ඔබේ ශරීරය ඔබටම එරෙහිව සටන් කරන ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝගය

මේ වන විට ලොව පුරා මිලියන ගණනක් මිනිසුන් පෙර නොවූ විරූ මහ අමුතුම ජාතියේ නිශ්චිත හේතුවක් හඳුනාගත නොහැකි ලෙහෙසියෙන් රෝග නිශ්චය කර ගන්නටත් අමාරු, ප්‍රතිකාර කරන්නටත් අපහසු අමුතුම රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගයකින් පීඩා විඳිමින් සිටිනවා. සමහර විට මෙය කියවන ඔබත් එවැනි අසාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණ සහිත තත්වයකින් දැනටමත් පෙළෙන අයකු වෙන්නටත් පිළිවන. එය සමහර විට ඉදල හිටල ඇතිවන හේතුවක් හරියට හඳුනා ගන්න බැරි අසාමාන්‍ය උදර වේදනාවක්, හොඳට පලතුරු එළවළු ආහාරයට ගත්තත් ඇතිවෙන මළ බද්ධයකින්, ප්‍රති හිස්ටමීන් ඖෂධවලට ප්‍රතිචාර නොදක්වන හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයකින්, කොපමණ ප්‍රතිකාර ගත්තද සුව නොවන කැස්සකින්, සුව කර ගන්න බැරිම ගැස්ට්‍රයිටිස් තත්වයකින්, අසාමාන්‍ය හිසරදයකින්, ක්ලාන්ත ගතියකින්, හේතුවක් නැතිව සම මත පලු දැමීමක් කැසීමක්, අසාමාන්‍ය වෙහෙසකර බවක්, අසාමාන්‍ය නිදිමතකින්, එහෙම නැතිනම් නින්ද නොයෑමේ තත්වයකින්, ඇඟපත අමාරුවකින්, ශරීර අප්‍රාණිකත්වයකින්, සුව නොවන හන්දිපත් අමාරුවකින් (ආතරයිටිස්) පෙළෙනවා විය හැකිය.

එසේනම් මේ කතා කරන්නේ ඔබේ රෝගය ගැන ය.

ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝගය (Autoimmune disease) නමින් හඳුන්වන මෙම රෝගය ඇත්තටම තනි රෝගයක් නොවන අතර, එය රෝග කිහිපයක සංකීර්ණයකි. මන්ද විවිධ වර්ගයේ ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ ආබාධ 80 කට වඩා මේ රෝගය හා සම්බන්ධව තිබෙනවා.

වෛරස් සහ බැක්ටීරියා වැනි බාහිර ආක්‍රමණ වලට එරෙහිව සටන් කරල ඒවායින් සිදුවන හානිවලින් අපව ආරක්ෂා කරල දෙන එක තමයි සාමාන්‍යයෙන්, අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විසින් සිදු කරනු ලබන ප්‍රධානම කාර්ය.

මේ ආරක්ෂණ ක්‍රියාවලියට පිංසිද්ද වෙන්න අප භයානක ක්ෂුද්‍රජීවී ආසාදන රෝග රාශියකින් ආරක්ෂා වෙනවා. මෙහිදී අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය වැඩ කරන්නේ ශරීරයට බාහිරින් ඇතුල් වෙන හානිකර ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය වලට එරෙහිව පමණක්ම වන අතර, ආරක්ෂා කළ යුතු අපගේ නීරෝගී සෛල, පටක ඉන්ද්‍රියන් සහ විනාශ කළ යුතු සතුරන්ව හඳුනා ගැනීමේ සුවිශේෂී යාන්ත්‍රණයකුත් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට තියෙනවා.

නිකමට හිතන්න ස්වයංව අපව ආරක්ෂා කරන මේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විසින් ආරක්ෂා කළ යුතු අපගේ නීරෝගී සෛල, පටක ඉන්ද්‍රියන් විනාශ කළ යුතු සතුරන් විදියට හඳුනා ගත්තොත් මොන වගේ අලකලංචියක් භයානක තත්වයක් ඇති වේවි ද? මේක හරියට අපිව ආරක්ෂා කරන්න ඉන්න අපේ යුධ හමුදව අපිව සතුරු කණ්ඩායමක් කියල වැරදියට තේරුම් අරන් අපිටම වෙඩි තියනවා වගේ හරිම ශෝචනීය සහ භයානක තත්වයක්.

වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව ඔටෝ ඉමියුන් ඩිසීස් කියන තත්වයේදී (Autoimmune Disease -ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝගයකදී) සිද්ධ වෙන්නේ සරලව ඔන්න ඔය කියන සන්තෑසියයි. මෙහිදී අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අධික ලෙස ක්‍රියාකාරී වන අතර අපගේ ශරීරයටම එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන් ගන්නවා.

මොනවද මේ ඔටෝ ඉමියුන් ඩිසීස්?

විවිධ ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග 80 කට වඩා ඇති බැවින්, ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ තත්වයක් පිළිබඳ තනි අර්ථ දැක්වීමක් නොමැත. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සෞඛ්‍ය සම්පන්න පටක, සෛල සහ අනෙකුත් ශරීර සංරචක භයානක බාහිර ආක්‍රමණ ලෙස වැරදි ලෙස හඳුනා ගැනීමට පටන් ගෙන ශරීරය වැරදි ලෙස තමාටම පහර දීමේ ශරීර අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවලිය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකි රෝග ලක්ෂණ මාලාවකට හේතු විය හැක. ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය අග්න්‍යාශයේ සිට තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය දක්වා සහ සම දක්වා විවිධ අවයව හා පද්ධති වලට පහර දිය හැකිය. රෝග ලක්ෂණවල ප්‍රමාණය සහ තීව්‍රතාවය ද වෙනස් විය හැකිය: සමහරුන්ට, රෝග ලක්ෂණ සුළු විය හැකි අතර මාස හෝ අවුරුදු ගණනක් පුරා ක්‍රමයෙන් ඇති විය හැක. අනෙක් අයට දරුණු රෝග ලක්ෂණ සහිත උග්‍ර "ප්‍රහාරයක්" තිබිය හැකි අතර එය සමහර විට ක්‍රමයෙන් පහව යාමක් හෝ වැඩි වර්දනය වීමක් දකින්නට පුලුවන. විවිධ ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ ආබාධවල ඇති විය හැකි බොහෝ රෝග ලක්ෂණ අතරින්, වඩාත් සුලභ ඒවානම්,

- තෙහෙට්ටුව
- ආහාර රුචිය නැතිවීම
- මාංශ පේශි කැක්කුම
- සන්ධි වේදනාව හෝ ඉදිමීම
- සමේ ගැටළු (කැසීම, බිබිලි, පොතුකබර (Psoriasis) ආදිය)
- ආමාශ ආන්ත්‍රික ගැටළු. (Leaky gut), බඩවැලේ සිදුරු තත්වය (Inflammatory bowel disease or celiac disease).
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා.
- මොළයේ සහ ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත ආබාධ: මල්ටිපල් ස්ක්ලෙරෝසිස් (Multiple sclerosis)
- ශරීරයේ බහු ප්‍රදේශවලට පහර දිය හැකි පද්ධතිමය ආබාධ (lupus).
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අග්න්‍යාශ සෛලවලට පහර දීම නිසා අග්න්‍යාශයෙන් නිපදවෙන ඉන්සියුලින් හෝර්මෝන නිපදවීම අඩු වෙනවා. ප්‍රතිඵලය පළමු වර්ගයේ දියවැඩියාව යි.
- දණහිස සන්ධි වලට පහර දීම සිදු වුවහොත් ප්‍රතිඵලය රූමටික් ආතරයිටිස් (Rheumatoid arthritis).
- අක්මාවට පහර දීම නිසා අක්මා ප්‍රදාහය සහ හෙපටයිටිස් රෝගය.
- තයිරොයිඩ් ආබාධ: ග්‍රේව් රෝගය හෝ හෂිමොටෝ රෝගය. (Grave's disease or Hashimoto's disease)

වැනි රෝගාබාධ බොහෝ ප්‍රමාණයක් ඔටෝ ඉමියුන් තත්වය හා බැඳී පවතිනවා.

ඔටෝ ඉමියුන් රෝග ආහාර සහ පරිසර දූෂණය නිසා ඇතිවන රෝග යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ඇයි?

මෙම රෝග තත්වයන් ඉතිහාසයේ සුලභව නොතිබුණු රෝග ආබාධයන් වෙයි. කොටින්ම මේ වගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අපේ ශරීරයටම පහර දෙන්න පුලුවන් කියල වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව හඳුනාගෙන ද ගෙවී ගොස් ඇත්තේ ශත වර්ෂයකට ආසන්න කාලයකි. සාක්ෂිවලින් පෙනී යන්නේ මෑත දශක කිහිපය තුළ, විශේෂයෙන් දෙවන ලෝක යුද්ධයෙන් පසු විශේෂයෙන් කාර්මික රටවල ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග බහුල වීම නාටකාකාර ලෙස ඉහළ ගොස් ඇති බවයි. ඒ අනුව පැහැදිලි වෙන කාරණය තමයි කාර්මීකරණය සමඟ ඇති වූ ආහාර රටාවේ වෙනස්වීම, ආහාර සහ පානීය ජල සැපයුම් කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් බැර ලෝහ වර්ගවලින්, ප්ලාස්ටික් විස වර්ගවලින් සහ සකස් කරනු ලබන ආහාර සඳහා භාවිත කරන විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය වල වැඩි වීම පාරිසරික වශයෙන් සහ රූපලාවණ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඇතුලු එදිනෙද භාවිත කෙරෙන පාරිභෝගික ද්‍රව්‍ය සහ භාණ්ඩ අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ විකිරණ වලින් දූෂණය වීම, මොළයේ ආතති මට්ටම්වල ඉහළ යාම, ව්‍යායාම අඩු වීම, උදෑසන හිරු එළියට නිරාවරණය වීම අඩු වීම, සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනය ඉහළ යාම, පෝෂණ ඌණතා, මත්ද්‍රව්‍ය දුම්පානය ඉහළ යාම වැනි මෑත කාලීන සෞඛ්‍යය සඳහා බලපානු ලබන සාධක ඉහළ යාමත් සමඟ මෙම රෝග තත්වයන්ගේ ඉහළ යාමක්ද නිරීක්ෂණය වේ.

අවාසනාවකට මෙන් ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග වෙන කවරදටත් වඩා බහුලව ලොව පුරා සෑම රටකම පාහේ දකින්නට ලැබෙනවා. ලොව පුරා ජනගහනයෙන් 5% සිට 10% දක්වා ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ තත්වයන් එකකින් හෝ කිහිපයකින් පීඩා විඳින බවයි සැලකෙන්නේ. එක්සත් ජනපදයේ පිළිකා සහ හෘද රෝග වලින් පසු තුන්වන වඩාත් පොදු රෝග කාණ්ඩය වන්නේ ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝගයි.

කොහොම වුනත් මේ සඳහා නිශ්චිත හේතු සම්පූර්ණයෙන්ම වටහාගෙන නොමැත. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය වැරදීමකින් නිරෝගී සෛල වලට පහර දීම පහත හේතු නිසා විය හැකියි කියලයි කියැවෙන්නේ.

- විසබීජ ආසාදන (කාලයක් පවතින)
- ඇතැම් රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ බැර ලෝහ වලට කාලයක් තිස්සේ නිරාවරණය වීම.
- සමහර ආහාර වර්ග.
- මානසික ආතතිය වැනි සාධක ජානමය වශයෙන් අවදානමට ලක්විය හැකි පුද්ගලයින් තුළ ඔටෝ ඉමියුන් ප්‍රතිචාරය ඇති කරන්න පුලුවන් කියල තමයි පැවසෙන්නේ.

කොයික කොහොම වුනත් ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග ජානමය ලෙස උරුමවන අවාසනාවේ කරුම රෝග නොව ඒවා අපගේ ආහාරමය සහ ජීවන රටාවේ තේරීම් සහ පාරිසරික සාධකවලින් දැඩි ලෙස බලපෑම් කළ හැකි රෝග තත්වයන් කියල තමයි පරේයේෂකයන් විශ්වාස කරන්නේ. ඒ නිසා පෙර කී ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ තත්වයක් කුළුගැන්වෙන ජානමය සාධකයක් තිබුණද පෙර කී පාරිසරික සහ ආහාරමය සාධක රෝග කාරක ජානය "ක්‍රියාත්මක" කරන උත්ප්‍රේරක සාධක වෙනවා කියලයි පැවසෙන්නේ. මේ සඳහා මූලිකවම බලපාන්නේ ඉහත සාධක නිසා ශරීරය තුළ අනවශ්‍ය කල්පවතින ප්‍රදහක තත්වයක් (Imflamation) ඇති වීම නිසා බවත් කල් පවතින ප්‍රදහය ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග සඳහා හේතු වන ජානමය සාධකය ද ඇතුලු සියළු රෝග කාරක තත්වයන් උත්තේජනය කරනව කියලයි විද්‍යාඥයින් ප්‍රකාශ කරන්නේ.

මොකක්ද මේ ප්‍රදාහය (Imflamation) කියල කියන්නේ?

ඔබේ ශරීරයේ කොහේ හරි තැනක් කුඹියෙක්, මීමැස්සෙක් දශ්ට කළොත් හරි සමෙහි තුවාලයක් සිදු වුනාම සිදුවන දේ සිහියට ගන්න. දශ්ට කළ, තුවාලය සිදුවුන ස්ථානය ඉදිමෙනවා, රතු වෙනවා, දැවිල්ල හට ගන්නව. එහෙම වෙන්නේ දශ්ට කළ ස්ථානයෙන් ඇතුළු වූ විෂ මර්දනය කරන්න තුවාලය සුව කරන්න, තුවාලයෙන් ශරීරගත වෙන විෂබීජවලට එරෙහිව අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ හමුදව එතැනට සෙට් වෙලා කරන සටන නිසා තමයි එහෙම වෙන්නේ. මෙන්න මේ ඇතිවෙන තත්වයට කියන්නේ ප්‍රදහය (Imflamation) කියලයි. මේ ප්‍රදහය අපගේ ශරීරය මතුපිට වගේම ශරීර අභ්‍යන්තරයේ හෘද වස්තුව, රුධිර නාල, ස්වශන පද්ධතිය, මොළය, අග්න්‍යාශය, ආහාර මාර්ග පද්ධතිය අස්ථි කාටිලේජ, සන්ධි ඇතුලු ඕනෑම තැනක සිද්ධ වෙන්න පුලුවන්. එහෙම ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියක් හෝ පටකයක් කල්පවතින ප්‍රදහ තත්වයකට මුහුණ දෙන විට එය බෝ නොවන රෝගවලට මෙන්ම පෙර කී ඔටෝ ඉමියුන් රෝගවලට ද හේතු වෙනවා කියල තමයි විද්‍යාඥයින් පවසන්නේ.

ප්‍රදාහය සඳහා හේතු විය හැකි කෑම බීම

"සියලු රෝග පටන් ගන්නේ අපේ උදරයෙන් ය" කියල මීට අවුරුදු 2400කට විතර කලින් ග්‍රීසියේ විසූ බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා විදියට සලකන හිපොක්‍රටීස් කියා තිබෙනවා. මේ කියමන අද වන විට අප වර්තමානයේ ගනු ලබන බොහෝ කෑම බීමවලට අදාලව පරම සත්‍යයක් බව විද්‍යාත්මක ශාක්ෂි සාධකවලින් සනාථ වී තිබෙනවා. විද්‍යාත්මක අනාවරණයන් අවධාරණය කරන්නේ පහත දැක්වෙන කෑම බීම දිනපතාම පාහේ පමණ ඉක්මවා අනුභව කිරීම හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, පිළිකා වගේ බෝ නොවන රෝග වලට මෙන්ම මේ කියන ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග සඳහා ද හේතු වන බවය.

- නිවුඩ්ඩ, ආහාරමය තන්තු ඉවත් කරන ලද තිරිඟු පිටි සහ සහල් .
- එකතුකරන ලද නිදහස් සීනි.
- ට්‍රාන්ස් මේදය.
- ගැඹුරු තෙල්වල, නැවත නැවත බදින ලද තෙල්වලින් සකස් කරන ආහාර.
- සකස් කළ ආහාර (ප්‍රොසෙස්ඩ් සහ අල්ට්‍රා ප්‍රොසෙස්ඩ් ෆුඩ්ස්).
- කුකීස්, බිස්කට්, කේක්, සීනි සහ සුදු තිරිඟු පිටි රසකාරක, වර්ණක එකතු කළ රසකැවිලි.
- කාබනීකෘත බීම පැණි බීම, ශක්තිජනක පාන වර්ග.
- සමහර ආහාර ආකලන වර්ග, වර්ණක, කල්තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය.
- බැර ලෝහ.
- සමහර කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් දූෂිත ආහාර.
- රතු මස් සහ මස්වලින් සකස් කරන ලද සොසේජස්, හැම්, බර්ගර් වැනි ආහාර.
- මුදවන ලද කිරි නොවන, කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (සමහර අයට ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග ඇතිවීම සඳහා බලපෑ හැකිය).
- ඇල්කොහොල් වර්ග

ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග වළක්වා ගත හැකි ආහාරමය භාවිතයන්.

"ඔබේ ආහාරය ඖෂධත්, ඖෂධය ආහාරත් වේ " කියල අර කලින් කීව හිපෝක්‍රටීස් විසින් පවසන ලද තවත් වැදගත් ප්‍රකාශයක් කෙරෙහි අපගේ අවධානය යොමු කිරීමෙන් බොහෝ බෝ නොවන රෝග මෙන්ම ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග වළක්වා ගැනීමේ සහ එවැනි රෝග සුව කර ගැනීමට සරළ විසඳුමකට අපට යා හැකිව තිබෙන බව, සමහර ආහාර වර්ග භාවිත කිරීමේ විද්‍යාත්මක වටිනාකම ගැන සිදු කෙරුණු පරේයේෂණ බොහෝ ප්‍රමාණයකින් තහවුරු වී තිබෙනවා.

එවැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරමය භාවිතයක් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමේදී පළමුව කිව යුත්තේ කෙනෙකු අර කලින් කිවුව ප්‍රදහය සහ ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝගවලට හේතු වෙන සහ එවැනි රෝග උත්සන්න කරන ආහාර වර්ග ගැනීම නතර කිරීම හෝ සීමා කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුව තිබෙන බව ය.

දෙවනුව, පහත සඳහන් ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කර ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය.

01. ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ ආහාරමය ප්‍රොටෝකෝලය - Autoimmune Protocol (AIP) Diet

මේ සුවිශේෂී ආහාර රටාව ඇත්තෙන්ම අප වසර දහදහකට පෙර සිට දඩයම් යුගයේ සිට ප්‍රගුණ කළ මානවයාගේ ස්වභාවික ආහාර රටාව වේ. පැලියෝ ආහාර (Paleo foods) කියලත් හඳුන්වන මෙය ඇත්තෙන්ම මිනිසාගේ ගල් යුගයේ ආහාර රටාව වේ.

AIP ආහාර වේලෙහි කිරි නිෂ්පාදන, තිරිඟු, බිත්තර, රනිල ඇට වර්ග සහ සොලනේසි කුලයේ අර්තාපල් වැනි ආහාර, පොදුවේ සකස් කළ (Prossesed Foods) ආහාර සහ මධ්‍යසාර පාන වර්ග දැඩි ලෙස සීමා කරනු ලබන අතර, සාමාන්‍යයෙන් ස්වභාවික ආහාරවලින් පෝෂිත සතුන්ගේ මස්, මුහුදු ආහාර සහ අස්ථි සුප් ඇතුළත් වේ. කෙසේ වෙතත්, වැඩි පංගුවක් සමන්විත වන්නේ නැවුම් එළවළු , පලතුරු සහ පැසවන ලද (මුදවන ලද කිරි ආහාර, විනාකිරි වැනි) ආහාර කෙරෙහි ය.

02. මධ්‍යධරණීය ආහාර රටාව. (Mediterranean Diet)

ග්‍රීසිය, ඉතාලිය, ස්පාඤ්ඤයේ කොටසක්ද ඇතුලත්වන මධ්‍යධරණීය මුහුද ආශ්‍රිත රටවල්වල අනාදිමත් කාලයක සිට පුරුදු පුහුණු කරගෙන ආ ආහාර රටාව ලොව සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතම ආහාර රටාව විදියට තමයි සැලකෙන්නේ.

මේ ආහාර රටාව විශේෂයෙන් නැවුම් එළවළු පලතුරු , සම්පූර්ණ ධාන්‍ය වර්ග, ඇට වර්ග, බිම්මල් වර්ග, රතු මස් නොවන මස් වර්ග, බිත්තර, සහ සෞඛ්‍යයට හිතකර තෙල් වර්ග (ඔලිව් තෙල්) වලින් සමන්විත වේ. මේ ආහාර තුළ රතු මස් සහ සකස් කළ ආහාර දැඩි ලෙස සීමා කර ඇත.

කොහොම වුනත් ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝගවලින් වැළකී සිටීම සහ එවැනි රෝග සුව කර ගැනීම සඳහා බොහෝ පරේයේෂණ මූලාශ්‍ර පදනම් කර ගත්තු නිර්දේශිත ආහාර වර්ග ගැන සැලකිලිමත් වීමේදී පෙනී යන වැදගත්ම කාරණාවක් වන්නේ මෙහිදී භාවිත කිරීමට නිර්දේශිත ආහාර බොහෝ දුරට විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ආහාරමය තන්තු සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක වර්ග සුලභ ශාක මත පදනම් වූ ආහාර පිළිබඳ සහ ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවී ගහනය වැඩි කෙරෙන සහ ඔවුන්ට හිතකර තත්වයක් ඇති කරන ආහාර ගැන ඉතා වැඩි සැලකිල්ලක් යොමු කර තිබීම ය.

මීට අමතරව, මෙවැනි රෝගවලින් සුවය ලැබීම සහ වැළකී සිටීම කෙරෙහි උනන්දු වන උදවිය විද්‍යාත්මක අධ්‍යයන වලින් පෙනී ගොස් තිබෙන පහත ආහාර වර්ග සුලභව ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරනු වටී.

- ගෝවා පවුලේ එළවළු, ගෝවා, මල්ගෝවා, කේල්, රාබු වැනි එළවළු වර්ග.
- පැසීමට ලක් කරන ලද ආහාර, (කල් තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කොකළ යෝගට්, මීකිරි වැනි ආහාර)
- බිම් මල්.
- ලූනු වර්ග
- බෙරීස් වර්ග (බිලූබෙරි, ස්ට්‍රෝබෙරි, මල්බෙරි වැනි බෙරි වර්ග)
- කුළු බඩු වර්ග.

කෙසේ වෙතත් ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝගවලින් වැළකීම සහ සුව කර ගැනීම සඳහා වන ආහාරමය යෙදවුම් සහ නිර්දේශයන් තහවුරු කිරීම සඳහා තව දුරටත් අධ්‍යයන පරේයේෂණ අවශ්‍ය බව තමයි විද්‍යාත්මක මතය වන්නේ. කෙසේ වෙතත් පොදුවේ සුවෙන් සිටීම සඳහා උනන්දු වන උදවිය පෙර කී අහිතකර ආහාර රටාවලින් ඉවත්වීම, සීමා කර ගැනීම කෙරෙහි උනන්දු වීමත් මෙහි සඳහන් කෙරුණු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවන් අනුගමනය කිරීමට උනන්දු වීමත් අවශ්‍යයෙන්ම වැදගත් වනු ඇත.

මූලාශ්‍ර -

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/toc/10.1155/1607.si.495348

https://www.health.harvard.edu/topics/inflammation#:~:text=Common%20types%20of%20inflammatory%20arthritis,infection%20and%20lead%20to%20cirrhosis.

https://www.health.harvard.edu/topics/inflammation#:~:text=Common%20types%20of%20inflammatory%20arthritis,infection%20and%20lead%20to%20cirrhosis

https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/anti-inflammatory-diet

https://foodrevolution.org/blog/autoimmune-disease-diet/?frn_source=sfmc&frn_medium=email-blo&frn_campaign=blo-25-&frn_content=email-autoimmune-disease-diet-article-

https://lifestylemedicine.org/benefits-plant-based-nutrition-autoimmune-disease/

✍ සටහන:

ගැමුණු සාලිය පෙරේරා,

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක.