

Sukumaram Ghritam

Unterstützt Weichheit, Bewegung und Fluss im Bauch- und Beckenraum.

Besonders hilfreich bei Spannungs- oder Druckgefühlen im Unterbauch, funktionellen Stauungs- und Stesszuständen sowie träger bzw. unregelmäßiger Darmentleerung, Sanfte und nachhaltige innere Bewegungsregulation, besonders für die Frau

Inhalt:

- Überblick und Verwendung in der Gesundheitspflege
- Charakter und Wirkweise in der Praxis
- Was die alten Schriften sagen
- Ayurvedischer Hintergrund – systemische Einordnung
- Klassische Indikationsliste
- Klinische Beobachtungen und Studien
- Kleine Hauskur mit Sukumāram Ghṛtam
- Rezeptur

Überblick und Verwendung in der Gesundheitspflege

Sukumaram Ghritam ist ein ghee-basiertes Präparat, das in der Ayurveda Praxis dort Verwendung findet, wo im Bauchraum etwas „nicht richtig weitergeht“: wenn Entleerung träge wird, wenn sich Schwere, Stau oder Druck aufbaut, oder wenn Unterbauch und Beckenraum zu Spannungs- und Schmerzmustern neigen.

Im Mittelpunkt steht funktionelle Unterstützung von Bewegung, Gleitfähigkeit und innerer Weichheit – ohne grobe Reizung, sondern über eine nährnde, tragende Darreichungsform.

Sukumara Ghritam hat sich sowohl in der vorsorgenden Gesundheitspflege als auch in der therapeutischen Anwendung bewährt. Besonders Menschen, die zu innerer Unruhe, Nervosität oder einem Gefühl von innerer Überbewegung neigen, nutzen es häufig zur unterstützenden Stabilisierung im Alltag. Darüber hinaus kann es in der ayurvedischen Praxis auch bei ausgeprägteren Zuständen therapeutisch eingesetzt werden. Näheres dazu wird in den folgenden Abschnitten erläutert.

Für die Anwendung in einer “proaktiven” Gesundheitspflege reichen ½ TL ein- bis zweimal/Tag, vor dem Essen; etwas heißes, verdauungsförderndes hinterher trinken (z.B. warmes Wasser mit etwas Zitronensaft, das auch gleichzeitig den doch etwas unangenehmen Geschmack reduziert). Zum Beispiel einmal jährlich für mehrere Wochen.

Vorsicht

Bei bestehenden Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Diabetes, Herzkrankheiten, erhöhten Cholesterinwerten oder Bluthochdruck) sollte die Anwendung vorsorglich mit einer fachkundigen Person abgestimmt werden.

Dieser Hinweis dient der allgemeinen Vorsicht; bei chronischen Beschwerden empfiehlt sich grundsätzlich eine individuelle fachliche Einschätzung.

Charakter und Wirkweise in der Praxis

Sukumāram Ghṛtam besitzt in der Praxis eine ausgeprägte Fähigkeit, innere Spannungen zu lösen und gestörte Bewegungsabläufe im Körper zu regulieren. Besonders deutlich zeigt sich diese Wirkung im Bauch- und Beckenraum. Dort können sich durch Stress, anhaltende innere Anspannung, unregelmäßige Essgewohnheiten oder ungünstige Kombinationen von Nahrungsmitteln fasziale Spannungen, Druckgefühle oder Ansammlungen im Verdauungstrakt aufbauen. Sukumāram Ghṛtam kann solche Spannungszustände nach und nach lösen und gleichzeitig die natürliche Bewegung des Organismus nach unten hin anregen und harmonisieren.

In der ayurvedischen Sichtweise wird dieser Bereich besonders durch Apāna Vāta geprägt – jene Bewegungsrichtung der Lebensenergie, die für Ausscheidung, Entlastung und das „Nach-unten-Fließen“ im Körper verantwortlich ist. Wenn diese Bewegung durch Spannung, Stress oder Verdauungsstörungen gestört ist, können sich im Bauchraum Druck, Gase oder andere Ansammlungen bilden. Gleichzeitig können sich unverarbeitete Stoffwechselrückstände ansammeln, die im Ayurveda als Āma beschrieben werden – also schwer lösliche oder nicht vollständig verarbeitete Stoffwechselprodukte. Sukumāram Ghṛtam kann dazu beitragen, solche Spannungs- und Stauungszustände zu lösen und die natürliche Bewegung nach unten wieder zu unterstützen.

Dabei zeigt sich häufig nicht nur eine körperliche Entlastung, sondern auch eine Wirkung auf die emotionale und geistige Ebene. Körperliche und psychische Spannungszustände stehen in enger Wechselwirkung: Anhaltender Stress oder emotionaler Druck können sich im Körper, besonders im Bauch- und Beckenraum, als muskuläre und fasziale Spannung manifestieren. Wenn sich diese körperlichen Spannungen lösen, entsteht häufig auch eine spürbare innere Erleichterung. Viele Menschen berichten dann von einem Gefühl größerer Ruhe, Gelöstheit oder innerer Weite.

In der unterstützenden Gesundheitspflege kann Sukumāram Ghṛtam deshalb helfen, solche Spannungszustände langsam zu regulieren und den Organismus wieder in einen freieren Fluss zu bringen. In therapeutischen Zusammenhängen kann die Anwendung auch intensiver erfolgen, etwa im Rahmen kleinerer Kurformen unter fachlicher Anleitung. Durch diese Wirkung auf Spannung, Fluss und Ausscheidung lassen sich viele der klassischen Indikationen der Tradition gut nachvollziehen.

Zugleich entsteht in solchen Momenten der Entlastung oft ein neuer Ausgangspunkt: Wenn körperlicher und emotionaler Druck vorübergehend nachlässt, entsteht Raum für andere Bewegungs- und Verhaltensmuster im Alltag. Dadurch kann die Behandlung nicht nur kurzfristige Entlastung bringen, sondern auch eine Gelegenheit eröffnen, langfristig mit Stress und innerer Anspannung anders umzugehen.

Was die alten Schriften sagen

“Dieses Ghee gilt als Rasāyana, also als ein Mittel zur Unterstützung von Regeneration, Gewebestärke und Widerstandskraft. Es wird besonders für Menschen mit einer empfindlichen Konstitution empfohlen.

Es dient dazu, Belastungen auszugleichen, die durch Hitze, Wind, körperliche Überanstrengung oder lange Wegstrecken entstehen können, etwa nach intensiver körperlicher Anstrengung oder längeren Reisen.

Empfohlen wird es besonders für Menschen, die nicht an starke körperliche Belastungen gewöhnt sind oder einen eher komfortorientierten Lebensstil führen. Auch bei Zuständen körperlicher Erschöpfung durch intensive sexuelle Aktivität wird seine Anwendung beschrieben.

Es unterstützt eine gesunde Ausstrahlung und eine gute körperliche Substanz, wenn es regelmäßig und über längere Zeit eingenommen wird, und gilt als schützend gegenüber ungünstigen äußeren Einflüssen.

Es wird angewendet bei bestimmten Schwellungen im Leisten- und Genitalbereich, bei Abszessen, bei sogenannten Gulma-Zuständen, bei Hämorrhoiden, bei Erkrankungen der Geschlechtsorgane, bei Vāta-bedingten Beschwerden, bei Vātarakta (gichtartigen und rheumatischen Beschwerden), bei Ödemen im Körper, bei Blähbauchzuständen einschließlich Hernien, bei Milzbeschwerden sowie bei Verstopfung.”

Aṣṭāṅga Hṛdayam, Cikitsāsthāna 14 (Gulma-Cikitsā), v. 34–35.

Ayurvedischer Hintergrund – systemische Einordnung

Sukumaram Ghritam wird in moderner klinischer Ayurveda-Literatur wiederholt im Spektrum vāta-orientierter Störungen geführt, mit Schwerpunkt von Apāna-vāta und der Anulomana-Logik. Der wiederkehrende Bezug liegt im Bauch- und Beckenraum, verbunden mit Begriffen aus dem Uda- und Unterbauchkontext sowie mit Leitbegriffen der Entleerung. Ghṛta erscheint dabei als Sneha-Medium, das im traditionellen Funktionsverständnis als Träger für Weichheit, Fluss und Regelmäßigkeit benannt wird.

Eine explizite, primärtextlich gesicherte Tridoṣa-Zuordnung wird in den dokumentierten belastbaren Quellen nicht als Primärtextaussage nachgewiesen; Dosha-Aussagen auf Hersteller- und Handelsseiten werden in den Quellen als klinische Tradition beziehungsweise Handelskonvention geführt, nicht als Primärtextbeleg.

Für Guṇa, Vīrya und Vipāka liegen in den hier dargestellten, quellenbezogenen Angaben keine sauber zitierfähigen Primärtextstellen mit Vers- und Kontextnachweis vor, die ohne Rezepturbezug auskommen. In einer Menopausen-Studie wurde der Erklärungsrahmen über Rasa- und Rakta-Bezug

sowie nachgeordnet Asthi-Dhātu im Sinne einer nährenden Rasāyana-Rahmung diskutiert; dies ist als Argumentationsrahmen der Autoren zu verstehen, nicht als Primärtextgleichsetzung.

Klassische Indikationsliste

Hinweis

Die folgenden Begriffe stammen aus der klassischen ayurvedischen Terminologie. Die deutschen Angaben dienen lediglich der Orientierung. Eine direkte Gleichsetzung mit modernen medizinischen Diagnosen ist nicht möglich, da die zugrunde liegenden Krankheitskonzepte unterschiedlichen medizinischen Systemen entstammen.

- Vibandha — Obstipation/Verstopfung (Störung der Darmentleerung)
- Udara-roga — Erkrankungen des Abdomens / abdominelle Krankheitsgruppe
- Gulma — abdominelle Masse/Lump/Knäuel (keine Tumor-Gleichsetzung)
- Plīhā-roga — Milz-Krankheitsgruppe
- Vidradhi — Abszess / tiefer Eiterherd (nicht völlig gleichzusetzen)
- Śopha — Ödem/Schwellung
- Yonīśūla — Schmerz im weiblichen Genitaltrakt (keine moderne Diagnose)
- Arśa — Hämorrhoiden-Leiden (Krankheitsgruppe)
- Vṛddhi — Schwellungs-/Hernien-/Hydrozele-Zusammenhang (Terminologie variiert)
- Vāta-vyādhi — vāta-bedingte Krankheitsgruppe (sehr breit; keine moderne Diagnoseübersetzung)
- Vātarakta — gichtartige bzw. entzündlich-rheumatische Beschwerdebilder (keine direkte Diagnosegleichsetzung)

Klinische Beobachtungen und Studien

In einer prospektiven, offenen Single-Arm-Studie ⁽¹⁾ (n≈49) über 84 Tage mit Follow-up über 112 Tage wurde eine Kombination aus Sukumara Ghritam und Brahmi Churnam gegeben; dabei wurden Verbesserungen bei typischen Wechseljahresbeschwerden (MRS) und in Bereichen der menopausenbezogenen Lebensqualität (MENQOL) berichtet., Laborparameter blieben unauffällig und es wurden keine unerwünschten Arzneimittelreaktionen berichtet.

In einer Prä-Post-Studie ⁽²⁾ zur Obstipation in einer geriatrischen Population wurde Matra Basti (Darm-Öl-Einlauf) mit Sukumara Ghrita über acht Tage eingesetzt und anschließend eine weitere interne Gabe eines zusätzlichen Mittels ergänzt; dabei wurden Verbesserungen bei der

Stuhlkonsistenz (Bristol) und bei der alltagsrelevanten Belastung durch Verstopfung (PAC-QOL) gemessen.

(*1) Devi, K. P., Ota, S., Pitta, S., Rana, R., Singhal, R., Sharma, B. S., Khanduri, S., Kumar, A., Maheshwar, T., & Srikanth, N. (2020). Clinical Evaluation of Sukumara Ghritam and Brahmi Churnam in the Management of Menopausal Syndrome: A Prospective Open-label Study. *Journal of Research in Ayurvedic Sciences*, 4(1), 10–17. DOI: 10.5005/jras-10064-0102.

(*2) Amrutha, A., & Mythrey, R. C. (2023). An Open Labelled Clinical Trial to Evaluate the Efficacy of Matra Basti with Sukumara Ghrita Followed by the Administration of Vaishwanara Churna in the Management of Vibandha vis-a-vis Constipation in Geriatric Age Group. *International Journal of Advanced Research*, 11(12), 661–666. DOI: 10.21474/IJAR01/18029.

Kleine Hauskur mit Sukumāram Ghṛtam

Für wen diese Kur besonders interessant sein kann

Diese Art der Anwendung richtet sich besonders an Menschen, die über längere Zeit eine gewisse innere Spannung im Bauch- oder Beckenraum wahrnehmen. Häufig handelt es sich dabei nicht um klar definierte Erkrankungen, sondern um funktionelle Zustände: ein Gefühl von Druck, innerer Festigkeit, Gasansammlungen, unruhiger Verdauung oder eine allgemeine Spannung im Bauchraum.

Viele Menschen erleben solche Zustände im Zusammenhang mit Stress, unregelmäßigen Essgewohnheiten oder dauerhaft erhöhter innerer Anspannung. Der Bauchraum reagiert auf solche Belastungen besonders sensibel. Spannungen im Nervensystem können sich dort als fasziale oder viszerale Spannung manifestieren.

Eine kleine Sukumāram-Anwendung kann in solchen Situationen helfen, festgehaltene Spannungsmuster zu lösen und dem Körper wieder mehr Beweglichkeit und Fluss zu ermöglichen.

Überblick: Sukumāram-Hauskur auf einen Blick

Ziel der Anwendung	Lösung von Spannungs- und Stauungsmustern im Bauch- und Beckenraum und Unterstützung des freien Flusses von Apāna Vāta.
Vorbereitung	2–5 Tage vorher möglichst leichte, warme und gut verdauliche Ernährung.
Einstiegsdosierung	20–50 ml Sukumāram Ghṛtam.

Einnahmezeitpunkt	– abends statt Abendessen oder – früh morgens auf nüchternen Magen.
Unterstützende Maßnahmen	Abhyanga (Ölung), Wärme im Bauchbereich, ruhige Bewegung, Atemübungen, ggf. Öleinläufe.
Nach der Anwendung	Elektrolyte auffüllen, z. B. mit leicht gesalzenem Reiswasser (Kāñji-Wasser).

Ziel der Anwendung

Neben der regelmäßigen Anwendung in kleinen Mengen kann Sukumāram Ghṛtam gelegentlich auch in Form kurzer, intensiverer Anwendungen eingesetzt werden. Ziel einer solchen kleinen Kur ist es, vorhandene Spannungs- und Stauungsmuster im Bauch- und Beckenraum konzentriert zu lösen und die natürliche Bewegungsrichtung von Apāna Vāta – der nach unten gerichteten Regulationsbewegung des Organismus – wieder zu unterstützen.

Die grundlegenden Anwendungsbereiche ergeben sich aus den zuvor beschriebenen Wirkprinzipien des Präparats. In der Praxis steht dabei besonders die Lösung von Spannungen, Gasansammlungen und funktionellen Blockaden im Verdauungssystem im Vordergrund.

Vorbereitung der Anwendung

Die Wirkung einer solchen Kur hängt stark davon ab, in welchem Zustand sich der Verdauungstrakt zu Beginn befindet. Bereits einige Tage vorher kann es sinnvoll sein, die Ernährung bewusst zu vereinfachen.

Günstig sind zum Beispiel:

- warme, frisch zubereitete Speisen
- leichte Suppen oder Eintöpfe
- gekochtes Gemüse
- ausreichend warme Flüssigkeit

Gegebenenfalls kann eine sanfte Unterstützung der Darmpassage – etwa mit Flohsamenschalen – hilfreich sein.

Weniger günstig sind in dieser Phase:

- sehr schwere oder fettige Mahlzeiten
- große Mengen Süßigkeiten oder stark zuckerhaltige Lebensmittel
- stark verarbeitete Nahrungsmittel

- sehr kalte Speisen oder Getränke

Je ruhiger der Verdauungstrakt zu Beginn ist, desto harmonischer kann die Anwendung verlaufen.

Durchführung

Für eine solche Anwendung kann man sich einen ruhigen Tag oder ein Wochenende reservieren.

Variante 1 – Einnahme am Abend

Am Abend wird auf eine reguläre Mahlzeit verzichtet oder nur eine leichte, gut verdauliche Suppe gegessen. Anschließend werden etwa

20–50 ml Sukumāram Ghṛtam

eingegenommen.

Mit zunehmender Erfahrung kann die Menge vorsichtig gesteigert werden. In der Praxis werden gelegentlich auch größere Mengen verwendet (bis etwa 150 ml), doch sollte man sich solchen Dosierungen nur langsam annähern.

Variante 2 – Einnahme am frühen Morgen

Alternativ kann Sukumāram Ghṛtam früh morgens auf nüchternen Magen eingenommen werden.

Anschließend kann eine Tasse warmes Wasser mit etwas Zitronensaft oder ein milder Gewürztee (z. B. Fenchel mit etwas Ingwer) getrunken werden.

Danach empfiehlt es sich, sich noch einmal hinzulegen, ruhig zu atmen und dem Bauchraum Wärme zu geben. Sanfte Bewegungen – etwa das Heranziehen der Knie zum Bauch oder bewusstes Atmen in den Bauchraum – können den Lösungsprozess zusätzlich unterstützen.

Mögliche Reaktionen

Die Reaktionen können individuell sehr unterschiedlich ausfallen.

Bei manchen Menschen kommt es zu deutlicher Darmaktivität mit Rumoren, Winden oder Durchfall. Bei anderen bleibt die Wirkung zunächst milder und äußert sich lediglich in einer leichten Aktivierung der Verdauung.

Gerade beim ersten Versuch empfiehlt es sich daher, mit einer kleinen Menge zu beginnen und die eigene Reaktion aufmerksam zu beobachten.

Nach der Anwendung

Nach der Anwendung

Besonders nach intensiverer Entleerung ist es wichtig, dem Körper Ruhe zu geben und verlorene Flüssigkeit sowie Elektrolyte wieder auszugleichen.

Traditionell wird hierfür Kāñjī-Wasser (Reiswasser) verwendet. Dabei wird Reis sehr lange gekocht, bis

er stark zerfällt. Die entstehende trübe, leicht milchige Flüssigkeit wird leicht gesalzen und getrunken. Dieses Reiswasser gilt als besonders gut verträglich für den Darm und hilft, den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt nach der Entleerung wieder auszugleichen. Auch leichte, warme Speisen sind am folgenden Tag meist gut verträglich.

Intensitätsstufen der Anwendung

Sukumāram Ghṛtam kann in unterschiedlichen Intensitäten angewendet werden. Es ist sinnvoll, das Präparat zunächst vorsichtig kennenzulernen.

Sanfte Anwendung

kleine tägliche Mengen (z. B. ½–1 Teelöffel)

Mittlere Anwendung

Wochenend-Anwendung mit etwa 20–50 ml

Intensivere Anwendung

größere Mengen oder mehrtägige Anwendungen (möglichst therapeutisch begleitet)

Gerade für Menschen, die das Präparat noch nicht kennen, ist ein langsames Herantasten oft der beste Weg.

Häufige Fehler bei der Anwendung

In der Praxis zeigen sich einige typische Faktoren, die den Verlauf der Anwendung unnötig erschweren können:

- sehr schwere oder stark verarbeitete Ernährung in den Tagen zuvor
- zu große Anfangsdosierungen
- zu wenig Ruhe während der Anwendung
- fehlende Wärme im Bauchbereich
- fehlende Ölung des Körpers

Je ruhiger und vorbereiteter der Verdauungstrakt ist, desto harmonischer kann die Lösung der Spannungsmuster verlaufen.

Wann sollte man die Anwendung anpassen oder pausieren?

Auch wenn solche Anwendungen grundsätzlich zu Hause durchgeführt werden können, ist es sinnvoll, eine fachkundige Person zu haben, an die man sich bei Unsicherheiten wenden kann.

Wer die Anwendung vollständig eigenständig durchführt, sollte besonders vorsichtig beginnen und zunächst mit sehr kleinen Mengen Erfahrungen sammeln.

Treten während der Anwendung ungewöhnlich starke oder unangenehme Reaktionen auf, empfiehlt es sich, zunächst zu pausieren oder die Dosierung deutlich zu reduzieren.

Mögliche Hinweise darauf können sein:

- anhaltende Übelkeit
- starker Druck im Oberbauch
- Schwindel oder Kreislaufprobleme
- starkes Herzklopfen
- ungewöhnlich starke Schwäche

Solche Reaktionen entstehen häufig nicht nur durch die Dosierung selbst, sondern auch durch den Zustand des Verdauungstraktes. Besonders wenn kurz zuvor schwere Nahrung aufgenommen wurde, kann die nach unten gerichtete Bewegung von Apāna Vāta blockiert werden und sich vorübergehend nach oben verlagern.

In solchen Fällen kann es sinnvoll sein,

- die Dosierung zu reduzieren
- zunächst einige Tage auf eine sehr leichte Ernährung zu achten
- stärker mit Ölung, Wärme und sanften Bauchübungen zu arbeiten
- und die Anwendung zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu versuchen.

Die innere Logik der Sukumāram-Kur

Sukumāram Ghṛtam wirkt in der Praxis vor allem über zwei grundlegende Mechanismen: Lösung von Spannungen und Wiederherstellung der natürlichen Bewegungsrichtung im Körper.

Viele Spannungszustände im Bauch- und Beckenraum entstehen dadurch, dass Bewegungsabläufe im Organismus blockiert oder unregelmäßig geworden sind. In der ayurvedischen Sprache betrifft dies besonders Apāna Vāta, also jene Bewegungsfunktion, die für Ausscheidung, Entlastung und die Regulation im Unterbauch verantwortlich ist.

Wenn sich im Bauchraum über längere Zeit Druck, Gasansammlungen oder viszerale Spannungsmuster aufbauen, kann diese Bewegung teilweise blockiert werden. Sukumāram Ghṛtam kann helfen, solche Spannungen zu lösen und die natürliche Flussrichtung wieder zu unterstützen.

Dabei zeigt sich häufig eine Wechselwirkung zwischen körperlichen und emotionalen Spannungszuständen. Wenn sich festgehaltene Muster im Bauchraum lösen, berichten viele Menschen zugleich von mehr innerer Ruhe, freierer Atmung und einem Gefühl größerer Weite.

Aus dieser Perspektive erklärt sich auch, warum selbst kurze Anwendungen manchmal spürbare Veränderungen auslösen können: Der Organismus erhält die Möglichkeit, zuvor blockierte Bewegungen wieder aufzunehmen und angesammelte Spannungen schrittweise zu lösen.

Rezeptur

Sukumaram Ghritam ist eine klassische Ghṛta-Zubereitung (Sneha-Kalpa).

Öffentliche Angaben zur Rezeptur finden sich in verschiedenen Formen, etwa in Herstellerdeklarationen, Händlerangaben oder Studienbeschreibungen. Diese Listen sind unterschiedlich ausführlich und stimmen nicht immer vollständig überein, zeigen jedoch ein ähnliches Grundmuster der Zusammensetzung.

In ausführlicheren Herstellerangaben werden zunächst die Grundbestandteile genannt: Ghee, Rizinusöl, Jaggery (Rohrzucker) und Milch. Darauf folgt eine größere Gruppe von Kräutern, darunter unter anderem Punarnavā, Kāśmarī, Bilva, Pāṭalā, Śyōṇaka, Agnimantha sowie Pflanzen aus der klassischen Daśamūla-Gruppe.

Andere öffentliche Zutatenlisten – etwa aus Händlerangaben – sind deutlich kürzer und nennen nur einige ausgewählte Hauptbestandteile wie Śatāvarī, Balā oder Yaṣṭimadhu.

Auch in Studienbeschreibungen finden sich teilweise erweiterte Zutatenlisten, die weitere Kräuter der traditionellen Rezeptur nennen.

Die Herstellung folgt dem klassischen Prinzip eines Ghṛta-Pāka. Dabei werden eine Fettbasis (Sneha), eine flüssige Phase (Drava) und eine Kräuterpaste (Kalka) gemeinsam gekocht, sodass die Wirkstoffe der Pflanzen in das Fett übergehen.

Zusammensetzung

Für die folgende Darstellung der Zusammensetzung wurde die Herstellerdeklaration der AVN-Pharmazie herangezogen:

(pro 10 ml Endprodukt)

Wässriger Auszug (Dekokt) aus:

Punarnavā — Boerhaavia diffusa (Wurzel) — 5,011 g

Prśniparṇī — Pseudarthria viscida (Wurzel) — 501,140 mg

Śālaparṇī — Desmodium gangeticum (Wurzel) — 501,140 mg

Kaṇṭakārī — Solanum melongena (Wurzel) — 501,140 mg

Bhadra — Aerva lanata (Wurzel) — 501,140 mg

Payasyā — Holostemma annulare (Wurzelknolle) — 501,140 mg

Aśvagandhā — *Withania somnifera* (Wurzel) — 1,002 g

Bilva — *Aegle marmelos* (Wurzel) — 1,002 g

Kāśmarī — *Gmelina arborea* (Wurzel) — 1,002 g

Pāṭalā — *Stereospermum suaveolens* (Wurzel) — 1,002 g

Śyonāka — *Oroxylum indicum* (Wurzel) — 1,002 g

Agnimanthā — *Premna corymbosa* (Wurzel) — 1,002 g

Gokṣura — *Tribulus terrestris* (Wurzel) — 1,002 g

Eraṇḍa — *Ricinus communis* (Wurzel) — 1,002 g

Śatāvārī — *Asparagus racemosus* (Wurzel) — 1,002 g

Darbha — *Desmostachya bipinnata* (Wurzel) — 1,002 g

Kuśa — *Eragrostis cynosuroides* (Wurzel) — 1,002 g

Śara — *Saccharum spontaneum* (Wurzel) — 1,002 g

Kāśa — *Imperata cylindrica* (Wurzel) — 1,002 g

Ikṣumūla — *Saccharum officinarum* (Wurzel) — 1,002 g

Potagala — *Sphaeranthus hirtus* (Wurzel) — 1,002 g

Śuṇṭhī — *Zingiber officinale* (Rhizom) — 1,002 g

Paste (Kalka) aus:

Kṛṣṇa (Pippalī) — *Piper longum* (Frucht) — 205,780 mg

Kṛṣṇamūla — *Piper longum* (Wurzel) — 205,780 mg

Yaṣṭimadhu — *Glycyrrhiza glabra* (Wurzel) — 205,780 mg

Mṛdvikā — *Vitis vinifera* (Frucht) — 205,780 mg

Yavānī — *Cuminum cyminum* (Frucht/Samen) — 205,780 mg

Nāgara — *Zingiber officinale* (Rhizom) — 205,780 mg

Weitere Bestandteile:

Guḍa — Jaggery — 3,111 g

Eraṇḍa-taila — Rizinusöl — 3,333 ml

Ghṛta — Ghee — 6,667 ml

Payah — Milch — 7,000 ml

Unterschiedliche botanische Zuordnungen in den Quellen

Hinweis

In der ayurvedischen Literatur können einzelne Pflanzen je nach Quelle unterschiedlich botanisch zugeordnet werden. Die folgenden Beispiele dokumentieren solche Varianten, ohne eine abschließende Harmonisierung vorzunehmen.

In verschiedenen Quellen finden sich bei einzelnen Pflanzen unterschiedliche botanische Zuordnungen oder taxonomische Interpretationen. Solche Unterschiede sind in der ayurvedischen Materia medica nicht ungewöhnlich und spiegeln unterschiedliche botanische Deutungen, regionale Traditionen sowie verschiedene moderne Klassifikationssysteme wider.

So wird Agnimantha in der Literatur mit unterschiedlichen Arten der Gattung Premna in Verbindung gebracht. Auch bei Br̥haṭī / Kaṇṭakārī / Nidigdhikā finden sich variierende Zuordnungen innerhalb der Gattung Solanum.

Für Śālaparṇī und Pr̥śniparṇī werden ebenfalls teilweise unterschiedliche botanische Zuordnungen angegeben.

In einzelnen Studienangaben wird außerdem Pippalī als Piper retrofractum geführt, während andere Traditionen hier Piper longum nennen.

Auch in modernen Herstellerdeklarationen können gelegentlich abweichende botanische Zuordnungen erscheinen. So wird Kaṇṭakārī in manchen Deklarationen mit Solanum melongena angegeben, während klassisch meist Solanum xanthocarpum genannt wird. Ebenso wird Yavānī teilweise mit Cuminum cyminum statt mit Trachyspermum ammi geführt.

Solche Unterschiede betreffen in der Regel die botanische Zuordnung einzelner Pflanzen und spiegeln unterschiedliche Interpretationen der traditionellen Materia medica wider, ohne das grundlegende Rezepturkonzept zu verändern.