

De meest voorkomende planten in de Ayurveda

Er zijn drie verschillende lijsten met namen van planten. De bedoeling van deze lijsten is om op te kunnen zoeken naar welke planten de verschillende (medicinale) bomen, struiken en planten in de Ayurveda verwijzen.

1. Er is een lijst waarin is gealfabetiseerd op de Latijnse benamingen (**Planten - Latijn Sanskriet**). In deze lijst worden naast het Latijn en Sanskriet ook de Nederlandse, Engelse en lokale benamingen gegeven.
2. In een tweede lijst (**Planten - Sanskriet Latijn**) zijn de planten gealfabetiseerd op de Sanskrietnamen.
3. Tot slot is er dan nog dit derde lijstje (**Planten - Ayurveda**) waarin die planten zijn opgenomen die in de Ayurveda het meest gebruikt worden.

In alle lijsten wordt de volgorde van het Latijnse alfabet aangehouden.

Voor veel planten worden in het Sanskriet (evenals in vele andere talen) meerdere namen gebruikt en ook kan één naam naar verschillende planten verwijzen. Die namen die ik veel ben tegengekomen in de Ayurvedische literatuur, zijn in de andere twee lijsten dik gedrukt en komen in deze lijst als aparte groep terug.

Ik heb voor het samenstellen van deze lijsten verschillende boeken en woordenboeken geraadpleegd. De belangrijkste zijn in een kort literatuurlijstje aan het einde van het overzicht vermeld.

Enkele opmerkingen vooraf:

1. Ik heb de klanken van de Sanskriet-benamingen zo nauwkeurig mogelijk weergegeven. De lange *a*, *i* en *u* zijn te herkennen aan een streep boven de letter (*ā*, *ī* en *ū*). Voor de velare nasaal (de *n* vóór een *g* of *k*) heb ik het teken *ñ* gebruikt. De palatale *d*, *n* en *t* zijn weergegeven door een *ḍ*, *ṇ* en *ṭ*. De genasaleerde klinker (zoals de *a* in *bang* bijvoorbeeld) wordt weergegeven door een *m* met een punt erboven (*ṁ*). De drie *s*'en hebben hun gebruikelijke transcriptie: *ś*, *ṣ* en *s*, evenals de syllabevormende *r* (die in westerse spelling vaak als *ri* of *ru* wordt geschreven) en *l*.
2. De afkorting *spp.* in de Latijnse lijst betekent *species*. Daarmee worden alle leden van een bepaalde plantenfamilie aangeduid.

Sanskriet

Nederlands

Latijn

agaru	Agar	Aquilaria agallocha
ahiphena (= slangengif)	Papaver	Papaver spp.
airavata	Broodboom	Artocarpus lacucha
akarkarā	-	Anacyclus pyrethrum / officinarum
akṣa	Myrobalaan	Terminalia belerica
akṣa (= dobbelsteen, oog)	-	Elaeocarpus ganitrus
akṣika	-	Dalbergia gujanensis
āmalakī	-	Phyllanthus emblica
āmalakī (= verpleegster)	Indiase kruisbes	Emblica officinalis
amlavetasa	Rabarber	Rheum spp.

amlavetasa	Krulzuring	Rumex crispus
amlavetasa (= zure stengel)	Zuring	Rumex vesicarius
amlikā	-	Oxalis corniculata
āmlikā	Tamarinde	Tamarindus indica
āmra	Mangoboorn	Mangifera indica
amṛta (= onsterfelijk)	Guduchi	Tinospora cordifolia
apāmārga	-	Achyranthes aspera
āragvadha	Senna	Cassia fistula
ārdraka	Gember	Zingiber officinale (vers)
ariṣṭha	Neemboom	Azadirachta indica
ariṣṭhaka	-	Sapindus trifoliatus
arjuna	-	Terminalia arjuna
arka (= zon)	Reuze zwaluwwortel	Calotropis gigantea
aruṣkara (= wonden makend)	Cashewappel	Semecarpus anacardium
aśoka (= zonder zorgen)	-	Saraca indica
aśvagandhā (= paardengeur)	Winterkers, Indiase ginseng	Whithania somnifera
aśvakarṇa (= paardenoor)	-	Vatica robusta
aśvattha (= waar paarden onder staan)	Heilige vijgeboom	Ficus religiosa
ativiṣā (= erg giftig)	Monnikskap, akoniet	Aconitum heterophyllum
ātmaguptā	Fluweelboon, jeukerwt	Mucuna pruriens
babbula	Acacia	Acacia arabica
badara	Jujubeboom	Zizyphus mauritanica
badara	Jujubeboom	Zizyphus jujuba
bahupatrā (= veel bladeren)	-	Phyllanthus niruri
bākucī	Psoralia	Psoralia corylifolia
bakula	-	Mimusops elengi
balā (= wat kracht geeft)	Indische zandmalve	Sida cordifolia
bālaka	-	Coleus forskohlii
bhallātaka	Cashewappel	Semecarpus anacardium
bhavya (= de mooie)	-	Averrhoa carambola
bhṛṅgarāja	Eclipta	Eclipta erecta
bhṛṅgarāja (= heerser over de haren)	Eclipta	Eclipta alba
bhūmāmalakī	-	Phyllanthus niruri
bhūmyāmalakī	-	Phyllanthus niruri
bhūnimba	Kan jang	Andrographis paniculata
bibhītakī	Myrobalaan	Terminalia belerica
bijapūraka (= zaad dat vol maakt)	Citroenboom	Citrus medica
bilva	Slijmappelboom	Aegle marmelos
bola	-	Balsamodendron myrrha
bola	Balsemboom, mirreboom	Commiphora mukul
brāhmī	Aziatische waternavel	Hydrocotyle asiatica
brāhmī	-	Bacopa monniera
brāhmī (= goddelijke energie gevend)	Aziatische waternavel	Centella asiatica
cakramarda (= ringwormvernietiger)	Ringworm senna	Cassia tora
campaka	-	Michelia champaca
candana	Sandelhoutboom	Santalum album
cāṅgerī	Klaverzuring	Oxalis corniculata
ciñcā	Tamarinde	Tamarindus indica
cirāyatā	-	Swertia chirata
citraka (= de uitstekende)	-	Plumbago zeylanica
dāḍīma	Granaatappelboom	Punica granatum
dantaśaṭha (= slecht voor de tanden; zuur)	Oranjeboom, zure sinaasappelboom	Citrus aurantium

darbha	-	Poa cynosuroides
dāruhaldī	Zuurbes, berberis	Berberis vulgaris
dāruharidrā	Zuurbes, berberis	Berberis vulgaris
devadāru	Himalayaceder	Cedrus deodara
dhanvana	-	Alhagi maurorum
dhānyaka	Koriander	Coriandrum sativum
dhātakī	-	Woodfordia floribunda
dhattūra	Doornappel	Datura alba
drākṣā	Wijnstok	Vitis vinifera
elā	Kardamom	Elettaria cardamomum
eraṇḍa	Wonderolieboom, castorplant	Ricinus communis
gāṅgerukī	-	Uria lagopodioides
gauri	Geelwortel	Curcuma longa / domestica
gauriphala	Framboos	Rubus wallichii
ghṛtakumārī (= zuivere maagd)	Aloë vera	Aloë vera
gokṣura (= koeienhoef)	Voetangel, kleine waternoot	Tribulis terrestris
guḍmāra (= suiker vernietiger)	Ramshoorn	Gymnema sylvestre
guḍūcī	Guduchi	Tinospora cordifolia
guggula	Balsemboom, mirreboom	Balsamodendron mukul
guggula	Mirreboom	Commiphora wightii
guggula	Mirreboom	Commiphora mukul
guggulu	Balsemboom, mirreboom	Balsamodendron mukul
guggulu	Mirreboom	Commiphora wightii
guggulu	Mirreboom	Commiphora mukul
haladī	Geelwortel	Curcuma longa / domestica
haridrā	Geelwortel	Curcuma longa / domestica
harītakī (= zij die (ziekten) wegneemt)	Zwarte myrobalaan	Terminalia chebula
indhana (= dat wat het vuur aansteekt)	Absint-alsem	Artemisia absinthium
iṅgudī	Wilde amandel	Terminalia catappa
īśabgola	Weegbree	Plantago ispaghula
jāmbava	Kruidnagelboom	Eugenia jambolana
jāmbīra	Limoen	Citrus limon, limomum
jambu	Kruidnagelboom	Eugenia jambolana
jambū	Kruidnagelboom	Syzygium cumini
japakusuma (= gebedsbloem)	Chinese heemstroos	Hibiscus rosa-sinensis
jaṭāmāśī	Indiase nardus	Nardostachys jatamansi
jatī	Jasmijn	Jasminum grandiflorum
jāti	Muskaatnootboom	Myristica fragrans
jatikośa	Jasmijn	Jasminum grandiflorum
jātiphala	Muskaatnootboom	Myristica fragrans
jīraka	Komijn	Cuminum cyminum
kadalī	Bakbanaan, plantaan	Musa paradisiaca
kādamba	-	Anthocephalus cadamba
kādamba	-	Anthocephalus indica
kākamācī	Zwarte nachtschade	Solanum nigra
kākanāśā	Bloedbloem	Asclepias curassavica
kampillaka	-	Mallotus philippinensis
kāñcanara	Bauhinia	Bauhinia variegata
kāṅṭakārī	-	Solanum xanthocarpum
kapikacchū	Fluweelboon, jeukerwt	Mucuna pruriens

kapittha (= waar apen wonen)	-	Feronia elephantum
kāravella	Bitterkomkommer, bitterpompoe, balsempeer	Momordica charantia
karīra	Kapperstruik	Capparis aphylla
karkandhu	Jujubeboom	Zizyphus jujuba, var. zyzuphus
karpūra	Kamferboom	Laurus cassia
karpūra	Kamferboom	Laurus camphora
karpūra	Kamferboom	Cinnamomum camphora
kāsmārya	-	Gmelina arborea
kaṭukā	Schijnereprijs	Picrorhiza kurroea
ketakī	Schroefpalm	Pandanus odoratissimus
kharjūra	Dadelpalm	Phoenix sylvestris
kirāta	Gentiana	Gentiana spp.
kirāta	Kan jang	Andrographis paniculata
kola	-	Plumbago zeylanica
kośāmra	Mangoboom	Mangifera sylvatica
kṛṣṇamūla	Basilicum	Ocimum sanctum / tenuiflorum
kṛṣṇamūla (= zwarte wortel)	Basilicum	Ocimum basilicum
kṣīravṛkṣa	-	Madhuca indica
kṣīravṛkṣa	Worgvijgeboom	Ficus bengaliensis
kṣīravṛkṣa	Vijgeboom	Ficus glomerata
kṣīravṛkṣa (= melkboom)	Heilige vijgeboom	Ficus religiosa
kuṁkuma	Saffraankrokus	Crocus sativus
kumārī	Aloe	Aloe indica
kumārī	Aloe vera	Aloe vera
kumārī (= meisje)	Aloe	Aloe barbadensis
kundurū	Boswellia	Boswellia serrata
kupīlu	Braaknoot	Strychnos nux-vomica
kuśā	-	Eragrostis cynosuroides
kuśa (= gras)	-	Poa cynosuroides
kuśa	-	Desmostachya bipinnata
kuṣṭha	Indiase costuswortel	Saussurea lappa
laśuna	Knoflook	Allium sativum
lavali	-	Averrhoa acida
lavaṅga	Kruidnagelboom	Caryophyllus aromaticus
lavaṅga	Kruidnagelboom	Syzygium aromaticum
locana	Bamboe	Bambusa arundinacea
madayantikā	Henna	Lawsonia inermis
madhūka	-	Madhuca longifolia
mamīrā	Coptis	Coptis tecta
mañjiṣṭhā (= heel rood)	Indische meekrap	Rubia cordifolia
marīca	Zwarte peper	Piper nigrum
marīca (= zon)	Zwarte peper	Piper nigrum
marīciphalam (= vrucht van de zon)	Paprika	Capsicum annum
mārkaṇḍikā	Senna	Cassia angustifolia
mātuluṅga	Zoete limoen	Citrus limetta
medhikā	Fenegriek	Trigonella foenum-graecum
meṣaśṛṅgī (= ramshoorn; vorm v.d. scheuten)	Ramshoorn	Gymnema sylvestre
methī	Fenegriek	Trigonella foenum-graecum
miṣhamitita	Coptis	Coptis tecta
moca	Bananeboom	Musa sapientum
moca	Bakbanaan, plantaan	Musa paradisiaca

musta	Cypergras	Cyperus rotundus
mustaka	Cypergras	Cyperus rotundus
nāgadamanī (= slangenbetovering)	Bijvoet	Artemisia vulgaris
nāgakeśara	Cobrasaffraan	Mesua ferrea
nāgakeśara (= slangenhaar)	Saffraankrokus	Crocus sativus
nāgara	Gember	Zingiber officinale (gedroogd)
nāraṅga	Sinaasappelboom	Citrus sinensis
nārikela	Cocospalm	Cocos nucifera
nicula	-	Barringtonia acutangula
nīlī	Indigostruik	Indigofera tinctoria
nimba	Neemboom	Azadirachta indica
nimba	Malabaarse olijf	Melia azadirachta
nimbūka	Citroenboom	Citrus medica
nīpa	-	Nauclea cadamba
nirguṇḍī	-	Vitex negundo
nyagrodha (= naar beneden groeiend)	Worgvijgeboom	Ficus bengalensis
pādma	Indische lotus	Nelumbo nucifera
pādma	Lotus	Nelumbium speciosum
palāṇḍu	Ui	Allium cepa
paṇasa	Broodboom	Artocarpus heterophyllus
paṇasa	Broodboom	Artocarpus integrifolia
pārāvata	-	Averrhoa acida
pārāvata	-	Diospyros embryopteris
parūśaka	-	Grewia asiatica
pāśāṇabheda	Steenbreek	Saxifraga ligulata
pāśāṇabhedī	-	Coleus forskohlii
phalgu	Vijgeboom	Ficus oppositifolia
pippalī	Lange peper	Piper longum
priyāla	-	Buchananii latifolia
pūga	Betelpalm	Areca catechu
punarnavā (= steeds weer nieuw (makend))	-	Boerhavia diffusa
puṣkara	Indische lotus	Nelumbo nucifera
puṣkara	Lotus	Nelumbium speciosum
puṣkara	Waterlelie	Nymphaea nelumbo
puṣkaramūla	Alant	Inula spp.
puṣkaramūla	Alant	Inula grantioides
puṣkaramūla	Alant	Inula racemosa
rājavṛkṣa	Senna	Cassia angustifolia
rājavṛkṣa (= koning der bomen)	Senna	Cassia acutifolia
raktaṅga	-	Mallotus philippinensis
rāsnā	-	Vanda roxburghii
rasona	Knoflook	Allium sativum
recanaka	-	Mallotus philippinensis
rudrākṣa (= het oog van de god Rudra)	-	Elaeocarpus ganitrus
salama miśrī	Orchidee	Orchis mascula
śallaki	Boswellia	Boswellia serrata
śaṅkhapuṣpī	Winde	Convolvulus mycrophyllus
śaṅkhapuṣpī (= schelpenbloem)	-	Canscora decussata
sārivā	-	Hemidesmus indicus
sarpagandha (= slangengeur)	Rauwolfia	Rauwolfia serpentina
śatāmūlī (= 100 wortels)	Aziatische asperge	Asparagus racemosus
śatapattrī (= 100 bladeren)	Roos	Rosa spp.
śatapuṣpā	Dille	Anethum sowa

śatapuṣpa (= 100 bloemen)	Venkel	Foeniculum vulgare
śatāvārī (= 100 echtgenoten)	Aziatische asperge	Asparagus racemosus
sauvīra	Jujubeboom	Zizyphus jujuba, var. spinosa
śigru	Mierikswortel	Moringa oleifera
śirīṣa	Lebbekboom, kokko	Albizia lebbek
śītapākī	Indische zandmalve	Sida cordifolia
śleṣmātaka	-	Cordia latifolia
snigdhajīrā	Weegbree	Plantago ispaghula
snigdhajīrā	Weegbree	Plantago ovata
snigdhajīrā (= iets vettigs dat snel beweegt)	Vlozaad	Plantago psyllium
śṛṅgī	-	Trapa bispinosa
snuhī	Wolfsmelk	Euphorbia neriifolia
śuṅṭhi	Gember	Zingiber officinale (gedroogd)
śvetamusalī	Asperge	Asparagus adscendens
tagara	Valeriaan	Valeriana officinalis / edulis
tagara	Indiase valeriaan	Valeriana wallichii
tāla	-	Borassus flabelliformus
tāla	Taslipotpalm	Corypha umbraculifera
tamālapattra	Kaneelboom	Cinnamomum tamala
tāmbūla	Betelpeper	Piper betle
ṭaṅka	-	Feronia elephantum
tejabala	-	Xanthoxylum alatum
thohara	Wolfsmelk	Euphorbia neriifolia
tila	Sesamzaad	Sesamum indicum nigrum
tinduka	-	Diospyros spp.
tintiḍika	Tamarinde	Tamarindus indica
trāyamāṇā	Gentiaan	Gentiana spp.
trāyamāṇā (= drievoudige eer)	Maarts viooltje	Viola odorata
ṭṛṇaśūnya	Jasmijn	Jasminum sambac
tulasī	Basilicum	Ocimum sanctum / tenuiflorum
tulsī	Basilicum	Ocimum basilicum
tulsī	Basilicum	Ocimum sanctum / tenuiflorum
tumburu	-	Xanthoxylum spp.
tvac	Kassieboom	Cinnamomum cassia
tvac	Kaneelboom	Cinnamomum verum
tvac	Kaneelboom	Cinnamomum zeylanicum
uḍumbara	Vijgeboom	Ficus glomerata
umā	Vlas, lijnzaad	Linum usitatissimum
urumāṇa (= grote eer)	-	Crataeva religiosa
uśīra	Vetiver	Vetiveria zizanioides
vacā (= sprekende)	Kalmoes, akkerwortel	Acorus calamus
vamśa	Bamboe	Bambusa arundinacea
vānarī	Fluweelboon, jeukerwt	Mucuna pruriens
vārāhikanda	Yam	Dioscorea bulbifera
vāsā	Malabar noot	Adhatoda vasica
vāsā	Malabar noot	Adhatoda zeylanica
vāsāka	Malabar noot	Adhatoda vasica
vātāma	Amandelboom	Prunus amygdalus
vātāri	Wonderolieboom, castorplant	Ricinus communis
vatsanābha	Monnikskap, akoniet	Aconitum felconeri
vibhītakī	Myrobalaan	Terminalia belerica
viḍaṅga	Embelia	Embelia ribes

vidārikanda	-	Ipomoea digitata
vijaya (= overwinnend)	Hennep	Cannabis sativa
vṛntāka	Aubergine	Solanum melongena, var. Esculentum
yaṣṭīmadhu (= honingstok)	Zoethout	Glycyrrhiza glabra
yava	Gerst	Hordeum distichon
yava	Gerst	Hordeum vulgare

Literatuur:

- Chopra, Deepak, & David Simon, *The Chopra Center Herbal Handbook*. London etc. (Rider) 2000.
- Dastur, J.F., *Medicinal Plants of India & Pakistan*. [1962] Bombay (Taraporevala) 2d Ed.
- Gogte, Vaidya V.M., *Ayurvedic Pharmacology & Therapeutic Uses of Medicin Plants*. (Dravyagunavignyan). Bharatiya Vidya Bhavan 1982. First English Ed. 2000.
- Heyn, Birgit, *Die sanfte Kraft der indischen Naturheilkunde – Ayurveda, die Wissenschaft von langen Leben*, Bern/München 1983. *Ayurveda. De zachte kracht van de Indiase natuurgeneeskunde*. Amsterdam (De Driehoek) 1990.
- Lad, Vasant & David Frawley, *The Yoga of Herbs*. Wisconsin USA 1992. *Ayurveda en kruiden*. Amsterdam (Schors) 1994.
- Macdonell, Arthur Anthony, *A practical Sanskrit Dictionary*. New Delhi (Munshiram Manoharlal) [1924]. Reprint 2003.
- Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*. Deventer (Ankh-Hermes) 1992. 2e druk 1998.
- Monier-Williams, M, *A Dictionary English and Sanskrit*. [1851]. 4th Print, Delhi (Motilal Banarsidass) 1976. Reprint 1999.
- Patnaik, Naveen, *The Garden of Life, An Introduction to the Healing Plants of India*. New York etc. (Doubleday) 1993.
- Sharma, P.V., *Caraka Samhita* (set). Varanasi 7th Ed. 2001 (I), 6th Ed. 2001 (II).
- Srikantha Murthy, K.R., *Vagbhata's Astāṅga Hṛdayam* (set). [1991-'95] Varanasi. 5th Ed. 2001.
- Tirtha, Swami Sada Shiva, *The Ayurveda Encyclopedia, Natural Secrets to Healing, Prevention & Longevity*, Bayville NY USA (Ayurveda Holistic Press Center) 1998.
- Wujastyk, Dominik, *The roots of Ayurveda. Selections of Sanskrit Medical Writings*. India (Penguin Books) 1991. Revised Edition 2003.

Internet:

www.allayurveda.com
www.himalayahealthcare.com