Department :- Ayurved Samhita & Siddhant

Topic :- Pathya Kalpana

Contents

- Introduction
- Charaka review
- Sushrutha review
- Ashtanga hridaya review
- Discussion
- Conclusion
- reference

Introductoin

- Pathya kalpana is one of the preventive and curative aspects of the ancient Indian method of Ayurveda since thousands of years.
- Numerous pharmaceutical procedures (Samskara) applied on raw food items to increase its potency was the Aim of classical food items.
- Classical food items will enrich the nutritional value, maintains the Doshas , Dhatus in a well balanced condition
- Pathya kalpana endorses the homeostatic stability of cellular metabolites (Dhatus) to maintain health and avert for ailments.

Definition

पथ्यंपथोऽनपेतंयद्यच्चोक्तंमनसः प्रियम |
यच्चाप्रियमपथ्यंच तनयतंतन्न लक्षयेत ||
(Ch.Su.25/45)

The Ahar - vihar which is beneficial and nutritional to the body and also give the happiness to the mind is known as Pathya and opposite to that is known as Apathya.

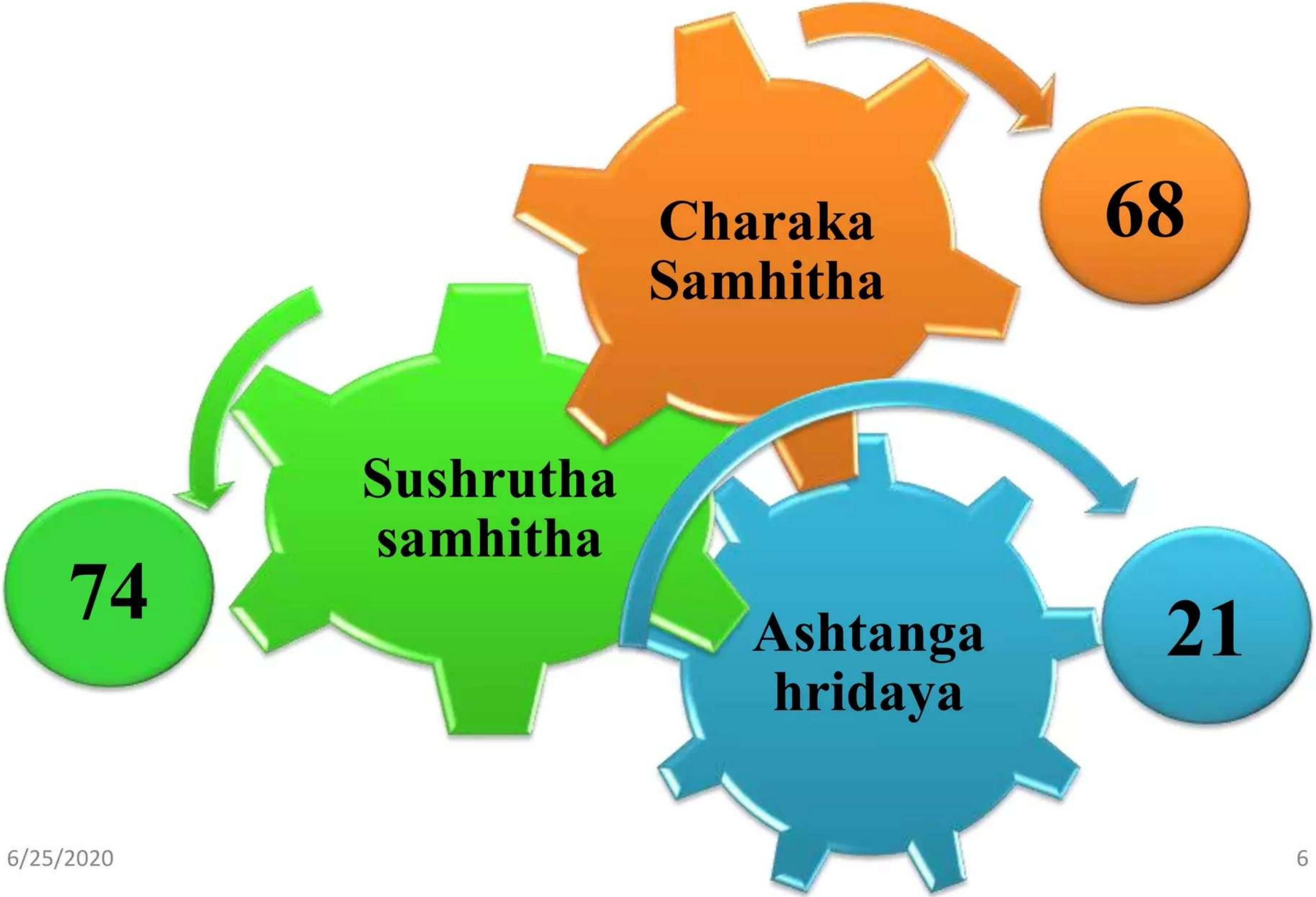
"पथ्य":- Belonging to way.

Suitable/ Fit /Proper/ Wholesome

Synonyms

- Pathya kalpana
- Pakwa kalpana
- Ahara kalpana
- Baktha kalpana
- Krutanna kalpana

Pathya kalpana in brihathrayi's



Charaka Samhitha

- Total 68 Ahara kalpana explained in whole charaka samhitha
- It has scattered in suthra, nidana, vimana, chikithsa sthanas.
- Whereas details procedure of preparation were mention in 27th chapter of suthra sthana under Annapanavidhi Adhyaya
- After Madhu varga and before Aharopayogi varga as krutanna varga
- Totally 43 were dealt in 27th chapter.

Stana	Chapter	Kalpana
Suthra	2 ,3 ,5, 6, 7, 8, 13, 25, 27	Yavaagu , Tushodaka , Veshavara, Koorchika, Kilata Udamantha, Sidhu, Madhvika, Manth, Madira , Saktoo , yoosha, Odana, Vilepi, Rasa, Mamsa, Soopa, Shaka, Kambalika khada, Leha, Paayasa, Krishara, Peya , Sashkuli , Lajamla, Manda, Kulmasha, Apoopa, Yavaka, Vatya, Dhana, Madhukroda, Pindaka, Poopa, Poopalika, Gaudhoomika, parpata, Prithuka, Yava, Sarasa, Vimardaka, Rasala, Panaka, Raga, Shadava, Shukta, Aasuta, Shindaki, Kalamla
Nidana	4	Dadhimanda, Udashvit, Katvara, Khadayoosha, Upadamsha
Vimana	8	Modaka
Chikitsa	2, 6, 15, 20, 21, 22, 24,	Utakarika, Andarasa, Vartika , Apoopa, Tandulambu, Grinjja , Avalehika, Madyambu, Gudambua, Rasapralepi, Khanishka (Chakra.), Poopavarti, Shuktodaka

Sushrutha Samhitha

- It has explained in Sutra stana -- chapter 46 Annapana vidhi adhyaya
- Total 74 wide varieties of food articles mentioned .
- Food articles comes next to lavana varga
- It has been explained under 2 varga -- Krutanna, Bhaksya.

Conti…

Krutanna varga — 51

Bakshya varga — 23

Sthana	Chapter	Kalpana		
Suthra	46	Krutanna varga	51	Laja manda, peya, vilepi, krutha vilepi, payasa, krushara, odana, soopa, shaka, siddha mamsa(3), ullupta, Pakwamamsa(2), mamsa rasa, dadimayukta rasa,mamsamudrutharasa, khanishka, veshavara, mudga yusha, raga shadava, patolanimba yusha, mulaka yusha, kulatta yusha, dadimamalaka yusha, yavakolakulatta yusha, sarvadhanya krutha yusha, khada, kamalika, dadima yusha, dadhyamla dadima yusha, takra dadima yusha, khada yavagu, khadava, panaka, pila pinyaka, sushka shaka pinyaka, shantaka piynaka, virudha pinyaka, shandaka vataka, raga shadava, rasala, gudadadhi, sakthu, mantha(4), guda, mridhvika, parushaka, kola panaka
		Bhaksya varga	23	Kshirika, gritha pura, goudika, madhushirshika, samyava, pupa, modhaka, sattaka, vishyandi, phenika, mudgadiveshavara, palala, kurchika, kilata, kulmasha, vatya, dhana, ulumbha, sakthu panaka, lajasakthu, pruthuka, thandula pishta
		Anupana varga	-	Special Drinks after food mentioned.

Ashtanga Hridaya

- It has explained in 6th chapter – Annaswaropa adhyaya and in 18th chapter Vamanavidhi adhyaya
- Totally 21 food articles explained
- In 6th chapter--- After shimbhi varga before mamsa varga

Stana	**Chapter**	**Kalpana**
Suthra	6	Manda, peya, vilepi, odana, mamsa rasa, mudga soopa, koulatta soopa, pila pinyaka, sushka shaka pinyaka, shantaka piynaka, virudha pinyaka, shandaka vataka, rasala, panaka, laja, pruthuka, dhana, sakthu, veshavara,
Suthra	18	Kritha yusha, akritha yusha.

Comparison

SL.NO	PREPARATION	CHARAKA	SUSHRUTHA	VAGBHATA
1	Manda, Peya, Vilepi, Odana	+	+	+
5	Mamsa rasa	+	+	+
6	Tila pinyaka	+	+	+
7	Sushkashaka pinyaka	+	+	+
8	Shandaka piynaka	+	+	+
9	Virudha pinyaka	+	+	+
10	Shandaka vataka	+	+	+
11	Rasala	+	+	+
12	Panaka	+	+	+
13	Pruthuka	+	+	+
14	Laja	+	+	+
15	Dhana	+	+	+
16	Sakthu	+	+	+
17	Veshavara	+	+	+
19	Kritha & akritha yusha	+	+	+

Krutanna Varga

संप्रति शूकधान्यादिवर्गैर्यथासंभवं संपादितस्य कृतान्नस्य पेयादेर्गुणान् वक्तुं कृतान्नवर्ग उच्यते[२]।

Kruthanna are prepared form of articles food such as shuka dhanya, etc which as discribed earlier…
Varga in which peyadi qualities explained is called krutanna varga

Ch.su,27/256 cp

Manda, Peya, Vilepi, Odana

Sl. No	Kalpana	Charaka	Sushrutha	Vagbhata
1	Manda	Deepana Vatanulomana Sweda sanjanana Langhita Viriktha Jeerna sneha	Pathya Pachana Deepana Vatanulomana Hrudya Vishudita	Vatanulomana Trutglanihara Pachana Dhathusamyakara Srothomardava Swedi Analakara
2	Peya	Kshuthara Trushnaglanihara Dourbalya Jwarakukshihara Swedagnikara Vatavarchanulomana	Swedagnikara Laghu Deepana Basthishodana Ksuththrutglanihara Vatanulomana	Kshuthara Trushnaglanihara Dourbalya Jwarakukshihara Vatanulomana Pathya Deepana Pachana

3	Vilepi	Tarpana Grahi Laghu Hridya	Tarpana Hridya Grahi Balavardana Pathya Swadurasa Laghu Deepana Kshuthrushnapaha	Grahi Hridya Trushnahara Deepana Hitha Vranaakshirogahara Samshudda pathya Durbalasnehapayi
4	Odana	Laghu Kaphavishahara Balya Santarpana Hridya Brihmana	Laghu Suganda Kaphahara	Laghu

सिक्थैर्विरहितो मण्डः पेया सिक्थसमन्विता ॥३४४॥
विलेपी बहुसिक्था स्याद्यवागूर्विरलद्रवा ॥

CHARAKA SAMHITHA

Laja Manda

तृष्णातीसारशमनो धातुसाम्यकरः शिवः । लाजमण्डोऽग्निजननो दाहमूर्च्छानिवारणः ।।२५४।
मन्दाग्निविषमाग्नीनां बालस्थविरयोषिताम् । देयश्च सुकुमाराणां लाजमण्डः सुसंस्कृतः ।।२५५

Relive fatigue
Quenches thirst, cures diarrhea
Bestows normalcy of dhathus

क्षुत्पिपासापहः पथ्यः शुद्धानां च मलापहः । शृतः पिप्पलिशुण्ठीभ्यां युक्तो लाजाम्लदाडिमैः ।।२५६

Laja Peya

। लाजपेया श्रमघ्नी तु क्षामकण्ठस्य देहिनः ।।२५३।

तृष्णातीसारशमनो धातुसाम्यकरः शिवः ।

Produces digestive power
Relive burning sensation, fainting

Laja Sakthu

क्षुत्पिपासापहः पथ्यः शुद्धानां च मलापहः । शृतः पिप्पलिशुण्ठीभ्यां युक्तो लाजाम्लदाडिमैः ।।२५६
कषायमधुराः शीता लघवो लाजसक्तवः ।

Astringent
Sweet
Cold
Easily digestible

Bhakshya– general properties

। भक्ष्या वृष्याश्च बल्याश्च गुरवो बृंहणात्मकाः ।।२६८।।

सगुडाः सतिलाश्चैव सक्षीरक्षौद्रशर्कराः । भक्ष्या वृष्याश्च बल्याश्च परं तु गुरवः स्मृताः ।।२७०।।

सस्नेहाः स्नेहसिद्धाश्च भक्ष्या विविधलक्षणाः । गुरवस्तर्पणा वृष्या हृद्या गौधूमिका मताः ।।२७१।।
संस्काराल्लघवः सन्ति भक्ष्या गौधूमपैष्टिकाः । धानापर्पटपूपाद्यास्तान् बुद्ध्वा निर्दिशेत्तथा ।।२७२।।

सूप्यान्नविकृता भक्ष्या वातला रूक्षशीतलाः । सकटुस्नेहलवणानल्पशो भक्षयेत्तु तान् ।।२७४।।

मृदुपाकाश्च ये भक्ष्याः स्थूलाश्च कठिनाश्च ये । गुरवस्ते व्यतिक्रान्तपाकाः पुष्टिबलप्रदाः ।।२७५।।

Kulmasha

कुल्माषा गुरवो रूक्षा वातला भिन्नवर्चसः ।।२६०।।
स्विन्नभक्ष्यास्तु ये केचित् सौप्यगौधूमयाविकाः । भिषक् तेषां यथाद्रव्यमादिशेद्गुरुलाघवम् ।।२६१।

Flour of yava added with hot water, cooked slightly and made as poori is called kulmasha

Swinna Bakshya

स्विन्नभक्ष्यास्तु ये केचित् सौप्यगौधूमयाविकाः । भिषक् तेषां यथाद्रव्यमादिशेद्गुरुलाघवम् ।।२६१।।

It is a snacks prepared by cooking in steam such as Handarika (idli)

Yusha, Tanu rasa

अकृतं कृतयूषं च तनुं सांस्कारिकं रसम् । सूपमम्लमनम्लं च गुरुं विद्याद्यथोत्तरम् ।।२६२।।

Akruth yusha : only pulses with water
Krutha yusha : lavana, sneha, katuka yutha
Tanu rasa : thin soup means that prepared with less quantity of meat, samskaritha rasa: more quantity of meat, fat and thick in consistency

Sakthu

सक्तवो वातला रूक्षा बहुवर्चोनुलोमिनः । तर्पयन्ति नरं सद्यः पीताः सद्योबलाश्च ते ।।२६३।।
मधुरा लघवः शीताः सक्तवः शालिसंभवाः । ग्राहिणो रक्तपित्तघ्नास्तृष्णाच्छर्दिज्वरापहाः ।।२६४।।

CORN:
aggravate vata, causes dryness, more of stools, and laxative, bestows instant contentment and strength of man
RICE:
Sweet, easy for digestion. Cold, causes constipation, mitigates bleeding disorder, thirst, vomitting an fever

Yava Pupa, Yavaka Vatya

हन्याद्ध्माधान् यवापूपा यावका वाट्य एव च। उदावर्तप्रतिश्यायकासमेहगलग्रहान् ॥२६५॥

Yavapupa (poori) and yavaka vatya(fried yava well cooked and made cake) cures diseases such as udavartha , cold, cough, diabetes and pain of the throat

Dhana

धानासंज्ञास्तु ये भक्ष्याः प्रायस्ते लेखनात्मकाः । शुष्कत्वात्तर्पणाश्चैव विष्टम्भित्वाच्च दुर्जराः ।।२६६।।

Dhana is fried yava, causes scarification being dry, these do not bestow contentment and are not easily digestable snice it stay long inside and causes constipation.

Viruda dhana, Shashkuli, Pupa, Madhukrouda, Sampindaka, Pupulika

विरूढधाना शष्कुल्यो मधुक्रोडाः सपिण्डकाः । पूपाः पूपलिकाद्याश्च गुरवः पैष्टिकाः परम् ।।२६७।।

Virudha dhanya is germinated yava
Shashkuli is paste of rice flour cooked in oil
Madhukroda is that which sweets inside and made hard by cooking, it is same as madhu shirshaka
Pupa is pishtika
Pupulika is popularly known as capadika(chapathi)

Palala bakshya

फलमांसवसाशाकपललक्षौद्रसंस्कृताः ।
वृष्याश्च बल्याश्च गुरवो बृंहणात्मकाः ॥२६८॥

Paste of tila, meat, fruits, fat vegetables and honey are used to preapre bhakshya . It is aphrodisiac, strengthening not easily digestible and are stoutening.

Veshawara

वेशवरो गुरुः स्निग्धो बलोपचयवर्धनः ।

Meat broth is hard for digestion, unctuous, enhances strength and physique

Pupaaka

गुरवस्तर्पणा वृष्याः क्षीरेक्षुरसपूपकाः ।।२६१।।

Prepared from milk and sugarcane juice hard for digestion, nutritious and aphrodisiac

Pruthuka

पृथुका गुरवो भृष्टान् भक्षयेदल्पशस्तु तान् । यावा विष्टभ्य जीर्यन्ति सरसा भिन्नवर्चसः ।।२७३।।

Paddy fried and flattened is hard, so eaten in less quantity,
Yava pruthuka : causes constipation, consumed together with meat soup it produces purgation

Vimardaka

(नानाद्रव्यैः समायुक्तः पक्वामक्लिन्नभर्जितैः । विमर्दको गुरुर्हृद्यो वृष्यो बलवतां हितः ।।२७७।।)

Vimardika

crushed pounded meat prepared by adding many substances and fried till the moisture gets evaporated, it is hard, good for heart, aphrodisiac and suites for strong person

Rasala

रसाला बृंहणी वृष्या स्निग्धा बल्या रुचिप्रदा ।

Rasala or shrikarini is scum of curd added with caturjataka, ajaji, sita, ardraka and nagara well kneaded.

Saguda dhadhi

स्नेहनं तर्पणं हृद्यं वातघ्नं सगुडं दधि ।।२७८।

Saguda dhadhi –
Curd added with jaggery causes unctousness, nourishment, good for heart and mitigates vata

Panaka

द्राक्षाखर्जूरकोलानां गुरु विष्टम्भि पानकम् । परूषकाणां क्षौद्रस्य यच्चेक्षुविकृतिं प्रति ।।२७९।।
तेषां कट्वम्लसंयोगान् पानकानां पृथक् पृथक् । द्रव्यं मानं च विज्ञाय गुणकर्माणि चादिशेत् ।।२८०।।

PANAKA

Draksha, karjura, kola –hard for digestion, causes flatus
Parushaka, kshoudra , ikshu– are similar to their properties

Raga shadava

कट्वम्लस्वादुलवणा लघवो रागषाडवाः। मुखप्रियाश्च हृद्याश्च दीपना भक्तरोचनाः ।।१८१।।

Shadava--using guda, phala, taila, nagara boiled

Raga --sugar sindhutha, vrukshamla, parushaka, jambuphala

Leha

आम्रामलकलेहाश्च बृंहणा बलवर्धनाः । रोचनास्तर्पणाश्चोक्ताः स्नेहमाधुर्यगौरवात् ।।२८२।।
बुद्ध्वा संयोगसंस्कारं द्रव्यमानं च तच्छृतम् । गुणकर्माणि लेहानां तेषां तेषां तथा वदेत् ।।२८३।।

Leha of amra and amrataka are prepared by boiling their juices to jelly consistence and then added with sugar

Shuktha, Asava, Shindaka asutha, Kalamla

रक्तपित्तकफोत्क्लेदि शुक्तं वातनुलोमनम् । कन्दमूलफलाद्यं च तद्वद्विद्यात्तदासुतम् ।।२८४।।
शिण्डाकी चासुतं चान्यत् कालाम्लं रोचनं लघु । विद्याद्वर्गं कृतान्नानामेकादशतमं भिषक् ।।२८५।।

Shukta– vinegar/fermentes gruel
Asava– fermented liqour or drug
Shindaki asutha,kalamamla– fermented liquids

- Sindaki asutha Pieces of mulaka, kushmanada, kept for long time in any liquid but not made sour any adding sour

Different Types Of Yavagu

Classical reference	**Type of yavagu**	**Ingredients**	**Properties /indication**
Cha.Su 2/18	Kalka siddha yavagu	Pippali, Chitraka Shunthi	Deepana, udarashoola
Cha,su.2/29	Kwatha siddha yavagu	Haritaki, Shunthi	Vatanulomaka
Cha.Su.2/30	Kwatha siddha yavagu	Takra	Ghrita ajeerna
Cha.Su.2/33	Mamsarasa	Dugdha	Bhasmaka

Ashtanga ridaya

Mamsa rasa

बृंहणः प्रीणनो वृष्यश्चक्षुष्यो व्रणहो रसः

Stoutening
Gives satisfation
Aphrodisiac
Good for eyes
Cure ulcer

Mudga soopa

मौद्गस्तु पथ्यः संशुद्धव्रणकण्ठाक्षिरोगिणाम्।

Good for health
Indication: after purification,
ulcers, throat and eye diseases

Koulatta soopa

वातानुलोमी कौलत्थो गुल्मतूनीप्रतूनिजित्॥

Produces downward movement of vata
Relieves tumor, tuni, pratituni

Pinyaka

पिण्याको ग्लपनो रूक्षो घिष्टम्भी दृष्टिदूषणः ॥ ४० ॥

तिलपिण्याकविकृतिः शुष्कशाकं विरूढकम् ।
शाण्डाकोवटकं दृग्घ्नं दोषलं ग्लपनं गुरु ॥ ३

Eatable prepares from tila, dried leafy vegetable, germinated grains, balls of fried rice dried in sun and fried again in oil---will destroys eyesight, increases the dosahas, causes debility and hard for digestion

Rasala

रसाला बृंहणी वृष्या स्निग्धा बल्या रुचिप्रदा।

Curd churned by hand and added with powder of pepper and sugar is stoutening, aphrodisiac, unctous, strengthening and appetiser

Panaka

श्रमक्षुत्तृट्क्लमहरं पानकं प्रीणनं गुरु ॥ ३
विष्टम्भि मूत्रलं हृद्यं यथाद्रव्यगुणं च तत्।

Relieves exhaustion, hunger, thirst and fatigue, gives satisfaction, hard sor digestion, sstays long in the stomach, diuretic and good to the heart

Laja

लाजास्तृद्छर्द्यतीसारमेहमेदःकफच्छिदः ॥
कासपित्तोपशमना दीपना लघवो हिमाः।

Relieves thirst, vomitting, diarrhea, diabetes, obesity, mitigates kapha, cough, increase appetite, easily digestible and cold

Pruthuka

पृथुका गुरवो बल्याः कफविष्टम्भकारिणः

Hard for digestion. Strengthening, increases kapha, stays long in the stomach

Dhana

धाना विष्टम्भिनी रूक्षा तर्पणी लेखनी गुरुः।

Frieds barley and other grains stays long in the stomach causing indigestion, dry, satisfying

Sakthu

सक्तवो लघवः क्षुत्तृट्श्रमनेत्रामयव्रणान् ॥ ३८ ॥
घ्नन्ति सन्तर्पणाः पानात्सद्य एव बलप्रदाः ।
नोदकान्तरितान्न द्विर्न निशायां न केवलान् ॥ ३९
न भुक्त्वा न द्विजैश्छित्त्वा सक्तूनद्यात्र वा बहून् ।

Corn flour is easily digested, relieves hunger. Thirst, fatigue, eye disease and wounds, nutritious
Drinks –gives strength immediately

Veshawara

वेसवारो गुरुः स्निग्धो बलोपचयवर्धनः ।

It is not easily digestable, unctous , increases strength and build the body

Sushrutha samhitha

Laja manda

लाजमण्डो विशुद्धानां पथ्यः पाचनदीपनः ॥३४०

वातानुलोमनो हृद्यः पिप्पलीनागरायुतः ॥

Scum of parched paddy
Laja + pippali + shunti
Vishuddhanam pathya
Pachana
Deepana
Vata anulomana
Hridhya

Laja

लाजाश्छर्द्यतिसारघ्ना दीपनाः कफनाशनाः ॥
बल्याः कषायमधुरा लघवस्तृण्मलापहाः ॥४१३॥

Indicated in Vomitting, Diarrhea, trushna
Appetiser
Decreases Kapha
Astringent, Sweet
Light
Strength promoter
Purgetive

Payasa

विष्टम्भी पायसो बल्यो मेदःकफकरो गुरुः ॥३४५॥

Heavy
Vata kaphameda kara
Promotes strength

Krushara

कफपित्तकरी बल्या कृशराऽनिलनाशनी ॥

Gruel made of sesame, rice, black gram
Increases kaphapitta
Promotes strength
Pacifies vata

Soopa

सुस्विन्नो निस्तुषो भृष्ट ईषत् सूपो लघुर्हितः ॥३४९॥

Well

Shaka

स्विन्नं निष्पीडितं शाकं हितं स्यात् स्नेहसंस्कृतम् ॥
अस्विन्नं स्नेहरहितमपीडितमतोऽन्यथा ॥३५०॥

Sidda mamsa

मांसं स्वभावतो वृष्यं स्नेहनं बलवर्धनम् ॥
स्नेहगोरसधान्याम्लफलाम्लकटुकैः सह ॥३५१॥
सिद्धं मांसं हितं बल्यं रोचनं बृंहणं गुरु ॥

Ullupta

तदेवोल्लुप्तपिष्टत्वादुल्लुप्तमिति पाचकाः ॥३५४॥

Pakwa mamsa

उल्लुप्तं भर्जितं पिष्टं प्रतप्तं कन्दुपाचितम् ॥३५६॥
परिशुष्कं प्रदिग्धं च शूल्यं यच्चान्यदीदृशम् ॥
मांसं यत्तैलसिद्धं तद्वीर्योष्णं पित्तकृद्गुरु ॥३५७॥
लघ्वग्निदीपनं हृद्यं रुच्यं दृष्टिप्रसादनम् ॥
अनुष्णवीर्यं पित्तघ्नं मनोज्ञं घृतसाधितम् ॥३५८॥

Mamsa Rasa

प्रीणनः प्राणजननः श्वासकासक्षयापहः ॥
वातपित्तश्रमहरो हृद्यो मांसरसः स्मृतः ॥३५९॥
स्मृत्योजःस्वरहीनानां ज्वरक्षीणक्षतोरसाम् ॥
भग्नविश्लिष्टसन्धीनां कृशानामल्परेतसाम् ॥३६
आप्यायनः संहननः शुक्रदो बलवर्धनः ॥

Dadimayukta mamsa rasa

स दाडिमयुतो वृष्यः संस्कृतो दोषनाशनः ॥३६१॥

Sourava

प्राणनः सर्वभूतानां विशेषान्मुखशोषणाम् ॥

क्षुत्तृष्णापहरः श्रेष्ठः सौरावः स्वादुशीतलः ॥३६२॥

Mamsamudrutharasa

यन्मांसमुद्ध्धृतरसं न तत् पुष्टिबलावहम् ॥
विष्टम्भि दुर्जरं रूक्षं विरसं मारुतावहम् ॥३६३॥

Khanshka

दीप्ताग्नीनां सदा पथ्यः खानिष्कस्तु परं गुरुः ॥

Vesawara

मांसं निरस्थि सुस्विन्नं पुनर्दृषदि पेषितम् ॥३६४॥
पिप्पलीशुण्ठिमरिचगुडसर्पिःसमन्वितम् ॥
ऐकध्यं पाचयेत् सम्यग्वेसवार इति स्मृतः ॥३६५॥
वेसवारो गुरुः स्निग्धो बल्यो वातरुजापहः ॥

Mudga yusha

कफघ्नो दीपनो हृद्यः शुद्धानां व्रणिनामपि ॥३६६॥
ज्ञेयः पथ्यतमश्चैव मुद्गयूषः कृताकृतः ॥

Raga shadava

स तु दाडिममृद्वीकायुक्तः स्याद्रागषाडवः ॥३६७॥
रुचिष्यो लघुपाकश्च दोषाणां चाविरोधकृत् ॥

Patola nimba yusha

पटोलनिम्बयूषौ तु कफमेदोविशोषिणौ ॥३७०॥
पित्तघ्नौ दीपनौ हृद्यौ कृमिकुष्ठज्वरापहौ ॥

Mulaka yusha

श्वासकासप्रतिश्यायप्रसेकारोचकज्वरान् ॥३७१॥
हन्ति मूलकयूषस्तु कफमेदोगलग्रहान् ॥

Kulatta yusha

कुलत्थयूषोऽनिलहा श्वासपीनसनाशनः ॥३७२।

तूणीप्रतूणीकासाश्मगुल्ममेदःकफापहः ॥

Dadimamlaka yusha

दाडिमामलकैर्यूषो हृद्यः संशमनो लघुः ॥३७३॥
प्राणाग्निजननो मूर्च्छामेदोघ्नो वातपित्तजित् ॥

Mudgamalaka yusha

मुद्गामलकयूषस्तु ग्राही पित्तकफे हितः ॥३७४॥

Yavakola kulatta yusha

यवकोलकुलत्थानां यूषः कण्ठ्योऽनिलापहः ॥

Sarva dhanyakrutha yusha

सर्वधान्यकृतस्तद्वद्बृंहणः प्राणवर्धनः ॥३७५॥

मसूरमुद्गगोधूमकुलत्थलवणैः कृतः ॥३६८॥
कफपित्ताविरोधी स्याद्वातव्याधौ च शस्यते ॥

Khada, Kambhalika

खडकाम्बलिकौ हृद्यौ तथा वातकफे हितौ ॥

Dadima yusha

बल्यः कफानिलौ हन्ति दाडिमाम्लोऽग्निदीपनः ।

Dadhyamla yusha

दध्यम्लः कफकृद्बल्यः स्निग्धो वातहरो गुरुः ॥

Takra Dadima yusha

तक्राम्लः पित्तकृत् प्रोक्तो विषरक्तप्रदूषणः ।

Khada yavagu, Khadava, Panaka

खडाः खडयवाग्वश्च खाडवाः पानकानि च ॥
एवमादीनि चान्यानि क्रियन्ते वैद्यवाक्यतः ॥३७८॥

Tila/suskha/shindaki/viruda Pinyaka

तिलपिण्याकविकृतिः शुष्कशाकं विरूढकम् ॥३८१॥
सिण्डाकी च गुरूणि स्युः कफपित्तकराणि च ॥

Vataka

तद्वच्च वटकान्याहुर्विदाहीनि गुरूणि च ॥३८२॥

Raga shadava

लघवो बृंहणा वृष्या हृद्या रोचनदीपनाः ॥
तृष्णामूर्च्छाभ्रमच्छर्दिश्रमघ्ना रागषाडवाः ॥३८३॥

Rasala

रसाला बृंहणी बल्या स्निग्धा वृष्या च रोचनी ॥

Gudayukta dadhi

स्नेहनं गुडसंयुक्तं हृद्यं दध्यनिलापहम् ॥३८४॥

Mantha

सक्तवः सर्पिषाऽभ्यक्ताः शीतवारिपरिप्लुताः ॥
नातिद्रवा नातिसान्द्रा मन्थ इत्युपदिश्यते ॥३८५॥
मन्थः सद्योबलकरः पिपासाश्रमनाशनः ॥
साम्लस्नेहगुडो मत्रकृच्छ्रोदावर्तनाशनः ॥३८६॥
शर्करेक्षुरसद्राक्षायुक्तः पित्तविकारनुत् ॥
द्राक्षामधूदकयुतः कफरोगनिवर्हणः ॥३८७॥
वर्गत्रयेणोहितो मलदोषानुलोमनः ॥

Guda panaka

गौडमम्लमनम्लं वा पानकं गुरु मूत्रलम् ॥३८८॥
तदेव खण्डमृद्वीकाशर्करासहितं पुनः ॥

Mrudhvika panaka

साम्लं सतीक्ष्णं सहिमं पानकं स्यान्निरत्ययम् ॥३८९॥
मार्द्वीकं तु श्रमहरं मूर्च्छादाहतृषापहम् ॥

Parushaka panaka/ Kola panaka

परूषकाणां कोलानां हृद्यं विष्टम्भि पानकम् ॥३१०॥
द्रव्यसंयोगसंस्कारं ज्ञात्वा मात्रां च सर्वतः ॥
पानकानां यथायोगं गुरुलाघवमादिशेत् ॥३११॥

Ksheera bhakshya

भक्ष्याः क्षीरकृता बल्या वृष्या हृद्याः सुगन्धिनः ॥३९२॥
अदाहिनः पुष्टिकरा दीपनाः पित्तनाशनाः ॥

Grutha pura

तेषां प्राणकरा हृद्या घृतपूराः कफावहाः ॥३९३॥
वातपित्तहरा वृष्या गुरवो रक्तमांसलाः ॥

Goudika

बृंहणा गौडिका भक्ष्या गुरवोऽनिलनाशनाः ॥३९४॥
अदाहिनः पित्तहराः शुक्रलाः कफवर्धनाः ॥

Madhu shirshika, Samyava, Pupa, Modaka

मधुशीर्षकसंयावाः पूपा ये ते विशेषतः ॥३१५॥
गुरवो बृंहणाश्चैव मोदकास्तु सुदुर्जराः ॥

Sattaka

रोचनो दीपनः स्वर्यः पित्तघ्नः पवनापहः ॥३९६॥
गुरुर्मृष्टतरश्चैव सट्टकः प्राणवर्धनः ॥

Vishyanda

हृद्यः सुगन्धिर्मधुरः स्निग्धः कफकरो गुरुः॥३१७॥
वातापहस्तृप्तिकरो बल्यो विष्यन्द उच्यते ॥

Phenika

बृंहणा वातपित्तघ्ना भक्ष्या बल्यास्तु सामिताः ॥३९८॥
हृद्याः पथ्यतमास्तेषां लघवः फेनकादयः ॥

Mudgaveshavara

मुगादिवेसवाराणां पूर्णा विष्टम्भिनो मताः ॥३११॥
वेसवारैः सपिशितैः संपूर्णा गुरुबृंहणाः ॥

Palala, Shashkuli

पाललाः श्लेष्मजननाः, शष्कुल्यः कफपित्तलाः ॥४००॥

Paishtika

वीर्योष्णाः पैष्टिका भक्ष्याः कफपित्तप्रकोपणाः ।
विदाहिनो नातिबला गुरवश्च विशेषतः ॥४०१॥

Kurchika

कूर्चिकाविकृता भक्ष्या गुरवो नातिपित्तला: ॥४०३॥

Vatya

उदावर्तहरा वाट्यः कासपीनसमेहनुत् ॥

Dhana, Ullumba

धानोलुम्बास्तु लघवः कफमेदोविशोषणाः ॥४१०॥

Sakthu panaka, pindi

सक्तवो बृंहणा वृष्यास्तृष्णापित्तकफापहाः ॥
पीताः सद्योबलकरा भेदिनः पवनापहाः ॥४११॥
गुर्वी पिण्डी खराऽत्यर्थं लघ्वी सैव विपर्ययात् ॥
सक्तूनामाशु जीर्येत मृदुत्वादवलेहिका ॥४१२॥

Anupana

Veg food

Shukha dhanya – badaramala

Shimbhi dhanya – dhanyamla

Anupana

Non veg food

Jagala/ dhanvaja – pippalyasava
Vishkirya – kolabadarasava
Pratuda – skiravrukshasava
Guhashaya – kharjurasava
Prasahana – ashwagandasava
Parnabruga – krishnagandhasava
Vileshaya – phalasava
Ekashapha – utpalasava
Anekashapha – khadirasava
Kulacharana, koshavasi, padini – shrungatkerukasava

Discussion

- Raga shadava explained twice in sushrutha samhitha with 2 different procedure.
- Allmost 19 varieties are similar in all samhitha

Conclusion

- The preparations made by Samskara various methods of processing make the diet – more fruitful in terms of health.
- These preparations are made up from minimum & easily available ingredients with Simple methods of preparation and very Cost effective method
- Practically classical food items are advised as a diet plan ‘in healthy individuals’ to let them stay fit, ‘to the patients’ to keep their channels in a healthy stage and in ‘patients getting treated with Panchakarma’ to help their Mahasrotas coming back to normal.

Reference

- Charaka samhitha
- Sushrutha samhitha
- Ashtanga hridaya

Thank you