


ಹುರಳಿಯ ಹುರುಳು



ಅಹಾರ ಮಂಜೂಷ
ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಾಹಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ
ಪ್ರಾ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
ಫೋನ್ - 9900212524



ಮಿಷ್ಕಿ ಭೂಮಿಯ ರೈತರಿಗೆ ಹುರಳಿಯ ಬೇಸಾಯ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವರದಾನ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಆರೈಕೆಯನ್ನೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಕಳೆಯನ್ನೂ ಕೇಳುವಂತಿಲ್ಲ, ಬಿಷ್ಠವನ್ನೂ ಹೊಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ, ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಖರ್ಚೂ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದೆ, ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇಳುವರಿ ಬರುವ ಇದು ರೈತನ ಮಿತ್ರ. ಇದೊಂದು ಬಹುಪಯೋಗಿ ಸಸ್ಯ. ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ, ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಮೇವಾಗಿ, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನವಿಡೀ ದುಡಿಯುವ ಎತ್ತುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯ



ಆಹಾರವಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜೀವಧಾನ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಹುರಳಿಯ ಹಿರಿಮೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಗ್ರಂಥವಾದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉಷ್ಣ; ಕಷಾಯ; ಪಾಕೇ ಆಮ್ಲ ಕಫ ಶುಕ್ರ ಅನಿಲಾಪಹಾಃ | ಕುಲತ್ವಾಃ ಗ್ರಾಹಿಣಃ ಕಾಸ ಹಿಕ್ಯಾ ಶ್ವಾಸ ಅರ್ಶಾಂ ಹಿತಾಃ ||

ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳು, ನರಮಂಡಲ-ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ-ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಉತ್ತಮ. ಆತ್ಮುತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿ. ಹುರಳಿಯನ್ನು ಬಿಷ್ಠದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಅಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದರ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮಾತು. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯಲೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚವಿರದು. ಹುರಳಿಯನ್ನು ಆನ್ನದ ರೂಪದಲ್ಲೂ

(ಭಾಗ 1)

ಬಳಸಬಹುದು. ರವೆ-ಹಿಟ್ಟು-ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು- ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನೆನೆಸಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿಯೂ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರುಪದ್ರವಿ. ಆದರೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಆಯಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶೀತಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿಯೇ ಸರಿ.

ಹುರಳಿಯು ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ನೀಡಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಹೃದಯ ಮೊದಲಾದ ಶರೀರದ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ, ಮೂಳೆಗಳು, ನರಮಂಡಲಕ್ಕೂ ಬಲ ನೀಡಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ/ದೃಷ್ಟಿಗೂ ಹಿತಕರ, ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಹುರಳಿಯ ಆವಿ ವಾತದ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.