

# ಹುರಳಿಯ ಹುರುಳು

**ಕೆಮ್ಮು:** ಹುರುಳಿ ಕಟ್ಟಿನ ಸಾರಿನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹುರುಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹುರಿದ ಹುರುಳಿ ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಅಸ್ತಮಾ:** 50 ಮಿ.ಲೀ. ಹುರುಳಿ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ (ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಕಾಲು ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹುರುಳಿಕಾಳು ಉಸುಳಿಯನ್ನು ಎರಡು ಮುಷ್ಟಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹಸಿ ಈರುಳಿ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಬೇಳೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹುರುಳಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಬೇಕು. ಹುರುಳಿ ಉಸುಳಿಯ ಜೊತೆಯೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

**ಮೂತ್ರವಹ ಸಂಸ್ಥಾನದ ತೊಂದರೆಗಳು:**

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲು- 1. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನಾ ಹುರುಳಿಕಟ್ಟಿನ ಸಾರಿನ ಬಳಕೆ.

ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿ ಹಾಗೂ ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು,



## ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ  
M. D. (Ayur)  
ವ್ಯಾ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph - 9900212524



## ಭಾಗ 2

ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹುರಿದ ಹುರುಳಿ - ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿನ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೆನಿಸಿದ ಹುರುಳಿಕಾಳು ಎರಡು ಮುಷ್ಟಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೋಸುಂಬರಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು:**

ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಆ ನೀರನ್ನು ಎಳನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹುರುಳಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು- 100 ಮಿ.ಲೀ., ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ (ಧನಿಯಾ) ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹುರುಳಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ- ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಇದನ್ನು ಒಂದು ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ರಕ್ತದೊತ್ತಡ:**

ನೆನಿಸಿದ ಹುರುಳಿ- ಎರಡು ಮುಷ್ಟಿ, ಒಂದು ಮೂಲಂಗಿ, ಇಪ್ಪತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ)

ಹುರಿದ ಹುರುಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ- ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿ ಹಾಗೂ ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಉಸುಳಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಉಸುಳಿಗೆ ಒಂದು ಹಸಿ ಈರುಳಿ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಬೇಳೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ:**

ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಎರಡು ಮುಷ್ಟಿ)

ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ನೆನಿಸಿದ ಹುರುಳಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ನೆನಿಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ಎಲೆ ಕರಿಬೇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋಸುಂಬರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನಾ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹುರುಳಿ-ಹೆಸರುಕಾಳು? ಈರುಳಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಸುಳಿಯು ಹಿತ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹುರುಳಿ ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಕಾಳು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.