

Vāgbhaṭa's *Aṣṭāṅga-Hṛdayam* (het achtvoudige hart)

deel I: **Sūtrasthāna** (het deel met de algemene richtlijnen)

hoofdstuk VI: **Annasvarūpa viñjānīya** (kennis van de eigen aard van het voedsel)

Nu zullen wij het hoofdstuk **Annasvarūpa Viñjānīya** bespreken. Atreya en andere grote wijzen hebben als volgt gesproken:

Hier begint de groep graansoorten¹ waarvan de kafvliesjes van de korrels naalden hebben².

- 1-3 De graansoorten **rakta** en **mahān**, samen met de rijstsoorten **kalama**, **tūrṇaka**, **śakunāhṛta**, **sārāmukha**, **dīrghaśuka**, **rodhraśūka**, **sugandhika**, **puṇḍra**, **pāṇḍu**, **puṇḍarīka**, **pramoda**, **gaurasārivā**, **kāñcana**, **mahiṣa**, **śuka**, **dūśaka**, **kusumāṇḍaka**, **lāṅgala**, de soort die **lohavālā** goemd wordt, **kardama**, **śītabhīruka**, **pataṅga** en **tapanīya** en andere rijstsoorten zijn een goede voedingsbron.
- 4 Ze zijn zoet van smaak met een wrange nasmaak en ze zijn ook zoet in de navertering. Ze bevatten vet³ en ze zijn lustopwekkend. Ze zijn gezond en licht verteerbaar. Ze werken stoppend en produceren weinig ontlasting. Hun werking is diuretisch en verkoelend.
- 5 In deze groep is **rakta** de beste soort. **Rakta** vermindert de dorst en kalmeert alle drie de doṣa's. **Mahān** komt na deze, vervolgens komt **kalama** en daarna de andere soorten in de volgorde waarin ze genoemd zijn.
- 6-7a De soorten **yavaka**, **hāyana**, **paṁsubāṣpa** en **naiṣadha** zijn zoet van smaak en zuur in de navertering. Ze zijn verwarmend en ze bevatten vet. Kapha en pitta worden erdoor verhoogd. Ze bevorderen de uitscheiding van urine en ontlasting. In afnemende mate zijn ze slecht voor de gezondheid. (De eerste is het slechtste, dan de volgende etc.)
- 7b-10a Van de graansoorten met de naam **vrīhi**⁴ zijn de twee soorten **saṣṭika**, de witte en de zwart-witte, de beste. Ze bevatten vet, ze zijn zoet van smaak en licht te verteren terwijl ze maar langzaam afgebroken worden in het maagdarmkanaal⁵. Ze werken stoppend en verkoelend en verminderen alle drie de doṣa's. De volgende graansoorten hebben, naar men zegt, dezelfde eigenschappen, maar iedere volgende soort is iets minder goed dan de vorige: **mahā-vrīhi**, **krṣṇa-vrīhi**, **jatūmukha**, **kukkuṭāṇḍaka**, **lāvakhya**, **pārāvātaka**, **śūkara**, **varaka**, **uddālaka**, **ujjvāla**, **cīna**, **śarada**, **dardura**, **gandhanā** en **kuruvinda**.
- 10b-11a De andere **vrīhi**-soorten zijn zoet van smaak en zuur in de navertering. Ze zijn zwaar te verteren. Ze produceren veel urine en ontlasting en verhogen de lichaamstemperatuur. Ze verhogen pitta, terwijl **paṭala** in feite alle drie de doṣa's verhoogt.
- 11b-12a De grasachtige graansoorten **kaṅgu**, **kodrava**, **nīvāra**, **śyāmāka** etc. zijn

¹ Tot de granen behoren ook de verschillende rijstsoorten.

² Zoals bij de granen gerst en rogge bijvoorbeeld.

³ Granen bevatten inderdaad een beetje vet (voornamelijk onverzadigde vetzuren) dat zich in de kern van de korrel bevindt.

⁴ Deze soorten worden ook wel *padi* genoemd.

⁵ In moderne termen: ze hebben een lage glycemische index.

- verkoelend en licht te verteren. Ze verhogen vāta en verminderen kapha en pitta en hebben een reinigende werking.
- 12b-13a **Priyaṅgu** is in deze groep goed voor het laten helen van beenbreuken. Deze rijstsoort is voedend en zwaar te verteren. De graansoort **koradūsa**, die koud aanvoelt, is de beste wanneer het lichaam vocht vasthoudt, en deze verwijderd ook vergiften.
- 13b-14 **Gerst** is droog en zoet van smaak, verkoelend en zwaar te verteren. Het werkt laxerend en produceert veel ontlasting en winden. Het is lustopwekkend en geeft stevigheid. Het vermindert de hoeveelheid urine en lichaamsvet. Overtollig pitta en kapha worden verwijderd. Het is goed voor rhinitis, kortademigheid, hoest, heupklachten, keelklachten en huidaandoeningen.
- 15a **Anuyava** (kleine gerst) is inferieur aan gerst. De zaden van de **bamboe** bevatten geen vet en zijn verwarmend.
- 15b-16 **Tarwe** is zoet van smaak en bevat vet. Het is verkoelend en zwaar te verteren. Het geeft energie en stevigheid en vermindert overtollige vāta en pitta. Het is lustopwekkend, heelt fracturen en werkt als een laxatief. **Nandīmukhī** is [ook] gezond. Die is wrang-zoet van smaak, licht verteerbaar en verkoelend.
Hier eindigt de groep graansoorten waarvan de kafvliesjes van de korrels naalden hebben.
- Hier begint de groep granen die peulvruchten hebben.*
- 17-18a De **mungbonen**, de **āḍhakībonen**, de **linzen** en andere peulvruchten veroorzaken constipatie. Ze zijn wrang-zoet van smaak en scherp in de navertering. Ze zijn verkoelend en licht te verteren. Lichaamsvet, overtollig slijm, overtollig bloed en pitta verdwijnen. Ze zijn [als pasta] geschikt voor uitwendig gebruik en in het bad.
- 18b-19a De beste in deze groep is de **mungboon**, die weinig winderigheid veroorzaakt. **Kalāya** daarentegen maakt heel erg winderig (verhoogt vāta). De **rājamāṣa** vermeerderd vāta [ook], is droog en zwaar te verteren en produceert veel ontlasting.
- 19b-20a De peulvrucht **kulattha** is verwarmend en zuur in de navertering. Hij is werkzaam bij klachten m.b.t. de urinewegen: zaad en nierstenen. Hij is ook goed bij kortademigheid, rhinitis, hoesten en aambeien. Hij vermindert overtollig vāta en kapha. Hij werkt wel sterk verhogend t.a.v. het bloedvolume.
- 20b-21a De peulvrucht **niṣpāva** verhoogt vāta en pitta en doet bloed, moedermelk en urine toenemen. Hij is zwaar te verteren en werkt laxerend. Hij geeft een brandend gevoel, is slecht voor de ogen en de zaadproductie vermindert erdoor. Hij gaat slijmvorming tegen, doet zwellingen slinken en zuivert [het bloed] van vergiften.
- 21b-22a De boon **māṣa** bevat vet en is versterkend. Hij is zoet van smaak, verwarmend en zwaar te verteren. Hij verhoogt kapha en pitta, maar verlaagt vāta. Hij vermeerderd de hoeveelheid faeces en werkt laxerend. Hij verhoogt de productie en storting van zaad.
- 22b Zoals bekend hebben de vruchten van de **kākāṇḍola** en **ātmaguptā** dezelfde werking als die van de **māṣa**.
- 23 **Sesamzaad** voelt koud aan, maar is verwarmend. Het is zwaar te verteren en is scherp in de navertering. Het is goed voor de huid en de haren en het is versterkend. Het bevordert de intelligentie en wakkert het spijsverteringsvuur aan. Het werkt verhogend voor kapha en pitta en vermindert de hoeveelheid urine.

- 24 **Lijnzaad** bevat olie en is verwarmend. Het is bitter-zoet van smaak, scherp in de navertering en zwaar te verteren. Het verhoogt kapha en pitta. Het is slecht voor het gezichtsvermogen en voor [de kwaliteit van] het zaad. **Saffloerzaad** heeft dezelfde eigenschappen.
- 25a **Māṣa** is in de groep peulvruchten in alle opzichten inferieur en **yavaka** is dat in de groep granen (met harige aren).
- 25b-26a Pas geogst graan doet overmatig zweten⁶. Graan van een jaar oud is licht te verteren. Snelgroeïende graansoorten, granen die van kaf zijn ontdaan, en gebakken graan zijn eveneens licht verteerbaar⁷.
- Hier eindigt de groep granen die peulvruchten hebben.*
- Hier begint de groep toebereide voedingsmiddelen.*
- 26b-28a Van de groep **rijstwater**, **dunne rijstsoep**, **dikke rijstsoep** en **rijstepap** is de eerste het lichtst verteerbaar en de volgende steeds iets minder licht. Het **rijstwater** laat de winden op natuurlijke wijze komen. Het vermindert dorst en uitputting en laat resten van overtollige doṣa's verdwijnen. Het bevordert de vertering en de balans tussen de doṣa's. De lichaamskanalen worden er zacht door, zweten wordt bevorderd en het spijsverteringsvuur wordt aangewakkerd.
- 28b-29a De **dunne rijstsoep** verlicht honger, dorst, uitputting, zwakte en buikklachten. Het vermindert de koorts. Het bevordert een gemakkelijke ontlasting. Het is gezond, wekt de eetlust op en bevordert de vertering.
- 29b-30a De **dikke rijstsoep** laat het lichaam vocht vasthouden en vermindert de dorst. Het is goed voor het hart en bevordert de spijsvertering. Het is heel gezond voor mensen met zweren en met oogklachten, voor mensen die een reinigingstherapie ondergaan en die als onderdeel daarvan vet⁸ drinken, en goed voor mensen die zwak zijn.
- 30b-31 **Rijstepap** van goed gewassen rijst die het water helemaal heeft opgenomen en waar de hete dampen van afkomen, is licht te verteren. Zo ook die bereid is met een verwarmende medicinale kruidendrank, of die bereid is met gebakken graan. Daarentegen is de rijstepap die met melk, vlees etc. is bereid, zwaar te verteren.
- 32a Zo zal men de manieren van bereiden van het voedingsmiddel, de toevoegingen daarbij, de hoeveelheden en andere aspecten [door ervaring] vaststellen.
- 32b De **bouillon van granen**⁹ is versterkend en geeft een voldaan gevoel. Het is lustopwekkend, goed voor de ogen en heilzaam voor zweren.
- 33a **Soep van mungbonen** is evenwel [in het bijzonder] goed voor mensen die een reinigingstherapie hebben ondergaan, en voor mensen die lijden aan zweren, keelklachten en oogklachten.
- 33b **Soep van kulatthabonen** laat winden uit de darmen ontsnappen, is heilzaam bij buiktumoren, rillingen en zenuwpijnen in de onderbuik¹⁰.
- 34 **Sesamzaad, koeken van lijnzaad, gedroogde plantedelen, kiemen van granen** en **in de zon gedroogde en daarna gebakken rijstballetjes** zijn zwaar te verteren. [Bovendien] zijn ze slecht voor de ogen, verhogen de doṣa's en maken moe.
- 35a **Yoghurt met suiker en kruiden** is vetzig. Het is eetlustopwekkend, voedend,

⁶ Srikantha Murthy voegt hieraan toe: waardoor de poriën geblokkeerd raken.

⁷ Letterlijk: 'geschikt voor soep'.

⁸ Hierbij moet men m.n. aan vloeibare ghee denken.

⁹ Srikantha Murthy vertaalt met *vleesbouillon*.

¹⁰ Srikantha Murthy vertaalt hier: *pijn in de blaas*.

- versterkend en lustopwekkend.
- 35b-36a Een **siroop** helpt bij uitputting, honger, dorst en vermoeidheid. Het is zwaar te verteren, maar geeft een voldaan gevoel. Het is goed voor het hart en werkt diuretisch. De eigenschappen zijn dezelfde als die van het voedingsmiddel waarvan de drank gemaakt is.
- 36b-37a **Gebakken rijst** helpt bij dorst, overgeven, diarree, diabetes, obesitas en hoest. Het verlaagt kapha en pitta. Het bevordert de eetlust, is licht te verteren en werkt verkoelend.
- 37b **Geblancheerde en daarna geplette rijst** is zwaar te verteren en ligt lang in de maag. Het is versterkend en vermeedert kapha.
- 38a **Graan** is droog, is zwaar te verteren en blijft lang in de maag liggen. Het geeft een voldaan gevoel en werkt zuiverend.
- 38b-39a **Gerstemeel** is licht te verteren en geeft een voldaan gevoel. Het vermindert honger, dorst, uitputting, oogontstekingen en wonden. Als drank genomen geeft het onmiddellijk energie.
- 39b-40a Als men **gerstekorrels** eet, moet er water tussendoor gedronken worden, ze moeten niet tweemaal [per dag] genomen worden, niet als men gaat slapen, niet zonder ander voedsel, niet na de maaltijd, men moet er niet [hard] op kauwen, en men moet er niet te veel van nemen.
- 40b-41 De **vezels van sesamzaad en andere zaden** zijn droog, liggen zwaar op de maag en geven een zwaar gevoel. Ze zijn slecht voor de ogen. De met kruiden bereide pasta **vesavāra** is [ook] vetzig en zwaar te verteren, [maar] doet de kracht van het lichaam toenemen. Het kruidenmengsel dat van de **mungboon** etc. gemaakt wordt, is ook zwaar te verteren; het bezit [verder] de eigenschappen van de grondstoffen waaruit het bestaat.
- 42 Alle genoemde etenswaren en verwante soorten kunnen worden gestoomd boven een vuurtje, gekookt in een aarden pot, in een kookpot, in een pan boven het vuur of direct op het vuur. Volgens de traditie zijn ze licht te verteren in de volgorde waarin ze genoemd zijn (de laatste het meest licht).¹¹
- Hier eindigt de groep toebereide voedingsmiddelen.*
- Hier begint de groep vleessoorten.*
- 43 De antilope- en hertachtige soorten **hariṇa**, **eṇa**, **kuraṅga**, **ṛkṣa**, **gokarṇa**, **mṛgamāṭṛkā**, **śambara**, **cāruṣka** en **śarabha** en [ook] de **hazen en konijnen** etc. worden als bosdieren beschouwd.
- 44-46a De kwartelsoorten **lāva**, **vārtika**, **vartira**, **vartaka** en **vartikā**; de **raktavartmaka** en de **kukkubha**; de patrijssorten **kapiñjala**, **upacakra**, en met name ook **tittiri** en **krakara**; de **pauw**, de haan die de **tāmracūḍa** genoemd wordt, de kraanvogelsoorten **bakara** en **gonarda** en de **bergkwartel**; en vervolgens de **śārapada**, de **indrābha** en de **varaṭa** etc. worden schrapers genoemd (vogels die de grond open halen met hun poten en dan het voedsel daaruit oppikken).
- 46b-47b1 De **Griekse patrijs**, de **waterhoen**, de **klapekster**, de **parkiet**, de **sārikā**, de **laṭvā**, de **koekoek**, de **hārīta-duif**, de **duif**, de **mus** etc. zijn vogels die hun voedsel oppikken.
- 47b2 De **kikker**, de **leguaan**, de **slang**, het **stekelvarken** etc. zijn dieren die in holen leven.
- 48-50a De **koe**, de **ezel**, de **muilezel**, het **kameel**, het **paard**, het **luipaard**, de **leeuw**,

¹¹ Aangezien ik één woordgroep in dit vers niet in het Wdb. terug heb kunnen vinden, baseer ik me voor de vertaling van dit vers op de interpretatie van Srikantha Murthy.

- de **beer**, de **aap**; de **kat**, de **ratten** en **muizen**, de **tijger**, de **wolf**, de **mungo**, de **hyena**, de **vos**, de **jakhals**, de **havik**, de **gaai**, de **vāntāda**, de **kraai**; de **gouden adelaar**, de **aasgier**, de **visarend**, de **gier**, de **uil**, de **kuliṅgaka**; de **kleine uil** en de **bijeneter**; dat zijn de roofdieren en roofvogels van het bos.
- 50b-51a De **beer**, de **buffel**, de antilopesoorten **nyaṅku** en **ruru**, het **rode hert**, de **olifant**; de **Indiase wilde beer**, de **yak**, de **neushoorn** en de **gavaya**; dat zijn de grote bosdieren.
- 51b-52a De **zwaan**, de **Indiase kraanvogel**, de **gans met de grijze poten**, de **reiger**, de **gans met de witte borst**, de **pelikaan**; de **kraanvogel**, de **zeearend**, de **rode woerd**, de **aalscholver**, de **wulp** etcetera; dat zijn de watervogels.
- 52b-54a1 Tot de vissen behoren: de **rohita**, de **meerval**, de **schildpad**, de krokodillensoorten **kumbhīra**, **nakra** en **makara**, de **krab**, de **pareloester**, de **kroonslak**, de **otter**, de **slang**, de **karper**, de **meerval**, de **bruinvis**, de **dolfijn**, de **walvis**, de **gestreepte slang**, de **cilicima** etcetera.
- 54a2 Zo zijn de acht soorten vlees opgenoemd.
- 54b **Schape** en **geiten** zijn niet in een groep ondergebracht omdat ze een gezamenlijke afkomst hebben en in verschillende landschappen leven.
- 55a De eerste (drie) soorten leven in droge, vlakke en open landschappen en ontlenen daar hun naam aan: **jāṅgala**. De laatste (drie) soorten leven in moerasland en heten daarom: **anūpa**. En omdat de middelste (twee) in beide landschappen leven, worden zij worden **sādhāra** genoemd.
- 55b-56a Vlees van de dieren die in de droge, vlakke en open landschappen leven, is het meest gezond. Het is verkoelend en licht te verteren en het geeft een stevige faeces. Wat de verhoging van de doṣa's betreft: vāta wordt er heel erg door verhoogd, pitta wat minder en kapha het minste.
- 56b Het vlees van **konijnen** is eetlustopwekkend en verkoelend, scherp in de navertering en vocht vasthoudend.
- 57a Het vlees van de kwartel **vartaka** en dat soort vogels is iets verwarmend, het is vet en zwaar te verteren en het is versterkend voor het lichaam.
- 57b-58a De patrijs **tittiri** is in die groep zelfs de beste. Hij zorgt voor een toename van de intelligentie, van het spijsverteringsvuur, van de lichaamskracht en van het zaad. [Bovendien] gaat hij het weglopen van lichaamsvochten tegen, verbetert hij de lichaamskleur en kalmeert hij alle doṣa's en m.n. vāta als die [erg] verhoogd is.
- 58b Het vlees van de **pauw** is [in het algemeen] niet erg gezond, [maar] het is [wel] goed voor het gehoor, het gezicht, de stem en het vertraagt het ouder worden.
- 59a Het vlees van de **haan** is daaraan gelijk en werkt als een afrodisiacum. Dat van de **tamme haan** evenwel is zwaar te verteren en verhoogt kapha.
- 59b De patrijsoorten **krakara** en **upacakra** verhogen de intelligentie en het spijsverteringsvuur en zijn goed voor het hart.
- 60a Het wat zoute vlees van de **kraai** en de **duif** is zwaar te verteren en verhoogt alle doṣa's.
- 60b Het vlees van de **mus** is vettig en het is het beste soort vlees om de zaadproductie te verhogen. Het vermeerdert kapha en vermindert vāta.
- 61 De soorten vlees van de **hierop volgende groep** zijn zoet en vettig, verwarmend en zwaar te verteren. Ze vermeederen de productie van urine en zaad, ze zijn versterkend, ze doen vāta verminderen en kapha en pitta toenemen.
- 62a-63a Het vlees van de **grote bosdieren** is [in het algemeen] verkoelend. In die groep hebben de vleeseters en de roofdieren een zoute nasmaak, ze zijn scherp in de

navertering en bevorderen de spieropbouw. Ze zijn uitstekend geschikt voor mensen die al lang last hebben van aambeien, die klachten aan de dunne darm hebben en die lijden aan tuberculose.

- 63b-64a Het vlees van de **geit** [daarentegen] is niet erg verkoelend en is zwaar te verteren. Het is vet [maar] vermeerderd niet de doṣa's omdat het gelijk is aan het weefsel van het menselijk lichaam. Het wekt geen hormonale secreties op in de weefsels en is voedend.
- 64b Het vlees van het **schaap** heeft tegenovergestelde eigenschappen, maar is [wel] voedend.
- 65 Vlees van **koeien** geneest alle volgende ziekten: droge hoest, uitputting, erge honger, koortsaanvallen, rhinitis, uitdroging en ziekten die uitsluitend door overtollig vāta zijn veroorzaakt.
- 66a Het vlees van de **buffel** is verwarmend en zwaarder te verteren. Het geeft slaap en geeft het lichaam kracht en stevigheid.
- 66b Het vlees van het **everzwijn** is gelijk aan dat van de buffel. Het neemt vermoeidheid weg, het bevordert de smaak en vermeerderd de zaadproductie en de kracht van het lichaam.
- 67a **Vissen** zijn [in het algemeen] heel erg kaphaverhogend. De vis **cilicīma** [evenwel] verhoogt alle drie de doṣa's.
- 67b De kwartelsoort **lāva**, de vis **rohita**, de **leguaan** en de antilopesoort **eṇa** zijn ieder op zich in hun groep veruit de beste.
- 68 Men moet [alleen] vlees eten van volwassen dieren die pas gedood zijn en waarvan het vlees niet vervuild is. Men moet geen vlees eten van dieren die al [enige tijd] dood zijn, die erg vermagerd zijn of die erg vet zijn en ook niet van dieren die door ziekte, vergif of verdrinking om het leven zijn gekomen.
- 69a Het vlees van de voorzijde van mannelijke dieren en van de achterzijde van vrouwelijke dieren is zwaar te verteren. Voor het vlees van een zwanger dier geldt dat ook.
- 69b Onder de viervoetige dieren is het vlees van de vrouwelijke dieren licht te verteren en onder de vogels geldt dat voor het vlees van de mannetjes.
- 70-71 Hoofd, schouders, dijen, rug en lendenen zijn zwaar te verteren. Ook de onverteerde en verteerde inhoud van maag en darmen moet men als zodanig beschouwen. Bloed en de opvolgende weefsels¹² worden moeilijker verteerd naarmate men verder komt. Testikels, penis, nieren en endeldarm zijn zwaarder te verteren dan het vlees.

Hier eindigt de groep van vleessoorten.

Hier begint de groep van groenten¹³.

- 72 De eetbare delen van de **pāṭhā**, de **śaṭhī**, de **sūṣā**, de **suniṣaṇṇa** en de **satīna** evenals die van de **rājaksava** en de **vāstuka** zijn licht te verteren, verminderen alle drie de doṣa's en zijn vocht vasthoudend.
- 73 **Suniṣaṇṇa** maakt hongerig en is lustverwekkend. **Rājaksava** is de beste van de groep [want] deze vermindert duodenumklachten en aambeien. **Vāstuka** daarentegen breekt harde ontlasting af.
- 74-75a De nachtschadesoort **kākamācī** is verwarmend en laxerend en verlaagt alle drie de doṣa's. Hij is goed voor de stem, lustopwekkend en verjongend. De **klaverzuring** is zuur van smaak en verwarmend, wekt het spijsverteringsvuur op en is licht te verteren. Hij is goed bij klachten van de twaalfvingerige darm,

¹² Spieren, vet, merg etc.

¹³ Inclusief kruiden.

bij aambeien en bij een verhoogd vāta en kapha. [Bovendien] zorgt hij ervoor dat het lichaam niet te veel vocht kwijtraakt.

- 75b-78 De **paṭola**, de **saptala**, de **neemboom**, de **śārṅgaṣṭa**, de **avalgujā** en de **amṛta**; de jonge scheuten van de rietsoort **vetrāgra**, de Solanumsoort **brhatī**, de **vāsā**, de **kutīlī** en de sandelhoutboom **tilaparnīka**; de **maṇḍūkaparṇī**, de **karkoṭa**, de kalebas **kāravella** en de **parpaṭa**; de **naḍīkalāya**, de **gojihvā**, de **aubergine** en de **vanatiktaka**; de **bamboescheut**, de Solanumsoort **kulaka**, de **nandī**, de **kucaīlā** en de **śakulādanī**; de kalebas **kaṭilla**, de koolsoort **kembuka**, samen met **kośātakā** [en] **karkaśa**; al deze soorten zijn bitter van smaak en scherp in de navertering en verkoelend. Ze zorgen ervoor dat het lichaam niet te veel vocht kwijtraakt; ze verhogen vāta en verminderen kapha en pitta.
- 79a **Paṭola** heeft veel smaak en is zoet in de navertering. Het is goed voor het hart en vernietigt schadelijke micro-organismen.
- 79b De twee soorten van de Solanumsoort **brhatī** vermeerderen pitta en verminderen vāta. Ze stimuleren de eetlust en produceren een zachte ontlasting.
- 80a De **vṛsa** daarentegen is werkzaam bij overgeven en hoesten en het is de beste om bloedingen te genezen.
- 80b De kalebas **kāravella** met zijn scherpe smaak wekt de eetlust op en is de beste om overtollig kapha te verminderen.
- 81 De **aubergine** is scherp, bitter en [ook wat] zout. Hij is verwarmend, wekt de eetlust op en bevordert een goede vertering. Hij is goed voor het hart, verlaagt kapha en vāta en verhoogt pitta niet.
- 82a **Bamboescheuten** zijn samentrekkend, zoet en bitter van smaak. Zij veroorzaken zwelling van het lichaam.
- 82b Het tweetal **kośātakā** en **avalgujā** bevordert de eetlust en zort ervoor dat de ontlasting niet te hard wordt.
- 83-84a De **taṇḍulīya** is zoet van smaak en in de navertering. Hij is droog, verkoelend en licht te verteren. Hij wordt ingezet bij alcoholvergiftiging, bij het binnenkrijgen van vergif, bij overtollig pitta en bij ziekten die door het bloed worden veroorzaakt. De **muñjāta** is zoet van smaak en bevat olie. Hij is verkoelend en zwaar te verteren. Hij is voedend voor het lichaam en is de beste om de zaadproductie te vermeerderen.
- 84b-85a **Pālaṅkyā** is zwaar te verteren en werkt laxerend. **Upodakā** wordt eveneens ingezet bij alcoholvergiftiging. **Cañcu** heeft dezelfde eigenschappen als **Pālaṅkyā**, maar houdt van nature [vochten] vast in het lichaam.
- 85b-86a **Vidārī** is zoet van smaak en verkoelend, [maar] zwaar te verteren. Hij is voedend, werkt diuretisch, is goed voor de keel, lustopwekkend en verjongend. Hij vermindert overtollig vāta en pitta.
- 86b **Jīvantī** is zoet van smaak en verkoelend. Hij is goed voor de ogen en vermindert alle doṣa's.
- 87-88a **Kūṣmāṇḍa**, **tumba**, **kālīṅga**, **karkāru**, **ervāru**, en **tiṇḍīśa**, en ook **trapusa**, **cīnāka** en **cirbhaṭa** zijn zoet van smaak en in de navertering, maar liggen zwaar op de maag. Ze stimuleren hormonale secreties, doen kapha en vāta toenemen en bevorderen een dunne ontlasting.
- 88b-89a De pompoen **kūṣmāṇḍa** is de beste onder de vruchten van de kruipende planten. Hij vermindert overtollig vāta en pitta, is zuiverend voor de blaas en lustopwekkend. De komkommer **trapusa** daarentegen werkt erg diuretisch.
- 89b-91a De kalebas/pompoen **tumba** is heel droog en houdt vocht vast. De

- komkommersoorten **kālīṅga**, **ervāru**, en **cirbhaṭa** zijn verkoelend en verminderen overtollig pitta als ze vers zijn; wanneer ze rijp zijn, is het andersom; en als ze zo rijp zijn dat ze losgeraakt zijn van de plant, dan smelten ze in je mond, vermeerderen ze pitta [juist] en verminderen overtollig kapha en vāta. Ze zijn smakelijk, wekken de eetlust op en zijn licht te verteren. Ze zijn goed voor het hart, en werken genezend bij een opgezette buik en een goedaardige prostaatvergroting.
- 91-92a De **lotusstengel**, de **lotuswortel**, de **lotuswortelstok**, de **witte waterlelie**, de **bloem v.d. blauwe lotus**, de **kanda**, de **nandī**, de bonensoort **māṣaka**, het kruid **kelūṭa**, de **śṛṅgāṭaka**, de **kaseruka**, de **krauñcādana** en de **kalodya** zijn alle droog en verkoelend. Ze absorberen vocht en ze zijn zwaar te verteren.
- 92b-96a De [bladeren van de] **kalamba**, de **lotus**, de **amaranth**, de **kuṭīñjara**, de **kutumbaka**, de **cillī**, de **latvāka**, de **postelein**, de **kurūṭa**, de **gavedhuka**, de **jīvanta**, de **jhunjhu**, de **eḍagaja**, de **yavaśāka**, de **suvarcala** en de **ālukāni** zijn alle op dezelfde wijze geschikt voor soep. De [bladeren van de] **lakṣmaṇa** zijn zoet-zoutig, droog, verkoelend, zwaar op de maag liggend en zwaar te verteren. Zij verhogen vāta en kapha en bevorderen de uitscheiding van faeces en urine. Als het sap eruit geperst wordt nadat ze gestoomd zijn, en als er dan olie wordt toegevoegd, verhogen ze de doṣa's niet al te zeer.
- 96b De **cillī** met de kleine blaadjes daarentegen heeft dezelfde eigenschappen als de **witte ganzevoet**.
- 97a De kalebas **tarkārī** en de **varuṇa** zijn zoet en tegelijkertijd wat bitter en ze verlagen kapha en vāta.
- 97b-98a De twee soorten **varṣābhu** en **basilicum** zijn scherp en bitter en tegelijkertijd wat zout van smaak. Ze wekken de eetlust op en zorgen ervoor dat de ontlasting niet te hard wordt. Ze werken gunstig bij inname van vergif en bij zwellingen en ze werken verlagend t.o.v. kapha en vāta.
- 98b-99a De jonge loten van de **Indiase beuk** wekken de eetlust op, werken laxerend en verlagen overtollig kapha en vāta. De spruiten van de **Aziatische asperge** zijn bitter van smaak, werken als een afrodisiacum en verlagen alle drie de doṣa's.
- 99b Jonge **bamboescheuten** daarentegen veroorzaken droogte in het lichaam, veroorzaken brandend maagzuur en verhogen vāta en pitta.
- 100a De **pattūra** is bitter van smaak en wekt de eetlust op. Hij kan miltaandoeningen en aambeien genezen en verlaagt overtollig kapha en vāta.
- 100b De **kāsamarda**, die laxerend is, kan schadelijke micro-organismen in het maagdarkanaal vernietigen, geneest hoest en doet slijmophoping verminderen.
- 101a **Saffloer** is zuur van smaak, is verwarmend en droog en zwaar te verteren. Hij verhoogt pitta en is laxerend.
- 101b **Zwarte mosterd** is zwaar te verteren en is verwarmend. Hij maakt faeces en urine compact en veroorzaakt een verhoging van alle doṣa's.
- 102-103b1 Als de **rammenas** nog jong is en niet zijn volledige smaak heeft, smaakt hij een beetje zout met wat bitter. Deze is licht te verteren en verwarmend en verlaagt de doṣa's. Hij maakt een einde aan buiktumoren, hoest, longaandoeningen, kortademigheid, zweren, oog- en keelklachten, heesheid, omgekeerde peristaltiek van de darmen [en] rhinitis.
- 103b2-105a De grote [**rammenas**] vervolgens is scherp in smaak en navertering, is verwarmend en vermeerdert alle drie de doṣa's. Hij is zwaar te verteren en bevordert de afscheiding van hormoonsecreties. Als hij met vet wordt bereid,

- verlaagt hij vāta; als hij gedroogd is, verlaagt hij vāta en kapha. Als hij evenwel ongekookt wordt geconsumeerd, verhoogt hij de doṣa's.
- 105b **Piṇḍālu** is scherp en verwarmend. Deze verlaagt overtollig vāta en kapha en verhoogt pitta.
- 106-107 De basilicumsoort **kuṭhera**, de mierikswortelsoort **śigru**, de **surasa**, de **sumukha**, de mosterdsoort **āsuri**, de grassoort **bhūstr̥ṇa**, de **phaṇijja**, de basilicumsoort **arjuka** en de **jambīra**: als deze nog groen zijn, absorberen ze vocht en veroorzaken tijdens de spijsvertering brandend maagzuur. Ze zijn scherp, dringen diep in de weefsels door, zijn droog en verwarmend en zijn licht te verteren. Ze zijn goed voor het hart, ze wekken de eetlust op en bevorderen de smaak. Ze vernietigen schadelijke micro-organismen [maar] zijn slecht voor de ogen en voor het zaad. Ze verstoren een goede verhouding tussen de doṣa's.
- 108 **Surasa** geneest hik, hoest, kortademigheid en pijn in de flanken en laat slechte lichaamsgeur verdwijnen. **Sumukha** produceert niet veel maagzuur, helpt als je vergif hebt ingenomen en geneest zwellingen.
- 109a **Ārdrikā** is bitter en zoet van smaak, werkt diuretisch en verhoogt pitta niet.
- 109b-111 **Knoflook** dringt heel diep in de weefsels door en is verwarmend. De plant heeft een scherpe smaak en nasmaak en werkt laxerend. Hij is eetlustopwekkend en bevordert de spijsvertering. Hij bevat olie en is [daardoor] zwaar te verteren. Knoflook is goed voor het hart, bevordert de haargroei en is een sterk aphrodisiacum. Hij bevordert de genezing van gebroken botten en maakt sterk. Hij is [evenwel] vervuilend voor bloed en gal. Knoflook werkt genezend t.a.v. vitiligo, [andere] huidaandoeningen, zwellingen in de buik, aambeien, diabetes, pathologische micro-organismen, en aandoeningen veroorzaakt door een verhoogd kapha of vāta, en evenzo t.a.v. hik, rhinitis, astma en hoest. Hij houdt het lichaam vitaal en jong.
- 112a De eigenschappen van de **ui** zijn inferieur aan die van de knoflook. De ui is slijmbevorderend, maar niet erg pitta-vermeerderend.
- 112b-113a De **gr̥ñjanaka**, familie van knoflook en ui, is geschikt voor mensen met een kapha- of vāta-constitutie die last hebben van aambeien en niet voor mensen met een pitta-constitutie. Deze wordt gebruikt zowel om te zweten als om te eten. Hij dringt diep in de weefsels door en houdt vocht vast.
- 113b-114a **Sūraṇa** bevat geen vet, is eetlustopwekkend, licht te verteren en bevordert de smaak [van het gerecht]. Deze verlaagt overtollig kapha en is in het bijzonder geschikt voor aambeien. **Bhūkanda** daarentegen vermeerdert de doṣa's in grote mate.
- 114b Bladeren, bloemen, vruchten, stengel en wortelstok zijn zwaar te verteren in deze volgorde.
- 115a Onder de groenten is **jīvantī** de beste en **sārsapa** de allerslechtste.
Hier eindigt de groep van groenten.
- Hier begint de groep van vruchten.*
- 115b-117a De **druif** is de beste van de vruchten. Hij is zoet-wrang van smaak en zoet in de navertering. Hij bevat olie¹⁴, is verkoelend en zwaar te verteren. Hij bevordert de uitscheiding van faeces en urine, is goed voor de ogen en is lustopwekkend. Hij geneest [ziekten ontstaan door] vāta, pitta en bloed en hij geneest dorst, hoest, uitputting, kortademigheid, heesheid en longaandoeningen. Hij laat een bittere smaak in de mond verdwijnen en helpt

¹⁴ In de pitten.

- bij een kater.
- 117b-118 De **granaatappel** is zoet van smaak en verlaagt een sterk verhoogde pitta, en verlaagt [trouwens] alle drie de doṣa's. De zure variant is op basis van zijn eigenschappen voor pitta niet erg verwarmend en hij verwijdert overtollig vāta en kapha. Alle soorten zijn licht te verteren, zijn eetlust opwekkend en vertering bevorderend. Ze bevatten olie en houden vocht vast.
- 119-122a De **banaan**, de wilde **dadel**, de **broodvrucht**, de **cocosnoot** [en] de **parūṣaka**; de vruchten van de **āmrāta**, de **tāla**, de **kāśmarya**, de **rājādana** [en] de **madhūka**; die van de **sauvīra**, **badara**, de **aṅkola**, de **phalgu** [en] de **śleṣmātaka**; de **amandel**, de **abhiṣuka**, de **walnoot**, de **mukūlaka**, de **nikocaka**, de **urumāṇa** en de **priyāla**: [al deze vruchten] zijn zoet van smaak en zoet in de navertering en ze zijn verkoelend. Ze bevatten olie, ze zijn voedend, ze liggen zwaar op de maag en zijn zwaar te verteren. Ze zijn goed bij hitte in het lichaam en bij longaandoeningen. Ze vermeerderen kapha en de productie van zaad.
- 122b-123a De vrucht van de palmboom **tāla** vermeerdert evenwel pitta en is laxerend. Die van de **kāśmarya** is verkoelend. Deze heft obstructie van faeces en urine op, is goed voor de haren, bevordert de intelligentie en werkt als een tonicum.
- 123b **Amandelen** etc. zijn echter verwarmend, verhogen kapha en pitta en zijn laxerend.
- 124 De vrucht van de **priyāla** verwijdert overtollig vāta zeer effectief. Hij bevat olie en is niet verwarmend. Het binnenste van de vrucht is zoet, werkt als een afrodisiacum en verlaagt pitta en vāta.
- 125a Het vlees van de **kola** heeft dezelfde eigenschappen als dat van de vorige vrucht. Het werkt gunstig bij dorst, overgeven en hoest.
- 125b-126a De rijpe **bilva** is heel moeilijk te verteren, hij verhoogt alle doṣa's en produceert stinkende winden. De onrijpe bevordert de spijsvertering en vermindert [juist] kapha en vāta. Beide zijn water absorberend.
- 126b-127a De onrijpe **kapittha** is slecht voor de keel en verhoogt alle doṣa's. De rijpe daarentegen verlaagt de doṣa's en stopt hik en overgeven. Beide absorberen water en verwijderen vergiften uit het lichaam.
- 127b-128a De **jāmbava** ligt zwaar op de maag en is zwaar te verteren. Hij is verkoelend, is slecht voor de keel en onttrekt water aan ontlasting en urine. Hij verhoogt vāta flink en verlaagt kapha en pitta.
- 128b-129a De onrijpe **mango** verhoogt vāta, pitta en het bloed. Als de steen gevormd is, verhoogt hij kapha en pitta. De rijpe mango is zoet-zuur en is zwaar te verteren. Deze vermindert vāta en verhoogt kapha en vermeerdert de hoeveelheid zaad.
- 129b De **tamarindevrucht** is droog en verwarmend. Hij is licht verteerbaar, houdt vocht vast en vermindert vāta en kapha.
- 130-131a De **śamyā** is verwarmend en zwaar te verteren. Hij is slecht voor het haar en bewerkt droogheid in het lichaam. De **pīlu** daarentegen verhoogt pitta en verlaagt kapha en vāta. Deze werkt purgerend. Hij geneest miltaandoeningen, aambeien en buiktumoren en doodt schadelijke micro-organismen in het maagdarmkanaal. De soort pīlu die bitter-zoet van smaak is, is niet erg verwarmend en verlaagt alle drie de doṣa's.
- 131b-133 De schil van de **zoete limoen** is bitter en scherp van smaak. Hij bevat olie en verlaagt overtollig vāta. Het vruchtvlees is zoet van smaak en is zwaar te verteren. Het is voedend en verlaagt vāta en pitta. De ranken van de boom zijn licht verteerbaar en kunnen de volgende ziekten genezen: hoest,

- kortademigheid, hik, alcoholvergiftiging, droogte van de mond, ziekten veroorzaakt door overtollig kapha of vāta, constipatie, overgeven, gebrek aan eetlust, zwellingen van de buik, [andere] buikklachten, kolieklachten en spijsverteringsklachten.
- 134 De schil en het vruchtvlees van de **cashewappel** zijn zoet van smaak, zijn verkoelend en voedend voor het lichaam. De pitten van de vrucht hebben de eigenschappen van vuur. Ze bevorderen de intelligentie en kunnen kapha en pitta prima verlagen.
- 135-136a Van de beide soorten **pālevāta** is de zoete vrucht verkoelend en de zure verwarmend. Beide zijn zwaar te verteren, verbeteren de smaak en brengen een te snelle spijsvertering tot rust. De zoete vrucht **āruka** verbetert de smaak [ook]. Hij is zwaar te verteren, [maar] als hij rijp is, is hij [wel] heel snel verteerd. Hij is niet erg verwarmend en verhoogt [alle] doṣa's.
- 136b-137a De **druif**, de **parūṣaka** en de **karamardaka** zijn zuur van smaak als ze nog groen zijn. Ze zijn dan zwaar te verteren, verwarmend en laxerend. Ze verhogen [dan] pitta en kapha en verlagen vāta.
- 138b De **karamardaka** is niet erg pitta verhogend als hij rijp is of als hij gedroogd is.
- 139 Als de vruchten van de **amlikā** en de **kola** gedroogd zijn, zijn ze licht verteerbaar en bevorderen ze een goede spijsvertering. Ze werken purgerend, en maken een einde aan dorst, vermoeidheid en uitputting. Ze zijn goed als kapha en vāta verhoogd zijn.
- 140a De **lakuca** is de kleinste in de groep van vruchten en deze verhoogt alle doṣa's.
Hier eindigt de groep van vruchten.
- 140b-143a Men moet **graan** weggooien dat bedorven is door vorst, door heftige wind, door te sterke hitte, door verontreinigde lucht, door speeksel van slangen en door andere reptielen, waar wormen inzitten, dat onder water heeft gestaan, dat niet op het juiste veld is gegroeid, dat niet van het juiste seizoen is, waar ander graan aan is toegevoegd, en dat geen kracht meer heeft omdat het te oud is. Dat moet men ook met **groenten** doen die zonder toevoeging van vet bereid zijn of die [na bereiding nog] niet zacht zijn. Als de groente nog niet zijn volle smaak heeft ontwikkeld of als hij droog is, eveneens weggooien, met uitzondering van de **rammenas**. Dit geldt in grote lijnen ook voor **fruit**, hier met uitzondering van de onrijpe **bilva**.
- Hier begint de groep van specerijen.*
- 143b-144a Alle **zouten** zijn eetlust opwekkend, spijsvertering bevorderend en verwarmend. Ze zijn heel fijn en dringen diep in de weefsels door. Ze bevorderen de secreties in de weefsels en maken de ontlasting zacht. [Wat de doṣa's betreft:] ze verminderen vāta en verhogen kapha en pitta.
- 144b-145a In deze groep is het rotszout **saindhava** met zijn zoete smaak licht te verteren en niet verwarmend. Het is gezond, bevordert de eetlust en geeft geen brandend maagzuur. Het is lustopwekkend, goed voor het hart en voor de ogen en verlaagt alle drie de doṣa's [als ze verhoogd zijn].
- 145b-146a De zoutsoort **saurvacala** ruikt lekker en is scherp aan het einde van de vertering. Het is licht te verteren, wekt de eetlust op en bevordert de vertering. Het is goed voor het hart en maakt een einde aan boeren en obstipatie.
- 146b-147a Het zwarte zout **viḍa** reguleert de op- en neerwaartse bewegingen van kapha en vāta en vermindert [dus] winderigheid, constipatie en een zwaar gevoel in de buik. Het bevordert de vertering, maar ligt wel zwaar op de maag.

- 147b Het zeezout **sāmudra** is zoet aan het einde van de vertering. Het is zwaar te verteren en verhoogt het slijm in het gehele lichaam.
- 148a Het fossiele zout **audbhida** is niet alleen bitter, maar ook scherp en zout van smaak. Het dringt diep in de weefsels door en bevordert de hormonale afscheidingen.
- 148b De eigenschappen van **saurvacala** tref je ook in het **zwarte zout** aan; alleen de geur is anders.
- 149a De zoutsoort **romaka** is licht te verteren, **pāṁsūttha** met zijn zoute smaak [daarentegen] is slijmbevorderend en is zwaar te verteren.
- 149b Bij gebruik van meerdere zouten moet het rotszout **saindhava** evenwel als eerste gebruikt worden.
- 150 Het gerstезout **yavaśūkaja** werkt gunstig bij buikzwellingen, hartklachten, klachten m.b.t. de twaalfvingerige darm, bloedarmoede, miltklachten, obstructie in de buik, zere keel, kortademigheid, aambeien en slijmhoest.
- 151-152a **Alle zoutsoorten** zijn licht te verteren, zijn verwarmend en dringen heel diep in de weefsels door. Ze doden schadelijke micro-organismen in het maagdarmkanaal, ze bevorderen de vertering en gaan de vorming van harde ontlasting tegen. Ze vervuilen [evenwel] de gal en het bloed en zijn, vanwege hun scherpe en zoute karakter, slecht voor de kwaliteit van het zaad, de levensenergie, de haren en de ogen.
- 152b-153a **Duivelsdrek** is scherp van smaak en ook scherp in de navertering. Het is licht te verteren, verbetert de smaak, wekt de eetlust op en bevordert een goede spijsvertering. Het verlaagt vāta en kapha en vermindert [daardoor] obstipatie en koliekpijn. Pitta wordt [daarentegen] verhoogd.
- 153b-157 **Harītakī** is samentrekkend van smaak en zoet in de navertering, Het bevat geen zout (wel alle andere smaken) en het is verwarmend. Het is droog en licht te verteren en [ook] laxerend. Het wekt de eetlust op en bevordert een goede spijsvertering. Het is goed voor de intelligentie, levensverlengend en de beste om veroudering tegen te gaan, [omdat] het de kracht van geest en zintuigen versterkt. Het kan ziekten overwinnen: huidaandoeningen, verandering van kleur, verlies van stem, chronische koortsaanvallen, ziekten m.b.t. het hoofd en de ogen, bloedarmoede, hartklachten, geelzucht, klachten m.b.t. de twaalfvingerige darm, evenals uitdroging, buikzwellingen, diarree, obesitas, bewusteloosheid, overgeven, schadelijke micro-organismen in het maagdarmkanaal, kortademigheid, hoest, overvloed aan speeksel, aambeien, miltaandoening, obstipatie, waterzucht, obstructie van de kanalen, buikzwellingen, artrose, gebrek aan eetlust en [nog vele] andere die zijn ontstaan door een verhoogde kapha of vāta.
- 158a De vrucht **āmalaka** heeft dezelfde eigenschappen, maar is zuur van smaak en verkoelend en brengt overtollig pitta en kapha tot rust.
- 158b **Akṣa** heeft dezelfde eigenschappen als de vorige twee, maar dan in wat mindere mate. Deze vrucht is scherp in de navertering, verkoelend en goed voor de haren.
- 159 Deze drie vruchten samen, **triphalā**, is het beste tonicum. Het werkt genezend bij oogziekten, huidziekten, etterende zweren, obesitas en diabetes. Het is wondhelend en kan slijm- en bloedophopingen laten verdwijnen.
- 160 De trijāta, de groep van de drie specerijen, **kaneel**, **foelie** en **cardamom**, vormt samen met **kesara** de caturjāta, de groep van vier specerijen. Ze dringen diep in de weefsels door, zijn droog en verwarmend en verhogen [dus] pitta. Ze verbeteren de smaak en wekken de eetlust op.

- 161a **Zwarte peper** is scherp, zowel qua smaak als in de navertering. Het is licht te verteren en vermindert kapha.
- 161b-163a De verse **lange peper** is zoet van smaak en verkoelend. Hij bevat olie, is zwaar te verteren en vermeerdt kapha. Als hij gedroogd is, heeft hij tegenovergestelde eigenschappen. Hij is [dan] scherp van smaak en zoet aan het einde van de vertering. Hij bevat [nog steeds] olie en werkt laxerend. Hij is lustopwekkend, verwijdert overtollige vāta en kapha, en werkt gunstig bij kortademigheid en hoest. Men moet hem niet te veel gebruiken, maar rekening houden met de voorschriften t.a.v. een verjongingskuur.
- 163b-164a **Gedroogde gember** wekt de eetlust op. Het geeft een goede smaak en is zoet in de navertering. Het bevat olie, is verwarmend en is licht verteerbaar. Het is lustopwekkend, houdt vocht vast, gaat constipatie tegen en is goed voor het hart. Het vermindert overtollig kapha en vāta.
- 164b-165a **Verse gember** heeft dezelfde eigenschappen [als gedroogde]. Dit drietal samen (**zwarte peper**, **lange peper** en **gember**) dat **trikaṭu** wordt genoemd, kan zwaarlijvigheid, spijsverteringsproblemen, kortademigheid, hoest, olifantsbenen en rhinitis genezen.
- 165b De pepersoort **cavikā** en de wortel van de lange peper, de **pippalīmūla**, hebben dezelfde eigenschappen als de **zwarte peper**, maar dan wat minder sterk.
- 166a **Citraka** werkt als het spijsverteringsvuur en is genezend t.a.v. zwellingen, aambeien, schadelijke micro-organismen en huidaandoeningen.
- 166b-167a Deze groep, met uitsluiting van de zwarte peper, wordt genoemd de **pañcakolaka** (waartoe dus behoren: de lange peper, de wortel daarvan, de cavikā, de gember en de citraka). Deze pañcakolaka geneest buiktumoren, miltaandoeningen, opgezette buik en koliekpijnen en is de beste om eetlust op te wekken.
- 167b-168a De **grote pañcamūla**, [bestaande uit] **bilva**, **kāśmarya**, **tarkārī**, **paṭalā** en **ṭiṇṭuka**, kan een verhoogde vāta en kapha kalmeren [door zijn] samentrekkende, bittere en verwarmende eigenschappen.
- 168b-169a Als de **kleine [pañcamūla]** wordt beschouwd: de **bṛhati** en de **aṁśumatī**, [van beide] de twee soorten en **gokṣuraka**. Deze is zoet van smaak en aan het einde van de vertering, niet al te zeer verkoelend of verwarmend en hij vermindert alle doṣa's.
- 169b-170a [Hiertussen zit] evenwel de **middelste [pañcamūla]**, [bestaande uit] de **balā**, de **punarnavā**, de **eraṇḍa** en de twee soorten **śūrpaparṇī**. Deze werkt laxerend, vermindert overtollige kapha en vāta en verhoogt pitta niet al te zeer.
- 170b-171a Met **abhīru**, **vīrā**, **jīvantī**, **jīvaka** en **ṛṣabhakailḥ** verkrijgt men, zoals bekend, een mengsel dat men **jīvana** noemt. Dit mengsel vermindert evenwel pitta en vāta. [Bovendien] is het goed voor de ogen en lustopwekkend.
- 171b Met **darbha**, **kāsa**, **ikṣu**, **śara** en **śāli** verkrijgt men een mengsel dat **trṇa** genoemd wordt en dat verlaagt pitta.

Hier eindigt de kruidengroep.

- 172 Zo is in kort bestek het voedsel beschreven dat we dagelijks gebruiken, gegroepeerd in: graansoorten, peulvruchten, bereide voedingsmiddelen, vleessoorten, groenten, vruchten en specerijen.

Hier eindigt het zesde hoofdstuk, genoemd **Annasvarūpa Viñjānīya**, van het deel **Sūtrasthāna**, in de **Astāṅga-Hṛdaya-Saṁhitā**, samengesteld door de

gezegende **Vāgbhaṭa**, de zoon van de gezegende geleerde **Siṃhagupta**.

Vertaald door Maaïke Mulder.

Voor de Sanskriettekst is gebruik gemaakt van de uitgave vande tekst door K.R. Srikantha Murthy (Varanasi, 5th Ed. 2001) en van de door het Titus-project te Keulen uitgegeven tekst, die via internet te raadplegen is.