

## ಔಷಧಿ ಗುಣವುಳ್ಳ ಹುರುಳಿ

ಈಶ್ವರ ಹು. ಬಾದಿ ಮತ್ತು ಶೃತಿ ಕೋರಡ್ಡಿ

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ವಿಜಯಪುರ - ೫೮೬ ೧೦೧

☎: ೯೭೪೨೪೨೬೬೬೫೯

ಮಿಂಚಂಚೆ: ishwarhb.uasdagri@gmail.com

ಇಂದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಅಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿ ಗುಣಧರ್ಮವಿರುವುದು ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅಹಾರದ ತಟ್ಟೆ ಸೇರಿರುವ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಯು ಒಂದು. ಹುರುಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕ ಗುಣಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿದೆ.



ಹುರುಳಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಅಂತರ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಮತ್ತು ಉಪೋಷ್ಣವಲಯದ ದ್ವಿಧಳ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಂಗಾರು ಮಳೆ ತಡವಾಗಿ ಆಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹುರುಳಿಯು ತನ್ನದೆ ಆದ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಕಳಪೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೈರಿಕ್ತ ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಹೆಸರು ವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಉಭಯೋದ್ದೇಶದ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ ದನ ಕರುಗಳಿಗೆ ಮೇವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ದನಕರುಗಳು ಮತ್ತು ಕುದುರೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮೇಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಬಂಜರು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿಯ ತಡೆಯುವ ಹೊದಿಕೆಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಕಾಂಡಗಳು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಹುರುಳಿ ಕಾಳು ಬಡವರ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಹುರುಳಿಯ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

### ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

### ಪ್ರಮಾಣ

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| ನೀರು           | ೧೧.೮೦ ಗ್ರಾಂ     |
| ಪ್ರೋಟೀನ್       | ೨೨.೦೦ ಗ್ರಾಂ     |
| ಕೊಬ್ಬು         | ೦.೫೦ ಗ್ರಾಂ      |
| ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ | ೫೭.೨೦ ಗ್ರಾಂ     |
| ಶಕ್ತಿ          | ೩೨೧.೦೦ ಕೆಲೋರಿ   |
| ನಾರಿನ ಅಂಶ      | ೫.೩೦ ಗ್ರಾಂ      |
| ಖನಿಜಾಂಶ        | ೩.೨೦ ಗ್ರಾಂ      |
| ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್    | ೩೮೭.೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ |
| ರಂಜಕ           | ೩೧೧.೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ |
| ಕಬ್ಬಿಣ         | ೮.೪೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ   |
| ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್     | ೭೧.೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ  |
| ಥಿಯಾಮೈನ್       | ೦.೪೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ   |
| ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್   | ೦.೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ   |
| ನಿಯಾಸಿನ್       | ೧.೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ   |

ಶತಮಾನದ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಹೆಸರು ವಾಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್,

ಲಿಕೋಡರ್ಮ್, ಮೂತ್ರದ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಂಟಿಹೈಪರ್ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

## ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

### ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಾಗ ಆಕ್ಸಲಿಟ್‌ಗಳು ಶೇಖರಣಗೊಂಡು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವೈದ್ಯರು ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಡೈಯುರೇಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಟಿಂಜೆಂಟ್ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಡೈಯುರೇಟಿಕ್‌ಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಡೈಯುರೇಟಿಕ್ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹುರುಳಿಯ ಕಾಳನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಗ್ಲಾಸಿನಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ನೆನೆಸಿ ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದೇ ತರಹ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲವೂ ಕೂಡಾ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

### ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾದುದು. ಹುರುಳಿಯ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸರಳವಾಗಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹುರುಳಿಯ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾಯು ವಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್‌ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

### ಶರೀರ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ಹುರುಳಿಯು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜ್ವರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹುರುಳಿಯ ಸಂಕ್ಷಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹುರುಳಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

### ತೂಕ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು

ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಫಿನಾಲ್ಸ್ ಅಂಶಗಳು ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಹುರುಳಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆಗೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣಗೊಂಡ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ವೆಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು.

### ಡಯಾಬಿಟಿಕ್/ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ

ಕಚ್ಚಾ ಹುರುಳಿ (ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದೆಯಿರುವ) ಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ರಸಮ್, ಸೂಪ್, ಕೋಸಂಬರಿ, ಉಸಳಿ ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿಮಡಿ, ಸಂಕ್ವಿ, ಪಕೋಡ, ಸಾಬಾಂರ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯ ರೈಸ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

\*\*\*\*

**ಕಿವಿಮಾತು:** ಪಶುಗಳ ಕೊಂಬು ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಕಾಯ್ದು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೊಂಬನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡಲು ಬುಡಕ್ಕೆ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ರೂಢಿಯು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪಶುಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಜುಲಾಬಿನಂತೆ (ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವಾಗ) ಪಶುವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬಳಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಕರು ಹಾಕುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಒಣಗಿದಂತಾಗಿದ್ದರೆ, ಕರು ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಯೋನಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

— ಸಂಗ್ರಹ