පෝෂණීය කොළකැඳ

මොනරකුඩුම්බිය

එළබටු

රණවරා

වැල්පෙනෙල

හාතාවාරිය

ඉරමුසු

නීරමුල්ලිය

නිරෝගී කායික මානසික සෞඛ්‍යයක් හිමි ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ලබා ගන්නා ආහාරයන් මූලික දායකත්වයක් ලබා දෙන අතර එම ආහාරයන් ආයුර්වේදයට අනුව අපගේ ප්‍රාණයට හේතු වේ.
එසේ ම එම ආහාරයන් අපගේ අග්නිය පවත්වාගෙන යාමට ත් ශරීර ධාතු නිර්මාණය ත් දෝෂයන්ගේ සමබලතාව පවත්වාගෙන යාමට ත් ඉන්ද්‍රිය ප්‍රසන්නතාව පවත්වා ගෙන යාමටත් හේතු වේ. නමුත් අප ගන්නා ආහාර මඟින් ඉහත ප්‍රතිලාභ ලැබෙනුයේ එම ආහාර සමබල, පෝෂ්‍යදායී ශරීරයට ප්‍රත්‍ය ආහාරයන් වන අවස්ථාවන්හි දී ය.
අපථ්‍ය ආහාරයන් ලබා ගැනීමෙන් අප හට විවිධ රෝග තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අතර එය කායික හා මානසික නීරෝගී තත්ත්වයන්ගේ පිරිහීමට හේතු වේ.
එබැවින් අප අපගේ එදිනෙදා ජීවිතය තුළ දී පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාරයන් ලබා ගැනීම සඳහා මූලික අවධානයක් යොමු කිරීම සිදු කළ යුතු වේ.

කොළකැඳ සෑදීම සඳහා භාවිතා කරන්නා වූ ඖෂධීය ශාක වර්ගයට අනුකූලව එම පානයට විවිධ රස, ගුණ, වීර්යය, විපාක හා ප්‍රභාවය ත් එක් වීමෙන් එය පෝෂ්‍යදායී, ගුණවත් පානයක් ලෙස වඩා ඉහළ අගයක රැඳේ. ඉහත ආකාරයෙන් ඉතා ගුණවත් පෝෂ්‍යදායී පානයක් වන කොළකැඳ, විදේශ ආක්‍රමණවලින් පසු ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වර්තමානය දක්වා දිවෙන විවිධ මතයන් නිසාවෙන් ද වර්තමාන ජනයා තුළ පවත්නා කාර්යය බහුල ජීවිතය නිසා ද දිව්‍යමය පානයක් බඳු වූ කොළකැඳ පානය අප සමාජයෙන් අත්හැරෙමින් පැවතීම කණගාටුවට කරුණ කි.

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක පළමුවන පියවර

එනමුදු වර්තමානය තුළ දී අප සමාජය තුළ පවතින්නාවූ ආර්ථික අර්බුදය හේතුවෙන් පැන නැඟී පවතින්නාවූ පෝෂණ ඌණතාව ජය ගැනීමට ආහාරයක් ලෙස ත් විවිධ රෝගී තත්ත්වයන් හා එම රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් වැළකී සිටීමට ඖෂධීය පානයක් ලෙස ත් කොළකැඳ භාවිත කිරීමට නැවත සමාජය තුළ නැඹුරුතාව ඇති කිරීමේ මහා ජාතික අවශ්‍යතාව පැන නැඟී ඇත.
අප ජීවත් වන පරිසරය තුළින් ලබා ගත හැකි ඖෂධීය ශාක භාවිතයෙන් ඉතා සුළු මුදලකින් දුප්පත් පොහොසත් භේදයෙන් තොරව බාල මහළු නීරෝගී හෝ රෝගී පුද්ගලයකුට තම රුචිකත්වය අනුව සතිය තුළ කිහිපදිනයක දී හෝ විවිධ ඖෂධ ශාක භාවිතා කරමින් කෙටි කාලයකින් සාදා ගත හැකි මෙම පානය උදෑසන පානය කරන්නාවූ තේ, කෝපි පාන වෙනුවට එක්කර ගත හැකි වේ නම් එය නිරෝගී පුද්ගලයකු වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමේ පළමුවන පියවර වනු ඇත.
ඖෂධයන්ගේ පවතින්නාවූ ඖෂධීය ගුණයන් හා ක්‍රියා අනුව විවිධ රෝගී අවස්ථා සඳහා විශේෂයෙන් ගුණ දෙන කැඳ වර්ග සදා ගත හැකි ය. ඉහත සඳහන් කල ආකාරයට එළබටු කොළ, වැල් තිබ්බටු කොළ, යකිනාරං කොළ ආදිය සෙම, කැස්ස, ඇදුම, පීනස, පපුවේ බර බව සඳහා ද බෙහෙත් අනෝදා කොළ, කොහිල අල හෝ කොළ, රත් කරල්හැබ අර්ශස්, මලබද්ධය සඳහා ද දිය බෙරලිය, පොල්පලා, නීරමුල්ලිය, රණවරා කොළ සිරුරේ දැවිල්ල, මුත්‍රා දැවිල්ල සඳහා ද බටකිරිල්ල කොළ, ගොටුකොළ, එරබදු කොළ පණු රෝග සඳහා ද හීන් බෝවිටියා, හීන් උඳුපියලිය, එළ කටරොළු, මොණරකුඩුම්බිය සෙංගමාලය සඳහා ද කොතලහිඹුටු කොළ, රණවරා කොළ දියවැඩියාව සඳහා ද කළුකැම්මේරිය කොළ, විෂ්ණුක්‍රාන්ති කොළ නින්ද අඩුකම නැති කිරීම සඳහා ද හාතාවාරිය, වැල් පෙනෙල ශරීර ශක්තිය හා ධාතු ශක්තිය වර්ධනයට සඳහා ද යොදා කොළකැඳ සාදා ගත හැකි යි.
ඕනෑ ම කොළකැඳ වර්ගයක් ඕනෑ ම වයස් මට්ටමක් සඳහා සුදුසු ය. නමුත් විශේෂයෙන් ළමුන් සඳහා එළබටු කැඳ, වැල් තිබ්බටු කැඳ, කුප්පමේනිය කැඳ ගුණදායි වන අතර තරුණ වයස් සඳහා මුගුණුවැන්න, පොල්පලා, රණවරා, ගොටුකොළ, වැල්පෙනෙල, හාතාවාරිය, බෙලි කොළ ආදිය භාවිතයෙන් සාදන කැඳ ගුණදායක වේ. වැඩිහිටියන් සඳහා හාතාවාරිය, බෙලි කොළ, වැල් පෙනෙල ආදිය වඩා ත් ගුණදායක වේ.

ඖෂධීය ශාක වර්ග

අප එදිනෙදා ජීවත්වන්නා වූ පරිසරයෙන් කොළකැඳ සෑදීම සඳහා යොදා ගත හැකි ඖෂධීය ශාක වර්ග ලෙස කරපිංචා, හාතාවාරිය, ගොටුකොළ, මුගුණුවැන්න, පොල්පලා, වැල් පෙනෙල, අනෝදා, එරබදු, ඉරමුසු, කොහිල, කතුරුමුරුංගා, කීකිරිඳිය, රණවරා, නීර මුල්ලිය, එළබටු, දිවුල්, හීං බෝවිටියා, කුප්පමේනියා, කිරිඅඟුන, මොණරකුඩුම්බිය, රත් කරල්හැබ, වැල් තිබ්බටු, යකිනාරං, වැල්කොහිල, විෂ්ණුක්‍රාන්ති, බෙහෙත් අනෝදා කොළ, ගොනික කොළ, කෝවක්කා කොළ, ලුණුවිල ආදිය දැක්විය හැකි යි.
ඉහත සඳහන් කරන ලද කොළ වර්ග එකක් හෝ කිහිපයක් එකට එකතුකර රුචිකත්වය හා අවශ්‍යතාව පරිදි කොළකැඳ සාදා ගත හැකි අතර ආසන්න වශයෙන් හෝ යොදා ගන්නා කොළවල ගැළපීම පිළිබඳව සැළකිලිමත් වන්නේ නම් සාදා ගන්නා පානයේ ගුණාත්මක බව තවදුරට ත් වර්ධනය කරගත හැකි අතර යොදා ගන්නා කොළ ඉතා පිරිසුදු බවට සහතික කරගැනීම ද කළ යුතු වේ. එසේ ම එක ම කොළ වර්ගයක කැඳ, දිගින් දිගට ම කාලයක් පානය නො කර විවිධත්වයෙන් යුතු ව කැඳ සකසා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.
අප එදිනෙදා භාවිතා කරන්නා වූ කොළ වර්ග කිහිපයක ඖෂධීය වටිනාකම පිළිබඳ තොරතුරු පහත කෙටියෙන් දක්වා ඇති අතර එම දැනුමෙන් වඩාත් ගුණයෙන් ඉහළ කොළකැඳ පානයක් සකසා ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

මොණරකුඩුම්බිය

මොණරකුඩුම්බිය (*Cyanthillium cinereum*) වන මෙය ASTERACEA කුලයට අයත් වේ. සහදේව, අර්ථප්‍රසාදන සංස්කෘත නාම වන අතර පංචාංගය ම භාවිතයට ගනී. මෙහි කටු රසය අන්තර්ගත වේ. උෂ්ණ වීර්යයෙන් හා ලඝු, රූක්ෂ ගුණයන්ගෙන් සමන්විත වේ.
කටු විපාක වේ. කඵ, වාත ශමනය කර යි. ක්‍රිමි රෝග නැසීමට, ලේ පිරිසුදු කිරීමට, උණ, ඉදිමුම්, වේදනා නැසීමට, හැකියාව පවතී. මුත්‍රාකාරක වේ. මුත්‍රාගල් නසයි. අර්ශස් රෝගයට ගුණදායක වේ. තුවාල සුව කිරීමේ ශක්තිය හා ප්‍රතිශක්තිකරණ ගුණ ඇත. ළඳරු මාන්දම් හා සෙංගමාල රෝගයට විශේෂයෙන් හිත වේ.

එළබටු

එළබටු (*Solanum melongena subsp. cumingii*) වන මෙය SOLANACEAE කුලයට අයත් වේ. සංස්කෘත නාමයන් බෘහතී, වෘහතී, සිංහී වේ. පංචාංගය ම භාවිතයට ගත හැකි අතර විශේෂයෙන් කොළ, ඵල සහ මුල් භාවිතයට ගනී. මධුර රසයෙන් හා උෂ්ණ වීර්යයෙන් ලඝු, රූක්ෂහ, තීක්ෂ්ණ ගුණෙයන් ද මධුර විපාකයෙන් ද සමන්විත වේ. ළපටි ඵල ත්‍රිදෝෂ ශාමක නමුත් මේරූ ඵල ත්‍රිදෝෂ කෝප කර යි. සෙම පැසවා ඉවත් කිරීමේ ගුණය පවතින බැවින් ප්‍රතිශ්‍යා, උණ, කැස්ස, ඇදුම වැනි රෝග අවස්ථාවල බහුල ව යෙදිය හැකි යි. බටු කොළ කැඳ කල් ගත වූ කැස්සට හා නිතර පවතින ඇදුමට බෙහෙවින් ගුණදායක වේ. කුසගිනි දල්වා ආහාර රුචිය ඇති කිරීමේ හැකියාව පවතී. උදර ශූල, ග්‍රහණී. අර්ශස්, මලබද්ධ, මුත්‍රා අඩස්සී, මුත්‍රගල් සඳහා ගුණදායක වේ. ඉදිමුම් වේදනාව සමනය කර යි. හොරි, දද, කුෂ්ට වැනි චර්ම රෝග සඳහා ද භාවිත වේ. ළඳරු සෙමට විශේෂ ගුණ දෙන ඔසුවක් වේ.

රණවරා

රණවරා (*Senna auriculata*) FABACEAE කුලයට අයත් වේ. හේමදූම, චර්මරංගා, පීතපුෂ්පා, ආවර්තකී සංස්කෘත නාමයන් වේ. පංචාංගය ම භාවිතයට ගනී. කෂාය, තික්ත රසයෙන් සමන්විත වන අතර ලඝු, රූක්ෂ ගුණවලින් යුක්ත වේ. ශීත විර්යයෙන් හා කටු විපාකයෙන් යුක්ත වේ. කඵ, වාත ශාමක වේ. ක්‍රිමි රෝග, අතීසාර, ඇස් රෝග නැසීමේ හැකියාව ඇත. ලේ පිරිසුදු කරන අතර රුධිරය පිටවන රෝග සඳහා ගුණදායක වේ. චර්ම රෝග නසන අතර දාහ, පිපාසා සංසිඳවයි. මධුමේහ රෝගයේ දී බහුලව යොදා ගනී.

වැල්පෙනෙල

වැල්පෙනෙල (*Cardiospermum helicacabum*) SAPINDACEAE කුලයට අයත් වේ. කෝෂඵලා, අර්ධචන්ද්‍රා සංස්කෘත නාමයන් වේ. සම්පූර්ණ ශාකය ම භාවිතයට යොදා ගන්නා අතර විශේෂයෙන් කොළ සහ මුල් භාවිතයට ගනී. කටු, තික්ත රසයෙන් යුක්ත වන අතර ගුරු, ස්නිග්ධ හා තීක්ෂ්ණ ගුණයෙන් යුක්ත වේ. උෂ්ණ වීර්යයෙන් හා කටු විපාකයෙන් යුක්ත වන අතර ත්‍රිදෝෂ ශාමක වේ. ඉදිමුම්, වේදනා නැසීමට හේතු වේ. රක්ත ශෝධක වේ. ගර්භාශ සංකෝචකය වන අතර ආර්ථව ජනක වේ. වමනකාරක හා විරේචන ගුණ ඇති අතර විෂ නාශක වේ. චර්ම රෝග, උදර රෝග, ශ්වාස, කාස ආදි රෝගයන්හි දී භාවිත කල හැකි වේ. අතීසාර, රක්තාතීසාර, වාත රෝග, ආම වාත, අර්ශස්, ක්‍රිමි රෝගවල දී යෙදිය හැකි වේ. අධිරුධිර පීඩනය පාලනය කිරීමේ ගුණය ද ඇත.

හාතාවාරිය

හතවාරිය (*Asparagus racemosus*) ASPARAGACEAE කුලයට අයත් වේ. ශතාවරී, ඉන්දීවරී, නාරායණී සංස්කෘත නාම වේ. හාතාවාරිය අල විශේෂයෙන් භාවිතා කරන අතර අංකුර සහ කොළ ද භාවිතා කර යි. මධුර, තික්ත රසයෙන් යුක්ත අතර ගුරු හා ස්නිග්ධ ගුණවලින් සමන්විත වේ. ශිත වීර්යයෙන් හා මධුර විපාකයෙන් සමන්විත වේ. වාත පිත්ත ශාමක වේ. ශරීරය ශක්තිමත් කරන අතර තරුණ බව රැක දේ. ගර්භය පෝෂණය හා තනකිරි වර්ධනය කර යි. බුද්ධි වර්ධක වේ. මස්තිෂ්ක රෝග, අපස්මාර, ස්නායු රෝගවලට ගුණදායක වේ. වාත රෝග, සන්ධි රෝග වල දී යෙදිය හැකි වේ. අර්ශස්, ග්‍රහණී, උදර ආදී රෝගවලට ගුණදායක වේ. රක්ත ශෝධක වන අතර ස්ත්‍රී රෝග හා ලිංගික දුබලතාවල දී බහුල ව භාවිතයට ගැනේ. මුත්‍ර අඩස්සියේ දී හා මුත්‍රා අල්පතාවයේ දී භාවිතා වේ.

නීරමුල්ලිය/ඉකිරිය/කටු ඉකිරිය

නීරමුල්ලිය/ ඉකිරිය/ කටු ඉකිරිය (*Hygrophila auriculata*) ACANTHACEAE කුලයට අයත් වේ. කෝකිලාක්ෂ, ඉක්ෂුරක, ඉක්ෂුරගන්ධා සංස්කෘත නාමයන් වන අතර පංචාංගය ම භාවිතයට ගැනේ. ගුරු හා ස්නිග්ධ ගුණයෙන් යුක්ත වන අතර මධුර, අම්ල හා තික්ත රසයෙන් යුක්ත වේ. ශීත විර්යය හා මධුර විපාකයෙන් යුක්ත වේ. වාත පිත්ත ශාමක වේ. දාහ හා පිපාසා නැසීමේ හැකියාව පවතින අතර ස්නායු බලකාරක වේ.
වාත රෝග, ආමවාත නැසීමේ හැකියාව ඇත. රත් පිත් රෝග, වාත රක්ත රෝග නසන අතර රක්ත හීනතාවට ඉතා ගුණදායක වේ. තනකිරි වඩවයි. අක්මාගත රෝග, සෙංගමාල රෝග හා අතීසාර රෝග නැසීමේ හැකියාව ඇත. ලිංගික දුර්වලතා නසන අතර මුත්‍රා ගල්, මුත්‍රා අඩස්සි සඳහා අගනා ඔසුව කි.

ඉරමුසු

ඉරමුසු (*Hemidesmus indicus*) ASCLEPIADACEAE කුලයට අයත් වේ. ශාරිවා, ගෝපකන්‍යා සංස්කෘත නාම වන අතර මුල් විශේෂයෙන් හා සම්පූර්ණ ශාකය ම භාවිතයට ගනී. මධුර, තික්ත රසයෙන් ද ගුරු හා ස්නිග්ධ ගුණයෙන් යුක්ත වේ. ශීත වීර්යයෙන් යුක්ත වන අතර මධුර විපාකයෙන් සමන්විත වේ. ත්‍රිදෝෂ ශාමක වේ. රක්තශෝධනයට හේතු වන අතර කුසගින්න, ආහාර රුචිය ඇති කිරීමට හේතු වේ. තනකිරි පිරිසිදු කිරීමේ හැකියාව ඇති අතර ගැබිණි මවගේ ගර්භය ආරක්ෂා, කර යි. මුත්‍ර කාරක හා මුත්‍රා ශෝධක වේ. චර්ම රෝග අතර විෂ නාශන හැකියාව ද පවතී. ඉදිමුම්, දාහ සමනය කර යි.

දායකත්වය -
වෛද්‍ය ජී. එච්. කේ. ආර්. සේනක

සම්පාදනය -
වෛද්‍ය ශිෂ්‍ය එල්. එන්. ජී. ඒ. පියුමිකා