

Repertorio farmacobotanico dello *Yogaśataka*

Il presente repertorio sintetizza integralmente le varietà botaniche e le sostanze medicamentose citate nello *Yogaśataka*, integrando le indicazioni cliniche tradizionali con le applicazioni della moderna erboristeria e i relativi riferimenti ai versi.

1. Sostanze vegetali principali:

Abete, (tālīsa; *Abies webbiana*):

tradizione ayurvedica: prescritto per inappetenza, asma e malattie della gola. [vv. 26, 27, 54]

moderna erboristeria: usato come balsamico e antisettico polmonare; lo sciroppo di gemme è indicato per bronchiti e catarro.

Acacia, (khadira o khadirasāra; *Acacia catechu*):

tradizione ayurvedica: rimedio d'elezione per malattie della pelle (*kuṣṭha*), erisipela e disturbi del sangue. [vv. 42, 65, 90, 91]

moderna erboristeria: l'estratto (*catechu*) è usato per le sue proprietà astringenti in caso di diarrea e come collutorio per gengiviti.

Achyranthes, (apāmārga; Achyranthes aspera):

tradizione ayurvedica: utilizzata negli alcali per il trattamento dell'ascite. [v. 25]

moderna erboristeria: nota per le proprietà diuretiche e litotritiche; usata per favorire l'eliminazione di calcoli renali.

Aconito, (ativiṣā o viṣā o viṣākhyā; Aconitum heterophyllum):

tradizione ayurvedica: azione digestiva e astringente in diarree infantili, febbri e vomito. [vv. 10, 11, 18, 55, 71, 73, 74, 75, 77]

moderna erboristeria: impiegato con estrema cautela (specie non tossiche) come febbrifugo e tonico amaro post-dissenteria.

Acoro, (ugragandhā o vacā o vacākhyā; Acorus calamus):

tradizione ayurvedica: stimolante per tumori addominali, gola e disturbi mentali. [vv. 20, 23, 46, 53, 58, 62, 71, 72, 73, 74, 86, 88]

moderna erboristeria: usato come stimolante cognitivo e digestivo; l'olio essenziale richiede monitoraggio per il contenuto di asarone.

Adhatoda, (vāsā o vṛṣa o vṛṣaka; Adhatoda vasica):

tradizione ayurvedica: cardine per asma, tosse, emorragie e ferite. [vv. 3, 4, 8, 14, 16, 17, 25, 41, 42, 44, 60, 61, 64, 65, 84, 90]

moderna erboristeria: potente broncodilatatore e mucolitico; da questa pianta deriva il principio attivo della bromexina.

Aglio, (laśuna o rasona o rasonam; Allium sativum):

tradizione ayurvedica: eccellente per dolori (*śūla*) e disturbi psichiatrici. [vv. 73, 90, 91]

moderna erboristeria: usato per il controllo della pressione, come ipocolesterolemizzante e antibiotico naturale.

Alangio, (aṅkola; Alangium salviifolium):

tradizione ayurvedica: componente del *mahābhūtarāva* contro *graha* e *kuṣṭha*. [v. 74]

moderna erboristeria: studiato per proprietà antinfiammatorie e ipoglicemizzanti.

Albizia, (śirīṣa o śukataru; Albizia lebbeck):

tradizione ayurvedica: rimedio specifico per i veleni e contro i *graha*. [vv. 66, 70, 71, 74, 89, 92]

moderna erboristeria: utilizzata come antiallergico naturale per asma e orticaria.

**Amaranto, (taṇḍulaka o taṇḍulīyaka;
Amaranthus spinosus):**

tradizione ayurvedica: menorragia e base per antidoti contro veleni. [vv. 18, 51, 67, 69]

moderna erboristeria: impiegato per l'alto contenuto di ferro e come emostatico naturale.

**Anacardio, (bhallātaka o bhallātako;
Semecarpus anacardium):**

tradizione ayurvedica: specifico per emorroidi e tumori addominali. [vv. 25, 90]

moderna erboristeria: studiato per le proprietà citotossiche; richiede purificazione rigorosa per evitare dermatiti.

**Ashwagandha, (vājigandhā; Withania
somnifera):**

tradizione ayurvedica: antidoto e rimedio contro influssi psichici negativi. [vv. 69, 72, 74]

moderna erboristeria: adattogeno per eccellenza;

riduce lo stress e supporta il sistema nervoso e immunitario.

Asparago, (śatamūlī o varī o amarā; Asparagus racemosus):

tradizione ayurvedica: tonico afrodisiaco e calmante del *vāta*. [vv. 74, 81, 82, 87]

moderna erboristeria: usato come *shatavari* per l'equilibrio ormonale femminile e come galattogogo.

Assafetida, (hiṅgu; Ferula asafoetida):

tradizione ayurvedica: stimolante digestivo per *gulma* e colera. [vv. 19, 20, 21, 23, 25, 29, 71, 72, 74]

moderna erboristeria: usata per meteorismo, sindrome del colon irritabile e come espettorante.

Asteracantha, (kṣuraka; Asteracantha longifolia):

tradizione ayurvedica: utilizzata in formule rinvigorenti. [v. 81]

moderna erboristeria: diuretico e tonico epatico; impiegata nel trattamento di edemi e itterizia.

Bael, (bilva o śrī; Aegle marmelos):

tradizione ayurvedica: diarrea, stipsi e clisteri medicati.
[vv. 10, 11, 19, 25, 46, 55, 60, 74, 76, 86]

moderna erboristeria: l'estratto del frutto è un regolatore intestinale indicato per coliti e sindrome dissenterica.

Baliospermum, (dantī o nikumbha o dantyaṅghri; Baliospermum montanum):

tradizione ayurvedica: purgante per emorroidi e fistole.
[vv. 46, 74, 85]

moderna erboristeria: usato come drastico catartico in caso di stipsi ostinata; richiede cautela.

Bambù, (tugā; Bambusa arundinacea):

tradizione ayurvedica: rinfrescante e tonico intellettuale.
[vv. 26, 27, 79]

moderna erboristeria: la silice di bambù è usata per rinforzare ossa, unghie e capelli.

Barleria, (sahācara; Barleria prionitis):

tradizione ayurvedica: clisteri oleosi per placare il *vāta*.
[v. 87]

moderna erboristeria: antinfiammatorio usato topicamente per dolori articolari e gengiviti.

**Berberis, (dāruniśā o dārvī o rasāñjana;
Berberis aristata):**

tradizione ayurvedica: malattie urinarie, occhi, menorragia. [vv. 9, 12, 18, 19, 34, 38, 39, 40, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 65, 71, 73, 74, 75]

moderna erboristeria: la berberina è usata per il controllo glicemico, del colesterolo e come antibiotico naturale.

**Bergenia, (aśmabhedaka o pāṣāṇabhid;
Bergenia ligulata):**

tradizione ayurvedica: specifico per litiasi (calcoli) e stranguria. [vv. 14, 15, 16, 19]

moderna erboristeria: utilizzata per sciogliere calcoli renali e come antinfiammatorio urinario.

Boerhavia, (punarnavā; Boerhavia diffusa):

tradizione ayurvedica: edemi, anemia, ascite e malattie cutanee. [v. 12]

moderna erboristeria: potente diuretico naturale; usata per insufficienza renale incipiente ed edemi cardiaci.

Butea, (kiṃśuka; Butea monosperma):

tradizione ayurvedica: alcali per tumori addominali. [v. 25]

moderna erboristeria: usata per parassitosi intestinali e come astringente.

Cadamba, (nīpa; Anthocephalus cadamba):

tradizione ayurvedica: alcali per le ascite. [v. 25]

moderna erboristeria: studiata per proprietà vulnerarie (cicatrizzanti) e antinfiammatorie.

Caesalpinia, (pūtīkapatra; Caesalpinia bonduc):

tradizione ayurvedica: masse addominali ed edema. [v. 22]

moderna erboristeria: usata come antimalarico tradizionale e per ridurre infiammazioni testicolari.

Calotropis, (arka; Calotropis procera):

tradizione ayurvedica: parassiti, malattie cutanee e rabbia. [vv. 25, 38, 68]

moderna erboristeria: l'estratto è studiato per l'azione analgesica e antinfiammatoria in reumatologia.

Camello, (dhanvayavāsa o dhanvayāsa; Alhagi pseudalhagi):

tradizione ayurvedica: rinfrescante per febbri tridoşiche. [vv. 3, 16]

moderna erboristeria: usata per le proprietà diuretiche e come espettorante.

Cannella, (tvag o tvac; Cinnamomum zeylanicum):

tradizione ayurvedica: inappetenza e disturbi della bocca. [vv. 28, 54]

moderna erboristeria: usata per migliorare la sensibilità all'insulina e come digestivo.

Carum, (yavānī; Trachyspermum ammi):

tradizione ayurvedica: stimolante dell'appetito. [v. 29]

moderna erboristeria: ricca di timolo, usata come antispasmodico e antisettico intestinale.

Cassia, (āragvadha o caturaᅅgula o śamyāka o rājavᅇkᅇᅇa; Cassia fistula):

tradizione ayurvedica: purgante dolce per febbri con tossine. [vv. 5, 6, 16, 17, 25, 38, 42]

moderna erboristeria: lassativo naturale sicuro per bambini e anziani.

Chiretta, (bhūnimba; Andrographis paniculata):

tradizione ayurvedica: amaro per febbri e disturbi del sangue. [vv. 8, 61]

moderna erboristeria: usata per prevenire e trattare raffreddore, influenza e come epatoprotettore.

Cipero, (musta o abda o ambudhara; Cyperus rotundus):

tradizione ayurvedica: febbri, diarrea e disturbi urinari. [vv. 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 20, 22, 25, 32, 53, 55, 58, 60, 61, 70, 73, 74, 86]

moderna erboristeria: impiegato per dolori mestruali e come antinfiammatorio intestinale.

Cinnamomo, (nāgadala o patra o dala; Cinnamomum tamala):

tradizione ayurvedica: disturbi respiratori e psichiatrici. [vv. 28, 54, 73]

moderna erboristeria: carminativo e ipoglicemizzante blando.

Cissampelos, (pāṭhā; Cissampelos pareira):

tradizione ayurvedica: malattie della gola e purificazione del latte. [vv. 55, 56, 57, 58]

moderna erboristeria: usata come miorilassante e per disturbi del tratto urinario.

Cleome, (ajagandhā; Gynandropsis pentaphylla):

tradizione ayurvedica: componente del *mahābhūtarāva*. [v. 74]

moderna erboristeria: usata per parassiti intestinali e nevralgie.

Clerodendrum, (bhārgī; Clerodendrum serratum):

tradizione ayurvedica: asma e singhiozzo. [vv. 18, 24]

moderna erboristeria: eccellente antinfiammatorio bronchiale.

Clitoria, (śvetā o adrikarṇī; Clitoria ternatea):

tradizione ayurvedica: disturbi psichici e *graha*. [vv. 71, 74]

moderna erboristeria: nootropo naturale (migliora la memoria) e ansiolitico.

Colocinta, (viśālā o gajacirbhiṭa; Citrullus colocynthis):

tradizione ayurvedica: purgante per disturbi urinari ed edema. [vv. 9, 22]

moderna erboristeria: idragogo drastico, oggi usato quasi esclusivamente in omeopatia.

Cumino, (ajājī o jīraka; Cuminum cyminum):

tradizione ayurvedica: carminativo per indigestioni e *gulma*. [vv. 20, 26, 45]

moderna erboristeria: stimola la secrezione di enzimi pancreatici facilitando la digestione.

Curcuma, (niśā o haridrā; Curcuma longa):

tradizione ayurvedica: antisettico per pelle e disturbi urinari. [vv. 9, 40, 56, 58, 64, 65, 70, 71, 73, 74, 75]

moderna erboristeria: potentissimo antinfiammatorio sistemico e antiossidante.

Delphinium, (padmakeśī; Delphinium denudatum):

tradizione ayurvedica: febbri e veleni. [v. 70]

moderna erboristeria: usata come anticonvulsivante e rilassante muscolare.

Embelia, (viḍaṅga o kṛmiśatru o krimighna;

Embelia ribes):

tradizione ayurvedica: rimedio principe contro i parassiti intestinali. [vv. 13, 74, 89, 90]

moderna erboristeria: vermifugo efficace, usato anche per il controllo dell'appetito.

Emblica, (dhātrī o āmalaka; Phyllanthus emblica):

tradizione ayurvedica: ringiovanente, anemia, vista. [vv. 9, 36, 44, 48, 54, 78, 80, 89, 92]

moderna erboristeria: fonte naturale di Vitamina C; potente antiage e immunostimolante.

Emidesmo, (śyāmā o sārivā; Hemidesmus indicus):

tradizione ayurvedica: ferite, febbri e disturbi psichiatrici. [vv. 65, 71]

moderna erboristeria: depurativo del sangue e diuretico; usato per infiammazioni cutanee croniche.

Eritrina, (pāribhadrakajaṭā; Erythrina variegata):

tradizione ayurvedica: ascite. [v. 25]

moderna erboristeria: sedativo blando per insonnia e stati d'ansia.

**Euphorbia, (snug o gaṇḍīrika o kośātakī;
Euphorbia neriifolia / Luffa):**

tradizione ayurvedica: ascite e *kuṣṭha*. [vv. 25, 38, 74]

moderna erboristeria: il lattice è usato per cauterizzare verruche; richiede attenzione.

**Fagonia, (duḥsparśa o durālabhā o yavāsa;
Fagonia cretica):**

tradizione ayurvedica: febbri, bruciore e disturbi oculari. [vv. 3, 8, 16, 24, 53, 60, 61]

moderna erboristeria: usata per proprietà emostatiche e antinfiammatorie.

Feronia, (kapittha; Feronia limonia):

tradizione ayurvedica: vomito persistente. [v. 34]

moderna erboristeria: astringente per diarrea e supporto per gengiviti.

Ficus, (vaṭapraroha; Ficus benghalensis):

tradizione ayurvedica: sete eccessiva. [v. 33]

moderna erboristeria: usato per regolare la glicemia e come astringente locale.

Fillanto, (tāmalakī; Phyllanthus niruri):

tradizione ayurvedica: erisipela e disturbi del sangue.
[v. 42]

moderna erboristeria: noto come "spaccapietre" per la capacità di dissolvere calcoli renali; potente epatoprotettore usato per itterizia ed epatiti.

Fumaria, (parpaṭaka o parpaṭa; Fumaria parviflora):

tradizione ayurvedica: rimedio per febbri e bruciore.
[vv. 3, 6, 8, 60, 61, 89]

moderna erboristeria: depurativo epatobiliare; usata per psoriasi e dermatiti.

Garcinia, (amlavetasa; Garcinia pedunculata):

tradizione ayurvedica: appetito e voce. [v. 26]

moderna erboristeria: usata per favorire la perdita di peso e ridurre la fame nervosa.

Gelsomino, (sumanāpravāla o jāṭī; Jasminum grandiflorum):

tradizione ayurvedica: stomatite e ferite profonde. [vv. 57, 65]

moderna erboristeria: cicatrizzante e lenitivo per mucose irritate.

Genziana indiana, (kirātatiktā; Swertia chirata):

tradizione ayurvedica: febbri tridošiche. [v. 3]

moderna erboristeria: tonico amaro eccellente per il fegato e contro la malaria.

Genziana, (trāyantikā o trāyantī; Gentiana kurroo):

tradizione ayurvedica: erisipela, ascessi, sangue. [vv. 60, 61, 74]

moderna erboristeria: digestivo amaro; stimola la produzione di succhi gastrici.

Giuggiolo, (kola; Ziziphus mauritiana):

tradizione ayurvedica: anemia e brodi nutrienti. [vv. 30, 89, 106]

moderna erboristeria: sedativo e rilassante muscolare; supporta il sonno.

Gramigna, (dūrvā; Cynodon dactylon):

tradizione ayurvedica: epistassi, erpe e prurito. [vv. 35, 37]

moderna erboristeria: emostatico e antisettico urinario.

Guggulu, (mahiṣākṣa o guggulu; Commiphora mukul):

tradizione ayurvedica: malattie della pelle, anemia, ascite, ferite e veleni. [vv. 12, 39, 59, 69, 89]

moderna erboristeria: rinomato ipolipemizzante (riduce colesterolo e trigliceridi) e potente antinfiammatorio per artriti e reumatismi.

Holarrhena, (kuṭaja, o vatsaka, o kaliṅga, o śakrāhvaya, o indrāhvaya; Holarrhena antidysenterica):

tradizione ayurvedica: rimedio specifico per ogni tipo di diarrea. [vv. 10, 13, 19, 25, 53, 55, 61, 71, 73, 74, 75, 84, 90]

moderna erboristeria: usata per dissenteria amebica e infezioni batteriche intestinali.

Inula, (puṣkarāhvaya o puṣkaramūla o puṣkarajaṭā; Inula racemosa):

tradizione ayurvedica: dolori ai fianchi, asma, tosse. [vv. 4, 20, 24]

moderna erboristeria: cardiotonico naturale e antispasmodico bronchiale.

Ipomoea, (ākhuparṇī; Ipomoea reniformis):

tradizione ayurvedica: parassiti intestinali. [v. 13]

moderna erboristeria: usata per proprietà diuretiche e deostruenti.

Liquirizia, (madhuka o yaṣṭī o madhukā o yaṣṭīmadhu; Glycyrrhiza glabra):

tradizione ayurvedica: rinfrescante per asma, ferite e occhi. [vv. 14, 45, 48, 54, 60, 61, 64, 65, 70, 71, 73, 74, 75, 79, 84]

moderna erboristeria: espettorante e protettivo della mucosa gastrica.

Luffa, (kośātakī; Luffa echinata):

tradizione ayurvedica: formula *mahābhūtarāva*. [v. 74]

moderna erboristeria: emetico e purgante drastico; usata per l'itterizia.

Madhuca, (madhuka o madhukā; Madhuca indica):

tradizione ayurvedica: tonico afrodisiaco. [vv. 73, 83]

moderna erboristeria: i fiori sono fermentati per liquori tonici; nutriente e lenitivo.

Marsdenia, (mūrvā; Marsdenia tenacissima):

tradizione ayurvedica: febbre e bruciore. [v. 40]

moderna erboristeria: usata per febbri croniche e infezioni del tratto urinario.

Melograno, (dāḍima; Punica granatum):

tradizione ayurvedica: diarrea e epistassi. [vv. 31, 35]

moderna erboristeria: ricchissimo di antiossidanti; previene l'arteriosclerosi.

Mesua, (ibhakuṣuma; Mesua ferrea):

tradizione ayurvedica: fragranza e astringenza in pillole. [v. 70]

moderna erboristeria: usata per emorragie uterine e come antinfiammatorio.

Mimosa, (samaṅgā; Mimosa pudica):

tradizione ayurvedica: gengivorragie, ferite, disturbi psichici. [vv. 58, 74]

moderna erboristeria: astringente per emorroidi e problemi ginecologici.

**Mirobalano belerico, (akṣa o bibhītaka;
Terminalia bellirica):**

tradizione ayurvedica: vista e astringente. [vv. 9, 48, 79]

moderna erboristeria: usato per eliminare l'eccesso di muco e come epatoprotettore.

Mirobalano chebulico, (harītakī o abhayā o pathyā; Terminalia chebula):

tradizione ayurvedica: stipsi, anemia, emorroidi, tosse. [vv. 5, 6, 12, 16, 20, 23, 24, 29, 31, 32, 37, 44, 48, 49, 52, 65, 70, 71, 73, 74, 85, 90]

moderna erboristeria: tonico del colon e antiossidante sistemico.

Moringa, (śīgru; Moringa oleifera):

tradizione ayurvedica: parassiti, ascite, disturbi psichici. [vv. 13, 25, 74]

moderna erboristeria: "superfood" ricchissimo di nutrienti; antinfiammatorio e energetico.

Mucuna, (kākāṇḍa o vānari; Mucuna pruriens):

tradizione ayurvedica: afrodisiaco e antidoto veleni. [vv. 67, 74, 81]

moderna erboristeria: fonte naturale di L-Dopa, usata per il supporto al Parkinson e alla libido.

**Nardo, (māṃsī o nalada o tvaṅmāṃśī;
Nardostachys jatamansi):**

tradizione ayurvedica: disturbi oculari, psichici e febbri.
[vv. 53, 54, 70, 72]

moderna erboristeria: sedativo del sistema nervoso e tonico cardiaco.

**Neem, (picumarda o nimba o nimbatvag;
Azadirachta indica):**

tradizione ayurvedica: antisettico per ferite e pelle. [vv.
42, 44, 60, 61, 65, 74, 81]

moderna erboristeria: purificatore del sangue e rimedio topico per infezioni fungine.

Ninfea, (utpala; Nymphaea stellata):

tradizione ayurvedica: sete, calore, malattie oculari.
[vv. 33, 54, 64]

moderna erboristeria: rinfrescante e rilassante per il sistema nervoso.

Paederia, (saraṇi; Paederia foetida):

tradizione ayurvedica: clisteri per il *vāta*. [v. 87]

moderna erboristeria: specifica per dolori reumatici e rigidità articolare.

Pavonia, (udīcyā o jala o ambu; Pavonia odorata):

tradizione ayurvedica: diarrea infantile e rinfrescante. [vv. 10, 53, 70, 73, 74, 76]

moderna erboristeria: usata per ridurre la febbre e l'infiammazione gastrointestinale.

Pepe cubeba, (kauntī; Piper cubeba):

tradizione ayurvedica: disturbi urinari e oculari. [vv. 14, 70]

moderna erboristeria: antisettico delle vie urinarie; indicato per cistiti.

Pepe lungo, (pippalī o kaṇā o upakulyā o māgadhikā o māgadhajā o kṛṣṇā; Piper longum):

tradizione ayurvedica: stimolante polmonare e febbri croniche. [vv. 4, 7, 13, 15, 18, 19, 20, 24, 25, 27, 28, 31, 34, 45, 46, 51, 53, 56, 61, 73, 74, 77, 78, 79, 84, 85, 86, 88, 89]

moderna erboristeria: bio-potenziatore che aumenta l'assorbimento degli altri nutrienti.

Pepe nero, (marica o ūṣaṇa; Piper nigrum):

tradizione ayurvedica: respiratorio, vomito e colliri. [vv. 19, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 34, 45, 52, 53, 72, 73, 74]

moderna erboristeria: stimola la termogenesi e migliora la secrezione gastrica.

Peperoncino giallo, (kaṇṭakārī o vyāghrī o nidigdhikā o siṃhī o kṣudrā; Solanum xanthocarpum):

tradizione ayurvedica: respiratorio, febbri croniche e diarrea infantile. [vv. 4, 7, 24, 25, 41, 44, 73, 74, 75, 91]

moderna erboristeria: usato per l'azione antinfiammatoria e mucolitica.

Piper chaba, (cavya; Piper chaba):

tradizione ayurvedica: appetito, tumori addominali e disturbi ginecologici. [vv. 19, 22, 26, 27, 60, 73, 74]

moderna erboristeria: stimolante metabolico e carminativo.

Pistacia, (śṛṅgī o śṛṅgā; Pistacia integerrima):

tradizione ayurvedica: galle usate per tosse, asma e diarrea infantile. [vv. 24, 77]

moderna erboristeria: rimedio specifico per la tosse stizzosa e l'asma infantile.

Plumbago, (vahni o citraka o agni o agnika o dahana; Plumbago zeylanica):

tradizione ayurvedica: stimola la digestione, anemia ed edema. [vv. 22, 25, 26, 38, 74]

moderna erboristeria: potente stimolante epatico; richiede purificazione.

Pongamia, (karañja o naktāhva; Pongamia pinnata):

tradizione ayurvedica: parassiti cutanei e ferite. [vv. 44, 65, 71, 74]

moderna erboristeria: l'olio è usato per scabbia, eczemi e infezioni cutanee.

Premna, (nādeyī; Premna herbacea):

tradizione ayurvedica: alcali per la milza. [v. 25]

moderna erboristeria: usata per malattie infiammatorie e asma.

Prunus, (padmaka o padmakīlā; Prunus cerasoides):

tradizione ayurvedica: ferite, bruciore e occhi. [vv. 64, 70, 73]

moderna erboristeria: rinfrescante cutaneo e emostatico blando.

Ricino, (eraṇḍa o urubūka o urubutaila o śuklairaṇḍa; Ricinus communis):

tradizione ayurvedica: purgante per *vāta*, gotta e dolori. [vv. 14, 17, 19, 62, 85, 87]

moderna erboristeria: l'olio è un lassativo drastico e usato topicamente come emolliente.

Sandalo, (candana; Santalum album):

tradizione ayurvedica: rinfrescante, usato per disturbi oculari, ferite e malattie da *pitta*. [vv. 54, 60, 64]

moderna erboristeria: noto per le proprietà antisettiche urinarie e come potente antinfiammatorio cutaneo; l'olio essenziale è usato per calmare l'ansia e lo stress.

Schrebera, (muṣkaka; Schrebera swietenoides):

tradizione ayurvedica: alcali per fistole e gola. [vv. 25, 63]

moderna erboristeria: studiata per proprietà antitumorali e antinfiammatorie.

Scindapsus, (gajapippalī; Scindapsus officinalis):

tradizione ayurvedica: diarrea infantile. [v. 76]

moderna erboristeria: stimolante digestivo e afrodisiaco tradizionale.

Sida cordifolia, (balā; Sida cordifolia):

tradizione ayurvedica: tonico per il petto e malattie del *vāta*. [vv. 73, 86, 87, 92]

moderna erboristeria: tonico rinvigorente; in passato usata per il contenuto di efedrina (ora regolamentata).

Sida rhombifolia, (atibalā; Sida rhombifolia):

tradizione ayurvedica: afrodisiaco. [v. 81]

moderna erboristeria: usata per rinforzare i nervi e per dolori muscolari.

Sida spinosa, (nāgabalā; Sida spinosa):

tradizione ayurvedica: ferite al petto e afrodisiaco. [vv. 81, 92]

moderna erboristeria: supporto per il sistema respiratorio e cardiaco.

Solanum indicum, (bṛhatī; Solanum indicum):

tradizione ayurvedica: clisteri per febbre e sistema nervoso. [vv. 19, 62, 72, 74]

moderna erboristeria: usata come diuretico e antispasmodico.

**Stereospermum, (pāṭalā o pāṭalī;
Stereospermum suaveolens):**

tradizione ayurvedica: ferite e bruciore. [vv. 25, 64, 74]

moderna erboristeria: indicata per acidità gastrica e disturbi del sangue.

Tamarindo, (tittiḍīka; Tamarindus indica):

tradizione ayurvedica: stimolante digestivo. [v. 26]

moderna erboristeria: lassativo blando e rinfrescante per febbri estive.

**Tinospora, (guḍūcī o amṛtā o chinnoḍbhavā;
Tinospora cordifolia):**

tradizione ayurvedica: febbri, gotta e anemia. [vv. 3, 4, 5, 7, 11, 12, 17, 41, 42, 44, 57, 60, 61, 70, 71, 73, 80, 86, 87]

moderna erboristeria: immunomodulatore d'elezione;

riduce gli effetti dello stress.

Trichosanthes, (paṭolapatra o paṭola o paṭolā; Trichosanthes dioica):

tradizione ayurvedica: purificante sangue, *kuṣṭha* e erezipela. [vv. 42, 44, 60, 61, 65, 74]

moderna erboristeria: tonico amaro e supporto per la funzione epatica.

Trigonella, (sprṅkā; Trigonella foenum-graecum):

tradizione ayurvedica: pillole contro i veleni. [v. 70]

moderna erboristeria: il fieno greco è usato per regolare glicemia e colesterolo.

Uva passa, (drākṣā; Vitis vinifera):

tradizione ayurvedica: febbri *pitta*, sete e stomatiti. [vv. 6, 57]

moderna erboristeria: nutriente, antiossidante e lassativo osmotico blando.

Valeriana, (tagara o nata o alā; Valeriana wallichii):

tradizione ayurvedica: psichiatria, occhi e *nasya*. [vv.

62, 70, 73, 74]

moderna erboristeria: eccellente sedativo per insonnia e stati d'ansia.

Woodfordia, (dhātakīpuṣpa; Woodfordia fruticosa):

tradizione ayurvedica: astringente per diarrea infantile. [v. 76]

moderna erboristeria: usata per favorire la fermentazione di preparati ayurvedici e per emorragie.

Zafferano, (kuṅkuma; Crocus sativus):

tradizione ayurvedica: emicrania e psichiatria. [vv. 47, 73]

moderna erboristeria: antidepressivo naturale e antiossidante per la retina oculare.

Zanthoxylum, (tejanī o tejavatī; Zanthoxylum alatum):

tradizione ayurvedica: gola e denti. [vv. 56, 58]

moderna erboristeria: antisettico del cavo orale (usato nei dentifrici ayurvedici).

Zenzero, (śuṅṭhī o nāgara o nāgaraka o

mahaushadha o ārdra; Zingiber officinale):

tradizione ayurvedica: indigestione, asma, febbri. [vv. 3, 4, 5, 7, 11, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 40, 45, 59, 88]

moderna erboristeria: antinausea e potente antinfiammatorio articolare.

Zucca del Pellegrino, (kuṣmāṇḍaka; Benincasa hispida):

tradizione ayurvedica: elettuario per asma, tosse e vomito. [v. 45]

moderna erboristeria: indicata per disturbi mentali (ansia) e come rinfrescante renale.

2. Principali sostanze di origine minerale e animale:

Alcali, (kṣāra o yavāgraja; alkali):

tradizione ayurvedica: "raschia" masse addominali e fistole. [vv. 19, 25, 56, 63, 73, 95, 105, 109]

moderna erboristeria: usati in farmacologia come antiacidi o per alcalinizzare le urine.

Bitume o Silajit, (śilājatu o giriġa o śilāhvaya; bitumen):

tradizione ayurvedica: panacea per calcoli e malattie croniche. [vv. 14, 15, 89, 92]

moderna erboristeria: integratore di minerali traccia e acido fulvico per la vitalità cellulare.

Burro chiarificato, (ghṛta o sarpi o ājya; ghee):

tradizione ayurvedica: veicolo primario per farmaci psichiatrici e cronici. [vv. 41-44, 45, 46, 47, 50, 60, 61, 65, 73, 74, 78, 80, 81, 82, 83, 86]

moderna erboristeria: grasso nobile privo di lattosio, ricco di acido butirrico per la salute dell'intestino.

Ferro, (ayas):

tradizione ayurvedica: anemia e obesità. [vv. 30, 53]

moderna erboristeria: integratore fondamentale per la sintesi dell'emoglobina.

Lacca, (lākṣā):

tradizione ayurvedica: sangue, febbri e occhi. [vv. 35, 40, 74]

moderna erboristeria: usata in dentistica e come

rivestimento per compresse gastro-resistenti.

Miele, (madhu o mākṣika o kṣaudra):

tradizione ayurvedica: veicolo seccante per *kapha* e occhi. [vv. 8, 9, 16, 18, 30, 33, 34, 45, 46, 51-57, 70, 71, 73, 74, 76, 77, 78, 80, 83, 84, 86]

moderna erboristeria: cicatrizzante (miele di manuka) e emolliente per la tosse.

Minio, (sindūra):

tradizione ayurvedica: scabbia e pustole. [v. 39]

moderna erboristeria: uso interno bandito; rimane in uso tradizionale topico con cautela estrema.

Oro, (hema o suvarṇa):

tradizione ayurvedica: veleni e ringiovanimento. [v. 90]

moderna erboristeria: utilizzato in oligoterapia e per trattamenti avanzati di malattie autoimmuni.

Osso di seppia, (abdhiphena o phena):

tradizione ayurvedica: opacità corneali e pterigio. [vv. 51-54]

moderna erboristeria: fonte di carbonato di calcio;

usato come antiacido e abrasivo blando.

Realgar, (manaḥśilā o śilā):

tradizione ayurvedica: vomito e malattie oculari. [vv. 34, 49, 52, 70, 73]

moderna erboristeria: uso interno limitato a specifici protocolli medici per la sua tossicità arsenicale.

Riso soffiato, (lāja):

tradizione ayurvedica: sete, vomito e asma. [vv. 33, 34, 89]

moderna erboristeria: alimento leggero per colazioni e convalescenze gastriche.

Sale Viḍa, (viḍa; sal ammoniacum):

tradizione ayurvedica: digestione e ostruzioni gassose. [vv. 20, 23, 46, 85]

moderna erboristeria: usato come carminativo e blando stimolante gastrico.

Urina, (mūtra o gomūtra o mūtravargeṇa):

tradizione ayurvedica: purificazione ascite, anemia e psichiatria. [vv. 12, 25, 38, 46, 55, 63, 69, 71, 73, 74, 85, 86, 89]

moderna erboristeria: in India esistono estratti purificati usati come coadiuvanti in oncologia e malattie metaboliche.

3. Composti classici e formule di prescrizione:

Tre Frutti (triphālā):

tradizione ayurvedica: vista, digestione e tonico. [vv. 9, 13, 24, 25, 29, 44, 57, 60, 61, 71, 73, 74, 79, 86, 91]

moderna erboristeria: standard mondiale per la pulizia del colon e la detossificazione naturale.

Tre Spezie (trikaṭu o tryūṣaṇa):

tradizione ayurvedica: stimolante del metabolismo. [vv. 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 29, 30, 51, 52, 71, 73, 74]

moderna erboristeria: usato in capsule per accelerare il metabolismo e la digestione lenta.

Elettuari (leha o avaleha):

tradizione ayurvedica: tosse e nutrizione bambini/anziani. [vv. 45, 76, 77, 80, 83]

moderna erboristeria: forme moderne di marmellate

funzionali o "paste erboristiche" nutrienti.

Pillole (guṭikā o varti):

tradizione ayurvedica: gola, occhi, intestino. [vv. 27, 28, 29, 32, 33, 46, 48, 52, 70, 73]

moderna erboristeria: capsule, compresse e ovuli vaginali/rettali moderni.