මන්දමධුරක්ත බලපෑමක් පෙන්නුම් කෙරුණු නමුදු, එසේ නොරැඳි මධුමේහය සහිත මීයන් තුල සැලකිය යුතු මන්දමධුරක්ත බලපෑමක් ඇති නොවිණ. තවද, ගෙඩියෙහි යුෂයෙන් සාමාන්‍යය මීයන් තුල, ග්ලූකෝස් පර්යන්ත වශයෙන්, අක්මා ග්ලයිකොජන් බවට පරිවර්තනය වීම වැඩිවන බැව් ඇතැම් ශ්‍රී ලාංකික විද්‍යාඥයින් විසින් පෙන්නුම් කර ඇත. ස්ට්‍රෙප්ටොසොටොසීන් මගින් උත්ප්‍රේරණය කළ මධුමේහය සහිත හාවුන් සම්බන්ධයෙන් ඇටවල නිස්සාරක භාවිතා කිරීමෙන් ද මෙබඳු ප්‍රතිඵල වාර්තා කර ඇත. මෙසේ *M. charantia* වලින් යාකෘතික කාබෝහයිඩ්‍රේට් පරිවෘත්තිය කෙරෙහි බලපෑම් ඇතිවන බැව් නිර්ණය කළ හැකිය. ගෙඩියෙහි උණුසුම් මද්‍යසාරීය හෝ උණුසුම් ඇසිටෝන් හෝ උණුසුම් විජල නිස්සාරිතයෙන් තනි තනි ආන්ත්‍රික කොටස් වලට ග්ලූකෝස් උකහා ගැනීමට බාධා කිරීමේ බලපෑමක් පෙන්නුම් කර ඇතත් ආන්ත්‍රික වශයෙන් ග්ලූකෝස් අවශෝෂණයට එය බලපාන්නේද යන්න එතරම් ස්ථිරව කිව නොහැක.

කෙසේ වුවද, මීයන්ට *M. charantia* නිස්සාරිතය, මුඛයෙන් දීමෙන් ආන්ත්‍රික ග්ලූකෝස් අධිශෝෂණයට පරිබාහිරව රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම් අඩුවිය. දැනට ලැබී ඇති දත්තයන්ගෙන්, ගම් කරවිල මුඛයෙන් ගැනීමෙන් මන්දමධුරක්තය ක්‍රියාකාරිත්වය ඇතිවන නිශ්චිත ක්‍රමය නිර්ණය කළ නොහැකි වන නමුදු.



අග්න්‍යාශයික මෙන්ම බහිශ්අග්න්‍යාශයික ක්‍රියාකාරිත්වයත් ද ඇතිවන බව සාක්ෂි වලින් පෙන්නුම් කරයි.

ගම් කරවිලවල ජලීය නිස්සාරිත දෛනිකව මුඛයෙන් දීමෙන් මධුමේහයෙහි ඇතැම් දීර්ඝකාලීන complications අඩු බැව් පෙනී ගොස් ඇත. alloxan මගින් ප්‍රේරිත මධුමේහයේ දී, මාස දෙකක් මුළුල්ලේ යූෂ මුඛයෙන් ශරීරගත කිරීමෙන් පාලක සතුන් හා සංසන්දනයේදී මාසුරාකාර පාරාන්ධතා (lenticular opacities) පහළවීමේ ප්‍රමාදයක් පෙන්නුම් කරයි. මෙම බලපෑම, පිළියමට භාජනය වී බන්ධායම පෙන්නුම් කළ පසු රුධිර සීනි මට්ටමට සම්බන්ධනය කෙරිණි. ගම් කරවිල ඇට නිස්සාරිතය මගින්, පාලන සතුන් හා සසඳන විට කොලස්ටරෝල් විනිර්මුක්ත මේද අම්ල සහ ට්‍රයිග්ලිසරයිඩ්ථා මට්ටම සාමාන්‍ය සීමාවන් කරා අඩු කෙරිණ.

ගබ්සා ක්‍රියාකාරිත්වය

ගම් කරවිල වලින් වෙන් කරගත් ප්‍රෝටීන් (alpha and beta momorcharins)වලකැපී පෙනෙන ලක්ෂණය වූයේ, ඒවායේ cucurbitaceae කුලයේ තවත් සාමාජිකයන් වන *Trichosanthes kirilowii* වල මුල ආකන්දයෙන් වෙන්කර ගත් ගබ්සාකාරී ප්‍රෝටීනයක් වන Trichosanthin වලට සමානුරූප ජෛව රසායනික ගුණාංග සහ ඒ හා සමාන ව්‍යුහයක් තිබීමයි. trichosanthin දැනට ඖෂධ ප්‍රේරකයක් වශයෙන්ද, (trophoblastic tumours) වලට පිළියමක් වශයෙන්ද විනයේ අත්හද බැලීම් වල භාජනය වෙමින් පවතී. පෝෂ්පලා සිට අර්බුද momorcharin කළලය තැන්පත්වීමේ ක්‍රියාවලියට බාධා පමුණුවන බව මෙතෙක් කරන ලද අධ්‍යයනයන්ගෙන් පෙන්නුම් කෙරේ. ලැබී ඇති සාක්ෂි වලින් වැඩි කොටස, තැන්පත් වීමට පෙර කළලයේ වර්ධන හැකියාව කෙරෙහිද සාර්ථක තැන්පත්වීම සඳහා අවශ්‍ය ගර්භාශයික විචල්‍යතාවන්ටද සෘජුව බලපෑම් ඇති කරන බැව් ඇඟවුම් කරයි. මීයන්ට දෙලොස්වන දිනයේ intraperitoneally අන්තර්පර්තානිය ඇතුල් කරනු ලැබූ විට ඇල්ෆා සහ බීටා දෙවගයේම momorcharin වලින් වාර මැද ගබ්සාවන් ප්‍රේරණය කිරීමට හැකිවිය. මුල් ඉන්ද්‍රිය ජනන අවස්ථාවේදී මීයාගේ රෝපණය කළ කළලයට momorcharins වලින බලපෑම් ද ඇතිවිය. හිසෙහි කඳෙහි සහ ගාත්‍රාවල රූපවේදී වෙනස්වීම් දක්නට ලැබිණ. කළලය තැන්පත් වූ වහාම එළඹෙන අවධියේ දී වැදගත් ඉන්ද්‍රියයක් වශයෙන් ක්‍රියාකරන අන්තරංග බීජාන්ත කෝෂය yolk sac කෙරෙහි ඇතිවන අහිතකර බලපෑම මගින් සිදුවන්නක් විය හැක. මීට අමතරව තලස්ථව පරීක්ෂා කිරීමේදී මෙම momorcharins වලින් ප්‍රතිශක්ති ඌණතා වයිරසයට එරෙහිවද විභව බාධාකාරී ක්‍රියා කාරිත්වය ඇති කරයි.

අපගේ රසායනාගාරයේ දී කළ අත්හද බැලීම් වලදී *M.charantia* (ගෙඩි සහ *M. dioica* ඇට සහ මුල්වල) ඇසිටෝන් නිස්සාරිතයන් අන්තර්පර්තානිය වශයෙන් මීයන්ට දීමෙන් සැලකිය යුතු ගබ්සා ක්‍රියාකාරිත්වයක් පෙන්නුම් කරන ලදී. එහෙත් ගම් කරවිල ගෙඩියේ යූෂ මුඛයෙන් දීමෙන් ගබ්සාව උත්ප්‍රේරණය නොවූ අතර භ්‍රෑණයේ කළලයේ වැඩීම කෙරෙහි බාධා පැමිණිවිය. අනෙක් අතට *M. dioica* ගර්භණී අවස්ථාවේදී මුඛයෙන් දිවෙන් කිසිදු හානිකර බලපෑමක් ඇති නොවිය.

Gastroprotective ක්‍රියාකාරිත්වය

දෙවර්ගයෙහි ගෙඩිවල නිස්සාරිතයන්ගේ ජඨරකාරක්ෂක බලපෑම අපගේ රසායනාගාරයේදී අගයන ලදී. *M. dioica* වල දළ නිස්සාරණය, සාමාන්‍ය මීයන් තුළ විභව ක්‍රියාකාරිත්වයක් පෙන්නුම් කල අතර, විවිධ ulcerogens මගින් ප්‍රේරණය කල තියුණු ජඨරක ව්‍රණ (gastric lesionsc) වැළදීම වැළැක්වීමත්, ඇසිටික් අම්ලය මගින් ප්‍රේරණය වන අර්බුදකාරී ජඨරක ග්‍රහණී ව්‍රණ (gastroduodenal ulcers) සුව වීම වැඩිදියුණු කළේය. *M. charantia* ජඨරකාරක්ෂකයක් වශයෙන් එතරම් විභවතාවක් නොපෙන්විය. එමගින් එතනොල් සහ ඇස්පිරින් නිසා ප්‍රේරණය වූ දරුණු ජඨරක ව්‍රණ සැලකිය යුතු අන්දමින් වැළැක්වූ නමුදු ඉන්ඩුමෙතසින් නිසා ප්‍රේරණය වූ රක්තපාතික (haemorrhagic) හානි නොවැළැක්වූ අතර අර්බුදකාරී ජඨරක ව්‍රණ සුව කිරීමේදී දියුණුවක් නොපෙන්විය. එතනොල් හේතුකොටගෙන උත්ප්‍රේරණය වන ව්‍රණ වලට එරෙහිව *M. dioica* වල අගය ID_{50} අගය ශුද්ධ බරින් m.g 9.23 m.g 1.67/100 g විය. (95% විශ්‍රම්භ සීමාවන් 3.36-25.1 1 m.g/ 100 g. ශරීර බර) *M. dioica* ගෙඩියෙහි නිස්සාරිතයෙන් (pylorus ligated) අලාර බන්ධිත මීයාගේ මූලස්ථ ජඨරක අම්ල නිකුතුව කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති නොවිය. එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ එහි ජඨරකාරක්ෂක ක්‍රියාකාරිත්වය අම්ලයෙන් පරිබාහිරව ස්වාධීනව සිදුවන බවයි. ගෙඩියෙහි නිස්සාරිතයෙන් අලාර තත්වයන් යටතේ ජඨරක ශ්ලේෂ්මලය ජෙල ස්ථරයන්ගේ ප්‍රමාණයද වැඩි කළ අතර එතනොල් වල බලපෑමට නිරාවරණය වූ විට එය මියුසින් අන්තර්ගතයද සැලකිය යුතු අන්දමින් වැඩි කළේය. ප්‍රතිඵල අනුව පෙනී යන්නේ *M. dioica* මීයා තුළ ජඨරකාරක්ෂකයක් වන බවයි.

විෂ වේදය

අප විසින් කරන ලද අධ්‍යයනයන්ට අනුව *M. dioica* සහ *M.charantia* වල ගෙඩියෙහි යූෂ දරුණු සහ අර්බුදකාරී ලෙස මුඛයෙන් ශරීරගත වූ විට, මීයන් කෙරෙහි සැලකිය යුතු බලපෑමක් ඇති කරන බව පෙනී යයි.

නිගමන

කරවිල (ගම් සහ තුඹ) සත්ව මාදිලි උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රාථමික ඖෂධවේදී පරිහරණයනට භාජනය කිරීමේදී, මධුමේහය ඇතුළු සමහර රෝගයනට පිළියම් කිරීමේලා යහපත් බලපෑමක් පෙන්නුම් කර ඇත.

ඉන්සියුලින් කෙරෙහි නොරු දී දියවැඩියා රෝගීන් කීපදෙනකුට අදාලව, ගම් කරවිල ගෙඩිවල නිස්සාරිතය ආශ්‍රයෙන් කරන ලද සායනික අත්හද බැලීම් වලින් ද සත්ව මාදිලි ඇසුරින් ලබාගත් දත්ත සනාථ වෙයි. ගෙඩි දෙවර්ගයෙහිම නිස්සාරිත මීයා ඇසුරින් ප්‍රාථමික විෂවේදී පිරික්සුමට භාජනය කිරීමෙන් හෙළි ගියේ, දරුණු සහ අර්බුදකාරී අයුරින් ශරීරගත වීම සැලකිය යුතු තරම් ආරක්ෂා සහිත බවයි. එහෙත් ලැබී ඇති දත්ත පැහැදිලි සහ නිශ්චිත නිගමනයන්ට එළඹීමට ප්‍රමාණවත් නැත. therapeutic කාර්‍යක්ෂමතාව සහ ආරක්ෂාදායී බව අවසන් වශයෙන් පෙන්නුම් කළ හැක්කේ රෝගීන් වඩා විශාල සංඛ්‍යාවක් සම්බන්ධ කර ගනිමින් නිසි පරිදි සැළසුම් කළ සායනික පර්යේෂණ කිරීමෙන් අනතුරුව පමණි.

VIDUS 17-1-29

අම්ල පිත්ත රෝගය

උපාලි පිලපිටිය
අධ්‍යක්ෂ
බ.අ. ආයුර්වේද පර්යේෂණායතනය
නාවින්න
මහරගම

මගේ බඩ දනවා. කෑම කෑ විට බඩ රිදෙනවා. ඇඹුල් රසට. ලුණු රසට. තිත්ත රසට හෝ පල් රසට උගුරට එනවා. සමහර විට කට තිත්ත රසයි. උදේට ඇඟට පණ නැහැ. කෑම කන්ඩ බයයි. හවසට බඩ පුරවා දනවා. උගුර දනවා. පපුව දනවා. මළ බද්ධය පවතිනවා. සමහර විට මළ පහකරන විට දැවිල්ලක් හට ගන්නවා. හිසේ කැක්කුමක් තියෙනවා. අනේ මන්ද මහත්තයෝ බෙහෙතුත් කොතෙකුත් බීවා. ඇක්ස්රේ කළා. ලේ බැලුවා. කිසි ලෙඩක් නැහැල්ලු. මානසික ලෙඩක්ලු. පිළිකාවක්ද කියලත් බය හිතෙනවා". මේ කියන්නේ මැද වියේ රෝගියෙක්. මේ ලකුණු බොහෝ රෝගවල ලක්ෂණ වශයෙන් ඇතත් ප්‍රධානම රෝගය වන්නේ අම්ල පිත්ත රෝගයයි. මීට හේතුව පිත් කොටස් අති අම්ලතාවයට පත්වීමයි.

අධිකව ආහාර ගැනීම. අධික මිරිස් වැනි කටුක ද්‍රව්‍ය ආහාරයට ගැනීම. කෑ ආහාර දිරවීමට පලමු නැවත ආහාර ගැනීම. නිතර නිතර තේ කෝපි බීම. භය. ක්‍රෝධ. ඊර්ෂ්‍යා වැනි මානසික වේග. මානසික කනස්සලු භාවය. අධිකව හා හිස්බඩ මත්පැන් ගැනීම ආදිය රෝගයට හේතුවේ.

මෙම රෝගය ඇත්නම් අධිකව තේ කෝපි බීම. අති ශීතල ජලය පානය කිරීමෙන් වැලකී සිටීම. සුදට ඉවූ ආහාර ගැනීම. අච්චාරු. විනාකිරි. මිරිස්. බැදුම් ආදී ආහාර පාන වලින් වැලකීම. නිතර උණුදිය පානය කිරීම ආදියෙන් රෝගය සෑහෙන දුරට පාලනය කරගත හැකිවේ. පතෝල. වැටකොළු. අළුකෙසෙල් වැනි ආහාර වර්ග ගැනීම. තැම්බුම් හොදි පානය කිරීම ආදියත් ගුණයි. පාන් කෑමද අගුණය. අමුඉඟුරු යුෂ මේස හැඳි දෙකක් මී පැණි සමග හෝ සීනි සමග බීමෙන් මෙම රෝගය බොහෝ දුරට සුවවේ. එහෙත් යම් හෙයකින් ආමාශයේ තුවාල නිසා මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇති වෙනවා නම් අමු ඉඟුරු යුෂ බීපු විට බඩ දැවිල්ල හට ගන්නවා ඇත. මානසික කනස්සලු භාවයෙන් තොරව සිටීමත් මේ රෝගය සුව කර ගැනීමට අතිශයින් හේතුවේ. පුහුල්. කරවිල. දියලබු. කැකිරි. පිපිඤ්ඤ වැනි ආහාර වර්ගයන් මෙහිදී ගුණ දේ. කෙසේ වුවද. රෝගය උත්සන්න වේ නම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගත යුතුවේ.

අධිකව ආහාර ගැනීම. අධික මිරිස් වැනි කටුක ද්‍රව්‍ය ආහාරයට ගැනීම. කෑ ආහාර දිරවීමට පලමු නැවත ආහාර ගැනීම. නිතර නිතර තේ කෝපි බීම. භය. ක්‍රෝධ. ඊර්ෂ්‍යා වැනි මානසික වේග. මානසික කනස්සලු භාවය. අධිකව හා හිස්බඩ මත්පැන් ගැනීම ආදිය අම්ල පිත්ත රෝගයට හේතුවේ.