

פורמולות איורודיות קלאסיות

מצמחי מרפא זמינים בישראל

Ayurvedic Formulas from Available Herbs in Israel

עמי ריין

מטפל איורודי, מורה, מרכז אקדמי של מגמת האיורודה במכללת רידמן

amiayu@gmail.com, 054-5675615

פרטים על הפורמולות יופיעו ב- www.ayu.co.il

"פורמולות איורודיות קלאסיות מצמחי מרפא זמינים בישראל"
עמי ריין - www.ayu.co.il

רקע

• בימינו יש שפע צמחי מרפא איורוודים זמינים בישראל ממגוון מקורות: פוקה, הימלאיה, עלעלים, ברא, ראן, זן, חנויות הודיות, חנויות תבלינים, כפרים ערביים וכו'

• יש שלוש אפשרויות להשתמש בצמחים אלה:

1. צמח בודד

2. יצירת פורמולה על ידי המטפל

3. שימוש בפורמולה קלאסית

• מבין שלוש האפשרויות, השלישית היא האפקטיבית, האמינה והטובה ביותר

חשיבות הנושא:

אז למה לא משתמשים יותר בפורמולות הקלאסיות?

1. חוסר מודעות למגוון הצמחים שניתן להשיג בישראל

○ רשימת צמחים ומקום השגתם תפורסם באתר העמותה

וב- www.ayu.co.il

2. יש אינספור פורמולות: איתור הפורמולות שכל מרכיביהן

זמינים בישראל אינו פשוט

● מטרת ההרצאה - להמחיש ולהדגים אופן איתור פורמולות כאלה

מקורות סמכות

1. Charaka Samhita (CS)
2. Sushruta Samhita (CS)
3. Bhava Prakash (BP)
4. Ayurvedic Formulary of India (AFI)
5. The Ayurvedic Pharmacopoeia of India (API)

ראשי פרקים

1. שילובים נפוצים
2. קבוצות הצמחים של צ'ראקה וסושרוטה
3. מגוון פורמולות למערכת העיכול
4. Saraswati churna
5. דוגמאות לרוקחות איורודית ביתית ופשוטה

שילובים נפוצים

משמשים כפורמולות בפני עצמם וכמרכיבים משניים בתוך
פורמולות אחרות

Triphala – הגנה מתופעות לוואי וראסיאנה

Trikatu – שיפור הספיגה של המרכיב העיקרי

Trijataka – שיפור הטעם

Dashmul – אמה פצ'אנה, ואטה שמנה

קבוצות הצמחים של צ'ראקה (Dashemani¹)

50 קבוצות של 10 צמחים בכל אחת. כל קבוצה נקראת על שם התוויה או פעולה עיקרית.

כל קבוצה יכולה לשמש כפורמולה בצורות הכנה שונות ואפילו ניתן להשמיט מרכיבים. **להבדיל** מפורמולות רגילות.

Dashmul מופיעים כקבוצת ה-Svayathu-hara-
ניקח כדוגמא את קבוצת ה-Krimighna-

¹ CS, Su.4

Krimighna Maha Kashaya

4:5 KṚMIGHNA KAṢĀYA CŪṚṆA

अक्षीवरिचगण्डीर केबुक विडङ्ग निर्गुण्डी किणिही-
श्वदंष्ट्रा वृषपर्णिकाखुपर्णिका इति दशोमानि
कृमिघ्नानि भवन्ति ॥15॥

(Caraka saṁhitā, Sūtrasthāna, Adhyāya; 4; 15.)

1.	Akṣīva (śīgru)	(Sd.)	1 Part
2.	Marica	(Fr.)	1 Part
3.	Gaṇḍīra (Kandira)	(Rt.)	1 Part
4.	Kebuka	(Rz.)	1 Part
5.	Viḍaṅga	(Fr.)	1 Part
6.	Nirguṇḍī	(Rt.)	1 Part
7.	Kiṇihī (śvetasirīṣa)	(St.bk.)	1 Part
8.	Svadanṣṭrā (gokṣura)	(Fr.)	1 Part
9.	Vṛṣaparnikā (vāsā)	(Pl.)	1 Part
10.	Ākhuparnikā	(Pl.)	1 Part

Dose :

48 g. In divided doses

Important therapeutic use:

Kṛmi roga.

"פורמולות איורודיות קלאסיות מצמחי מרפא זמינים בישראל"

עמי ריין - www.ayu.co.il

דוגמא מהקבוצות של סושרוטה²:

Amalakyadi gana

30. *Āmalakyādi gaṇa*—

आमलकीहरीतकीपिप्पल्यश्चित्रकश्चेति ॥६०॥

आमलक्यादिरित्येष गणः सर्वज्वरापहः ।

चक्षुष्यो दीपनो वृष्यः कफारोचकनाशनः ॥६१॥

Āmalakī, harītakī, pippalī and citraka— this Āmalakyadi gaṇa cures all types of fevers good for vision, kindles hunger, is aphrodisiac, mitigates kapha and anorexia.

² SS.Su.38

מגוון פורמולות למערכת העיכול

Aushadi	Kalpana	Reference (AFI)
Amalakyadi	Ch.	7:3
Intuppukana	Ch.	7:4
Hingwashtak	Ch.	7:37
Hutabhagadi	Ch.	7:40
Agnimukha	Ch.	Vol. II – 7:1
Samasarkara	Ch.	Vol. II – 7:18

7:3 ĀMALAKYĀDI CŪRṆA
(Śārṅgadharaśaṁhitā, Madhyamakhaṇḍa,
Adhyāya 6; 7.)

आमलं चित्रकं पथ्या पिप्पली सैन्धवस्तथा ।
चूर्णितोऽयं गणो ज्ञेयः सर्वज्वरविनाशनः ॥ 7 ॥
(शारंगधरसंहिता, मध्यमखण्ड, अध्याय 6.; 7)

1. Āmala (āmalakī)	(P.)	1 part
2. Citraka	(Rt.)	1 part
3. Pathyā (harītakī)	(P.)	1 part
4. Pippalī	(Fr.)	1 part
5. Saindhava lavaṇa		1 part

Dosage :

3 to 6 g.

Anupāna :

warm water.

Important therapeutic uses :

aruci; agnimāndya; jvara; ajīrṇa.

7:4 INTUPPUKAṆA CURNĀ

(Sahasrayoga, Cūrṇaprakaraṇa; 23.)

इन्तुप्पुकाणमयमोदमिरण्डुकार्ण, नालेव तिप्पलि
हरीतकियारुकाणम्।
(सहस्रयोग, चूर्णप्रकरण 23)

1.	Intuppu (saindhava lavaṇa)		1 part
2.	Ayamodā (ajamodā)	(Fr.)	2 parts
3.	Tippali (pippalī)	(Fr.)	4 parts
4.	Harītakī	(P.)	6 parts

Dosage :

6 g.

Anupāna :

warm water, sour butter-milk.

Important therapeutic uses :

agnimāndya.

7:37 HINGVAṢṬAKA CŪRṆA
(Bhaiṣajyaratnāvalī. Agnimāndyādirogādhikāra;
37.)

त्रिकटुकमजमोदां सैन्धवं जीरकं द्वे,
समघरणधृतानामष्टमो हिङ्गु भागः ।
प्रथमकवलभुक्तं सर्पिषा चूर्णमेत
ज्जनयति जठराग्निं वातरोगाश्च हन्ति ॥ ३७ ॥
(मैषज्यरत्नावली, अग्निमांद्यरोगाधिकारः ३७)

1. Śunṭhī	(Rz.)	3 g.
2. Marica	(Fr.)	3 g.
3. Pippalī	(Fr.)	3 g.
4. Ajamodā	(Fr.)	3 g.
5. Saindhava lavaṇa		3 g.
6. Śveta jīraka	(Fr.)	3 g.
7. Kṛṣṇa jīraka	(Fr.)	3 g.
8. Hīṅgu-śuddha	(Exd.)	3 g.

Dosage :

1 to 2 g.

Anupāna :

ghee

Important therapeutic uses :

agnimāndya; śūla; gulma; vataroga.

7:40 HUTABHUGĀDI CŪRṆA
(Sahasrayoga, Cūrṇaprakaraṇa; 22.)

हुतभुगाजमोदसैन्धवमागधमरिचैस्समा पथ्या ।
अम्लोद शिवत्पीता पाण्डुवर्शो वह्निमांघशोफहरी ॥
(सहस्रयोग, चूर्ण प्रकरण, 22)

1. Hutabhuga (citraka)	(Rt.)	1 part
2. Ajamoja (ajamodā)	(Fr.)	1 part
3. Saindhava lavaṇa		1 part
4. Māgadha (pippalī)	(Fr.)	1 part
5. Marica	(Fr.)	1 part
6. Pathyā (harītakī)	(P.)	5 parts

Dosage :

3 to 6 g.

Anupāna :

thin butter milk.

Important therapeutic uses :

agnimandya; pāṇḍu; śopha; arśa.

7:1 AGNIMUKHA CŪRṆA

द्विङ्गुभागो भवेदेको वचा च द्विगुणा भवेत् ।

पिप्पली त्रिगुणा ज्ञेया शृङ्गवेरं चतुर्गुणम् ॥

यवानिका पञ्चगुणा षड्गुणा च हरीतकी ।

चित्रक सप्तगुणितः कुष्ठ चाष्टगुणं भवेत् ॥

एतद्वातहरं चूर्णं पीतमात्रं प्रसन्नया ।

पिबेददध्ना मस्तुना वा सुरया कोष्णवारिणा ॥

सोदावर्तमजीर्णं च प्लीहानशुदरं तथा ।

अङ्गानि यस्य शीर्यन्ते विषं वा येन भक्षितम् ॥

अर्शोहरो दीपनश्च शूलघ्नो गुल्मनाशनः ।

कासं स्वासं निहन्त्याशु तथैव क्षयनाशनः ॥

चूर्णो ह्यग्निमुखो नाम्ना न कश्चित्प्रतिहन्यते ॥

(Yogarātnākara, Ajīrṇacikistā; 1-6)

1.	Hirṅgu	(Exd.)	1 Part
2.	Vacā	(Rz.)	2 Part
3.	Pippalī	(Fr.)	3 Part
4.	Śṛṅgavera (Śuṅṭhī)	(Rz.)	4 Part
5.	Yāvānikā (yavānī)	(Fr.)	5 Part
6.	Harītakī	(Fr.P.)	6 Part
7.	Citraka	(Rt.)	7 Part
8.	Kuṣṭha	(Rt.)	8 Part

Dose :-

3 to 6 g.

Anupāna

Usṇodaka

Important therapeutic use:

Udāvarta; ajīrṇa, plīharoga; udararoga; arśa; śūla; gulma; kāsa; śvāsa; kṣaya.

"פורמולות איורודיות קלאסיות מצמחי מרפא זמינים בישראל"

עמי ריין - www.ayu.co.il

7.18 SAMA ŚARKARĀ CŪRṆA

(Bhaiṣajyaratnāvalī, Arśorogādhikāra; 88)

1.	Śuṇṭhī	(Rz.)	7 part
2.	Kaṇa (Pippalī)	(Fr.)	6 part
3.	Marica	(Fr.)	5 part
4.	Nāga (Nāgakeśara)	(Fl.)	4 part
5.	Dala (Tejapatra)	(Lf.)	3 part
6.	Tvak	(St. Bk.)	2 part
7.	Elā (Sūkṣma elā)	(Sd.)	1 part
8.	Śitā (Ikṣu)		28 part

Dose :

2 to 5 g.

Important therapsutic use :

agnimāndya; kāsa; aruci; śvāsa; kaṇṭharoga; hṛdroga.

7.19 SĀRASVATA CŪRṆA

कुष्ठाश्वगन्धे लवणाजमोदे द्वे जीरके त्रीणिकटूनि पाठा ।
मंगल्यपुष्पी च समान्यमूनि सर्वेः समानांच वचां विचूर्ण्य ॥46॥
ब्राह्मी रसेनाखिलमेव भाव्यं चारत्रयं शुष्कमिदं हि चूर्णम् ।
अक्षप्रमाणं मधुना घृतेन लिङ्ग्यान्नरः तथादिनानि चूर्णम् ॥47॥

(Bhāvaprakāśa, Unmādhikāra 22; 46-47)

1.	Kuṣṭha	(Rt.)	1 part
2.	Aśvagandhā	(Rt.)	1 part
3.	Lavaṇa (saindhava lavaṇa)		1 part
4.	Ajamodā	(Fr.)	1 part
5.	Sveta jīraka	(Fr.)	1 part
6.	Kṛṣṇajīraka	(Fr.)	1 part
7.	Suṇṭhī	(Rz.)	1 part
8.	Marica	(Fr.)	1 part
9.	Pippalī	(Fr.)	1 part
10.	Pāṭhā	(Rt.)	1 part
11.	Maṅgalyapuṣpī (śāṅkhapuṣpī)	(Pl.)	1 part
12.	Vacā	(Rz.)	1 part
13.	Brāhmārāsa (Brāhmī)	(Pl.)	Q.S. for bhāvanā

Dose :

3 to 5 g.

Anupana

madhu; ghṛta.

Important therapeutic use :

apasmāra; unmāda.

"פורמולות איורודיות קלאסיות מצמחי מרפא זמינים בישראל"

עמי ריין - www.ayu.co.il

דוגמאות לרוקחות איורודית ביתית ופשוטה

12:3 ELĀDI GUTĪKĀ

(Bhaiṣajyaratnāvalī, Raktapittādhikāra; 32-33.)

एलापत्र त्वचोऽर्द्धाक्षाः पिप्पल्यर्द्धफलं तथा ।
सितामधूकखर्जूरमृद्वीकाश्च पलोन्मिताः ॥3 2 ॥
सच्चूर्णं मधुना युक्ता गुटिकाः कारयेद्भिषक् ।
तोलकाद्धा ततश्चैकां भक्षयेच्च दिने दिने ॥3 3 ॥

(भैषज्यरत्नावली, रक्तपित्ताधिकार; 32, 33.)

1. Elā (sūkṣmailā)	(Sd.)	6 g.
2. Patra (tejapatra)	(Lf.)	6 g.
3. Tvak	(St. Bk.)	6 g.
4. Pippalī	(Fr.)	24 g.
5. Sitā		48 g.
6. Madhuka (yaṣṭī)	(Rt.)	48 g.
7. Kharjūra	(P.)	48 g.
8. Mṛdvīkā(drākṣā)	(Dr. Fr.)	48 g.
9. Madhu		48 g.

Dosage :

2 to 4 g.

Anupāna :

honey

Important therapeutic use :

chardi; hikkā; kāsa; śvāsa; bhrama; mūrcchā;
rakta pitta; rakta niṣṭhivana; jvara; mada; tṛṣṇā;
aruci; pārśva śūla; śoṣa; plīharoga; āmavāta;
svarabheda; kṣata kṣaya; śukra kṣaya.

"פורמולות איורודיות קלאסיות מצמחי מרפא זמינים בישראל"

עמי ריין - www.ayu.co.il

11:6 DASĀNGA LEPA

(Bhaiṣajyaratnāvalī, Visarpādhikāra; 16.)

शिरीषयष्टीनतचन्दनैलामांसीहरिद्राद्वयकुष्ठवालैः ।
लेपो दशांगः सघृतः प्रयोज्यो विसर्पकुष्ठज्वरशोथहारी ॥
(भैषज्यरत्नावली, विसर्पाधिकार; 16.)

1. Śirīṣa	(St. Bk.)	1 part
2. Yaṣṭī	(Rt.)	1 part
3. Nata (tagara)	(Rt./Rz.)	1 part
4. Candana (sveta candana)	(Ht.Wd.)	1 part
5. Elā (sūkṣmailā)	(Sd.)	1 part
6. Māmsī (jaṭā māmsī)	(Rz./Rt.)	1 part
7. Haridrā	(Rz.)	1 part
8. Dāruharidrā	(St.)	1 part
9. Kuṣṭha	(Rt.)	1 part
10. Bāla (hrīvera)	(Rt.)	1 part
11. Ghṛta (go ghṛta)		Q.S.

Important therapeutic use :

jvara; śoṭha; visarpa; kuṣṭha.

Note: 1. Fine powders of ingredients 1 to 10 are prepared and kept. This is mixed with ghee and applied when required.

2. In jvara, this is applied on the forehead to bring down temperature.

"פורמולות איורודיות קלאסיות מצמחי מרפא זמינים בישראל"

עמי ריין - www.ayu.co.il

סיכום

- יש שפע צמחים < יש שפע פורמולות קלאסיות בהן ניתן להשתמש
- שילובי הצמחים הנפוצים וקבוצות הצמחים של צ'ראקה וסושרוטה הן נקודות התחלה חשובות בהתעמקות בתחום הפורמולות
- ראינו מגוון פורמולות למע' העיכול – יש לעשות אבחנה מבדלת בינהן כדי לבחור את המתאימה עבור כל מצב
- סרסוואטי צ'ורנה היא כדוגמא למרכיבים עיקריים ומשניים בפורמולה
- באמצעים פשוטים וביתיים ניתן להכין משחות (Lepa) וכדורים (Vati). עם יותר ידע ומיומנות – יש הרבה שמנים, גהריטים ואבלהות שניתנים להכנה באמצעות צמחים זמינים בישראל.