

Ayurveda Materia Medica

Eigenschaften und Wirkung von Pflanzen,
Mineralen, Nahrungsmitteln und
Rezepturen im Ayurveda



Srikanta Sena

© 2021, Atmarama Verlag,

Karl-Heinz Degenhardt

36179 Bebra

Haunestr. 4

atmarama.de, arogyam.de

ISBN 978-3982186818

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	1
1 Dravya-guṇa-vijñāna	4
1.1 Mahābhūtas, guṇas, doṣas, dhātus und malas . . .	5
1.2 Rasa, vīrya, vipāka und prabhāva	16
2 Drogen pflanzlicher Herkunft	25
2.1 Agaru Ativiṣā	28
2.2 Babbulā Bṛhatī	45
2.3 Cakramarda Eraṇḍa	59
2.4 Gajapippalī Jyotiṣmatī	78
2.5 Kadara Kuṭaja	102
2.6 Lajjālu Nyagrodha	124
2.7 Padmaka Rasona	146
2.8 Śālaparnī Śyonāka	167
2.9 Tagara Yavānī	184
3 Dravya śodhana	207
3.1 Giftpflanzen	207
3.2 Śodhana für diverse dravyas aus dem Pflanzenreich	208
3.3 Śodhana für diverse dravyas aus dem Mineralreich	210
4 Metalle, Minerale, Edelsteine	212
4.1 Bhasma	212
4.2 Dhātu	213
4.3 Upadhātu	215
4.4 Rasa	217
4.5 Uparasa	218
4.6 Ratna	223
5 Salze und alkalische Arzneien	229
5.1 Lavaṇa (Salz)	229
5.2 Kṣāra – alkalische Arzneien	231

6	Zuckerrohrsaftprodukte	234
6.1	Ikṣurasa (Zuckerrohrsaft)	234
6.2	Phāṇita (Zuckerrohrsirup)	234
6.3	Guda (Jaggery)	234
6.4	Khaṇḍa (Kandiszucker)	235
6.5	Śarkarā	235
7	Honig und Bienenwachs	236
8	Milch und Milchprodukte	239
8.1	Milch	240
8.2	Dadhi (geronnene Milch)	244
8.3	Takra (Buttermilch)	247
8.4	Butter	249
8.5	Ghṛta (Butterfett)	249
9	Taila (Öl)	252
10	Vergorene Getränke	255
11	Alkoholhaltige Getränke	257
12	Mūtra (Urine)	261
13	Wasser	264
13.1	Allgemeine Eigenschaften	264
13.2	Klassifizierung von Wasser	264
13.3	Eigenschaften von Wasser in den Jahreszeiten . .	269
13.4	Nützlichkeit von Wasser in den zwölf Monaten . .	270
13.5	Zeitpunkt des Schöpfens und Einnahmemenge . .	271
13.6	Verunreinigtes Wasser	271
13.7	Kaltes Wasser	272
13.8	Gekochtes und heißes Wasser	273
13.9	Zeitpunkte der Einnahme	274
14	(Getreide-)Körner, Hülsenfrüchte u.a.	275
14.1	Allgemeine Eigenschaften von Reis	275

14.2	Śāli dhānya	276
14.3	Vrihi dhānya	276
14.4	Śūka dhānya	276
14.5	Śimbī dhānya	277
14.6	Tṛṇa dhānya	278
14.7	Nützlichkeit von Körnern in Bezug auf ihr Alter .	280
15	Fleisch und Fisch	281
16	Früchte und Nüsse	285
17	Gemüse	291
18	Verschiedene Speisen und Getränke	296
18.1	Verschiedene Arten maṇḍa	299
18.2	Getreidebrei	300
18.3	Reisgerichte	302
18.4	Milchspeisen	303
18.5	Suppen	304
18.6	Verschiedene Arten von Pfannkuchen etc.	306
18.7	Saktu (geröstete Getreidemehle) u.a. Speisen . . .	309
18.8	Getränke	311
18.9	Anupāna	312
19	Substitute für verschiedene Drogen	315
20	Gruppen von Drogen	317
20.1	Was Langlebigkeit und religiöse Verdienste fördert	317
20.2	Gruppen von Drogen nach Suśruta	319
20.3	Andere Gruppen	330
20.4	Gruppen von Drogen nach Caraka	333
20.5	Drogen geordnet nach rasas	338
20.6	Drogen für Emesis	339
20.7	Drogen für Purgation	339
20.8	Drogen für Emesis und Purgation	339
20.9	Drogen für Kopfreinigung	339

20.10	Drogen, die doṣas besänftigen / überwinden	340
20.11	Korrekte Anwendung von Drogen	342
20.12	Rasāyana	342
20.13	Vājīkaraṇa	350
20.14	Ungesunde Dinge für Patienten im allgemeinen	352
20.15	Gesunde Nahrung und Lebensweise	352
21	Arzneimittel – Rezepturen	354
21.1	Methoden der Heilmittelzubereitung	355
21.2	Ghṛta	363
21.3	Vaṭi, guṭikā	371
21.4	Guggulu	375
21.5	Cūrṇa	381
21.6	Taila	390
21.7	Avaleha, pāka, khaṇḍa	402
21.8	Ariṣṭa, Āsava	410
21.9	Kvātha kaṣāya	416
21.10	Bhasma	420
21.11	Körperpflegemittel	421
22	Krankheiten – Heilmittel	426
	A – D	426
	E – G	431
	H	436
	I – K	441
	L – N	445
	O – R	449
	S	451
	T – Z	455
23	Heilmittel – therapeutischer Nutzen	459
23.1	Ariṣṭa und Āsava	460
23.2	Avaleha, Pāka, Khaṇḍa	463
23.3	Cūrṇa	465
23.4	Ghṛta	468
23.5	Guggulu	472

23.6	Kvātha	474
23.7	Taila	475
23.8	Vaṭi und Guṭikā	479
23.9	Bhasma	481
23.10	Kśāra	484
23.11	Piṣṭi	484

ANHANG	485
Quellenverzeichnis	486
Anleitung zur Aussprache des Sanskrit	488
Glossar: Sanskrit – Deutsch	490
Glossar: Deutsch – Sanskrit	539
Pflanzenverzeichnis	576
Pflanzenverzeichnis – bot. Namen	590
Pflanzenverzeichnis – Sanskritnamen	594
Verzeichnis mineralischer Substanzen	600
Verzeichnis tierischer Substanzen	602
Verzeichnis ayurvedischer Präparate	603
Verzeichnis von Speisen und Getränken	606
Stichwortverzeichnis – Sanskritbegriffe	608
Stichwortverzeichnis	612
Tabellenverzeichnis	618
Abbildungsverzeichnis	619

Einleitung

In diesem Werk werden die Eigenschaften und Effekte 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* etc.); Drogen für Emesis; Drogen für Purgation etc.; verdauungsfördernde Drogen; Drogen, die bestimmte Krankheiten beseitigen etc. etc.

Im Ayurveda-Klassiker Suśruta-Saṃhitā werden 38 Gruppen von Drogen (*daśamūla*, *haridrādi gaṇa*, *bṛhatyādi gaṇa*, *triphālā* etc.) beschrieben; in der *Caraka-Saṃhitā* 50 Gruppen benannt nach ihrem Effekt, z. B. *jīvaniya* (Drogen mit vitalisierendem Effekt), *svedopaga* (Drogen mit diaphoretischem Effekt) etc. und im *Bhāvaprakāśa* 23 Gruppen (aromatische Drogen, Bäume, Früchte, Metalle, Getreide, Milchprodukte etc.).

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

Toḍarānanda Āyurveda Saukhyam – erstmalig aus dem Sanskrit ins Englische übersetzt von Bhagwan Dash & Lalitesh Kashyap im Jahre 1979 – 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, Ayurveda, Religion etc.). 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, dieses 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 *Toḍarānanda Āyurveda Saukhyam* diese und andere ayurvedische Schriften und außerdem Wissen und Erfahrungen temporärer Āyurveda-Experten verarbeitet sind.

Caraka-Saṃhitā und *Suśruta-Saṃhitā* sind die ältesten und umfassendsten Werke über Āyurveda. In ihnen werden alle Teile des ayurvedischen Wissens – grundlegende Prinzipien, Diagnostik, Pharmakologie, Therapeutik etc. – behandelt, wobei in der *Suśruta-Saṃhitā* chirurgisches Wissen, besonders in Bezug auf Verletzungen (verursacht durch Waffen etc.), Wunden und Geschwüre, eine große Rolle spielt, während in der *Caraka-Saṃhitā* 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 bis dreißig 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. Für Āyurveda-Therapeuten, -Ärzte und -Studenten ist es besonders als Nachschlagewerk hilfreich.

Die wichtigsten Fachbegriffe des Āyurveda werden in diesem Werk häufig verwendet. Im Anhang gibt es zwei umfangreiche Glossare mit Sanskrit-Begriffen, wo die Fachausdrücke (hauptsächlich) im ayurvedischen Kontext übersetzt und erklärt werden: Sanskrit – Deutsch und

Deutsch – Sanskrit. Das Deutsch-Sanskrit-Glossar ist einmalig für ayurvedische Fachliteratur in deutscher Sprache. Beide Glossare enthalten über 900 Begriffe.

Das erste Kapitel – *Dravya-guṇa-vijñāna* – behandelt grundlegende pharmakologische Prinzipien des Ayurveda.

Im zweiten Kapitel werden die Eigenschaften von 174 ayurvedischen Drogen aus dem Pflanzenreich genannt. Die Beschreibung der einzelnen Drogen pflanzlicher Herkunft ist so gestaltet, dass sowohl im Ayurveda weniger erfahrene Leser als auch erfahrene und mit ayurvedischen Fachbegriffen vertraute Leser bestmöglichen Nutzen daraus ziehen können.

In Kapitel 3 geht es um Reinigung und Entgiftung diverser giftiger Drogen aus dem Pflanzen- und Mineralreich.

In den darauf folgenden Kapiteln werden mineralische Drogen, Salze, Honig, Zuckerrohrsaft- und Milchprodukte, Getreide, Gemüse, Obst, Wasser, vergorene Getränke, Öl und diätetische Speisen und ihre Eigenschaften behandelt.

In Kapitel 20 werden Gruppen von Drogen, geordnet nach bestimmten Kriterien, beschrieben. Zum Beispiel Drogen für Purgation und Emissis-Therapie, Verjüngungsmittel, die 38 Gruppen von Drogen der *Suśruta-Saṃhitā*, die 50 Gruppen der *Caraka-Saṃhitā* und andere.

In Kapitel 21 geht es um Methoden der Heilmittelzubereitung und Arzneimittelformen – *vaṭis* (Pillen und Tabletten), *ghṛtas* (arzneiliche Ghee-Zubereitungen), *ariṣṭas* und *āsavas* (vergorene Kräutergetränke), *cūrṇas* (Pulver), *tailas* (arzneiliche Massageöle) und andere. Genannt werden Effekt und Zusammensetzung von 140 bedeutenden ayurved. Arzneimitteln mit literarischer Referenz.

Der Anhang besteht aus zwei Sanskrit-Glossaren und zwölf Verzeichnissen: Quellenverzeichnis, drei Pflanzenverzeichnisse, Verzeichnisse mineralischer Substanzen, ayurvedischer Präparate, tierischer Substanzen, Verzeichnis von Speisen und Getränken, zwei Stichwortverzeichnisse, Tabellen- und Abbildungsverzeichnis.

1 Dravya-guṇa-vijñāna

Śrī Viṣṇu, der höchste Herr, besitzt viele śaktis (Energien, Kräfte). Drei seiner Energien sind viṣṇu-śakti (seine innere Energie bestehend aus der spirituellen Welt und seinen persönlichen Erweiterungen), jīva-śakti (seine marginale Energie, die aus den spirituellen Seelen besteht, die in der spirituellen Welt und in der materiellen Welt existieren) und māyā-śakti (seine äußere Energie, aus der die materielle Welt hervorgeht).

Der Höchste Herr und die spirituellen Seelen existieren ewig. Die materielle Welt mit zahllosen Universen wird zyklisch immer wieder erschaffen und zerstört.

Die materielle Welt (materielle Natur, Energie) – im Sankrit *prakṛti* und auch *māyā* genannt – besteht aus 3 *guṇas* (Eigenschaften, Erscheinungsarten): *sattva-guṇa*, *rajo-guṇa* und *tamo-guṇa* (Reinheit, Leidenschaft und Unwissenheit, Dunkelheit). Aus diesen drei *guṇas* gehen 23 Hauptelemente hervor, die alle Universen und die Körper der Lebewesen bilden. Vom feinsten zum größten Element sind dies: *ahaṅkāra* (Ego), *buddhi* (Intelligenz), *manas* (Geist), 5 wissenserwerbende Sinne (Gehörsinn, Tastsinn, Gesichtssinn, Geschmacksinn, Geruchsinn), 5 Arbeitssinne (Arme, Beine, Zunge, Anus, Genital), 5 Sinnesobjekte (Klang, Berührung, Form und Farbe, Geschmack, Geruch), 5 grobstoffliche Elemente (Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde)

Das Wissen (*vijñāna*) von den Substanzen (*dravya*) innewohnenden Eigenschaften (*guṇa*) und deren Effekt auf den menschlichen Körper wird *dravya-guṇa-vijñāna* genannt. Alle *dravyas* können aufgrund ihrer Eigenschaften – abhängig von Verarbeitung, Zeit, Körperkonstitution, *doṣa*-Zustand, Verdauungskraft etc. – heilsam oder schädlich sein. Deshalb heißt es z. B. in der *Caraka-Saṃhitā* und *Suśruta-Saṃhitā*, 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* (Me-

chanismus) und *phala* (Resultat).

Dravya-guṇa-vijñāna ist ein wichtiger Wissenszweig des gesamten ayurvedischen Wissens.

Wer sich dieses Wissen angeeignet hat und begreift, kann alle Arten von Substanzen optimal anwenden – für seine eigene Gesundheit oder für die Gesundheit anderer.¹

Dravya-guṇa-vijñāna kann nur sinnvoll sein in Bezug auf lebendige Wesen. 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.²

1.1 Mahābhūtas, guṇas, doṣas, dhātus und malas

Mahābhūtas

Alle *dravyas* (Substanzen) werden aus *mahābhūtas* gebildet. *Ṛṥhivī* (Erde), *ap* (Wasser), *tejas* (Feuer), *vāyu* (Luft) und *ākāśa* (Raum, Äther) sind fünf *mahābhūtas* („große Elemente“) von *prakṛti*, der materiellen Natur. Alle Körper der Lebewesen und *dravyas* konstituieren sich aus diesen Elementen und enthalten sie in unterschiedlichem Maße und Mischungsverhältnis. Zum Beispiel enthalten manche Körper mehr *ṛṥhivī*, andere mehr *vāyu*, etc.³

1 Zu diesem Wissen gibt es auch ein sehenswertes Lehrvideo mit vielen Bildern, graphischen Darstellungen und Animationen, die das Begreifen und Aneignen dieser Wissenschaft erleichtern. Siehe: **Ayurveda-Substanzenlehre** (<http://aayurveda.de/dgv1.html>)

2 Die Unwissenheit über die spirituelle Persönlichkeit, die Seele im Körper, ist einer der Defekte der modernen Medizin, abgesehen von der Unwissenheit über die Eigenschaften und Effekte von *dravyas*, den materiellen Elementen, und verschiedenen Faktoren wie Körperkonstitution, *doṣa*-Zustand, Zeit, Dosis, Verarbeitung etc. in Bezug auf *dravyas*.

3 Nach den Aussagen vedischer Schriften gibt es auf allen Planeten Lebewesen (selbst auf der Sonne). Möglich ist dies durch die Zusammen-

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

Der feinstoffliche Körper

In *Bhagavad-Gītā*, *Caraka-Saṃhitā* und anderen Schriften werden noch drei weitere Elemente – *manas* (Geist), *buddhi* (Intelligenz) und *ahaṅkāra* (falsches Ego; die Identifikation der Seele mit dem Körper) – erklärt, die den feinstofflichen Körper eines Lebewesens bilden, und die spirituellen Seelen (*jīva-bhūtām*), die im Körper wie in einer Maschine aus materieller Energie sitzen.

In den vedischen Schriften wird der materielle Körper mit einem Fahrzeug oder einer Kutsche verglichen und die Seele mit dem Fahrer oder dem Fahrgast. Ein Fahrzeug oder eine Maschine funktioniert nicht ohne eine Person, die die Maschine bedient, genauso kann ein Körper nicht funktionieren ohne die Anwesenheit einer individuellen, spirituellen Seele im Körper. Im Kutschenvergleich ist die Kutsche der Körper bestehend aus den fünf grobstofflichen Elementen, die Pferde sind die fünf Sinne, die Zügel sind der Geist, der Kutscher ist die Intelligenz und der Fahrgast ist die individuelle Seele. Ein weiser Vergleich über den nachzudenken sich lohnt. Die ungezügelten Sinne, die nur auf materiellen Genuss fixiert sind, bringen das Lebewesen in Gefahr, genauso wie die ungezügelten Pferde den Fahrgast in Gefahr bringen.

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 Geist, Intelligenz und Ego, bedeckt ist. *Ātman* ist der Bewohner des Körpers und er ist ein winziges Teilchen Gottes wie Funken Teilchen eines Feuers sind. Wenn ein Fun-

setzung der Körper der Lebewesen. Zum Beispiel bestehen die Körper der Lebewesen, die auf der Sonne leben (oder im Feuer), hauptsächlich aus dem Element *tejas*.

ke 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.

Guṇas – Eigenschaften von Substanzen

Āyurveda kennt 20 *guṇas* (Eigenschaften) von Substanzen, die auch in den *dhātus* (Gewebearten) enthalten sind. Nachfolgend sind sie in Gegensatzpaaren aufgelistet.

<i>guruḥ</i> (schwer)	--	<i>laghu</i> (leicht),
<i>śīta</i> (kalt)	--	<i>uṣṇa</i> (heiß),
<i>snigdha</i> (ölig/feucht)	--	<i>rūkṣa</i> (trocken),
<i>manda</i> (stumpf, dumpf)	--	<i>tikṣṇa</i> (scharf, schneidend),
<i>sthira</i> (stabil)	--	<i>sara</i> (mobil),
<i>mṛdu</i> (weich, nachgiebig)	--	<i>kāṭhina</i> (hart),
<i>picchīla</i> (schleimig, schmierig, klebrig)	--	<i>viśada</i> (nicht-schleimig, klar, ungetrübt)
<i>sūkṣma</i> (fein)	--	<i>sthūla</i> (grob),
<i>sāndra</i> (fest)	--	<i>drava</i> (flüssig),
<i>ślakṣṇa</i> (glatt)	--	<i>khara</i> (rau)

Tabelle 1.1: Zwanzig Eigenschaften von Substanzen

guṇas	dominante mahābhūtas
<i>śīta</i> (kalt)	<i>pr̥thivī</i> und <i>ap</i> (Erde, Wasser)
<i>uṣṇa</i> (heiß)	<i>tejas</i> (Feuer)
<i>snigdha</i> (feucht, fettig)	<i>ap</i> (Wasser)
<i>rūkṣa</i> (trocken)	<i>vāyu</i> (Luft)
<i>guru</i> (schwer)	<i>pr̥thivī</i> und <i>ap</i> (Erde, Wasser)

laghu (leicht)

tejas, *vāyu* und *ākāśa* (Feuer, Luft, Raum)

tīkṣṇa (scharf, schneidend) *tejas* (Feuer)

mṛḍu (weich, nachgiebig) *vāyu* (Wasser)

Tabelle 1.2: Dominanz der *mahābhūtas* in 8 prominenten *guṇas*

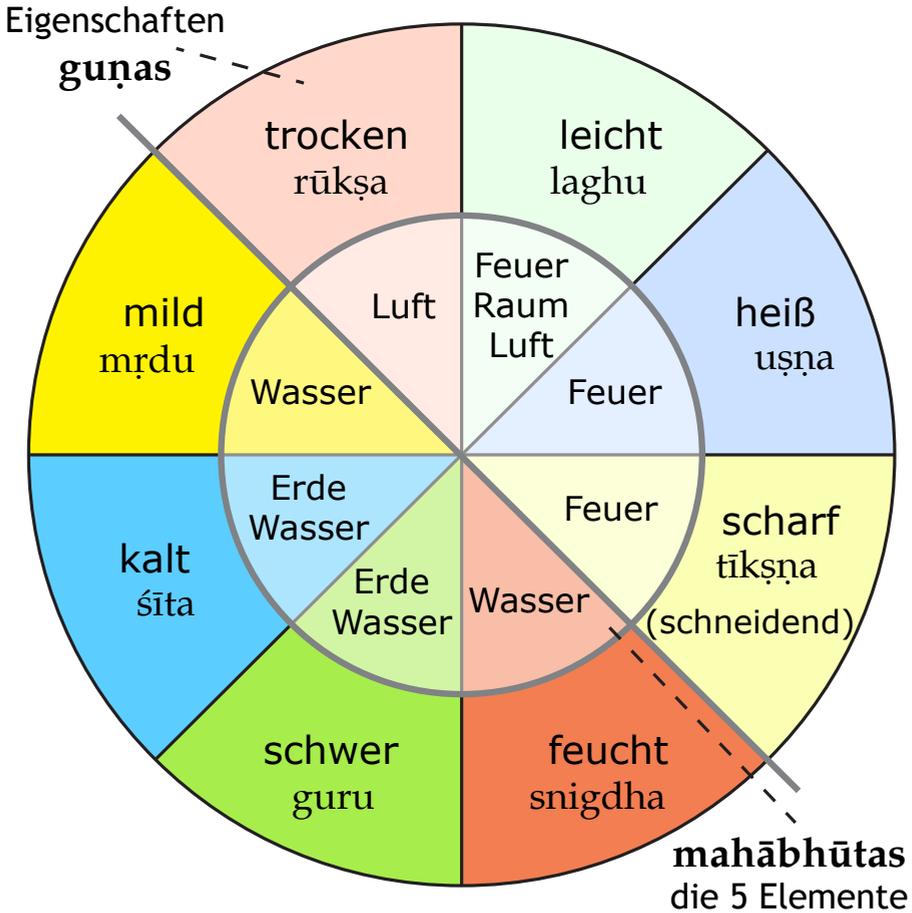


Abb. 1.1: Dominanz der *mahābhūtas* in den 8 prominenten *guṇas*

Diese sieben *guṇas* – *laghu*, *guru*, *snigdha*, *rūkṣa*, *śīta*, *uṣṇa* und *tīkṣṇa* – haben folgenden Effekt auf die *doṣas* und *dhātus*:

- **laghu** – *Dravyas* mit der Eigenschaft *laghu* reduzieren *kapha* und werden schnell verdaut;

2 Drogen pflanzlicher Herkunft

*gām āviśya ca bhūtāni dhārayāmy aham ojasā
puṣnāmi cauśadhīḥ sarvāḥ somo bhūtvā rasātmakaḥ*

„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 [*auśadhīḥ*].“

(*Bhagavad-gītā*, 15.13)

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

Da manche Drogen bis heute nicht genau identifiziert sind oder bekannte Pflanzen von verschiedenen Botanikern verschiedenartig benannt wurden und außerdem 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, Zeit etc.

Der Effekt – erwünschte als auch unerwünschte Wirkung – von *dravyas* (inkl. Nahrungsmitteln, Getränken usw.) ist abhängig von: *doṣa*-Zustand, Körperkonstitution, Lebensalter, Verdauungskraft des Anwenders und anderen Faktoren, die in verschiedenen ayurvedischen Schriften – wie z. B. in der *Caraka-Saṃhitā* – beschrieben werden.²

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

2 Unerwünschte Effekte eines Heilmittels nennt die moderne Medizin

Zum besseren Verständnis der ayurvedischen Fachbegriffe für Krankheiten und für die praktische Anwendung der beschriebenen Drogen, ist das Studium der Āyurveda-Klassiker *Caraka-Saṃhitā*³ etc. empfehlenswert.

Die Beschreibung der einzelnen Drogen pflanzlicher Herkunft ist so gestaltet, dass sowohl im Āyurveda weniger erfahrene Leser als auch erfahrene und mit ayurvedischen Fachbegriffen vertraute Leser bestmöglichen Nutzen daraus ziehen können.

Diese digitale Form von *Āyurveda Materia Medica* ist ein wunderbares Nachschlagewerk, das rasches Finden von Informationen über die Eigenschaften von Kräutern usw. ermöglicht. Im Gegensatz zur Beschreibung der einzelnen Kräuter für die im Āyurveda oder mit ayurvedischen Fachbegriffen weniger vertrauten Leser bieten die pharmakologischen Monografien der einzelnen Kräuter (wie hier in hellrot hinterlegt) für die mit ayurvedischen Fachbegriffen besser vertrauten Leser den Vorteil, dass sie sich durch die übersichtliche Gliederung in *rasa*, *guṇa*, *vīrya*, *karma*, therapeutische Anwendung, Dosis, verwendete Pflanzenteile und Referenz zu Gruppen von Drogen leichter und schneller über Eigenschaften und Effekt der Kräuter

„Nebenwirkungen“. Aus ayurvedischer Sicht besitzen *dravyas* ein generelles Wirkungsspektrum, das aber individuell abhängig ist von verschiedenen Faktoren wie *doṣa*-Zustand, Körperkonstitution, Verdauungskraft etc. Mittel der Pharma-Industrie enthalten oft im Beipackzettel eine ellenlange Liste möglicher sog. Nebenwirkungen, die sogar den Tod des Anwenders beinhalten können. Ein vernünftiger ayurvedischer Arzt oder jeder, der halbwegs intelligent ayurvedisches Wissen praktisch anwenden kann, wird seinen Patienten nur Diäten und Arzneimittel verordnen (bzw. selbst anwenden), über deren Wirkung auf den einzelnen Patienten (bzw. auf sich selbst) er sich völlig bewusst ist. Selbst bei falscher oder fehlerhafter Anwendung muss der Anwender nicht mit fatalen Komplikationen rechnen.

³ In deutscher Sprache herausgebracht unter dem Titel „Ayurveda-Lehrbuch – Caraka-Saṃhitā-Kompendium“.

informieren können, bzw. diese besser und leichter erfassen können.

Die Angaben in den Monografien basieren hauptsächlich auf „The Ayurvedic Pharmacopoeia of India“, einem Werk über die Eigenschaften der wichtigsten ayurvedischen Kräuter, herausgegeben von der indischen Regierung, Ministry of Health and Family Welfare, Department of Ayush.

Die Angabe der Dosierung bei den Drogen bezieht sich auf einen Tag und bedeutet nicht, dass die Maximaldosis auf einmal eingenommen werden sollte. Außerdem muss die Dosis insgesamt abhängig von den Faktoren Zustand des Verdauungsfeuers, Lebensalter, Körpergewicht, doṣa-Zustand und Körperkonstitution gesehen werden.

2.1 Agarū Ativiṣā

Agarū

Bot. Bezeichnung: *Aquilaria agallocha*

Agarū (auch *aguru*, *lauha* und *kṛmija* genannt) ist scharf, bitter, erhitzend, fördert gesunde Haut, regt *pitta* an, besänftigt *vāyu* und *kapha* und heilt Augen- und Ohrenkrankheiten.

Verwendet wird das getrocknete Holz der Pflanze.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *kaṭu*, *tikta*

guṇa: *tikṣṇa*, *laghu*, *rūkṣa*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *kaṭu*

karma: *vātahara*, *kaphahara*, *pittalam*, *tvacya*, *śirovirecana*

Therapeutische Anwendung:

kuṣṭha, *karṇaroga*, *viṣa*, *śvāsa*, *akṣiroga*

Verwendete Pflanzenteile: das getrocknete Holz

Dosierung: 1–3 g *cūrṇa*

Agarū ist im Kap. „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

Elādi gaṇa | *śvāsahara* | *śītapraśamana* | *kapha* reduzierende Drogen

Agnimantha

Bot. Bezeichnung: *Premna corymbosa* / *Clerodendron phlomidis*

Clerodendron phlomidis ist ein großer Strauch oder kleiner Baum mit bis zu neun Meter Höhe, der in Indien und Sri Lanka an vielen Orten wächst.

Eigenschaften und Wirkung:**rasa:** *madhura, kaṭu, kaṣāya, tikta***guṇa:** *guru, tikṣṇa, rūkṣa***vīrya:** *uṣṇa***vipāka:** *kaṭu***karma:** *madakara, kaphahara, viṣahara, kṛmihara, vraṇahara, kaṇḍuhara, bhramahara, varṇya, vāmaka***Therapeutische Anwendung:***kṛmi, yūkā, likṣā***Verwendete Pflanzenteile:** getrocknete Samen**Dosierung:** 30–100 mg (purifiziert)

Dravantī

Bot. Bezeichnung: *Jatropha glandulifera*

In der *Caraka-Saṃhitā*, *Kalpasthānam* werden 48 Zubereitungen auf der Basis von *dantī* (*Baliospermum montanum*) und *dravantī* (*Jatropha glandulifera*) für Purgation (*virecana*) beschrieben.¹⁵

Von *dantī* wird die getrocknete Wurzel verwendet und von *dravantī* die getrockneten Samen.

Nach *Bhāvaprakāśa* sind beide Arten *uṣṇa-vīrya* (erwärmend), laxativ, scharf, regen das Verdauungsfeuer an und heilen *raktapitta* (Hämorrhagie), Kolik, Juckreiz, hartnäckige Hautkrankheiten, Brennen, *śoṭha*

Es wurde z. B. als Gegengift bei Bissen von tollwütigen Hunden zusammen mit Reiswasser oder mit Milch, Jaggery und Ghee verabreicht. Bevor es angewandt werden kann, muss es zuvor speziell gereinigt worden sein (siehe: Dhattūra śodhana).

15 Siehe: [Ayurveda-Lehrbuch](#)

(Ödeme), Wurmerkrankungen und *udararoga* (Bauchkrankheiten) verursacht durch *kapha*.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *kaṭu*

guṇa: *tīkṣṇa, snigdha, laghu*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *kaṭu*

karma: *pittahara, kaphahara, recaka, viḍbhedana, dīpana, viṣaghna*

Therapeutische Anwendung:

kaṇḍu, kuṣṭha, gulma, plīharoga, raktavikāra, pāṇḍu, udara, ānāha, śūla, udāvarta, ajīrna, hṛdroga, grahaṇīroga, prameha, bhagandara, āma-vāta, ūrustambha, granthi, duṣṭavrāṇa

Verwendete Pflanzenteile: getrocknete Samen

Dosierung: 250–500 mg nach Purifikation

Dravantī ist im Kap. „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

Drogen mit *tikta rasa* | Drogen für Purgation.

Dugdhikā

Bot. Bezeichnung: *Euphorbia thymifolia*

Dugdhikā ist heiß, schwer, süß, konstipativ und fördert Virilität. Es erregt *vāyu* und fördert Empfängnis. Es heilt angeregtes *kapha*, hartnäckige Hautkrankheiten und Wurm- und Parasitenbefall.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *madhura, tikta, kaṭu, lavaṇa*

guṇa: *guru, rūkṣa, tīkṣṇa*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *kaṭu*

karma: *kaphahara, garbhakāra, mūtrala, viṣṭambhin, grāhī, vṛṣya, hṛ-dya, malastambhaka, dhātuvṛddhikara*

Therapeutische Anwendung:

kuṣṭha, kṛmi, śvāsa, raktapitta, prameha, raktārśa, palita, dadru, sphoṭa

Verwendete Pflanzenteile: ganze getrocknete Pflanze

Dosierung: 5–10 g

Dūrvā

Bot. Bezeichnung: *Cynodon dactylon*

Dūrvā ist bitter, süß, herb, kalt, reduziert *kapha* und *pitta* und heilt Hämorrhagie, Juckreiz, Brennen und Hautkrankheiten.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *tikta, madhura, kaṣāya*

guṇa: *laghu*

vīrya: *śīta*

vipāka: *madhura*

karma: *kaphapittaśāmaka, raktapittanāśaka, dāhaghna, atisāraghna, tṛptikara, śramahara*

Therapeutische Anwendung:

raktapitta, tṛṣṇaroga, dāharoga, visarpa, tvagroga, arocaka, bhūtaroga, chardi, mūrccā, raktapradara, mūtra dāha

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel

Dosierung: 5–10 ml Saft

Elā

Bot. Bezeichnung: *Elettaria cardamomum*

Im *Bhāvaprakāśa* und anderen Āyurveda-Klassikern werden 2 Arten *Elā* (Kardamom) behandelt: *Sthūla Elā* (*Amomum subulatum* – „großer Kardamom“) und *Sūkṣma Elā* (*Elettaria cardamomum* – „kleiner Kardamom“).

Elā ist auch als „grüner Kardamom“ bekannt und im Sanskrit als *Sūkṣmailā*, *Drāvidī*, *Trti*, *Sūkṣmā*. Er wächst wild hauptsächlich in Südindien und Sri Lanka. Dort – und in einigen südamerikanischen und afrikanischen Ländern – wird er auch angebaut.

Die Eigenschaften der Samen des grünen Kardamom sind: kühlend, leicht, reduziert *vāta*, ist nützlich bei Dysurie, Hämorrhoiden, Asthma, Husten und angeregtem *kapha*.

Kardamomsamen sind ein verbreitetes Gewürz in der indischen, asiatischen und arabischen Küche. In der europäischen Küche findet das Gewürz hauptsächlich Verwendung in Weihnachtsgebäck und als Bestandteil von Gewürzmischungen.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *madhura, kaṭu*

guṇa: *laghu*

vīrya: *śīta*

vipāka: *madhura*

karma: *rocana, dīpana, anulomana, hṛdya, mūtrala*

Therapeutische Anwendung:

kāsa, śvāsa, aruci, chardi, mūtrakṛcchra

Verwendete Pflanzenteile: getrocknete Samen

Dosierung: 250–500 mg

Elā ist im Kap. „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

Elādi gaṇa | *Vatsakādi gaṇa* | *Mustādi gaṇa* | *trisugandhi* | *śvāsahara* | *aṅgamardapraśamana*.

Eraṇḍa

Bot. Bezeichnung: *Ricinus communis*

Eraṇḍa-Wurzeln heilen Kolikschmerzen, sind virilitätsfördernd und bestens geeignet um *vāta*-Störungen zu beseitigen. Es gibt zwei Arten von *eraṇḍa*: rote und weiße Varietät.

Nach Bhāvamiśra sind beide Arten süß, heiß, nicht leicht verdaulich, heilen Schmerzen, Schwellungen, Schmerzen in Seiten, Blase, Kopf und Bauch, Fieber, Dyspnoe, Rheuma, hartnäckige Hautkrankheiten, Husten, Flatulenz und angeregtes *kapha*.

Sanskrit-Synonyme für Rizinus-Wurzeln sind *Gandharvahasta*, *Vātari*, *Pañcāṅgula*, *Urubu*, *Citrā*. In Hindi und Marathi werden sie *Erand* genannt und in Punjabi *Arind*.

Rizinus-Blätter beseitigen *vāta* und *kapha*, *kṛmi* (Würmer), Dysurie, angeregtes *pitta* und *rakta* (Blut).

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *madhura*

guṇa: *guru*, *snigdha*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *madhura*

karma: *vṛṣya*, *vātahara*, *āmapācana*

Therapeutische Anwendung:

ānavāta, *śoṭha*, *vastiśūla*, *kaṭiśūla*, *udararoga*, *jvara*

Verwendete Pflanzenteile: getrocknete Wurzel

Dosierung: 20–30 g für Dekokte

Eraṇḍa ist im Kap. „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

Vidārigandhādi gaṇa | *svedopaga* | *aṅgamardapraśamana* | Drogen für Purgation | *vāta* reduzierende Drogen

2.4 Gajapippalī Jyotiṣmatī

Gajapippalī

Bot. Bezeichnung: *Scindapsus officinalis*

Gajapippalī ist scharf, heiß, trocknend, reduziert *vāta* und *kapha*, regt *agni* (das Verdauungsfeuer) an und ist nützlich für die Heilung von Wurmerkrankungen, Dyspnoe, Halskrankheiten und Durchfall.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *kaṭu*

guṇa: *rūkṣa*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *kaṭu*

karma: *vātahara, kaphahara, agnivardhaka, kaṇṭhya, dipana, mala-viśoṣana, stanya, varṇya*

Therapeutische Anwendung:

śvāsa, kṛmiroga, atisāra, kaṇṭharoga

Verwendete Pflanzenteile: in Scheiben geschnittene, getr. Früchte

Dosierung: 2–3 g für *phāṇṭa* (heißer Aufguss)

Girikarṇikā

Bot. Bezeichnung: *Clitoria ternatea*

Girikarṇikā ist auch unter dem Sanskritnamen *aparājītā* bekannt. Es ist scharf, bitter, herb, *śīta-vīrya* (kühlend), gut für Hals und Augen.

Aparājītā ist heilsam bei Krankheiten verursacht durch *vāta*, *pitta* und *kapha*, hartnäckigen Hautkrankheiten, Harnstörungen, Wunden und Geschwüren und Vergiftung.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *tikta, kaṭu, kaṣāya*

guṇa:

vīrya: *śīta*

vipāka: *kaṭu*

karma: *vātahara, pittahara, kaphahara, kaṇṭhya, medhya, cakṣuṣya, viṣahara, buddhiprada*

Therapeutische Anwendung:

mūtraroga, kuṣṭha, śoṭha, vraṇa, śūla

Verwendete Pflanzenteile: getrocknete Wurzel

Dosierung: 1–3 g *cūrṇa*

Girikarṇikā ist im Kap. „Gruppen von Drogen“ angeführt unter: Drogen für Kopfreinigung

Gokṣura

Bot. Bezeichnung: *Tribulus terrestris*

Gokṣura (Synonym: *Śvadamṣṭrā*) ist eine krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 10–50 cm, die in Indien hauptsächlich in trockenen, heißen und sandigen Regionen an Straßenrändern und auf Brachland und in Kashmir bis auf 3000 m Höhe wächst.

Therapeutisch verwendet werden die getrockneten Früchte und die getrocknete Wurzel. Letzere ist Bestandteil von *daśamūla* und *laghu pañcamūla*.

Die stacheligen Früchte und die Wurzel besitzen ähnliche Eigenschaften und Effekte. Sie fördern Stärke, Gewebeaufbau und Virilität, besänftigen *vāyu* und sind heilsam bei Dysurie.

Nach dem *Bhāvaprakāśa* ist *Gokṣura* kalt, süß, stärkend, virilitätsfördernd, reinigt die Blase und heilt angeregtes *vāta*, Harnsteine, hartnäckige Harnstörungen, Dyspnoe, Husten, Hämorrhoiden, Dysurie und Herzkrankheiten.



Abb. 2.11: *Tribulus terrestris*

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *madhura*

guṇa: *guru, snigdha*

vīrya: *śīta*

vipāka: *madhura*

karma: *vātanut, vṛṣya, bṛṃhaṇa, mūtrala, aśmarīhara, vastiśodhana*

Therapeutische Anwendung:

kāsa, śvāsa, śūlaroga, hṛdroga, vātaroga, prameha, mūtrakṛcchra, aś-marī

Verwendete Pflanzenteile: getrocknete Wurzel und getr. Früchte

Dosierung: Wurzel: 20–30 g für Dekokte | Früchte: 3–6 g *cūrṇa*

Gokṣura ist im Kap. „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

Laghu pañcamūla | *Vidārigandhādi gaṇa* | *Viratarvādi gaṇa* | *Kaṇṭaka pañcamūla* | *kṛmighna* | *anuvāsanopaga* | *mūtravirecanīya* | *śothahara* | *vāta* reduzierende Drogen | Drogen mit *madhura rasa*

Guḍūcī

Bot. Bezeichnung: *Tinospora cordifolia*

Guḍūcī besteht aus getrockneten Stängelstücken von *Tinospora cordifolia*, einer mehrjährigen Kletterpflanze, die in tropischen Gebieten Indiens gedeiht. Die Stängel von ausgewachsenen Pflanzen werden im Mai gesammelt.

Guḍūcī (Synonym: *Amṛtā*) ist scharf, bitter, leicht und süß im *vipāka*. Es fördert Stärke, beseitigt Störung aller drei *doṣas*, ist heiß, adstringierend, verjüngend, stimuliert die Verdauung und ist nützlich bei *tṛṭ* (morbider Durst), *jvara* (Fieberkrankheiten), *chardi* (Erbrechen), *vātarakta* (Gicht), *dāha* (Brenngefühl im Körper), hartnäckige Hautkrankheiten, *āma* (Produkt inkorrektter Verdauung, Schlacken) und *kāmalā* (Gelbsucht).



Abb. 2.12: *Tinospora cordifolia*

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *tikta, kaṣāya*

guṇa: *laghu*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *madhura*

karma: *tridoṣaśāmaka, saṃgrāhi, balya, dīpana, rasāyana, raktaśodhaka, jvaraghna*

Therapeutische Anwendung:

kuṣṭha, vātarakta, jvara, kāmālā, pāṇḍu, prameha

Verwendete Pflanzenteile: getrocknete Stängelstücke

Dosierung: 3–6 g *cūrṇa* | 20–30 g für Dekokte

Guḍūcī ist im Kap. „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

Guḍūcyādi gaṇa | *Āragvadhādi gaṇa* | *Śyāmādi gaṇa* | *ṛptighna* | *stanyaśodhana* | *ṛṣṇānigrahaṇa* | *dāhapraśamana* | *vayaḥsthāpana*

Guggulu

Bot. Bezeichnung: *Commiphora mukul* (Balsamodendron mukul)

Guggulu besteht aus dem Harz von Balsamodendron mukul, einem mehrjährigen 1,20–1,80 m hohen Strauch, der in Indien in Rajasthan und Gujarat in trockenen, felsigen Gebieten wächst. Das Harz wird im Winter geerntet, nachdem Einschnitte in die Rinde gemacht worden sind oder im Sommer, wenn das Harz von selbst von der Rinde abfällt.



Abb. 2.13: frisches Guggulu

(Gereinigtes) *Guggulu*¹⁶ ist klebrig in der Berührung und bei Gebrauch nicht-schleimig im Effekt.

Es ist laxativ; leicht; süß, scharf, bitter und herb im Geschmack; scharf im *vipāka*; erwärmend; trocknend; glatt; verjüngend; fördert gute Stimme, gesunden Teint und Ausstrahlung.

Guggulu beseitigt *kleda* (klebrig-festsitzendes Material) im Körper und in den *srotas* (feine Körperkanäle), Fettgewebe, angeregtes *vāyu* und *kapha*, Kropf, hartnäckige Harnstörungen, Würmer und Parasiten, Pickel, Tumor, Ödeme, Hämorrhoiden.

Es heilt Wunden und Geschwüre, Gicht, hartnäckige Hautkrankheiten, Rheumatismus.

Aufgrund seines süßen Geschmacks besänftigt es *vāta*, aufgrund seines herben Geschmacks besänftigt es *pitta* und wegen seines bitteren Geschmacks reduziert es *kapha*.

Frisches rohes *Guggulu* ist nährend und fördert Virilität. Es ist aromatisch, klebrig und golden in der Farbe wie eine Jambu-Frucht. Altes rohes *Guggulu* sondert einen fauligen Geruch ab und besitzt nicht die erforderlichen Eigenschaften. Es ist extrem Gewebe reduzierend.

Ein Patient, der *Guggulu* benutzt, sollte schwer verdauliche, saure und scharfe Dinge; Geschlechtsverkehr; Erschöpfung; alkoholische Getränke und Zorn meiden und sich nicht intensiver Sonnenbestrahlung aussetzen.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *tikta, kaṭu, kaṣāya*

guṇa: *laghu, sara, viśada*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *kaṭu*

16 Zum Vorgang der Reinigung des Harzes von *Commiphora mukul* siehe: Methoden der Heilmittel-Zubereitung

karma: *vātabalāsajit, rasāyana, varṇya, balya, bhagnasandhānakṛt, medohara*

Therapeutische Anwendung:

vātavyādhi, āmavāta, granthi, śopha, gaṇḍamālā, medoroga, prameha, kuṣṭha

Verwendete Pflanzenteile: Harz

Dosierung: 2–4 g

Guggulu ist im Kap. „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

Elādi gaṇa | *Ūṣakādi gaṇa* | Drogen, die *vāta* und *kapha* besänftigen, reduzieren

Guñjā

Bot. Bezeichnung: *Abrus precatorius*

Guñjā ist aphrodisisch, stärkend, gut für die Haare; besänftigt *vāta* und *pitta*; lindert Juckreiz und ist nützlich bei hartnäckigen Hautkrankheiten, Geschwüren, Wurmerkrankungen, Mundtrockenheit, Schwindel, morbidem Durst, Dyspnoe und Vergiftung.

Guñjā gehört zu den sieben Arten *upaviṣa* (untergeordnete Gifte). Anwendung nach *śodhana*.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *tikta, kaṣāya*

guṇa: *laghu, rūkṣa, tīkṣṇa*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *kaṭu*

karma: *vātapittajvarāpaha, keśya, kaṇḍūghna, vranāpaha, garbhanirodhaka*

Therapeutische Anwendung:

kuṣṭha, vraṇa, vātavyādhi, indralupta

Verwendete Pflanzenteile:

Dosierung: 60–180 mg *cūrṇa* (Gebrauch nur nach *śodhana*)

Hapuṣā

Bot. Bezeichnung: *Juniper communis*

Hapuṣā ist digestiv, bitter, scharf, heiß, salzig und schwer. Es ist heilsam bei angeregtem *kapha* und *vāta*, Bauchkrankheiten, Hämorrhoiden, *gulma* (Phantomtumor), Störung des Verdauungsfeuers und Kolik.

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *tikta, kaṭu, kaṣāya*

guṇa: *guru, mṛdu*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *kaṭu*

karma: *agnidīpaka, vātanāśaka, kaphanāśaka, viṣaghna*

Therapeutische Anwendung:

pittodara, arśa, grahaṇī, gulma, śūla, kṛmi, vātodara, plīhan

Verwendete Pflanzenteile: getrocknete Früchte

Dosierung: 2–6 g *cūrṇa*

Haridrā

Bot. Bezeichnung: *Curcuma longa*

Haridrā (Kurkuma, Gelbwurz) ist scharf, bitter, trocken, heiß, reduziert *kapha* und *pitta*.

Es heilt Anämie, hartnäckige Harnstörungen, Hautkrankheiten, Wurmerkrankungen, Ödeme, Juckreiz, Geschwüre und *apaci* (Halsdrüenschwellung).



Synonyme: *niśā* (Sanskrit), *haldi* (Hindi), *turmeric* (Englisch)

Eigenschaften und Wirkung:

rasa: *tikta, kaṭu*

guṇa: *rūkṣa*

vīrya: *uṣṇa*

vipāka: *kaṭu*

karma: *kaphapittanut, viṣaghna, varṇya, kuṣṭhaghna, kṛmighna, pramehanāśaka*

Therapeutische Anwendung:

viṣavikāra, kuṣṭha, vraṇa, tvagroga, prameha, pāṇḍu, pīnasa

Verwendete Pflanzenteile: getrocknete Rhizome

Dosierung: 1–3 g *cūrṇa*

Haridrā ist im Kap. „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

Haridrādi gaṇa | *Lākṣādi gaṇa* | *sarvauṣadhi* | *lekhaniya* | *kuṣṭhaghna* | *viṣaghna* | Drogen mit *tikta rasa* | *kapha* reduzierende Drogen

3 Dravya śodhana

3.1 Giftpflanzen

Bei allen Arten von Gift (*viṣa*) dominiert die Eigenschaft durchdringend, schneidend (*tikṣṇa*). Deshalb erregen alle Gifte alle drei *doṣas*.

Viṣa – *Kālakūṭa*, *vatsanābha* (*Aconitum ferox*, *Aconitum chasmanthum*), *śṛṅgaka*, *pradīpana*, *hālāhala*, *brahmaputra*, *hāridra*¹, *saktuka* und *saurāṣṭraka* – dies sind neun Arten von *viṣa*.

Viṣa kann tödlich sein. Es ist *vyavāyī* (verbreitet sich schnell im ganzen Körper), *yogavāhin* (verstärkt den Effekt von Substanzen, mit denen es in Kombination genommen wird), *vikāṣī* (reduziert *ojas*, verursacht Schwäche und Lockerung der Gelenke), *madāvaha* (verursacht Bewusstseinsstörungen und Bewusstlosigkeit), vermindert *kapha* und *vāyu*. Wenn es vernünftig angewandt wird – nach vorheriger spez. Reinigung, in Kombination mit anderen Substanzen und in der korrekten Dosis –, wirkt es lebensfördernd, als Gegengift und heilt *sannipāta* (Erregung aller drei *doṣas*).

Upaviṣa – Sieben Arten von *upaviṣa* (untergeordnete Gifte) sind: *ahipheṇa* (Opium), *arka kṣīra* (*Calotropis gigantea*), *guñja* (*Abrus precatorius*), *dhattūra* (Stechapfel), *karavīraka* (*Nerium indicum*), *lāṅgalī* (*Gloriosa superba*) und *snuhī kṣīra* (*Euphorbia nerifolia*).

Durch spezielle Behandlung (Reinigungsprozesse – *śodhana*) wird der toxische Effekt von *viṣa* und *upaviṣa* stark reduziert und normalerweise unheilvoller Effekt verschiedener *dravyas* (Pflanzen, Minerale etc.) eliminiert. Nicht nur wird dadurch der toxische oder ungesunde Effekt eliminiert, sondern die sonst in irgendeiner Weise mehr oder weniger giftigen *dravyas* können sogar als Heilmittel oder auch als Gegengift verwendet werden.

1 Die Rhizome dieser Pflanze ähneln den Rhizomen von *haridrā* (Kurkuma).

3.2 Śodhana für diverse dravyas aus dem Pflanzenreich

Ahiphena śodhana: Mohnmilchsaft, Opium wird zwanzigmal mit Ingwersaft imprägniert.²

Bhallātaka śodhana: Bhallātaka-Früchte werden 7 Tage in Kuhurin eingeweicht und danach 7 Tage in Kuhmilch. Die Samen werden dann in ein Stoffsäckchen mit grobem Ziegelsteinpulver getan und vorsichtig gerieben, um den Ölgehalt zu reduzieren. Dann werden sie mit Wasser gewaschen und in der Sonne getrocknet. (– *Rasāmṛta, Pariśiṣṭa*)

Dhattūra śodhana: Dhattūra-Samen werden zwölf Stunden lang in *gomutra* eingeweicht. Dann werden die Samen mit Wasser abgewaschen und drei Stunden lang im *dolāyantra*³ dem Dampf von kochender Kuhmilch ausgesetzt.

Guñjā śodhana: *Guñja* wird drei Stunden in einem *dolāyantra* gedämpft, dann gewaschen und getrocknet.

Karavīra śodhana: Zweistündiges *svedana* (Dämpfen) der Wurzeln von *karavīra* im *dolāyantra*.

Lāṅgalī śodhana: Kleine Stücke von *lāṅgalī* werden 24 Stunden in *gomutra* eingeweicht, dann gewaschen und getrocknet.

Rakta citraka śodhana: Kleine Stücke der Wurzeln von *rakta citraka* (rote Varietät von *Plumbago zeylanica*) werden 3 Stunden in Limettensaft eingeweicht, dann gewaschen und in der Sonne getrocknet. Der Vorgang wird noch zweimal wiederholt.

Snuhī kṣīra śodhana: Milchsaft von *snuhī* wird mit dem Saft von Tamarindblättern vermischt und dann in der Sonne getrocknet.

2 Nach einer Imprägnierung muss die Masse trocknen, dann wird sie erneut mit Ingwersaft imprägniert usw.

3 Ein Behälter, der zur Hälfte mit Wasser gefüllt wird. Auf (oder über) dem Behälter liegt ein Stöckchen und an dieses wird ein Stoffsäckchen mit Kräutermaterial gehängt – entweder in das Wasser hinein oder zur Dämpfung über das Wasser.

Vacā śódhana: 100 g Rhizome von *Vacā* (*Acorus calamus*) werden 3 Stunden lang in 2 Liter Kuhurin und danach für 3 Stunden in 2 Liter *Gorakhmundi kvātha* (*Sphaeranthus indicus*) gekocht. Dann werden sie noch einmal 3 Stunden gekocht, und zwar entweder in 2 Liter *Pañca pallava kvātha* oder in Wasser. Sodann werden die ausgekochten Rhizome mit *gandhodaka* (Wasser mit duftenden Substanzen wie Agarholz, Sandelholz, Safran) gewaschen und anschließend getrocknet. Danach wird *svedana* mit *gandhodaka* durchgeführt – die Kalmusstücke werden für eine Stunde dem Dampf von köchelndem *gandhodaka* ausgesetzt bevor sie getrocknet werden.

Vatsanābha śódhana: Kleine Wurzelstücke von *vatsanābha* (*Aconitum ferox* und *Aconitum chasmanthum* – Eisenhut) werden in einem dünnen Stoffsäckchen drei Tage lang in *gomutra* (Kuhurin) eingeweicht. Der Urin wird jeden Tag erneuert. Dann werden die Stücke gewaschen und getrocknet.

Vijayā śódhana: Getrocknete Blätter von *vijayā* (*Cannabis indica*) werden in einem Stoffsäckchen drei Stunden in Milch gekocht, anschließend getrocknet und dann in einer Pfanne mit Ghee erhitzt.

11 Alkoholhaltige Getränke

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

Allgemeine Eigenschaften

Madya ist leicht, verdauungsstimulierend, heiß, scharf, appetitanregend, nährend, süß, sauer, herb, *tīkṣṇa* (scharf, schneidend), *amla vipāka*, trocknend, subtil 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* (Blut) an, reinigt *srotas* (feine Körperkanäle), vermindert *kapha* und *vāta*.

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

Āsava & ariṣṭa

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

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

Beispiele für *āsavas* sind *pippalyāsava*, *lodhrāsava*, *candanāsava* und Beispiele für *ariṣṭas* sind *arjunāriṣṭa*, *abhayāriṣṭa*, *aśokāriṣṭa*, *khadirāriṣṭa*, *daśamūlāriṣṭa*, *balāriṣṭa*, *aśvagandhāriṣṭa*. Sie werden im Kapitel 21.8 „Arzneirezepte – Ariṣṭa, āsava“ im Einzelnen beschrieben.

Surā und vāruṇī

Wein hergestellt durch Gärung von gekochtem Śāli- oder Ṣaṣṭika-Reis wird *surā* genannt.

Surā ist schwer, konstipativ, vermehrt Fettgewebe und *kapha* und fördert Stärke und Korpulenz. Es heilt Ödeme, *gulma* (Phantomtumor), Hämorrhoiden, geschwächtes Verdauungsfeuer und Dysurie.

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

Vāruṇī besitzt ähnliche Eigenschaften wie *surā*, ist jedoch leicht und heilt Schnupfen, Kolik und Flatulenz.

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

Prasannā heilt Verstopfung, *gulma* (Phantomtumor); Hämorrhoiden, Anorexie, Erbrechen und beseitigt *vāta*-Anregung.

Kādambarī ist schwer, laxativ, stimuliert Verdauung, fördert Virilität, beseitigt angeregtes *vāta*, Verstopfung, Kolik und Schmerzen in Herz- und Beckenregion.

Jagala ist konstipativ, heiß, befeuchtend, karminativ und Stärke fördernd. Es reduziert *kapha* und heilt Ödeme, Hämorrhoiden, geschwächtes Verdauungsfeuer, morbiden Durst und Anorexie.

Medhaka ist süß, kühlend, schwer, stärkend und flüssigkeitshemmend.

Mārdvīka

Wein hergestellt aus Trauben wird *mārdvīka* oder *kāpiśa* genannt. Von allen Arten *madya* ist es das beste. Es ist leicht, befeuchtend, süß, appetitanregend, digestiv, gut für das Herz, nährend, fördert Stärke und Samen. *Mārdvīka* regt *vāyu* an, vermindert *kapha* und heilt Anämie, Schwindsucht, Harnstörungen, Hämorrhoiden und intermittierendes Fieber.

Khārjūra madya

Madya hergestellt aus *khārjūra* (Datteln) ist süß, herb, schwer, aromatisch und regt *vāyu* an. Es ist *hr̥dya* (gut für das Herz) und *indriya bodhana* (regt die Sinne an).

Gauḍa madya

Madya hergestellt aus *dhātakī*, *gūḍa* und Wasser wird *gauḍa* genannt. Es ist scharf, bitter, süß, erfrischend und nährend und fördert Stärke, Verdauung, gesunden Teint und die Ausscheidung von Stuhl, Urin und Flatus.

Sīdhu

Madya hergestellt aus gekochtem Zuckerrohrsaft wird *pakvarasa sīdhu* genannt. Aus ungekochtem Zuckerrohrsaft hergestelltes wird *śītarasa* genannt.

Pakvarasa ist das bessere von beiden Arten. Es fördert gute Stimme, Verdauungskraft, Stärke und Teint und ist befeuchtend, appetitanregend und gut für das Herz. Es regt *vāta* und *pitta* an und heilt Fettleibigkeit, Konstipation, Ödeme, Hämorrhoiden, Dyspnoe, Bauchkrankheiten und Störungen verursacht durch *kapha*.

Śītarasa besitzt ähnliche Eigenschaften und ist bekannt für seinen reduzierenden Effekt.

Śārkara

Madya hergestellt aus *śārkara* (Zucker) ist süß, verdauungsstimulierend, gut für das Herz, süß im *vipāka*, stimuliert Appetit und Sinne, reinigt die Harnblase und besänftigt *vāyu*.

Madhvāsava

Madhvāsava (Honigwein) ist abbauend und *tīkṣṇa* (scharf, schneidend). Er heilt Harnstörungen, Schnupfen und Husten.

Verschiedenes

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

Nava madya (frischer Wein) blockiert *srotas* (feine Körperkanäle), regt alle *doṣas* an, ist laxativ, *ahr̥dya* (nicht gut für das Herz), schwer, nicht sehr schmackhaft, verursacht Brennen.

Purāṇa madya (alter Wein) ist schmackhaft, aromatisch, leicht, gut für das Herz, reinigt *srotas* (feine Körperkanäle) und heilt Wurm- und Parasitenbefall 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, in vorgeschriebener Weise, in angemessener Dosis, zur rechten Zeit, zusammen mit gesunder Nahrung und entsprechend Verträglichkeit genommen, wirkt wie Nektar, während falsch angewendetes *madya* Krankheiten verursacht.

12 Mūtra (Urine)

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

Allgemeine Eigenschaften

Mūtra ist leicht, heiß, *tīkṣṇa* (scharf, schneidend), trocknend, salzig im *anurasa* und regt *pitta* an. Er heilt Wurm- und Parasitenbefall, Ödeme, Bauchkrankheiten, Verstopfung, Kolik, *gulma* (Phantomtumor), Anorexie, Vergiftung, Leukodermie, hartnäckige Hautkrankheiten und ange-regtes *kapha* und *vāta*.

Kuhurin

Kuhurin ist leicht, *tīkṣṇa* (scharf, schneidend), heiß, alkalisch, verdauungsstimulierend, fördert Intelligenz, regt *pitta* an und besänftigt *kapha* und *vāyu*.

Bei Krankheiten, die mit Urin geheilt werden können – wie Kolik, *gulma* (Phantomtumor), Bauchkrankheiten und Verstopfung – und für Purgation und *āsthāpana* (nichtöliges Enema) sollte Kuhurin benutzt werden.

Ziegenurin

Der Urin von Ziegen ist heiß, scharf und rau. Er heilt Husten, Dyspnoe, Ödeme, Gelbsucht und Anämie und außerdem Vergiftung und *nāḍiv-ṛaṇa* (Hohlraum-Geschwür).

Schafsurin

Urin von Schafen ist alkalisch, bitter, scharf und heiß, regt *vāyu* an und heilt Milzstörung, Bauchkrankheiten, Dyspnoe, Husten, Ödeme und *varcograha* (Stuhlretention).

14 (Getreide-)Körner, Hülsenfrüchte u.a.

In diesem Kapitel werden die Eigenschaften verschiedener Arten von Getreidekörnern, Hülsenfrüchten und Gräsern beschrieben. *Bhāvaprakāśa* unterscheidet im Kapitel *Dhānyavarga* fünf Gruppen: (1) *śāli dhānya* (weiße Reissorten), (2) *vr̥hi dhānya* (Reissorten mit anderen Farben), (3) *śūka dhānya* (Getreidesorten mit und ohne Grannen, Rispen etc.), (4) *śimbī dhānya* (Hülsenfrüchte), (5) *ṛṇa dhānya* (Samen von Gräsern).

14.1 Allgemeine Eigenschaften von Reis

Wild gewachsener Reis ist süß, herb, leicht bitter, *kaṭu vipāka*, vermindert *pitta* und *kapha* und regt *vāta* und *agni* (das Verdauungsfeuer) an.

Kultivierter Reis ist süß, herb, kalt, virilitätsfördernd, schwer, besänftigt *pitta*, vermehrt *kapha* und erzeugt wenig Kot.

Auf feuchtem Land gewachsener Reis besänftigt *vāta* und *pitta*, ist zusammenziehend, schwer, vermehrt *kapha* und Samen, erzeugt wenig Stuhl und fördert Intelligenz und Stärke.

Reis, der durch Aussaat kultiviert worden ist, ist schwer. Reis, der durch Einpflanzen kultiviert worden ist, ist virilitätsfördernd, wenn er bald nach der Ernte verbraucht wird. Wenn er lange aufbewahrt wird, wird er leicht.

Śāli-Reis, der auf verbrannten Feldern kultiviert wird, ist zusammenziehend, bitter, rau, leicht verdaulich, verursacht Stuhlretention und vermindert *kapha* und *pitta*.

Reis, der durch wiederholtes Umpflanzen kultiviert wird, ist leicht verdaulich, diuretisch, stärkend und normalisiert alle drei *doṣas*.

14.2 Śāli dhānya

In *Toḍarānanda Āyurveda Saukhyam* werden sechs Arten Reis beschrieben: *Raktaśāli*, *Gaura ṣaṣṭika*, *Mahāśāli*, *Kalama*, *Vrīhi* und *Pāṭala*.

Von allen Reissorten ist **Raktaśāli** der beste Reis. Er fördert Stärke, Sehkraft, *ojas* und Samen und ist gut für das Herz. Er normalisiert alle drei *doṣas* und ist heilsam bei Vergiftung, Wunden und Geschwüre, Dyspnoe, Husten, Brennen.

Mahāśāli ist virilitätsfördernd. **Kalama** vermindert *kapha* und *pitta*.

14.3 Vrīhi dhānya

Von den *Ṣaṣṭika*-Arten ist **Gaura ṣaṣṭika** (weißer *ṣaṣṭika*) der beste. Er ist süß, kühlend und leicht und besänftigt alle drei *doṣas*.

Vrīhi-Arten sind süß, schwer, regen *pitta* an und erzeugen Säure während der Verdauung. Unter ihnen ist **Kṛṣṇa vrīhi** der beste.

Pāṭala ist sehr heiß und verstopft die feinen Körperkanäle. Er regt alle drei *doṣas* an.

14.4 Śūka dhānya

Yava (Hordeum vulgare)

Yava (Gerste) ist zusammenziehend, süß, schwer, kühlend, rau, laxativ und virilitätsfördernd. Sie erzeugt mehr Flatus und Stuhl, reduziert Harn, Fett, *pitta* und *kapha*. Sie fördert Stabilität des Körpers und heilt Schnupfen, Dyspnoe, Husten, Lähmung der Oberschenkel, Hämorrhagie und Krankheiten des Halses.

Godhūma (Triticum sativum)

Godhūma (Weizen) ist süß, schwer, kühlend, befeuchtend, laxativ, virilitätsfördernd und Lebenspender. Er besänftigt *vāta* und *pitta*, vermehrt *kapha* und fördert Stabilität.

14.5 Śimbī dhānya

Mudga (Phaseolus mungo)

Es gibt verschiedene Arten von Mungbohnen: schwarze, grüne, gelbe, weiße und rote Mungbohnen. Die grüne Art ist die beste. *Mudga* ist zusammenziehend, süß, leicht, kühlend, *kaṭu vipāka* und konstipativ. Es vermindert *kapha* und *pitta*, fördert Sehkraft und regt *vāyu* nur wenig an.

Māṣa (Phaseolus radiatus)

Māṣa (Urbohne) ist schwer, heiß, befeuchtend, süß, nährend und vitalitätsfördernd, vermehrt Brustmilch, Fettgewebe, Muskelgewebe, Samen und *kapha*, besänftigt *vāyu* und fördert Stärke.¹

Ātmaguptā (Mucuna pruriens)

Die Bohnen von *ātmaguptā* (*kapikacchū*) besitzen ähnliche Eigenschaften wie *māṣa*. Sie sind exzellente Beseitiger von *vāyu*.

Masūra (Lens culinaris)

Masūra (Linsen) sind süß, kühlend, appetitanregend und konstipativ. Sie reduzieren *pitta* und *kapha*.

Caṇaka (Cicer arietinum)

Caṇaka (Kichererbse) ist kühlend, zusammenziehend und rau. Es beseitigt Anregung von *kapha*, *rakta* (Blut) und *pitta* und erregt *vāyu*.

Ungekochte Kichererbsen trocken in der Pfanne geröstet oder in Öl geröstet regen *vāyu* an und verursachen Trockenheit und hartnäckige Hautkrankheiten. Gekochte Kichererbsen in *ghṛta* gebraten fördern Stärke und Geschmack. In Dampf gekocht reduzieren sie *pitta* und *ka-*

1 Der Botaniker Linné bezeichnet *Mudga* (Mungbohnen) mit *Phaseolus radiatus* und *Māṣa* (Urbohne) mit *Phaseolus mungo*.

pha. Frische, ungetrocknete Kichererbsen sind weich, sehr schmackhaft, kühlend, zusammenziehend, leicht verdaulich, konstipativ, reduzieren *kapha*, *pitta* und Samen und regen *vāyu* an.

Kulattha (*Dolichos biflorus*)

Kulattha (Pferdebohne) ist heiß, herb im Geschmack, scharf im *vipāka*, konstipativ und besänftigt *vāyu* und *kapha*. Sie heilt *śukrāsmarī* (Steine im Samentrakt), Schnupfen, *gulma* (Phantomtumor), Dyspnoe, Husten, Verstopfung, Schluckauf, Hämorrhoiden, reduziert Fettgewebe und erregt *rakta* (Blut) und *pitta*.

Niṣpāva (*Dolichos lablab*)

Verschiedene Arten *niṣpāva* (Flachbohne) sind rau, konstipativ, trocknen *kapha* aus und erregen *vāta* und *pitta*.

Makuṣṭha (*Phaseolus aconitifolius*)

Makuṣṭha (Nierenbohne) ist konstipativ, regt *vāta* an und beseitigt Hämorrhagie und Fieber.

Hareṇu (*Pisum sativum*)

Hareṇu (Erbsen) ist süß, zusammenziehend, bitter, kalt, trocken, regt *vāta* an, lindert *pitta* und *kapha* und verursacht Konstipation.

14.6 Tṛṇa dhānya

Tila (*Sesamum indicum*)

Tila (Sesamsaat) ist leicht zusammenziehend, süß, bitter, heiß, schwer, *madhura vipāka*, ölig und konstipativ. Es fördert Stärke, Intelligenz und Verdauungskraft. Es ist nützlich für die Heilung von Wunden (äußerlich angewendet), für Zähne, Haut und Haare und besänftigt *vāyu*.

Unter den verschiedenen Arten *tila* ist *kṛṣṇa tila* (schwarzer Sesam) die beste.

Atasī (Linum usitatissimum)

Atasī (Leinsamen) ist süß, bitter, schwer, ölig, scharf im *vipāka*, regt *kapha* und *pitta* an und vermindert Samen und Sehkraft.

Kusumbha (Carthamus tinctorius)

Kusumbha bīja (Saflorsamen) sind schwer, süß, herb, ölig, kühlend, vitalitätsfördernd, beseitigen *vāta* und Störungen von *rakta* (Blut), *pitta* und *kapha*.

Kaṅgu (Setaria italica)

Es gibt vier Arten *kaṅgu* (Kolbenhirse): schwarze, rote, weiße und gelbe. Die gelbe Art ist die beste. *Kaṅgu* regt *vāta* an, stärkt den Körper, fördert die Heilung von Knochenbrüchen, ist schwer verdaulich, verursacht Trockenheit und reduziert *kapha* stark.

Cīnāka (Panicum milliaceum)

Cīnāka (Goldhirse) besitzt die gleichen Eigenschaften wie *kaṅgu*.

Śyāmāka (Echinochloa frumentacea)

Śyāmāka (ind. Hühnerhirse) verursacht Trockenheit, vermehrt *vāta* und vermindert *kapha* und *pitta*.

Kodrava (Paspalum scorbiculatum)

Kodrava (Kodohirse) ist kühlend, konstipativ, vermindert *kapha* und *pitta* und vermehrt *vāta*.

Yāvanāla (Sorghum vulgare)

Yāvanāla (Durra) ist kühlend, süß, zusammenziehend, trocken, leicht verdaulich und vermindert *kapha* und *pitta*.

14.7 Nützlichkeit von Körnern in Bezug auf ihr Alter

Śūka dhānya und *śimbī dhānya*, die ein Jahr nach der Ernte benutzt werden, sind leicht und zuträglich. Gleich nach der Ernte sind die Körner/Samen dieser Gruppen schwer und extrem ungesund. Je früher sie reifen, desto leichter sind sie.

Yava, *godhūma*, *māṣa* und *tila* sind am nützlichsten direkt nach der Ernte. Wenn sie lange Zeit aufbewahrt werden, verlieren sie an Geschmack und werden trocken/rau. Sie fördern Stärke nicht in dem Maße wie die frischen Samen.

Gekeimte Körner verursachen Brennen, sind schwer und konstitutiv und schädlich für die Sehkraft.

Durch den Verzehr unreifer Körner können viele Krankheiten entstehen.

17 Gemüse

Etliche 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 etc. als Gemüse oder Beigabe zu verschiedenen Gerichten verwendet. Viele als Gewürze verwendete Pflanzen/Pflanzenteile sind im Kapitel „Drogen pflanzlicher Herkunft“ beschrieben worden.

Diverse Gemüse, die wir heute verwenden, sind hier nicht beschrieben (z. B. Kohl, Tomaten, Kartoffeln, rote Beete etc.). Ihre Eigenschaften kann jeder intelligente und besonnene Mensch 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 Flatulenz erzeugen und bei einer anderen nicht. Dies ist abhängig von Körperkonstitution, Lebensalter, *doṣa*-Zustand etc. Deshalb sollte jeder die positiven und negativen Effekte von Gemüse an sich selbst beobachten und seine Ernährung dementsprechend gestalten.

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

Alābū (*Lagenaria siceraria*)

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

In *Bhāvaprakāśa* heißt es, dass reife *Alābū*-Früchte geschmacksfördernd, nährend, gut für das Herz, virilitätsfördernd und schwer sind und *pitta* und *kapha* reduzieren.

Āluka (Yamwurzel)

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

Ervāruka (Schlangengurke)

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

Ghotikā (Portulaca oleracea)

Ghotikā (Portulak) ist sauer, erhitzend, laxativ, vermindert *kapha* und *pitta*, vermehrt *vāta* und heilt Wunden und Geschwüre, *gulma* (Phantomtumor), Dyspnoe, Husten, Ödeme.

Grñjana (Karotte)

Grñjana (*Daucus carota*) ist süß, bitter, leicht, erhitzend, *tikṣṇa* (scharf, schneidend) und verdauungsstimulierend, heilt Hämorrhagie, Hämorrhoiden, geschwächtes Verdauungsfeuer und besänftigt *kapha* und *vāta*.

Kālinda (Wassermelone)

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

Kāravella (Momordica charantia)

Kāravella (Bittergurke) ist bitter, kalt, appetitanregend, leicht verdaulich, purgativ, reduziert Virilität, beseitigt Parasitenbefall, Anämie, Harnstörungen, Fieber und *pitta*-, *kapha*- und Blutkrankheiten.

Bittergurke ist auch bekannt unter dem Namen Karela.

Kūṣmāṇḍa (Benincasa hispida)

Junger *Kūṣmāṇḍa* (Wachskürbis, Wintermelone; engl.: ash gourd) reduziert *pitta*, halbreifer vermehrt *kapha* und reifer *kūṣmāṇḍa* ist leicht verdaulich, nährend, mäßig kalt, alkalisch, verdauungsstimulierend, reinigt die Blase, besänftigt *doṣas* und ist heilsam für Patienten, die unter mentalen Störungen leiden.

Methikā (Trigonella foenum graecum)

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

Mūlaka (Raphanus sativus)

Junge Rettiche und Radieschen, die keinen ausgeprägten Geschmack besitzen, sind leicht bitter und alkalisch, leicht verdaulich und erhitzen. Sie beseitigen Ansammlung von *doṣas* und heilen *gulma* (Phantomtumor), Husten, Dyspnoe, Rauheit der Stimme, Wunden und Geschwüre, Augenkrankheiten, Aufwärtsbewegung von *vāyu* im Bauch und Schnupfen.

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

Pālakyā (Spinat)

Pālakyā (*Spinacia oleracea*) ist kalt, purgativ, vermehrt *kapha* und *vāta* und lindert *pitta*- und *rakta*-Störungen, Dyspnoe und Geistesverwirrung.

Paṭola (Trichosanthes dioica)

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

Saṃsvedaja (Pilze)

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

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

Taṇḍulīyaka (Amaranthus spinosus)

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

Trapusa (Gurke)

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

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 Hämorrhagie.

Upodikā (Bassela rubra)

Upodikā (ind. Spinat) ist süß in *rasa* und *vipāka*, kalt, befeuchtend, laxativ, stärkend, virilitätsfördernd. Es regt *kapha* an und heilt Hämorrhagie.

Vārtāka (Solanum melongena)

Vārtāka (Aubergine) ist süß, *tikṣṇa* (scharf, schneidend), scharf im *vipāka*, erhitzend, verdauungsstimulierend, 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*, Fettgewebe und *vāta*, beseitigen Flatulenz und sind leicht verdaulich. In Öl gebratene Auberginen mit Salz sind ölig befeuchtend und schwer verdaulich.

Vāstuka (Chenopodium murale)

Vāstuka (Gänsefuß-Gewächs) ist leicht verdaulich, alkalisch, appetit-anregend, laxativ, fördert Intelligenz, Stärke und Verdauungskraft, besänftigt *doṣas* und heilt Parasitenbefall.

Veṇu Karīra (Bambusa arundinacea)

Bambussprossen sind rau, zusammenziehend, scharf, regen *vāta* und *pitta* an, reduzieren *kapha* und verursachen Brennen.

20 Gruppen von Drogen

Drogen werden in verschiedenen Āyurveda-Klassikern (*Bhāvaprakāśa*, *Caraka-Saṃhitā*, *Suśruta-Saṃhitā* etc.) entsprechend ihren gemeinsamen Eigenschaften oder Effekten bestimmten Gruppen zugeordnet.

20.1 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) konstituieren die Gruppe, welche religiöse Verdienste (*punya*)⁴ und Langlebigkeit fördern.⁵

1 *Dāna* bezieht sich auf Spenden, die würdigen Personen gegeben werden. Spenden, die an unwürdige Personen gemacht werden, erzeugen keine religiösen Verdienste. Sie können sogar negative karmische Reaktionen erzeugen.

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 – im vedischen Sinne – guten Nachkommen.

4 Religiöse 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.

5 In verschiedenen vedischen Schriften werden *satyaṃ* (Wahrhaftigkeit), *tapa* (Entsagung, Einschränkung), *dayā* (Barmherzigkeit) und *dānam* (Wohltätigkeit und Sauberkeit) als die vier Pfeiler der Religion bezeichnet. Die vier Pfeiler der Irreligion sind *anṛta* (Falschheit, Betrug, Lügen), *hiṃsa* (Gewalttätigkeit), *asantoṣa* (Unzufriedenheit) und *vigrahaḥ* (Streit,

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 nicht das Ziel des Lebens.

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, jenachdem welche Drogen einer Gruppe ihm zur Verfügung stehen. Drogen können in Form von arzneilichem *ghṛta*, Öl, Pulver, Tabletten, Paste, Bad, Getränk, Enema, Inhalation, Salbe und Zäpfchen genutzt werden.

Feindseligkeit). Durch Falschheit, Lügen und Betrug wird Wahrhaftigkeit zerstört, durch Gewalttätigkeit wird Barmherzigkeit zerstört, durch Unzufriedenheit wird Entsagung und Einschränkung zerstört und durch Streit und Feindseligkeit wird Wohltätigkeit zerstört.

20.2 Gruppen von Drogen nach Suśruta

In *Suśruta-Saṃhitā* werden 38 Gruppen von Drogen⁶ beschrieben:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| (1) <i>Āmalakyādi gaṇa</i> , | (15) <i>Nyagrodhādi gaṇa</i> , |
| (2) <i>Ambaṣṭhādi gaṇa</i> , | (16) <i>Paruṣakādi gaṇa</i> , |
| (3) <i>Añjanādi gaṇa</i> , | (17) <i>Paṭolādi gaṇa</i> , |
| (4) <i>Āragvadhādi gaṇa</i> , | (18) <i>Pippalyādi gaṇa</i> , |
| (5) <i>Arkādi gaṇa</i> , | (19) <i>Priyaṅgvādi gaṇa</i> , |
| Pañcamūlas: (6a–6f) | (20) <i>Rodhrādi gaṇa</i> , |
| (6a) <i>Br̥hat pañcamūla</i> , | (21) <i>Sālasārādi gaṇa</i> , |
| (6b) <i>Laghu pañcamūla</i> , | (22) <i>Sārivādi gaṇa</i> , |
| (6c) <i>Daśamūla</i> , | (23) <i>Surasādi gaṇa</i> , |
| (6d) <i>Kaṇṭaka pañcamūla</i> , | (24) <i>Śyāmādi gaṇa</i> |
| (6e) <i>Tṛṇa pañcamūla</i> , | (25) <i>Trapvādi gaṇa</i> , |
| (6f) <i>Vallija pañcamūla</i> , | (26) <i>Triphalā</i> , |
| (7) <i>Br̥hatyādi gaṇa</i> , | (27) <i>Tryuṣaṇa gaṇa</i> , |
| (8) <i>Elādi gaṇa</i> , | (28) <i>Uṣakādi gaṇa</i> , |
| (9) <i>Gudūcyādi gaṇa</i> , | (29) <i>Utpāladi gaṇa</i> , |
| (10) <i>Haridrādi gaṇa</i> , | (30) <i>Vacādi gaṇa</i> , |
| (11) <i>Kākolyādi gaṇa</i> , | (31) <i>Varuṇādi gaṇa</i> , |
| (12) <i>Lākṣādi gaṇa</i> , | (32) <i>Vidārigandhādi gaṇa</i> , |
| (13) <i>Muṣkakādi gaṇa</i> , | (33) <i>Vīratarvādi gaṇa</i> |
| (14) <i>Mustādi gaṇa</i> , | |

(1) *Āmalakyādi gaṇa*

Āmalakyādi gaṇa besteht aus den Drogen *āmalakī*, *abhayā* (Syn. für *harī-takī*), *pippalī* und *citraka*.

Drogen dieser Gruppe heilen Fieber. Sie fördern die Sehkraft, stimulieren *agni* (das Verdauungsfeuer) und fördern Virilität.

⁶ mit *daśamūla* sind es 38 Gruppen

(2) Ambaṣṭhādi gaṇa

Ambaṣṭhā, Dhātakī-Blüten, *lajjālu*, *aralu*, *madhuka*, *bilva*, *sāvararodhra*, *palāśa*, *nandivṛkṣa* und Lotosstengel bilden die Ambaṣṭhādi-Gruppe.

Ambaṣṭhādi gaṇa und *Priyaṅvādi gaṇa* heilen Wunden, stoppen Durchfall und beseitigen Störungen verursacht durch *pittadoṣa*.

(3) Añjanādi gaṇa

Zu dieser Gruppe gehören: *añjana*, *rasāñjana*, *nāga puṣpa*, *priyaṅgu*, *nilotpala*, *nalada*, *nalina*, *keśara* und *madhuka*.

Drogen dieser Gruppe heilen Hämorrhagie, Vergiftung und akutes Brennen im Körper.

(4) Āragvadhādi gaṇa

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

Drogen dieser Gruppe beseitigen *kapha* und Vergiftung und heilen Harnstörungen, hartnäckige Hautkrankheiten, Fieber, Erbrechen und Juckreiz. Sie sind auch hilfreich bei der Reinigung von Wunden und Geschwüren.

(5) Arkādi gaṇa

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

Drogen dieser Gruppe reduzieren *kapha* und Fettgewebe. Sie heilen Vergiftung, Parasitenbefall und hartnäckige Hautkrankheiten. Sie sind besonders hilfreich für die Reinigung von Wunden.

Als nächstes werden fünf Gruppen genannt, deren Wurzeln therapeutisch genutzt werden. Die Gruppen enthalten jeweils 5 Drogen von (a) großen Pflanzen (*mahat pañcamūla*),

- (b) kleinen Pflanzen (*laghu pañcamūla*),
- (d) Kletter- und Schlingpflanzen (*vallija pañcamūla*),
- (e) dornigen Pflanzen (*kañṭaka pañcamūla*),
- (f) Gräsern (*trṇa pañcamūla*).

(6a) Bṛhat pañcamūla

Mahat/Bṛhat pañcamūla besteht aus den Pflanzen *bilva*, *kāśmarya*, *paṭola*, *agnimantha* und *śyonāka*.

Mahat pañcamūla ist leicht bitter und süß im Nachgeschmack. Es regt die Verdauungsfeuer an, besänftigt *kapha* und *vāta* und stimuliert die Verdauung.

(6b) Laghu pañcamūla

Śālaparnī, *prṣṇiparnī*, *bṛhatī*, *kañṭakārī* und *gokṣura* – diese fünf Drogen werden zusammen *laghu pañcamūla* genannt.

Laghu pañcamūla ist bitter, herb und süß. Es ist nährend, besänftigt *vāyu* und *pitta* und heilt Krankheiten verursacht durch alle drei *doṣas* und Kopfschmerzen.

(6c) Daśamūla

Laghu pañcamūla und *Bṛhat pañcamūla* werden zusammen *daśamūla* genannt. *Daśamūla* heilt *doṣa traya* (Anregung aller drei *doṣas*), Dyspnoe, Husten, Schluckauf, Kopfschmerzen, alle Arten von Fieber.

Dekokte von *daśamūla* oder Dekokte von *triphalā* und *daśamūla* zusammen heilen Kopfkrankheiten, Krankheiten von Augen, Nase, Mund und Ohren und hartnäckige Hautkrankheiten.

(6d) Kañṭaka pañcamūla

Trikañṭaka (*gokṣura*), *karamardī*, *saireyaka*, *śatāvarī* und *grdhranakhī* – diese fünf bilden *kañṭaka pañcamūla*.

Kañṭaka pañcamūla heilt Hämorrhagie, Ödeme, *śukradoṣa* (Samenstö-

rung) und *śukrameha* (Spermaturie).⁷

(6e) *Tṛṇa pañcamūla*

Kuśa, *kāśā*, *nala*, *darbha* und *kāṇḍekṣu* zusammen werden *tṛṇa pañcamūla* genannt.

Tṛṇa pañcamūla ist nützlich für die Behandlung von Brennen, Vergiftung und Beeinträchtigung von *pitta* und Urin. Es reinigt die Blase.

(6f) *Vallija pañcamūla*

Vidāri, *sārivā*, *ajaśṛṅgi*, *guḍūci* und *niśā* werden zusammen *vallija pañcamūla* genannt.

Vallija pañcamūla ist virilitätsfördernd und vermindert *pitta* und *kapha*.

Laghu pañcamūla und *mahat pañcamūla* besänftigen *vāta*, *tṛṇa pañcamūla* besänftigt *pitta* und *vallija pañcamūla* und *kaṇṭaka pañcamūla* besänftigen *kapha*. (– Suśruta-Saṃhita, Sū. 38.55)

(7) *Bṛhatyādi gaṇa*

Bṛhatyādi gaṇa enthält *bṛhatī*, *kaṇṭakārī*, *kuṭaja* (Früchte), *pāthā* und *madhuka*.

Drogen dieser Gruppe sind karminativ. Sie besänftigen *vāta*, *pitta* und *kapha* und heilen Herzkrankheiten, Anorexie und Dysurie.

(8) *Elādi gaṇa*

Diese Gruppe besteht aus: *elā*, *tagara*, *kuṣṭha*, *māṃsī*, *dhyāmaka*, *tvak*, *pa-tra*, *nāgapuṣpa*, *priyaṅgu*, *hareṇukā*, *vyāghranakha*, *śukti*, *caṇḍā*, *sthaṇḍya*, *coraka*, *śrīveṣṭaka*, *coca*, *vāluka*, *guggulu*, *sarjarasa*, *aguru*, *турушка*, *kunduruka*, *sprkkā*, *uśīra*, *devadāru*, *kumkuma* und *keśara*.

⁷ Nach Suśruta heilen *vallija pañcamūla* und *kaṇṭaka pañcamūla* Hämorrhagie, Entzündungen, alle Arten von Harnstörungen und Samendefekte.

20.4 Gruppen von Drogen nach Caraka

In *Caraka-saṃhitā* werden 50 Gruppen von Pflanzenextrakten, kategorisiert nach therapeutischem Effekt, mit jeweils 10 Pflanzen als Beispiel beschrieben.

Klasse	Drogen (jeweils 10 Beispiele)
<i>br̥mhanīya</i> (Gewebe aufbauend)	<i>Kṣīriṇī, Rājakṣavaka, Aśvagandha, Kākolī, Vātyāyanī, Bhadraudanī, Bhāradvājī, Payasyā, Ṛṣyagandhā</i>
<i>lekhanīya</i> (Gewebe reduzierend)	<i>Mustā, Kuṣṭha, Haridrā, Dāruharidrā, Vacā, Ativiṣā, Kaṭurohiṇī, Citraka, Cirabilva, Haimavatī</i>
<i>jīvanīya</i> (vitalisierend)	<i>Jivaka, Ṛṣabhaka, Medā, Mahāmedā, Kākolī, Kṣīrakākolī, Mudgaparṇī, Māṣaparṇī, Jivantī, Madhuka</i>
<i>bhedanīya</i> (Verstopfung beseitigend)	<i>Suvahā, Arka, Urubuka, Agnimukhī, Citrā, Citraka, Cirabilva, Śaṅkinī, Śakulādanī, Svarṇakṣīriṇī</i>
<i>sandhānīya</i> (Wunden heilend)	<i>Madhuka, Madhuparṇī, Pṛṣṇiparṇī, Ambaṣṭhakī, Samaṅgā, Mocarasa, Dhātakī, Lodhra, Priyaṅgu, Kaṭphala</i>
<i>dīpanīya</i> (verdauungsfördernd)	<i>Pippalī, Pippalīmūla, Cavya, Citraka, Śṛṅgavera, Amlavetasa, Marica, Ajamodā, Bhallātaka, Hiṅguniryāsa</i>
<i>balya</i> (stärkend)	<i>Aindri, Ṛṣabhī, Atirasā, Ṛṣyaproktā, Payasyā, Aśvagandhā, Sthirā, Rohiṇī, Balā, Atibalā</i>
<i>varṇya</i> (gesunden Teint fördernd)	<i>Candana, Tuṅga, Padmaka, Uśīra, Madhuka, Mañjiṣṭhā, Sārivā, Payasyā, Sitā, Latā</i>
<i>kaṇṭhya</i> (wohltuend für den Hals)	<i>Sārivā, Ikṣumūla, Madhuka, Pippalī, Drākṣā, Kaiṭarya, Haṃsapādī, Bṛhatī, Kaṇṭakārikā</i>

Klasse	Drogen (jeweils 10 Beispiele)
<i>hr̥dyā</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-hämorrhoidal)	<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, Jātīpravāla</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, Vṛṣaparnīkā, Ākhuparnīkā</i>
<i>viṣaghna</i> (antitoxisch)	<i>Haridrā, Mañjiṣṭhā, Suvahā, Sūkṣamailā, Pāliṇḍī, Candana, Kataka, Śiriṣa, Sindhuvāra, Śleṣmātaka</i>
<i>stanyajanana</i> (Milchbildung fördernd)	<i>Vīraṇa, Śālī, Ṣaṣṭika, Ikṣuvālikā, Darbha, Kuśa, Kāśa, Gundrā, Itkaṭa, Kattrṇa</i>
<i>stanyaśodhana</i> (Brustmilch reinigend)	<i>Pāṭhā, Mahauṣadha, Suradāru, Mustā, Mūrvā, Guḍūcī, Vatsaka, Kirātatikta, Kaṭurohiṇī, Sārivā</i>
<i>śukrajanana</i> (Samenbildung fördernd)	<i>Jīvaka, Ṛṣabhaka, Kākolī, Kṣīrakākolī, Mudgaparṇī, Māṣaparnī, Vṛddhadāru, Jaṭilā, Kuliṅgā</i>

Klasse	Drogen (jeweils 10 Beispiele)
<i>śukraśodhana</i> (<i>śukra</i> reinigend)	<i>Kuṣṭha, Elavāluka, Katphala, Samudraphena, Kadamba, Ikṣu, Kaṇḍekṣu, Ikṣuraka, Vasuka, Uśīra</i>
<i>snehopaga</i> (öflend/befeuchtend)	<i>Mṛdvikā, Madhuka, Madhuparnī, Medā, Vidārī, Kṣīrakākolī, Jīvaka, Jīvantī, Śālaparnī</i>
<i>svedopaga</i> (diaphoretisch)	<i>Śobhāñjanaka, Eraṇḍaka, Arka, Vṛścīra, Punarnavā, Yava, Tila, Kulattha, Māṣa, Badara</i>
<i>vamanopaga</i> (emetisch)	<i>Madhu, Madhuka, Kovidāra, Karbudāra, Nīpa, Vidula, Bimbī, Śaṇapūṣpī, Sadāpūṣpā, Pratyakpūṣpā</i>
<i>virecanopaga</i> (purgativ)	<i>Drākṣā, Kāśmarya, Paruṣka, Abhayā, Āmalaka, Bibhitaka, Kuvala, Badara, Karkandhu, Pīlu</i>
<i>śīrovirecanopaga</i> (kopfreinigend)	<i>Jyotiṣmatī, Kṣavaka, Marica, Pippalī, Viḍaṅga, Śīgru, Sarṣapa, Apāmārga, Śveta, Mahāśvetā</i>
<i>āsthāpanopaga</i> (Drogen für nichtöliges Enema)	<i>Trivṛt, Bilva, Pippalī, Kuṣṭha, Sarṣapa, Vacā, Vatsaka, Śatapūṣpā, Madhuka, Madana</i>
<i>anuvāsanopaga</i> (Drogen für öliges Enema)	<i>Rāsnā, Suradāru, Bilva, Madana, Śatapūṣpā, Vṛścīra, Punarnavā, Śvadamṣṭrā, Agnimantha, Syonāka</i>
<i>hikkānigrahaṇa</i> (<i>hikkā</i> beseitigend)	<i>Śaṭhī, Puṣkaramūla, Badara, Kaṇṭakārikā, Bṛhatī, Vṛkṣaruhā, Abhayā, Pippalī, Durālabhā, Kulīraśṛṅgī</i>
<i>tṛṣṇānigrahaṇa</i> (Durst beseitigend)	<i>Nāgara, Dhanvayāsaka, Mustā, Parpaṭaka, Candana, Kirātatikta, Guḍūcī, Hrīvera, Dhānyaka, Paṭola</i>

Klasse	Drogen (jeweils 10 Beispiele)
<i>chardinigrahaṇa</i> (anti-emetisch)	<i>Jambu, Āmra, Mātuluṅga, Badara, Dāḍima, Yava, Yaṣṭika, Uśīra, Mṛt, Lāja</i>
<i>purīśasaṃgrāṇīya</i> (Kot festigend)	<i>Priyaṅgu, Ananta, Āmra, Kaṭvaṅga, Lodhra, Mocarasa, Samaṅgā, Dhātakī, Padmā, Padma</i>
<i>purīśavirajanīya</i> (Kot depigmentierend)	<i>Jambu, Śallakī, Kacchurā, Madhūka, Śālmali, Śrīveṣṭaka, Payasyā, Tila, Utpala</i>
<i>mūtravirajanīya</i> (Urin depigmentierend)	<i>Jambū, Āmra, Plakṣa, Vaṭa, Kapīтана, Udumbara, Aśvattha, Bhallātaka, Aśmantaka, Somavalka</i>
<i>mūtrasaṃgrahāṇīya</i> (antidiuretisch)	<i>Padma, Utpala, Nalina, Kumuda, Saugandhika, Puṇḍarīka, Śatapatra, Madhuka, Priyaṅgu, Dhātakī</i>
<i>mūtravirecanīya</i> (diuretisch)	<i>Vṛkṣādani, Śvadaṃṣṭrā, Vasuka, Vaśīra, Pāśāṇabheda, Darbha, Kuśa, Kāśa, Gundrā, Itkaṭa</i>
<i>śvāsahara</i> (Dyspnoe beseitigend)	<i>Śathī, Puṣkaramūla, Amlavetasa, Elā, Hiṅgu, Aguru, Surasā, Tāmalakī, Jīvantī, Caṇḍā</i>
<i>kāśahara</i> (Husten beseitigend)	<i>Drākṣā, Abhayā, Āmalaka, Pippalī, Durālabhā, Śṛṅgī, Kaṇṭakārikā, Vṛścīra, Punarnavā, Tāmalakī</i>
<i>śothahara</i> (Ödeme heilend)	<i>Pāṭalā, Agnimantha, Śyonāka, Bilva, Kāśmarya, Kaṇṭakārikā, Bṛhatī, Śālaparnī, Pṛṣṇiparnī, 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, Dāḍima, Phalgu, Parūṣaka, Ikṣu, Yava, Ṣaṣṭika</i>
<i>dāhapraśamana</i> (Brennen beseitigend)	<i>Lājā, Candana, Kāśmarya, Madhūka, Zucker, Nilotpala, Uśīra, Sārivā, Guḍūcī, Hribera</i>

Klasse	Drogen (jeweils 10 Beispiele)
<i>śitaprasāmana</i> (Kältegefühl beseitigend)	<i>Tagara, Aguru, Dhānyaka, Śṛṅgavera,</i> <i>Bhūtika, Vacā, Kaṅṭakārī, Agnimantha,</i> <i>Śyonāka, Pippalī</i>
<i>udardaprasāmana</i> (anti-allergisch)	<i>Tinduka, Priyāla, Badara, Khadira, Kadara,</i> <i>Saptaparṇa, Aśvakarṇa, Arjuna, Asana,</i> <i>Irimeḍā</i>
<i>śūlaprasāmana</i> (intestinal antispasmodisch)	<i>Pippalī, Pippalīmūla, Cavya, Citraka,</i> <i>Śṛṅgavera, Marica, Ajamodā, Ajagandhā,</i> <i>Ajājī, Gaṇḍīra</i>
<i>aṅgamardaprasāmana</i> (Unwohlsein beseitigend)	<i>Vidārīgandhā, Pṛṣṇiparṇī, Bṛhatī,</i> <i>Kaṅṭakārikā, Eraṇḍa, Kākolī, Candana, Uśīra,</i> <i>Elā, Madhuka</i>
<i>prajāsthāpana</i> (Fötusentwicklung fördernd)	<i>Aindrī, Brāhmī, Śatavīryā, Sahasravīryā,</i> <i>Amoghā, Avyathā, Aśivā, Ariṣṭā, Vātyapuṣpī,</i> <i>Viśvaksenakāntā</i>
<i>śoṇitasthāpana</i> (blutstillend)	<i>Madhuka, Rudhira, Mocarasa, Tonstücke,</i> <i>Lodhra, Gairika, Priyaṅgu, Honig, Zucker</i>
<i>vedanāsthāpana</i> (schmerzstillend)	<i>Śāla, Kaṭphala, Kadamba, Padmaka, Tumba,</i> <i>Mocarasa, Śirīṣa, Vañjula, Elavāluka, Aśoka</i>
<i>saṃjñāsthāpana</i> (wiederbelebend)	<i>Hiṅgu, Kaiṭarya, Irimeḍā, Vacā, Coraka,</i> <i>Vayasthā, Golomī, Jaṭilā, Palaṅkaṣā,</i> <i>Aśokarohiṇī</i>
<i>vayaḥsthāpana</i> (verjüngend)	<i>Amṛtā, Abhayā, Dhātrī, Mukṭā, Śvetā, Jivanti,</i> <i>Atirasā, Maṇḍūkaparṇī, Sthirā, Punarnavā</i>

Tabelle 20.1: Klassifizierung von Drogen nach Caraka

20.5 Drogen geordnet nach rasas

rasa	Drogen
<i>madhura</i>	<i>Ghr̥ta</i> , Milch, Fett, Knochenmark, Zuckerrohrprodukte, Fleisch, Weizen, Śāli-Reis, Ṣaṣṭika-Reis, Rosinen, <i>kaśeruka</i> , <i>śṛṅgāta</i> , <i>giloḍya</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>karkaṭikā</i> , <i>madhuka</i> , <i>rājādana</i> , <i>balā</i> , <i>ikṣu</i> , <i>payasvinī</i> , <i>tāla</i> , <i>jayā</i> , <i>payasyā</i> , <i>gokṣura</i> , <i>kūṣmāṇḍa</i> , <i>kadalī</i> , Kākolyādi-Drogen und <i>kapikacchū</i> .
<i>amla</i>	<i>dāḍīma</i> , <i>mātuluṅga</i> , <i>prācīnāmalaka</i> , <i>dadhīttha</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>jambīra</i> , <i>karuṇa</i> , <i>amlavetasa</i> , <i>rajata</i> , <i>āmrātaka</i> , <i>caṇakāmla</i> , <i>kāñjika</i> , <i>cāṅgerī</i> , Buttermilch, saure Sahne, <i>surā</i> , <i>sauvīra</i> , <i>śuktaka</i> , <i>tuṣodaka</i> , <i>dhānyāmla</i> .
<i>lavaṇa</i>	<i>saindhava</i> , <i>akṣa</i> , <i>viḍa</i> , <i>pākya</i> , <i>romaka</i> , <i>sāmudra</i> , <i>yavakṣāra</i> , <i>khaprasūta</i> , <i>sarjikā</i> und <i>navasāraka</i> .
<i>kaṭu</i>	<i>śīgru</i> , <i>vyoṣā</i> , <i>āmaya</i> , <i>rasona</i> , <i>caṇḍā</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, etc.
<i>tikta</i>	<i>haridrā</i> , <i>dāruharidrā</i> , <i>māṇḍūkī</i> , <i>varuṇa</i> , <i>śakrāhva</i> , <i>ikṣura</i> , <i>śaṃkhinī</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>trāyamāṇā</i> , <i>vṛścikālī</i> , <i>kumārī</i> , <i>paṭikā</i> , <i>vṛṣā</i> , <i>śaṅkhapuspī</i> , <i>meṣaśṛṅgī</i> , <i>markaṭa</i> , <i>pīppalī</i> , <i>kastūrī</i> , <i>bimba</i> , <i>nirguṇḍī</i> , Drogen der Guḍūcyādi-Gruppe u.a.
<i>kaṣāya</i>	Drogen der Nyagrodhādi-, Priyaṅgvādi-, Rodhrādi- und Sālasārādi-Gruppen, <i>triphalā</i> , <i>jambu</i> , <i>āmra</i> , <i>vakula</i> , <i>vanaspati</i> , <i>cillī</i> , <i>jīvantī</i> , <i>kalambuṣā</i> , <i>nīpālankī</i> , <i>mudga</i> , <i>nīvāra</i> etc.

Tabelle 20.2: Drogen geordnet nach rasas

kitsāsthānam)

20.14 Ungesunde Dinge für Patienten im allgemeinen

Frisch geerntetes Getreide; Bohnen; Sesammus (u.a. Produkte aus Samsaat), *kulattha*; rohes Gemüse; saure, salzige und scharfe Dinge; Gebackenes; getrocknetes Gemüse; getrockneter Fisch; Ziegen- und Schaffleisch und Fleisch von Tieren, die in Sümpfen leben;¹² kaltes Wasser; *pāyasa* (Milchreis mit Zucker und Ghee); Sahne; Milch; Buttermilch; Joghurt, alkoholische Getränke etc. sollten von Patienten im allgemeinen gemieden werden.

20.15 Gesunde Nahrung und Lebensweise

Brahmacarya (sexuelle Enthaltensamkeit), Schlaf an windfreien Orten, Gebrauch von heißem Wasser, maßvoller Schlaf, Körperübungen (genügend Bewegung in frischer Luft und körperliche Betätigung), Kuhmilch, *ghṛta*, Steinsalz, Granatapfel, *āmalakī*, roter Śāli-Reis, Ṣaṣṭika-Reis, *go-kṣura*, Mungbohnen, *jīvantī*, *maṇḍūkaparṇī* (*brahmī*), *tittira*, *sugandhaka*, *kalama*, *kumodaka*, *kodrava*, *karāla*, *masūra* (rote Linsen), *caṇaka* (Kichererbsen) u.a. Dinge sind im allgemeinen heilsam oder zuträglich für alle (gesunden) Menschen.

Brahmacarya bedeutet entweder völlige sexuelle Enthaltensamkeit (im Fall von unverheirateten Personen) oder Geschlechtsverkehr nur zur Zeugung von guten Nachkommen.

„Schlaf an windfreien Plätzen“ bezieht sich auf das Schlafen im Freien oder in einfachen Hütten.

Die Kuhmilch sollte warm getrunken werden und nicht behandelt

12 Fleisch sollte nur von korrekt geopfertem Tieren genossen werden. Am besten ist es, auf Fleisch völlig zu verzichten. Dadurch erspart man sich die karmischen Reaktionen, die jeder erhält, der Fleisch verzehrt – ob die Tiere nun rechtmäßig nach vedischen Vorschriften geopfert wurden oder nicht.

worden sein (homogenisiert, pasteurisiert, entfettet etc.) und von „glücklichen Kühen“ stammen, also von Kühen, die natürlich gehalten, von ihren Besitzern geliebt und nicht eines Tages geschlachtet werden. Das ist gesunde Milch.

21 Arzneimittel – Rezepturen

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

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

Ein einzelnes Arzneimittel, eine einzelne Droge, Nahrungsmittel etc. kann mehrere, verschiedene Störungen beseitigen, wenn sie richtig angewandt wird entsprechend *doṣa*-Zustand, Lebensalter usw. Auf der anderen Seite können viele verschiedene Mittel eine einzelne Störung beseitigen. Für diejenigen, die sich ayurvedisches Grundwissen angeeignet haben und diejenigen, die das erste Kapitel dieses Werks (*Dravya-guṇa-vijñāna*) aufmerksam studiert haben, ist das nicht weiter verwunderlich.

Die Angaben mancher Effekte von ayurvedischen Arzneien (insbesondere bei Rasāyana-Rezepturen) mögen unvorstellbar oder unglaublich erscheinen. Dazu können wir nur sagen, dass Drogen im allgemeinen – aufgrund verschiedener Faktoren wie Umweltverschmutzung, -vergiftung, Irreligiosität, Sündhaftigkeit etc. – im *kali-yuga*, dem jetzigen Zeitalter, nicht mehr das sind, was sie in früheren Zeitaltern waren;¹ dass die Menschen heute wenig Selbstdisziplin, Kraft, Vertrauen und

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

Intelligenz besitzen, die notwendig sind, um z. B. verjüngende Effekte mit bestimmten Präparaten zu erzielen. Die Menschen des *kali-yuga* sind verwirrt, ihre Intelligenz ist schwach, 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 – kaum spektakuläre Erfolge erzielen, selbst wenn die Bestandteile der Rezepte von makelloser Qualität wären und perfekt 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 seine spirituelle Entwicklung ausführen kann, um dereinst aus *saṃsāra* (Kreislauf von Geburt und Tod) befreit zu werden und in das ewige Königreich Gottes zu gelangen. So steht es im wohl ältesten *Āyurveda*-Lehrbuch *Caraka-Saṃhitā* geschrieben.

21.1 Methoden der Heilmittelzubereitung

Es gibt im *Āyurveda* diverse Methoden der Heilmittelzubereitung zur Erzielung verschiedener therapeutischer Effekte und zur Erhaltung der Wirksamkeit der Heilpflanzen:

- *pañca kaṣāya* (5 Extraktformen):
 1. *svarasa* (frischer Saft),
 2. *kalka* (Paste),
 3. *kaṣāya* (Abkochung),
 4. *phāṇṭa* (heißer Aufguss),
 5. *hima* (kalter Auszug)
- Milchabkochung
- *cūrṇa* (Pulver)

- *vaṭi, guṭika* (Tabletten, Pillen)
- *guggulu* (Pillen zubereitet mit dem gereinigten Harz von *Commiphora mukul*)
- *āsava, ariṣṭa* (arzneiliche Weine/vergorene Getränke)
- *avaleha* (arzneiliche Kräuter-Fruchtmas-Zubereitungen)
- *taila* (arzneiliche Öle)
- *ghṛta* (arzneiliche Butterfett-Zubereitungen)
- *bhasma* (speziell zubereitete, veraschte Metalle etc.)

Svarasa

Traditionell werden zur Herstellung von *svarasa* (oder *rasa*) frische Heilpflanzen zerstampft und der Saft 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*). Kalte Auszüge und Tee 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 bei kleiner Hitze gekocht werden, bis $\frac{3}{4}$ 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 etc. in angemessener Dosis eingenommen.

Phāṇṭa

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. In Frage kommen für diese Zubereitungsart hauptsächlich Pflanzen mit kühlender Energie (z. B. Sandelholz), um *pitta* zu vermindern. Um *pitta*-Zustände zu beseitigen, werden aber auch Abkochungen kalt verabreicht.

Milchabkochung

Abkochungen können sowohl mit Milch als auch mit Wasser 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 etc. Sie gleicht auch die Wirkung von heißen, scharfen Heilmitteln (z. B. Zimt, Kardamom, Pippali) aus (bzw. mindert deren Schärfe und Hitze).

Cūrṇa

Pulver verschiedener Pflanzen, Salze, etc. werden im Āyurveda 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 oder *ghṛta* genommen.

Vaṭi, guṭika

Es gibt im Āyurveda eine Vielzahl von Heilmitteln in Form von 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 Āyurveda-Ärzte) stellen ihre *vaṭis* und *guṭikas* auf traditionelle Weise her.

Guggulu

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

zen ist bedeutend.

Vorgang der Reinigung von *guggulu*: das Harz wird zuerst zerkleinert und dann in einem Stoffsäckchen in einem Behälter in Triphalā-Dekokt oder Milch, oder 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. Auf diese Weise gereinigtes *guggulu* wird *śuddha guggulu* genannt.²

Āsava, ariṣṭa

Āyurveda nutzt eine Vielzahl von arzneilichen Weinen. Frischem Heilpflanzensaft oder Heilpflanzendekokt und Gewürzen etc. wird Jaggery oder Rohrzucker oder Honig hinzugefügt. Dann lässt man die Flüssigkeit mehrere Tage oder Wochen fermentieren. Wenn frischer Heilpflanzensaft als Basis dient, nennt man das vergorene Endprodukt *āsava* und wenn ein Dekokt 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* (Kräuter-Fruchtpasten) werden z. B. Āmalakī-Früchte oder Harītakī-Früchte mit Pflanzendekokten, Gewürzen etc. gekocht und am Ende mit Rohrzucker, Jaggery, Honig, *ghṛta* (Butterfett) und eventuell *cūrṇas* vermischt. Diese Zubereitungen sind hauptsächlich *rasāyanas*, Mittel zur Förderung von Vitalität, Aufbau, Immunität und sind außerdem bei vielen Störungen heilsam.

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

Taila

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

Wesentlich bei vielen Erkrankungen ist, dass Verdauungstoxine „verdaut“, d. h. abgebaut und ausgeschieden, werden. Ölmassage mit bestimmten Kräuterölen eignet sich hervorragend, um Toxine herauszulösen – besonders in Verbindung mit *svedana* (Dampfbäder, Schwitzkur, Hitzeanwendung) – und über Haut und Ausscheidungsorgane abzuführen und dadurch die Reinigung des Körpers zu fördern und das Immunsystem zu schützen und zu stärken.

Das Einreiben mit bestimmten arzneilichen Ölen (*abhyāṅga*) kann die Behandlung mittels oraler Einnahme von ayurvedischen Medikamenten unterstützen und in vielen Fällen sogar überflüssig machen.

Zubereitung von *taila*: Aus Wurzeln, Rinde, Blüten etc. von Pflanzen 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 Öfläschchen manchmal unvermeidlich oder Teile der feinen Heilpflanzenpulver-Bestandteile schwimmen im Öl. Dies ist aber weder für Haltbarkeit noch für den Effekt des Öls von Bedeutung.

Ghṛta

Ghṛtas werden in ähnlicher Weise wie *tailas* hergestellt. Die Grundsubstanz, die mit Heildrogen verarbeitet wird, ist Butterfett. *Ghṛta* befördert die in ihm aufgelösten *dravyas* 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 Butterfett: 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 oder Ausflockungen vorhanden sind. Das flüssige Fett durch ein feines Sieb, das mit einem dünnen Papier- oder Stofftuch bedeckt ist, filtern. Das flüssige Butterfett, wenn es nicht mehr zu heiß ist, in ein Glas oder Tongefäß gießen und an einem kühlen Ort aufbewahren. Das ist die einfachste Methode. Eine andere Methode der Herstellung besteht darin, die Butter mit Wasser zu kochen bis alles Wasser verdampft ist, etc.

Bhasma

Minerale, Korallen, Muschelhörner u.a. Dinge werden auf spezielle Weise kalziniert. Dies nennt man *bhasma*. *Loha bhasma* z. B. wird aus feinen Eisenplättchen hergestellt, die durch Verbrennung zu feinem Pulver verarbeitet werden, das danach mit verschiedenen Drogen imprägniert

werden kann. *Śankha bhasma* wird in ähnlicher Weise aus Muschelhörnern hergestellt. Siehe Kap. 4.1, Bhasma

21.2 Ghr̥ta

Ghee-Zubereitungen, die durch Kochen von Ghee (geklärte Butter) mit diversen Kräuterdekokten hergestellt werden.

Amṛtā ghr̥ta

Eigenschaften: Dieses *ghr̥ta* ist heilsam bei Rheuma, Gicht, Arthritis, Wurmbefall, üblen Wunden, Hämorrhoiden und *gulma* (Phantomtumor).

Zusammensetzung: Ghee und Wasser gekocht mit *amṛtā (guḍucī)* und getrocknetem Ingwer.

(– *Cakradatta, Āmavāta cikitsā, 58*)

Bhallātaka ghr̥ta

Eigenschaften: *Bhallātaka ghr̥ta* ist ein exzellentes Mittel für die Heilung von *kaphagulma* und anderen Arten von *gulma* (Phantomtumor), Milzstörung, Husten, Dyspnoe, Anämie und gestörtem Verdauungsfeuer.

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

(– *Caraka-Saṃhitā, Gulmacikitsita / Bhaiṣajya Ratnāvalī, Gulma cikitsā*)

Brāhmī ghr̥ta

Eigenschaften: *Brāhmī ghr̥ta* heilt geistige Verwirrung, Epilepsie und hartnäckige Hautkrankheiten. Es fördert Intelligenz, Gedächtniskraft, Sprachvermögen, gute Stimme und ist glückbringend.

Zusammensetzung: *ghr̥ta*, Brāhmī-Saft, *śaṅkhapusī, trikaṭu, vidāṅga, trivṛt, dantī, āragvadha, saptalā*

(– *Aṣṭāṅga Hṛdayam, Uttaraśthāna*)

Ein anderes *Brāhmī ghr̥ta* wird mit *purāṇa ghr̥ta* (über zehn Jahre altes Ghee), *brāhmī, vacā, śaṅkhapusī* und *kuṣṭha* hergestellt. (– *Ayurvedic*)

21.8 Ariṣṭa, Āsava

Āyurveda kennt eine Vielzahl vergorener Kräutergetränke (auch „Kräuterweine“ genannt), die mit Kräuterabkochungen, Jaggery, Rosinen, Honig usw. und mit frischen Pflanzensäften hergestellt werden. Erste-re werden *ariṣṭas* und letztere *āsavas* genannt. Der Alkoholgehalt liegt meist zwischen 8–10%.

Abhayāriṣṭa

Eigenschaften: *Abhayāriṣṭa* fördert Stärke, gesunden Teint und Verdauung. Regelmäßiger Gebrauch von *Abhayāriṣṭa* heilt Hämorrhoiden, gestörtes Verdauungsfeuer, Anämie, Herzkrankheiten, Milzstörung, *gulma* (Phantomtumor), Anorexie, Bauchkrankheiten, Gelbsucht, Hautkrankheiten, Schwellungen, Parasitenbefall, Lungentuberkulose, Fieber, Zysten.

Zusammensetzung: Wasser, Jaggery, *abhayā*, *āmalakī*, *kapittha*, *vidaṅga*, *indravāruṇī*, *pippalī*, *lodhra*, *marica*, *elāvāluka*²⁸

(– *Caraka-Saṃhitā*, *Arśa cikitsita*)

Amṛtāriṣṭa

Eigenschaften: *Amṛtāriṣṭa* ist nützlich bei allen Arten von Fieber (*jvara*).

Zusammensetzung: *Amṛtāriṣṭa* wird hergestellt mit Wasser, Jaggery, *Amṛtā*, *bilva*, *śyonāka*, *gambhārī*, *pāṭalā*, *agnimantha*, *śālaparnī*, *pṛśniparnī*, *bṛhatī*, *kaṇṭakārī* *gokṣura*, *sveta jīraka*, *parpaṭa*, *saptaparṇa*, *śuṅṭhī*, *marica*, *pippalī*, *nāgakeśara*, *mustā*, *kaṭukā*, *ativiṣā*, *indrayava*

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī*, *Jvarādhikara*)

28 Ein Rezept mit gleichem Namen wird in *Bhaiṣajya Ratnāvalī*, *Arśa Cikitsitā* beschrieben. Es wird hergestellt mit: Wasser, *haritakī*, Rosinen, *vidaṅga*, Madhūka-Blüten, altem Jaggery, *gokṣura*, *trivṛt*, Koriander, *dhātakī*, *śuṅṭhī*, *indravāruṇī*, Anissamen, *dantī*, *mocarasa* und *cavya*.

Arjunāriṣṭa

Eigenschaften: *Arjunāriṣṭa* wird auch *Pārthādyariṣṭa* genannt. Es ist eines der besten Herztonika und wird häufig genutzt, um Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen zu lindern oder zu beseitigen. *Arjunāriṣṭa* ist auch als allgemeines Tonikum in der Rekonvaleszenz und als Lungentonikum von großer Hilfe.

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

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

Aśokāriṣṭa

Eigenschaften: *Aśokāriṣṭa* wird angewandt bei Menstruationsstörungen und verschiedenen Störungen des weiblichen Genitaltrakts. Es heilt auch Anorexie, Hämorrhoiden, Hämorrhagie, Harnstörungen und Verdauungsschwäche.

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

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

Aśvagandhāriṣṭa

Eigenschaften: *Aśvagandhāriṣṭa* heilt *vātika*-Störungen, Schwäche, Geistesstörung, Epilepsie, Unterdrückung des Verdauungsfeuers, Ohnmacht.

Zusammensetzung: Wasser, Honig, *aśvagandhā*, *vacā*, *muśalī*, *mustā*, *tvak*, *mañjiṣṭhā*, *harītakī*, *haridrā*, *dāruharidrā*, *rāsnā*, *vidārī*, *arjuna*, *madhūka*, *trivṛt*, *ela*, *sārivā*, *candana*, *raktacandana*, *citraka*, *dhātakī*, *trikaṭu*, *keśara*

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

Babbūlāriṣṭa

Eigenschaften: *Babbūlāriṣṭa* heilt Dyspnoe, Husten, Durchfall, hartnäckige Hautkrankheiten, Schwindsucht, hartnäckige Harnstörungen.

Zusammensetzung: Wasser, Jaggery, *babbūla*, *patra*, *jatīphala*, *dhātakī*, *pippalī*, *tvak*, *kaṅkola*, *elā*, *nāgakeśara*, *lavaṅga*, *marica*

(– *Śārṅgadhara-Saṃhitā*)

Balāriṣṭa

Eigenschaften: *Balāriṣṭa* ist stärkend, fördert Appetit und heilt vāta-Störungen, besonders in Personen, deren *dhātus* vermindert sind.

Zusammensetzung: Wasser, Jaggery, *balā*, *aśvagandhā*, *dhātakī*, *kṣīra-kākolī*, *elā*, *rāsnā*, *eraṇḍa*, *prasāraṇī*, Nelkenblüten, *gokṣura*, *uśīra*

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

Candanāsava

Eigenschaften: *Candanāsava* heilt Dysurie, Verlust von Stärke und Immunität, Abmagerung, Dyspepsie und Spermaturie.

Zusammensetzung: Zubereitung mit Wasser, Zucker, Jaggery, Rosinen, *candana*, *musta*, *hṛivera*, *gambhārī*, *utpala*, *priyaṅgu*, *padmaka*, *lodra*, *mañjiṣṭhā*, *raktacandana*, *pāṭhā*, *kirātatikta*, *nyagrodha*, *pippalī*, *śaṭī*, *parpaṭa*, *madhūka*, *rāsnā*, *paṭola*, *kāñcanāra*, *āmra*, *sālmali*, *dhātakī*

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

Daśamūlāriṣṭa

Eigenschaften: *Daśamūlāriṣṭa* stimuliert *agni* (Hauptverdauungsfeuer) und heilt Anorexie, Störung des Verdauungsfeuers, Anämie, Hämorrhoiden, Aufwärtsbewegung von *vāyu* im Bauch.

Zusammensetzung: *Daśamūlāriṣṭa* wird hergestellt mit *daśamūla*, *citra-ka*, *dantī*, *harītakī*, Wasser und Jaggery

(– *Suśruta-Saṃhitā*, *Arśa Cikitsāsthānam*)

Ein anderes Rezept gleichen Namens wird in *Śārṅgadhara-Saṃhitā* beschrieben. Es wird hergestellt mit einer Vielzahl von Pflanzen und heilt *vātika*-Störungen, gestörtes Verdauungsfeuer, Anorexie, Erbrechen, Dyspnoe, Hautkrankheiten, Gelbsucht, Hämorrhoiden, unterdrücktes Verdauungsfeuer, *gulma* (Phantomtumor), Harnstörungen, Schwindsucht, Dysurie, Harnsteine u.a. Störungen.

Drākṣāriṣṭa

Eigenschaften: *Drākṣāriṣṭa* ist hilfreich für die Beseitigung von Husten, Dyspnoe, Verdauungsschwäche, körperliche Schwäche, Abmagerung, Phthisis, Halserkrankungen.

Zusammensetzung: *Drākṣāriṣṭa* wird hergestellt mit *drākṣā* (Rosinen), Wasser, Jaggery, *dhātakī*, *patra*, *pippalī*, *tvak*, *elā*, *patra*, *marica*, *nāgakeśara*, *priyaṅgu*, *viḍaṅga*

(– *Śārṅgadhara-saṃhitā*, *Madhyamakhaṇḍa*, *Adhyāya* 10.69)

Drākṣāsava

Eigenschaften: *Drākṣāsava* heilt Hämorrhoiden, Anorexie, Herzkrankheiten, Anämie, hämorrhagische Krankheiten, Bauchkrankheiten, Fieber, Abmagerung und Phthisis.

Zusammensetzung: *Drākṣāsava* wird hergestellt mit *drākṣā*, Wasser, Jaggery, *jātī*, *patra*, *dhātakī*, *lavaṅga*, *kaṅkola*, *lavalīphala*, *candana*, *pippalī*, *tvak*, *elā*, Honig

(– *Bhaisajya Ratnāvalī*, *Arśaroga cikitsā*)

Khadirāriṣṭa

Eigenschaften: *Khadirāriṣṭa* heilt hartnäckige Hautkrankheiten, Anämie, Tumor, Zysten, *gulma* (Phantomtumor), Parasitenbefall, Husten, Dyspnoe, Milzstörung und Herzkrankheiten.

Zusammensetzung: *Khadirāriṣṭa* wird hergestellt mit *khadira*, *devadāru*, *bākucī*, *triphalā*, Wasser, Jaggery, Honig, *dhātakī*, *kakkola*, *nāgakeśara*,

*jatīphala, lavaṅga, elā, tvak, cakramarda, pippalī*²⁹

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī, Kuṣṭha cikitsā / Śārṅgadhara-Saṃhitā*)

Lohāsava

Eigenschaften: *Lohāsava* heilt Anämie, Ödeme, Phantomtumor, Hämorrhoiden, unterdrücktes Verdauungsfeuer, Milzstörungen, Husten, Hautkrankheiten, Juckreiz, Dyspnoe, Analfistel, Appetitverlust, gestörtes Verdauungsfeuer, Herzkrankheiten.

Zusammensetzung: Honig, Jaggery, Wasser, *loha, yavānī, trikaṭu, triphalā, dhātakī, viḍaṅga, mustā, eraṇḍa*

(– *Śārṅgadhara-Saṃhitā*)

Pippalyāsava

Eigenschaften: *Pippalyāsava* beseitigt gestörtes Verdauungsfeuer, Anämie, Hämorrhoiden, *gulma* (Phantomtumor), Abmagerung und stärkt die Verdauungskraft.

Zusammensetzung: *Pippalyāsava* wird hergestellt mit *pippalī, marica, cavya, haridrā, citraka, viḍaṅga, mustā, bilva, lodhra, pāṭhā, āmalakī, uśīra, kumārī, candana, kuṣṭha, lavaṅga, tagara, jaṭāmāmsī, tvak, elā, tejapatra, priyaṅgu, nāgakeśara, dhātakī*, Rosinen, Wasser, Jaggery

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī, Grahaṇī cikitsā / Śārṅgadhara-Saṃhitā*)

Punarnavāsava

Eigenschaften: *Punarnava* bedeutet wörtlich „das, was den Körper erneuert“. *Punarnavāsava* wird hochgeschätzt als ein Verjüngungsmittel für das Harnsystem. Es stärkt das Herz und ist heilsam bei Dyspnoe, Asthma, Bronchitis und Ödemen (besonders bei solchen verursacht durch *kapha*). Es beseitigt Dysurie, Husten, Anämie und Harnsteine.

²⁹ Ein Rezept mit gleichem Namen in *Bharata Bhaiṣajya Ratnākara* variiert leicht in der Zusammensetzung.

Zusammensetzung: Wasser, Honig, Rosinen, Rohrzucker, *punarnavā*, *trikatu*, *triphala*, *gokṣura*, *dāruharidrā*, *guḍūcī*, *br̥tī*, *kaṇṭakārī*, *nimba*, *vā-sāmūla*, *eraṇḍamūla*, *kaṭukī*, *gajapippalī*, *dhātakī*, *paṭola*, *durālabha*

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

Sārasvatāriṣṭa

Eigenschaften: *Sārasvatāriṣṭa* ist heilsam bei Samenstörungen, Epilepsie, mentalen Störungen, Verlust von Gedächtnis und *ojas* und fördert *sattva-guṇa*.

Zusammensetzung: Wasser, Honig, Zucker, *brāhmī*, *śatāvārī*, *vidārī*, *harī-takī*, *śuṅṭhī*, *miśreyā*, *dhātakī*, *reṇukā*, *trivṛt*, *pippalī*, *lavaṅga*, *vacā*, *kuṣṭha*, *aśvagandhā*, *bibhītakī*, *guḍūcī*, *elā*, *viḍaṅga*, *tvak*, *svarṇa bhasma*.

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī*, *Rasāyanādhikāra*)

Vāsakāsava

Eigenschaften: *Vāsakāsava* beseitigt Störungen des Atmungssystems wie Husten, Dyspnoe und Schwindsucht. Es ist auch nützlich bei Hämorrhagie, da es Blutungen stillt und bei Entzündungen.

Zusammensetzung: *vāsakā*, Jaggery, Wasser, *dhātakī*, *tvak*, *elā*, *patra*, *nāgakeśara*, *śuṅṭhī*, *kaṅkola*, *marica*, *pippalī*, *hrībera*.

(– *Gadanigraha*, *Prayoga khaṇḍa*)

Viḍaṅgāriṣṭa

Eigenschaften: *Viḍaṅgāriṣṭa* ist heilsam bei Abszess, Analfistel, Harnsteinchen, Harnstörungen, zervikale Lymphadenitis, Kiefersperre, Steifheit der Oberschenkel.

Zusammensetzung: Wasser, Honig, *viḍaṅga*, *pippalīmūla*, *tvak*, *elā*, *te-japatra*, *priyaṅgu*, *kāñcanāra*, *rāsnā*, *kuṭaja*, *pāthā*, *elāvālu-ka*, *āmalakī*, *dhātakī*, *lodhra*, *trikaṭu*

(– *Sārnigadhara-saṃhitā*, *Madhyamakhaṇḍa*, *Adhyāya 10*, 47-50)

Pflanzenverzeichnis – Sanskritnamen

Abhayā, 87
Agnimantha, 29
Aguru, 28
Ahiphena, 117
Ajamodā, 30
Ajwain, 205
Ajājī, 98
Akṣoṭa, 285
Akṣa, 54
Alābū, 291
Āluka, 292
Āmalakī, 31
Āmalakyādi, 319
Ambaṣṭhādi, 320
Amlavetasa, 32
Amlikā, 285
Āmra, 285
Āmragandhā, 33
Amṛtā, 81
Amṛtaphala, 286
Anantamūla, 172
Añjanādi, 320
Apāmārga, 34
Aparājitā, 78
Āragvadha, 35
Āragvadhādi, 320
Ārdraka, 36
Ariṣṭaka, 37
Arjuna, 38
Arka, 39
Arkādi, 320

Asana, 40
Aśoka, 40
Aṣṭavarga, 330
Aśvagandha, 42
Aśvattha, 43, 331
Atasī, 279
Ativiṣā, 43
Ātmaguptā, 277

Babbūla, 45
Badara, 288
Bahera, 54
Bākucī, 45
Balā, 46
Barbarī, 47
Bhallātaka, 48
Bhaṅgā, 203
Bhārngī, 50
Bhr̥ṅgarāja, 50
Bhūdhātrī, 51
Bhūmyāmalakī, 51
Bhūnimba, 52
Bhūtika, 114
Bhūtr̥ṇa, 114
Bibhītaka, 54
Bilva, 55, 286
Brāhmī, 57
Bṛhat pañcamūla, 321
Bṛhatī, 57
Bṛhatyādi, 322

Cakramarda, 59

Caṅaka, 277

Candana, 60

Cavya, 61

Cīnāka, 279

Cirabilva, 108

Citraka, 62

Citrā, 76

Coraka, 63

Cukra, 204

Dāḍima, 287

Dantī, 64

Darbha, 65

Dāruharidrā, 66

Daśamūla, 321

Devadālī, 96

Devadāru, 67

Dhanvayāsa, 68

Dhānyaka, 69

Dhātakī, 70

Dhattūra, 71

Dhātrī, 31

Drākṣā, 288

Dravantī, 72

Dugdhikā, 73

Dūrvā, 74

Elā, 75

Elādi, 322

Eraṇḍa, 76

Ervāruka, 292

Gajapippalī, 78

Gandharvahasta, 76

Gaura ṣaṣṭika, 276

Ghotikā, 292

Girikarṇikā, 78

Godhūma, 276

Gokṣura, 80

Grñjana, 292

Guḍa, 235

Guḍūcyādi, 323

Guggulu, 83

Guñjā, 84

Guḍūcī, 81

Hapuṣā, 85

Hareṇu, 278

Haridrā, 86

Haridrādi, 323

Harītakī, 87

Hiṅgu, 91

Ikṣu, 234

Ikṣugandhā, 117, 202

Ikṣuvallī, 117

Indravāruṇī, 92

Indrayava, 123

Irimeda, 93

Jambīra, 287

Jantughna, 201

Jaṭāmāṃsī, 94

Jātī, 95

Jātīphala, 96

Jimūta, 96

Jīraka, 98

Jīvaka, 98

Jīvantī, 100

Jyotiṣmatī, 101

Kadambādi, 330

Kadara, 102

- Kākamācī, 102
 Kākolyādi, 323
 Kalihārī, 125
 Kālinda, 292
 Kamala, 103
 Kāñcanāra, 105
 Kaṅgu, 279
 Kaṅkola, 105
 Kaṅṭaka pañcamūla, 321
 Kaṅṭakārī, 106
 Kapikacchū, 107, 277
 Kapittha, 287
 Kāravella, 292
 Kāravī, 174
 Karavīra, 109
 Karañja, 108
 Karañjādi, 330
 Karcūra, 110
 karela, 292
 Karkandhu, 288
 Karpūra, 110
 Kāśa, 112
 Kāśmarī, 112
 Kāśmaryā, 112
 Kaṭphala, 113
 Kattṛṇa, 114
 Kaṭuka, 115
 Kaṭurohiṇī, 115
 Kaṭutikta, 52
 keśara, 119
 Khadira, 116
 Khākhasa, 117
 Kharjūra, 287
 Kharjūrī, 288
 Kiṃśuka, 147
 Kirātatikta, 52
 Kodrava, 279
 Kola, 288
 Kṛmighna, 201
 Kṣīravidārī, 117
 Kṣīri vṛkṣas, 331
 Kulattha, 278
 Kuṃkuma, 119
 Kumuda, 120
 Kumārī, 118
 Kunduru, 121
 Kuśa, 65
 Kūṣmāṇḍa, 293
 Kuṣṭha, 122
 Kusumbha, 279
 Kuṭaja, 123
 Kṛtamāla, 35
 Laghu pañcamūla, 321
 Lajjālu, 124
 Lākṣā, 124
 Lākṣādi, 323
 Lakuca, 288
 Lāṅgalī, 125
 Laśuna, 165
 Latā kastūrikā, 125
 Lavaṅga, 126
 Lodhra, 127
 Madana, 128
 Madhuka, 130
 Madhuyaṣṭī, 130
 Madhūka, 129
 Mahat pañcamūla, 321
 Mahauṣadha, 182
 Mahābalā, 46

- Mahānimba, 142
 Makuṣṭha, 278
 Mālatī, 95
 Maṇḍūkaparnī, 131
 Mañjiṣṭhā, 132
 Marica, 133
 Māṣa, 277
 Māṣaparnī, 134
 Masūra, 277
 Mātuluṅga, 288
 Meṣaśṛṅgi, 135
 Methikā, 293
 Miśreyā, 136
 Moca, 288
 Moraṭā, 137
 Mr̥dvīkā, 288
 Mudgaparnī, 136
 Mūlaka, 293
 Mūrvā, 137
 Muśalī, 138
 Muṣkakādi, 324
 Mustā, 139
 Mustādi, 324

 Nāgadantī, 92
 Nāgakeśara, 140
 Nāgapuṣpā, 140
 Nāgara, 182
 Nāgaraṅga, 289
 Naktamāla, 108
 Nākulī, 173
 Nala, 141
 Nalada, 94
 Nārikela, 289
 Nimba, 142

 Nirguṇḍī, 143
 Niṣpāva, 278
 Nyagrodha, 143, 331
 Nyagrodhādi, 324
 Nāgabalā, 46
 Nīla, 143

 Padma, 103
 Padmabīja, 103
 Padmaka, 146
 Pālakyā, 293
 Palāṇḍu, 147
 Palāśa, 147
 Pañcāṅgula, 76
 Pañca valkala, 331
 Pāribhadra, 149
 Pāriṣa, 331
 Parūṣakādi, 324
 Pāṭalā, 149
 Pataṅga, 150
 Pāṭhā, 151
 Paṭola, 293
 Paṭolādi, 325
 Patraka, 152
 Pañcakola, 330
 Paṭola, 152
 Phalgu, 289
 Pippalyādi, 325
 Pippalī, 154
 Plakṣa, 155, 331
 Priyāla, 156
 Priyaṅgu, 157
 Priyaṅgvādi, 325
 Pṛṣṇiparnī, 157
 Pūga, 158, 289

- Punarnavā (Rakta), 160
 Punarnavā (Śveta), 161
 Puṣkara, 162

 Rājavr̥kṣa, 35
 Raktaśāli, 276
 Rāsnā, 163
 Rasona, 165
 Rodhrādi, 325

 Śālaparnī, 167
 Sālasārādi, 326
 Śallakī, 121
 Saṃsvedaja, 294
 Śaṇapuṣpī, 168
 Śaṅkhapuṣpī, 169
 Saptaparna, 170
 Sarala, 171
 Sarala niryāsa, 171
 Sārivā, 172
 Sārivādi, 326
 Sarpagandhā, 173
 Sarvauṣadhi, 331
 Ṣaṣṭika, 276
 Śatāhvā, 174
 Śatapuṣpā, 174
 Śatāvārī, 175
 Śaṭhī, 176
 Seva, 289
 Sevyā, 177
 Śigru, 178
 Śimbī dhānya, 277
 Sinduvāra, 143
 Śirīṣa, 179
 Śleṣmātaka, 254
 Snuhī, 180

 Śobhāñjana, 178
 Somarājī, 45
 Śrīphala, 55
 Śrīvāsa, 171
 Śṛṅgavera, 182
 Sthūla Elā, 181
 Sugandhā, 163
 Śūka dhānya, 276
 Sūkṣma Elā, 75, 181
 Śuṅṭhī, 182
 Suradāru, 67
 Surasādi, 326
 Suvarṇaka, 35
 Śvadamṣṭrā, 80
 Svādugandhā, 202
 Śyāmā, 189
 Śyāmādi, 326
 Śyāmāka, 279
 Śyonāka, 183

 Tagara, 184
 Tāla, 289
 Tālisa patra, 185
 Tāmalakī, 51
 Tamāla, 152
 Taṇḍuliyaka, 294
 Tejapatra, 152
 Tejavatī, 185
 Tila, 278
 Trapusa, 294
 Trapvādi, 327
 Trāyamāṇā, 186
 Trāyantī, 186
 Trikarṣita, 331
 Trikaṭu, 187, 327

- Triphalā, 188, 327
 Trisugandhi, 331
 Trivṛt, 189
 Tṛṇa pañcamūla, 322
 Tryūṣaṇa, 327
 Tūta, 290
 Tvak, 192
 Udumbara, 193, 290, 331
 Upodikā, 294
 Urubu, 76
 Ūṣakādi, 327
 Uśīra, 177
 Utpalādi, 328
 Vacā, 195
 Vacādi, 323, 328
 Vallija pañcamūla, 322
 Vāluka, 290
 Vaṃśa, 196
 Vaṃśa rocanā, 196
 Vārtāka, 294
 Varuṇa, 197
 Varuṇādi, 328
 Vāsaka, 199
 Vāstuka, 295
 Vātāda, 290
 Vatsakādi, 332
 Vatsanābha, 198, 207
 Vella, 201
 Veṇu Karīra, 295
 Vetasa, 200
 Viḍaṅga, 201
 Vidārigandhā, 167
 Vidārigandhādi, 328
 Vidārī, 117, 202
 Vidārikanda, 202
 Vīraṇa, 177
 Vīrataru, 177
 Vīratarvādi, 328
 Vṛddhadāru, 204
 Vrihi dhānya, 276
 Vṛkṣāmla, 204
 Vṛṣa, 199
 Yava, 276
 Yāvanāla, 279
 Yavānī, 205
 Yaṣṭimadhu, 130

Verzeichnis mineralischer Substanzen

- Abhraka* (Biotit), 216
Abhraka bhasma, 481
Apāmarga kṣāra, 232
audbhida lavaṇa (eine Salzart), 231
Bentonit, 421
biḍa lavaṇa, 230
Fuller's earth (gelber Lehm), 422
gairika (roter Ocker), 219
gaja (eine Salzart), 230
gandhaka (Schwefel), 219
Godanti (Selenit), 481
Godanti bhasma, 481
gomedā (Hessonit), 228
haritāla (Orpiment), 216
Haritāla bhasma, 481
hiṅgula (Zinnober), 219
hīraka (Diamant), 225
kāla lavaṇa (eine Salzart), 230
Kalyāṇa kṣāra, 232
Kaolin (weißer Ton), 421
Kapardikā (Kaurimuschel), 481
Kapardikā bhasma, 481
kāsisa (Eisensulfat), 222
Kāsisa bhasma, 481
kṣāra (Alkali), 231
kṣāradvaya, 233
kṣārāṣṭaka, 233
kṣāratraya, 233
loha (Eisen), 215
Loha bhasma, 481
loha kiṭṭa (Eisenrost), 215
mākṣika (Kupferpyrit), 216
manaḥśilā (Realgar), 217
maṇḍūra (Eisenrost), 215
Maṇḍūra bhasma, 481
māṇikya (Rubin), 226
Māṇikya piṣṭi, 484
Muktā (Perle), 482
muktā (Perle), 226
Muktā bhasma, 482
Muktā piṣṭi, 484
Mūlaka kṣāra, 232
Multani mitti (gelber Lehm), 422
nāga (Blei), 214
Nāga bhasma, 482
nīla (Saphir), 228
nīlāñjana (Antimonit), 217, 222
padmarāga (Rubin), 226
Palāśa kṣāra, 232
pārada (Quecksilber), 217
Pravāla (Koralle), 227, 482
Pravāla bhasma, 482
puṣparāga (Topaz), 228
rajata (Silber), 214
Rajata bhasma (Silber-bhasma), 482
rājāvarta (Lapislazuli), 224
rasaka (Kalammin), 217

- romaka lavaṇa* (Salzart), 231
rucaka lavaṇa (Salzart), 230

saindhava (eine Salzart), 229
sāmudra (Meersalz), 230
Śaṅkha (Turpinella rappa), 222
Śaṅkha bhasma, 482
sauvarcala lavaṇa (Salzart), 230
sauvīrāñjana (Stibnit), 222
śilājatu, 220
śilājīṭ, 220
srotoñjana (Galenit), 222
Śvadaṃṣṭrā, 232
Svarjikā kṣāra, 232
svarṇa (Gold), 213
Svarṇa bhasma, 482
Svarṇamākṣika bhasma, 482

tāmra (Kupfer), 214
Tāmra bhasma, 483
taṅkaṇa (Borax), 210, 223
Taṅkaṇa kṣara, 232
Tārksya (Smaragd), 227
Trivaṅga bhasma, 483
tutthaka (Kupfersulphat), 217

vaiḍūrya (Katzenauge), 228
vaikrānta (Turmalin), 223
Vaikrānta bhasma, 483
vajra (Diamant), 225
Vajra kṣāra, 232
vaṅga (Zinn), 214
Vaṅga bhasma, 483
Vāsa kṣāra, 232

Yaśada bhasma (Zink-bhasma), 483
Yavakṣāra, 232

Verzeichnis tierischer Substanzen

āja dadhi, 250

amla dadhi (saure Dickmilch), 249

ārghya (Honig-Art), 241

atyamla dadhi, 249

auddālaka (Honig-Art), 242

auṣṭrika dadhi, 250

āvika dadhi, 250

bhrāmara (Honig-Art), 241

Bienenwachs, 242

Butter, 253

Büffelmilch, 246

Büffelurin, 266

chātra (Honig-Art), 241

Dadhi (geronnene Milch), 248

dāla (Honig-Art), 242

Elefantenmilch, 246

Elefantenurin, 266

Eselurin, 266

gavya dadhi, 249

Ghee, 253

ghṛta (Butterfett), 253

Honig, 240

Kamelmilch, 246

Kamelurin, 266

kṣaudra (Honig-Art), 241

Kuhdung, 267

Kuhmilch, 244

Kuhurin, 265

māhiṣa dadhi, 249

mākṣika (Honig-Art), 241

Maṇḍa, 249

mastu (wässriger Teil von Dickmilch),
250

nāgyā dadhi, 250

Pañcagavya ghṛta (fünf Kuhproduk-
te), 371

pauttika (Honig-Art), 241

Pferdeurin, 266

sara dadhi (Sahne), 250

Schafmilch, 245

Schafsurin, 265

Stutenmilch, 246

svādvamla (süß-saure Dickmilch), 249

takra (Buttermilch), 251

vāḍava dadhi, 250

Ziegenmilch, 245

Ziegenurin, 265

Verzeichnis ayurved. Präparate

- Abhayāriṣṭa, 410, 460
Agastya Harītakī, 402, 463
Ajamodādi cūrṇa, 381, 465
Amṛtabhallātaka pāka, 402, 463
Amṛtā ghr̥ta, 363, 468
Amṛtāriṣṭa, 410, 460
Amṛtottara kvātha, 416, 474
Aṇu taila, 390, 475
Apāmārga kśāra, 484
Aravindāsava, 460
Arimedādi taila, 390, 475
Arjunāriṣṭa, 411, 460
Ārogyavardhinī guṭika, 371, 479
Aśokāriṣṭa, 411, 460
Aśvagandhādi cūrṇa, 381, 465
Aśvagandhāriṣṭa, 411, 460
Aśvagandhāvaleha, 403, 463
Avipattikara cūrṇa, 382, 465

Babbūlāriṣṭa, 412, 460
Balāriṣṭa, 412, 460
Balāśvagandhādi taila, 391, 475
Bhallātaka ghr̥ta, 363, 468
Bhr̥ngamālakādi taila, 391, 475
Bhr̥ngarāja taila, 391, 475
Bilva taila, 392, 475
Brahma rasāyana, 403, 463
Bṛhat Mañjiṣṭhādi kvātha, 416, 474
Brāhmī ghr̥ta, 363, 468
Candanāsava, 412, 460
Candraprabhā vaṭi, 371, 479
Citraka Harītakī, 404, 463
Citrakādi leha, 403, 463
Citrakādi vaṭi, 372, 479
Citrakādya ghr̥ta, 364, 468
Cyavanapṛāśa, 404, 463

Dāḍimādi ghr̥ta, 364, 468
Dāḍimādya ghr̥ta, 364, 469
Daśamūla ghr̥ta, 365, 469
Daśamūla Harītakī, 405, 464
Daśamūla kvātha, 417, 474
Daśamūlāriṣṭa, 412, 460
Daśamūla taila, 392, 476
Dhānvantara guṭikā, 372, 479
Dhānvantara taila, 476
Drākṣāriṣṭa, 413, 461
Drākṣāsava, 413, 461

Ekaviṃśatika guggulu, 375
Elādi ghr̥ta, 365, 469
Elādi guṭikā, 372, 480

Godanti bhasma, 420
Gokṣurādi guggulu, 375, 472
Guḍūcyādi taila, 392, 476

Haridrā khaṇḍa, 406, 464
Hiṅguvacādi cūrṇa, 382, 466
Hiṅgvaṣṭaka cūrṇa, 382, 466

Jātyādi taila, 393, 476
Jātyādi ghr̥ta, 365, 469
Jātyādya taila, 393, 476

- Jaśada bhasma, 420
 Kaiśora guggulu, 375, 472
 Kāñcanāra guggulu, 376, 472
 Karpūrādi cūrṇa, 466
 Khadirādi vaṭi, 373, 480
 Khadirāriṣṭa, 413, 461
 Kṣīrabalā taila, 393, 476
 Kukkutanda tvak bhasma, 420
 Kuṃkumādi taila, 394, 476
 Kūṣmāṇḍaka rasāyana, 406, 464
 Kūṣmāṇḍāvaleha, 406, 464
 Kuṣṭhādya taila, 394
 Kuṭajāvāleha, 406, 464

 Laghuviṣagarbha taila, 400, 478
 Lākṣādi taila, 395, 477
 Lākṣādi guggulu, 376, 472
 Laśunādi vaṭi, 373, 480
 Lavaṅgādi cūrṇa, 383, 466
 Lavaṅgādi vaṭi, 373, 480
 Lavaṅabhāskara cūrṇa, 383, 466
 Loha bhasma, 215, 481
 Lohāsava, 414, 461

 Madhuka taila, 395, 477
 Madhusnuhī rasāyana, 407, 464
 Madhuyaṣṭyādi taila, 477
 Mahābalā taila, 395, 477
 Mahālākṣādi taila, 396, 477
 Mahāmāśa taila, 396, 477
 Mahānārāyaṇa taila, 398, 477
 Mahāpaiśāca ghr̥ta, 365, 469
 Mahārāsnādi kvātha, 417, 474
 Mahātiktaka ghr̥ta, 366, 469
 Mahātriphalā ghr̥ta, 366, 469

 Mahāviṣagarbha taila, 400
 Mahāyogarāja guggulu, 377, 472
 Mānasamitra vaṭaka, 480
 Mañjiṣṭhādya ghr̥ta, 367, 469
 Māṣa taila, 397
 Muśalī pāka, 407, 464

 Nāgara khaṇḍa, 408
 Nālpamarādi taila, 397, 478
 Nārasimha cūrṇa, 384, 466
 Nārasimha rasāyana, 407, 464
 Nārāyaṇa cūrṇa, 384, 466
 Nārāyaṇa taila, 397, 478
 Nārikela khaṇḍa, 408, 464
 Nīlibhr̥ngādi taila, 398, 478
 Nimbādi cūrṇa, 385, 467
 Nimbādi kvātha, 417
 Nimbādi vaṭi, 373
 Nirguṇḍi taila, 398, 478

 Palāsa kśāra, 484
 Pañcagavya ghr̥ta, 367, 469
 Pañcatikta ghr̥ta, 367, 470
 Paṭolādi ghr̥ta, 367, 470
 Paṭolādi kvātha, 418, 474
 Piṇḍa taila, 398, 478
 Pippalyādi ghr̥ta, 368, 470
 Pippalyādya ghr̥ta, 368, 470
 Pippalyāsava, 414, 461
 Pūga khaṇḍa, 465
 Punarnavā ghr̥ta, 368, 470
 Punarnavā guggulu, 378, 472
 Punarnavādi guggulu, 378, 473
 Punarnavādi kvātha, 418, 474
 Punarnavāsava, 414, 461
 Puṣyanūga cūrṇa, 386, 467

Rāsnādi guggulu, 378, 473
 Rāsnādi kvātha, 418, 474
 Ṣaḍbindu taila, 399, 478
 Sahacarādi taila, 399, 478
 Sanjivani vaṭi, 374, 480
 Sārasvata cūrṇa, 386, 467
 Sārasvata ghr̥ta, 369, 470
 Sārasvatāriṣṭa, 415, 461
 Śatādhauta ghr̥ta, 369, 470
 Śatāvarī ghr̥ta, 369, 470
 Śatāvaryādi cūrṇa, 387, 467
 Saubhāgya śuṅṭhī, 408, 465
 Śilājītvādi lauha, 420
 Siṃhanāda guggulu, 379, 473
 Sitopalādi cūrṇa, 387, 467
 Somarāji taila, 400, 478
 Sudarśana cūrṇa, 467
 Sukumāra rasāyana, 409, 465
 Tālīsādyā cūrṇa, 388, 467
 Tiktaka ghr̥ta, 370, 471
 Trayodaśāṅga guggulu, 473
 Trayodaśāṅga guggulu, 379
 Trikaṭu, 187
 Trikaṭu cūrṇa, 467
 Triphalā cūrṇa, 388, 467
 Triphalā ghr̥ta, 370
 Triphalā guggulu, 379, 473
 Trivaṅga bhasma, 420
 Vaiśvānara cūrṇa, 389, 468
 Varuṇādi kvātha, 419, 474
 Vāsādi kvātha, 419
 Vāsāguḍūcyādi kvātha, 419, 475
 Vāsakāsava, 415, 461

Vāsāvāleha, 409
 Viḍaṅgāriṣṭa, 415, 462
 Viṣagarbha taila, 400
 Yaṣṭimadhuka taila, 401, 479
 Yava kśāra, 484
 Yavānyādi cūrṇa, 389, 468
 Yogarāja guggulu, 380, 473

Tabellenverzeichnis

1.1	Zwanzig Eigenschaften von Substanzen	7
1.2	Dominanz der <i>mahābhūtas</i> in 8 prominenten <i>guṇas</i> . .	8
1.3	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in <i>dravyas</i> und deren Eigen- schaften und Effekte	10
1.4	<i>Mahābhūtas</i> in <i>dravyas</i> in Bezug auf 6 wichtige physiolo- gische Aktionen	11
1.5	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in <i>dravyas</i> , die <i>doṣas</i> vermin- dern	14
1.6	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in <i>dravyas</i> , die <i>doṣas</i> anregen	14
1.7	Beispiele für Anregung von <i>doṣas</i> durch <i>rasas</i>	18
1.8	Verminderung von <i>doṣas</i> durch <i>rasas</i>	18
2.1	Varietäten von Harītakī und Bedeutung ihrer Namen .	87
2.2	Eigenschaften und Nutzen diverser Harītakī-Arten . .	88
2.3	Einnahme von Harītakī in den Jahreszeiten	89
2.4	Überwindung von <i>doṣas</i> durch Harītakī	90
4.1	Neun <i>ratnas</i> in Beziehung zu neun Planeten	224
13.1	Jahreszeiten und Monate nach dem Hindu-Kalender .	269
13.2	Nützlichkeit von Wasser in den 12 Monaten	270
19.1	Substitute für Drogen	316
20.1	Klassifizierung von Drogen nach Caraka	337
20.2	Drogen geordnet nach <i>rasas</i>	338
20.3	Drogen, die <i>doṣas</i> besänftigen	341

Abbildungsverzeichnis

1.1	Dominanz der <i>mahābhūtas</i> in den 8 prominenten <i>guṇas</i>	8
1.2	Dominanz der <i>mahābhūtas</i> in den drei <i>doṣas</i>	15
1.3	Dravya-guṇa-vijñāna-maṇḍala	23
2.1	unreife Āmalaki-Früchte	31
2.2	Arjuna-Rinde	38
2.3	Aśvagandha	41
2.4	Ecclipta alba	50
2.5	Bibhītaka-Früchte	53
2.6	Bilva-Früchte	54
2.7	Bacopa monnieri	56
2.8	weißes Sandelholz	60
2.9	Plumbago zeylanica	62
2.10	Dāruharidrā (Rindenstücke)	66
2.11	Tribulus terrestris	80
2.12	Tinospora cordifolia	81
2.13	frisches Guggulu	82
2.14	Terminalia chebula	87
2.15	Asafötida	91
2.16	Nardostachys Jatamansi	94
2.17	Kreuzkümmel, Gewöhl. Kümmel, Schwarzkümmel .	97
2.18	Lotusblume	104
2.19	Mucuna pruriens	107
2.20	Aloe vera	118
2.21	Crocus sativus	119
2.22	Süßholz	130
2.23	Centella asiatica	131
2.24	Rubia cordifolia (getr. Stängel)	132
2.25	Nussgras (<i>Mustā</i>)	139
2.26	Niemblatt	141
2.27	Piper longum	153
2.28	Boerhaavia diffusa	159

2.29	<i>Pluchea lanceolata</i>	163
2.30	Kaschmir-Knoblauch	165
2.31	<i>Convolvulus pluricaulis</i>	169
2.32	<i>Asparagus racemosus</i>	175
2.33	Tulasi-Gebetsperlenkette	191
2.34	<i>Acorus calamus</i>	195
2.35	<i>Adhatoda vasica</i>	199
2.36	<i>Embelia ribes</i>	201