

පිළිකා සහ අනිකුත් රෝග සඳහා නොපිසූ ආහාර ප්‍රතිකර්මය

සෞඛ්‍ය දහම සෞඛ්‍ය ගිය මම කුඩා දූපතකට ගොස් කලක් එහි වාසය කරමින් දිනපතා පැය හතරක් පමණ හිරු ලෙස තපිමින්. කුඩාරමක නිදාගනිමින්, දිනකට කීප වරක් බැහිත් ස්නානය කරමින්, සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර වශයෙන් ගනිමි. (පසුව මම 'හම්ලිගාඩින්' සුව නිකේතනයේදී මෙම ජීවිත පුරුද්ද සෙසු අයටත් හදුන්වා දුනිමි.) එනමුදු මගේ කෙතෙහිවු ගතිය තවත් දෙමසක් පැවතිණි. ඒ කාලයේදී පියයුරේ වූ ගැටය අඩු නොවී ඒ ප්‍රමාණයෙන්ම තිබුණේය. ඉක්බිතිව වෙනස ඇතිවිය. ගැටය ප්‍රමාණයෙන් කුඩා විය. මගේ කැහිටි ගොස් තිබූ කායික ශක්තිය යළි මට ලැබිණි. වර්ෂ ගණනාවකින් පසුව මට හොඳ ප්‍රාණවත් කමක් දැනෙන්නට විය. මෙලෙස හොඳ සෞඛ්‍යයෙන් යුතුව ජීවත් වන්නේ පමණක් ගත කළ පසු, අත්හදා බැලීමක් ලෙස එමෙන්ම මා මිත්‍ර හිත්වෙඩි වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් පරිදි 50%ක් අමු එළවළු සමඟ නිෂ්පාංගික පිසූ ආහාර ගැනීමට පටන් ගනිමි.

අමු එළවළු ආහාරවල සැබෑ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීමට පෙර මගේ ආකල්පය අනිකුත් වෛද්‍යවරුන්ගේ ආකල්පය මෙන් විය. එනම් රෝගයක් වළකනු වෙනුවට එහි රෝග ලක්ෂණයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමය. වැළදුණ පසුව රෝගයක් සුව කරනු වෙනුවට, රෝගය වළකාලීමේ ක්‍රම සොයා බැලීම වෛද්‍යවෘත්තියේ යුතුකම විය යුතුය. වෛද්‍යවරියක ලෙස මා අමු එළවළු ආහාර ගැනීමට පෙළඹුණේ බරපතල ලෙස රෝගාතුර වීම නිසාය. මා හට පියයුරු පිළිකාවක් සෑදී තිබිණි. මෙම රෝගී තත්ත්වයට පෙරාතුව මා හට නිතර අපිරණාභාධ වැළදුණේ වෛද්‍යවරියක ලෙස පුහුණුව ලැබූ කාලයේදී තිබූ වැරදි පෝෂණ පුරුදු නිසාය. එකෙක් මෙකෙක් කල් ඩෙන්මාර්ක් රටේ රෝහල්වල ආහාර වේලේ වෙනසක් සිදුවී නැත. වරක් අමාශයේ තුවාලයකින් ලේ වහනය වීමට පටන්ගෙන මම මරණාසන්නව සිටියෙමි. ඒ හේතුකොට ගෙන මස් මාංශ අනුභවය අත්හළ මම නිර්මාංශ ආහාර ගැනීමට පුරුදු වුණෙමි. ක්‍රමයෙන් මම අමු එළවළු වර්ග බෙහෙවින් අනුභව කළෙමි. මෙලෙස මගේ ආහාර ජීර්ණය සාමාන්‍ය අතට හැරී, මට යම් ප්‍රමාණයක සුවයක් දැනෙන්නට විය. එක් සිත සෘතුකදී මට දැඩි වෙහෙසකාරී බවක් දැනෙන්නට වූ අතර කවර ආකාරයේ ආබාධයක් මට වැළඳී තිබේදැයි නිශ්චය කරන්නට අසීරු විය. එකල මට තිබූ අසනීපයට හේතුව සොයා ගත නොහැකි වූ මුත් වසන්ත සෘතුව දවස්වලදී මගේ දකුණු පැත්තේ පියයුරේ කුඩා ගැටයක් වැනි දෙයක් මට සොයාගත හැකිවිය.

මා නිතර වෙහෙසව උදාසීනව සිටි අතර සති පහකට පමණ පසු එම ගැටය කිකිලි

බිත්තරයක් තරමට මගේ අතට දැනිණි. එය ඇතුළතින් පිටතට සම මතුපිටින් නෙරාවිත් තිබිණි. මෙය පිළිකාවක ලක්ෂණයක් බව මම දැන සිටියෙමි.

සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි පිළිකා සඳහා යොදන ලද පිළියම් වෛද්‍යවරියක ලෙස මා කෙතරම් දැක තිබුණේදැත් ඒ පිළියම් ලැබීමට මා සිත නොපෙළඹෙන තරම් විය. එහෙයින් මම මේ ගැන මා මිත්‍ර එම්. හිත්වෙඩි වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කළෙමි. මට කළ යුතුව තිබූ අත්හදා බැලීමේ පුළු සැත්කමක් නොකර ගත්වැඩි ඔහු උපදෙස් දුන්නේය. මන්ද එයින් ලේ තහර වීවෘත කෙරෙන බැවින් පිළිකා සෛල එමගින් වෙනත් ස්ථාන කරා පැතිර යාමට ඉඩ තිබිණි. එහෙයින් සාමාන්‍ය ස්වාභාවික අදහසක් ලෙස සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර වශයෙන් ගැනීමට මට සිකිණි.

සෞඛ්‍ය දහම සෞඛ්‍ය ගිය මම කුඩා දූපතකට ගොස් කලක් එහි වාසය කරමින් දිනපතා පැය හතරක් පමණ හිරු එළිය තපිමින්, කුඩාරමක නිදාගනිමින්, දිනකට කීප වරක් බැහිත් ස්නානය කරමින්, සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර වශයෙන් ගනිමි. (පසුව මම 'හම්ලිගාඩින්' සුව නිකේතනයේදී මෙම ජීවිත පුරුද්ද සෙසු අයටත් හදුන්වා දුනිමි.) එනමුදු මගේ කෙතෙහිවු ගතිය තවත් දෙමසක් පැවතිණි. ඒ කාලයේදී පියයුරේ වූ ගැටය අඩු නොවී ඒ ප්‍රමාණයෙන්ම තිබුණේය.

ඉක්බිතිව වෙනස ඇතිවිය. ගැටය ප්‍රමාණයෙන් කුඩා විය. මගේ නැතිවී ගොස් තිබූ කායික ශක්තිය යළි මට ලැබිණි. වර්ෂ ගණනාවකින් පසුව මට හොඳ ප්‍රාණවත් කමක්

දැනෙන්නට විය. මෙලෙස හොඳ සෞඛ්‍යයෙන් යුතුව වසරක් පමණ ගත කළ පසු, අත්හදා බැලීමක් ලෙස එමෙන්ම මා මිත්‍ර හීන්ඩෙඩ් වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් පරිදි 50%ක් අමු එළවළු සමඟ නිර්මාණික පිසූ ආහාර ගැනීමට පටන් ගනිමි.

එහෙත් එය සාර්ථක නොවීය. මාස දෙක තුනක් ඇතුළත මගේ පියයුරේ පිළිකා ගැටය තිබූ ස්ථානයේ දැඩි වේදනාවක් මට දැනෙන්නට පටන් ගත්තේය. ඊලඟ සති කීපයේදී මේ වේදනාව තවත් වැඩි වන්නට පටන් ගත් අතර මා හට වැළදී තිබී යටපත් වූ පිළිකාව යළිත් වැඩෙන්නට පටන් ගෙන ඇති බැව් මට වැටහිනි.

මා යළිත් සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර වේලකට හැරුණු අතර ඉන් වේදනාව ක්‍රමයෙන් යටපත්ව ගියායේම මගේ අප්‍රාණික ගතියද අඩු විය. වෛද්‍යවරියක ලෙස මා ලද අත්දැකීම් මාගේ අසරණ රෝගීන්ට පිහිටවීම සඳහා යොදාගත යුතුයැයි මම කල්පනා කළෙමි. එහෙයින් ඊළඟ ගිම්හානයේදී මා සමඟ රෝගී කතුන් හතර පස් දෙනෙකු තබා ගත හැකිවන සේ මම මගේ නිවස සකසා ගනිමි. අපි සියයට සියයක්ම අමු එළවළු ආහාර ගත් අතර සියල්ල හොඳින් කෙරීගෙන ගියේය. එහෙත් සුළු රෝගීන් සංඛ්‍යාවක් සමඟ එම අත්හදා බැලීමෙන් සතුටු වීමට මට බැරිවිය. අමු එළවළු ආහාරයෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබෙන බැව් නිසැකවම ප්‍රකාශ කිරීමට නම් මෙම අත්හදා බැලීම මීට වඩා පුළුල් ආකාරයට පැවැත් විය යුතු බැව් මට වැටහිණි. මාගේ මූලිකත්වය යටතේ හවුල් කොමිපැණියක් පිහිටුවා ගෙන 'හම්ලිගාඩින්' නැමති විශාල නිවසක් සහිත ඉඩමක් මිලට ගෙන, එය සුව නිකේතනය ලෙස සකසා මම එහි ප්‍රධාන වෛද්‍යවරිය වීමි.

මෙහි රෝගීන් මෙන්ම වෛද්‍ය සේවා කාර්ය මණ්ඩලයද මනාව පිළියෙල කරන ලද සලාද ආදී වශයෙන් අමු එළවළු වර්ග පමණක් ආහාරයට ගන්නා අතර මෙම ආයතනයට දැන් හය වසරක් පිරී ඇත.

ශීලාචාර ලෝකයේ මනුෂ්‍යයන්ට අති පුරාණයේදී මෙන් සියයට සියයක්ම ශාඛමය

ආහාර වේලකින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නට හේතුව කුමක්ද? ප්‍රථම කොට ඒ අමු ආහාර සෞඛ්‍ය දහමින් අපට ලැබෙන සජීවී ආහාර වන බැවිනි. පොළව මත පවත්නා ජීවිතය රඳා පවත්නේ හිරු එළිය මත බැව් අපි දනිමු. හිරු එළිය නොලැබුණහොත් පොළොව ජීවිතයෙන් තොර අඳුරු අධිශිත ස්ථානයක් බවට පත්වනු ඇත. එහෙයින් ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට හිරු එළිය අත්‍යාවශ්‍යවේ.

හෙසලින්ක් වෛද්‍යවරයාගේ මතයට අනුව මනාසේ විහිද පවත්නා පත්‍ර ඇති පැළෑටියට පමණය හිරු එළිය උපරිම ලෙස ලබා ගෙන එම ශක්තිය අල, මුල්, එල හා බීජ තුළ රැස්කර තැබිය හැකි වන්නේ, මිනිසුන් වන අපට මෙන්ම විශාල සිරුරු ඇති සතුන්ට හිරු එළියෙන් උපරිම එල නෙළාගත නොහැකිය. මිනිසා මෙන්ම කිරිසනා සූර්ය ශක්තිය ලැබ ගන්නට ශාක ආහාර ලබාගන්නේ එබැවිනි. පවිත්‍ර අමු එළවළු ආහාර වේලක් සූර්ය පෝෂණය අපට ලැබ දෙයි. ලොව මවා වදාළ දෙවියන් වහන්සේ මනුෂ්‍යාභව නියම කර වදාළ ආහාර වූයේ මුළු පොළොව තලයෙහි ඇති බීජ දරන සියලු එලා වර්ගද බීජ දරන එල ඇති සියලු තුරුලියද වේ යැයි බයිබලයේ සඳහන්වේ. (උත්පත්ති 1 : 29) මෙම දිව්‍ය උපදෙසින් බැහැරව ගිය මනුෂ්‍යයා ලෙඩට දුකට පත්ව තිබෙන සැටි

නිර්මාණ ආහාරයේ වැදගත්කම ගැන සූරිවිහි සිටින පරව් බෙන්ර් වෛද්‍යවරයා බොහෝ කලක සිට දැන සිටියේය. තෙදරලත්තයේ හෙසලින්ක් වෛද්‍යවරයා සූර්ය ශක්තිය පැළෑටි තුළින් අපට ලැබෙන අයුරු පැහැදිලි කරයි.

නැවුම් අමු එළවළු හා පලතුරු ආහාරයේ උපරිම පෝෂණ වටිනාකමක් තිබෙන අතර එය කවර ආකාරයකින්වත් ඊට වඩා දියුණු කළ නොහැකිය. පිසීම, කැමිබීම, රත්කිරීම, කල්තබා ගැනීම ආදී සෑම දෙයින්ම සිදු වනුයේ එම ආහාරයේ මූලික පෝෂණ වටිනාකම අඩුවී යාම පමණි. කැමිබූ එළවළු රසින් අඩුවන බැවින් එය රස ගැන්වීමට තව යමක් කළ යුතුවේ. මෙලෙස ගෘහණියෝ ඊට ලුණු, සීනි, කුළු බඩු වර්ග, බටර් වැනි දේ එක් කරති. පාන් ආදී දේ සෑදීමට කිරිතු බීජ ශුද්ධකොට ඒවායේ කුරුවිට හා අංකුර කොටස ඉවතලා සුදුසිටි ලබාගනී. හාල් ද මෙලෙස කුරුවිට ඉවත් කොට භාවිතයට ගන්නා අතර සීනිද එසේම පිරිපහදුවට ලක් කොට එහි පෝෂණ කොටස් ඉවත් කර දැමේ. ඇපල් සහ

සජීවී ආහාර මල ආහාරවලට වඩා පහසුවෙන් ජීරණවේ. අමු එලවළු ආහාර ශරීරයේ ජීරණ පද්ධතියට සහාය වෙයි. මල බද්ධය ඉන් කිසියෙක් ඇති නොවේ. පැයුරු විවීමට තම්බා වේලා ගන්නා පත් ගස කලක් නොදිරා පවතියි. එහෙත් අමු පත් ගසක් කඩා ජලයට දැමුවහොත් එය ඉතා ඉක්කමනින් දිරා කැබලි වී යයි. අමු එලවළු ආහාර පැයුරු ඇතුළත ජීරණ වන අතර කැමිබු ආහාර ජීරණවීමට පැයුරු තුනක් පමණ ගතවේ. කැමිබු ආහාර ගන්නාගේ මලපහ පවා දුගඳින් අධිකය. මස් මාළු අනුභව කිරීමේදී මේ තත්ත්වය වඩාත් උග්‍රවේ. කැමිබු ආහාර නිසා ආමාශය තුළ අපද්‍රව්‍ය රැස්වී රුධිරය ඉන් අපවිත්‍රවේ.

පෙයාරස් ආදියේ බීජ සහ මැද කොටස අපි ඉවත ලත්තෙමු. අරතාපල් හා කැරට් හොඳට සෝදා අනුභව කරනු වෙනුවට ඒවායේ පිටත සම සූරා ඉවත දමනු ලැබේ. මස් මාළු බිත්තර මගින් අති විශාල ප්‍රමණයක් සත්ව මාංශ ජනක ධාතු ලබාගන්නට අපි හුරුව සිටින්නෙමු. කෝපි, කොකෝවා සහ තේ වැනි ශරීරයට හානි කර උත්තේජක අඩංගු පාන බීමට අප ඇබ්බැහි වී ඇත.

අප මූලික එල අනුභව කරනවා වෙනුවට ඉන් වයින් හා බ්‍රැන්ඩි ආදිය නිපදවා ගන්නට පුරුදුව ඇත. මෙම මත් කරවන විෂ පළමුව මොළයේ අළු පැහැති ආවරණය උත්තේජනය කොට ඉක්බිතිව එය හිරි වට්ටයි. සමහරු ආහාර වර්ගවල නැවුම්කම හා වර්ණය වෙනස් නොවී තබා ගනු වස් බෙන්සොයික් අම්ලය, සැලිසිලික් අම්ලය, නයිට්‍රි, පෝරික් අම්ලය වැනි රසායනික විෂ ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරති. මේවායින් ආහාර වලට ආකර්ෂණීය පෙනුමක් ලැබ දෙයි. තවද වේදනා නාශක පෙති වර්ග ලෙස නිදි පෙති ලෙස නොයෙකුත් රසායනික බෙහෙත් වර්ග ගිල දැමීමට මනුෂ්‍යා පුරුදුව සිටියි. හිසරදය වැනි දේට භාවිතා කෙරෙන පෙති වර්ග මනුෂ්‍යා බහුල ලෙස හිතුවෙන්ට ගත්ට පෙළඹී සිටියි.

ධෛර්‍යවර්තය වැනි කුඩා රටක රසායන මාෂධ පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය අධිකාරියේ උපදේශක පවසන අන්දමට හිසරදය සඳහා වසරකට ධෛර්‍යවර්තයේ වැසියෝ පෙති ටොන් එකසිය විසිපහක් ගිලදමති.

නිකොටින් මත්පැන් වලටත් වඩා ප්‍රබල උත්තේජක විෂ වර්ගයකි. එමගින් හෘද රෝග හා මත්ද පෝෂණය ඇති කෙරෙයි. නිකොටින් නිසා හදවත සවීමත් පේෂියක් වෙනුවට ලිහිල් මල්ලක් බවට පත්වෙයි. වයස අවුරුදු පනහේදී පමණ මියයන දුම් පානය කරන්නන් එසේ මිය යනුයේ නිකොටින් විෂ වීමෙනි. අමු එලවළු හා පලතුරු ආහාරයට යොමු වන රෝගීන් තුළ දුම්කොළ වලට දක්වන ඇල්ම ක්‍රමයෙන් පහ වී යන බැව්

මෙම සුව නිකේතනයේදී මම නිරීක්ෂණය කළෙමි.

රසායනික පොහොර පමණට වඩා යොදමින් කරන වගාවෙන් පොළවට වන හානියද විශාලය. මෙහි ප්‍රතිඵලය වනුයේ රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා රෝගී වන මනුෂ්‍යයන් මෙන්ම පොළවද එහි ස්වාභාවික ස්වරූපය විකෘති වී මිනිස් පරිභෝජනයට නුසුදුසු දුබල පැලෑටි නිපදවීමය.

ශීතතෙන් පිස පිළියෙල කර ගන්නා ආහාර මා පෙන්වා දෙන්නේ ජීවයෙන් තොර මල ආහාර ලෙසය. එහෙයින් අමු ආහාර සජීවී ආහාර වේ. හොඳින් සෝදා ගන්නා ලද එලවළු පළතුරු ආදිය සිත් ඇදගන්නා ආකාරයට කපා සකසා මේසයට තැබූ විට එය රස තහර පිනවන දසුනක් ලෙස ප්‍රියජනකවේ. මෙවැනි ආහාරයකට එකතු කරන දෑ ශරීරයේ රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ ගැටී අහිතකර ප්‍රතික්‍රියා ඇති නොවන සේ වග බලාගත යුතුවේ. මත්ද එසේ වුවහොත් සිරුර තුළ හට ගන්නා අප ද්‍රව්‍ය විශාල බඩ වැලේදී පල් වන්නට පටන් ගනියි. එලා වර්ග අනුභව කරන සත්‍ය පහ කරන දේ පවා පිළිකුලක් ඇති නොකරයි. අලි ඇතුන් ගේ ගවයන්ගේ ගොම පැහැණද ඉන් හිරිකිත හැඟීමක් ඇති නොවේ.

සජීවී ආහාර මල ආහාරවලට වඩා පහසුවෙන් ජීරණවේ. අමු එලවළු ආහාර ශරීරයේ ජීරණ පද්ධතියට සහාය වෙයි. මල බද්ධය ඉන් කිසියෙක් ඇති නොවේ. පැයුරු විවීමට තම්බා වේලා ගන්නා පත් ගස කලක් නොදිරා පවතියි. එහෙත් අමු පත් ගසක් කඩා ජලයට දැමුවහොත් එය ඉතා ඉක්කමනින් දිරා කැබලි වී යයි. අමු එලවළු ආහාර පැයුරු ඇතුළත ජීරණ වන අතර කැමිබු ආහාර ජීරණවීමට පැයුරු තුනක් පමණ ගතවේ. කැමිබු ආහාර ගන්නාගේ මලපහ පවා දුගඳින් අධිකය. මස් මාළු අනුභව කිරීමේදී මේ තත්ත්වය වඩාත් උග්‍රවේ. කැමිබු ආහාර නිසා ආමාශය තුළ අපද්‍රව්‍ය රැස්වී රුධිරය ඉන් අපවිත්‍රවේ. රුධිරය විෂවීම ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියන්ගේ අඩපණ වීමට හේතු වෙයි. එහෙත් අමු ආහාර හෙටත් සෘජු සූර්‍ය

පෝෂණය ශරීරයේ විෂ නසයි. අමු ආහාර ගැනීමෙන් සිරුරට වුවමනා විටමින් හා ඛනිජ වර්ගද ඒවායේ ස්වභාවික ස්වරූපයෙන්ම සිරුරට ලැබේ. අපගේ වත්මන් ආහාර පරිභෝජන ක්‍රම සිරුරට ඉතා හානිදායක බැව් බුද්ධිමත් කවුරුත් පාහේ පිළිගනු ඇත. දැනුත් ඉදිරියටත් අප නිරෝගිව ජීවත් වීමට අවශ්‍ය නම් වඩා පරිපූර්ණ පෝෂණය හා සිරුරට හිතකර පැවැත්ම ගැන සිත යොමු කළ යුතුවේ. ජීවිතය සහ සෞඛ්‍ය පිළිබඳව අපට සැහැල්ලුවෙන් සිතිය නොහැක. අප මේ සඳහා එකම හරි මාර්ගය අනුගමනය කළ යුතුය. එනම් සියයට සියයක්ම අමු එළවළු හා පළතුරු අනුභව කිරීමය. ආදම් සහ ඒව එම ආහාර අනුභව කළේද නොකම්බා, නො පුලුස්සා බව ඔබ සිතුවෙහිද?

සම්පූර්ණයෙන්ම අනු ඵලවත් ආහාර වේලකට හුරු වූ අයට මත්පැන් හා දුම්පානය හතර කරත්තට වුවමනා කැමැත්ත හා ආත්ම ශක්තිය ලැබේ. අනු ඵලවත් අනුභව කරන්නාට මත් පැන් අලියවේ. දුම් පානය සුදු පුණු සමඟ ගැලපෙන හේතු තැන. එහෙයින් ශිරාසාසයෙන්ම දුම්පානය අත් හැරෙයි. සම්පූර්ණයෙන්ම අනු ඵලවත් ආහාර වේලක් ගන්නා ගට කැමට පෙර අවියක් අවශ්‍ය නොවේ. පිළිකාටත් සැදුන ධීව අවට සෙමින් හා පටක බෙහෙවින් විනාශ වෙයි. සැබවින්ම මෙම සෙමි හා පටක විනාශයේ අවසාන ප්‍රතිඵලය පිළිකාව යැයි බව හැකිය. මෙහිදී පුර්ණ අනු ඵලවත් ආහාර රෝගියාට බෙහෙවින් උපකාරවෙමින් වේදනාව සමනය කරමින් ජීවිත කාලය යම් පමණකින් දිගු කරයි. මන්ද රෝගියා ගන්නා එම ආහාර ඔහුගේ සිරුරට ගැලපේ. තවද පිළිකාවක් මුලදී ම හඳුනා ගැනීමෙන් එය වසර ගනනාවක් යාලනය කර ගැනීමට එලවළු ආහාර ගන්නාට හැකිවේ. මම මීට හොඳ උදාහරණයක් වෙමි. එහෙත් පිළිකාව සැදුනු ස්ථානය පෙනහළු, අක්මාව, ආමාශය වැනි ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රියයන් නොවිය යුතුය.

මෙම අගනා ආහාරය අපගේ විවිධ ලෙඩ රෝග කෙරෙහි බලපාන සැටි ගැන අප සිතා බලමු. යම් රෝගියෙකු ගැන සිතා බැලීමේදී එම රෝගියා ගේ ශරීර ශක්තිය, වයස ආදිය ගැන සිතා බැලිය යුතුය. කලින් වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත්හි ගැලී සිටීම නිසා ඔහුගේ සිරුර කෙතරම් විෂ අන්තර්ගතව දුබලව පිරිහී තිබේදැයි බැලිය යුතුය. ඒ කෙසේ වුවද සම්පූර්ණයෙන්ම අමු සුදුසු ආහාර වේලකට නැඹුරු කළ කල්හි එය දිරවීමට ඔහුට හැකිවන අතර එතැන් පටන් ඔහුට වැළඳී තිබෙන රෝගත් ප්‍රවේණියෙන් එන රෝග හා දුබලකම් ආදියත් ක්‍රමයෙන් යටපත් වන්නට පටන් ගනී.

මවගේ කුසෙහි සිටිනා දරුවාට පවා විවිධ ආකාරයෙන් හානි පැමිණිය හැකිය. මව වැරදි ආහාර වර්ග ගතහොත් ඇයගේ එම අපවිත්‍ර රුධිරයෙන් පෝෂණය වන දරුවා රෝගීව දුබලවේ. දරුවා ඉපදුන පසු මෙම තත්ත්වය තවත් බැරෑරුම් වනුයේ මවගේ කිරි පෝෂණයෙන් හා ප්‍රමාණයෙන් මදි වන බැවිනි. දියුණු ලෝකයේ දරුවෝ උපතින්ම දුබලයෝය. එහෙයින් අමු ආහාර වේලකට හැඩ ගැසෙන්නට අප තවත් පමාවිය යුතු නැත. දරුවන්ට සෞඛ්‍ය දහම අනුව හැඩ ගැසෙන්නට ඉතා පහසුය. මන්ද එය දිව්‍ය සැලසුම විය. සෞඛ්‍ය දහමට පටහැනි පැවැත්මකට යොමුව සිටින වැඩිහිටියන්ට මෙම වෙනස තරමක් අසීරු විය හැකිය. අමු එළවළු පළතුරු අනුභවයට හැරුණු මවගේ කිරි ප්‍රමාණය ඉතා ඉක්මණින් වැඩිවේ. ඇගේ දරුවා එතැන් සිට ඇගෙන් නිසි පෝෂණය ලබයි. වැඩිකල් නොගොස් දරුවාට ඉතා සියුම්ව අඹරන ලද එළවළු හා පළතුරු දීමට මවට හැකි වන්නේය. මෙහිදී මේ දෙවර්ගයම එකට මිශ්‍රකර නොදීමට වග බලා ගත යුතුය.

සොයුරු සොයුරියන් බොහෝ දෙනෙකු සිටින විශාල පවුල් අපගේ උපදෙස් මත පුර්ණ අමු ආහාරවලට යොමු වී එම දරුවන් සතුටින්, නිරෝගීව වැඩෙනු මා බොහෝ විට දැක ඇත. වැඩිහිටියන් තුළ මෙම ආහාරවල යහගුණ එක්වරම දැකිය නොහැකි විය හැකිය. කෙසේ වුවද දුරු මිරිස් පිරුණු කැමිබු ආහාර ගැනීමට පුරුදුව සිට මෙවන් සරල, ස්වභාවික ආහාර වේලකට හුරුවූ වැඩිහිටියන්ගේ නව ප්‍රාතවත් පෙනුමක් මෙන්ම ඔවුන්ගේ ගති ගුණවලද තැත්පත් මෘදු කමක්ද දැකිය හැකිවී ඇත. එහෙත් මෙම එළවළු ආහාර ක්‍රමයට හැරුණු වයස් ගත රෝගී අය ගැන කෙසේද?

ඔවුන් පළමුව ඉතා ඉවසිලිවත්කව විවේකීව මෙම නව ආහාර වලට හැඩගැසිය යුතුව ඇත.

පෙති ගැසූ කැරට් වැනි දේ සැපීමට අපහසුකම, දත් නැතිකම ආදිය ප්‍රශ්නයක් වේ නම් එවැනි දේ අඹරා ආහාරයට ගත හැකිය. එහෙත් ඉතා ඉක්මනින් ඔවුනට මහත් සුවයක් දැනෙනු ඇත. දිනකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් ඉතා පහසුවෙන් මළපහ කළ හැකි වන්නේය. මේ පෝෂණ වර්ධන වැඩ සටහනේදී හම්ලිගාඩින් සුව නිකේතනයේ සුදු ලුණු බෙහෙවින් භාවිතා කෙරෙයි. සෑම පළතුරු වේලක් සමගම සුදුලුණු බිත් කිහිපයක් පෙති ගසා ආහාරයට එක්කර ගැනීම ඉතා හිතකරවේ. සුදුලුණුවල කිබෙන බැක්ටීරියා නාශක ගුණය ගැන පර්යේෂණ කළ කිහිප දෙනෙකුගේම නිර්දේශයන් අප සතුව ඇත. සුදුලුණුවල කිබෙන කටුක රස හා ගන්ධය නිසා සමහරු උපදෙස් පතා හම්ලිගාඩින් සුව නිකේතනය වෙත එති. සුදුලුණු කෑ අයෙකු අසුනා ගැනීමට අනුනට පිළිවන. එහෙත් සුදුලුණු කෑ කිහිප දෙනෙක් අතර සිටීමට එවැන්නකුට අපහසුනොවේ.

අමු එළවළු ආහාර, විශේෂයෙන්ම අමු අර්තාපල් ආම් වාතය (Rheumatism) සහ ආම් වාත පර්ව ප්‍රධානය (Rheumatoid arthritis) ආදී රෝගවල මුල් අවස්ථාව සමනය කිරීමට ඉතා හොඳ ප්‍රතිකාරයක් වී ඇත. තවද ශරීරයේ යූරික් අම්ලය නිසා හටගන්නා ආබාධයන්ට ද මුත්‍රාශයේ ගල් හා වෙනත් මුත්‍රා රෝගවලටද සමේ රෝගවලට ද, හිසකෙස් වැටීමටද සිරුරේ මේද වර්ධනය පාලනය කිරීමට සහ ඉස්තොරි නිවාරණය කර ගැනීමටත් මෙයින් හැකිවී තිබේ. අප කන සුදුලුණු මගින් විශාල බඩවැලේ පවත්නා ජීර්ණ වූ ආහාර කොටස් පහවීම පහසු කරලයි. එමෙන්ම සුදුලුණු සැපීමෙන් ප්‍රතිශ්‍යාව සහ ස්වාස නාලයේ රෝග සුව වේ. තවද පෙනහළු රෝග, පිනස, සෙම් ගෙඩි, මැදකනේ ඉදිමීම, ආමාශයේ තුවාල මෙන්ම අර්ශස් රෝගය සඳහා අමු සුදුලුණු ඉතා ගුණදායකය.

අමු ආහාරයට හුරුවූ ගර්භනී මව්වරුන්ට පහසුවෙන් දරු ප්‍රසූතිය සිදුවේ. සිහින් නිරෝගී දරුවාගෙන් ඊට ලැබෙන සහයෝගය අගය කළ යුතුව ඇත. මව

ගන්නා අමු ආහාර නිසා දරුවාට ප්‍රමාණවත් කරම් වුද පෝෂණ ගුණයෙන් පුර්ණ වුද කිරි ලැබේ.

සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර වේලකට හුරු වූ අයට මත්පැන් හා දුම්පානය නතර කරන්නට වුවමනා කැමැත්ත හා ආත්ම ශක්තිය ලැබේ. අමු එළවළු අනුභව කරන්නාට මත් පැන් අප්‍රියවේ. දුම් පානය සුදු ලුණු සමග ගැලපෙන'නේ' නැත. එහෙයින්' නිරායාසයෙන්ම දුම්පානය අත් හැරෙයි. සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර වේලක් ගන්නා හට කෑමට පෙර 'අඩියක්' අවශ්‍ය නොවේ.

පිළිකාවක් සෑදුන විට අවට පේෂීන් හා පටක බෙහෙවින් විනාශ වෙයි. සැබවින්ම මෙම පේෂී හා පටක විනාශයේ අවසාන ප්‍රතිඵලය පිළිකාව යැයි කිව හැකිය. මෙහිදී පුර්ණ අමු එළවළු ආහාර රෝගියාට බෙහෙවින් උපකාර වෙමින්, වේදනාව සමනය කරමින් ජීවිත කාලය යම් පමණකින් දිගු කරවයි. මන්ද රෝගියා ගන්නා එම ආහාර ඔහුගේ සිරුරට ගැලපේ. තවද පිළිකාවක් මුලදී ම හඳුනා ගැනීමෙන් එය වසර ගනනාවක් පාලනය කර ගැනීමට එළවළු ආහාර ගන්නාට හැකිවේ. මම මීට හොඳ උදාහරණයක් වෙමි. එහෙත් පිළිකාව සෑදුනු ස්ථානය පෙනහළු, අක්මාව, ආමාශය වැනි ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රියයන් නොවිය යුතුය. පිළිකාවක් සෑදී ඇතැයි සොයා ගත් සැනෙකින් එතැන් පටන් සම්පූර්ණ අමු එළවළු ආහාර වේලකට හැඩ ගැසිය යුතුවේ.

සිව් වසරක් පමණ මාගේ පියයුරු පිළිකාව සම්පූර්ණයෙන්ම යටපත්වී තිබුණි. ඉක්බිතිව අපට ස්වීඩනයේ සිට එවනු ලැබූ වියලුණු ලැබු මිදි, වියළි රටඉදි හා වියළි අත්තික්කා තොගයක් ලැබිණි. ඒවා කෑම හොඳ යැයි මා සිතුවුනි මගේ අදහස වැරදිවිය. එම පලතුරු වියළා කල්කබා ගැනීමට රසායනික ද්‍රව්‍ය එක්කොට තිබුණි. එම පලතුරු මාස තුනක් පමණ අනුභව කළ විට මාගේ පියයුරු පිළිකාව තිබූ ස්ථානයේ දැඩි වේදනාවකුත්, කුඩා ගැටයක් ඉස්මතු වීමකුත් හට ගත්තේය. නැවත වරක් මම සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර වේලක් ගැනීමට පටන්ගත් අතර එම ගැටය වැනි

දේ ක්‍රමයෙන් බැස ගියේය.

මානව අත්දැකීන්ට සිදුවූ අවසාන හා අති බියකරු අත්දැකීම වූයේ පිළිකාව කිබේදැයි නිශ්චිත කිරීමට කළ යුතුවූ පරීක්ෂණයයි. (Trial Microscopy). මෙය නොකරගන්නා මෙන් මා මිත්‍ර හින්ඩෙඩ් වෛද්‍යවරයාද මට උපදෙස් දී තිබුණි. මා වැඩියෙන්ම එය කරගැනීමට පෙළඹුණේ මානව පිළිකාවක් කොහෙත්ම සෑදී නොතිබූ බැව් ඇතැම් වෛද්‍යවරුන් අතරේ පවා පැතිර තිබූ මතය නිසාය. කෝපත්තේගන් නගරයේ රේඩියම් මධ්‍යස්ථානයේදී එම පරීක්ෂණය සිදු කෙරිණ. මගේ දකුණු පියයුරේ කැළලක්මෙන් තිබූ ස්ථානයෙන් ඉවත්කර ගන්නා ලද සියුම් කොටසක පිළිකා සෛල තිබූ බවට පර්යේෂණ වාර්තාව ලැබිණි. නමුත් එය නිදන්ගත පිළිකාවකැයි (Scirrhous) එනම් අක්‍රීයව පවත්නා පිළිකාවකැයි සඳහන් විය. මානව මුලදී වැළඳුන එමෙන්ම ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වූ පිළිකාව, මා පූර්ණ එළවළු ආහාරයට තැඹුරු වූ පසු යටපත්ව නිදිගැන්වී පවතී. එහෙත් මෙම පිළිකාව යළි පණගැන්වී ක්‍රියාත්මක විය හැකිවීම මට බිය ගෙනුනි. ප්‍රථමවරට පිළිකාව මතු වූ විට මාගේ කිහිල්ලේ කුද්දෙව් දෙකක්ද හටගත් අතර එළවළු ආහාරයට ගැනීම නිසා එය යටපත් විය.

අමු එළවළු නිසා මා ලද සුවය හා සනීපය මම සැමදා දෙවිදුන්ට තූනි පැසසුම් දෙමින් භුක්ති විදිමි. උත්වහන්සේ අපට බෙහෙත් හේත් නියම කළ සේක. මනුෂ්‍යයා මවා වදාළ සැනෙන් උත්වහන්සේ ඔවුන්ට නිම කර වදාලේ පූර්ණ නිර්මාණික ආහාරයයි. එය අනුභව කරන්නාට ලෙඩ රෝග නොවැළඳේ. එළවළු පලතුරු වාරයන් අනුව ආහාරයට ගන්නා දේ වෙනස් විය හැකිය. අපි දිනපතා ආහාර වේල් තුනක් ගන්නෙමු. උදේට සහ සවසට පලතුරු ආහාර වේලකි. දිවා ආහාරය එළවළුය. එළවළු හා පළතුරු මිශ්‍ර කොට අනුභව නොකරන්න. නැතිනම් කෑම ගැනීමට මොහොතකට පෙර ඔබ කනදේ ලියාගන්න(grate) තැනහොත් පෙති කපාගන්න. ලියාගත්, පෙතිගසාගත් හෝ අඹරාගත් ආහාර බොහෝ වේලා තැබීමෙන් විටමින් විනාශ වී යයි. අමු ආහාර හොඳට සපා ගිලිත්ට පුරුදුවන්න. අපි සෑම ආහාර වේලක් සමගම කිරි සෑහෙන ප්‍රමාණයක් බොන්නෙමු.

ඉරිතු, මුං ඇට ආදී බීජ සෝදා අංකුර සැදෙන්න හැර ආහාරයට ගැනීම ඉතා හොඳය. කිරි සමඟ මෙන්ම පළතුරු සමඟ සුදුලුණු පෙති මිශ්‍රකර ගත හැකිය. බීජ වර්ග ආහාරයට එක් කර ගන්න. එළවළු ආහාරයට පලා කොළ වර්ග, අල වර්ග හා මී පැණි තේ හැන්දක් එක්කර ගන්න. අර්තාපල් එහි පිටත සම ඉවත් නොකර අනුභව කරනුයේ අර්තාපල් අලයේ පිටත සමෙහි දත් ආරක්ෂා කරන ජලෝරික් ඇති බැවිනි. එලෙසින්ම සියලු පලතුරු වර්ග හැකි පමණ ලෙල්ල ඉවත් කොකොට ආහාරයට ගන්න.

සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර වේලකට හුරු වූ අයට මත්පැන් හා දුම්පානය කිරීම කරන්නට වුවහොත් කැමැත්ත හා ආත්ම ශක්තිය ලැබේ. අමු එළවළු අනුභව කරන්නාට මත් පැන් අළුයවේ. දුම් පානය සුදු පුණු සමඟ ගැලපෙන්නේ නැත. රහෙයින් කිරිසායනයෙන්ම දුම්පානය අත් හැරෙයි. සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර වේලක් ගන්නා හට කෑමට පෙර 'අඩියක්' අවශ්‍ය නොවේ.

සම්පූර්ණයෙන්ම අමු එළවළු ආහාර අනුභවය මත්පැන් හා දුම් පානයෙන් තොරව පවත්වා ගෙන යාමෙන් ලැබිය හැකි කායික හා මානසික සුවය අත් දකින්න. ඉන් රෝගාභාධ පහවී යයි. තරබාරුකම එවැන්නකුට කිසිදා ප්‍රශ්නයක් නොවන්නේය. මුළුතැන්ගෙයි තම ජීවිත කාලයම ගෙවනා ගෘහනියට තම සැමියා සහ දරුවන් සමඟ ගත කිරීමට වටිනා කාලය මෙම ආහාර නිසා ඉතිරිවේ. හීන්දැරි සෘජු පෙනීම, සිත් ගන්නා සක්මන, සිරුරේ ප්‍රසන්න පැහැය, සුදු ශක්තිමත් දත් සහ නිරෝගී හිස කෙස් ඔබට නව ආත්ම විශ්වාසයක් ලැබ දෙයි. සිරුර නිරෝගී වන විට සිතුවිලි යහපත් වේ. අපගේ අහිතකර සිතුවිලි අපට මෙන්ම අන්‍යයන්ටද හිතකර සිතුවිලි බවට පත්වේ. මෙය සාමාජීය හා සංස්කෘතික ප්‍රගතියක ආරම්භය වන්නේය. ජීවිතය ජීවත් වීමට වටිනා දෙයක් වන්නේ එවිටය.

පරිවර්තනය

රූපස් රත්දෙහිය