

AYURVEDA

Materia Medica

Srikanta Sena

AYURVEDA

Materia Medica

**Über die Eigenschaften von Pflanzen,
Mineralien, Nahrungsmitteln und Rezepturen
im Ayurveda**

Srikanta Sena



Die Informationen in diesem Buch sind nicht dazu gedacht, einen Arzt zu ersetzen. Das Material soll der Bildung und Selbsthilfe dienen, der besseren Gesundheitspflege sowie der Gesunderhaltung. Autor und Verleger sind in keiner Weise für irgendwelche medizinischen Ansprüche im Zusammenhang mit dem hier vorgestellten Material verantwortlich.

© 2007 Vasati Verlag, Berlin/Deutschland

ISBN 3-937238-04-2

1. Auflage 2007

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt. Jegliche vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, photomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien sowie für auszugsweisen Nachdruck.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	v
1 Dravya-guṇa-vijñāna	1
1.1 Mahābhūtas, doṣas, dhātus und malas	1
1.2 Rasa, vīrya, vipāka und prabhāva	8
2 Drogen pflanzlicher Herkunft	15
3 Metalle, Edelsteine usw.	71
3.1 Dhātu	71
3.2 Upadhātu	73
3.3 Rasa	74
3.4 Uparasa	75
3.5 Ratna	78
3.6 Viṣa und upaviṣa	82
4 Salze und kṣāras	83
4.1 Lavaṇa	83
4.2 Kṣāra	85
5 Zuckerrohrsaft und Zuckerrohrsaftprodukte	87
5.1 Ikṣurasa (Zuckerrohrsaft)	87
5.2 Zuckerrohrsaftprodukte	87
6 Honig und Bienenwachs	89
7 Milch und Milchprodukte	91
7.1 Milch	91
7.2 Dadhi	94
7.3 Takra (Buttermilch)	96
7.4 Butter	97
7.5 Ghṛta (Butterreinfett)	98
8 Taila (Öl)	101
9 Fermentierte Getränke	105

10	Alkoholhaltige Getränke	107
11	Mūtra (Urine)	111
12	Wasser	113
12.1	Klassifizierung von Wasser	113
12.2	Eigenschaften von Wasser in den Jahreszeiten	116
12.3	Nützlichkeit von Wasser in den zwölf Monaten	117
12.4	Zeitpunkt des Schöpfens und Einnahmemenge	118
12.5	Verunreinigtes Wasser	119
12.6	Kaltes Wasser	119
12.7	Gekochtes und heißes Wasser	120
12.8	Zeitpunkte der Einnahme	120
13	(Getreide-)Körner, Hülsenfrüchte u.a.	123
13.1	Allgemeine Eigenschaften von Reis	123
13.2	Śāli dhānya	123
13.3	Vrīhi dhānya	124
13.4	Śūka dhānya	124
13.5	Śimbī dhānya	124
13.6	Tṛṇa dhānya	126
13.7	Nützlichkeit von Körnern in Bezug auf ihr Alter	127
14	Fleisch und Fisch	129
15	Früchte	133
16	Gemüse	139
17	Verschiedene Speisen und Getränke	143
17.1	Verschiedene Arten von maṇḍa	145
17.2	Getreidebreie	146
17.3	Reisgerichte	148
17.4	Milchspeisen	148
17.5	Suppen	149
17.6	Verschiedene Arten von Pfannkuchen	151
17.7	Saktu (geröstete Getreidemehle) u.a. Zubereitungen	154
17.8	Getränke	155
17.9	Anupāna	156
18	Substitute für verschiedene Drogen	159
19	Gruppen von Drogen	161
19.1	Was Langlebigkeit und religiöse Verdienste fördert	161
19.2	Gruppen von Drogen nach Suśrūta	162
19.3	Andere Gruppen	169

19.4	Gruppen von Drogen nach Caraka	171
19.5	Drogen geordnet nach rasas	176
19.6	Drogen für Emesis-Therapie	177
19.7	Drogen für Purgation	177
19.8	Drogen für Emesis und Purgation	177
19.9	Drogen für Kopfreinigung	177
19.10	Drogen, die doṣas besänftigen	178
19.11	Korrekte Anwendung von Drogen	179
19.12	Rasāyana	179
19.13	Vājīkaraṇa	185
19.14	Allgemein ungesunde Nahrungsmittel für Patienten	187
19.15	Gesunde Nahrung und Lebensweise	187
20	Auśadha yoga (Arznei-Rezepte)	189
20.1	Methoden der Heilmittelzubereitung	190
20.2	Ghṛta	196
20.3	Vaṭi	201
20.4	Guggulu	203
20.5	Cūrṇa	207
20.6	Taila	212
20.7	Avaleha, pāka, khaṇḍa	218
20.8	Ariṣṭa, āsava	223
20.9	Kvātha kaṣāya	226
20.10	Bhasma	229
20.11	Körperpflegemittel	230
20.12	Krankheiten und Rezepte	234
	Quellenverzeichnis	241
	Anleitung zur Aussprache des Sanskrit	243
	Glossar der Sanskrit-Begriffe	245
	Pflanzenverzeichnis	261
	Pflanzenindex (bot. Namen)	272
	Pflanzenindex (Sanskritnamen)	277
	Drogen aus dem Mineralreich	282
	Drogen aus dem Tierreich	283
	Häufig verwendete Präparate	284
	Speisen und Getränke	286
	Stichwortverzeichnis	288

Tabellenverzeichnis

1.1	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in <i>dravyas</i> und deren Eigenschaften und Effekte	4
1.2	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in verschiedenen physiologische Aktionen erzeugenden <i>dravyas</i>	4
1.3	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in Substanzen, die <i>doṣas</i> vermindern	7
1.4	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in Substanzen, die <i>doṣas</i> vermehren/anregen	8
1.5	Beispiele für Anregung von <i>doṣas</i> durch <i>rasas</i>	10
1.6	Verminderung von <i>doṣas</i> durch <i>rasas</i>	10
1.7	Dominanz der <i>mahābhūtas</i> in den acht <i>vīryas</i>	13
2.1	Einnahme von <i>harītakī</i> in den Jahreszeiten	34
2.2	Beseitigung von <i>doṣas</i> durch <i>harītakī</i>	35
3.1	Neun <i>ratnas</i> in Beziehung zu neun Planeten	79
12.1	Jahreszeiten und Monate nach dem Hindu-Kalender	117
12.2	Nützlichkeit von Wasser in den 12 Monaten	118
18.1	Substitute für Drogen	160
19.1	Klassifizierung von Drogen nach Caraka	175
19.2	Drogen geordnet nach <i>rasas</i>	176
19.3	Drogen, die <i>doṣas</i> besänftigen	178

Einleitung

In diesem Buch werden die Eigenschaften und Wirkungen der wichtigsten Nahrungsmittel und Drogen aus dem Pflanzen-, Mineral- und Tierreich, und verschiedene Zubereitungen mit diesen Drogen und Nahrungsmitteln, die in der ayurvedischen Heilkunde benutzt werden, beschrieben.

Āyurveda kennt hunderte von Drogen, die einzeln oder in Kombinationen therapeutisch angewendet werden. Um dem Arzt die Therapie zu erleichtern, werden Drogen verschiedenen Gruppen zugeordnet, zum Beispiel Drogen, die *vāta*, *pitta* bzw. *kapha* besänftigen; Drogen geordnet nach *rasas* (Drogen mit *amla rasa*; Drogen mit *tikta rasa* usw.), Drogen für Emesis, Drogen für Purgation usw.; verdauungsfördernde Drogen; Drogen, die bestimmte Krankheiten beseitigen usw.

Suśruta nennt in seiner *saṁhitā* 37 Gruppen von Drogen (*daśamūla*, *haridrādi gaṇa*, *br̥hatyādi gaṇa*, *triphalā* usw.); in *Caraka-Saṁhitā* werden 50 Gruppen beschrieben, benannt nach ihrem Effekt, z.B. *jīvanīya* (Drogen mit vitalisierendem Effekt), *svedopaga* (Drogen mit diaphoretischem Effekt) usw.

Das vorliegende Werk basiert auf Texten von *Toḍarānanda Āyurveda Saukhyam*, *Bhāvaprakāśa*, *Āṣṭāṅga Hṛdayam*, *Caraka-Saṁhitā*, *Suśruta-Saṁhitā* und anderen klassischen ayurvedischen Schriften.

Toḍarānanda Āyurveda Saukhyam – erstmalig aus dem Sanskrit ins Englische von Bhagwan Dash & Lalitesh Kashyap im Jahre 1979 übersetzt – wurde im 16. Jahrhundert n.Chr. von Rāja Toḍaramalla, einem hohen Minister des Moghulen-Herrschers Akbar, in Benares verfasst und ist Teil einer 23 Themen umfassenden Enzyklopädie des hinduistischen oder vedischen Wissens und der vedischen Kultur (Astronomie, Āyurveda, Religion usw.). Um die Hindu-Kultur, die unter der Herrschaft der Moghulen Schaden erlitt, wiederzubeleben, verfasste der Minister mit Hilfe einiger eminenten Gelehrter und klassischer Sanskrittexte, von denen viele im Laufe der Zeit verlorengegangen sind, oben genanntes Werk.

Bhāvaprakāśa von Bhāvamiśra entstand im gleichen Jahrhundert wie *Toḍarānanda Āyurveda Saukhyam*, und *Āṣṭāṅga Hṛdayam* entstand wahrscheinlich im 6. Jahrhundert n.Chr. Es ist anzunehmen, dass in *Āyurveda Saukhyam* diese und andere ayurvedische Schriften, sowie das Wissen und Erfahrungen zeitgenössischer Āyurveda-Experten verarbeitet sind.

Caraka-Saṁhitā und *Suśruta-Saṁhitā* sind die ältesten und umfassend-

sten Werke über Āyurveda. In ihnen werden alle Teile des ayurvedischen Wissens – grundlegende Prinzipien, Diagnostik, Therapeutik usw. – behandelt, wobei in *Suśruta-Saṁhitā* chirurgisches Wissen, besonders in bezug auf Verletzungen (verursacht durch Waffen usw.), Wunden und Geschwüre, eine große Rolle spielt, während in *Caraka-Saṁhitā* Āyurveda ausführlicher im spirituellen Kontext behandelt wird.

Andere, jüngere ayurvedische Schriften, wie *Bhaiṣajya Ratnavalī* und *Yoga Ratnākara*, beschäftigen sich hauptsächlich mit Therapeutik und Pharmakologie. Viele Präparate, die heute in Indien von ayurvedisch-pharmazeutischen Unternehmen vertrieben werden, werden nach den Rezepten dieser Schriften unter der Aufsicht von Āyurveda-Experten hergestellt. Manche solcher Unternehmen sind schon seit Generationen im Familienbesitz von *vaidyas*, ayurvedischen Ärzten. Aufgrund der weltweiten Verbreitung von Āyurveda in den letzten zwanzig Jahren, der damit verbundenen Nachfrage nach klassischen ayurvedischen Heilmitteln und dem technischen Fortschritt, werden die Präparate heute mit modernen Apparaturen hergestellt – an den meisten Rezepten hat sich aber nichts oder wenig geändert.

Āyurveda Materia Medica ist nützlich für alle, die Āyurveda im täglichen Leben anwenden möchten und schon mit ayurvedischen Prinzipien vertraut sind und dürfte für Āyurveda-Therapeuten, -Ärzte und -Studenten von besonderem Interesse sein.

Der Einfachheit halber werden in diesem Werk viele Fachbegriffe des Āyurveda häufig verwendet. Für alle Leser, die keine oder wenig Sanskrit-Kenntnisse besitzen und die nicht mit ayurvedischen Fachbegriffen vertraut sind, gibt es im Anhang ein umfangreiches Glossar mit Sanskrit-Begriffen und ayurvedischen Fachausdrücken. Manche Fachbegriffe sind nicht leicht übersetzbar oder müssten umständlich umschrieben und erklärt werden, deshalb werden häufig Sanskritbegriffe verwendet.

Beachtung verdient auch das letzte Kapitel dieses Werkes (*Auśadha-yoga* – Arznei-Rezepte). In ihm werden viele klassische ayurvedische Rezepte beschrieben, die in ayurvedischen Kliniken angewendet, von Āyurveda-Ärzten und -Therapeuten ihren Patienten empfohlen und vermehrt auch in Deutschland angeboten werden. Viele dieser Rezepte können von besonnenen Menschen zur Förderung und Erhaltung ihrer Gesundheit regelmäßig benutzt werden und/oder als Bestandteil einer ayurvedischen Hausapotheke dienen.

Ursprung und Zweck des Āyurveda

In *Caraka-Saṁhitā* heißt es, dass Āyurveda wie das Leben selbst ewig existiert und ohne Anfang und Ende ist. Die materielle Welt wird immer wie-

1 Dravya-guṇa-vijñāna

Das Wissen (*vijñāna*) von den Substanzen (*dravya*) innewohnenden Eigenschaften (*guṇa*) und deren Wirkung auf den menschlichen Körper wird *dravya-guṇa-vijñāna* genannt. Alle *dravyas* können aufgrund ihrer Eigenschaften heilsam oder schädlich sein, abhängig von Verarbeitung, Zeit, Körperkonstitution, *doṣa*-Zustand, Verdauungskraft usw. Deshalb heißt es z.B. in der *Caraka-Saṁhitā* und *Suśruta-Saṁhitā*, dass es keine Substanz im Universum gibt, die unter bestimmten Umständen nicht als Medizin genutzt werden kann.

Faktoren von *dravyas* in bezug auf Anwendung sind *kāla* (Zeit), *karman* (Aktion), *vīrya* (Potenz), *adhikaraṇa* (Ort der Aktion), *upāya* (Mechanismus) und *phala* (Resultat).

Dravya-guṇa-vijñāna kann nur in bezug auf lebendige Wesen sinnvoll sein. Wer sich selbst für das Produkt chemischer Zusammensetzungen und Reaktionen hält, kann diese Wissenschaft nicht wirklich begreifen und deshalb auch nicht zu seinem besten Nutzen anwenden.

1.1 Mahābhūtas, doṣas, dhātus und malas

1.1.1 Mahābhūtas

Alle *dravyas* werden aus *mahābhūtas* gebildet. *Ṙṥthivī* (Erde), *ap* (Wasser), *tejas* (Feuer), *vāyu* (Luft) und *ākāśa* (Raum/Äther) sind die fünf *mahābhūtas* („große Elemente“) von *prakṛti*, der materiellen Natur. Alle Körper der Lebewesen und *dravyas* sind gebildet aus diesen Elementen und enthalten sie in unterschiedlichem Maße und Mischungsverhältnis. Zum Beispiel enthalten manche Körper mehr *ṣṥthivī*, andere mehr *vāyu*, usw.¹

Entsprechend der Dominanz von *mahābhūtas* in *dravyas* können Substanzen in *pārthiva* (dominant in *ṣṥthivī*), *āpya* (dominant in *ap*), *taijasa* (dominant in *tejas*), *vāyavīya* (dominant in *vāyu*) und *ākāśīya* (dominant in *ākāśa*) unterteilt werden.

Wie aus den Versen der *Bhagavad-gītā* in der Einleitung hervorgeht, gibt es noch drei andere Elemente – *manas* (Geist), *buddhi* (Intelligenz) und *ahāṅkara* (falsches

¹Nach den Aussagen vedischer Schriften gibt es auf allen Planeten Lebewesen (selbst auf der Sonne). Möglich ist dies durch die Zusammensetzung der Körper der Lebewesen. Zum Beispiel bestehen die Körper der Lebewesen, die auf der Sonne leben (oder im Feuer), hauptsächlich aus dem Element *tejas*.

Ego) –, die den feinstofflichen Körper eines Lebewesens bilden, sowie die spirituelle Seele (*jīva-bhūtām*), die im Körper wie in einer Maschine aus materieller Energie sitzt. In den vedischen Schriften wird der materielle Körper mit einem Fahrzeug oder einer Kutsche verglichen und die Seele mit dem Fahrer oder dem Fahrgast. Genauso wie ein Fahrzeug oder eine Maschine nicht ohne eine Person funktioniert, die die Maschine bedient, so kann ein Körper nicht ohne die Anwesenheit einer individuellen, spirituellen Seele im Körper funktionieren. Āyurveda und überhaupt alles wahre Wissen ist auf *ātman*, die spirituelle Persönlichkeit, bezogen, die im bedingten Zustand in dieser Welt vom grobstofflichen Körper, bestehend aus fünf *mahābhūtas*, und dem feinstofflichen Körper, bestehend aus *manas*, *buddhi* und *ahānkāra*, bedeckt ist. *Ātman* ist der Bewohner des Körpers und er ist ein winziges Teilchen Gottes, so wie Funken Teilchen eines Feuers sind. Wenn ein Funke aus dem Feuer fällt, erlischt er. Bezogen auf die Beziehung zwischen Seele und Überseele (Gott) bedeutet dies, dass das Lebewesen in Dunkelheit (Unwissenheit) versinkt, wenn es seine ewige Beziehung zum Höchsten Herrn vergisst.

*mamaivāṁśo jīva-loke jīva-bhūtaḥ sanātanaḥ
manaḥ-śaṣṭhānīndriyāṇi prakṛti-sthāni karṣati*

„Die Lebewesen in der bedingten Welt sind Meine ewigen fragmentarischen Teile. Aufgrund ihres bedingten Lebens kämpfen sie sehr schwer mit den sechs Sinnen, zu denen auch der Geist gehört.“
(*Bhagavad-gītā*, 15.7)

Guṇas – Eigenschaften von Substanzen

Āyurveda kennt zwanzig *guṇas* (Eigenschaften) von Substanzen, die auch in den *dhātus* (Körpergewebearten) enthalten sind. Nachfolgend sind sie in Gegensatzpaaren aufgelistet.

guruḥ (schwer) – *laghu* (leicht),
śīta (kalt) – *uṣṇa* (heiß),
snigdha (ölig/feucht) – *rūkṣa* (trocken),
manda (stumpf) – *tīkṣṇa* (scharf, schneidend),
sthira (stabil) – *sara* (mobil),
mṛdu (weich) – *kaṭhina* (hart),
picchila (schleimig, schmierig, klebrig) – *viśada* (nicht-schleimig)²,

²Was ist das Gegenteil von „schleimig“ als Eigenschaft von Substanzen? Es ist schwierig, eine angemessene Übersetzung für *viśada* zu finden. Ayurveda-Experten wie Prof. P. Sharma und Srikantha Murthy übersetzen den Sanskritbegriff *viśada* in ihren englischen Werken mit „non-slimy“. Deshalb sollte es nicht als Fehler betrachtet werden, wenn wir in diesem Buch *viśada* mit „nicht-schleimig“ übersetzen, auch wenn dieses Wort in keinem Wörterbuch zu finden ist.

sūkṣma (fein) – *sthūla* (grob),
sāndra (fest) – *drava* (flüssig),
ślakṣṇa (glatt) – *khara* (rauh)

Sieben der *guṇas* – (1) *laghu* (leicht), (2) *guru* (schwer), (3) *snigdha* (befeuchtend; ölend; schmierend), (4) *rukṣa* (trocken), (5) *śīta* (kalt), (6) *uṣṇa* (heiß) und (7) *tīkṣṇa* (scharf im Sinne von schneidend, durchdringend) – haben die folgende Wirkung auf die *doṣas* und *dhātus*:

- *Dravyas* mit der Eigenschaft **laghu** werden schnell verdaut und reduzieren *kapha*.
- Substanzen, die **guru** sind, besänftigen *vāta*. Sie sind schwerer verdaulich, nähren und regen *kapha* an.
- **Snigdha** regt *kapha* an und besänftigt *vāyu*.
- **Rukṣa** vermindert *kapha* und erregt *vāyu*.
- **Śīta** besänftigt *pitta* und regt *kapha* an.
- **Uṣṇa** besänftigt *vāta*, reduziert *kapha* und regt *pitta* an.
- *Dravyas* mit der Eigenschaft **tīkṣṇa** erregen *pitta* und sind im Effekt *lekhana* (reduzierend, abbauend). Sie reduzieren *kapha* und *vāta*.

Die folgenden Tabellen geben Aufschluss über die Attribute und Aktionen von Substanzen in Bezug auf Dominanz der *mahābhūtas*.

Gruppe	Eigenschaften
<i>pārthiva</i>	Substanzen, die die Eigenschaften schwer, hart, stabil, nicht-schleimig, dicht und grob haben und Geruch besitzen, sind dominant in <i>pṛthivī</i> . Sie sind leicht astringent und hauptsächlich süß und fördern Stabilität und Korpulenz.
<i>āpya</i>	<i>Dravyas</i> , die die Eigenschaften flüssig, feucht, kalt, stumpf, weich und schleimig haben und viel Geschmack besitzen, sind dominant in <i>ap mahābhūta</i> . Sie sind leicht astringent, sauer und salzig und hauptsächlich süß. Sie fördern Klebrigkeit, Feuchtigkeit, Kompaktheit und Genuss/Zufriedenheit.

Gruppe	Eigenschaften
<i>taijasa</i>	<i>Dravyas</i> , die die Eigenschaften heiß, scharf, subtil, leicht, trocken und nicht-schleimig besitzen, sind dominant in <i>tejas</i> . Sie sind leicht sauer und salzig und hauptsächlich scharf. Sie fördern Verdauung, Metabolismus, Ausstrahlung und gesunden Teint.
<i>vāyavīya</i>	Substanzen, die die Eigenschaften leicht, kalt, trocken, rauh, nicht-schleimig und subtil besitzen, werden von <i>vāyu mahābhūta</i> dominiert. Sie sind leicht bitter und hauptsächlich astringent und fördern Rauheit, Bewegung, Nicht-Schleimigkeit und Leichtigkeit.
<i>ākāśīya</i>	<i>Dravyas</i> , die die Eigenschaften weich, leicht, subtil und glatt besitzen, sind dominant in <i>ākāśa</i> und fördern Weichheit, Porosität und Leichtigkeit.

Tabelle 1.1: Dominanz von *mahābhūtas* in *dravyas* und deren Eigenschaften und Effekte

Physiol. Aktionen	Dominante <i>mahābhūtas</i> in <i>dravyas</i>
<i>virecana</i>	Purgative Drogen sind dominant in <i>ap</i> und <i>prthivī</i> , die schwer sind und sich deshalb abwärts bewegen.
<i>vamana</i>	Emetische Drogen sind dominant in <i>tejas</i> und <i>vāyu</i> , die leicht sind und sich deshalb aufwärts bewegen.
<i>virecana</i> und <i>vamana</i>	Drogen mit beiden Wirkungen – purgativ und emetisch – besitzen die Eigenschaften purgativer und emetischer Drogen.
<i>dīpana</i>	Drogen, die <i>agni</i> (das Verdauungsfeuer) anregen, sind dominant in <i>tejas</i> .
<i>lekhana</i>	Körpergewebe reduzierende Drogen sind dominant in <i>tejas</i> und <i>vāyu</i> .
<i>br̥mhana</i>	Körpergewebe bildende Substanzen sind dominant in <i>prthivī</i> und <i>ap</i> .

Tabelle 1.2: Dominanz von *mahābhūtas* in verschiedenen physiologische Aktionen erzeugenden *dravyas*

Natürlich gibt es noch andere Aktionen (*karman*) von *dravyas*. Die genannten Aktionen sind Beispiele dafür, wie Eigenschaften und Wirkungen von Substanzen von ihrer Zusammensetzung abgeleitet werden können.

Die fünf *mahābhūtas*, aus denen sich der Körper manifestiert, konstituieren drei Kategorien: (1) *doṣas*, (2) *dhātus* und (3) *malas*.

1.1.2 Doṣas

Die drei *doṣas vāyu* (*vāta*), *pitta* und *kapha* durchdringen den Körper und regulieren seine Funktionen. In *Suśruta-Saṃhitā* werden fünf Arten von *vāta*, *pitta* und *kapha* beschrieben, die unterschiedliche Funktionen und an verschiedenen Stellen im Körper ihren Hauptsitz haben. *Vāyu* z.B. wird fünf-fach unterteilt in *apāna-*, *samāna-*, *vyāna-*, *udāna-* und *prāṇa-vāyu*. *Apāna-vāyu* hat seinen Sitz in *pakvaśaya* (Dickdarm/Mastdarm), Blase, Penis, Nabel, Schenkeln, Leisten und Anus. Er ist zuständig für Entleerung von Harn und Kot, Ejakulation, Menstruation und Geburt. So hat jede Art von *vāyu* seinen bestimmten Hauptsitz und erfüllt bestimmte Funktionen. Die Hauptsitze von *pitta* sind *pittaśaya* (unterer Teil des Magens und Dünndarm), Herz, Leber, Milz, Augen, Haut und die Hauptsitze von *kapha* sind Kopf, Hals, Brust, Zungenwurzel, *amaśaya* (Magen) und Knochengelenke.

- **Vāta** ist verantwortlich für Bewegung und Wahrnehmung und steht in Beziehung zu *vāyu* (Wind). *Vāta* ist kalt, mobil, nicht-schleimig, rauh, trocken, subtil, leicht.
- **Pitta** ist verantwortlich für physiochemische Vorgänge (Metabolismus usw.), Hitze und Energie und steht in Beziehung zu *agni* (Feuer). *Pitta* ist heiß, scharf, sauer, feucht, mobil, flüssig, schneidend.
- **Kapha** ist verantwortlich für Kompaktheit und Zusammenhalt des Körpers und steht in Beziehung zu *soma* (Mond). *Kapha* ist kalt, süß, schwer, träge, schleimig, weich, feucht.

Ist das Gleichgewicht der *doṣas* im Körper durch ihre Abnahme/Zunahme oder Anregung gestört, manifestieren sich Krankheiten.

Doṣas und die Manifestation von Krankheiten

In der *Suśruta-Saṃhitā* werden sechs Stadien der Krankheit – von der Ansammlung von *doṣas* bis zum chronischen Stadium – beschrieben. Die sechs Stadien sind:

1. *sañcaya* – Ansammlung von *doṣas* an einem ihrer jeweiligen Hauptsitze,
2. *prakopa* – Erregung der angesammelten *doṣas*,
3. *prasara* – Verbreitung der angeregten *doṣas* im Körper,
4. *sthanasamśraya* – Lokalisierung der *doṣas* an bestimmten Körperstellen,
5. *vyakti* – Manifestation der Krankheitssymptome,
6. *bheda* – chronischer Zustand

Wenn angesammelte *doṣas* nicht durch Fasten, Diät, Ausleitungstherapien, usw. beseitigt oder vermindert werden, verbreiten sie sich bei Anregung (durch Faktoren, die *vāta*, *pitta*, *kapha* anregen) im Körper. Die Symptome der Anregung von *vāta* sind Stechen, Blähungen usw., die von *pitta* sind Hyperazidität, Durst und Brennen und die von *kapha* sind Abneigung gegen Nahrung, Übelkeit usw.

Die Verbreitung der angesammelten und erregten *doṣas* im Körper wird in *Suśruta-Saṁhitā* mit dem Überquellen einer Mischung aus Wasser, Mehl und Hefe verglichen. *Vāyu* ist aufgrund seiner Mobilität das verursachende Agens der Ausbreitung. Wie eine große Ansammlung von Wasser, die übermäßig vermehrt wird, die Dämme bricht und mit anderen Gewässern vermischt in alle Richtungen fließt, so können sich *doṣas* manchmal allein oder in verschiedenen Kombinationen mit *rakta* (Blut) im Körper verbreiten.

Die angeregten *doṣas* verbreiten sich in einem Teil des Körpers oder im ganzen Körper und verursachen Störungen, wie Wolken, die entsprechend ihrer Ausbreitung Regen verursachen. Wenn sie nicht stark angeregt sind, setzen sie sich einstweilen in verschiedenen *srotas* (Körperkanäle) fest und werden zu einem späteren Zeitpunkt, wenn sie ungehindert sind und erregende Faktoren vorhanden sind, angeregt.

Nach der Verbreitung der angeregten *doṣas* im Körper entstehen folgende Symptome: *vāyu* verursacht schmerzhafte Tympanitis und abnormale Bewegung in den Körperkanälen, *pitta* verursacht lokalisierte Hitze, allgemeines Brennen, ziehender Schmerz und *kapha* verursacht Anorexie, Verdauungsstörungen, Erbrechen und Mattigkeit.

Wenn die angeregten, im Körper verbreiteten *doṣas* sich an verschiedenen Stellen des Körpers lokalisiert haben, verursachen sie entsprechende Symptome: im Bauch lokalisiert verursachen sie *gulma*, Dyspepsie, Härte der Gedärme, stechende Schmerzen, Diarrhoe usw.; in der Blase lokalisiert

verursachen sie *prameha*, Calculus, Harnretention und andere Harnstörungen; im Anus lokalisiert verursachen sie Hämorrhoiden, Analfisteln usw.; in Haut, Muskeln und Blut situiert verursachen sie Hautkrankheiten, Lepra, Erysipelas usw.; in *medas* (Fettgewebe) situiert verursachen sie Zysten, Tumor, Kropf, Lymphdrüsenenerkrankungen usw.; in den Knochen lokalisiert verursachen sie Abszess u.a. Störungen; in den Füßen lokalisiert verursachen sie *vātarakta*, Elefantiasis usw. und im ganzen Körper verbreitet verursachen sie Fieber und andere allgemeine Störungen. Dies sind nur ein paar Beispiele für das vierte Stadium der Entwicklung von Krankheiten.

Nach diesem Stadium manifestierten sich Krankheitssymptome wie Entzündung, Tumor, Zysten, Abszess, Erysipelas, Fieber, Diarrhoe usw. in voll entwickelter Form. Dies ist das fünfte Stadium.

Wenn die Krankheiten in diesem Stadium nicht richtig behandelt und beseitigt werden, gehen sie in das sechste Stadium über – sie werden chronisch.

Nachfolgende Tabelle zeigt, aus welchen *mahābhūtas* Substanzen hauptsächlich konstituiert sein müssen, um die *doṣas* zu vermehren oder zu vermindern.

doṣa	Besänftigung/Verminderung
<i>vāta</i>	<i>Vāyu</i> wird durch Drogen vermindert, die sich hauptsächlich aus <i>pr̥thivī</i> , <i>tejas</i> und <i>ap</i> manifestieren.
<i>kapha</i>	<i>Kapha</i> wird vermindert durch Drogen, die in <i>ākāśa</i> , <i>tejas</i> und <i>vāyu</i> dominant sind.
<i>pitta</i>	<i>Pitta</i> wird durch Drogen vermindert, die dominant sind in <i>pr̥thivī</i> , <i>ap</i> und <i>vāyu</i> .

Tabelle 1.3: Dominanz von *mahābhūtas* in Substanzen, die *doṣas* vermindern

doṣa	Anregung/Vermehrung
<i>vāta</i>	<i>Vāta</i> wird vermehrt/angeregt durch Substanzen, die dominant sind in <i>ākāśa</i> und <i>vāyu</i> .
<i>kapha</i>	<i>Kapha</i> wird vermehrt/angeregt durch Substanzen, die dominant sind in <i>pr̥thivī</i> und <i>ap</i> .

doṣa	Anregung/Vermehrung
<i>pitta</i>	<i>Pitta</i> wird vermehrt/angeregt durch Substanzen, die dominant sind in <i>tejas</i> .

Tabelle 1.4: Dominanz von *mahābhūtas* in Substanzen, die *doṣas* vermehren

1.1.3 Dhātus und upadhātus

Die sieben *dhātus* (Körpergewebearten) sind **rasa** (Verdauungssaft oder Lymphe), **rakta** (Blut), **māmsa** (Muskelgewebe), **medas** (Fettgewebe), **asthi** (Knochengewebe), **majjā** (Knochenmark) und **śukra** (Samen und Ovum).

Die *upadhātus* sind Sehnen, Bänder, Blutgefäße, Muskelfett, Brustmilch, Menstruationsblut und die sechs Hautschichten.

In *māmsa* und *medas* ist *prthivī mahābhūta* dominant, in *rasa* und anderen Körperflüssigkeiten ist *jala mahābhūta* (*ap*) dominant, in *rakta* ist *tejas* dominant, in *asthi* ist *vāyu* dominant und in den Poren des Körpers ist *ākāśa* dominant.

Ist das Verhältnis von *mahābhūtas* in den *dhātus* durch Vermehrung oder Verminderung gestört, entwickeln sich krankhafte Zustände.

1.1.4 Malas

Malas bezeichnet die Abbauprodukte des Körpers: Kot, Urin und Schweiß. Haare, Finger- und Zehennägel, Ohrenschmalz und andere Absonderungen werden ebenfalls als *malas* betrachtet. *Malas* müssen regelmäßig eliminiert werden. Wenn sie nicht im rechten Maße eliminiert werden, entstehen Krankheiten.

Anhand der Zeichen und Symptome, die durch Vermehrung oder Verminderung von *doṣas*, *dhātus* und *malas* verursacht werden, kann der Arzt bestimmen, welche *mahābhūtas* erforderlich sind, um den Zustand ihres Gleichgewichts wiederherzustellen. Dann kann er bestimmte Nahrungsmittel und Heilmittel verordnen, die Defizite bzw. Übermaß an *mahābhūtas* in *doṣas* usw. ausgleichen.

1.2 Rasa, vīrya, vipāka und prabhāva

Ein Arzt, der nicht mit den positiven und negativen Wirkungen von Drogen, Nahrungsmitteln und diätetischen Zubereitungen vertraut ist, weiß nicht genau, welche Dinge nützlich bzw. schädlich sind für Gesunde und Kranke.

Deshalb sollte ein guter Arzt, der um das Wohlergehen anderer bemüht ist, die guten und schlechten Eigenschaften dieser Dinge sorgsam ermitteln.

Alle *dhātus*, *doṣas* usw. werden durch Gebrauch von Dingen mit ähnlichen Eigenschaften vermehrt und durch Gebrauch von Dingen mit gegensätzlichen Eigenschaften vermindert.

Rasa, *guṇa*, *vīrya*, *vipāka* und *prabhāva* – dies sind fünf nacheinander manifestierte Stadien von *dravyas* mit unterschiedlichen Aktionen/Wirkungen. Sie sind den *dravyas* inhärent – kein *dravya* ist ohne *guṇa*, *vīrya* usw., und *guṇa*, *vīrya* usw. existieren nicht ohne *dravya*. *Vipāka* ist abhängig von *vīrya*, *vīrya* von *rasa* und *rasa* residiert in *dravya*.

Manchmal manifestiert *rasa* seine Wirkung auf den Körper des Individuums, manchmal *guṇa*, manchmal *vīrya*, manchmal *vipāka* und manchmal *prabhāva*. Da man nicht allgemein sagen kann, dass *rasa* oder *guṇa* usw. von *dravyas* für die Wirkung auf den Körper am wichtigsten ist, muss der Arzt *dravyas* einzeln betrachten, d.h. die Wirkungen verschiedener Substanzen kennen, um sie therapeutisch nutzen zu können. Zum Beispiel besänftigt *guḍūcī pitta* durch seinen bitteren Geschmack, obwohl es *uṣṇa-vīrya* ist, und *śuṅṭhī* besänftigt *vāta* durch *madhura vipāka*, obwohl es scharf ist (in *rasa*).

Rasa (Geschmack) residiert in *dravya* (und nicht umgekehrt), der aus *mahābhūtas* gebildet wird. Im Körper werden *dravyas* verdaut und nicht *rasas*, deshalb ist *dravya* das Oberhaupt.

1.2.1 Rasa

Die sechs *rasas* in Substanzen sind: *madhura* (süß), *amla* (sauer), *lavaṇa* (salzig), *kaṭu* (scharf), *tikta* (bitter) und *kaṣāya* (herb, zusammenziehend). Sie werden durch die fünf *mahābhūtas* (Elemente) *pṛthivī* (Erde), *ap* (Wasser), *tejas* (Feuer), *vāyu* (Luft) und *ākāśa* (Raum/Äther) entsprechend deren Dominanz manifestiert. *Ap* und *pṛthivī* bilden das Substrat und die anderen *mahābhūtas* sind verursachende Faktoren für die Manifestation und Differenzierung der *rasas*.

Die sechs prominentesten *guṇas* – *guru* (schwer), *laghu* (leicht), *uṣṇa* (heiß), *śīta* (kalt), *rūkṣa* (trocken), *snigdha* (ölig/feucht) – sind in den *rasas* in den drei Graden gering, mäßig und stark vorhanden. Jeweils drei *rasas* besitzen die Eigenschaften rauh, feucht, kalt, heiß, schwer bzw. leicht in geringem, mäßigem und starkem Maße. (Siehe Abbildung auf Seite 14)

Übermäßiger Gebrauch einzelner *rasas* regt *doṣas* durch ähnliche Eigenschaften an und vermindert *doṣas* durch gegensätzliche Eigenschaften. Beispiele für Anregung liefert Tabelle 1.5.

doṣa	Anregung/Vermehrung durch rasa
<i>vāta</i>	<i>Kaṣāya rasa</i> vermehrt <i>vāta</i> durch seine Eigenschaften kalt, trocken, nicht-schleimig.
<i>pitta</i>	<i>Kaṭu rasa</i> vermehrt <i>pitta</i> durch seine Eigenschaften heiß, scharf, leicht, rauh, nicht-schleimig.
<i>kapha</i>	<i>Madhura rasa</i> vermehrt <i>kapha</i> durch seine Eigenschaften schwer, süß, feucht, kalt und schleimig.

Tabelle 1.5: Beispiele für Anregung von *doṣas* durch *rasas*

Doṣas werden durch Substanzen, die *rasas* mit gegensätzlichen Eigenschaften wie die *doṣas* besitzen, besänftigt oder überwunden.

doṣa	wird vermindert durch rasas
<i>vāta</i>	<i>madhura, amla, lavaṇa</i>
<i>pitta</i>	<i>tikta, madhura, kaṣāya</i>
<i>kapha</i>	<i>kaṭu, tikta, kaṣāya</i>

Tabelle 1.6: Verminderung von *doṣas* durch *rasas*

Ein Beispiel für die Überwindung eines *doṣas* durch einen *rasa* mit gegensätzlichen Eigenschaften: *kaṭu rasa* überwindet die Schwere *kaphas* durch seine Leichtigkeit, die Kälte *kaphas* durch seine Hitze, die Schleimigkeit *kaphas* durch seine Nicht-Schleimigkeit, die Feuchtigkeit *kaphas* durch seine Trockenheit und die Süße *kaphas* durch seine Schärfe.

Eigenschaften von *madhura rasa*

Madhura rasa ist kühlend, schwer, antitoxisch, schleimig und befeuchtend. Er fördert Gewebeaufbau, Milchbildung (*stanya*), Stärke (*bala*) und Sehkraft (*caṅsuṣya*). Er besänftigt *vāyu* und *pitta* und verursacht Fettleibigkeit, übermäßige Ansammlung von *malas* (Exkrement) und *kṛmi* (Parasiten). Er ist nützlich für Kinder, alte Menschen und Personen, die unter Auszehrerung und Abmagerung leiden. Er ist auch nützlich für Verbesserung oder Stärkung von Haut, Haaren, Sinnesorganen und *ojas* (Lebenskraft). Er ist nährend, fördert die Stimme und hilft Brüche und Wunden zu heilen.

2 Drogen pflanzlicher Herkunft

*gām āviśya ca bhūtāni dhārayāmy aham ojasā
puṣṇāmi cauṣadhīḥ sarvāḥ somo bhūtvā rasātmakāḥ*

„Ich gehe in alle Planeten ein, und durch Meine Energie bleiben sie in ihren Bahnen. Ich werde der Mond [*Soma*] und Sorge dadurch für Saft und Geschmack [*rasa*] in Pflanzen [*auṣadhīḥ*].“
(*Bhagavad-gītā*, 15.13)

In diesem Kapitel werden die Eigenschaften der wichtigsten ayurvedischen Drogen aus dem Pflanzenreich beschrieben, alphabetisch nach ihren Sanskritnamen geordnet. Im *Bhāvaprakāśa* z.B. werden diese Drogen in Gruppen zusammengefasst beschrieben – wie z.B. *Harītakṛyādi varga*, *Karpurādi varga* usw.

Da manche Drogen bis heute nicht genau identifiziert sind, bekannte Pflanzen von verschiedenen Botanikern verschiedenartig benannt wurden und verschiedene Pflanzen in manchen Regionen Indiens den gleichen Sanskritnamen tragen,¹ mag es in Übersetzungen klassischer Werke Unstimmigkeiten in der Beschreibung geben. Dies trifft aber nur auf wenige Pflanzen zu.

Die allgemeinen Eigenschaften einzelner Drogen verändern sich durch Kombination mit anderen Drogen, durch Verarbeitung usw.

Die heilsame Wirkung von *dravyas* (inkl. Nahrungsmitteln, Getränken, Arzneien usw.) ist abhängig von Dosis, *doṣa*-Zustand, Lebensalter, Verdauungskraft usw. des Anwenders und anderen Faktoren, die in verschiedenen ayurvedischen Schriften, wie z.B. in *Caraka-Saṁhitā*, beschrieben werden.

Zum besseren Verständnis der ayurvedischen Fachbegriffe für Krankheiten und für die praktische Anwendung der beschriebenen Drogen, ist das Studium der Āyurveda-Klassiker wie *Caraka-Saṁhitā*² empfehlenswert.

Agnimanthā

Bot. Bezeichnung: *Premna integrefolia*

¹Z.B. ist *uṣaṇa* in manchen Regionen Indiens ein Name für *marica* (schwarzer Pfeffer), in anderen Regionen für *śuṅṭhī* (getrockneter Ingwer), *pippalī* (langer Pfeffer), *caya* (Piper chaba) oder *citraka* (*Plumbago zeylanica*).

²In deutscher Sprache herausgebracht unter dem Titel „Ayurveda-Lehrbuch – Kompendium des Ayurveda-Klassikers *Caraka-Saṁhitā*“.

Agnimanthā ist *uṣṇa-vīrya*, scharf, bitter, astringent und süß, regt das Verdauungsfeuer an, vermindert *kapha* und heilt *pāṇḍu* (Anämie), *śoṭha* (Ödeme) und Krankheiten verursacht durch *vāyu*.

Agnimanthā ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

varuṇādi gaṇa,
vīratarvādi gaṇa,
mahat/brhat pañcamūla,
 Drogen für öliges Enema,
śoṭhahara,
śītaprasāmana,
vāta reduzierende Drogen.

Aguru

Bot. Bezeichnung: *Aquilaria agallocha*

Aguru ist scharf, bitter, *uṣṇa-vīrya*, *tikṣna*, *tvacya* (gut für die Haut), regt *pitta* an, besänftigt *vāyu* und *kapha* und heilt Augen- und Ohrenkrankheiten.

Aguru ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

elādi gaṇa,
śvāsahara,
śītaprasāmana,
kapha reduzierende Drogen.

Ajamodā

Bot. Bezeichnung: *Apium graveolens*

Ajamodā ist scharf, *tikṣna*, *uṣṇa-vīrya*, leicht verdaulich, *vṛṣya*, *hṛḍya*, stärkend, regt das Verdauungsfeuer an, verursacht Brennen, reduziert *kapha* und *vāta*, heilt Augenkrankheiten, *kṛmi*, *chardi*, *hikkā* und Schmerzen in der Blase.

Ajamodā ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

vatsakādi gaṇa,
pippalyādi gaṇa,
dīpanīya,
śūlaprasāmana.

Āmalakī

Bot. Bezeichnung: *Emblica officinalis*

Die Kernmasse von *āmalakī* besitzt ähnliche Eigenschaften wie die von *vibhītaka*. Sie ist süß und anregend.

Die Fruchtmasse von *dhātrī* (*āmalakī*) besitzt ähnliche Eigenschaften wie *harītakī*. Sie besitzt außerdem noch einige spezifische Eigenschaften: sie heilt *raktapitta* (Hämorrhagie) und *prameha* (hartnäckige Harnstörungen), sie ist *vṛṣya* (aphrodisiakisch) und *rasāyana* (verjüngend).

Āmalakī vermindert *vāta* aufgrund ihres sauren Geschmacks, *pitta* aufgrund ihres süßen Geschmacks und kühlenden Effekts und *kapha* aufgrund von *kaṣāya rasa* und Rauheit.

Die Frucht von *dhātrī* normalisiert alle drei *doṣas*.

Āmalakī sollte eigentlich aufgrund ihres sauren Geschmacks *pitta* anregen, aufgrund ihren süßen Geschmacks *kapha* anregen und aufgrund von Rauheit und astringentem Geschmack *vāta* anregen. Dies ist jedoch nicht der Fall, denn die Eigenschaft von *dhātrī*, alle drei *doṣas* zu harmonisieren, ist auf *prabhāva* (spezifische Kraft) zurückzuführen. Diese Kraft ist hier auf der Basis der *rasas* usw. erklärt worden.

Die Energie (*vīrya*) der Kernmasse ist die gleiche wie die der Frucht. Diese Regel ist für alle Pflanzen anwendbar.

Āmalakī ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

triphalā,

āmalakyādi gaṇa,

kuṣṭhaghna,

virecanopaga,

śvāsahara,

kāсахara,

jvarahara,

vayaḥsthāpana,

Drogen mit *amla rasa*.

Amlavetasa

Bot. Bezeichnung: *Garcinia pedunculata*

Amlavetasa (Frucht) ist extrem sauer, leicht verdaulich, *dīpana* (verdauungsstimulierend), *bhedana* (purgativ), vermehrt *pitta*, verursacht Horripilatio und Trockenheit und ist heilsam bei *plīhan* (Milzstörungen), *udāvarta* (Aufwärtsbewegung von *vāta* im Bauch), *hikkā* (Schluckauf), *arucī* (Anorexie), *ānāha* (Flatulenz, Konstipation), *śvāsa* (Dyspnoe, Asthma), *kāsa* (Husten, Pertussis, Bronchitis), *chardi* (Erbrechen) und durch *vāta* und *kapha* verursachte Störungen.

Amlavetasa ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

dīpanīya,

hṛdya,

śvāsahara,

Drogen mit *amla rasa*.

Āmragandhā

Bot. Bezeichnung: *Curcuma amada*

Āmragandhā ist süß, bitter, *śīta-vīrya*, vermehrt *vāta*, reduziert *pitta* und lindert alle Arten von Juckreiz.

Apāmārga

Bot. Bezeichnung: *Achyranthes aspera*

Apāmārga ist bitter, scharf, *tīkṣna*, stimuliert das Verdauungsfeuer und ist nützlich bei *chardī*, *arśa* (Hämorrhoiden), *kaṇḍū* (Juckreiz), Bauchschmerzen, durch *kapha* und *vāta* verursachte Krankheiten.

Apāmārga ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
śirovirecanopaga

Ārdraka

Bot. Bezeichnung: *Zingiber officinale*

Ārdraka (frischer Ingwer) ist scharf, heiß, aphrodisiakisch, appetitanregend, wohltuend für das Herz und vermindert *kapha* und *vāyu*. Es fördert gute Stimme, heilt Konstipation und Kolikschmerzen.

Guḍārdraka (*Guḍa* (Jaggery) und *ārdraka* zusammen genommen) besänftigt *vāyu* und *pitta* und fördert die Sehkraft. Es ist *kṣataghna* (heilt Schwindsucht, Auszehrung), aphrodisiakisch und purgativ.

Lavaṇa (Salz) und *ārdraka* zusammen genommen fördert Sehkraft und gute Stimme. Diese Kombination ist süß in *vipāka* und laxativ. Sie heilt *stambha* (Steifheit), *āṭopa* (Gurgelgeräusche im Bauch) und angeregten *vāyu*. Es ist immer nützlich, Salz und *ārdraka* vor den Mahlzeiten zu nehmen.

Ārdraka sollte nicht von Personen genommen werden, die unter *kuṣṭha*, *pāṇḍu* (Anämie), *kṛcchra* (Dysurie), *raktapitta*, *jvara*, *vraṇa* (Geschwür) und *dāha* (Gefühl des Brennens) leiden. Es ist auch kontraindiziert im Sommer und im Herbst.

Ariṣṭaka

Bot. Bezeichnung: *Sapindus trifoliatus*

Ariṣṭaka besänftigt alle drei *doṣas*, schützt vor üblem Einfluss von Planeten, Geistern und Bhakterien (*bhūtas*) und verursacht Abort.

Ariṣṭaka-Früchte (Waschnüsse, Seifennüsse) werden hauptsächlich zum Waschen von Kleidung und zum Waschen der Haare verwendet.

Arjuna

Bot. Bezeichnung: *Terminalia arjuna*

Arjuna ist *śīta-vīrya*, *hr̥ḍya* (kardiotonisch) und vermindert *kapha* und *pitta*. Es ist nützlich bei *kṣata* (Phthisis), *bhagna* (Frakturen), Blut- und Fettkrankheiten und *raktastambhana* (Blutverdickung).

Arjuna ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
sālasārādi gaṇa,
udardapraśamana.

Arka

Bot. Bezeichnung: *Calotropis gigantea*

Arka ist laxativ und heilt Krankheiten verursacht durch *vāta*, *kuṣṭha*, *kaṇḍū* (Juckreiz), *vraṇa* (Geschwüre), *plīhan*, *viṣa*, *gulma*, Ödeme, Hämorrhoiden, Darmwürmer und durch *kapha* verursachte Bauchkrankheiten.

Arka-Latex (*Arka kṣīra*) ist bitter, *uṣṇa-vīrya*, *snigdha* und leicht salzig. Es heilt *gulma*, *udararoga* (Bauchkrankheiten) und *kuṣṭha* und ist eines der besten Purgativa.

Arka kṣīra gehört zu den sieben Arten *upaviṣa* (untergeordnete Gifte).

Arka ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

arkādi gaṇa,

bhedanīya,

svedopaga,

Drogen für Purgation,

Drogen für Kopfreinigung,

vāta reduzierende Drogen.

Asana

Bot. Bezeichnung: *Pterocarpus marsupium*

Asana ist gut für Haut und Haare, vermindert *kapha* und ist nützlich bei *as-rapitta* (Hämorrhagie), *kuṣṭha*, *visarpa* (Erysipelas), *śvitra* (Leukodermie).

Asana ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

sālasārādi gaṇa,

udardapraśamana.

Aśoka

Bot. Bezeichnung: *Saraca indica*

Aśoka ist bitter, astringent, kalt, *grāhi*, *varṇya*. Es ist heilsam bei Kropf, krankhaftem Durst, Brennen, Parasiten, *śoṣa*, Vergiftung und *raktapitta*.

Aśoka ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
rodhrādi gaṇa,
vedanāsthāpana.

Aśvagandha

Bot. Bezeichnung: *Withania somnifera*

Aśvagandha ist bitter, astringent, leicht süß, *uṣṇa-vīrya*, *vṛṣya* (fördert Samenbildung), *rasāyana*, fördert Stärke und vermindert *vāyu* und *śleṣma* (*kapha*). Es ist nützlich bei *śvāsa*, *kāsa* und *kṣaya* (Schwindsucht).

Aśvagandha ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
br̥mhanīya,
Drogen für Emesis.

Ativiṣā

Bot. Bezeichnung: *Aconitum heterophyllum*

Ativiṣā ist bitter, karminativ, konstipativ, stimuliert *agni*, beseitigt *doṣas* und ist nützlich bei Hämorrhoiden, *jvara*, *viṣa* (Vergiftung), *atisāra* (Diarrhoe) und *kṛmi* (Parasitenbefall).

Ativiṣā ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
vatsakādi gaṇa,
trikarṣita gaṇa,
lekhanīya,
arśoghna,
Drogen für Kopfreinigung.

Babbūla

Bot. Bezeichnung: *Acacia arabica*

Babbūla ist *grāhī* (konstipativ), vermindert *kapha* und ist nützlich bei *kuṣṭha*, *kṛmi* und *viṣa*. Das Harz dieser Pflanze (Gummiarabikum) wird im Ayurveda als Bindemittel bei der Herstellung von Kräutertabletten verwendet.

Baka

Bot. Bezeichnung: *Osmanthus fragrans*

Baka ist scharf, bitter, leicht heiß, reduziert *kapha* und *pitta* und heilt *viṣa*, *trṣṇa*, *dāha*, *kuṣṭha*, *śoṭha* und Blutkrankheiten.

Bākucī

Bot. Bezeichnung: *Psoralea corylifolia*

Bākucī (*Somarājī*) ist bitter-süß im Geschmack, *kaṭu-vipāka*, *śīta-vīrya*, laxativ, *rūkṣa*, geschmacksfördernd, *rasāyana*, *hr̥dya*; beseitigt Konstipation; lindert *kapha* und *rakta*. Es ist heilsam bei *kuṣṭha* und anderen Hautkrankheiten, *śvāsa*, *prameha*, *kṛmi* und *jvara*.

Bākucī-Früchte sind scharf, *keśya* (gut für die Haare), *tvacya*, vermehren *pitta*, reduzieren *vāta* und *kapha* und heilen *tvagdoṣa* (Hautkrankheiten) und *viṣa*.

Balā

Bot. Bezeichnung: *Sida cordifolia*

Es gibt drei Varietäten von *balā*: *balā*, *mahābalā* (*Sida rhombifolia*) und *nāgabalā* (*Grewia populifolia*). Sie sind konstipativ und aphrodisiakisch und besänftigen *vāyu* und *pitta*.

Mahābalā ist süß, befeuchtend, fördert Langlebigkeit und heilt Dysurie. *Nāgabalā* ist besonders nützlich bei *kṣata kṣīṇa* (tuberkulöse Schwindsucht), ist aphrodisiakisch und fördert Langlebigkeit.

Balā ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

balya,

Drogen mit *madhura rasa*,

vāta reduzierende Drogen.

Barbarī

Bot. Bezeichnung: *Ocimum basilicum*

Barbarī besitzt ähnliche Eigenschaften wie *tulasī* und wird auch *Ajagandhā* genannt.

Ajagandhā ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter: *vatsakādi gaṇa*.

Bhallātaka

Bot. Bezeichnung: *Semacarpus anacardium*

Reife Bhallātaka-Früchte sind süß in *rasa* und *vipāka*, leicht verdaulich, astringent, digestiv, *snigdha*, *tikṣṇa* (scharf/durchdringend), *uṣṇa vīrya*, purgativ, fördern Intelligenz, regen das Verdauungsfeuer an, reduzieren *kapha* und *vāta* und sind heilsam bei *vraṇa*, *kuṣṭha*, *arśa*, *gulma*, Ödemen, Flatulenz, *jvara* und *kṛmi*.

Das Fruchtfleisch ist süß, nährend, *vṛṣya*, vermindert *vāta* und *pitta*.

Bhallātaka-Samen sind astringent, *uṣṇa vīrya*, süß, leicht verdaulich, vermehren *śukra* (Samen), beseitigen *vāta*, *kapha*, *gulma*, Ödeme, Flatulenz, *jvara*, *kṛmi*, *kuṣṭha*, Hämorrhoiden, Dyspepsie.

Bhallātaka ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
mūtravirajānīya,
nyagrodhādi gaṇa,
dīpanīya.

Bhaṅgā

Bot. Bezeichnung: *Cannabis indica*

Bhaṅgā reduziert *kapha*. Es ist bitter, konstipativ, leicht, scharf, heiß und stimuliert das Verdauungsfeuer. Es erregt *pitta* und verursacht Berauschung, Redseligkeit und Bewusstlosigkeit.

Bhārṅgī

Bot. Bezeichnung: *Clerodendrum serratum*

Bhārṅgī ist scharf, bitter, *uṣṇa-vīrya*, *rūkṣa*, digestiv, leicht verdaulich, reduziert *kapha* und *vāta* und heilt *gulma*, *kāsa*, *śvāsa*, *jvara*, Krankheiten des Blutes, Schwellungen, Nasenkatarrh.

Bhṛṅgarāja

Bot. Bezeichnung: *Eclipta alba*

Bhṛṅgarāja fördert Sehkraft und Haarwuchs und ist nützlich bei angeregtem *kapha* und Anämie.

„*Bhṛṅgarāja* ist scharf, rau, *tikṣṇa*, *uṣṇa*, vermindert *kapha* und *vāta*, ist gut für Haare, Haut und Zähne, *rasāyana*, *balya* und heilt *kṛmi*, *kāsa*, *śvāsa*, *śoṭha*, *kuṣṭha* und schmerzhaftes Erkranken von Augen und Kopf.“
(*Bhāvaprakāśa*)

Bhūdhātrī

Bot. Bezeichnung: Phyllanthus niruri

Bhūdhātrī wird auch *Tāmalakī* und *Bhūmyāmalakī* genannt. Es ist bitter, herb und süß im Geschmack, kühlend und erregt *vāyu*. Es heilt *tr̥ṣ*, *kāsa*, *raktapitta*, *pāṇḍu*, *kṣāya* und angeregtes *kapha*.

Nach dem *Bhāvaprakāśa* heilt es *tr̥ṣ*, *kāsa*, *raktapitta*, *kaṇḍū* und *vraṇa*.

Bhūdhātrī (*Tāmalakī*) ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
śvāsahara,
kāsahara.

Bhūnimba

Bot. Bezeichnung: Swertia chirata

Bhūnimba (*kirātatikta*, *kaṭutikta*) ist bitter, laxativ, *tīkṣṇa*, *rūkṣa*, *śīta-vīrya*, leicht verdaulich und heilt *sannipāta jvara*, *śvāsa*, *kāsa*, *dāha*, *tr̥ṣṇa*, *śoṭha*, *kuṣṭha*, *vraṇa*, *kṛmi* und durch *kapha*, *pitta* und *rakta* verursachte Krankheiten.

Kirātatikta ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
āragvadhādi gaṇa,
stanyaśodhana,
tr̥ṣṇānigrahaṇa.

Bhūtr̥ṇa

Bot. Bezeichnung: Cymbopogon citratus

Bhūtr̥ṇa (*Bhūtīka*) ist scharf, bitter, leicht, *tīkṣṇa*, *rūkṣa*, *uṣṇa-vīrya*, purgativ, regt das Verdauungsfeuer an, reinigt den Mund und regt *pitta* und *rakta* an.

Bhūtīka ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
śītaprasāmana.

Bilva

Bot. Bezeichnung: Aegle marmelos

Bilva-Wurzel vermindert *vāyu* und *kapha*. Sie heilt *chardi* und regt *pitta* nicht an.³

Bilva ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
varuṇādi gaṇa,
ambaṣṭhādi gaṇa,

³Die Eigenschaften von Bilva-Früchten werden in Kapitel 15 beschrieben.

mahat/br̥hat pañcamūla,
arśoghna,
āsthāpanopaga,
anuvāsanopaga,
śothahara.

Brāhmī

Bot. Bezeichnung: *Bacopa monnieri*

Brāhmī ist bitter, süß, astringent, *śīta-vīrya*, *madhura-vipāka*, leicht verdauulich, verlangsamt den Alterungsprozess, fördert Langlebigkeit, Intelligenz und Gedächtniskraft und heilt *kuṣṭha*, *pāṇḍu*, *prameha*, *raktapitta*, *kāsa*, *jvara*, *śoṭha* und Vergiftung.⁴

Brāhmī ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:
prajāsthāpana.

Bṛhatī

Bot. Bezeichnung: *Solanum indicum*

Bṛhatī ist bitter, scharf, digestiv, *grāhi*, *uṣṇa-vīrya*, *hṛdya*, vermindert *vāyu* und *kapha* und heilt Anorexie, *kuṣṭha*, *jvara*, *śvāsa*, *kāsa*, *śūla* und Dyspepsie.

Bṛhatī ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

vidārigandhādi gaṇa,
varuṇādi gaṇa,
bṛhatyādi gaṇa,
laghu pañcamūla,
daśamūla,
kaṇṭhya,
hikkānigrahaṇa,
śothahara,
aṅgamardaprasāmana,
 Drogen mit *tikta rasa*.

Cakramarda

Bot. Bezeichnung: *Cassia tora*

Cakramarda ist *kaṭu* in *vipāka*. Es besitzt ähnliche Eigenschaften wie *bākuṭī*. Außerdem heilt es *kuṣṭha*, *gulma*, *udara* und *arśas*.

⁴Centella asiatica (*maṇḍūkapaṇī*) besitzt ähnliche Eigenschaften wie *Bacopa monnieri* und wird ebenfalls *brāhmī* genannt.

Candana

Bot. Bezeichnung: Santalum album; Pterocarpus santalinus

Beide Arten Sandelholz – weißes (Santalum album) und rotes (Pterocarpus santalinus) – heilen angeregtes *pitta* und beeinträchtigt Blut, *viṣa*, *ṛṣ*, *dāha* und *kṛmi*. Sie sind schwer, rauh, süß und kühlend.

Śveta candana (weißes Sandelholz) erfreut den Geist und heilt *raktapitta* und *viṣa*. Es ist kardiotonisch, bitter und extrem kühlend.

Candana ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

sālasārādi gaṇa,
sārivādi gaṇa,
guḍūcyādi gaṇa (*rakta candana*),
priyaṅvādi gaṇa,
varṇya,
kaṇḍūghna,
viṣaghna,
ṛṣṇānigrahaṇa,
dāhapraśamana,
aṅgamardapraśamana,
pitta reduzierende Drogen.

Cavya und Gajapippalī

Bot. Bezeichnung: Piper chaba

Cavya und *gajapippalī* besitzen ähnliche Eigenschaften wie *pippalīmūla* (Pippalī-Wurzel). Die expektorante Wirkung von *gajapippalī* ist etwas stärker als die von *cavya*.

Cavya ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

pippalyādi gaṇa,
pañcakola,
dīpanīya,
ṛṣṭighna,
arśoghna,
śūlapraśamana.

Citraka

Bot. Bezeichnung: Plumbago zeylanica

Citraka ist scharf in *rasa* und *vipāka*, *uṣṇa-vīrya*, leicht, *rūkṣa*, *dīpana*, reduziert *kapha*, *medas* und *vāta* und heilt Ödeme, Hämorrhoiden, *grahaṇīroga*,

3 Metalle, Edelsteine usw.

Die Wissenschaft der Verarbeitung von Metallen, Mineralien, Edelsteinen usw. zu therapeutischen Mitteln wird *rasa śāstra* genannt. Durch bestimmte, oft sehr aufwendige, Prozeduren – die z.B. in Feueranwendung mit verschiedenen Brennmaterialien und Eintauchen in verschiedene Kräuterdekokte bestehen können – werden Metallerze usw. gereinigt und entgiftet und für den menschlichen Körper assimilierbar gemacht, sodass sie therapeutisch genutzt werden können, ohne Vergiftungen zu verursachen.

Es gibt zwar schriftliche Beschreibungen dieser Prozeduren, aber nur in kryptischer Form, um Missbrauch durch Scharlatane zu verhindern. *Rasa śāstra* wurde oder wird von den Experten nur vertrauenswürdigen Schülern gelehrt.

Manche der in diesem Kapitel beschriebenen Substanzen werden in verschiedenen Schriften mehreren der aufgeführten Gruppen oder anderen Gruppen als denen, in denen sie hier angeführt sind, zugeordnet.

3.1 Dhātu

Svarṇa (Gold), *tāra* (Silber), *tāmra* (Kupfer), *vaṅga* (Zinn), *nāga* (Blei), *rītikā* (Glockenmetall), *kāṁśya* (Messing) und *loha* (Eisen) werden *dhātu* genannt, weil sie den Körper erhalten (*dadhati*), indem sie Schwäche, Abmagerung, Altersgebrechlichkeit und Krankheiten heilen.

Svarṇa (Gold)

Svarṇa von bester Qualität wird rot, wenn es gebrannt wird, weiß, wenn es zerschnitten wird und safranfarben, wenn es über *nikaṣa* (ein bestimmter Stein, der zum Testen der Echtheit von Gold benutzt wird) gerieben wird. Es ist weich und schwer.

Gold, das diese Eigenschaften nicht besitzt, das Unreinheiten enthält, das hart, leicht, verfärbt und rauh ist, sollte nicht medizinisch verwendet werden.

Gold ist süß, bitter, *śīta-vīrya*, *vṛṣya*, schwer, stärkend, *rasāyana*, *hṛdya* und *br̥mhana*. Es fördert Intelligenz, Gedächtnis, Sehkraft, Langlebigkeit, gesunden Teint und Stimme. Es heilt *viṣa*, *kṣaya*, *unmāda*, *jvara*, *śoṣa* und Anregung aller drei *doṣas*.

Gold, das nicht korrekt verarbeitet wurde, nimmt Stärke und Energie fort, verursacht verschiedene Krankheiten und kann sogar den Tod verursachen.

Tāra (Silber)

Tāra ist kühlend, astringent, süß, sauer und laxativ. Es verlangsamt den Alterungsprozess und heilt *prameha*.

Inkorrekt verarbeitetes Silber und Silber von schlechter Qualität verursachen exzessive Hitze im Körper, zerstören Samen, Energie und Stärke und erzeugen viele Krankheiten.

Tāmra (Kupfer)

Tāmra ist kühlend, astringent, süß und bitter. Es heilt angeregtes *pitta* und *kapha*, *udara*, *arśa*, *kṛmi*, *pīnasa* (Rhinitis), *kṣaya*, *jvara* und *kuṣṭha*.

Inkorrekt prozessiertes Kupfer ist Gift. Es verursacht Schwindel, Ohnmacht, Brennen, Schwitzen, Erbrechen, Anorexie und Unruhe.

Vaṅga (Zinn)

Es gibt zwei Arten von *vaṅga*: *khuraka* und *miśraka*. *Khuraka* ist therapeutisch nützlich, während *miśraka* schädlich ist.

Vaṅga ist leicht, laxativ, rauh, heiß und regt *pitta* leicht an. Es heilt *kṛmi*, *pāṇḍu*, *śvāsa* und alle Arten von *meha*. Es fördert Sehkraft und Stärke der Sinne.

Nāga (Blei)

Nāga besitzt alle Eigenschaften von *vaṅga*. *Vaṅga* jedoch heilt insbesondere *meha*. *Nāga* stimuliert die Verdauung, fördert Stärke, sexuelle Kraft und Langlebigkeit.

Inkorrekt verarbeitetes *vaṅga* und *nāga* ist wie Gift und verursacht *kuṣṭha*, *gulma*, *prameha*, *pāṇḍu*, *śūla*, *kilāsa* (eine Art Leukodermie), *rakta vikāra* (Blutkrankheiten), *kṣaya*, *jvara*, *vidradhi*, *mukharoga*, Dysurie, Schmerzen und fortschreitende Schwäche.

Rītikā (Glockenmetall)

Rītikā, das schwer, weich, gelb, glänzend, schwer zu brechen und glatt ist, ist von guter Qualität.

Rītikā, das kompakt, rauh, weiß oder extrem rot ist, keinem Druck standhält, Schichten besitzt und Unreinheiten enthält, ist nutzlos und sollte nicht verwendet werden.

Rītikā ist fein, bitter, salzig und reinigend. Es heilt *pāṇḍu* und *kṛmi*.

Kāmsya (Messing)

Kāmsya ist astringent, bitter, heiß, nicht-schleimig, laxativ, *lekhana*, *rūkṣa* und schwer. Es fördert die Sehkraft und vermindert *kapha* und *pitta*.

Loha (Eisen)

Loha ist bitter, astringent, süß, kühlend, schwer, rau, *vayasva* (fördert Langlebigkeit) und *caḅṣuṣya*. Es regt *vāyu* an und vermindert *kapha* und *pitta*. *Loha* heilt *viṣa*, *śūla*, *śoṭha*, *aśa*, *pāṇḍu*, *plīha*, *meha*, *kṛmi*, *kuṣṭha* und Fettleibigkeit.

Maṇḍūra (*loha kiṭṭa* – Eisenrost) besitzt die gleichen Eigenschaften wie *loha*.

Inkorrekt verarbeitetes *loha* verursacht Impotenz, *kuṣṭha*, *hṛdroga*, Harnsteine, Kolikschmerzen, Übelkeit, akute Herzschmerzen und sogar den Tod.

Personen, die *loha* gebrauchen, sollten Sesamöl, Bohnen, alkoholische Getränke und saure Dinge meiden.

Hundert Jahre altes *loha kiṭṭa* ist das beste, 80 Jahre altes ist von mittlerer Qualität und 60 Jahre altes *loha kiṭṭa* ist von untergeordneter Qualität. *Loha kiṭṭa*, das weniger als 60 Jahre alt ist, wirkt wie Gift.

Da *loha kiṭṭa* die gleichen Eigenschaften besitzt wie *loha*, kann es für die gleichen Krankheiten benutzt werden. Es ist besonders nützlich für *pāṇḍu*.

3.2 Upadhātu

Abhraka, *māḅṣika*, *haritāla*, *manaḅśilā*, *nīlāñjana*, *tutthaka* und *rasaka* werden *upadhātus* genannt.

Abhraka (Mica)

Abhraka ist astringent, süß, extrem kühlend und Förderer von Langlebigkeit und *dhātus*. Es beseitigt *tridoṣa* und heilt *vraṇa*, *plīhan*, *meha*, *udara*, *viṣa*, *kuṣṭha* und *kṛmi*.

Abhraka, das in *bhasma*-Form genommen wird, heilt Krankheiten, macht den Körper stark, vermehrt *śukra*, fördert Jugendlichkeit und die Zeugung starker Nachkommen.

Inkorrekt verarbeitetes *abhraka* verursacht *kuṣṭha*, *pāṇḍu*, Ödeme, verschiedene Arten von Schmerzen, sowie Brennen.

Mākṣika (Kupferpyrit)

Mākṣika ist süß, bitter, *vṛṣya*, *rasāyana* und fördert Sehkraft und gute Stime. Es heilt *meha*, *viṣa*, *udara*, *arśas*, *kuṣṭha*, *kṣaya*, *pāṇḍu*, *śopha*, *kaṇḍū* und angeregte *doṣas*.

Inkorrekt verarbeitetes *mākṣika* verursacht Verdauungsstörungen, Verlust von Stärke, Konstipation, Augenkrankheiten, *kuṣṭha* und *vraṇa*.

Haritāla (Orpiment)

Haritāla ist scharf, astringent, *uṣṇa-vīrya* und *snigdha*. Es heilt *viṣa*, *vraṇa*, *kuṣṭha*, Krankheiten des Mundes und der Haare, Juckreiz und beeinträchtigtes Blut, *kapha* und *pitta*.

Inkorrekt verarbeitetes *haritāla* verursacht extremen Durst, *meha*, *kuṣṭha*, Dysurie, Harnsteine, erregt *kapha* und *vāta* und trocknet Sehnen und Bänder aus.

Manaḥśilā (Realgar)

Manaḥśilā hat verjüngende Wirkung und heilt *viṣama jvara* (Malariafieber).

Inkorrekt verarbeitetes *manaḥśilā* verursacht Schwäche, Harnretention, Konstipation, Dysurie und *śarkarā* (Steine im Harntrakt).

Nīlāñjana (Antimonit)

Nīlāñjana ist heiß, Tonikum fürs Herz und heilt Augenkrankheiten.

Tutthaka (Kupfersulphat)

Tutthaka ist scharf, alkalisch, astringent, emetisch, leicht, purgativ, kühlend und reduziert Körpergewebe. Es fördert die Sehkraft und vermindert *kapha* und *pitta*. Es heilt *viṣa*, *āma*, *kuṣṭha* und *kaṇḍū*.

Rasaka (Kalamín)

Rasaka besitzt ähnliche Eigenschaften wie *tutthaka*.

3.3 Rasa

Mit *rasa* werden in der *rasa śāstra* Substanzen bezeichnet, die eine verjüngende Wirkung haben. Die *rasa śāstra* unterscheidet zwischen *mahārasas* (bedeutende *rasas*) und *uparasas* (untergeordnete *rasas*).

Pārada (Quecksilber)

In vergangenen Jahrhunderten therapierten Ärzte in Europa viele Patienten mit Quecksilber, z.B. bei Syphilis, mit dem Resultat, dass sie ihre Patienten vergifteten und ihr Ende beschleunigten, anstatt sie zu heilen. Da das Quecksilber aus Unwissenheit nicht korrekt verarbeitet oder angewandt wurde, behielt es seinen toxischen Effekt und so wurden viele Kranke Opfer der Unwissenheit von Ärzten und Apothekern.

Pārada wird auch *rasa* genannt, weil es gewöhnlich von Personen, die Verjüngung anstreben, benutzt wird (*rasyate*). Entsprechend der Natur der Erde, der es entstammt, gibt es vier Arten: weiß, rot, gelb und schwarz. Sie werden jeweils als *brāhmaṇa*, *kṣatriya*, *vaiśya* und *śūdra* bezeichnet.

Die weiße Art ist nützlich für die Heilung von Krankheiten, die rote Art wird für Verjüngung benutzt, die gelbe Art zur Goldherstellung und die schwarze Art für *khe gati* („sich in der Luft bewegen“ – mystische Fähigkeit).

Pārada besitzt sechs *rasas*. Es ist befeuchtend und beseitigt *tridoṣa*. Es ist *rasāyana*, *yogavāhin* (erhöht die Wirkung anderer Drogen, wenn es mit diesen vermischt genommen wird) und äußerst aphrodisiakisch. Es fördert Sehkraft und Stärke und heilt alle Krankheiten, besonders *kuṣṭha*.

Ungereinigtes *pārada* besitzt verschiedene *doṣas* (Fehler, Unreinheiten), die verschiedene ernsthafte Störungen im Körper – wie Ohnmacht, schlimmes Brennen, Taubheit, Steifheit, Zerstörung des Samens, *kuṣṭha*, Kropf – und sogar den Tod verursachen.

3.4 Uparasa

Gandhaka (Schwefel), *vajra* (Diamant), *vaikrānta* (Turmalin), *haratāla* (Orpiment), *vajrābhra* (Mica), *manaḥśilā* (Realgar), *kharpara* (Kalamin), *śikhituttha* (Kupfersulfat), *vimalā* (Eisenpyrit), *hema māḥṣika* (Kupferpyrit), *kāsisa* (Eisensulfat), *varāṭa* (Cowri-Muschel), *añjana* (Galenit), *hiṅgula* (Zinnober), *kaṅkuṣṭha*, *śaṅkha* (Muschelhorn), *bhūnāga* (Erdwurm), *taṅkaṇa* (Borax) und *śilājatu* (Asphaltum) werden *uparasas* genannt.

Hiṅgula (Zinnober)

Es gibt drei Arten von *hiṅgula* - weiß, gelb und rot. Letzteres ist für therapeutische Zwecke das Beste.

Hiṅgula ist bitter, astringent und scharf. Es heilt Augenkrankheiten, angeregtes *kapha* und *pitta*, Übelkeit, *kuṣṭha*, *jvara*, *āmavāta*, *plīhan*, *viṣa* und *kāmalā*.

4 Salze und kṣāras

4.1 Lavaṇa

Salz wird aus vier verschiedenen Quellen gewonnen: (1) aus dem Erdboden, (2) Wasser, (3) Hartholz von Bäumen und (4) Gebirgsstein.

Allgemeine Eigenschaften: Verschiedene Arten von *lavaṇa* (Salz) sind *abhiṣyandi* (blockieren *srotas*), *sūkṣma* (durchdringend), *sr̥ṣtamala* (eliminieren *malas*) und besänftigen *vāta*. Sie sind heiß, scharf und appetitanregend. Sie erregen *kapha* und *pitta* und verursachen bei übermäßigem Gebrauch Eiterungen.

Saindhava (Steinsalz)

Saindhava wird in *Sindhu-deśa* (Gebiet, durch die der Fluss Indus fließt) gewonnen und zwar aus Felsspalten in der Nähe des Indus (Sindhu), aus dem Erdboden, aus seinem Wasser oder Seen, oder aus Hartholz von Bäumen.¹

Allgemeine Eigenschaften von *saindhava*: Es ist süß, *snigdha*, *dīpana*, *pācana*, *hṛdyā*, *vṛṣya* und *caḥṣuṣya*. Es besänftigt alle drei *doṣas*.

Aus Erde gewonnenes *Saindhava*-Salz besänftigt Anregung aller drei *doṣas* und heilt *viṣa*.

Aus Wasser gewonnenes *saindhava* ist *śīta-vīrya*, *caḥṣuṣya* und heilt Konstitution und *jvara*.

Aus Hartholz von Bäumen gewonnenes *saindhava* heilt *śūla*, *gulma* und *āma*.

Gaja

Gaja ist leicht, extrem heiß, purgativ, scharf, *sūkṣma*, *abhiṣyandi*, *kaṭuvipāka*, *vyavāyi* (Verdauung und Metabolismus der Droge beginnt, nachdem sie den ganzen Körper durchdrungen hat), erregt *pitta* und besänftigt *vāta*.

Sāmudra (Meersalz)

Sāmudra ist süß im *vipāka*, schwer, bitter, befeuchtend, alkalisch und nicht sehr heiß. Es stimuliert die Verdauung, erregt *kapha*, besänftigt *vāta* und ist *avidāhi* (verursacht kein Brennen).

¹Heute ist *Saindhava* im allgemeinen als Steinsalz bekannt.

Viḍa

Viḍa ist alkalisch. Es hilft *kapha* und *vāta* zu eliminieren, sowohl aufwärts als auch abwärts (durch den Mund und den Anus).²

Pākya

Pākya ist digestiv, leicht, scharf, heiß, appetitanregend und *vyavāyi*. Es heilt Verstopfung, Blähungen, Herzkrankheiten, Kolikschmerzen.

Sauvarcala (*rucaka*)

Rucaka ist leicht, *sūkṣma*, *snigdha*, ausgezeichneter Appetitanreger, *dīpana*, *pācana*, *hṛdya*, besänftigt *vāyu* und erregt *pitta* nicht übermäßig. Es heilt Verstopfung, Blähungen und Kolikschmerzen.

Kāla lavaṇa

Kāla lavaṇa besitzt die gleichen Eigenschaften wie *sauvarcala*, außer dem Geschmack. Es besitzt Aroma aufgrund seines Schwefelgehalts, ist *rasāyana*, *vṛṣya* und heilt *kṣaya* und *pāṇḍu*.³

Romaka

*Romaka*⁴ ist digestiv, heiß, purgativ, leicht, *tikṣna*, besänftigt *vāta* und vermehrt Feuchtigkeit.

Udbhida

Udbhida (oder *audbhida lavaṇa*) ist scharf, alkalisch, schwer, *snigdha*, *śīta-vīrya* und besänftigt *vāta*.⁵

²Nach Srikantha Murthy (*Bhāvaprakāśa*, *Harītakyaḍi varga*) ist *viḍa* auf dem Markt als *Kala Namak* bekannt und wird aus einer Mischung von *saindhava* und *sarjākṣāra* durch Kochen hergestellt.

³*Kāla lavaṇa* wird hergestellt mit *Saindhava* und Salz gewonnen aus salzhaltigen Meerespflanzen. Die Salze werden mit Wasser zusammen gekocht bis alles Wasser verdampft ist und das Produkt wird dann pulverisiert.

⁴*Romaka* ist auch unter der Bezeichnung *Sāmbhar lavaṇa* bekannt und wird durch Verdunstung vom Wasser des Sāmbhar Sees in Rajāsthān gewonnen.

⁵Nach *Toḍarānanda Ayurveda Saukhyam* ist es auch *kledana*.

4.2 Kṣāra

Kṣāras werden durch einen bestimmten Vorgang der Veraschung, anschließendem Kochen der Asche in Wasser und Filtration, aus verschiedenen Pflanzen – z.B. Gerste, Sesam, *palāśa* – hergestellt. Sie werden *kṣāra* genannt, weil sie durch Filtration (*kṣaraṇa*) gewonnen werden.⁶

Śvadamṣṭrā kṣāra

Das aus *śvadamṣṭrā* (*gokṣura*) hergestellte *kṣāra* ist süß, kühlend und leicht. Es reinigt die *srotas*.

Taṅkaṇa kṣāra

Taṅkaṇa kṣara ist scharf (*tikṣṇa*) und stimuliert *agni*.

Yavakṣāra

Das aus *yava* (Gerste) hergestellte *kṣāra* heilt *gulma*, *arśas*, *grahaṇī*, *pāṇḍu*, *plīhan*, *ānāha*, *śvāsa*, angeregtes *kapha* und *vāyu*.

Svarjikā kṣāra

Svarjikā kṣāra besitzt ähnliche Eigenschaften wie *yavakṣāra*.⁷

Kṣāradvaya, kṣāratraya, kṣārāṣṭaka

Svarjikā und *yavakṣāra* gemischt wird *kṣāradvaya* genannt. *Kṣāradvaya* vermischt mit *taṅkaṇa kṣara* wird *kṣāratraya* genannt. Abgesehen von den individuellen Eigenschaften ihrer Bestandteile heilen diese beiden Kṣāra-Kombinationen insbesondere *gulma*.

Die Mischung von *kṣāras* gewonnen aus *apāmārga*, *palāśa*, *snuhī*, *arka*, *ciñcā* und Sesamstengeln zusammen mit *yavakṣāra* und *svarjikā kṣāra* wird *kṣārāṣṭaka* („acht *kṣāras*“) genannt. Sie ist wie Feuer und sehr effektiv bei *gulma* und *śūla*.

⁶Srikantha Murthy bemerkt in seiner Übersetzung des *Bhāvaprakāśa*, dass sich der Begriff *kṣāra* auf die Eigenschaft des tiefen Eindringens in das Körpergewebe und seines ätzenden Effekts bezieht. Kombiniert mit sauren Substanzen werden *kṣāras* süß im *vipāka* und neutralisieren Azidität, eine Eigenschaft, die für die Behandlung mancher Krankheiten erwünscht ist.

⁷Srikantha Murthy bemerkt in seiner Übersetzung des *Bhāvaprakāśa*, dass *svarjikā kṣāra* aus Seetang oder dem Holz von salzhaltigen Bäumen gewonnen wird.

Andere kṣāras

Kṣāras, die aus *pūtīka*, *naktamāla*, *arka*, *dhava*, *muṣkaka*, *pāṭalā*, *sarṣapa*, *trapusa*, *ervāru*, *kadalī*, *tila*, *śīgru*, *indra*, *tarkārī*, *varuṇa*, *agni* und anderen Drogen hergestellt werden, heilen *gulma*, *arśas*, *grahaṇī*, *kṛmi*, *śarkarā* und *aśmari*. Sie sind laxativ und karminativ. Sie verursachen Impotenz und *raktapitta*. Sie sind schädlich für Haare, Sehkraft und *ojas*.⁸

⁸Positive und negative Eigenschaften von *kṣāras* und allen anderen Drogen sind abhängig von Dosis, Dauer der Anwendung, Körperkonstitution, *doṣa*-Zustand, usw.

5 Zuckerrohrsaft und Zuckerrohrsaftprodukte

5.1 Ikṣurasa (Zuckerrohrsaft)

Zuckerrohrsaft ist süß, *vṛṣya*, befeuchtend, nährend, erfrischend, schmackhaft, kühlend und laxativ. Er besänftigt *vāyu* und *pitta*.

Es gibt verschiedene Zuckerrohrarten mit unterschiedlichen Eigenschaften. Im Allgemeinen sind sie süß, befeuchtend, laxativ, fördern Stärke und verursachen *kṛmi*.

Die Wurzel des Zuckerrohrs ist extrem süß, der untere und mittlere Teil des Stengels ist süß und der obere Teil besitzt leicht salzigen Geschmack.

Der Saft, der durch Kauen von Zuckerrohr austritt, ist aphrodisiakisch, gut für die Augen, besänftigt *vāyu* und *pitta* und regt *kapha* an. Er verursacht kein Brennen.

Maschinell ausgepresster Zuckerrohrsaft ist schwer, konstipativ und verursacht Brennen.

Gekochter Zuckerrohrsaft ist schwer, laxativ, befeuchtend und scharf. Er vermindert *kapha* und *vāyu*.

5.2 Zuckerrohrsaftprodukte

Phāṇita (Melasse)

Phāṇita ist schwer, *abhiṣyandi* und *bṛmhaṇa*. Er vermindert *vāta* und *pitta*, vermehrt *kapha* und *śukra*, reinigt Urin und Blase.

Guḍa (Jaggery)

Guḍa ist *vṛṣya*, schwer und befeuchtend. Er fördert Stärke, besänftigt *vāyu*, reinigt den Urin, vermehrt *kapha* und *medas*, verursacht *kṛmi* und reduziert *pitta* nur geringfügig.

Alter *guḍa* besänftigt *pitta* und *vāyu*, fördert Blutbildung und ist wohltuend für das Herz.

Khaṇḍa (Kandiszucker)

Khaṇḍa besänftigt *vāyu* und *pitta*. Er ist wohlschmeckend, kühlend, befeuchtend, *bṛmhana*, *hṛḍya*, *balya*, *caḡṣusya* und *vṛṣya*.

Śarkarā

Khaṇḍa in der Form von Sandkörnern und weiß in der Farbe wird *śarkarā* (Zucker) oder *sitā* genannt. *Sitā* ist sehr süß, kalt, vermehrt *śukra*, fördert Geschmack, beseitigt *vāta*, *pitta*, *dāha*, *mūrcchā*, *chardi* und *jvara*.

Die Eigenschaften feucht, kalt und verdaulich treten entsprechend dem Maß an Reinheit, Extraktion der nützlichsten Zuckerrohrteile und Freisein von Alkalität in den Zuckerrohrprodukten hervor.

7 Milch und Milchprodukte

7.1 Milch

Die Milch von Kühen, Ziegen, Büffeln, Schafen, Stuten, Elefanten, Kamelen und Frauen wird medizinisch genutzt. Die Milch dieser Lebewesen enthält die Essenz vieler Drogen (die die Lebewesen verzehren) und ist deshalb Lebensspender, süß, schwer, schleimig, fettig, kühlend und laxativ.

Kuhmilch

Kuhmilch ist gesund, verjüngend und wohltuend für das Herz. Sie fördert Stärke, Intelligenz und Langlebigkeit und heilt angeregten *vāyu* und *rakta-pitta*.

Die Milch einer schwarzen Kuh ist die beste. Sie besänftigt *vāta*. Die Milch einer hellbraunen Kuh besänftigt *pitta* und *vāyu*, die Milch einer weißen Kuh regt *kapha* an und die Milch einer rotbraunen Kuh regt *vāyu* an.

Die Milch einer Kuh mit einem sehr jungen Kalb erregt alle drei *doṣas*. Die Milch einer Kuh lange nach dem Kalben besänftigt alle drei *doṣas*. Sie ist belebend und stärkend.

Die Schwere und Fettigkeit der Milch erhöht sich entsprechend dem Weidgrund in dieser Reihenfolge: trockene, sumpfige und hügelige (gemäßigte) Gebiete.

Die Milch einer Kuh, die nur Gras oder wenig frisst, ist schwer und reduziert *kapha*. Sie ist nützlich für Gesunde, in dem Maße wie sie Stärke und Virilität fördert. Die Milch einer Kuh, die Stroh, Gras und Baumwollsaamen frisst, ist nützlich für Patienten.

Warme Milch direkt nach dem Melken fördert Stärke. Sie ist leicht und kühlend. Sie ist wie Nektar. Sie besänftigt alle drei *doṣas* und stimuliert die Verdauung. Wenn sie kalt geworden ist nach dem Melken, erregt sie alle drei *doṣas*. Kalte Milch verursacht *ānavāta*.

Ziegenmilch

Die Milch von Ziegen ist astringent, süß, kühlend, konstipativ und leicht. Sie heilt *raktapitta*, *atisāra*, *kṣaya*, *kāsa* und *jvara*.

Ziegen haben einen kleinen Körper. Sie fressen hauptsächlich scharfe und bittere Pflanzen und trinken wenig Wasser. Sie bewegen sich viel. Deshalb heilt Ziegenmilch alle Krankheiten.

Schafmilch

Die Milch von Schafen ist süß, fett, schwer und heiß. Sie regt *kapha* und *pitta* an. Schafmilch ist gesund für Leute, bei denen nur *vāyu* allein angeregt ist. Sie heilt *kāsa* und *vātarakta*. Nach Caraka verursacht Schafmilch *hikkā* und *śvāsa*.

Büffelmilch

Büffelmilch ist extrem *abhiṣyandi* und süß. Sie unterdrückt die Verdauungskraft. Sie ist schlaffördernd und hat einen kühlenden Effekt. Büffelmilch ist fettiger und schwerer als Kuhmilch.

Stutenmilch

Stutenmilch ist heiß, süß, sauer, *rūkṣa*, nicht fettig und scharf und salzig im Nachgeschmack. Sie fördert Stärke und heilt Beeinträchtigung der Glieder durch *vāyu*.

Elefantenmilch

Die Milch von Elefanten ist schwer, fett, kühlend, süß und astringent im *anurasa*. Sie fördert Sehkraft und Stärke.

Kamelmilch

Die Milch von Kamelen ist *rūkṣa*, heiß, salzig, süß und leicht. Sie ist nützlich bei angeregtem *kapha* und *vāta*, Blähungen, *kṛmi*, *śopha*, *udararoga* und *arśa*.

Brustmilch

Die Brustmilch von Frauen ist gesund, nährend, fett und fördert Langlebigkeit. Geschnupft heilt sie *raktapitta*.

Kuhmilch ist besonders nützlich, wenn sie noch warm nach dem Melken getrunken wird. Büffelmilch ist nützlich, wenn sie kalt genommen wird und Schafmilch, wenn sie warm nach dem Aufkochen benutzt wird. Ziegenmilch sollte benutzt werden, wenn sie nach dem Abkochen kalt geworden ist.

Gekochte und heiße Milch vermindert *kapha* und *vāta*. Nach dem Abkochen kalt gewordene Milch besänftigt *pitta*.

Wenn Milch, die zuvor mit der Hälfte Wasser vermischt wurde, auf die ursprüngliche Menge Milch heruntergekocht wird, ist sie leichter. Je länger man Milch kocht, desto mehr treten die Eigenschaften schwer, fettig, stärkend und *vṛṣya* hervor.

Die Fettschicht auf der Milchoberfläche, die sich beim Kochen auf kleiner Flamme bildet, fördert Stärke und Virilität. Sie besänftigt *pitta* und *vāta*.

Milch sollte nicht in der Nacht – besonders mit anderer Nahrung zusammen – genommen werden. Wenn man nachts Milch getrunken hat und Verdauungsschwierigkeiten bekommt, sollte man nicht schlafen. Milch ist heilsamer, wenn sie während des Tages getrunken wird. Um Brennen im Körper zu beseitigen, kann Milch aber auch nachts genommen werden.

Am Morgen gemolkene Milch ist im Allgemeinen schwer, konstipativ und regt die *doṣas* an, da in der Nacht Soma (der Mond) dominiert und die Tiere keine Bewegung haben. Auf der anderen Seite fördert am Abend gemolkene Milch Stärke und Sehkraft, beseitigt Müdigkeit und *vāyu* und *pitta*, da die Tiere am Tage Wind und Sonnenschein ausgesetzt sind und sich genügend bewegen.

Am Vormittag getrunkene Milch hat aphrodisiakische und nährenden Wirkung. Sie stimuliert die Verdauungskraft. Milch über Mittag getrunken fördert Stärke, stimuliert die Verdauung und vermindert *kapha* und *pitta*. Am Abend getrunkene Milch fördert Stärke in Kindern und Samenbildung in älteren Menschen und heilt Schwindsucht. Sie ist gesund, stärkt die Sehkraft und heilt viele Krankheiten.

Milch, die mit *śarkarā* (Rohrzucker) genommen wird, vermehrt *kapha* und besänftigt *vāta*. Mit *sitopalā* (Kandiszucker) genommen fördert sie *śukra* und besänftigt *doṣas*. Mit *guḍa* getrunken heilt Milch Dysurie und regt *pitta* und *kapha* an.

Sauer gewordene Milch, Milch mit schlechtem Geruch und Milch mit ungewöhnlicher Farbe sollte nicht genommen werden. Milch sollte auch nicht mit sauren Dingen und Salz vermischt genommen werden, da dies *kuṣṭha* verursacht.

Für Personen, deren Verdauungskraft stark ist, Ausgezehrte, Kinder und alte Menschen und für Personen, die häufig Geschlechtsverkehr haben, ist Milch äußerst nützlich. Sie erzeugt sofort *śukra*.

Wenn warme Milch einer Kuh oder Ziege mit einem Holzlöffel gerührt wird, wird sie leicht und aphrodisiakisch. Sie heilt *jvara* und vermindert *vāta*, *pitta* und *kapha*.

Der Schaum der Milch besänftigt alle drei *doṣas*. Er ist leicht, appetitanregend, erfrischend und fördert Stärke und Verdauungskraft. Milchschaum ist

heilsam bei *atisāra*, *agnimāndya* (unterdrückte Verdauungskraft), *jīṛṇa jvara* (chronisches Fieber), Kolikschmerzen, Ödemen, *āma*, *kāsa* und *viṣama jvara* (irreguläres Fieber). Er heilt Wunden in der Brust, *hikkā* und *śvāsa*.

Milch, die in einem Kupferbehälter aufbewahrt wird, besänftigt *vāyu*. In einem goldenen Gefäß aufbewahrt besänftigt sie *pitta*, in einem Gefäß aus Silber aufbewahrt reduziert sie *kapha* und in einem Messinggefäß aufbewahrt fördert sie Blutbildung.

Büffelmilch sollte im Sommer getrunken werden, Ziegen- und Schafmilch in *hemanta* (erste Winterhälfte). In der Regenzeit ist Kuhmilch für Menschen wie Nektar.¹

7.2 Dadhi

Dadhi ist eine Bezeichnung für verschiedene Arten geronnener, verdickter Milch. Dazu gehören im engsten Sinne Dickmilch und Joghurt, aber auch Quark, Frischkäse und Sahne.

Allgemeine Eigenschaften: *Dadhi* ist heiß, schwer, *dīpana*, fettig, astringent im *anurasa*, *amla vipāka* und konstitutiv. Es regt *pitta* und Blut an und verschlimmert *śoṭha*, *medas* und *kapha*. *Dadhi* ist heilsam bei *mūtrakṛcchra*, *pratiśyāya* (Erkältung), *śītaga viṣamajvara* (irreguläres Fieber verbunden mit Kältegefühl), *atisāra*, *arucī* und *kārśya* (Abmagerung). Es fördert Stärke und *śukra*.

Es gibt fünf Stadien oder Arten von *dadhi*. Das erste Stadium (in welchem kaum Geschmack manifestiert ist) wird *manda* genannt, das zweite *svādu* (süß), das dritte *svādvamla* (süß-sauer), das vierte *amla* (sauer) und das fünfte *atyamla* (extrem sauer).

Manda enthält weniger Fett als die übrigen Arten und ist unreife geronnene Milch (Dickmilch; Joghurt). Sie hilft bei der Ausscheidung von Stuhl und Urin, regt alle drei *doṣas* an und verursacht Brennen.

Wenn *manda* sich verdickt und süßer Geschmack manifestiert ist, wird sie **svādu** genannt. *Svādu* ist leicht *abhiśyandi*, süß im *vipāka*, aphrodisiakisch, reduziert *vāta* und vermehrt Blut. Früh morgens genommen vermindert sie *vāyu* und *pitta*.

Svādvamla ist süß und sauer im Geschmack und astringent im Nachgeschmack. Die Eigenschaften von *svādvamla* entsprechen den allgemeinen Eigenschaften von *dadhi*.

Amla ist *dīpana* und regt Blut, *pitta* und *kapha* an.

¹Die Regenzeit dauert in verschiedenen Gebieten Indiens von Mitte Juli bis Mitte September. Auf andere Klimazonen bezogen ist Kuhmilch besonders nützlich in feucht-heißen Monaten.

Wenn *dadhi* extrem sauer wird, wird sie **atyamla** genannt. *Atyamla* verursacht *harṣa* (Kribbelgefühl) in den Zähnen, *roma-harṣa* (Gänsehaut) und Brennen in der Kehle, ist *dīpana* und beeinträchtigt Blut und *pitta*.

Gavya dadhi (Kuh-dadhi) ist die beste von allen Arten von *dadhi*. Sie ist ein ausgezeichneter Förderer von Stärke. Sie ist appetitanregend, *dīpana*, *snigdha* (fettig), nährend und besänftigt *vāyu*.

Māhiṣa dadhi (Büffel-dadhi) ist süß im *vipāka*, *abhiṣyandi*, schwer, *vṛṣya*, extrem *snigdha*. Sie regt *kapha* an, beeinträchtigt Blut und besänftigt *vāyu* und *pitta*.

Āja dadhi (Ziegen-dadhi) ist sehr nützlich. Sie ist leicht, digestiv, konstitutiv und besänftigt alle drei *doṣas*. *Āja dadhi* ist heilsam bei *śvāsa*, *kāsa*, *kṣaya* und *kārśya*.

Āvika dadhi (Schaf-dadhi) erregt *kapha* und *vāta* und verursacht oder verschlimmert Hämorrhoiden.

Auṣṭrika dadhi (Kamel-dadhi) ist scharf im *vipāka*, alkalisch und sauer. Sie heilt angeregtes *vāta*, *arśa*, *kuṣṭha*, *kṛmi* und *udararoga*.

Vāḍava dadhi (Stuten-dadhi) ist *dīpana*, heiß, astringent, rau. Sie reduziert *kapha* und Urin und ist schädlich für die Augen.

Nāgyā dadhi (Elefanten-dadhi) ist *uṣṇa-vīrya*, astringent im *anurasa*, reduziert die Verdauungskraft und vermehrt die Stuhlmenge.

Die oberste Schicht von *dadhi*, die dicht und fettig ist, wird *sara* genannt und der wässrige Teil wird *mastu* genannt.

Sara ist süß, schwer und aphrodisiakisch. Sie reduziert *vāyu* und die Verdauungskraft und stimuliert die Harnblase. Wenn sie sauer wird, erregt sie *kapha* und *pitta*.

Mastu ist aphrodisiakisch, erfrischend und laxativ, fördert Stärke, Sehkraft und Appetit, reinigt *srotas*, beseitigt *trṣṇa* und vermindert *kapha* und *vāyu*.

Kombinationen: *Dadhi* vermischt mit Zucker ist nützlich für die Beseitigung von *trṣṇa*, angeregtem *pitta*, *rakta* und *dāha*.

Mit *guḍa* genommen ist *dadhi* schwer, nährend, erfrischend und aphrodisiakisch und besänftigt *vāyu*.

Kontraindikationen: *Dadhi* sollte nicht in der Nacht und nicht ohne *ghṛta*, Zucker, Honig oder *āmalakī* genommen werden.

Dadhi ist kontraindiziert bei durch *pitta*, *kapha* und *rakta* verursachten Krankheiten.

9 Fermentierte Getränke

Śukta

Pflanzenteile (Wurzeln, Früchte usw.), Fett (*ghṛta* oder Öl) und Salze werden in Flüssigkeiten (z.B. Wasser) mazeriert und zur Fermentation stehengelassen. Das fermentierte Getränk wird *śukta* genannt.

Śukta ist leicht, *tīkṣna*, heiß und scharf im *vipāka*. Es ist digestiv, diuretisch, purgativ, *chedi*, *hṛdya*, reduziert *kapha* und verursacht *rakta-* und *pitta*-Störungen.

Kāñjika

Das Flüssige von dünnflüssigen Getreidebreis, das einige Tage zur Fermentation stehengelassen wird, wird *kāñjika* genannt.

Kāñjika ist leicht, heiß, *tīkṣna*, *rocana*, *pācana* und purgativ. Äußerlich angewendet heilt es *dāha* und *jvara* und eingenommen vermindert es *vāyu* und *kapha*.

Kāñjika sollte nicht von Personen genommen werden, die unter *mūrcchā*, *śoṣa*, *bhrama*, *mada* (Geistesverwirrung), *kaṇḍū*, *kuṣṭha*, *pāṇḍu*, *raktapitta*, *kṣata kṣīṇa*, Erschöpfung oder mildem Fieber leiden, da dies bei ihnen zur Verschlimmerung der *doṣas* führt.

Kāñjika vermischt mit Salz und Ingwer ist leicht, appetitanregend, *dīpana* und *pācana*. Es beseitigt Anregung von *vāyu* und *kapha* und insbesondere *ānavāta*.

Tuṣodaka

Tuṣodaka wird hergestellt aus grobgeschroteter Gerste (samt Spelzen) und anderen Drogen.

Es ist scharf, heiß, *dīpana*, *pācana*, *hṛdya*, regt *rakta* und *pitta* an und heilt *pāṇḍu*, *kṛmi* und Schmerzen in der Blase.

Sauvīra und Āranāla

Sauvīra wird hergestellt aus gekochter oder ungekochter entspelzter Gerste.

Es ist verdauungsfördernd und purgativ, heilt *grahaṇīroga*, *arśa* und Anregung von *kapha*. Es ist auch nützlich bei *udāvarta*, Knochenschmerzen, Tympanitis.

Āranāla wird aus gekochtem oder ungekochtem Godhūma-Weizen hergestellt. Es besitzt ähnliche Eigenschaften wie *Sauvīra*.

Dhānyāmla

Dhānyāmla wird aus Mehl von Śāli-Reis, *kodrova* (eine Hirseart) usw. hergestellt. Es ist nützlich bei *arucī* und durch *vāyu* verursachten Krankheiten. Es ist *sātmya* (gut geeignet, gesund) für Personen, die am Meer leben. Als Bestandteil von *āsthāpana* (abführendes Enema) ist es für alle Patienten nützlich.

10 Alkoholhaltige Getränke

Jedes Getränk, das Alkohol enthält und bei übermäßigem Gebrauch Beraus-
schung erzeugt, wird *madya* genannt.

Allgemeine Eigenschaften

Madya ist leicht, *dīpana*, *rocana*, scharf, heiß, nährend, süß, sauer, astringent, *tīkṣna*, *amla vipāka*, *rūkṣa*, *sūkṣma* und laxativ. Es fördert Stimme, Gesundheit, Imagination und gesunden Teint. Es ist nützlich sowohl für abgemagerte als auch für fettleibige Personen, für Personen mit Einschlafschwierigkeiten und für Personen, die zu lange schlafen. Es regt *pitta* und *rakta* an, reinigt *srotas*, vermindert *kapha* und *vāta*.

Die genannten Eigenschaften manifestieren sich nur, wenn *madya* in angemessener Dosis angewandt wird, andernfalls wirkt es wie Gift.

Āsava & ariṣṭa

Fermentierte Getränke, die aus frischem Pflanzensaft oder Pasten von Pflanzen hergestellt werden, werden *āsava* genannt und solche, die aus Dekokten hergestellt werden, werden *ariṣṭa* genannt. Sie sollten in der Dosis von einem *pala* (ca. 48g) genommen werden.

Ariṣṭa ist im Allgemeinen besser als *āsava*, da es aufgrund des Kochens der Bestandteile leichter verdaulich ist. Ihre Eigenschaften können auf der Basis der benutzten Drogen und ihrer Verarbeitung bestimmt werden.

Beispiele für *āsavas* und *ariṣṭas* sind *pippalyāsava*, *lodhrāsava*, *candan-āsava*, *abhayāriṣṭa*, *arjunāriṣṭa*, *aśokāriṣṭa*, *khadirāriṣṭa*, *daśamūlāriṣṭa*, *balāriṣṭa*, *aśvagandhāriṣṭa* usw.

Balāriṣṭa beseitigt *vātika*-Störungen. **Lodhrāsava** ist heilsam bei *prameha*, *pāṇḍu*, *arśa*, *arucī*, *grahaṇīroga*, *kuṣṭha*.¹

Surā und vāruṇī

Durch Fermentation von gekochtem Śāli- oder Ṣaṣṭika-Reis hergestellter Wein wird *surā* genannt.

Surā ist schwer, konstitativ, fördert Stärke, *medas*, *kapha* und Korpulenz. Es heilt *śopha*, *gulma*, *arśa*, *grahaṇī* und *mūtrakṛcchra*.

¹Zu den Eigenschaften anderer *āsavas* und *ariṣṭas* siehe Kapitel 20.8.

Das fermentierte Getränk, das aus der Paste von *punarnavā* und *śāli* oder aus Tāla- und Kharjūra-Saft hergestellt wird, wird *vāruṇī* genannt.

Vāruṇī besitzt ähnliche Eigenschaften wie *surā*, ist jedoch leicht und heilt *pīnasa*, Bauchschmerzen und Blähungen.

Der oberste Schicht von *surā* wird *prasannā* genannt, die mittlere Schicht wird *kādambarī* genannt, die darunter liegende Schicht wird *jagala* genannt und die Bodenschicht wird *medhaka* genannt.

Prasannā heilt *ānāha*, *gulma*; *arśa*, *chardī*, *arocaka* und angeregtes *vāta*.

Kādambarī ist schwer, *dīpana*, *vṛṣya*, laxativ, beseitigt angeregtes *vāyu*, *ānāha*, *śūla* und Schmerzen in Herz- und Beckenregion.

Jagala ist konstipativ, heiß, befeuchtend, karminativ und Stärke fördernd. Es reduziert *kapha* und heilt *śopha*, *arśa*, *grahaṇī*, *tṛṣṇa* und *arucī*.

Medhaka ist süß, kühlend, schwer, *balya* und *stambhana*.

Mārdvīka

Aus Trauben hergestellter Wein wird *mārdvīka* oder *kāpiśa* genannt. Von allen Arten *madya* ist es das beste. Es ist leicht, befeuchtend, süß, *rocana*, *pācana*, *hr̥dya*, *bṛm̥hana*, fördert Stärke und Samen. *Mārdvīka* regt *vāyu* an, vermindert *kapha* und heilt *pāṇḍu*, *kṣaya*, *prameha*, *arśa* und *viṣama jvara*.

Khārjūra madya

Aus Datteln hergestellter Wein ist süß, astringent, schwer, aromatisch und regt *vāyu* an. Er ist *hr̥dya* und *indriya bodhana* (regt die Sinne an).

Gauḍa madya

Aus *dhātakī*, *guḍa* und Wasser hergestellter Wein wird *gauḍa* genannt. Er ist scharf, bitter, süß, erfrischend und nährend und fördert Stärke, Verdauung, gesunden Teint und die Ausscheidung von Stuhl, Urin und Flatus.

Sīdhu

Aus gekochtem Zuckerrohrsaft hergestelltes *madya* wird *pakvarasa sīdhu* genannt. Aus ungekochtem Zuckerrohrsaft hergestelltes *madya* wird *śītarasa* genannt.

Pakvarasa ist das bessere von den zwei Arten. Es fördert gute Stimme, Verdauungskraft, Stärke und Teint und ist befeuchtend, *rocana* und *hr̥dya*. Es regt *vāta* und *pitta* an und heilt Fettleibigkeit, Konstipation, *śopha*, *arśa*, *śvāsa*, *udararoga* und durch *kapha* verursachte Störungen.

Śītarasa besitzt ähnliche Eigenschaften und ist bekannt für seine reduzierende Wirkung.

Śārkara

Aus *śārkara* (Zucker) hergestelltes *madya* ist süß, *dīpana*, *hṛḍya*, süß im *vipāka*, stimuliert Appetit und Sinne, reinigt die Harnblase und besänftigt *vāyu*.

Madhvāsava

Madhvāsava (Honigwein) ist *chedi* und *tikṣṇa*. Er heilt *meḥa*, *pīnasa* und *kāsa*.

Verschiedenes

Die Eigenschaften anderer alkoholisierter Getränke, aus Rhizomen, Wurzeln, Blättern und Früchten verschiedener Pflanzen hergestellt, sollten anhand der Eigenschaften ihrer Bestandteile und pharmazeutischen Verarbeitung bestimmt werden.

Nava madya (frischer Wein) ist *abhiṣyandi*, regt alle *doṣas* an, ist laxativ, *ahṛḍya* (nicht gut für das Herz), schwer, nicht sehr schmackhaft, verursacht *dāha*.

Purāṇa madya (alter Wein) ist schmackhaft, aromatisch, leicht, *hṛḍya*, reinigt *srotas* und heilt *kṛmi* und angeregtes *kapha* und *vāta*.

Madyas, in denen fünf *rasas* manifestiert sind, die rein sind und guten Geschmack und Geruch besitzen, sind von guter Qualität.

Madyas, die Brennen verursachen und schlechten Geruch und Geschmack besitzen, sollten nicht benutzt werden.

Madya, das in vorgeschriebener Weise, in angemessener Dosis, zur rechten Zeit, zusammen mit gesunder Nahrung und entsprechend Verträglichkeit genommen wird, wirkt wie Nektar, während falsch angewendetes *madya* Krankheiten verursacht.

11 Mūtra (Urine)

Urin von folgenden Tieren wird therapeutisch genutzt: Kuh, Ziege, Schaf, Büffel, Elefant, Pferd, Kamel und Esel.

Allgemeine Eigenschaften

Mūtra ist leicht, heiß, *tīkṣna*, *rūkṣa*, salzig im *anurasa* und regt *pitta* an. Er heilt *kṛmi*, *śopha*, *udararoga*, *ānāha*, *śūla*, *gulma*, *aruci*, *viṣa*, *śvitra*, *kuṣṭha* und angeregtes *kapha* und *vāta*.

Kuhurin

Kuhurin ist leicht, *tīkṣna*, heiß, basisch, *dīpana*, *medhya*, regt *pitta* an und besänftigt *kapha* und *vāyu*.

Bei Krankheiten, die mit Urin geheilt werden können – wie *śūla*, *gulma*, *udararoga* und *ānāha* – und für Purgation und *āsthāpana* sollte Kuhurin benutzt werden.

Ziegenurin

Der Urin von Ziegen ist heiß, scharf und rau. Er heilt *kāsa*, *śvāsa*, *śopha*, *kāmalā* und *pāṇḍu* und außerdem *viṣa* und *nāḍivraṇa* (Hohlraum-Geschwür).

Schafsurin

Urin von Schafen ist basisch, bitter, scharf und heiß, regt *vāyu* an und heilt *plīhan*, *udara*, *śvāsa*, *kāsa*, *śopha* und *varcograha* (Stuhlretention).

Büffelurin

Urin vom Büffel ist nützlich bei *arśa*, *udara*, *śūla*, *kuṣṭha*, *meha*, *ānāha*, *śopha*, *gulma*, *pāṇḍu* und für Ausscheidungs-Therapie.

Elefanturin

Urin vom Elefant ist bitter, salzig, *tīkṣna*, basisch und purgativ. Er besänftigt *vāyu* und regt *pitta* an. Er ist nützlich bei *kilāsa*.

Pferdeurin

Pferdeurin ist heiß, scharf, *tīkṣṇa* und *dīpana*. Er beseitigt vermehrtes *kapha* und heilt durch *vāyu* verursachte Krankheiten, Geistesstörungen, *kṛmi* und *dadru* (engl. „ringworm“).

Kamelurin

Urin vom Kamel besänftigt *vāyu* und heilt *kuṣṭha*, *udara*, *unmāda*, *arśa* und *kṛmi*.

Eselurin

Urin von Eseln ist *tīkṣṇa*, *dīpana*, besänftigt *vāyu* und *kapha* und heilt *viṣa*, Geisteskrankheiten, *kṛmi* und *jaṭhara* (hartnäckige Bauchkrankheiten).

Urin von männlichen und weiblichen Tieren

Der Urin von weiblichen Kühen, Schafen, Ziegen und Büffeln ist nützlicher als der Urin der männlichen Tiere dieser Gattungen, während bei Eseln, Kameln, Elefanten und Pferden der Urin der männlichen Tiere nützlicher ist.

Kuhdung usw.

Der Dung dieser Tiere ist astringent, bitter und *rocana*. Er beseitigt Anregung von *kapha* und *vāta*, *hikkā*, *śvāsa*, *kṛmi* und Beeinträchtigung von *pitta* und *rakta*.

12 Wasser

Wasser ist kühlend, leicht, erfrischend, fördert Stärke und beseitigt physische und mentale Müdigkeit, Schwindel, Verdauungsstörungen, *chardi*, *mūrcchā* und Durst. Dies sind allgemeine Eigenschaften von Wasser. Spezifische Eigenschaften und Wirkungen verschiedener Arten von Wasser und verschiedener Arten der Zubereitung werden nachfolgend beschrieben.

12.1 Klassifizierung von Wasser

Zwei Hauptkategorien von Wasser sind (1) *divya* („Wasser, das vom Himmel fällt“ – Regenwasser) und (2) *bhauma* („Wasser von der Erde“ – Brunnenwasser, Quellwasser usw.).

12.1.1 Divya

Divya-Wasser besitzt keinen manifestierten Geschmack. Es ist kühlend, karmativ, lebenspendend, erfrischend, leicht und verjüngend, fördert Intelligenz, beseitigt Müdigkeit und heilt *trṣṇa*, *mūrcchā*, *dāha*, *mada*, Schwindel, übermäßiges Schlafbedürfnis und Anregung aller drei *doṣas*.

Die *divya*-Art wird vierfach unterteilt in *dhārāja*, *karakājāta*, *tauṣāra* und *haima*. Von diesen ist *dhārāja* die beste Art.

Dhārāja – diese Art von Regenwasser sollte in einem Gefäß aus Stein oder durch ein Tuch in Gefäßen aus Gold gesammelt werden. Es ist leicht und besänftigt *vāta*, *pitta* und *kapha*.

Die *dhārāja*-Art wird zweifach unterteilt in *gāṅga* und *sāmudra*. *Gāṅga*-Wasser stammt von *ākāśa gāṅga* (Wasser von der himmlischen Gāṅga¹, das durch Wolken auf die Erde herabgeregnet) und *sāmudra*-Wasser ist Regenwasser, das über Ozeanen herabgeregnet (oder von verdunstetem Meerwasser stammt).

Gāṅga-Wasser, das im Monat *aśvina* (September-Oktober) herabgeregnet, ist immer nützlich zum Trinken. Wenn dieses Wasser in einem

¹Gāṅga, der Fluss Ganges, hat seinen Ursprung in der spirituellen Welt. Wie Gāṅga von der spirituellen Welt durch das Universum und dann auf der Erde erscheint, wird in verschiedenen vedischen Schriften beschrieben. Die Verfasser klassischer ayurvedischer Schriften zweifeln nicht an den Aussagen der vedischen Schriften.

mit Śāli-Reis gefüllten Gold-, Silber- oder Steingefäß aufbewahrt wird, wird der Reis nicht schlecht und behält seine normale Farbe lange Zeit. Das ist das besondere Merkmal der *gāṅga*-Art von Wasser. Die *sāmudra*-Art besitzt ähnliche Eigenschaften wie die *gāṅga*-Art, allerdings wird der Reis in einem Gefäß mit *sāmudra*-Wasser nach einiger Zeit verfaulen.

Karakājāta – Wasser, das in Form von Hagel vom Himmel herabfällt, wird *karakājāta* genannt. Es ist *rūkṣa*, *viśada*, schwer, *sthira*, kühlend und dicht, besänftigt *pitta* und regt *kapha* und *vāta* an.

Tauṣāra – Nebelwasser ist im Allgemeinen nicht so gut für gesunde Menschen und Säugetiere, doch für Pflanzen ist es nützlich. Es ist kühlend, *rūkṣa* und dicht, regt *vāyu* an, besänftigt *pitta* und heilt angeregtes *kapha*, *urustambha*, *kuṣṭha*, *medas* und *daṇḍa* (Kropf).

Haima – Wenn Schnee von den Bergen schmilzt und dieses Wasser durch Regen herabfällt, wird das Wasser *haima* genannt. Dieses Wasser ist schwer und kühlend, besänftigt *pitta* und regt *vāyu* an.

Aus anderer Sicht bezeichnet *haima* oder *hima* Schneewasser, das durch Verdunstung von Meerwasser entsteht und vom Nordwind getragen als Schnee herabfällt. Es ist kühlend, *rūkṣa* und *sūkṣma* und regt weder *vāta*, noch *pitta*, noch *kapha* an.

12.1.2 Bhauma

Entsprechend den jeweiligen Eigenschaften des Ortes wird die *bhauma*-Art dreifach unterteilt in *ānūpa*, *jāṅgala* und *sādhāraṇa*.

Wasserreiche Gebiete mit vielen Bäumen und wo sich viele durch *vāta* und *kapha* verursachte Krankheiten manifestieren, werden *ānūpa* genannt. Gebiete mit wenig Bäumen und Wasser und wo durch *pitta* und *rakta* verursachte Krankheiten häufig auftreten, werden *jāṅgala* genannt. Gemäßigte Gebiete werden *sādhāraṇa* genannt. Wasser aus diesen Gebieten werden *ānūpa*, *jāṅgala* bzw. *sādhāraṇa* genannt.

Die *ānūpa*-Art von Wasser reduziert die Verdauungskraft und regt *kapha* an. Es verursacht viele Krankheiten.

Die Eigenschaften der *jāṅgala*-Art von Wasser sind denen der *ānūpa*-Art entgegengesetzt.

Die *sādhāraṇa*-Art von Wasser ist süß, kühlend, leicht, digestiv und erfrischend. Es heilt *trṣṇa* und *dāha*.

Die *bhauma*-Art wird auch unterteilt in *nādeya* (*nādi* = „Fluss“ – Flusswasser) usw. Nachfolgend werden nun die Eigenschaften des Wassers von Flüssen, Quellen, Seen, Teichen, Brunnen, Meeren usw. beschrieben.

Gute und schlechte Qualitäten des Wassers von Flüssen, Seen, Teichen, Brunnen und Quellen sollten auf der Basis ihrer Lokation bestimmt werden.

Flusswasser – Wasser von Flüssen ist leicht, scharf, *dīpana*, *rūkṣa*, *viśada* und blockiert nicht *srotas*. Es vermindert *kapha* und *pitta*.

Flüsse mit starker Strömung besitzen reines Wasser. Wasser von Flüssen, die Moos usw. tragen und langsam dahinfließen, ist nicht rein.

Das Wasser von Flüssen, die mit starker Strömung durch Felsen und Steine fließen, und das Wasser von Flüssen, die ihre Quellen im Malaya-Gebirge haben, ist wie Nektar.

Flüsse, die zur Westküste (in Indien) fließen, tragen im Allgemeinen sauberes Wasser. Flüsse, die zur Ostküste fließen, haben gewöhnlich eine schwache Strömung und ihr Wasser ist schwer.

Das Wasser von Flüssen, die in den Parijātra-, Vindhya- und Sahya-Bergen entspringen, verursacht *śīraroḡa* (Kopfkrankheiten), *hṛdroḡa*, *kuṣṭha* und *ślīpada* (Filariasis).

Audbhida – Wasser, das in einem starken Quell aus der Erde heraussprudelt, wird *audbhida* genannt. Solches Wasser ist leicht, extrem kühlend, erfrischend, süß und Stärke fördernd. Es besänftigt *pitta* und erregt *vāta* nur leicht.

Nirjhara – Wasser aus Gebirgsquellen wird *nirjhara* genannt. Solches Wasser ist süß, leicht, scharf im *vipāka*, appetitanregend, *dīpana*, vermindert *kapha* und erregt *vāyu* und besonders *pitta*.

Gebirgswasser, das den Strahlen von Sonne und Mond und starkem Wind ausgesetzt ist, ist wie Nektar.

Sārasa – Wasser, das von Bergen herabfließt und sich in Seen sammelt, wird *sārasa* genannt. Dieses Wasser ist süß, astringent, leicht, *rūkṣa*, appetitanregend, stärkend, verursacht Stuhl- und Harnretention und beseitigt *trṣṇa*.

Pālvala – Teiche oder kleine Seen, die austrocknen, wenn die Sonne in südlicher Richtung wandert, werden *pālvala* genannt. Dieses Wasser ist schwer, süß und *abhiṣyandi*. Es regt alle drei *doṣas* an.

Tāḍaga – Wasser, das sich während vieler Jahre in flachem Land ansammelt, wird *tāḍaga* genannt. Es ist süß und astringent und scharf

im *vipāka*. Es regt *vāyu* an, beseitigt Beeinträchtigung von *rakta*, *pitta* und *kapha* und verursacht Harn- und Stuhlretention.

Caunḍa – Ein Brunnen, der nicht in Stein gefasst ist und dessen Wasser man durch eine Steintreppe erreicht, wird *caunḍa* und sein Wasser *caunḍa* genannt. Es ist leicht, süß, *rūkṣa*, *viśada*, digestiv, karminativ und reduziert *kapha*.

Vāpī – Brunnen, die in Stein gefasst sind und deren Wasser man durch eine Steintreppe erreicht, werden *vāpī* genannt. Dieses Wasser ist basisch, regt *pitta* an und besänftigt *vāyu* und *kapha*. Wenn dieses Wasser süß im Geschmack ist, besänftigt es *pitta* und *vāyu*.

Kūpa – Ein tiefer Brunnen wird *kūpa* genannt. *Kūpa*-Wasser ist süß, leicht, *dīpana* und gesund. Es besänftigt alle drei *doṣas*. Wenn es basisch ist, besänftigt es *vāyu* und *kapha* und regt *pitta* an.

Vikira – Wasser aus einem in einen sandigen Fluss gegrabenen Loch wird *vikira* genannt. Dieses Wasser ist kühlend. Wenn es astringent oder süß ist, besänftigt es *pitta* und wenn es alkalisch ist, regt es *pitta* leicht an.

Kaidāra – Wasser in Pfützen auf Feldern wird *kaidāra* genannt. Es ist süß, schwer, *abhiṣyandi* und erregt alle drei *doṣas*.

Regenwasser, das am Tag des Niederfalls von der Erde benutzt wird, ist ungesund. Wenn es drei Nächte lang auf dem Erdboden verbleibt, wird es klar und nektargleich.

12.2 Eigenschaften von Wasser in den Jahreszeiten

In Indien unterteilt man das Jahr in sechs Jahreszeiten: *hemanta* (früher Winter), *śiśira* (später Winter), *vasanta* (Frühling), *grīṣma* (Sommer), *varṣā* (Regenzeit) und *śarat* (Herbst).

Jahreszeit	Monate
<i>hemanta</i> (früher Winter)	<i>mārgaśīrṣa</i> (November-Dezember), <i>pauṣa</i> (Dezember-Januar),
<i>śiśira</i> (später Winter)	<i>māgha</i> (Januar-Februar), <i>phālguna</i> (Februar-März)

15 Früchte

Dāḍima (Granatapfel)

Dāḍima ist sauer, astringent, süß, konstipativ, *dīpana*, *snigdha*, heiß und *hṛdya*. Es regt *kapha* und *pitta* nicht an.

Es gibt zwei Arten *dāḍima*: süße und saure Granatäpfel. Süße Granatäpfel besänftigen alle drei *doṣas* und saure Granatäpfel reduzieren *vāyu* und *kapha*.

Im *Bhāvaprakāśa* und in der *Caraka-Saṁhitā* werden drei Arten beschrieben: (1) süß, (2) süß-sauer und (3) sauer. Süße Granatäpfel besänftigen alle drei *doṣas*, *dāha*, *tṛṣṇa* und *jvara*, vermehren *śukra*, sind leicht verdaulich, astringent im Nachgeschmack, konstipativ, *snigdha*, fördern Stärke und Intelligenz. Süß-saure Granatäpfel regen das Verdauungsfeuer an, fördern Geschmack, sind leicht verdaulich und regen *pitta* leicht an. Saure Granatäpfel vermehren *pitta* und reduzieren *vāta* und *kapha*.

Āmra (Mango)

Āmra ist *hṛdya*. Es fördert gesunden Teint, *śukra* und Stärke. *Āmra* regt *pitta* nicht an und besänftigt *vāyu*.

Reife Früchte sind laxativ und schwer. Sie sind astringent im *anurasa* und vermehren Verdauungskraft, *kapha* und *śukra*.

Mango-Früchte, die auf dem Baum gereift sind, sind schwer, süß, sauer, laxativ, regen *pitta* leicht an und sind hervorragende Beseitiger von *vāyu*.

Mango-Früchte, die künstlich gereift sind, besänftigen *pitta*.

Getrocknete Mangos sind astringent, sauer und purgativ. Sie regen *kapha* und *vāyu* an.

Frischer Mango-Saft fördert Stärke, ist schwer, laxativ, erfrischend, nährend, regt *vāta* an und reduziert *kapha*.

Zusammen mit Zucker ist Mango-Saft sehr schwer, süß, nährend, stärkend, kühlend, appetitanregend, schwer verdaulich und beseitigt *vāyu*.

Zusammen mit Milch genommen vermindert Mango-Saft *vāta* und *pitta*, ist appetitanregend, nährend, stärkend, *vṛṣya*, schwer, kühlend, schmackhaft und fördert gesunden Teint.

Übermäßiger Gebrauch von sauren Mango-Früchten verursacht Unterdrückung der Verdauungskraft, *viṣama jvara*, *raktāmaya* (Blutkrankheiten),

baddha gudodara (hartnäckige Bauchkrankheiten verursacht durch Blockade im Rektum) und Augenkrankheiten. Deshalb sollte man saure Mango-Früchte oder -säfte nicht übermäßig gebrauchen.

Wenn Mangos im Übermaß benutzt werden, sollten sie mit Milch als *anupāna* oder mit *jīraka* (Kreuzkümmel) oder *sauvarcala* (eine Salzart) genommen werden.

Wenn der Saft von reifen Mangos in der Sonne getrocknet wird und wiederholt frischer Saft über den schon getrockneten Saft gegossen wird, wird das getrocknete Endprodukt *āmrāvarta* genannt. Es ist leicht, appetitanregend und beseitigt *tr̥ṣṇa*, *chardi*, *vāyu* und *pitta*.

Mango-Samen sind astringent, leicht sauer und süß und heilen *chardi*, *atisāra* und Brennen in der Brust.

Lakuca (Jackfrucht)

Lakuca ist schwer, erzeugt Wind im Darm, erregt *doṣas* und beeinträchtigt *śukra*.

Amlikā (Tamarindus indica)

Amlikā ist sauer, besänftigt *vāyu* und vermehrt *rakta*, *pitta* und *kapha*.

Vollreife Früchte sind konstipativ, heiß, *dīpana*, *hṛdya* und besänftigen *kapha* und *vāyu*.

Nāgaraṅga (Orange)

Nāgaraṅga ist aromatisch, süß, sauer, nicht-schleimig, schwer verdaulich, appetitanregend und besänftigt *vāyu*.

Mātuluṅga (Citrus medica)

Mātuluṅga ist leicht, sauer, *dīpana* und *hṛdya*. Es heilt *aruci*, *kāsa*, *śvāsa* und *tr̥ṣṇa*.

Jambīra (Citrus limon)

Jambīra ist heiß, sauer, nicht leicht verdaulich, besänftigt *vāta* und *kapha* und heilt Konstipation, *kāsa*, *chardi*, *tr̥ṣṇa*, *āma* und Würmer.

Kapittha (Feronia limonia)

Kapittha (Holzapfel) ist astringent, sauer, schwer, kühlend, *viśada*, süß im *vipāka*, appetitanregend und konstipativ. Es regt *kapha* und *vāyu* an und erzeugt Blockierung im Hals.

Pūga (Areca catechu)

Pūga (Betelnuss) ist astringent, kalt, verursacht Trockenheit und Berausung, vermindert *kapha* und *pitta* und reinigt den Mund.

Phalgu (Ficus hispida)

Phalgu ist süß, *snigdha*, schwer und erfrischend und erzeugt Wind im Darm.

Udumbara (Ficus racemosa)

Udumbara-Feigen sind süß, astringent, *śīta-vīrya*, konstipativ und besänftigen *vāyu* und *pitta*.

Mṛdvīkā (Weintraube)

Mṛdvīkā (*drākṣā*) ist süß, kühlend, laxativ, *snigdha*, *vṛṣya*. Es heilt *raktapitta*, *jvara*, *śvāsa*, *tṛṣṇa*, *dāha* und *kṣaya*.

Auf Bergen wachsende Weintrauben sind leicht und sauer, vermehren *kapha* und verursachen *amlapitta* (Hyperazidität im Magen).

Saure Weintrauben regen *kapha* und *pitta* an, süße Weintrauben besänftigen *pitta*.

Tūta (Morus indica)

Reife Maulbeer-Früchte sind süß, kalt, schwer verdaulich und besänftigen *vāta* und *pitta*. Unreife Früchte sind sauer, heiß, laxativ und regen *rakta* und *pitta* an.

Moca (Banane)

Bananen sind schwer, süß, astringent, schmackhaft, *vṛṣya*, kalt, vermehren *kapha* und stoppen Hämorrhagie.

Bilva (Aegle marmelos)

Unreife Bilva-Früchte sind herb, bitter und scharf, *uṣṇa-vīrya*, *dīpana* und konstipativ. Sie reduzieren *kapha* und *vāta* und heilen die durch *vāta*, *kapha* und *āma* verursachte Kolik.

Reife Bilva-Früchte erregen alle drei *doṣas*. Sie sind süß, schwer verdaulich, erzeugen faulig riechende Gase, verursachen Brennen während der Verdauung und Konstipation.

Im allgemeinen sind reife Früchte besser als unreife. *Bilva* bildet hier eine Ausnahme.

Tāla (Borassus flabellifer)

Palmfrucht ist süß, schwer und besänftigt *pitta*. Ihre Samen sind süß im *vipāka*, diuretisch und besänftigen *vāta* und *pitta*.

Nārikela (Kokosnuss)

Kokosnuss ist kühlend, schwer verdaulich, nährend und stärkend, reinigt die Blase, besänftigt angeregtes *vāta*, *pitta* und *rakta* und heilt *dāha*.

Kokosnussmilch von jungen Kokosnüssen ist purgativ, besänftigt *pitta* und heilt *tṛṣṇa*.

Kola, Karkandhu & Badara

Reifende Früchte von *kola* (*Zizyphus jujuba*), *karkandhu* (*Zizyphus nummularia*) und *badara* (*Zizyphus sativa*) sind sauer und vermehren *kapha* und *pitta*, während reife Früchte süß, *snigdha* und laxativ sind und *pitta* und *vāta* reduzieren. Alte Früchte der genannten Arten sind leicht, appetitanregend und beseitigen Durst und Müdigkeit.

Kharjūrī (Echte Dattelpalme)

Es gibt drei verschiedene Arten *kharjūrī*. Ihre Früchte sind alle kühlend, süß im Geschmack und süß im *vipāka*, *rasāyana*, *hṛḍya*, fördern Intelligenz und Haarwuchs und beseitigen Harnretention, *pitta*, *rakta* und *vāyu*.

Kharjūra (Silberdattelpalme)

Kharjūra-Früchte sind süß, schwer, erfrischend, nährend, *snigdha*, *vṛṣya* und *hṛḍya*. Sie heilen *kṣata*, *kṣaya*, *raktapitta*.

Seva (Apfel)

Äpfel sind süß, kalt, geschmacksfördernd, schwer, stärken den Körper, besänftigen *vāta* und *pitta* und vermehren *śukra*.

Amṛtaphala (Birne)

Birnen sind sehr süß, leicht verdaulich, *vṛṣya* und besänftigen alle drei *doṣas*.

Vāluka (Schattenmorellen)

Vāluka ist süß, astringent, *snigdha*, *viśada*, konstipativ und *vṛṣya* und heilt *raktapitta*.

Vātāda (Mandeln)

Mandeln sind heiß, schwer, *snigdha*, besänftigen *vāta* und fördern Samenbildung.

Akṣoṭa (Walnuss)

Walnüsse besitzen ähnliche Eigenschaften wie Mandeln. Sie reduzieren *pitta* und *kapha*.

Früchte, die nicht genommen werden sollten

Kranke Früchte, Früchte mit Würmern, unreife Früchte (außer *Bilva*), überreife (faulige) Früchte und Früchte, die nicht jahreszeitengemäß gereift sind, sollten nicht verzehrt werden.

16 Gemüse

Viele Pflanzen, die in der vedischen Kultur als Gemüse roh oder gekocht verzehrt wurden, werden heute nicht mehr verwendet. Von den hier aufgeführten Pflanzen werden heute die meisten kultiviert und der Rest wächst wild. Von wild wachsenden Pflanzen werden oder wurden in verschiedenen Regionen Indiens Blätter, Früchte, Wurzeln usw. als Gemüse oder Beilage zu verschiedenen Gerichten verwendet. Viele als Gewürze verwendete Pflanzen bzw. Pflanzenteile sind im Kapitel „Drogen pflanzlicher Herkunft“ beschrieben worden.

Viele Gemüsearten, die wir heute verwenden, sind hier nicht beschrieben (z.B. Kohl, Tomaten, Kartoffeln, rote Beete u.a.). Ihre Eigenschaften kann jeder durch wiederholten Gebrauch an sich selbst feststellen. Man sollte auch bedenken, dass nicht jede Gemüseart den gleichen Effekt in gleichem Maße bei jedem erzeugt, da jede Person verschieden ist. Z.B. mag ein Gemüse bei einer Person Blähungen erzeugen und bei einer anderen nicht. Dies ist abhängig von Körperkonstitution, Lebensalter, *doṣa*-Zustand und anderen Faktoren. Deshalb sollte jeder die positiven und negativen Wirkungen von Gemüse an sich selbst beobachten und seine Ernährung dementsprechend gestalten.

Beachtenswert bei der Verwendung von Gemüse ist, dass gekochte Gemüse leichter verdaulich sind als rohe und dass rohe Gemüse stets in frischem Zustand gut gewaschen und geschält verzehrt werden sollten.

Kāṇḍa (Wassermelone)

Reife Wassermelonen (*Citrullus vulgaris*) sind leicht basisch, schwer verdaulich, vermindern *śukra* und Sehkraft, regen *pitta* an und reduzieren *kapha* und *vāta*.

Trapusa (Gurke)

Trapusa (*Cucumis sativus*) ist süß, kühlend und leicht verdaulich. Es besänftigt *pitta* und heilt *dāha*, Müdigkeit und *raktapitta*.

Alte und saure Gurken sind heiß, regen *pitta* an und reduzieren *kapha* und *vāta*.

Gurkensamen sind kühlend und diuretisch, verursachen Trockenheit und heilen Dysurie und *raktapitta*.

Ervāruka (Schlangengurke)

Ervāruka (*Cucumis utilissimus*) roh gegessen ist kühlend, *rūkṣa*, süß, schwer, konstipativ, schwer verdaulich, geschmacksfördernd und besänftigt *pitta*. Gekochte Schlangengurke regt das Verdauungsfeuer an, vermehrt *pitta* und Durst.

Paṭola (Trichosanthes dioica)

Paṭola-Blätter reduzieren *pitta*, die Stengel reduzieren *kapha*, die Früchte besänftigen alle drei *doṣas* und Paṭola-Wurzeln sind purgativ.

Kāravella (Momordica charantia)

Kāravella (Bittergurke) ist bitter, *śīta-vīrya*, appetitanregend, leicht verdaulich, purgativ, reduziert Virilität, beseitigt *kṛmi*, *pāṇḍu*, *prameha*, *jvara* und *pitta*-, *kapha*- und *rakta*-Krankheiten.

Kūṣmāṇḍa (Kürbis)

Junger Kürbis besänftigt *pitta*. Reifer Kürbis ist leicht, heiß, basisch, *dīpana*, *hṛḍya*, reinigt die Blase, besänftigt *doṣas* und ist heilsam für Patienten, die unter mentalen Störungen leiden.

Alābū (Lagenaria siceraria)

Verschiedene Arten von *Alābū* (Flaschenkürbis) sind purgativ, *rūkṣa*, kühlend und schwer.

Im *Bhāvaprakāśa* heißt es, dass reife *Alābū*-Früchte geschmacksfördernd, nährend, *hṛḍya*, *vṛṣya* und schwer verdaulich sind und *pitta* und *kapha* reduzieren.

Mūlaka (Raphanus sativus)

Junge Rettiche und Radieschen, die keinen ausgeprägten Geschmack besitzen, sind leicht bitter und basisch, leicht verdaulich und *uṣṇa-vīrya*. Sie heilen *gulma*, *kāsa*, *śvāsa*, Rauheit der Stimme, *vraṇa*, *netraroga*, *udāvarta* und *pīnasa* und besänftigen die *doṣas*.

Große, alte Rettiche sind schwer verdaulich, scharf, heiß, *abhiṣyandi* und regen die *doṣas* an. Mit Öl oder *ghṛta* gekocht oder gebraten, besänftigt *mūlaka vāta* und getrocknete Rettiche reduzieren *kapha*.

Ghotikā (Portulaca oleracea)

Ghotikā (Portulak) ist sauer, erhitzend, laxativ, vermindert *kapha* und *pitta*, vermehrt *vāta* und heilt *vraṇa*, *gulma*, *śvāsa*, *kāsa*, *śoṭha*.

Yavānīśāka (Trachyspermum ammi)

Blätter von wildem Sellerie sind *uṣṇa-vīrya*, geschmacksfördernd, scharf, bitter, regen *pitta* an und besänftigen *vāta*, *kapha* und Kolikschmerzen.

Veṇu karīra (Bambusa arundinacea)

Bambussprossen sind *rūkṣa*, astringent, scharf, regen *vāta* und *pitta* an, reduzieren *kapha* und verursachen *dāha*.

Vārṭāka (Solanum melongena)

Vārṭāka (Aubergine) ist süß, *tikṣna*, scharf im *vipāka*, *uṣṇa-vīrya*, *dīpana*, besänftigt *kapha* und *vāyu* und regt *pitta* nicht an.

Junge Auberginen reduzieren *kapha* und *pitta*, während alte Früchte *pitta* anregen und schwer verdaulich sind.

Über Feuer gebratene Auberginen vermehren *pitta*, reduzieren *kapha*, *medas* und *vāta*, beseitigen Blähungen und sind leicht verdaulich. In Öl gebratene Auberginen mit Salz sind *snigdha* und schwer verdaulich.

Grñjana (Karotte)

Grñjana (*Daucus carota*) ist süß, bitter, leicht, *tikṣna*, *uṣṇa-vīrya* und *dīpana*, heilt *raktapitta*, *arśa*, *grahaṇī* und besänftigt *kapha* und *vāta*.

Āluka (Yamwurzel)

Verschiedene Arten von *āluka* (*Dioscorea species*) sind schwer, kühlend und schmackhaft. Sie fördern Milch- und Samenbildung und heilen *raktapitta*.

Pālakyā (Spinat)

Pālakyā (*Spinacia oleracea*) ist *śīta-vīrya*, purgativ, vermehrt *kapha* und *vāta* und lindert *pitta*- und *rakta*-Störungen, *śvāsa* und *mada*.

Upodikā (Bassela rubra)

Upodikā (indischer Spinat) ist süß in *rasa* und *vipāka*, *śīta-vīrya*, *snigdha*, laxativ, *balya*, *vṛṣya*. Es regt *kapha* an und heilt *raktapitta*.

Taṇḍulīyaka (Amaranthus spinosus)

Taṇḍulīyaka (Gemüse-Amaranth) ist kühlend, leicht verdaulich, verursacht Trockenheit, besänftigt angeregtes *pitta*, *kapha* und *rakta*, regt das Verdauungsfeuer an, ist hilfreich bei der Eliminierung von Stuhl und Urin und heilt *viṣa*.

Methikā (Trigonella foenum graecum)

Methikā (Bockshornklee) ist gut verträglich, laxativ und besänftigt die *doṣas* – besonders *vāta*.

Vāstuka (Chenopodium murale)

Vāstuka (ein Gänsefuß-Gewächs) ist leicht verdaulich, alkalisch, appetitanregend, laxativ, fördert Intelligenz, Stärke und Verdauungskraft, besänftigt *doṣas* und heilt *kṛmi*.

Saṁsvedaja (Pilze)

Pilze, die auf Stroh, Zuckerrohr, Bambus, Holz und auf Erde wachsen, werden *saṁsvedaja* genannt. Sie sind kühlend, astringent, schleimig, schwer verdaulich und erregen *doṣas*.

Manche Pilze verursachen Erbrechen, Durchfall, Fieber und *kapha*-Krankheiten und manche können den Tod verursachen.

17 Verschiedene Speisen und Getränke

*aham vaiśvānaro bhūtvā prāṇinam deham āśritaḥ
prāṇāpāna-samāyuktaḥ pacāmy annam catur-vidham*

„Ich bin das Feuer der Verdauung in jedem lebendigen Körper, und Ich vereinige Mich mit der ein- und ausströmenden Lebensluft, um die vier Arten von Nahrung zu verdauen.“ (*Bhagavad-gītā*, 15.14)

In seiner Erläuterung zu diesem Vers schreibt Śrīla A.C. Bhaktivedānta Swami: „Aus der ayurvedischen *śāstra* erfahren wir, dass im Magen ein Feuer brennt, das alle Arten von Nahrung verdaut. Wenn das Feuer ruhig ist, verspürt man keinen Hunger, und wenn es lodert, werden wir hungrig. Manchmal, wenn das Feuer nicht richtig brennt, ist eine Behandlung erforderlich. Auf jeden Fall repräsentiert dieses Feuer die Höchste Persönlichkeit Gottes. Die vedischen *mantras* (*Bṛhad-āraṇyaka Upaniṣad*, 5.9.1) bestätigen ebenfalls, dass der Höchste Herr, das Höchste *brahman*, in Form des Verdauungsfeuers im Magen gegenwärtig ist und alle Arten von Nahrung verdaut (*ayam agnir vaiśvānaro yo 'yam antaḥ puruṣe yenedam annam pacyate*). Und da der Herr dem Lebewesen bei der Verdauung der Nahrung behilflich ist, ist es beim Vorgang des Essens nicht unabhängig. Wäre der Höchste Herr dem Lebewesen nicht behilflich, so wäre es nicht in der Lage zu essen. Es ist also der Höchste Herr, der die Nahrung erzeugt und verdaut, und durch Seine Gnade genießen wir das Leben. Im *Vedānta-sūtra* (1.2.27) wird dies ebenfalls bestätigt: *śabdādibhyo 'ntaḥ pratiṣṭhānāc ca* – Der Herr ist im Klang, im Körper, in der Luft und sogar im Magen gegenwärtig, wo Er als Verdauungskraft wirkt. Es gibt vier Arten von Nahrung – solche, die geschluckt, gekaut, aufgeleckt und geschlürft wird – und Er ist die verdauende Kraft für sie alle.“

Nahrung kann in Bezug auf die Art der Aufnahme vierfach unterteilt werden in: (1) *bhojya* (halbfeste Nahrung – z.B. gekochter Reis), (2) *bhakṣya* (feste Nahrung – z.B. Gebäck, Pfannkuchen, harte Süßigkeiten, Kandiszucker), (3) *lehya* (halbflüssige Nahrung – Soßen, Marmelade usw.) und (4) *peya* (flüssige Nahrung – gekocht oder ungekocht). Feste Nahrung und halbfeste Nahrung wird gekaut, halbflüssige Nahrung wird geleckt und flüssige Nahrung wird getrunken oder geschlürft.

Verschiedene Gerichte, die mit Getreide, Gemüse, Gewürzen, Kräutern usw.

hergestellt werden, dienen der Ernährung und können therapeutisch angewendet werden, um Krankheiten zu heilen. In vielen Fällen genügt eine angemessene Diät mit bestimmten Speisen allein schon, um Störungen zu beseitigen und die Gesundheit wieder herzustellen. Klassische Arznei-Rezepte, die im Kapitel 20 („**Auśadha yoga** – Arznei-Rezepte“) beschrieben werden, sind nicht immer notwendig, wenn Nahrung korrekt gebraucht wird.

Da alle Substanzen einschließlich Nahrungsmitteln bestimmte Eigenschaften besitzen, heilsam oder unheilsam, gesund oder ungesund sein können, ist die richtige Diät entsprechend dem *doṣa*-Zustand, der Körperkonstitution, der Jahreszeit, dem Lebensalter und anderen Faktoren insbesondere für die Erhaltung der Gesundheit wichtiger als Arznei-Rezepte.

Beachtenswert in diesem Zusammenhang ist, dass sich die Eigenschaften einzelner Substanzen durch Kombination mit anderen Substanzen und durch Verarbeitung ändern. In diesem Kapitel werden einige Speisen und deren Eigenschaft und Wirkung behandelt.

Bei allem, was man zu sich nimmt, bei allem was über die Sinnesorgane in Körper und Geist eingeht, sollte man sich über deren Auswirkung bewusst sein. Wenn *doṣas* gestört, *srotas* blockiert sind usw., muss man bei Diät und bei allem, was man tut und assimiliert die ätiologischen Faktoren der Krankheiten beachten, sonst nützen Heilmittel wenig oder man verschlimmert morbide Zustände durch eigene Unwissenheit und/oder mangelnde Selbstdisziplin.

Heutzutage leiden viele Menschen aufgrund von Unwissenheit und mangelnder Selbstdisziplin unter den unterschiedlichsten Krankheiten. Sie nehmen Nahrungsmittel und Medikamente zu sich und benutzen diese in ihrer Unwissenheit ohne ihre Eigenschaften zu kennen und ohne die ätiologischen Faktoren ihrer Krankheiten zu berücksichtigen und wundern sich dann, wenn sich die Krankheit verschlimmert.

Besonnene Menschen, die mit Āyurveda vertraut sind, brauchen im Allgemeinen keinen ärztlichen Rat. Alle anderen sollten den Anordnungen eines guten Arztes folgen, wenn sie krank sind.

Besonnenheit und klare Intelligenz sind abhängig von den drei *guṇas sattva* (Reinheit), *rajas* (Leidenschaft) und *tamas* (Unwissenheit). Wenn Geist und Intelligenz von den mentalen *doṣas rajas* und *tamas* beherrscht werden, ist die Intelligenz nicht klar und man wird viele Fehler begehen, die den Gesundheitszustand beeinträchtigen.

Deshalb ist es ratsam, *sattva-guṇa*, die Erscheinungsweise der Reinheit, zu kultivieren, sich wahres Wissen (Āyurveda) anzueignen und das Wissen im täglichen Leben anzuwenden. Dann wird man kaum ein Opfer von Krankheiten werden, und wenn man dennoch krank geworden ist, wird man sich selbst helfen können. „Alles Leid wurzelt in Unwissenheit und alles Glück in reinem Wissen“ heißt es in *Caraka-Saṃhitā*. Jeder ist selbst die Ursache seines Leids oder seines Glücks.

Diese Aussage ist nur begreifbar, wenn man sich auch über die Gesetze des *karma* und über Reinkarnation bewusst ist.

*āyuh-sattva-balārogya sukha-prīti-vivardhanāḥ
 rasyāḥ snigdhaḥ sthirā hr̥dyā āhārāḥ sāttvika-priyāḥ
 kaṭv-amlā-lavanāty-uṣṇa-tikṣṇa-rūkṣa-vidāhinaḥ
 āhārā rājasasyeṣṭā duḥkha-śokāmaya-pradāḥ
 yāta-yāmanā gata-rasam pūti paryuṣitam ca yat
 ucchiṣtam api cāmedhyam bhojanam tāmāsa-priyam*

„Speisen in der Erscheinungsweise der Tugend verlängern die Lebensdauer, reinigen das Dasein und geben Kraft, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit. Solch nahrhafte Speisen sind süß, saftig, fetthaltig und wohlschmeckend. Speisen, die zu bitter, zu sauer, zu salzig, zu scharf, zu trocken und zu heiß sind, werden von Menschen geschätzt, die sich in der Erscheinungsweise der Leidenschaft befinden. Solche Nahrung verursacht Schmerz, Leid und Krankheit. Nahrung, die länger als drei Stunden vor dem Essen gekocht wurde, die ohne Geschmack, abgestanden, faulig, verwest und unsauber ist, wird von Menschen bevorzugt, die sich in der Erscheinungsweise der Unwissenheit befinden.“ (*Bhagavad-gītā*, 17.8-10)

17.1 Verschiedene Arten von maṇḍa

Maṇḍa ist der gefilterte flüssige Anteil des Getreidebreis oder Getreidemehl gekocht mit der 16fachen Menge Wasser. Es stimuliert das Verdauungsfeuer, hilft *vāyu* durch den Abwärtstrakt zu eliminieren, macht die *srotas* weich und erzeugt Schwitzen (ist diaphoretisch).

Nach Fasten, *virecana* und *snehana* gegeben, wenn der Patient durstig ist, hilft *maṇḍa* das Leben zu erhalten, da es *dīpana* und leicht ist.

Lāja maṇḍa

Lāja maṇḍa wird aus geröstetem Reis oder Puffreis, der mit der drei- oder vierfachen Menge Wasser gekocht wird, hergestellt. Je mehr Wasser zum Kochen verwendet wird, desto leichter verdaulich ist das *maṇḍa*.

Lāja maṇḍa ist nützlich für Personen, die sich Reinigungstherapien unterzogen haben. Es ist *dīpana* und *pācana*.

Mit *nāgara* (Ingwer) und *pippalī* vermischt ist es *hr̥dyā* und hilft *vāyu* durch den Abwärtstrakt zu eliminieren.

Dhānya maṇḍa

Dhānya maṇḍa (Getreide-maṇḍas) sind karminativ, digestiv, reduzieren *pitta*, *kapha* und *vāta* und heilen *śūla*, *ānāha* und *vibandha* (Konstipation).

Vātya maṇḍa

Vātya maṇḍa wird mit gerösteter Gerste zubereitet. Vermischt mit *paṭola* und *pippalī* ist es nützlich bei Anregung von *vāta*, *pitta* und *kapha*, *āma* und *jvara* im Anfangsstadium.

Raktaśāli maṇḍa

Maṇḍa hergestellt aus rotem Śāli-Reis ist süß und kühlend. Es ist allgemein zuträglich, erfrischend, fördert Stärke und beseitigt *raktapitta*.

Aṣṭaguṇa maṇḍa

Maṇḍa zubereitet mit zwei Teilen Reis und einem Teil *mudga* und vermischt mit *trikaṭu*, *kustambarī*, *saindhava*, *hiṅgu* und Öl wird *aṣṭaguṇa maṇḍa* genannt.

Es fördert Appetit, Vitalität und Blutbildung, reinigt die Blase und heilt *jvara* und Anregung von *vāta*, *pitta* und *kapha*.

Yava maṇḍa

Yava maṇḍa (*maṇḍa* zubereitet mit Gerste) besänftigt *vāyu*, *pitta* und *kapha*. Es ist *pācana* und *dīpana* und heilt *śūla*, *ānāha* und *vibandha*.

17.2 Getreidebreie

Je nachdem mit wieviel Flüssigkeit (Wasser, Milch, Molke usw.) Getreidemehl gekocht wird, wird der Brei, den man erhält, als dick- oder dünnflüssig bezeichnet.

Peyā

Dünnflüssiger Brei, zubereitet aus gemahlenem Reis, Gerste usw. gekocht mit der 6fachen Menge Wasser, wird *peyā* genannt. *Peyā* stimuliert *agni*, ist *svedana* (diaphoretisch) und hilft, *vāyu* und Stuhl zu eliminieren. Es heilt *kṣuṭ* (morbides Hungergefühl), *trṣṇa*, Anregung von *vāyu*, Schwäche und Bauchkrankheiten.

19 Gruppen von Drogen

Drogen werden entsprechend ihren gemeinsamen Eigenschaften oder Wirkungen bestimmten Gruppen zugeordnet.

19.1 Was Langlebigkeit und religiöse Verdienste fördert

Die wichtigste Gruppe wird von Toḍaramalla in seinem *Ayurveda Saukhyam* als erste genannt: Wohltätigkeit (*dāna*),¹ gutes Betragen, Barmherzigkeit, Wahrhaftigkeit (*satya*),² Enthaltensamkeit (*brahmacarya*),³ Dankbarkeit, Freundschaft und Rasāyana-Therapie (wird weiter unten im Kapitel gesondert behandelt) bilden die Gruppe, welche religiöse Verdienste (*punya*)⁴ und Langlebigkeit fördern.⁵

Caraka hebt die Wichtigkeit dieser Eigenschaften für jemanden, der nach Gesundheit und Glück strebt, ebenfalls hervor. Langlebigkeit bedeutet Gesundheit in optimaler Lebensspanne. Āyurveda wurde den Menschen herabgereicht, damit sie bei guter Gesundheit so lange wie möglich für ihren spirituellen Fortschritt tätig sein können. Ein langes Leben an sich, ohne spirituelle Perspektive, ist nutzlos.

Kommen wir nun zur Beschreibung einiger Gruppen von Drogen. Nachdem der Arzt den Patienten untersucht hat und weiß, welcher oder welche *doṣas* in der Krankheit dominieren, sollte er nach sorgfältiger Auswahl die Drogen einer Gruppe einzeln oder zusammen verordnen, je nachdem welche Drogen einer Gruppe ihm zur Verfügung stehen. Drogen können in Form

¹*Dāna* bezieht sich auf Spenden, die würdigen Personen gegeben werden. Spenden, die an unwürdige Personen gemacht werden, erzeugen keine religiösen Verdienste.

²*Satya* bedeutet zur Wahrheit zu stehen und in der Wahrheit zu leben, mit anderen Worten die Anweisungen der vedischen Schriften zu befolgen.

³*Brahmacarya* bedeutet völligen Verzicht auf Geschlechtsverkehr oder Geschlechtsverkehr nur zum Zeugen von Nachkommen.

⁴Religiöse Verdienste sind nützlich für ein besseres Los im nächsten Leben (z.B. Geburt auf den himmlischen Planeten), für spirituellen Fortschritt und letztendlich für Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod.

⁵In verschiedenen vedischen Schriften werden *satyaṁ* (Wahrhaftigkeit), *tapo* (Entsagung), *dayā* (Barmherzigkeit) und *dānam* (Wohltätigkeit und Sauberkeit) als die vier Pfeiler der Religion bezeichnet. Die vier Pfeiler der Irreligion sind *anṛta* (Falschheit), *himsa* (Gewalt), *asantoṣa* (Unzufriedenheit) und *vigrahaḥ* (Streit, Feindseligkeit). Durch Falschheit wird Wahrhaftigkeit zerstört, durch Gewalt wird Barmherzigkeit zerstört, durch Unzufriedenheit wird Entsagung zerstört und durch Streit werden Wohltätigkeit und Sauberkeit zerstört.

von arzneilichem *ghṛta*, Öl, Pulver, Tabletten, Paste, Bad, Getränk, Enema, Inhalation, Kollyrium und Zäpfchen genutzt werden.

19.2 Gruppen von Drogen nach Suśrūta

In der *Suśrūta-Saṁhitā* werden 37 Gruppen von Drogen⁶ beschrieben:

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| (1) <i>Vidārigandhādi gaṇa</i> , | (14) <i>Kākolyādi gaṇa</i> , | (27) <i>Ambaṣṭhādi gaṇa</i> , |
| (2) <i>Āragvadhādi gaṇa</i> , | (15) <i>Ūṣakādi gaṇa</i> , | (28) <i>Āmalakyādi gaṇa</i> , |
| (3) <i>Sālasārādi gaṇa</i> , | (16) <i>Sārivādi gaṇa</i> , | (29) <i>Trapvādi gaṇa</i> , |
| (4) <i>Varuṇādi gaṇa</i> , | (17) <i>Añjanādi gaṇa</i> , | (30) <i>Lākṣādi gaṇa</i> , |
| (5) <i>Vīratarvādi gaṇa</i> , | (18) <i>Parūṣakādi gaṇa</i> , | (31) <i>Bṛhat pañcamūla</i> , |
| (6) <i>Rodhrādi gaṇa</i> , | (19) <i>Bṛhatyādi gaṇa</i> , | (32) <i>Laghū pañcamūla</i> , |
| (7) <i>Arkādi gaṇa</i> , | (20) <i>Guḍūcyādi gaṇa</i> , | (33) <i>Vallija pañcamūla</i> , |
| (8) <i>Surasādi gaṇa</i> , | (21) <i>Paṭolādi gaṇa</i> , | (34) <i>Kaṇṭaka pañcamūla</i> , |
| (9) <i>Muṣkakādi gaṇa</i> , | (22) <i>Mustādi gaṇa</i> , | (35) <i>Tṛṇa pañcamūla</i> , |
| (10) <i>Pippalyādi gaṇa</i> , | (23) <i>Utpāladi gaṇa</i> , | (36) <i>Nyagrodhādi gaṇa</i> , |
| (11) <i>Elādi gaṇa</i> , | (24) <i>Triphalā</i> , | (37) <i>Śyāmādi gaṇa</i> |
| (12) <i>Vacādi gaṇa</i> , | (25) <i>Tryūṣaṇa gaṇa</i> , | |
| (13) <i>Haridrādi gaṇa</i> , | (26) <i>Priyaṅgvādi gaṇa</i> , | |

(1) Vidārigandhādi gaṇa

Diese Gruppe besteht aus *vidārīgandhā*, *vidārī*, *viśvadevā*, *sahadevā*, *śva-damṣṭrā*, *śatāvārī*, *sārivā*, *jīvaka*, *ṛṣabhaka*, *bṛhatī*, *kaṇṭakārī*, *punarnavā*, *eraṇḍa*, *mahāsahā*, *hamsapādī*, *vṛścikālī*.

Drogen dieser Gruppe besänftigen *pitta* und *vāyu* und heilen *śoṣa*, *gulma*, *urdhva svāsa* (Dyspnoe) und *kāsa*.

(2) Āragvadhādi gaṇa

Zu dieser Gruppe gehören: *āragvadhā*, *madana*, *kaṇṭakī*, *kuṭaja*, *pāṭhā*, *pāṭalā*, *mūrvā*, *indrayava*, *saptaparṇa*, *nimba*, *kuraṇṭaka*, *guḍūci*, *citraka*, *paṭola*, *śārṅgiṣṭhā*, *parūṣaka*, *karañja*, *kirātatikta*, *gopaghṇṭā* und *suṣavī*.

Drogen dieser Gruppe beseitigen *kapha* und *viṣa* und heilen *prameha*, *kuṣṭha*, *jvara*, *vamī* (Erbrechen) und *kaṇḍū*. Sie sind auch hilfreich bei der Reinigung von Wunden und Geschwüren.

⁶Mit *daśamūla* sind es 38 Gruppen.

(3) Sālasārādi gaṇa

Sālasāra, ajakarṇa, khadira, kadara, kālaskandha, kramukha, meṣaśṛṅgī, bhūrja, tiniśa, candana, raktacandana, śimśipā, śirīśa, asana, dhava, arjuna, naktamāla, aśvakarṇa, śaka, gudūcī und *kālīyaka* bilden die Sālasārādi-Gruppe.

Drogen dieser Gruppe heilen *kuṣṭha*, *prameha* und *pāṇḍu*. Sie reinigen auch *kapha* und *medas*.

(4) Varuṇādi gaṇa

Zu dieser Gruppe gehören: *varuṇa, ārtagala, śigru, madhuśigru, tarkārī, meṣaśṛṅgī, pūtīka, naktamāla, moraṭa, agnimantha, saireyaka, bimbī, vasuka, vasira, citraka, śatāvārī, bilva, darbha* und beide Arten von *bṛhatī*.

Drogen dieser Gruppe reduzieren *kapha* und *medas*. Sie heilen *śiraḥśūla* (Kopfschmerzen), *gulma* und *ābhyaṅtara vidradhi* (interner Abszess).

(5) Vīratarvādi gaṇa

Diese Gruppe beinhaltet: *vīrataru, sahacara, darbha, moraṭā, vṛkṣādānī, guṇḍrā, nala, kuśa, kāśa, aśmabhedaka, agnimantha, vasuka, vaśira, bhallūka, kuraṅṭikā, indīvara, kapotavaṅkā* und *śvadaṁṣṭrā*.

Drogen dieser Gruppe heilen Krankheiten verursacht durch *vāyu*, *aśmarī*, *mūtrakṛcchra* (Dysurie) und *mūtrāghāta* (Anurie).

(6) Rodhrādi gaṇa

Rodhra, sāvararodhra, palāśa, śyonāka, aśoka, phaṅjī, kaṭphala, ela vāluka, śallakī, jīṅginī, kadamba, sāla, kadālī – diese Drogen bilden die Rodhrādi-Gruppe.

Drogen dieser Gruppe reduzieren *medas* und *kapha*. Sie heilen *yonīdoṣa* (Krankheiten des weiblichen Genitaltrakts) und *viśa*. Sie sind *stambhāna* und *varṇya*.

(7) Arkādi gaṇa

Zu dieser Gruppe gehören: *arka, alarka, karañja, nāgadantī, apāmārga, bhārgī, rāsnā, indrapuṣpī, kṣudraśvetā, mahāśvetā, vṛścikālī, jyotiṣmatī* und *iṅgudī*.

Drogen dieser Gruppe reduzieren *kapha* und *medas*. Sie heilen *viśa*, *kṛmi* und *kuṣṭha*. Sie sind besonders hilfreich für die Reinigung von Wunden.

(8) Surasādi gaṇa

Zu dieser Gruppe gehören: *surasā, śveta surasā, phaṇījjhaka, bhūstr̥ṇa, arjaka, sugandhaka, sumukha, kālamāla, kāsamarda, kṣavaka, kharapuṣpa, viḍaṅga, kaṭṭphala, surasī, nirguṇḍī, kulāhala, undurukarnikā, phaṇījī, prācībala, kākamācī* und *viṣamuṣṭika*.

Drogen dieser Gruppe reduzieren *kapha* und heilen *krmi, pratiśyāya* (Rhinis), *arucī, śvāsa* und *kāsa*. Sie sind auch hilfreich bei der Reinigung von Wunden.

(9) Muṣkakādi gaṇa

Die Muṣkakādi-Gruppe enthält folgende Drogen: *muṣkaka, palāśa, dhava, citraka, madana, kuṭaja, śimśapā, snuhī* und *triphalā*.

Drogen dieser Gruppe reduzieren *medas* und beseitigen Beeinträchtigung von *śukra*. Sie heilen *prameha, arśa, pāṇḍu* und *śarkarā*.

(10) Pippalyādi gaṇa

Diese Gruppe besteht aus: *pippalī, pippalīmūla, cavya, citraka, elā, indrayava, marica, gajapippalī, śuṅthī, hiṅgu, jīraka, ativiṣā, ajāji, pāṭhā, hareṇukā, mahānimba, ajamodā, vacā, sarṣapa, bhārgī, kaṭukā* und *viḍaṅga*.

Drogen dieser Gruppe stimulieren die Verdauungskraft und helfen bei der Verdauung von *āma*. Sie reduzieren *kapha*, sind appetitanregend und heilen *gulma, śūla* (Kolikschmerzen) und *jvara*.

(11) Elādi gaṇa

Diese Gruppe besteht aus: *elā, tagara, kuṣṭha, māmsī, dhyāmaka, tvak, patra, nāgapuṣpa, priyaṅgu, hareṇukā, vyāghranakha, śukti, caṇḍā, sthaṇeyaka, śrīveṣṭaka, coca, coraka, vāluka, guggulu, sarjarasa, turuṣka, kunduruka, aguru, sprkkā, uśīra, devadāru, kuṁkuma* und *keśara*.

Drogen dieser Gruppe reduzieren *vāyu* und *kapha*, fördern gesunden Teint und heilen *viṣa, kaṇḍū, piḍakā* und *koṭha* (Hautausschlag).

(12) Vacādi gaṇa und (13) Haridrādi gaṇa

Vacādi gaṇa besteht aus den Drogen *vacā, mustā, ativiṣa, harītakī, nāgakeśara* und *devadāru*.

Haridrādi gaṇa besteht aus *haridrā, dāruharidrā, pṛṣṇiparnī, madhuka* und *Kuṭaja*-Samen.

Trisugandhi

Tvak, *elā* und *patra* (Zimt, Kardamom, *tejapatra*) in gleicher Menge werden *trisugandhi* genannt.

Trisugandhi ist leicht, geschmacksfördernd, *uṣṇa-vīrya*, *tīkṣna*, *varṇya*, heilt Übelkeit, *viṣa* und beseitigt üblen Mundgeruch und angeregtes *kapha* und *vāyu*.

19.4 Gruppen von Drogen nach Caraka

Klasse	Drogen (je 10 Beispiele)
<i>bṛmhanīya</i> (Gewebe aufbauend)	<i>kṣīriṇī</i> , <i>rājakṣavaka</i> , <i>aśvagandha</i> , <i>kākolī</i> , <i>vātyāyanī</i> , <i>bhadraudanī</i> , <i>bhāradvājī</i> , <i>payasyā</i> , <i>ṛṣyagandhā</i>
<i>lekhanīya</i> (Gewebe reduzierend)	<i>mustā</i> , <i>kuṣṭha</i> , <i>haridrā</i> , <i>dāruharidrā</i> , <i>vacā</i> , <i>ativiṣā</i> , <i>kaṭurohiṇī</i> , <i>citraka</i> , <i>cirabilva</i> , <i>haimavatī</i>
<i>jīvanīya</i> (vitalisierend)	<i>jīvaka</i> , <i>ṛṣabhaka</i> , <i>medā</i> , <i>mahāmedā</i> , <i>kākolī</i> , <i>kṣīrakākolī</i> , <i>mudgaparṇī</i> , <i>māṣaparṇī</i> , <i>jīvantī</i> , <i>madhuka</i>
<i>bhedanīya</i> (Verstopfung beseitigend)	<i>suvahā</i> , <i>arka</i> , <i>urubuka</i> , <i>agnimukhī</i> , <i>citrā</i> , <i>citraka</i> , <i>cirabilva</i> , <i>śaṅkinī</i> , <i>śakulādanī</i> , <i>svarṇakṣīriṇī</i>
<i>sandhānīya</i> (Wunden heilend)	<i>madhuka</i> , <i>madhuparṇī</i> , <i>pṛṣniparṇī</i> , <i>ambaṣṭhakī</i> , <i>samaṅgā</i> , <i>mocharasa</i> , <i>dhātakī</i> , <i>lodhra</i> , <i>priyaṅgu</i> , <i>kaṭphala</i>
<i>dīpanīya</i> (verdauungsfördernd)	<i>pippalī</i> , <i>pippalīmūla</i> , <i>cavya</i> , <i>citraka</i> , <i>śṛṅgavera</i> , <i>amlavetasa</i> , <i>marica</i> , <i>ajamodā</i> , <i>bhallātaka</i> , <i>hiṅguniryāsa</i>
<i>baḷya</i> (stärkend)	<i>aindrī</i> , <i>ṛṣabhī</i> , <i>atirasā</i> , <i>ṛṣyaproktā</i> , <i>payasyā</i> , <i>aśvagandhā</i> , <i>sthīrā</i> , <i>rohiṇī</i> , <i>balā</i> , <i>atibalā</i>
<i>varṇya</i> (den Teint verbessernd; gesunden Teint fördernd)	<i>candana</i> , <i>tuṅga</i> , <i>padmaka</i> , <i>uśīra</i> , <i>madhuka</i> , <i>mañjiṣṭhā</i> , <i>sārivā</i> , <i>payasyā</i> , <i>sitā</i> , <i>latā</i>

Klasse	Drogen (je 10 Beispiele)
<i>kaṅṭhya</i> (wohltuend für den Hals)	<i>sārivā, ikṣumūla, madhuka, pippalī, drākṣā, kaiṭarya, haṃsapādī, bṛhatī, kaṅṭakārikā</i>
<i>hṛdya</i> (wohltuend fürs Herz)	<i>āmra, āmrātaka, likuca, karamarda, vṛkṣāmla, amlavetasa, kuvala, badara, dādima, mātuluṅga</i>
<i>tr̥ptighna</i> (anti-saturativ)	<i>nāgara, cavya, citraka, viḍaṅga, mūrvā, guḍūcī, vacā, mustā, pippalī, paṭola</i>
<i>arśoghna</i> (anti-hämorrhidial)	<i>kuṭaja, bilva, citraka, nāgara, ativiṣā, abhāya, dhanvayāsaka, dāruharidrā, vacā, cavya</i>
<i>kuṣṭhaghna</i> (anti-dermatosisch)	<i>khadira, abhāya, āmalaka, haridrā, aruṣkara, saptaparṇa, āragvadha, karavīra, viḍaṅga, jātipravāla</i>
<i>kaṇḍūghna</i> (anti-prurigisch)	<i>candana, nalada, kṛtamāla, naktamāla, nimba, kutaja, sarṣapa, madhuka, dāruharidrā, mustā</i>
<i>kṛmighna</i> (anthelmintisch)	<i>akṣīva, marica, gaṇḍīra, kebuka, viḍaṅga, nirguṇḍī, kiṇihī, śvadamṣṭrā, vṛṣaparṇikā, ākhuparṇikā</i>
<i>viṣaghna</i> (antitoxisch)	<i>haridrā, mañjiṣṭhā, suvahā, sūkṣmailā, pālindī, candana, kataka, śirīṣa, sindhuvāra, śleṣmātaka</i>
<i>stanyajanana</i> (Milchbildung fördernd)	<i>vīraṇa, śāli, ṣaṣṭika, ikṣuvālikā, darbha, kuśa, kāśa, gundrā, itkaṭa, kattṛṇa</i>
<i>stanyaśodhana</i> (Brustmilch reinigend)	<i>pāṭhā, mahauśadha, suradāru, mustā, mūrvā, guḍūcī, vatsaka, kirātatikta, kaṭurohiṇī, sārivā</i>
<i>śukrajanana</i> (Samenbildung fördernd)	<i>jīvaka, ṛṣabhaka, kākolī, kṣīrakākolī, mudgaparṇī, māṣaparṇī, vṛddharuhā, jaṭilā, kuliṅgā</i>

Klasse	Drogen (je 10 Beispiele)
<i>śukraśodhana</i> (<i>śukra</i> reinigend)	<i>kuṣṭha</i> , <i>elavāluka</i> , <i>kaṭṭhala</i> , <i>samudraphena</i> , <i>kadamba</i> , <i>iḅṣu</i> , <i>kaṇḁekṣu</i> , <i>iḅṣuraka</i> , <i>vasuka</i> , <i>uśīra</i>
<i>snehopaga</i> (ölend/befeuchtend)	<i>mṛdvīkā</i> , <i>madhuka</i> , <i>madhuparṇī</i> , <i>medā</i> , <i>vidārī</i> , <i>ḅṣirakākolī</i> , <i>jīvaka</i> , <i>jīvantī</i> , <i>śālaparṇī</i>
<i>svedopaga</i> (diaphoretisch)	<i>śobhāñjanaka</i> , <i>eraṇḁaka</i> , <i>arka</i> , <i>vṛścīra</i> , <i>punarnavā</i> , <i>yava</i> , <i>tila</i> , <i>kulattha</i> , <i>māṣa</i> , <i>badara</i>
<i>vamanopaga</i> (emetisch)	<i>madhu</i> , <i>madhuka</i> , <i>kovidāra</i> , <i>karbudāra</i> , <i>nīpa</i> , <i>vidula</i> , <i>bimbī</i> , <i>śaṇapušpī</i> , <i>sadāpuṣpā</i> , <i>pratyakpuṣpā</i>
<i>virecanopaga</i> (purgativ)	<i>drākṣā</i> , <i>kāśmarya</i> , <i>paruṣka</i> , <i>abhayā</i> , <i>āmalaka</i> , <i>bibhītaka</i> , <i>kuvala</i> , <i>badara</i> , <i>karkandhu</i> , <i>pīlu</i>
<i>śirovirecanopaga</i> (kopfreinigend)	<i>jyotiṣmatī</i> , <i>ḅṣavaka</i> , <i>marica</i> , <i>pippalī</i> , <i>viḁaṅga</i> , <i>śīgru</i> , <i>sarṣapa</i> , <i>apāmārga</i> , <i>śveta</i> , <i>mahāśvetā</i>
<i>āsthāpanopaga</i> (Drogen für abführendes Enema)	<i>trivṛt</i> , <i>bilva</i> , <i>pippalī</i> , <i>kuṣṭha</i> , <i>sarṣapa</i> , <i>vacā</i> , <i>vatsaka</i> , <i>śatapušpā</i> , <i>madhuka</i> , <i>madana</i>
<i>anuvāsanopaga</i> (Drogen für öliges Enema)	<i>rāsnā</i> , <i>suradāru</i> , <i>bilva</i> , <i>madana</i> , <i>śatapušpā</i> , <i>vṛścīra</i> , <i>punarnavā</i> , <i>śvadamaṣṭrā</i> , <i>agnimantha</i> , <i>śyonāka</i>
<i>hikkānigrahaṇa</i> (<i>hikkā</i> beseitigend)	<i>śathī</i> , <i>puṣkaramūla</i> , <i>badara</i> , <i>kaṇṭakārikā</i> , <i>bṛhatī</i> , <i>vṛḅṣaruhā</i> , <i>abhayā</i> , <i>pippalī</i> , <i>durālabhā</i> , <i>kulīraśṛṅgī</i>
<i>trṣṇānigrahaṇa</i> (Durst beseitigend)	<i>nāgara</i> , <i>dhanvayāsaka</i> , <i>mustā</i> , <i>parpataka</i> , <i>candana</i> , <i>kirātatikta</i> , <i>guḁūcī</i> , <i>hrīvera</i> , <i>dhānyaka</i> , <i>paṭola</i>
<i>chardinigrahaṇa</i> (anti-emetisch)	<i>jambu</i> , <i>āmra</i> , <i>mātuluṅga</i> , <i>badara</i> , <i>dāḁima</i> , <i>yava</i> , <i>yaṣṭika</i> , <i>uśīra</i> , <i>mṛt</i> , <i>lāja</i>

Klasse	Drogen (je 10 Beispiele)
<i>purīśasaṃgrāṇīya</i> (Kot festigend)	<i>priyaṅgu, ananta, āmra, katvaṅga, lodhra, mocarasa, samaṅgā, dhātakī, padmā, padma</i>
<i>purīśavirajanīya</i> (Kot depigmentierend)	<i>jambu, śallakī, kacchurā, madhūka, śālmālī, śrīveṣṭaka, payasyā, tila, utpala</i>
<i>mūtravirajanīya</i> (Urin depigmentierend)	<i>jambū, āmra, plakṣa, vaṭa, kapītana, udumbara, aśvattha, bhallātaka, aśmantaka, somavalka</i>
<i>mūtrasaṃgrahanīya</i> (anti-diuretisch)	<i>padma, utpala, nalina, kumuda, saugandhika, puṇḍarīka, śatapatra, madhuka, priyaṅgu, dhātakī</i>
<i>mūtravirecanīya</i> (diuretisch)	<i>vṛkṣādānī, śvadaṃṣṭrā, vasuka, vaśīra, pāśāṇabheda, darbha, kuśa, kāśa, gundrā, itkaṭa</i>
<i>śvāsahara</i> (Dyspnoe beseitigend)	<i>śathī, puṣkaramūla, amlavetasa, elā, hiṅgu, aguru, surasā, tāmālakī, jīvantī, caṇḍā</i>
<i>kāśahara</i> (Husten beseitigend)	<i>drākṣā, abhayā, āmalaka, pippalī, durālabhā, śṛṅgī, kaṇṭakārikā, vṛścīra, punarnavā, tāmālakī</i>
<i>śothahara</i> (Ödeme heilend)	<i>pāṭalā, agnimantha, śyonāka, bilva, kāśmarya, kaṇṭakārikā, bṛhatī, śālaparṇī, pṛṣṇiparṇī, gokṣuraka</i>
<i>jvarahara</i> (antipyretisch)	<i>sārivā, pāṭhā, mañjiṣṭhā, drākṣā, pīlu, parūṣaka, abhayā, āmalaka, bibhītaka</i>
<i>śramahara</i> (Müdigkeit beseitigend)	<i>drākṣā, kharjūra, priyāla, badara, dāḍīma, phalgu, parūṣaka, ikṣu, yava, ṣaṣṭika</i>
<i>dāhapraśamana</i> (Brennen beseitigend)	<i>lājā, candana, kāśmarya, madhūka, nīlotpala, uśīra, sārivā, guḍūcī, hrībera, Zucker</i>
<i>śītapraśamana</i> (Kältegefühl beseitigend)	<i>tagara, aguru, dhānyaka, śṛṅgavera, bhūtīka, vacā, kaṇṭakārī, agnimantha, śyonāka, pippalī</i>

Klasse	Drogen (je 10 Beispiele)
<i>udardaprasāmana</i> (anti-allergisch)	<i>tinduka, priyāla, badara, khadira, kadara, saptaparṇa, aśvakaṇṇa, arjuna, asana, arimedā</i>
<i>śūlaprasāmana</i> (intestinal antispasmodisch)	<i>pippalī, pippalīmūla, cavya, citraka, śṛṅgavera, marica, ajamodā, ajagandhā, ajājī, gaṇḍīra</i>
<i>aṅgamardaprasāmana</i> (schmerzlindernd)	<i>vidārīgandhā, pṛṣṇiparṇī, brhatī, kaṅṭakārikā, eraṇḍa, kākolī, candana, uśīra, elā, madhuka</i>
<i>prajāsthāpana</i> (Fötusentwicklung fördernd)	<i>aindrī, brāhmī, śatavīryā, sahasravīryā, amoghā, avyathā, aśivā, ariṣṭā, vātyapuṣpī, viśvakṣenakāntā</i>
<i>śoṇitasthāpana</i> (blutstillend)	Honig, <i>madhuka, rudhira, mocarasa, Tonstücke, Zucker, lodhra, gairika, priyaṅgu</i>
<i>vedanāsthāpana</i> (die Sinne stärkend)	<i>śāla, kaṭphala, kadamba, padmaka, tumba, mocarasa, śirīṣa, vañjula, elavāluka, aśoka</i>
<i>saṃjñāsthāpana</i> (wiederbelebend)	<i>hiṅgu, kaiṭarya, arimedā, vacā, coraka, vayasthā, golomī, jaṭilā, palaṅkaṣā, aśokaroḥiṇī</i>
<i>vayaḥsthāpana</i> (verjüngend)	<i>amṛtā, abhayā, dhātrī, muktā, śvetā, jīvantī, atirasā, maṇḍūkaparṇī, sthirā, punarnavā</i>

Tabelle 19.1: Klassifizierung von Drogen nach Caraka

19.5 Drogen geordnet nach rasas

rasa	Drogen
<i>madura</i>	Milch, Fett, Knochenmark, Zuckerrohrprodukte, Fleisch, Weizen, Śāli-Reis, Ṣaṣṭika-Reis, Weintrauben, <i>ghṛta</i> , <i>kaśeruka</i> , <i>śṛṅgāta</i> , <i>gilōḍya</i> , <i>ervāru</i> , <i>alābu</i> , <i>kālaka</i> , <i>kataka</i> , <i>kāśmarī</i> , <i>bhakṣa</i> , <i>kharjūraka</i> , <i>padma</i> , <i>karkatīkā</i> , <i>madhūka</i> , <i>rājādana</i> , <i>balā</i> , <i>iḅṣu</i> , <i>payasvinī</i> , <i>tāla</i> , <i>jayā</i> , <i>payasyā</i> , <i>goḅsura</i> , <i>kūṣmāṇḁa</i> , <i>kadalī</i> , Drogen der Kākolyādi-Gruppe, <i>kapikacchū</i>
<i>amla</i>	Buttermilch, saure Sahne, <i>dāḁima</i> , <i>mātuluṅga</i> , <i>prācīnāmalaka</i> , <i>dadhittha</i> , <i>āmalaka</i> , <i>ciñcā</i> , <i>nīpa</i> , <i>kośāmra</i> , <i>nimbuka</i> , <i>bhavya</i> , <i>pālevata</i> , <i>kola</i> , <i>lakuca</i> , <i>vetra</i> , <i>badara</i> , <i>jaṁbūra</i> , <i>karuṅa</i> , <i>amlavetasa</i> , <i>rajata</i> , <i>āmrātaka</i> , <i>caṅakāmla</i> , <i>kāñḁjika</i> , <i>cāṅgerī</i> , <i>surā</i> , <i>sauvīra</i> , <i>śuktaka</i> , <i>tuṣodaka</i> , <i>dhānyāmla</i>
<i>lavaṅa</i>	<i>saindhava</i> , <i>aḅṣa</i> , <i>viḁa</i> , <i>pākyā</i> , <i>romaka</i> , <i>sā mudra</i> , <i>yavakṣāra</i> , <i>khaprasūta</i> , <i>svarjikā</i> und <i>navasāraka</i>
<i>kaṭu</i>	<i>śīgru</i> , <i>vyoṣā</i> , <i>āmaya</i> , <i>rasona</i> , <i>caṅḁā</i> , <i>sumukha</i> , <i>mūlaka</i> , <i>surāhvā</i> , <i>lāṅgalī</i> , <i>pīluka</i> , <i>lavaṅga</i> , Drogen der Surasādi- und Pippalyādi-Gruppe, u.a.
<i>tikta</i>	<i>haridrā</i> , <i>dāruharidrā</i> , <i>māṅḁūkī</i> , <i>varuṅa</i> , <i>śakrāhva</i> , <i>iḅsura</i> , <i>śamkhinī</i> , <i>dantī</i> , <i>dravantī</i> , <i>bṛhatī</i> , <i>śyāmā</i> , <i>vyāghrī</i> , <i>tiktā</i> , <i>karkoṭī</i> , <i>kāravellikā</i> , <i>vārtāku</i> , <i>kāravī</i> , <i>gopā</i> , <i>kaṭbhī</i> , <i>śaśī</i> , <i>vāṭikā</i> , <i>vetra</i> , <i>karīra</i> , <i>sumanā</i> , <i>karavīra</i> , <i>trāyamāṅā</i> , <i>vṛścikālī</i> , <i>kumārī</i> , <i>paṭīkā</i> , <i>vṛṣā</i> , <i>śaṅkhapusṭī</i> , <i>meṣaśṛṅgī</i> , <i>markaṭa</i> , <i>pippalī</i> , <i>kastūrī</i> , <i>bimba</i> , <i>nirguṅḁī</i> , Drogen der Guḁūcyādi-Gruppe u.a.
<i>kaṣāya</i>	Drogen der Nyagrodhādi-, Priyaṅgvādi-, Rodhrādi- und Sālasārādi-Gruppen, <i>triphālā</i> , <i>jambu</i> , <i>āmra</i> , <i>vakula</i> , <i>vanaspati</i> , <i>cillī</i> , <i>jīvantī</i> , <i>kalambuṣā</i> , <i>nīpālāṅkī</i> , <i>mudga</i> , <i>nīvāra</i> u.a.

Tabelle 19.2: Drogen geordnet nach rasas

20 Auśadha yoga (Arznei-Rezepte)

In verschiedenen ayurvedischen Schriften werden hunderte von Rezepten mit verschiedenen Wirkungen beschrieben. Manche Rezepte tragen keinen bestimmten Namen, andere mit Namen variieren in der Zusammensetzung und Herstellung.

In diesem Kapitel werden die wichtigsten ayurvedischen Präparate beschrieben, die *vaidyas* ihren Patienten verordnen. Viele der genannten Präparate können unter Berücksichtigung von verschiedenen Faktoren wie Diät, Dosis, Körperkonstitution maßvoll zur Erhaltung der Gesundheit genutzt werden. Ein erfahrener ayurvedischer Arzt, der Arzneimittel selbst herstellt, mag – entsprechend Konstitution, *doṣa*-Zustand usw. des Patienten – genannte Rezepturen in der Herstellung variieren, indem er bestimmte Drogen weglässt oder andere hinzufügt.

Einzelne Arznei-Rezepte, Drogen, Nahrungsmittel usw. können mehrere, verschiedene Störungen beseitigen, wenn sie entsprechend dem *doṣa*-Zustand, Lebensalter usw. richtig angewandt werden. Auf der anderen Seite können viele verschiedene Mittel eine einzelne Störung beseitigen.

Die Angaben mancher Wirkungen von ayurvedischen Rezepten (insbesondere Rasāyana-Rezepte) mögen unvorstellbar oder unglaublich erscheinen. Dazu können wir nur sagen, dass Drogen im Allgemeinen – aufgrund verschiedener Faktoren wie Umweltverschmutzung, Irreligiosität, Sündhaftigkeit usw. – im *kali-yuga* nicht mehr das sind, was sie in früheren Zeitaltern waren;¹ dass die Menschen heute wenig Selbstdisziplin, Kraft und Vertrauen besitzen, die notwendig sind, um z.B. verjüngende Effekte mit bestimmten Rezepten zu erzielen. Die Menschen des *kali-yuga* sind verwirrt, sie sind zahllosen Sinneseindrücken und Meinungen ausgesetzt, die Lebensumstände sind schwierig und kompliziert usw. Deshalb können sie z.B. bei der Anwendung von Verjüngungsmitteln – wenn sie überhaupt die Möglichkeit haben eine Verjüngungstherapie durchzuführen – keine spektakulären Erfolge erzielen, selbst wenn die Bestandteile der Rezepte von makelloser Qualität wären und exakt wie vor 5000 Jahren hergestellt worden wären.

Aus Unwissenheit und mangelnder Intelligenz der Menschen dieses Zeitalters wird gerne vergessen oder nicht verstanden, was das Ziel des Lebens ist und warum Āyurveda überhaupt existiert. Das Hauptziel des Āyurveda besteht darin, die Gesundheit der Gesunden zu erhalten und Krankheiten zu heilen, damit der Mensch – ungehindert und mit voller Energie – *dharma* befolgen, also Tätigkeiten für den spirituellen Fortschritt ausführen kann.

¹Die Kraft von Pflanzen vermindert sich in den vier Zeitaltern *kṛta*, *treta*, *dvapara* und *kali* in dieser Reihenfolge sukzessive.

20.1 Methoden der Heilmittelzubereitung

Es gibt im Ayurveda verschiedene Methoden der Heilmittelzubereitung zur Erzielung verschiedener therapeutischer Wirkungen und zur Erhaltung der Wirksamkeit der Heilpflanzen:

- *pañca kaṣāya* (5 Extraktformen):
svarasa (frischer Saft),
kalka (Paste),
kaṣāya (Abkochung),
phāṇṭa (heißer Aufguss),
hima (kalter Auszug)
- Milchabkochung
- *cūrṇa* (Pulver)
- *vaṭi*, *guṭika* (Tabletten, Pillen)
- *guggulu* (Pillen, die mit dem gereinigten Harz von *Commiphora mukul* als bindender Substanz zubereitet werden)
- *āsava*, *ariṣṭa* (arzneiliche Weine/fermentierte Getränke)
- *avaleha* (arzneiliche Gelees/Kräuter-Fruchtmus-Zubereitungen)
- *taila* (arzneiliche Öle)
- *ghṛta* (arzneiliche Butterreinfett-Zubereitungen)
- *bhasma* (speziell zubereitete, veraschte Metalle u.a.)

Svarasa

Traditionell werden zur Herstellung von *svarasa* (oder *rasa*) frische Heilpflanzen zerstampft und der Saft wird durch ein Tuch gepresst. Zu den Heilpflanzen, die häufig in Form von *svarasa* genutzt werden, gehören z.B. *brahmī* (*Bacopa monnieri*) und *śankhapuṣpi* (*Convolvulus pluricaulis*). Dekokte von *brahmī* und *śankhapuṣpi* werden aber ebenfalls genutzt.

Die Flüssigkeit, die aus einer pulverisierten getrockneten Droge mit der doppelten Menge Wasser vermischt gewonnen wird, nennt man auch *rasa*. Die Mischung wird über Nacht stehengelassen und dann durch ein Tuch gefiltert.

Kalka

Eine Heilpflanzenpaste erhält man, indem man frisch gepflückte Heilpflanzen zu einer Paste zerstampft. *Kalka* wird auch zubereitet mit *cūrṇas* und Wasser, wenn frische Pflanzen nicht erhältlich sind. *Kalka* wird oft äußerlich als Pflaster oder Umschlag zur Heilung von Wunden angewandt. Es wird auch für Aufgüsse, Dekokte und zur Herstellung von *tailas* und *ghṛtas* verwendet.

Kaṣaya

Die allgemeine Regel für Abkochungen ist, dass 1 Teil getrockneter Kräuter mit 8 - 16 Teilen Wasser auf kleiner Flamme gekocht werden, bis 3/4 des Wassers verkocht sind, wobei die Menge des Wassers von der Härte der Pflanzenteile abhängt – harte Pflanzenteile wie Wurzeln und Rinde benötigen längere Kochzeit und daher mehr Wasser. Die Kräuter werden dann abgeseiht und das Dekokt wird mit Zucker, Honig u.a. Zugaben in angemessener Dosis eingenommen.

Phaṇṭa

Für Aufgüsse nimmt man 1 Teil Heilpflanzen, übergießt sie mit 8 Teilen siedendem Wasser und läßt die Kräuter einige Stunden darin ziehen. Aufgüsse sind für die Zubereitung von empfindlicheren Pflanzenteilen wie Blätter und Blüten besser geeignet als Abkochungen. Wenn ein Rezept mehrere Kräuter mit unterschiedlicher Härte (z.B. Wurzeln einer Pflanze und Blätter einer anderen Pflanze) vorschreibt, können die Zubereitungen separat hergestellt und am Ende, nach dem Abseihen, vermischt werden. Oder harte Pflanzenteile werden zuerst gekocht und weichere Pflanzenteile später hinzugefügt.

Hima

Für kalte Auszüge lässt man grob pulverisierte Drogen über Nacht in Wasser ziehen. Für diese Zubereitungsart kommen hauptsächlich Pflanzen mit kühlender Energie (z.B. Sandelholz) in Frage, um *pitta* zu vermindern. Um *pitta*-Zustände zu beseitigen, werden aber auch kalte Abkochungen verabreicht.

Milchabkochung

Abkochungen können sowohl mit Wasser als auch mit Milch zubereitet werden. Für Milchabkochung werden in der Regel 1 Teil Heilpflanzen mit 8

Teilen Milch und der vierfachen Menge Wasser gekocht bis alles Wasser verkocht ist. Bei *cūrṇas*, die mit Milch gekocht werden, können auch geringere Mengen Wasser genommen werden. Milch verstärkt die tonisierenden und nährenden Eigenschaften der Heilmittel wie z.B. *śatāvaryādi cūrṇa* und *aśvagandha*. Milch wirkt kühlend, vermindert *pitta*, besänftigt Entzündungen usw. Sie gleicht auch die Wirkung von heißen, scharfen Heilmitteln (z.B. Zimt, Kardamom, *pippalī*) aus.

Cūrṇa

Pulver verschiedener Pflanzen, Salze, usw. werden im Ayurveda häufig genutzt. Traditionell werden sie mit verschiedenen Mörsern hergestellt und durch ein Leinentuch gefiltert – je feiner das Gewebe des Leinentuchs, desto feiner wird das Pulver. Jede Pflanze/Substanz eines Rezepts wird einzeln pulverisiert und dann mit den anderen Pulvern vermischt. *Cūrṇas* werden mit einer Trägersubstanz wie Honig, Rohrzucker, Jaggery, Wasser, Milch, Öl oder *ghṛta* genommen.

Vaṭi, guṭika

Es gibt im Ayurveda eine Vielzahl von Heilmitteln in Form von Dragees/Pillen und Tabletten. Pillen werden traditionell hergestellt, indem ein Teig aus diversen *cūrṇas*, Rohrzucker, Honig, eventuell Öl und Dekokten zubereitet wird. Aus diesem Teig werden *guṭikas* (Pillen) in verschiedener Größe (je nach Rezept) geformt. Für *vaṭis* (Tabletten) werden die *cūrṇas* gepresst (eventuell vermischt mit Pflanzenstärke). *Vaṭis* und *guṭikas* werden heutzutage maschinell hergestellt und nur *vaidyas* (traditionelle Ayurveda-Ärzte) stellen ihre *vaṭis* und *guṭikas* auf traditionelle Weise her.

Guggulu

Guggulus werden hergestellt, indem pulverisiertes Pflanzenmaterial und andere Substanzen wie Salze usw. (je nach Rezept) mit *guggulu*, dem gereinigten Harz von *Commiphora mukul*, vermischt und zu Pillen verarbeitet werden. *Guggulu* dient dabei (aufgrund seiner harzigen Konsistenz) als natürliches Bindemittel. Die therapeutische Wirkung von *Commiphora mukul* in Kombination mit verschiedenen anderen heilenden Substanzen ist bedeutend.

Vorgang der Reinigung von *guggulu*: Das Harz wird zuerst zerkleinert und dann in einem Stoffsäckchen in einem Behälter in Triphalā-Dekokt, Milch, Nirgundi-Dekokt, oder Vāsa-Dekokt gekocht. Wenn das *guggulu* flüssig geworden und durch das Stoffsäckchen in die Flüssigkeit gesickert ist, wird

der Kochvorgang beendet. Das Stoffsäckchen mit den Guggulu-Resten wird herausgenommen und die Flüssigkeit gefiltert und erneut gekocht bis sich eine feste Masse bildet. Diese wird in der Sonne getrocknet und kann dann mit verschiedenen Substanzen zu Pillen weiterverarbeitet werden.²

Āsava, ariṣṭa

Āyurveda nutzt eine Vielzahl von arzneilichen Weinen. Frischem Heilpflanzensaft oder Heilpflanzendekot und Gewürzen usw. wird Jaggery, Rohrzucker oder Honig hinzugefügt. Dann lässt man die Flüssigkeit mehrere Tage oder Wochen fermentieren. Wenn frischer Heilpflanzensaft als Basis dient, nennt man das fermentierte Endprodukt *āsava* und wenn ein Dekot als Basis benutzt wird, nennt man das Endprodukt *ariṣṭa*. *Āsavas* und *ariṣṭas* werden vom Körper leichter aufgenommen und umgesetzt als z.B. Pillen und Pulver. Ihre heilenden Eigenschaften verstärken sich im Laufe der Zeit.

Avaleha

Für *avalehas* werden z.B. Āmalakī-Früchte, Harītakī-Früchte u.a. mit Pflanzendekotten, Gewürzen usw. gekocht und am Ende mit Rohrzucker, Jaggery, Honig, *ghṛta* und eventuell *cūrṇas* vermischt. Diese Zubereitungen sind hauptsächlich *rasāyanas*, Mittel zur Förderung von Vitalität, Aufbau, Immunität und sind außerdem bei vielen Störungen heilsam.

Taila

Āyurvedische Öle fördern die Regeneration der *dhātus* (Körpergewebearten wie Blut, Muskeln, Knochen usw.) und des Immunsystems. Durch Massage mit den Ölen wird der Stoffwechsel der *dhātus* angeregt und *doṣas* werden normalisiert, indem die im Öl aufgelösten Drogen über die Haut ins Blut und andere tiefere *dhātus* gelangen.

Wesentlich bei vielen Erkrankungen ist, dass *āma* (im Körper angesammelte und lokal abgelagerte toxische Substanzen und Schlacken) abgebaut und ausgeschieden wird. Ölmassage mit bestimmten Kräuterölen eignet sich hervorragend, um Toxine herauszulösen – besonders in Verbindung mit *svedana* (Dampfbäder, Schwitzkur, Hitzeanwendung) – und sie hilft Toxine über Haut und Ausscheidungsorgane abzuführen und dadurch die Reinigung des Körpers zu fördern und das Immunsystem zu schützen und zu stärken.

²Das Harz wird auch für bestimmte Präparate direkt mit verschiedenen Dekotten verarbeitet (z.B. *Kaiśora guggulu* und *Gokṣurādi guggulu*).

Massage mit bestimmten arzneilichen Ölen kann die Behandlung durch orale Einnahme von ayurvedischen Medikamenten unterstützen und in vielen Fällen sogar überflüssig machen.

Zubereitung von *taila*: Aus Wurzeln, Rinde, Blüten und anderen Pflanzenteilen wird mit der vierfachen, achtfachen oder sechzehnfachen Menge Wasser (abhängig vom Härtegrad der Pflanzenteile - harte Pflanzenteile wie Wurzeln müssen länger gekocht werden und benötigen daher mehr Wasser) ein Dekokt hergestellt, indem man das Wasser solange kochen lässt, bis 3/4 davon verkocht sind. Das Dekokt wird gefiltert und anschließend im Verhältnis 4:1 mit Öl (4 Teile Wasser, 1 Teil Öl) gekocht. Wenn alles Wasser verdampft ist, ist die arzneiliche Wirkung der Drogen vollständig in das Öl übergegangen.

Bei manchen Ölen (z.B. *Mahābala taila*) wird das Dekokt mit Öl und anderen Flüssigkeiten wie z.B. Milch und Zuckerrohrsaft und mit Pasten von verschiedenen Drogen gekocht.

Manche *tailas* werden hergestellt, indem Öl mit feinen *cūrṇas* vermischt wird. Dann lässt man das Pulver im erhitzten Öl mehrere Stunden bis Tage ziehen. Diese Art der Zubereitung von medizinischen Ölen wird angewandt, wenn das *cūrṇa* aromatische Heilpflanzenbestandteile enthält, die durch Kochen zerstört werden bzw. ihre Wirkung verlieren.

Verschiedene Gewürze können direkt in das Öl gegeben werden und sollten dann einige Stunden darin leicht köcheln.

Für manche *tailas* ist eine Kombination der verschiedenen Zubereitungsarten erforderlich. Wenn *cūrṇas* dem Öl zugegeben wurden, ist ein Bodensatz im Ölfäschchen manchmal unvermeidlich oder Teile der feinen Heilpflanzenpulver-Bestandteile schwimmen im Öl. Dies ist aber weder für Haltbarkeit noch für die Wirkung des Öls von Bedeutung.

Ghṛta

Ghṛtas werden in ähnlicher Weise wie *tailas* hergestellt. Die Grundsubstanz, die mit Heildrogen verarbeitet wird, ist Butterreinfett. *Ghṛta* befördert die in ihm aufgelösten Drogen durch orale Einnahme, äußere Anwendung und *nasya* (nasale Anwendung) zu den feinen Körpergeweben und ist hervorragend geeignet, um *pitta*- und *vāta*-Störungen zu beseitigen.

Zubereitung von *ghṛta*: Die Butter in einen Topf geben und auf kleinster Flamme schmelzen. Nach einer Weile des Köchelns Schaum und Ausflockungen der Butter von der Oberfläche abschöpfen, umrühren und wieder Köcheln lassen. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis kein oder kaum noch Schaum und Ausflockungen vorhanden sind. Das flüssige Fett durch ein feines Sieb, das mit einem dünnen Papier- oder Stofftuch bedeckt ist,

filtrern. Das flüssige Butterfett, wenn es nicht mehr zu heiß ist, in ein Glas oder Tongefäß gießen und an einem kühlen Ort aufbewahren. Eine andere Methode der Herstellung besteht darin, die Butter mit Wasser zu kochen bis alles Wasser verdampft ist, usw.

Bhasma

Minerale, Korallen, Muschelhörner u.a. Substanzen werden auf spezielle Weise verascht. Dies nennt man *bhasma*. *Lauha bhasma* z.B. wird aus feinen Eisenplättchen hergestellt, die durch Glühen zu feinem Pulver verarbeitet werden, das danach mit verschiedenen Drogen imprägniert werden kann. *Śankha bhasma* wird in ähnlicher Weise aus Muschelhörnern hergestellt, wobei das gewonnene Pulver noch mehrmals mit Zitronensaft imprägniert wird.

20.2 Gḥṛta

Bhallātaka gḥṛta

Eigenschaften: *Bhallātaka gḥṛta* ist ein hervorragendes Mittel für die Heilung von *kaphagulma* und anderen Arten von *gulma*, *plīhan*, *pāṇḍu*, *śvāsa*, *grahaṇīdoṣa* und *kāsa*.

Zusammensetzung: Ghee und Milch verarbeitet mit *bhallātaka*, *pippalī*, *śunthī*, *vacā*, *vidaṅga*, *saindhava*, *hiṅgu*, *yavakṣāra*, *biḍa*, *śaṭī*, *citraka*, *madhuka*, *rāsnā*, Drogen der Vidārigandhādi-Gruppe.

(– *Caraka-Saṁhitā*, *Gulma cikitsitam*; *Bhaiṣajya Ratnāvalī*, *Gulmādhikāra*)

Brāhmī gḥṛta

Eigenschaften: *Brāhmī gḥṛta* heilt *unmāda*, *apasmāra*, *kuṣṭha*, fördert Intelligenz, Gedächtniskraft, Sprachvermögen, gute Stimme und ist glücksverheißend.

Zusammensetzung: *Purāṇa gḥṛta*, *brāhmī*, *vacā*, *śaṅkhaṇḍī*, *kuṣṭha*.

(– *Aṣṭāṅga Hṛdayam*, *Uttarasthāna*)

Citrakāḍya gḥṛta

Eigenschaften: Dieses *gḥṛta* stimuliert das Verdauungsfeuer und heilt *arśa*, *gulma*, *śvayathu* und *mūtrakṛcchra*.

Zusammensetzung: Ghee, Milch und Wasser verarbeitet mit *citraka*, *sārivā*, *balā*, *kālānūsārī*, *drakṣā*, *viśālā*, *pippalī*, *triphalā*, *madhuka*, *āmalakī* und nach dem Abkühlen mit Rohrzucker und *tugākṣīrī* vermischt.

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī*, *Mūtrāghāta vikāra*)

Dāḍimāḍya gḥṛta

Eigenschaften: Diese *gḥṛta* sollte zusammen mit Nahrung und Getränken genommen werden. Es heilt zwanzig Arten von *prameha*, *mūtraghāta* (Anurie) und schwere Dysurie, *aśmarī*, Verstopfung, *ānāha* (Blähungen, Tympanitis), *śūla*, *kāmalā* und *jvara*. Sie wurde in alter Zeit von den Aśvins formuliert.³

Zusammensetzung: Ghee, *dāḍīma* (Samen), *rajanī*, *cavikā*, *ajāji*, *nāgara*, *triphalā*, *kaṇā*, *trikaṇṭaka*, *yamāni*, *dhānyaka*, *vṛkṣāmla*, *capalā*, *kola*, Steinsalz.

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī*, *Pramehavikāra*)

³Die Aśvins sind zwei Halbgötter. Sie sind die Ärzte der *devas*.

20.4 Guggulu

Tabletten und Pillen, die *śuddha guggulu* (gereinigtes Harz von Commiphora mukul) enthalten.

Arogyavardhini guṭīka

Eigenschaften: *Arogyavardhini* wird verordnet bei Blutunreinheiten, Akne, Urticaria, Abszess, Ödemen, Leukodermie und Gelbsucht u.a. Leberstörungen.

Zusammensetzung: *triphalā, śilājatu, citraka, guggulu, kaṭuka, lauha bhasma, tamra bhasma, abhraka bhasma, śuddha gandhaka.*

(– *Siddha Yoga Saṅgraha*)

Ekaviṁśatika guggulu

Eigenschaften: „*Ekaviṁśatika guggulu* heilt *kuṣṭha, kṛmi*, eitrige Geschwüre, *grahaṇīdoṣa, arśa*, Mundkrankheiten, Frakturen und *gulma* und andere Krankheiten des Verdauungstrakts wie Śrī Viṣṇu Dämonen überwältigt.“

Zusammensetzung: *triphalā, citraka, trikaṭu, saindhava, ajājī, kāravī, vacā, ativiṣā, ajamodā, vīdaṅga, mustā, elā, cavya, devadāru, kuṣṭha, yavāsa, guggulu* und Ghee.

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī, Kuṣṭha cikitsā*)

Gokṣurādi guggulu

Eigenschaften: *Gokṣurādi guggulu* heilt *prameha*, Dysurie, Menorrhagie, Anurie, *vātarakta*, Krankheiten verursacht durch *vāyu*, Samenstörungen und Harnsteine.

Zusammensetzung: *gokṣura, triphalā, trikaṭu, mustā, guggulu.*

(– *Śarṅgadhara-Saṁhitā*)

Kaiśora guggulu

Eigenschaften: „*Kaiśora guggulu* heilt *vātarakta, vraṇa, kāsa, kuṣṭha, gulma, udararoga, śvayathu* (Ödeme; Beulen), *pāṇḍu, prameha, mandāgni*, Knochenkrankheiten, Verstopfung, diabetische Karbunkel. Dieses Präparat sollte mit Wasser oder Gemüsesuppe als *anupāna* genommen werden. Die Zeichen des Alters verschwinden und die Zeichen der Jugend erscheinen, deshalb wird es *Kaiśora guggulu* genannt (*kaishora* = Jugend).“

Zusammensetzung: *triphalā, guggulu, guḍūcī, trikaṭu, trivṛt, dantī, vīdaṅga.*

20.5 Cūrṇa

Ajamodādi cūrṇa

Eigenschaften: Mit heißem Wasser genommen heilt dieses Pulver Schmerzen in Hüften, Rücken, Knien usw., Sciatica, Gelenkschwellungen und *āmavāta*. Regelmäßiger Gebrauch verbessert Appetit, Gesundheitszustand und erhält lange Jugendlichkeit.

Zusammensetzung: *ajamodā, marica, citraka, pippalī, vidaṅga, saindhava, devadāru, śuṅṭhī*.

(– *Bhāvaprakāśa, Āmavātādhikāra*)

Im *Bhaiṣajya Ratnāvalī, Ojomeha Cikitsā* gibt es ein Rezept mit gleichem Namen, aber mit anderer Wirkung und anderer Zusammensetzung. Es besteht aus *ajamodā, triphalā, gokṣura, dāruharidrā, niśoṭha, śuṅṭhī, guḍūcī, śyāmālātā* und *narasāra*. „Wie die Sonne fähig ist, Dunkelheit zu beseitigen, so ist *Ajamodādi cūrṇa* fähig, *ojomeha* und *prameha* zu heilen.“

Avipattikara cūrṇa

Eigenschaften: Dieses Rezept heilt *mūtrakṛcchra, jvara, chardī, kāsa, rājayakṣma, dāha*, schwache Verdauung und Vergiftungen. *Avipattikara cūrṇa* ist ideal für Personen, die unter durch *pitta* verursachten Krankheiten leiden.

Zusammensetzung: *trikaṭu, triphalā, mustā, elā, vidaṅga, trivṛt, lavaṅga, tejapatra*, Zucker, *biḍ lavaṅga*.

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī, Amlapitta Cikitsā*)

Hiṅvaṣṭaka cūrṇa

Eigenschaften: *Hiṅvaṣṭaka cūrṇa* stimuliert das Verdauungsfeuer, beseitigt Indigestion und andere Verdauungsstörungen und heilt durch *vāta* verursachte Krankheiten.

Zusammensetzung: *hiṅgu, saindhava, jīraka, kṛṣṇa jīraka, trikaṭu, ajamodā*.

(– *Bhāvaprakāśa, Jatharāgnivikārādhikāra; Yoga Ratnākara*)

Lavaṅabhaskara cūrṇa

Eigenschaften: „*Lavaṅabhaskara cūrṇa* ist appetitanregend und verdauungsfördernd. Mit Buttermilch, Molke oder *peyā* (dünnflüssiger Getreidebrei) genommen, heilt es durch *vāta* und *kapha* verursachtes *gulma, plīhan, arśa, kuṣṭha, āmadoṣa*, Kolik, Verstopfung, *kāsa, śvāsa, grahaṇīdoṣa, śoṭha*,

20.8 Ariṣṭa, āsava

Abhayāriṣṭa

Eigenschaften: *Abhayāriṣṭa* fördert Stärke, gesunden Teint und Verdauung. Regelmäßiger Gebrauch von *Abhayāriṣṭa* heilt *arśa*, *grahaṇīroga*, *pāṇḍu*, *hṛdroga*, *plīhan*, *gulma*, *udararoga*, *kuṣṭha*, *śvayathu*, *arucī*, *kāmalā*, *kṛmi*, *rājayakṣma*, *jvara*, *granthī*.

Zusammensetzung: *Abhayāriṣṭa* wird hergestellt aus *harītakī*, *āmalakī*, *kapittha*, *indravāruṇī*, *vidaṅga*, *pippalī*, *lodhra*, *marica*, *elāvāluka*, Jaggery, Wasser.²⁴

(– *Caraka-Samhitā*, *Arśa cikitsitam*)

Arjunāriṣṭa

Eigenschaften: *Arjunāriṣṭa* ist ein allgemeines Tonikum und insbesondere ein Tonikum für das Herz. Es heilt Störungen in Herz und Lungen.

Zusammensetzung: *Arjunāriṣṭa* wird hergestellt aus *arjuna*, *drākṣā*, *madhūka*, *dhātakī*, Wasser, Jaggery.

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī*, *Hṛdroga cikitsā*)

Aśokāriṣṭa

Eigenschaften: *Aśokāriṣṭa* wird hauptsächlich angewandt bei Menstruationsstörungen und verschiedenen Störungen des weiblichen Genitaltrakts. Es heilt auch *arucī*, *arśa*, *raktapitta*, *prameha*, schwache Verdauung.

Zusammensetzung: *Aśokāriṣṭa* wird hergestellt aus *aśoka*, Wasser, Jaggery, *dhātakī*, *kṛṣṇajīraka*, *mustā*, *śuṅṭhī*, *daruharidrā*, *kamala*, *harītakī*, *āmalakī*, *bibhūṭaka*, *āmra*, *jīraka*, *vāsaka*, *candana*.

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī*, *Pradararoga cikitsā*)

Aśvagandhāriṣṭa

Eigenschaften: *Aśvagandhāriṣṭa* heilt *vātika*-Störungen, *unmāda*, *apasmāra*, *mūrcchā*, *kṣīṇa* (Schwäche), *mandāgni*.

Zusammensetzung: *Aśvagandhāriṣṭa* wird hergestellt aus Wasser, Honig, *aśvagandhā*, *muśalī*, *mañjiṣṭhā*, *harītakī*, *haridrā*, *dāruharidrā*, *mustā*, *rāsnā*,

²⁴Im *Bhaiṣajya Ratnāvalī*, *Arśa cikitsā* wird *Abhayāriṣṭa* beschrieben als hergestellt aus: Wasser, Rosinen, altem Jaggery, *Madhūka*-Blüten, Koriander, Anissamen, *harītakī*, *vidaṅga*, *gokṣura*, *trivṛt*, *dhātakī*, *śuṅṭhī*, *indravāruṇī*, *dantī*, *mocarasa* und *cavya*.

20.12 Krankheiten und Rezepte

Die letzte Sektion dieses Kapitels basiert auf einer Liste der *Ayurvedic Pharmacopoeia of India*, die vom Ayurvedic Pharmacopoeia Committee in Indien herausgebracht wurde, als Anregung oder Empfehlung zur Einrichtung von Apotheken von Krankenhäusern und Therapeuten.

Jvara (Fieberkrankheiten)

navajvara: *Sanjīvani vaṭi*

viśama jvara: *Sudarśana cūrṇa*

jīrṇa jvara: *Mahāsudarśana cūrṇa, Amṛtāriṣṭa*

sannipātika jvara: *Bhūnimbādi kvātha*

Krankheiten der Atmungsorgane

kāsa: *Sitopalādi cūrṇa*

expektorant: *Sitopalādi cūrṇa, Vāsāvaleha*

rājayakṣma: *Śilājītvādi lauha*

pratiśyāya: *Pañcakola cūrṇa*

pīnasa: *Ṣaḍbindu taila, Daśamūla rasāyanam*

Tonsilitis: *Khadirādi vaṭi*

śvāsa: *Puṣkaramūla cūrṇa, Vāsāriṣṭa, Lavaṅgādi cūrṇa*

Störungen des kardiovaskularen Systems

Herzschwäche: *Arjunāriṣṭa*

Hypertension: *Yogendra rasa, Sarpagandha*

Hypotension: *Makaradvaja guṭika*

Angina pectoris: *Śṛṅga bhasma*

Blutstörungen

pāṇḍu: *Punarnavādi mandura, Lohāsava*

raktapitta: *Lakṣādi cūrṇa*

Blutunreinheiten: *Nimbādi kvātha, Mañjiṣṭhādi cūrṇa, Khadirāriṣṭa*

Störungen des Verdauungssystems

atisāra: *Karpūrāsava, Jātīphalādyā cūrṇa*

Dysenterie: *Bilvādi cūrṇa, Kutajāriṣṭa*

amlapitta: *Madhuyaṣṭyādi cūrṇa, Avipattikara cūrṇa*

yakṛt roga: *Arogyavardhini guṭika, Dāruharidra cūrṇa, Navayas lauha*

śūla: *Śaṅkha bhasma, Laśunādi vaṭi, Hiṅguvacādi cūrṇa*

ādhmāna: *Hiṅgvāṣṭaka cūrṇa, Lavaṇabhāskara cūrṇa*

chardi: *Elādi cūrṇa, Bilvādi leha*

ajrṇa: *Citrakādi vaṭi, Yavanyādi cūrṇa*

agnimandya: *Agnitundi vaṭi, Pañcakola cūrṇa*

vibandha: *Abhayāriṣṭa, Pañcasakara cūrṇa, Harītaki cūrṇa*

arśa: *Śigru guggulu, Kasisādi taila*

kṛmiroga: *Vidaṅgādi lauha*

Störungen des Zentralnervensystems

Nervenschwäche: *Balāriṣṭa, Dhanvantara taila, Mahānārāyaṇa taila*

Parkinson: *Kapikacchū*

śiraśūla: *Pathyādi kvātha, Godanti praval yoga*

medhya (Gehirntonika für Intelligenz, Gedächtnis, Schlafstörungen):
Brāhmī rasāyana, Sarasvātāriṣṭa, Brāhmī ghṛta

Psychische Probleme

anidra: *Aśvagandha cūrṇa, Jaṭāmāmsī kvātha*

ākṣepaṇa: *Svarna bhasma, Pañcagavya ghr̥ta*

unmāda: *Mahāpaiśaca ghr̥ta, Mahācaitanya ghr̥ta*

viśāda: *Jyotiṣmatī taila, Vacā cūrṇa*

Gelenkkrankheiten

āmavāta: *Trayodaśaṅga guggulu*

vātarakta: *Kaiśora guggulu, Mahārāsnādi guggulu, Piṇḍa taila*

Osteoarthritis: *Yogarāja guggulu, Pañcaguṇa taila, Simhanāda guggulu*

Arthralgie: *Mahāviṣagarbha taila*

Störungen des Harnsystems

Oligurie/Anurie: *Punarnavāsava, Punarnavāṣṭaka kvātha*

aśmarī: *Kulatthādi ghr̥ta*

Prostatavergrößerung: *Punarnavādi guggulu, Śilājīti vaṭi*

Urämie: *Tṛṇa pañcamūla kvātha*

Dysurie: *Traikaṇṭhakādi kvātha, Svarṇa bhaṅga*

Dermatologische Störungen

kuṣṭha: *Gandhaka rasāyana, Eladi taila*

Hyperpigmentation: *Kumkumādi taila*

kaṇḍū: *Haridrā khaṇḍa, Mahāmaricyādi taila, Bilvādi guṭika*

Haarausfall, vorzeitiges Haarergrauen: *Bhṛṅgarāja taila*

Frauenkrankheiten

Menorrhagie: *Lodhrāsava, Aśokāriṣṭa*

Leukorrhoe: *Supāri pāka, Puṣyānuga cūrṇa*

Dysmenorrhoe: *Kumaryāsava, Rājapravartini vaṭi*

Hypolaktation: *Śatāvaryādi cūrṇa*

Wundheilend

Jātyādi taila, Triphalā guggulu, Lakṣādi guggulu, Mañjiṣṭhādi taila

Kopfkrankheiten

Augenkrankheiten: *Mahātriphalā gḥṛta, Rosenwasser*

Nasenkrankheiten: *Aṇu taila, Citraka Harītakī, Nāsika cūrṇa*

Mundkrankheiten: *Irimedadi taila, Bṛhatyādi kvātha, Pītaka cūrṇa*

Ohrenschmerzen: *Bilvādi taila, Nirguṇḍī taila*

Kropf: *Kāncanāra guggulu*

Metabolische Störungen

Fettleibigkeit: *Triphalā cūrṇa*

madhumeha: *Nyagrodhādi cūrṇa, Tribhaṅga bhasma*

Parasiten; septische Zustände: *Gandhaka rasāyana, Śuddha gandhaka, Nimbādi taila, Nimbādi vaṭi, Haridrā, Jatyādi taila*

Kinderkrankheiten

Lākṣādi taila, Śaṅkhaṣpī taila, Praval piṣṭi, Gopi candanādi guṭika, Aravindāsava

Allgemeine Schwäche

Drakṣāsava, Śilājīṭ

Rasāyana

Cyavanaprāśa avaleha, Brahma rasāyana

Vājīkaraṇa

Aśvagandhādi leha, Śukrastambhana rasāyana

Glossar der Sanskrit-Begriffe

Abalya – Schwäche.

Abhiṣyanda – Konjunktivitis.

Abhiṣyandin – was *srotas* verstopft, behindert; die *srotas* verstopfend.

Abhyaṅga – Öl-Massage.

Adāhin – was kein Brennen (*dāha*) verursacht.

Ādhmāna – Tympanitis.

Adhimanta – eine Augenkrankheit verbunden mit starken Kopfschmerzen.

Agni – Feuer; Verdauungsfeuer.

Agni dīpana – das Verdauungsfeuer anregend.

Agnimāndya – unterdrücktes Verdauungsfeuer.

Ajīrṇa – Indigestion.

Ākṣepaṇa – Konvulsion.

Āma – Produkt mangelhafter Verdaung und inkorrektem Metabolismus.

Āmadoṣa – Produkt fehlerhafter Verdauung.

Āmaśaya – Verdauungstrakt von Magen bis Dünndarm.

Āmavāta – Rheumatismus.

Āmaya – Krankheit.

Amla – sauer.

Amlapitta – Hyperazidität.

Amla rasa – saurer Geschmack.

Ānāha – Konstipation, Flatulenz.

Anidra – Insomnie.

- Añjana** – Kollyrium.
- Anupāna** – 1. Nachgetränk, Beigetränk, 2. Trägersubstanz.
- Anurasa** – Nachgeschmack.
- Anuvāsana** – ölendes Enema.
- Anuvāsanopaga** – Drogen für *anuvāsana*.
- Apacī** – Halsdrüsenentzündung.
- Apasmāra** – Epilepsie.
- Apatantraka** – Konvulsion.
- Arbuda** – Tumor.
- Ardhāṅga** – Hemiplegie.
- Ardita** – Gesichtsparalyse.
- Arocaka** – Anorexie.
- Arśa** – Hämorrhoiden.
- Arśoghna** – antihämorrhidial; Drogen mit antihämorrhidialer Wirkung.
- Arucī** – Anorexie.
- Aśmarī** – Stein im Urinaltrakt.
- Aśma śarkarā** – Steinchen im Urinaltrakt.
- Asra** – Blut.
- Āsthāpana** – ausleitendes, abführendes Enema.
- Āsthāpanopaga** – Drogen für *āsthāpana*.
- Asthibhagna** – Knochenfraktur.
- Asthiśūla** – Schmerzen in den Knochen.
- Asura** – Dämon.
- Atisāra** – Diarrhoe.
- Avaleha** – Gelee, Mus zubereitet mit Kräuterdekokten, Früchten usw.

Āyusya – Förderer von Langlebigkeit, Langlebigkeit fördernd.

Baddha gudodara – durch Blockade im Rektum verursachte hartnäckige Bauchkrankheiten verursacht.

Balya – stärkend, Stärke fördernd; Drogen mit Stärke förderndem Effekt.

Basti – 1. Harnblase, 2. Enema.

Bhagandara – Analfistel.

Bhaksya – feste Nahrung.

Bhasma – kalziniertes Pulver von Metallen, Mineralen usw.

Bhaya – Furcht.

Bhedana – purgativ.

Bhedanīya – Verstopfung beseitigend; Drogen mit Verstopfung beseitigender Wirkung.

Bhojya – halbfeste Nahrung.

Bhrama – Schwindelgefühl.

Bhūta – üble Geister.

Brāhmaṇa – „jemand der *brahman* kennt“; Priester, Lehrer in der vedischen Kultur.

Bṛṃhana – nährend; Körpergewebe aufbauend.

Bṛṃhanīya – Drogen mit nährendem und Körpergewebe aufbauendem Effekt.

Cakṣuṣya – die Sehkraft fördernd.

Cetanā – Bewusstsein.

Chardi – Erbrechen.

Chardinigrahaṇa – Erbrechen beseitigend; Drogen mit Erbrechen beseitigendem Effekt.

Chedana – schneidend; Körpergewebe abbauend.

Chedi – schneidend; Körpergewebe abbauend.

Pflanzenindex (bot. Namen)

- Abies webbiana*, 64
Abrus precatorius, 32
Acacia arabica, 21
Acacia catechu, 42
Acacia farneciana, 36
Acacia suma, 38
Achyranthes aspera, 18
Aconitum heterophyllum, 20
Acorus calamus, 66
Adhatoda vasica, 67
Aegle marmelos, 23, 136
Albizia lebbeck, 61
Allium cepa, 51
Allium sativum, 57
Aloe barbadensis, 43
Alpinia galanga, 56
Alstonia scholaris, 59
Amaranthus spinosus, 142
Amomum subulatum, 62
Angelica glauca, 26
Apium graveolens, 16
Aquilaria agallocha, 16
Areca catechu, 135
Argyrea speciosa, 69
Artocarpus lakoocha, 134
Asparagus adscendens, 49
Asparagus racemosus, 60
Azadirachta indica, 50
- Bacopa monnieri*, 24
Baliospermum montanum, 26
Bambusa arundinacea, 67, 141
Bassela rubra, 141
Bauhinia variegata, 39
Berberis aristata, 27
- Boerhaavia diffusa*, 55
Borassus flabellifer, 136
Boswellia serrata, 43, 58
Buchanania lanzan, 54
Butea monosperma, 51
- Caesalpinia sappan*, 52
Callicarpa macrophylla, 54
Calotropis gigantea, 19
Cannabis sativa, 22
Carthamus tinctorius, 126
Cassia fistula, 56
Cassia tora, 25
Cedrus deodara, 27
Celastrus paniculatus, 38
Centella asiatica, 47
Chenopodium murale, 142
Cicer arietinum, 125
Cinnamomum camphora, 40
Cinnamomum tamala, 53
Cinnamomum zeylanicum, 66
Cissampelos pareira, 53
Citrullus colocynthis, 36
Citrullus vulgaris, 139
Citrus limon, 134
Citrus medica, 134
Citrus reticulata, 134
Clerodendrum serratum, 22
Clitoria ternatea, 30
Coccus Lacca, 44
Cocos nucifera, 136
Commiphora mukul, 31
Convolvulus pluricaulis, 58
Coria myxa, 102
Coriandrum sativum, 28

- Crataeva nurvala*, 67
Crocus sativus, 43
Crotalaria verrucosa, 58
Cucumis sativus, 139
Cucumis utilissimus, 140
Cucurbita pepo, 140
Cuminum cyminum, 37
Curcuma amada, 18
Curcuma longa, 32
Curcuma zedoaria, 40
Cymbopogon citratus, 23
Cynodon dactylon, 29
Cyperus rotundus, 49

Datura metel, 29
Daucus carota, 141
Desmodium gangeticum, 57
Desmostachya bipinnata, 27
Dioscorea species, 141
Dolichos biflorus, 125
Dolichos lablab, 125

Echinochloa frumentacea, 126
Eclipta alba, 22
Elettaria cardamomum, 62
Embelia ribes, 68
Emblica officinalis, 17
Erythrina variegata, 52
Euphorbia nerifolia, 62
Euphorbia thymifolia, 29

Fagonia cretica, 28
Feronia limonia, 135
Ferula foetida, 35
Ficus bengalensis, 52
Ficus glomerata, 52
Ficus hispida, 135
Ficus lacor, 52
Ficus racemosa, 135
Ficus religiosa, 52
Foeniculum vulgare, 48

Garcinia indica, 69
Garcinia pedunculata, 17
Gentiana kurroo, 64
Gloriosa superba, 45
Glycyrrhiza glabra, 46
Gmelina arborea, 41
Grewia populifolia, 21
Gymnema sylvestre, 48

Hedychium spicatum, 60
Hemidesmus indicus, 59
Hibiscus abelmoschus, 45
Hibiscus populanea, 52
Holarrhena antidysenterica, 44
Hordeum vulgare, 124

Inula racemosa, 55

Jasminum grandiflorum, 36
Juglans regia, 137
Juniper communis, 32

Lagenaria siceraria, 140
Lens culinaris, 125
Leptadenia reticulata, 37
Linum usitatissimum, 126
Luffa echinata, 37

Madhuca indica, 46
Mangifora indica, 133
Marsdenia tenacissima, 49
Melia azadirachta, 50
Mesua ferrea, 50
Mimosa pudica, 44
Momordica charantia, 140
Moringa oleifera, 61
Morus indica, 135
Mucuna pruriens, 39, 125
Musa sapientum, 135
Myrica nagi, 41
Myristica fragrans, 37

- Nardostachys jatamansi, 36
Nelumbo nucifera, 38
Nerium indicum, 40
Nigella sativa, 37
Nymphaea alba, 43
- Ocimum basilicum, 21
Ocimum sanctum, 65
Operculina turpethum, 65
Oroxylum indicum, 63
Osmanthus fragrans, 21
Ougeinia dalbergoides, 64
- Panicum milliaceum, 126
Papaver somnifera, 42
Paspalum scorbiculatum, 126
Peucedanum graveolens, 59
Phaseolus aconitifolius, 125
Phaseolus mungo, 124
Phaseolus radiatus, 124
Phaseolus trilobus, 48
Phoenix dactylifer, 136
Phoenix sylvestris, 136
Phragmites kirka, 50
Phyllanthus niruri, 23
Picrorhiza kurroa, 42
Pinus longifolia, 62
Piper chaba, 25
Piper cubeba, 39
Piper longum, 53
Piper nigrum, 47
Pistacia integerima, 62
Pisum sativum, 125
Pluchea lanceolata, 56
Plumbago zeylanica, 26
Pongamia pinnata, 40
Portulaca oleracea, 141
Premna integrefolia, 16
Prunus amygdalus, 137
Prunus cerasus, 137
Prunus puddum, 51
- Psoralea corylifolia, 21
Pterocarpus marsupium, 19
Pterocarpus santalinus, 25
Pueraria tuberosa, 68
Punica granatum, 133
Pyrus communis, 137
Pyrus malus, 137
- Randia dumetorum, 46
Raphanus sativus, 140
Rauwolfia serpentina, 50
Ricinus communis, 29
Rubia cordifolia, 47
- Saccharum officinarum, 87
Saccharum spontaneum, 41
Salix caprea, 67
Santalum album, 25
Sapindus trifoliatus, 19
Saraca indica, 20
Saussurea lappa, 43
Semacarpus anacardium, 22
Sesamum indicum, 126
Setaria italica, 126
Sida cordifolia, 21
Sida rhombifolia, 21
Solanum indicum, 24
Solanum melongena, 141
Solanum nigrum, 38
Solanum xanthocarpum, 39
Sorghum vulgare, 127
Spinacia oleracea, 141
Stereospermum suaveolens, 52
Swertia chirata, 23
Symplocos racemosa, 45
Syzygium aromaticum, 45
- Tamarindus indica, 134
Tecomella undulata, 57
Teramnus labialis, 48
Terminalia arjuna, 19
Terminalia belerica, 68

- Terminalia chebula, 32
Tinospora cordifolia, 30
Trachyspermum ammi, 69, 141
Tribulus terrestris, 30
Trichosanthes dioica, 53
Trichosanthes dioica, 140
Trigonella foenum graecum, 142
Triticum sativum, 124
- Uraria picta, 55
- Valeriana wallichii, 63
Vanda roxburghii, 56
Vetiveria zizanioides, 60
Vitex negundo, 61
Vitis vinifera, 135
- Withania somnifera, 20
Woodfordia fruticosa, 28
- Zanthoxylum alatum, 64
Zingiber officinale, 18
Zizyphus jujuba, 136
Zizyphus nummularia, 136
Zizyphus sativa, 136

Pflanzenindex (Sanskritnamen)

- Abhayā, 33
Agnimanthā, 16
Aguru, 16
Ahiphena, 43
Ajājī, 37
Ajamodā, 16
Akṣoṭa, 137
Alābū, 140
Āluka, 141
Āmalakī, 16
Āmalakyādi, 167
Ambaṣṭhādi, 167
Amlavetasa, 17
Amlikā, 134
Amṛtaphala, 137
Āmra, 133
Āmragandhā, 18
Amṛtā, 31
Anantamūla, 59
Añjanādi, 165
Apāmārga, 18
Āragvadha, 56
Āragvadhādi, 162
Ārdraka, 18
Ariṣṭaka, 19
Arjuna, 19
Arkādi, 163
Arka, 19
Asana, 19
Aśoka, 20
Aṣṭavarga, 170
Aśvagandha, 20
Aśvattha, 52
Atasī, 126
Ativiṣā, 20
Ātmaguptā, 125
Babbūla, 20
Badara, 136
Baka, 21
Bākucī, 21
Balā, 21
Barbarī, 21
Bhallātaka, 22
Bhaṅgā, 22
Bhārṅgī, 22
Bhṛṅgarāja, 22
Bhūdhātṛī, 23
Bhūmyāmalakī, 23
Bhūnimba, 23
Bhūtīka, 23
Bhūtrṇa, 23
Bilva, 23, 136
Brāhmī, 24
Bṛhat pañcamūla, 168
Bṛhatī, 24
Bṛhatyādi, 166
Cakramarda, 24
Caṇaka, 125
Candana, 25
Cavya, 25
Cīnāka, 126
Cīrabilva, 40
Citraka, 26
Coraka, 26
Cukra, 69
Dāḍima, 133
Dantī, 26
Darbha, 27

Dāruharidrā, 27
 Daśamūla, 168
 Devadālī, 37
 Devadāru, 28
 Dhanvayāsa, 28
 Dhānyaka, 28
 Dhātakī, 29
 Dhattūra, 29
 Drākṣā, 135
 Duḡdhikā, 29
 Dūrvā, 29

Elā, 63
 Elādi, 164
 Eraṇḍa, 29
 Ervārūka, 140

Gajapippalī, 25
 Gaura ṣaṣṭika, 123
 Ghotikā, 141
 Girikarṇikā, 30
 Godhūma, 124
 Gokṣura, 30
 Gṛṅjana, 141
 Guḍūcī, 31
 Guḍa, 87
 Guḍūcyādi, 166
 Guggulu, 31
 Guñjā, 32

Hapuṣā, 32
 Hareṇu, 125
 Haridrā, 32
 Haridrādi, 164
 Harītakī, 33
 Hiṅgu, 35

Ikṣu, 87
 Indravāruṇī, 36
 Indrayava, 44
 Irimeda, 36

Jambīra, 134
 Jaṭāmāmsi, 36
 Jātī, 37
 Jātīphala, 37
 Jimūta, 37
 Jīraka, 37
 Jīvantī, 38
 Jyotiṣmatī, 38

Kadambādi, 169
 Kadara, 38
 Kākamācī, 38
 Kākolyādi, 165
 Kalihārī, 45
 Kālinda, 139
 Kamala, 39
 Kañcanāra, 39
 Kaṅgu, 126
 Kaṅkola, 39
 Kaṅṭaka pañcamūla, 168
 Kaṅṭakārī, 39
 Kapikacchū, 40, 125
 Kapittha, 135
 Karañjādi, 169
 Karañja, 40
 Karavīra, 40
 Kāravella, 140
 Kāravī, 60
 Karcūra, 40
 Karkandhu, 136
 Karpūra, 41
 Kāśa, 41
 Kāśmarī, 41
 Kāśmaryā, 41
 Kaṭphala, 42
 Kaṭuka, 42
 Kaṭurohiṇī, 42
 Kaṭutikta, 23
 Khadira, 42
 Khākhasa, 43
 Kharjūrī, 136

- Kharjūra, 136
 Kiṁśuka, 51
 Kirātatikta, 23
 Kodrava, 126
 Kola, 136
 Kṣīri vṛkṣas, 52
 Kulattha, 125
 Kumārī, 43
 Kumkuma, 43
 Kumuda, 43
 Kunduru, 44
 Kuśa, 27
 Kūṣmāṇḍa, 140
 Kuṣṭha, 44
 Kusumbha, 126
 Kuṭaja, 44

 Laghu pañcamūla, 168
 Lajjālu, 45
 Lākṣā, 45
 Lākṣādi, 167
 Lakuca, 134
 Lāṅgalī, 45
 Laśuna, 57
 Latā kastūrikā, 45
 Lavaṅga, 45
 Lodhra, 46

 Madana, 46
 Madhūka, 46
 Madhuka, 47
 Mahābalā, 21
 Mahānimba, 51
 Mahat pañcamūla, 168
 Makuṣṭha, 125
 Mālatī, 37
 Maṇḍūkapaṇḍī, 47
 Mañjiṣṭhā, 47
 Marica, 48
 Masūra, 125
 Māṣa, 124

 Māṣapaṇḍī, 48
 Mātuluṅga, 134
 Meṣaśṅgī, 48
 Methikā, 142
 Miśreyā, 49
 Moca, 135
 Moraṭā, 49
 Mṛdvīkā, 135
 Mudgaparṇī, 49
 Mūlaka, 140
 Mūrvā, 49
 Muśalī, 49
 Muṣkakādi, 164
 Mustā, 50
 Mustādi, 166

 Nāgabalā, 21
 Nāgadantī, 36
 Nāgakeśara, 50
 Nāgapuṣpā, 50
 Nāgara, 63
 Nāgaraṅga, 134
 Naktamāla, 40
 Nākulī, 50
 Nala, 50
 Nalada, 36
 Nārikela, 136
 Nimba, 51
 Nirguṇḍī, 61
 Niṣpāva, 125
 Nyagrodha, 52
 Nyagrodhādi, 169

 Paṭola, 53
 Pañcakola, 170
 Padmabīja, 39
 Padmaka, 51
 Pālakyā, 141
 Palāṇḍu, 51
 Palāśa, 51
 Pañca valkala, 52

- Parūṣakādi, 165
 Pāribhadra, 52
 Pāriṣa, 52
 Pāṭalā, 53
 Pataṅga, 53
 Pāthā, 53
 Paṭola, 140
 Paṭolādi, 166
 Patraka, 54
 Phalgu, 135
 Pippalī, 54
 Pippalyādi, 164
 Plakṣa, 52
 Priyāla, 55
 Priyaṅgu, 55
 Priyaṅvādi, 167
 Pṛṣṇiparṇī, 55
 Pūga, 135
 Punarnavā, 56
 Puṣkara, 56

 Rājavarṅka, 56
 Raktaśāli, 123
 Rāsnā, 57
 Rasona, 57
 Rodhrādi, 163
 Rohitaka, 58

 Śālaparṇī, 58
 Śālasārādi, 163
 Śallakī, 58
 Saṁsvedaja, 142
 Śaṅapuṣpī, 58
 Śaṅkhapuṣpī, 59
 Saptaparṇa, 59
 Sarala niryāsa, 62
 Sārivā, 59
 Sārivādi, 165
 Sarvauṣadhi, 170
 Ṣaṣṭika, 124
 Śatāhvā, 60
 Śatapuṣpā, 60
 Śatāvārī, 60
 Śaṭhī, 60
 Seva, 137
 Sevya, 60
 Śigru, 61
 Śimbī dhānya, 124
 Sinduvāra, 61
 Śirīṣa, 62
 Śleṣmātaka, 102
 Snuhī, 62
 Śobhāñjana, 61
 Somarājī, 21
 Śrīvāsa, 62
 Śṛṅgī, 62
 Sthūla elā, 63
 Śūka dhānya, 124
 Sūkṣma elā, 63
 Śuṅṭhī, 63
 Suradāru, 28
 Surasādi, 164
 Śvadamṣṭrā, 30
 Śyāmā, 65
 Śyāmādi, 169
 Śyāmāka, 126
 Śyonāka, 63

 Tagara, 64
 Tāla, 136
 Tālisa patra, 64
 Tamāla, 54
 Tāmalakī, 23
 Taṇḍulīyaka, 142
 Tejapatra, 54
 Tejavatī, 64
 Tila, 126
 Tiniśā, 64
 Trapusa, 139
 Trapvādi, 167
 Trāyamāṇā, 64
 Trāyantī, 64

- Trikaṭu, 65, 167
 Trikarṣita, 170
 Triphalā, 65, 166
 Trisugandhi, 171
 Trivṛt, 65
 Tr̥ṇa pañcamūla, 169
 Tryūṣaṇa, 167
 Tulasī, 66
 Tūta, 135
 Tvak, 66
- Udumbara, 52, 135
 Upodikā, 141
 Ūṣakādi, 165
 Uśīra, 60
 Utpalādi, 166
 Utpala, 44
- Vacā, 66
 Vacādi, 164
 Vallija pañcamūla, 168
 Vāluka, 137
 Vamśa, 67
 Vamśa rocanā, 67
 Vārtāka, 141
 Varuṇādi, 163
 Varuṇa, 67
 Vāsaka, 68
 Vāstuka, 142
 Vātāda, 137
 Vatsakādi, 170
 Veṇu Karīra, 141
 Vetasa, 68
 Vibhītaka, 68
 Vidārī, 69
 Vidārigandhā, 58
 Vidārigandhādi, 162
 Viḍaṅga, 68
 Vīraṇa, 60
 Vīrataru, 60
 Vīratarvādi, 163
- Vṛdhadāru, 69
 Vṛīhi dhānya, 124
 Vṛkṣām̐la, 69
 Vṛṣa, 68
- Yaṣṭimadhu, 47
 Yavānī, 69
 Yava, 124
 Yāvanāla, 127
 Yavānīśāka, 141

Drogen aus dem Mineralreich

Abhraka (Mica), 73

Fuller's earth (gelber Lehm), 230

Gaja (eine Salzzart), 83

Gandhaka (Schwefel), 76

Gomeda (Hessonit), 81

Haritāla (Orpiment), 74

Hiṅgula (Zinnober), 75

Hīraka (Diamant), 79

Kāla lavaṇa (eine Salzzart), 84

Kāṁsya (Messing), 73

Kāsīsa (Eisensulfat), 77

Loha (Eisen), 73

Loha kiṭṭa (Eisenrost), 73

Mākṣika (Kupferpyrit), 74

Maṇḥśīlā (Realgar), 74

Maṇḍūra (Eisenrost), 73

Māṇikya (Rubin), 80

Muktā (Perle), 80

Multani mitti (gelber Lehm), 230

Nāga (Blei), 72

Nīla (Saphir), 81

Nīlāñjana (Antimonit), 74, 77

Padmarāga (Rubin), 80

Pākya (eine Salzzart), 84

Pārada (Quecksilber), 75

Pravāla (Koralle), 80

Puṣpāñjana (Zinkoxid), 77

Puṣparāga (Topaz), 81

Rājāvarta (Lapislazuli), 78

Rasaka (Kalamın), 74

Rītikā (Glockenmetall), 72

Romaka (eine Salzzart), 84

Rucaka (eine Salzzart), 84

Saindhava (eine Salzzart), 83

Sāmudra (Meersalz), 83

Śāṅkha (Turpinella rappa), 77

Sauvarcala (eine Salzzart), 84

Sauvīra-añjana (Stibnit), 77

Śīlājatu (Asphaltum), 76

Srotoñjana (Galenit), 77

Svarṇa (Gold), 71

Tāmra (Kupfer), 72

Taṅkaṇa (Borax), 77

Tāra (Silber), 72

Tārksya (Smaragd), 81

Tutthaka (Kupfersulphat), 74

Udbhida (eine Salzzart), 84

Vaiḍūrya (Katzenauge), 82

Vaikrānta (Turmalin), 78

Vajra (Diamant), 79

Vaṅga (Zinn), 72

Viḍa (Meersalz), 84

Drogen aus dem Tierreich

Āja dadhi (*dadhi* aus Ziegenmilch),
95

Amla dadhi (saure Dickmilch), 94

Ārghya (eine Honig-Art), 90

Atyamla dadhi (extrem saure Dickmilch), 95

Auddālaka (eine Honig-Art), 90

Auṣṭrika dadhi (*dadhi* aus Kamelmilch), 95

Āvika dadhi (*dadhi* aus Büffelmilch),
95

Bhrāmara (eine Honig-Art), 90

Bienenwachs, 90

Butter, 97

Büffelmilch, 92

Büffelurin, 111

Chātra (eine Honig-Art), 90

Dadhi (Dickmilch), 94

Dāla (eine Honig-Art), 90

Elefantenmilch, 92

Elefantenurin, 111

Eselurin, 112

Gavya dadhi (*dadhi* aus Kuhmilch),
95

Ghṛta (Butterreinfett), 98

Honig, 89

Kamelmilch, 92

Kamelurin, 112

Kṣaudra (eine Honig-Art), 90

Kuhdung, 112

Kuhmilch, 91

Kuhurin, 111

Māhiṣa dadhi (*dadhi* aus Büffelmilch), 95

Mākṣika (eine Honig-Art), 90

Manda, 94

Mastu (wässriger Teil von Dickmilch),
95

Nāgyā dadhi (*dadhi* aus Elefantemilch), 95

Pañcagavya ghṛta (fünf Kuhprodukte), 198

Pauttika (eine Honig-Art), 90

Pferdeurin, 112

Sara dadhi (Sahne), 95

Schafmilch, 92

Schafsurin, 111

Stutenmilch, 92

Svādvamla (süß-saure Dickmilch),
94

Takra (Buttermilch), 96

Vāḍava dadhi (*dadhi* aus Stutenmilch), 95

Ziegenmilch, 91

Ziegenurin, 111

Häufig verwendete Präparationen

- Abhayāriṣṭa, 406
Agastya Harītakī, 401
Ajamodādi cūrṇa, 387
Aṇu taila, 394
Arjunāriṣṭa, 406
Arogyavardhini guṭīka, 382
Aśokāriṣṭa, 406
Aśvagandhādi cūrṇa, 387
Aśvagandhāvāleha, 401
Aśvagandhāriṣṭa, 407
Avipattikara cūrṇa, 387
- Babbūlāriṣṭa, 407
Balā taila, 394
Balāriṣṭa, 407
Bhallātaka ghr̥ta, 374
Bhṛṅgarāja taila, 395
Bilva taila, 395
Brāhmī ghr̥ta, 374
Brahma Rasāyana, 401
Bṛhat Mañjiṣṭhādi kvātha, 410
- Candraprabhā vaṭi, 379
Citrakādi Leha, 402
Citrakādi vaṭi, 379
Citrukādya ghr̥ta, 374
Citruka Harītakī, 402
Cyavanaprāśa, 402
- Daśamūla Harītakī, 403
Dāḍimādya ghr̥ta, 374
Daśamūla kvātha, 410
Daśamūlāriṣṭa, 407
Daśamūla taila, 395
Drākṣāsava, 408
- Ekavimśatika guggulu, 382
Elādi vaṭi, 379
- Godanti bhasma, 413
Gokṣurādi guggulu, 382
Guḍūcyādi taila, 395
- Haridrā Khaṇḍa, 403
Hiṅgvaṣṭaka cūrṇa, 388
- Irimedādi taila, 396
- Jaśada bhasma, 413
Jātyādi taila, 396
Jātyādi ghr̥ta, 375
Jātyādya taila, 396
- Kaiśora guggulu, 383
Kāñcanāra guggulu, 383
Khadirādi vaṭi, 380
Khadirāriṣṭa, 408
Kukkutanda tvak bhasma, 413
Kumkumādi taila, 396
Kuṣṭhādya taila, 397
Kuṭajāvāleha, 403
- Lākṣādi taila, 397
Lākṣādi guggulu, 383
Laśunādi vaṭi, 380
Lavaṇabhaskara cūrṇa, 388
Lavaṅgādi cūrṇa, 388
Lavaṅgādi vaṭi, 380
Lodhrāsava, 281
Lohāsava, 408
- Madhuka taila, 397

- Mahābalā taila, 397
 Mahālākṣādi taila, 398
 Mahāmāśa taila, 398
 Mahānārāyaṇa taila, 399
 Mahāpaisāca ghr̥ta, 375
 Mahārāsnādi kvātha, 410
 Mahāsudarśana cūrṇa, 388
 Mahātiktaka ghr̥ta, 376
 Mahātriphalā ghr̥ta, 376
 Mahāviṣagarbha taila, 400
 Mahāyogarāja guggulu, 384
 Mañjiṣṭhādyā ghr̥ta, 376
 Māśa taila, 399
 Muśalī Pāka, 404

 Nāgara Khaṇḍa, 404
 Nārasimha cūrṇa, 389
 Nārasimha Rasāyana, 404
 Nārāyaṇa cūrṇa, 390
 Nārāyaṇa taila, 399
 Nimbādi cūrṇa, 390
 Nimbādi kvātha, 411
 Nimbādi vaṭi, 380
 Nirguṇḍi taila, 399

 Pañcagavya ghr̥ta, 376
 Paṭolādi ghr̥ta, 377
 Paṭolādi kvātha, 411
 Piṇḍa taila, 400
 Pippalyādyā ghr̥ta, 377
 Pippalyāsava, 408
 Punarnavā ghr̥ta, 377
 Punarnavā guggulu, 384
 Punarnavādi guggulu, 384
 Punarnavādi kvātha, 411
 Punarnavāsava, 409
 Punarnavāṣṭaka kvātha, 411
 Puṣyanūga cūrṇa, 390

 Rāsnādi guggulu, 384
 Rāsnādi kvātha, 412

 Śaḍbindu taila, 400
 Sanjivani vaṭi, 380
 Sārasvata cūrṇa, 391
 Sārasvatāriṣṭa, 409
 Śatāvarī ghr̥ta, 378
 Śatāvaryādi cūrṇa, 391
 Śaubhāgya Śuṅṭhī, 404
 Śilājītvādi lauha, 413
 Simhanāda guggulu, 385
 Sitopalādi cūrṇa, 391
 Sudarśana cūrṇa, 392
 Sukumāra Rasāyana, 405

 Tālīsādyā cūrṇa, 392
 Trayodaśāṅga guggulu, 385
 Trikaṭu, 215
 Triphalā cūrṇa, 392
 Triphalā ghr̥ta, 378
 Triphalā guggulu, 385
 Trivaṅga bhasma, 413

 Varuṇādi kvātha, 412
 Vāsādi kvātha, 412
 Vāsakāsava, 409
 Vāsāvāleha, 405
 Viṣagarbha taila, 400

 Yogarāja guggulu, 386

Speisen und Getränke

Āmraphala pānaka, 155

Āranāla, 105

Ariṣṭa, 107

Āsava, 107

Aṣṭaguṇa maṇḍa, 146

Balabhadrikā, 151

Beḍhamikā, 152

Caṇaka roṭikā, 151

Caṇaka yava saktu, 156

Cipiṭā, 154

Dālī, 149

Dhānya maṇḍa, 146

Dhānyāmla, 106

Dhūmasī, 151

Gauḍa madya, 108

Gewürz-Zuckerwasser, 155

Honigwein, 109

Jaḡala, 108

Jharjharī, 151

Kādambarī, 108

Kāñjika, 105

Karpūra nālikā, 153

Khārjūra madya, 108

Kṛśarā, 150

Kṣīrikā, 149

Kulattha yūṣa, 150

Kūṣmāṇḍaka vaṭaka, 153

Lāja, 154

Lāja maṇḍa, 145

Lapsikā, 148

Limonensirup, 155

Madhvāsava, 109

Madya, 107

Maṇḍa, 145

Mangosirup, 155

Mantha, 155

Maṇṭhaka, 153

Mārdvīka, 108

Medhaka, 108

Mudga vaṭaka, 153

Mudga yūṣa, 149

Mūlaka yūṣa, 150

Navāṅga yūṣa, 150

Nimbūka yūṣa, 150

Nimbukaphala pānaka, 155

Odana, 148

Pakvarasa sīdhu, 108

Palala, 154

Pañca muṣṭīka yūṣa, 150

Parpaṭa, 152

Paṭola yūṣa, 150

Pāyasa, 149

Peyā, 146

Polikā, 151

Prasannā, 108

Prṭhuka, 154

Pūrikā, 152

Rāga ṣāḍava, 149

Rakṭaśāli maṇḍa, 146

Roṭi, 151

Roṭikā, 151

Śāli saktu, 154

Śarkarodaka, 155

Sauvīra, 105

Sīdhu, 108

Śītarasa, 108

Śukta, 105

Sūpa, 149

Surā, 107

Śuṣka vaṭaka, 152

Takra vaṭaka, 153

Tuṣodaka, 105

Ūcī, 154

Vāruṇī, 107

Vaṭaka, 152

Vāṭya maṇḍa, 146

Vilepī, 147

Yavāgū, 147

Yava maṇḍa, 146

Yava roṭikā, 152

Yava saktu, 154

Yava saktu mantha, 155

Yūṣa, 149

Stichwortverzeichnis

- Āmalakyādi gaṇa*, 167
Amaranth, Gemüse-, 142
Amla rasa, 11
Amla-vipāka, 13
Aṅgamardaprasāmana, 175
Añjanādi gaṇa, 165
Anthelmintisch, 172
Anti-allergisch, 175
Anti-dermatosisch, 172
Anti-diuretisch, 174
Anti-emetisch, 173
Anti-hämorrhidial, 172
Anti-prurigisch, 172
Anti-saturativ, 172
Antimonit, 74
Antipyretisch, 174
Antitoxisch, 172
Anupāna, 156
Anuvāsanopaga, 173
Apfel, 137
Āragvadhādi gaṇa, 162
Ariṣṭa, 107, 193, 223
Arkādi gaṇa, 163
Arśoghna, 172
Arznei-Rezepte, 189
Asafötida, 35
Āsava, 107, 193, 223
Asphaltum, 76
Aṣṭavarga, 170
Āsthāpanopaga, 173
Aubergine, 141
Auśadha yoga, 189
Avaleha, 193, 218
- Baldrian, 65
Balya, 171
Bambus, 68
Bambus-Manna, 68
Bambussprossen, 141
- Banane, 135
Barmherzigkeit, 161
Basilikum, 21
Betelnuss, 135
Bhagavad-gītā, 15, 143, 145
Bhasma, 195
Bhedanīya, 171
Bienenwachs, 90
Birne, 137
Bittergurke, 140
Blei, 72
Blutstillend, 175
Bockshornklee, 142
Brahmacarya, 161
Brāhmī, 24
Brennen
 beseitigend, 174
Bṛhat pañcamūla, 168
Bṛhatyādi gaṇa, 166
Bṛñhanīya, 171
Brunnenwasser, 116
Brustmilch, 92
 reinigend, 172
Büffelmilch, 92
Butter, 97
Buttermilch, 96
Butterreinfett, 98
- Caraka, 171
Chardinigrahaṇa, 173
Cūrṇa, 192
- Dadhi*, 94
Dāhaprasāmana, 174
Dāna, 161
Daśamūla, 168
Daśāṅga Lepa, 230
Datteln, 136
Devas, 130

- Dhātu(s)*
7 Körpergewebe, 8
- Dhātu*
8 Metalle, 71
- Diamant, 78
- Diaphoretisch, 173
- Dickmilch, 94
- Dīpanīya*, 171
- Diuretisch, 174
- Divya*, 113
- Drogen
die doṣas besänftigen, 178
für abführendes Enema, 173
für Emesis, 177
für Emesis und Purgation, 177
für Kopfreinigung, 177
für Purgation, 177
für öliges Enema, 173
geordnet nach *rasas*, 176
Gruppen von, 161
korrekte Anwendung von, 179
- Durra, 127
- Durst
beseitigend, 173
- Dyspnoe
beseitigend, 174
- Edelsteine, 71
- Eisen, 73
- Eisenrost, 73
- Elādi gaṇa*, 164
- Elefantenmilch, 92
- Emetisch, 173
- Empfängnis
fördernd, 170
- Enthaltsamkeit, 161
- Erbse, 125
- Eselurin, 112
- Feigen, 135
- Fieber
senkend, 174
- Flachbohne, 125
- Flaschenkürbis, 140
- Flusswasser, 115
- Fötusentwicklung fördernd, 175
- Früchte, 133
- Garuḍa, 57
- Gelbwurz, 32
- Gerste, 124
- Gesichtspflege, 233
- Getreide, 123
- Getränke
alkoholhaltige, 107
fermentierte, 105
- Gewebe
abbauend, 171
aufbauend, 171
- Ghee, 98
- Ghṛta*, 98, 130, 194, 196
- Gift
9 Arten von, 82
- Glockenmetall, 72
- Gold, 71
- Goldhirse, 126
- Granatapfel, 133
- Gruppen von Drogen
nach Caraka, 171
nach Suśruta, 162
- Guḍūcyādi gaṇa*, 166
- Guggulu*, 31, 192
- Guggulus*, 203
- Guṇas*, 2
- Gurke, 139
- Guru*, 3
- Guṭika*, 192
- Haarausfall, 232
- Haarergrauen, 232
- Haarpflegemittel, 232
- Haarschuppen, 232
- Hals
wohltuend für den, 172
- Hanf, 22
- Haridrādi gaṇa*, 164
- Hautkrankheiten
beseitigend, 172
- Herbomineral*, 230
- Herz

wohltuend für das Herz, 172
 Herztonikum, 172
Hikkānigrahaṇa, 173
Hima, 191
 Hirse, 126
 Holzapfel, 135
 Honig, 89
 Honigwein, 109
Hṛḍya, 172
 Hülsenfrüchte, 124
 Husten
 beseitigend, 174

 Ingwer, 18
 Intestinal antispasmodisch, 175

 Jackfrucht, 134
 Jaggery, 87
Jivāṇīya, 171
 Juckreiz, 11
 stillend, 172
Jvarahara, 174

Kadambādi gaṇa, 169
Kākolyādi gaṇa, 165
Kāla lavaṇa, 84
Kali-yuga, 130
Kalka, 191
 Kalmus, 67
 Kältegefühl
 beseitigend, 174
 Kamelmilch, 92
 Kamelurin, 112
 Kampfer, 41
 Kandiszucker, 87, 93
Kaṇḍūghna, 172
Kaṇṭaka pañcamūla, 168
Kaṇṭhya, 172
Karañjādi gaṇa, 169
 Kardamom, 64
 Karotte, 141
Kāсахara, 174
Kaṣāya, 191
Kaṣāya rasa, 12
Kaṭu rasa, 11

Kaṭu-vipāka, 13
 Katzenauge, 78
 Kichererbse, 125
 Knoblauch, 57
 Kodohirse, 126
 Körperreinigung, 230
 Körperpflegemittel, 230
 Kokosnuss, 136
Kola, 136
 Kolbenhirse, 126
 Kollyrium, 77
 Kopfreinigend, 173
 Koralle, 80
 Koriander, 28
 Kot
 depigmentierend, 174
 festigend, 174
 Kreuzkümmel, 37
Kṛmighna, 172
Kṛṣṇa, 67
 Kräuterfruchtmus, 218
Kṣāra, 85
 Kubebenpfeffer, 39
 Kuhdung, 112
 Kühe, 130
 Kuhmilch, 91
 Kuhurin, 111
 Kultur, vedische, 139
 Kupfer, 72
 Kupferpyrit, 74
 Kupfersulphat, 74
 Kürbis, 140
 Kurkuma, 32
Kuṣṭhaghna, 172
Kvātha, 226

Laghu, 3
Laghu pañcamūla, 168
Lākṣādi gaṇa, 167
 Langlebigkeit, 161
Lavaṇa, 83
Lavaṇa rasa, 11
Leha, 218
 Lehm, 230
 Leidenschaft, 144

- Leinsaat, 126
Lekhaniya, 171
 Linsen, 125
 Linsenöl, 101

Madhura rasa, 10
Madhura-vipāka, 13
Madya, 107
Manda, 94
Maṇḍa, 145
 Mandeln, 137
 Mango, 133
 Mangosirup, 155
Mantha, 155
 Manu, 130
Manu-Saṁhitā, 129
 Massageöle, 212
 Maulbeerfrucht, 135
 Meersalz, 83
 Melasse, 87
 Messing, 73
 Metalle, 71
 Methi, 142
 Mica, 73
 Milch, 91
 Milchabkochung, 192
 Milchbildung
 fördernd, 170, 172
 Milchspeisen, 148
 Minerale, 71
 Mohn, 43
 Mohnsamen, 43
 Moschus, 160
 Müdigkeit
 beseitigend, 174
 Mungbohnen, 124
 Muschelhorn, 77
Muṣkakādi gaṇa, 164
 Muskatnuss, 37
Mustādi gaṇa, 166
Mūtra, 111
Mūtrasaṁgrahaṇīya, 174
Mūtraviraṇīya, 174
Mūtravirecaṇīya, 174

 Nackensteifheit, 12
 Nahrung
 4 Arten der Aufnahme von, 143
 Neem, 51
 Nelken, 45
 Nierenbohne, 125

Odana, 148
 Ödeme
 heilend, 174
 Öl, 101
 Ölend/befeuchtend, 173
 Opium, 43
 Orange, 134
 Orpiment, 74

 Palmfrucht, 136
Pañcagavya ghrta, 198
Pañcakola, 170
Parīṣakādi gaṇa, 165
Peyā, 146
 Pfannkuchen, 151
 Pfeffer, langer (Pippalī), 54
 Pfeffer, schwarzer, 48
 Pferdebohne, 125
 Pferdeurin, 112
Phāṇita, 87
Phāṇṭa, 191
 Pillen, 201
 Pilze, 142
Pippalī, 54
Pippalyādi gaṇa, 164
 Portulak, 141
Prabhāva, 14
Prajāsthāpana, 175
Purāṇa ghrta, 98
 Purgativ, 173
Purīṣasaṁgrāṇīya, 174
Purīṣaviraṇīya, 174

 Quecksilber, 75
 Quellwasser, 115

 Radieschen, 140
Rajas, 144

- Rasa*, 9, 190
Rasañjana, 27
Rasas
 Ausnahmen im Effekt von, 12
Rasa-śāstra, 71
Ratna, 78
Realgar, 74
Regenwasser, 113
Reis, 123
Rettich, 140
Rizinus, 29
Rizinusöl, 101
Rodhrādi gaṇa, 163
Rubin, 78
Ruṣa, 3

Saflor, 126
Safran, 43
Saindhava, 83
Sālasārādi gaṇa, 163
Śāli-Reis, 123
Salz, 83
Samen
 reinigend, 173
Samenbildung
 fördernd, 172
Samjñāsthāpana, 175
Sandelholz, 25
Sandhānīya, 171
Sārivādi gaṇa, 165
Śarkarā, 88
Sarvaśadhi, 170
Sattva, 144
Satya, 161
Saure Sahne, 94
Schafmilch, 92
Schattenmorellen, 137
Schlangengurke, 140
Schmerzlindernd, 175
Schwarzer Pfeffer, 48
Schwefel, 76
Schweißtreibend, 173
Seerose, 39
Seifennuss, 232
Sellerie, wilder, 141

Senföl, 101
Sesam, 126
Sesampaste, 154
Sesamöl, 101
Shikakai, 232
Śilājatu, 76
Śilājit, 76
Silber, 72
Sinne
 stärkend, 175
Śirovirecanopaga, 173
Śīta-vīrya, 13
Śītapraśamana, 174
Sitopalā, 93
Smaragd, 78
Snehopaga, 173
Snigdha, 3
Śoṇitasthāpana, 175
Śothahara, 174
Spargel, indischer, 61
Spenden, 161
Spinat, 141
 indischer, 141
Śramahara, 174
Stanyaṇana, 172
Stanyaśodhana, 172
Stärkend, 171
Steinsalz, 83
Stutenmilch, 92
Śukrajanana, 172
Śukraśodhana, 173
Śūlapraśamana, 175
Suppe, 149
Surasādi gaṇa, 164
Suśrūta, 162
Suśrūta-Samhitā, 162
Süßholz, 47
Svarasa, 190
Śvāsahara, 174
Svedopaga, 173

Tabletten, 201
Tahin, 154
Taila, 101, 193
Tailas, 212

- Takra*, 96
Tamarind, 134
Tamas, 144
Teint, 171
Tīkṣṇa, 3
Tikta rasa, 11
Topaz, 78
Trapvādi gaṇa, 167
Traubenwein, 108
Tremor, 12
Trikarṣita gaṇa, 170
Trikaṭu, 66, 167
Triphalā, 166
Trisugandhi, 171
Tr̥ṇa pañcamūla, 169
Tṛptighna, 172
Tṛṣṇānigrahaṇa, 173
Tryūṣaṇa gaṇa, 167
Tumerik, 32
Tympanitis, 12

Udardaprasāmana, 175
Unwissenheit, 144
Upadhātu, 73
Uparasas, 74
Uparatna, 78
Upaviṣa, 82
Urbohne, 124
Urin, 111
 depigmentierend, 174
Ūsakādi gaṇa, 165
Uṣṇa-vīrya, 13
Utpalādi gaṇa, 166

Vacādi gaṇa, 164
Vaiṣṇava, 67
Vallija pañcamūla, 168
Vamanopaga, 173
Varṇya, 171
Varuṇādi gaṇa, 163
Vāruṇī, 108
Vaṭi, 192, 201
Vatsakādi gaṇa, 170
Vayaḥsthāpana, 175
Vedanāsthāpana, 175

Verdauungsfördernd, 171
Verdienste
 religiöse, 161
Verjüngend, 175
Verstopfung beseitigend, 171
Vidārigandhādi gaṇa, 162
Vilepī, 147
Vipāka, 13
Vīratarvādi gaṇa, 163
Virecanopaga, 173
Vīrya, 12
Viṣa, 82
Viṣaghna, 172
Vitalisierend, 171

Wacholder, 32
Wahrhaftigkeit, 161
Walnuss, 137
Waschnüsse, 19
Wasser, 113
 gekochtes, 120
 heiṣes, 120
 kaltes, 119
 verunreinigtes, 119
Wassermelone, 139
Wein, 108
Weintraube, 135
Weizen, 124
Wiederbelebend, 175
Wohltätigkeit, 161
Wunden heilend, 171

Yajña, 130
Yamwurzel, 141
Yavāgū, 147

Zahnpflege, 231
Ziegenmilch, 91
Ziegenurin, 111
Zimt, 67
Zinkspat, 74
Zinn, 72
Zinnober, 75
Zitrone, 134
Zittern, 11

Zucker, 88
Zuckerrohr, 87
Zuckerrohrsaft, 87
Zuckerwasser, 155
Zungenschaber, 231
Zwiebel, 51