

Het Bower-manuscript

Algemene informatie

In de Bodleian Library in Oxford bevindt zich een Indiaas boek, dat het Bower-manuscript wordt genoemd. Dit boek heeft de vorm van een *pothī*¹. Zo'n *pothī* ziet er anders uit dan een boek zoals wij dat kennen. Het bestaat uit een stapel beschreven ovaalvormige palmladeren of stukken berkenbast, afgedekt met twee plankjes aan voor- en achterkant en bijeengehouden door een koordje dat door (speciaal daarvoor aangebrachte) gaatjes in de bladeren en plankjes geregen is². In het geval van het Bower-manuscript is gebruik gemaakt van berkenbast. Het boek waarover we hier spreken is eigenlijk een verzameling van twee manuscripten. Er is een groot manuscript, dat zes verschillende teksten bevat die elk door een eigen paginering worden onderscheiden, en een klein manuscript dat uit één tekst bestaat. De afmetingen van de bladeren van het grote manuscript zijn groter dan die van het kleine. Bovendien is de kwaliteit van de berkenbast verschillend: het materiaal van het kleine manuscript is veel beter dan dat van het grote.

Herkomst en tijd van ontstaan

Het manuscript is geschreven in het klooster van Qum Turā. Dit in de rots uitgehouwen klooster lag dicht bij de handelsplaats Kuqa aan de oude Zijderoute. Deze plaats ligt nu in Xinjiang (ook wel genoemd: Oost Toerkestan), de meest westelijk provincie van China.

Hoernle, de man die als eerste een studie van het manuscript maakte (zie onder), veronderstelde op basis van het schrift dat het manuscript dateerde van eind 4^e of begin 5^e eeuw AD. Op basis van later onderzoek veronderstellen wetenschappers nu evenwel dat het geschreven is in de eerste helft van de 6^e eeuw AD. De teksten zelf zijn ongetwijfeld ouder en de eerste van de teksten (met daarin het knoflooktraktaat) gaat mogelijk terug tot circa 350 AD.

Eigenaar

Het manuscript heeft vrijwel zeker toebehoord aan een oude Boeddhistische monnik met de naam Yaśomitra (*mooie vriend*). Zijn naam wordt genoemd in de teksten VI en VII. Zo eindigt tekst VI met de volgende verzen:

¹ Het Indiase woord *pothī* heeft zich ontwikkeld uit het Sanskriet woord voor boek: *pustaka*.

² Gezien de vorm en de afmetingen van de bladzijden van dit soort boeken is het oorspronkelijke schrijfmateriaal ongetwijfeld het palblad geweest. Later kwam daar ook berkenbast bij en nog later (waarschijnlijk in de tijd dat de Mohammedanen zich in India vestigden) wordt ook papier gebruikt.

Eerbied aan de principes van kwaad en goed, die uiteengezet zijn door
Brahma; laten zij het welzijn van Yaśomitra waarborgen! Svāhā!³
Mogen zij hem redden van alle angsten, alle problemen, alle verleidingen en
verlokkingen, alle koortsen, alle ziekten, alle toevallen, alle vergiften!

En in tekst VII lezen we:

Oh, Nanda, met deze beroemde Mājūrī-bezwering⁴, die de koningin is van
de toverkunst en die geopenbaard is door Tathāgata⁵, zal ik invloed
uitoefenen op de veiligheid van Yaśomitra, op zijn beveiliging, verdediging,
genezing, bescherming, vermindering van klachten en herstel (...)

Het is mogelijk dat ook de teksten I t/m V zijn naam hebben bevat, maar die naam
zal dan, zoals gebruikelijk, in de slotgedeelten hebben gestaan en die zijn helaas
verloren zijn gegaan.

In een aan Yaśomitra gewijde stoepa, dichtbij het klooster, was het manuscript
ondergebracht en daar heeft het meer dan duizend jaar gelegen⁶. Toen de stoepa tot
een ruïne was geworden, hebben plaatselijke lieden in de oude stoepa naar
schatten gezocht en daarbij heeft men dit manuscript gevonden.

Ontdekking van het manuscript

In 1888 reisde een jonge Schot met zijn handelswaar door de bergen van
Karakorum in het noorden van Kasjmir⁷. Toen hij zijn tent voor de nacht had
opgezet, werd hij op brute wijze vermoord door een Afghaanse bandiet⁸. Toen dit
bekend werd, wilden de Britse autoriteiten voor eens en altijd duidelijk maken dat
een Brits onderdaan niet ongestraft kon worden vermoord.

In die tijd (het was inmiddels 1890) bevond luitenant Hamilton Bower zich tijdens
een jacht in Xinjiang en hij kreeg de opdracht de crimineel op te sporen en aan het
gerecht over te dragen. Het werd voor Bower een lange en zware achtervolging
door de Himalaya en het westelijke deel van de Gobiwoestijn. Toen hij tijdens zijn
tocht in Kuqa verbleef, kwam er een man bij zijn tent langs die hem een oude
manuscript te koop aanbood. Het was kort daarvoor in een geruïneerde stoepa
buiten de stad gevonden. Bower kocht het voor een gering bedrag.

Toen hij terug was in India, ging hij ermee naar kolonel Waterhouse, de voorzitter
van de Asian Society of Bengal. De secretaris van deze Society, de filoloog
Hoernle, was op dat moment met verlof in Engeland. Toen deze terug was en het
manuscript in handen kreeg, zag hij ogenblikkelijk het grote belang ervan en hij is
meteen begonnen met de ontcijfering van de teksten en met het voorbereiden van
een editie. Het eerste deel daarvan verscheen in 1893, het laatste deel in 1909.

³ De betekenis van dit woord is 'Moge er heil op rusten'. Het is vergelijkbaar met het christelijke 'Amen'.

⁴ De *Mājūrī-bezwering* is een toverformule tegen slangenbeten en andere soorten onheil. Het woord *mājūra*
of *mājūrī* is de benaming van de *pauw*, die traditioneel als de grote vijand van de slang wordt gezien.

⁵ Letterlijk betekent het woord *tathāgata* 'hij die gaat op dezelfde wijze (als Buddha)'. Soms wordt ook
Buddha zelf met dit woord aangeduid.

⁶ Boeddhisten richten een stoepa (monument) op ter nagedachtenis aan een groot leraar. Vaak is bij de stoepa
een levensboom geplant en in de stoepa bevinden zich heilige voorwerpen die aan de leraar hebben
toebehoord. De stoepa is een symbool voor de verlichte geest van de meester.

⁷ De naam van de man was Andrew Dalgliesh.

⁸ Met de naam Dad Mohamed.

Bower kreeg het manuscript in 1898 terug en heeft het na zijn terugkeer in Engeland verkocht aan de Bodleian Library in Oxford, waar het vandaag de dag nog steeds aanwezig is.

De vondst van het Bower-manuscript zorgde voor grote opwinding. Er werden vele expedities naar Xinjiang gestuurd om het hele gebied af te zoeken naar nog meer manuscripten. En er zijn er inderdaad nog meer ontdekt.

De inhoud

Het Bower-manuscript is, zoals we hebben gezien, niet één geheel, maar een verzameling teksten, die oorspronkelijk in twee manuscripten waren ondergebracht. Het totaal aantal folio's waaruit het manuscript nu - in zijn gehavende staat - bestaat is eenenvijftig.

Het manuscript bevat zeven verhandelingen: drie vrij uitgebreide medische, ayurvedische teksten (I, II en III), twee teksten over waarzeggen met behulp van dobbelstenen (IV en V) en twee teksten met bezweringen, o.a. tegen slangenbeten (VI en VII).

De schrijvers

Aan het Bower-manuscript hebben vier schrijvers gewerkt. Drie van hen zullen boeddhistische monniken zijn geweest uit Kasjmir of Udyāna (in het noordoosten van het huidige Pakistan), die hun eigen berkenbast hadden meegenomen. De vierde, de schrijver van het tweede 'boekje', heeft een ander soort berkenbast gebruikt. We weten niet of dit schrijfmateriaal al in het klooster aanwezig was of dat hij er op een andere wijze aan is gekomen. Gezien het feit dat ook hij de naam van de vermoedelijke eigenaar in zijn tekst vermeldt, lijkt het voor de hand te liggen dat deze tekst in hetzelfde klooster is geschreven als het werk van de andere drie schrijvers.

Schrijver A heeft het leeuwendeel van het schrijfwerk voor zijn rekening genomen.

Hij heeft de teksten I, II en III geschreven, de drie medische teksten, in totaal meer dan 40 folio's, die evenwel niet allemaal bewaard zijn gebleven. Zijn werk eindigt enigszins abrupt na een formule van pillen. In een andere hand (mogelijk die van schrijver C) is er een slotzin achteraan geschreven, die zo ongeveer betekent: "Dit was het. Amen." Schrijver A is de enige die in het klassieke Sanskriet heeft geschreven. De andere schrijvers hebben een meer populaire vorm van het Sanskriet gebruikt.

Schrijver B heeft tekst IV geschreven en is daarmee begonnen op de achterkant van het laatste blad van tekst III. Hij wist dus blijkbaar dat schrijver A niet door zou gaan met tekst III. De conclusie dat schrijver A ernstig ziek is geworden of is overleden, ligt voor de hand. Deze tweede schrijver heeft een verhandeling over waarzeggerij met dobbelstenen aan het

berkenbast toevertrouwd, waarvoor hij ongeveer 5 folio's nodig heeft gehad.

Schrijver C heeft de teksten V en VII geschreven. Ook hij heeft een verhandeling over waarzeggerij met behulp van dobbelstenen geschreven (een ander werk dan dat van schrijver B) en dat werd tekst V. Van deze tekst zijn helaas maar 6 folio's bewaard gebleven. Het zullen er oorspronkelijk waarschijnlijk ruim 30 zijn geweest. Daarna heeft deze schrijver zijn krachten gewijd aan een toverformule met daarin een slangenbezwoering, de huidige tekst VII, waarvan slechts 2 bladen zijn bewaard. Deze gehavende tekst VII is uiteindelijk achter het werk van schrijver D terecht gekomen.

Schrijver D heeft tekst VI voor zijn rekening genomen, een compleet overgeleverd verhaal rond een slangenbezwoering, dat vier folio's in beslag neemt. Hij heeft daarvoor, zoals reeds gezegd, een ander soort berkenbast gebruikt. We weten niet of hij in dezelfde tijd als de andere schrijvers heeft gewerkt, of eerder of later.

De ayurvedische teksten

De medische verhandelingen in het Bower-manuscript vertonen overeenkomst met passages uit werken van Caraka en andere medische auteurs. Blijkbaar was men dus in de regio Xinjiang in de 6^e eeuw al op de hoogte was van de ayurvedische kennis uit India. De teksten bevatten evenwel ook veel formules die niet uit andere werken bekend zijn. In die zin zijn vooral het knoflooktractaat uit tekst I en tekst II, een *Formularium* met de naam *Nāvanītaka*, voor de ayurvedisch geneeskundige interessant.

Tekst I

De eerste tekst opent met een traktaat over de mythische herkomst en het gebruik van knoflook (43 verzen). Deze *Ode aan de knoflook*, zoals ik de tekst heb gedoopt, staat op zichzelf, ook in die zin dat in de andere ayurvedische literatuur wel de knoflook besproken wordt, maar nergens op deze wijze.

Daarna wordt een aantal heel diverse onderwerpen behandeld (88 verzen): opmerkingen over de spijsvertering, een aantal farmaceutische aanwijzingen, recepten voor ooglotions en gezichtsmaskers, aanwijzingen voor het verkrijgen en behouden van gezond haar etc. Het lijkt alsof de schrijver allerlei losse opmerkingen en formules achter het knoflooktractaat aan heeft geplakt. Dit deel breekt abrupt af na het vijfde folio.

Het deel over de knoflook is het meest interessante deel van deze tekst. Ik beheers het Sanskriet niet genoeg en heb ook niet genoeg Sanskrietteksten gelezen om een gefundeerd literair oordeel over de *Ode aan de knoflook* te vellen. Toch zijn er wel enkele opmerkingen te maken.

- De compositie van het verhaal is zonder meer fraai. Na de inleiding wordt de informatie over de knoflook ingebed in een gesprek tussen Suśruta en zijn gastheer, waardoor een raamvertelling (een verhaal in een verhaal) ontstaat. Het verhaal heeft daardoor een duidelijke kop en staart.
- De informatie over de knoflook wordt in een logische volgorde opgediend. Ze is bovendien duidelijk en afgerond. Er zijn geen storende herhalingen in de tekst.
- De paradijselijke bergtop in de inleiding van het verhaal wordt heel beeldend beschreven. De vele bijvoeglijke naamwoorden en vergelijkingen die in deze verzen worden gebruikt, versterken dit beeldende karakter.
- De rest van de eerste tekst van het Bower-manuscript lijkt wat compositie, stijl en inhoud betreft in niets op de *Ode aan de knoflook*. Het zou me daarom ook niet verbazen als deze *Ode* vroeger afzonderlijk, dus los van zijn vervolg, heeft gecirculeerd.

Omdat ik het knoflooktractaat als het meest boeiende deel van het Bower-manuscript beschouw, geef ik een ruimhartige bloemlezing uit dit tekstgedeelte⁹.

[Ode aan de knoflook!]

[De heilige bergtop]

Om¹⁰ Er is een [boven alles] uitstekende bergtop die bedekt is met een oneindige hoeveelheid edelstenen¹¹. Het is de woonplaats van groepen goddelijke wijzen en heiligen, van centaurs¹², slangenmensen, geesten en tovenaars. Deze heilige bergtop, die omhoog rijst tot het niveau van de hoogste hemelen, is een geliefde verblijfplaats van de goden. (1) (...)

⁹ De vertaling van de Sanskriettekst is in dit gedeelte van mijn hand.

¹⁰ Het woord *Om* is in betekenis te vergelijken met het door de christenen gebruikte woord *Amen*. Volgens de Hindoes is het de eerste klank die is ontstaan. Dit 'heilige' woord is aan het begin van een zin een aandachtstrekkende in de zin van 'Luister'. Tevens duidt het aan dat wat volgt, berust op waarheid.

¹¹ Vrijwel zeker wordt hier bedoeld op de berg *Kailāsa*, de meest heilige bergtop in de Himalaya (en de heiligste berg in de hele wereld voor Hindoes, Boeddhisten en voor vele anderen).

¹² Een centaur is half mens en half paard.

Deze berg, waar de aarde in direct contact staat met de hemelen, wordt voortdurend bezocht door groepen wijzen, vergezeld door hun vele volgelingen. Deze laatsten dragen in hun handen aanmaakhoutjes [voor het offervuur], heilig gras, vruchten, water en bloemen. En in de lommerrijke plaatsen worden de takken van de bomen aangeraakt door hemelse nimfen die op zoek zijn naar bloemen. (3)

Daar laten de kostbare maanstenen zelfs overdag hun koude water overvloedig stromen ten behoeve van de vorming van Himalaya kristallen. [Dit geschiedt] onder invloed van de straling van de maan, de heer van de sterren, die permanent rust aan één zijde van de kroon van de in elkaar gedraaide haarlokken van de drie-ogige Shiva¹³. (4) (...)

[De wijze mannen]

Op die berg (...) wonen de volgende verlichte wijzen¹⁴: (7)

Ītreya, Hṛṛta, Parāra, Bhela, Garga, Āmbavya, Suṛuta, Vasiṣṭha, Karṇa and Kṛpya. Honderden keren hebben zij hier samen rondgelopen, nieuwsgierig naar de smaken, eigenschappen, vormen, potenties en namen van alle medicinale planten. (8)

[Suṛuta ontdekt de knoflook en vraagt om informatie]

Suṛuta zag [een plant] met bleekgroene bladeren en witte bollen. De bladeren hadden een donkerblauwe glans als van een saffier en de bollen waren zo doorschijnend wit als de jasmijnbloem, als kristal, als de witte lotus, als de manestralen, als de schelp of als mica. Suṛuta, wiens nieuwsgierigheid was gewekt, ging naar de wijze koning van Varanasi, [zijn leermeester Dhanvantari, en vroeg hem] wat dit in 's hemelsnaam was. De heilige man antwoordde hem als volgt: (9)

[De herkomst van de knoflook]

In vroeger tijden heeft de leider van de duivelen zelf van de drank van de onsterfelijkheid gedronken, die was ontstaan door het karnen [van de wateren]¹⁵. Toen heeft heer Viṣṇu zijn hoofd afgeslagen. (10)

Er bleef [een stuk] slokdarm aan dat afgeslagen hoofd vastzitten. En de druppels [van de nectar] die daaruit vielen, heeft de aarde als voedsel gebruikt om de knoflook hier te laten groeien. (11)

[Waarom de brahmanen geen knoflook eten]

En daarom eten de brahmanen geen knoflook, omdat de plant afkomstig is van iets dat in contact stond met een lichaam¹⁶. De geleerden die de boeken [daarover] bestudeerd hebben, zeggen dat de onaangename geur in feite ook dit als oorzaak heeft. (12)

[De naam van de knoflook]

¹³ Men zegt dat maanstenen alleen 's nachts, dus onder invloed van de maan, water afscheiden. Omdat de maan constant aanwezig is op deze bergtop, rustend in de haarlokken van Shiva, kunnen de maanstenen hier zelfs overdag water afscheiden.

¹⁴ De in het volgende vers genoemde wijzen zijn alle bekende medici geweest.

¹⁵ Dit vers refereert aan een incident tijdens het ontstaan van de wereld. Door het karnen van de oceaan ontstond de nectar (*amṛta*) die garant stond voor onsterfelijkheid. De goden en de duivels vochten om het bezit van deze drank. God *Viṣṇu* wist, in de vorm van een wondermooie vrouw, de duivels af te leiden en de drank aan de goden te geven. De leider van de duivels mengde zich evenwel onder de goden en dronk van de nectar. *Viṣṇu* merkte dit en slingerde zijn zonnescijf naar hem toe, waarmee hij hem onthoofdde. Daarop namen de goden de nectar mee naar de hemelen.

¹⁶ En nog wel dat van een duivel! *Vāgbhata* zegt dat er expliciet bij in zijn *Astāṅga Hṛdayam*, deel VI, hfdst. 39, vers 112a. In vertaling: *De brahmanen eten hem niet omdat hij ontstaan is uit het lichaam van een duivel*.

Ze hebben deze plant *raṣṣna* (betekenis: één smaak missend) genoemd omdat hij [van de zes smaken] de zoute smaak mist. Gewone mensen gebruiken evenwel de naam *lasuna* (knoflook). Waarom [verder] te spreken over de vele benamingen van de plant in de lokale talen? Luister liever naar de smaken, eigenschappen en potenties, want die zijn van belang voor het gebruik. (13)

[De eigenschappen van de knoflook]

De knoflook wordt zowel in smaak als in vertering scherp geacht, maar in de vertering is hij daarnaast ook zoet. Hij is licht te verteren en tegelijkertijd door zijn geur heel moeilijk verteerbaar. Hij is verwarmend van potentie en is vermaard als een afrodisiacum. (14)

[De invloed van de knoflook op de dosha's en op agni]

De belangrijkste wijzen hebben verklaard dat de knoflook door zijn zure, hete en olieachtige aard de kracht van de wind (*vāta*) teniet kan doen. Hij kan de gal (*pitta*) tot rust brengen omdat hij zoet en bitter is en vanwege zijn sappigheid. En hij kan de kracht van het slijm (*kapha*) overwinnen vanwege zijn hitte, scherpte en pikantheid. Hij is [door de Schepper] bedoeld om de onregelingen van de drie lichaamsvochten weer in balans te brengen, zodat hij alle ziekten kan genezen. (15)

En de knoflook kan zelfs de lucht (*vāta*) overwinnen die in de botten is gegaan en er wordt gezegd dat hij [daar] ook het slijm (*kapha*) kan verminderen als dat [tenminste] nog niet zo lang verhoogd is¹⁷. Hij kan het spijsverteringsvuur in belangrijke mate stimuleren en wordt beschouwd als een uitstekend tonicum voor de vitale kracht en de uitstraling. (16)

[Het knoflookfestival]

Welnu: hier wordt nu het knoflookfestival beschreven, wanneer gelukkige mensen genieten van verschillende soorten wijn, vlees, ghee, gerst en tarwe. Het festival vindt plaats gedurende de winter¹⁸ en de lentemaanden *Madhu* and *Mādhava*¹⁹. (17) (...)

Men moet dan slingers van dikke bollen knoflook maken en ze ophangen aan de voorkanten van het huis en aan de toegangspoorten en aan de deuren van de paviljoens op het dak. En op het erf zal men rituelen houden [ter ere van de knoflook]. En men zal de bedienden van het huis knoflookslingers laten dragen. Zo behoren de mensen het festival, dat *Svalpovama* (= het onvergelijkbare) wordt genoemd, te vieren. (19)

Na deze uitvoerige inleiding volgen dan de recepten:

[Het eerste recept: knoflooksap]

Welnu: Iemand die een reinigingskuur heeft ondergaan, die helemaal schoon is, die eer heeft bewezen aan de goden, de priesters en het vuur²⁰, kan [daarna]

¹⁷ In vers 15 is al over het kalmeren van het slijm (*kapha*) in algemene zin gesproken. Ik ga er daarom van uit dat hier bedoeld wordt de lucht en het slijm in de botten. Door slijm in de botten en gewrichten ontstaat er o.a. bewegingsbeperking, jeuk, zwelling en oedeem.

¹⁸ De winter omvat de twee seizoenen 'winter' en 'vorstperiode'. De eerste periode beslaat de periode van half november tot half januari, de tweede die van half januari tot half maart.

¹⁹ Het lenteseizoen (van twee maanden) beslaat de periode van half maart tot half mei.

²⁰ Het vuur (oftewel de vuurgod *Agni*) brengt de verbinding tot stand tussen de mens en de godenwereld.

op een astrologisch gunstige dag starten met het drinken van vers uitgeperst knoflooksap, gezeefd door een doek²¹. (20)

De patiënt kan een kop (= 200 ml.), een halve kop of anderhalve kop drinken of zelfs nog meer, want er staat hier geen vastgestelde hoeveelheid voor. De hoeveelheid is afhankelijk van de mate van ontregeling van de

lichaamsvloeistoffen (dosha's) die de ziekten veroorzaakt hebben. (21) (...)

Als het knoflooksap verteerd is, zal iemand die gewend is aan melk, in melk gekookte rijst geserveerd krijgen, of bouillon van het vlees van dieren die op de steppen leven; of hij zal bediend worden met lekkere linzensoep met vet daarin. Hij moet dit eenmaal per dag nemen in een bescheiden hoeveelheid. (24) (...)

Iemand die deze drank gebruikt, mag daarbij beslist geen kandisuiker eten en ook geen ongekookt water drinken. Hij moet constant op zijn hoede zijn voor spijsverteringsproblemen; en hij moet het niet [maar] een paar dagen nemen. (27)

[Het tweede recept: uitgeperste knoflook]

Het volgende: Pers goede, verse knoflookbollen en voeg een gelijke hoeveelheid ghee toe. Roer de twee ingrediënten met een grote lepel in een botervat goed door elkaar. (28)

Men moet [dit] 's ochtends eten gedurende 10 dagen of langer met een gelijke hoeveelheid bilva (vrucht van de *Aegle marmelos*). En als dat verteerd is, moet men het dieet volgen dat in het recept van het knoflooksap [hierboven] beschreven is. (29)

Deze twee recepten die ik heb beschreven, zijn de belangrijkste. En tot degene die geen van beide recepten wil gebruiken, [zeg ik]: Luister [dan] naar andere recepten van mij. (30)

[Het derde recept: een knoflookgerecht]

Verwijder het vuil van de knoflookbollen, zodat ze zo wit glanzen als schelpen. Je kunt ze in ghee en olie tezamen klaarmaken met [daarbij] gerst, gefermenteerde rijstdrank en azijn. Je kunt ze bereiden zoals je soep en vlees klaarmaakt, met mungbonen, vermengd met groene groenten, specerijen en het geurige donkere zout. Je kunt ze [trouwens] op veel verschillende manieren eten en je kunt ook andere delen van de plant gebruiken. (31)

Na nog vijf recepten volgen enkele algemene opmerkingen over de knoflook:

[Knoflook als de universele remedie]

Als men knoflook gebruikt samen met vāta-verlagende middelen, kan hij buikzwellingen die door vāta worden veroorzaakt, laten verdwijnen. Als men knoflook vermengt met [hars van] de catechuboom²², kan dit mengsel huidaandoeningen zeer snel genezen. Als men knoflook mengt met [poeder van] de lampionplant²³, is hij een remedie tegen hoesten en astma. En men zegt dat knoflook met zoethout gemengd, goed is voor de stem. (38)

Als men knoflook gebruikt samen met verschillende soorten ingrediënten, geneest het verschillende soorten ziekten. Er is geen enkele beperking in het

²¹ En daardoor zonder stukjes knoflook erin. Ook Vāgbhata spreekt in zijn *Astāṅga Hṛdayam* over het door een doek filteren van het knoflooksap.

²² *Acacia catechu*.

²³ *Physalis flexuosa*.

gebruik ervan, dus de recepten ervan kunnen ook door gezonde mensen worden gebruikt. (39)

[De medicinale waarde van knoflook]

Luister aandachtig, Suśruta, als in het kort de [goede] kwaliteiten van het gebruik van knoflook als een uitstekend tonicum besproken worden. (40)
Knoflook laat huidaandoeningen, gebrek aan eetlust, buiktumoren, hoesten, vermagering, vitiligo en zwakke spijsvertering verdwijnen. De plant geneest ziekten door verhoogde vāta, overvloedige menstruaties, kolieklpijnen, tuberculose, darmaandoeningen, miltaandoeningen en aambeien. Hij is effectief bij eenzijdige verlamming, lage rugpijn, schadelijke micro-organismen, obstructies in de darmen en urinewegproblemen. En hij geneest vermoeidheid, rhinitis, reuma in armen of rug en epilepsie. (41)

[De effecten van het eten van knoflook]

Gelukkig is de man [die knoflook heeft gegeten]: zijn stem klinkt zo mooi als een fluit of een tamboer, zijn huid ziet er uit alsof hij bedekt is met het fijnste goud, hij is heel wijs en heeft een diep inzicht, zijn lichaam is goedgebouwd en vrij van rimpels etc. Al zijn zintuigen zijn goed ontwikkeld, ze werken goed samen en worden voortdurend scherper. Deze man kan honderd jaar leven in het bezit van een uitstekende spijsvertering en een onuitputtelijke viriliteit. (42)

[Afsluiting]

Ik heb hier het gebruik van knoflook uiteengezet zoals het in de oude tijden door de wijzen is gezien. [Men moet de plant op de juiste wijze gebruiken.] (43)

Voor de volledigheid geef ik ook nog enkele verzen uit het resterende gedeelte van tekst 1:

Als de spijsvertering zwak is of te actief is, zal een persoon sterven, tenzij hij een passende behandeling krijgt; wanneer hij onregelmatig is, trekt hij allerlei ziekten aan; als hij regelmatig is, leeft de mens lang op plezierige wijze. Daarom zal een wijze arts altijd bij alle ziekten eerst zijn behandeling richten op de goede regelmaat van de kracht van de spijsvertering, en daarna aandacht schenken aan het verlichten van de ziekte. (50-51)

Hij die een goed geheugen, gezondheid en kracht wenst, en een lang leven begeert, moet gebruik maken van het verse sap van de śākhapuṣp²⁴, de br̥hm̥ maṇḍ.ūkapar̥ṣ²⁵ en zoethout. Binnen een maand zal hij een goed geheugen hebben, en binnen zes maanden zal hij in staat zijn vanuit zijn geheugen te reproduceren alles wat hij ooit gehoord heeft, al is het maar eenmaal, zonder haperen. Door het één jaar te gebruiken, zal hij duizend jaar leven; of tweehonderd jaar als hij het in beperkte mate gebruikt. En als hij het blijft gebruiken, zal hij niet verouderen. (52-54)

(Over de hoeveelheden en de herkomst van sommige ingrediënten; geen verband met de vorige verzen) (55-59)

²⁴ *Canscora decussata*. De letterlijke vertaling van dit woord is 'schelpenbloem'.

²⁵ *Hydrocotyle asiatica*. Meestal wordt alleen de naam maṇḍ.ūkapar̥ṣ ('kikkerblad') gebruikt voor deze plant.

Men moet mosterdolie samen met de schil van de granaatappel koken. Door hiermee in te wrijven kan men de oren vergroten, evenals de schaamlippen en de penis. (60)

Tekst II (Nāvanīta)

De tweede tekst is een soort *Formularium* (receptenboek) dat het gehele gebied van de interne geneeskunde beslaat. We treffen er bijvoorbeeld recepten in aan om poeders, pillen, oliën en oogwaters te maken. Deels zijn deze recepten ook bekend uit andere medische werken. Hij heeft voor een deel zijn ze mogelijk oorspronkelijk (d.w.z. zijn ze een beschrijving van de gangbare medische praktijk).

De naam van dit werk is volgens de inleiding van de tekst **Nāvanīta**, dat *crème* of *verse boter* (het bovenste van de melk) betekent. Dat is een toepasselijke naam, gezien het feit dat de auteur het beste uit oudere medische teksten in zijn boek bijeen heeft willen brengen. De naam van dit werk, **Nāvanīta**, wordt tot de 16^e eeuw door diverse auteurs genoemd. Waarschijnlijk hebben er meerdere redacties van dit werk gecirculeerd. Na de 16^e eeuw vernemen we er niets meer van tot de tekst rond 1900 in het (6^e-eeuwse) Bower-manuscript weer opduikt.

Als we de inleiding mogen geloven, heeft het boek 16 hoofdstukken bevat. Er is evenwel een deel verloren gegaan. Het eindigt nu ergens midden in het 14^e hoofdstuk. Bovendien missen er ook enkele tekstgedeelten in het overgeleverde deel.

Om te beginnen de inleiding van dit interessante werk:

Groet aan de Tathāgata's!²⁶

Ik wil een handboek samenstellen met de naam **Nāvanīta**, dat de belangrijkste formules bevat die in oude tijden door de grote wijzen (maharishi's) zijn opgesteld.

In dit boek zal uiteengezet worden wat goed is voor mannen en vrouwen die getroffen zijn door verschillende soorten ziekten en ook wat goed is voor kinderen.

Het zal een favoriet boek worden van die dokters die gesteld zijn op beknoptheid, maar dankzij de vele formules zal het ook welkom zijn bij degenen die gesteld zijn op dikke boeken.

Het **eerste** hoofdstuk zal formules voor poeders geven. Het **tweede** zal zich bezig houden met de verschillende soorten medicinale geklaarde boters. En het **derde** gaat over medicinale oliën.

Het **vierde** zal een divers hoofdstuk zijn dat formules geeft voor de behandeling van verschillende ziekten. Het **vijfde** zal formules voor klyasma's geven, gevolgd door eentje (het **zesde**) over tonicums.

Het **zevende** zal gaan over gruwels²⁷, het **achtste** over afrodisiaca, het **negende** over oogwaters en het **tiende** over haarverfprodukten.

Het **elfde** zal zich bezig houden met de manieren waarop de chebulische myrobylaan²⁸ kan worden gebruikt. Het **twalfde** zal gaan over bitumen²⁹. Het **dertiende** over de wortel van de Plumbago³⁰.

²⁶ Het woord *tathāgata* betekent 'hij die gaat op dezelfde wijze (als Buddha)'. Soms wordt ook Buddha zelf met dit woord aangeduid.

²⁷ Een *gruwel* is een afkooksel of fermentatieproduct van gekookte rijst of van een andere graansoort.

²⁸ *Terminalia chebula*, ook bekend onder de naam *harītakī*.

²⁹ Bekend onder de naam *śilājī*.

³⁰ *Plumbago zeylanica*, bekend onder de naam *citraka*.

Het **veertiende** is bedoeld om de behandeling van kinderen te bespreken. In het **vijftiende** zal de behandeling van onvruchtbare vrouwen aan bod komen. En in het **zestiende** de behandeling van vrouwen die (met kinderen) gezegend zijn. Deze zestien hoofdstukken zullen de **Nāvanītaka** vormen. Het werk moet niet gegeven worden aan iemand die geen zoon heeft, of aan iemand die geen broer heeft. En het moet niet worden onderwezen aan iemand die geen leerlingen heeft.

Om een enigszins complete indruk te geven van dit interessante Formularium volgt hier één tekstgedeelte uit ieder hoofdstuk:

Hoofdstuk 1: Formules voor poeders

(X) *Het Vardhamānaka poeder*³¹

Neem witte suiker, bamboescheuten, lange peper, kardamom en kaneel in hoeveelheden die steeds verdubbeld worden, te beginnen met de laatstgenoemde en verpulver die³². Met honing en ghee kan daar een hoestsiroop van gemaakt worden. Of men kan het in de vorm van een poeder gebruiken als medicijn tegen astma, hoest en slijm. Het is ook goed bij lijden aan ernstige pijn in de zijde, bij een slechte spijsvertering, een verlamde tong en verlies van eetlust.

Hoofdstuk 2: Formules voor medicinale ghee's

(XXX) *De Sīrasvata geklaarde boter*³³

Neem de volgende tien ingrediënten: geitenmelk, gember, vac³⁴, āgru³⁵, cherubische myrobalaan³⁶, lange peper, zwarte peper, pāh³⁷, rotszout en ghee. Neem van de acht kruiden, d.w.z. van de gember tot en met het rotszout, ieder 48 gram³⁸ en kook deze in 768 ml. ghee³⁹, samen met viermaal die hoeveelheid aan melk.

Door het gebruik hiervan verbetert een man zijn geheugen en zijn intelligentie. Als men het drinkt, treedt meteen verbetering op als de zintuigen niet goed meer werken, bij stotteren en bij gevoelloosheid.

Hoofdstuk 3: Formules voor medicinale oliën

(II) *Een tweede Balī olie*⁴⁰

Bereid een afkooksel van 4800 gram⁴¹ balī⁴² in 1536 ml.⁴³ olie samen met de pasta's van zoethout, meekrap, sandelhout, lotus, padmaka⁴⁴, de kruiden

³¹ Het woord *vardhamāna* betekent 'het zich vermeerderen'. Dit verklaart meteen de naam van het poeder: 'hij die steeds meer van het volgende produkt nodig heeft'.

³² Men neemt dus 1 deel kaneel, 2 delen kardamoms, 4 delen lange peper, 8 delen bamboescheuten en 16 delen suiker.

³³ Deze formule wordt ook in andere teksten gevonden.

³⁴ *Acorus calamus*.

³⁵ *Moringa pterygosperma*.

³⁶ *Terminalia chebula*, ook bekend onder de naam *harītakī*.

³⁷ *Clypea hernandifolia*.

³⁸ Als hoeveelheid wordt aangegeven: *één pala*; dat is 48 gram.

³⁹ Als hoeveelheid wordt aangegeven: *één prastha*; dat is 768 ml.

⁴⁰ Deze formule wordt niet in andere teksten aangetroffen.

⁴¹ Als hoeveelheid wordt aangegeven: *honderd (pala's)*; dat is honderdmaal 48 gram.

⁴² *Sida cordifolia*.

⁴³ Als hoeveelheid wordt aangegeven: *een halve ād.haka*; dat is de helft van 3072 ml.

van de gandha-groep⁴⁵ en die van de jīvanīya-groep⁴⁶, samen met 24576 ml.⁴⁷ melk. Dit vormt een olie die geschikt is voor een koning. Deze olie geneest alle zenuwaandoeningen⁴⁸. Op dezelfde wijze kan men rīsnī⁴⁹, gud.īcī⁵⁰, zoethout en ook sahadara⁵¹ gebruiken, waarnaar de oliën dan respectievelijk genoemd worden.

Hoofdstuk 4: Diverse formules

(Een van de) acht formules voor hoesten

Lange peper, emblische myrobalaan⁵², rozijnen, bamboescheuten, suiker, gebakken rijst, ghee en honing maken samen een hoestsiroop die de hoest geneest.

Hoofdstuk 5: Formules voor klysmas

(I) De aśvagandhī enema van de Aśvins.⁵³

Ik wil nu vervolgens een uitleg geven over een bereiding waardoor de kracht en de gezonde uitstraling worden bevorderd, waardoor de spieren groeien en de fysieke kracht toeneemt. Neem 1200 gram⁵⁴ van de wortels van aśvagandhī⁵⁵, snijd die in stukjes en laat ze koken in een pot. Als de vloeistof verminderd is tot een kwart van de oorspronkelijke hoeveelheid, neem het dan van het vuur, giet het af en schenk het in een ijzeren pot. Aan dit afkooksel zal een wijze dokter de volgende kruiden toevoegen: alle kruiden van de jīvanīya-groep⁵⁶ en poedersuiker; van honing, ghee en verpulverde lange peper elk 96 gram⁵⁷, en een beetje zout. Hij moet het geheel dan met een pollepel roeren. Daarna kan hij het overgieten in een gave blaas⁵⁸. Hij kan dit één, twee of drie keer voor een klysma gebruiken. Als de inhoud van het klysma weer naar buiten is gekomen, kan de patiënt een douche met warm water nemen, waarna hij een maaltijd van gekookte rode rijst kan gebruiken met melk of met bouillon van het vlees van dieren van de jacht.

Hoofdstuk 6: Formules voor tonica

⁴⁴ *Cerasus puddum*.

⁴⁵ Dit zijn de aromatische kruiden kaneelbast, kaneelbladeren en kardamom.

⁴⁶ Dit is een groep van tien zoete kruiden.

⁴⁷ Als hoeveelheid wordt aangegeven: *twee droṇa's*; dat is tweemaal 12 liter en 288 ml.

⁴⁸ Deze worden door Vāta veroorzaakt.

⁴⁹ *Vanda roxburghii*.

⁵⁰ *Tinospora cordifolia*.

⁵¹ *Barleria cristata*.

⁵² *Embllica officinalis*, ook bekend onder de naam *āmalakī* of *amla*. In het Nederlands heet deze vrucht 'Indiase kruisbes'.

⁵³ Deze formule wordt niet in andere teksten aangetroffen. Het woord *aśvin* betekent 'paardenbezitter' of 'wagenmenner'. Er zijn twee goden die deze naam dragen. Zij worden als de dokters onder de goden beschouwd. Zij trekken samen op een gouden wagen (met geluk voor de mensen) vóór de ochtendschemering door de lucht. Er is ook een sterrenbeeld naar hen genoemd.

⁵⁴ Als hoeveelheid wordt aangegeven: *vijfentwintig pala's*; één *pala* is 48 gram.

⁵⁵ *Withania somnifera*.

⁵⁶ Dit is een groep van tien zoete kruiden.

⁵⁷ Als hoeveelheid wordt aangegeven: *één praśṛta*; dat is 96 gram.

⁵⁸ De blaas van een dier werd gebruikt als zak voor de klysmavloeistof. Vandaar dat een klysma een *basti* (= blaas) wordt genoemd.

(XII) De kruiden aṅvagandh⁵⁹ en payasy⁶⁰ kunnen gemengd worden en dan gedronken worden met melk. Als een zwak persoon dit gedurende één maand regelmatig neemt, dan zal hij sterk worden.

Hoofdstuk 7: Formules voor gruwels⁶¹

(II) Neem gedroogde gember, lange peper, cavya⁶², wortels van de plumbago en van lange peper, samen met rijst. Een gruwel die hiervan gemaakt is, geneest lichte buikpijn, bevordert de eetlust en verbetert de spijsvertering.

Hoofdstuk 8: Formules voor afrodisiaca

(IV) Een mengsel van sap van de gokṣuraka⁶³, ghee en melk, zowel van een geit als van een koe, samen met 96 gram⁶⁴ honing stelt een man in staat twintig keer een zaadlozing te hebben.

Hoofdstuk 9: Formules voor oogwaters

(I) Neem vier delen schelp, twee delen robijnzwavel, één deel rotszout en een half deel zwarte peper. Dit is het medicijn dat in Videha⁶⁵ wordt gebruikt en dat als een mes ziekten vernietigt, in het bijzonder cataract, zowel nadat het geopereerd is als in het vroegere, glasachtige stadium, etterige afscheiding in de ogen en bloeddoorlopen ogen. De schelp moet verpulverd worden in kozienmelk, de robijnzwavel in geitenmelk, de zwarte peper in schapenmelk en het rotszout in mensenmelk.

Hoofdstuk 10: Formules voor haarverven

(V) Laat het haar eerst wassen met de chebulische en emblische myrobalanen⁶⁶. Maak dan een pasta van alambuṅga⁶⁷ en indigo⁶⁸. Verwarm deze en wrijf daar het hoofd mee in. Dan zal het haar niet grijs worden.

Hoofdstuk 11: De instructies m.b.t. de chebulische myrobalaan⁶⁹, zoals door de Aśvin's⁷⁰ vastgelegd

We zullen nu doorgaan met de bespreking van de chebulische myrobalaan.

Terwijl Brahman eens rustig zat, spraken de twee Aśvin's tot hem: "Wat is de oorsprong van de chebulische myrobalaan en hoeveel soorten zegt men dat er bestaan? Hoeveel smaken bevat deze en hoeveel nasmaken? Wat

⁵⁹ *Withania somnifera*.

⁶⁰ *Gynandropsis pentaphylla*.

⁶¹ Een *gruwel* is een afkooksel of fermentatieproduct van gekookte rijst of een andere graansoort.

⁶² *Piper chaba*.

⁶³ *Tribulus terrestris*.

⁶⁴ Als hoeveelheid wordt aangegeven: *één praṣṛta*; dat is 96 gram.

⁶⁵ Een landstreek, beroemd om zijn medische kennis.

⁶⁶ De eerste is *Terminalia chebula*, ook bekend onder de naam *harītakī*. De tweede is *Emblica officinalis*, ook bekend onder de naam *āmalakī* of *amla*. In het Nederlands heet de vrucht van deze laatste boom 'Indiase kruisbes'.

⁶⁷ *Sphaeranthus indicus*.

⁶⁸ Afkomstig van de *Indigofera tinctoria*

⁶⁹ *Terminalia chebula*, ook bekend onder de naam *harītakī*.

⁷⁰ Het woord *aśvin* betekent 'paardenbezitter' of 'wagemenner'. Er zijn twee goden die deze naam dragen. Zij worden als de dokters onder de goden beschouwd. Zij trekken samen op een gouden wagen (met geluk voor de mensen) vóór de ochtendschemering door de lucht. Er is ook een sterrenbeeld naar hen genoemd.

zijn de namen en de kleuren en de kenmerken van iedere soort? Welke ziekten geneest dit middel en hoe zien die eruit? En welke ziekten kan het genezen samen met andere kruiden? Op deze vragen, zoals door ons gesteld, zouden wij graag van U een antwoord ontvangen.”

Toen hij de woorden van de Aṣvin's gehoord had, sprak Brahman als volgt: “De vragen die jullie mij hebben gesteld, zal ik succesievelijk beantwoorden, de een na de ander, zodat jullie de antwoorden volledig zullen begrijpen.

Er viel een druppel op de aarde toen Īakra (Indra) de nectar dronk. Uit die druppel is de meest voortreffelijke van de medicinale planten, de chebulische myrobalaan, ontstaan. Er zijn zeven soorten chebulische myrobalanen: vijayā, trivāṭā, rohinī, pātānī, amāṭā, jīvantī en abhayā. (...)

De chebulische myrobalaan (abhayā), geelwortel, lange peper, en ook rotszout en kuṭṭha⁷¹, gemengd met koeienurine, werkt als een purgeermiddel.

Hoofdstuk 12: De instructies m.b.t. bitumen⁷²

We zullen nu starten met de bespreking van bitumen.

Bitumen is enigszins zuur, samentrekkend en scherp in de vertering. Het is niet erg heet en niet erg koud. En het is samengesteld uit vier metalen: goud, koper, zilver en ijzer. Als het volgens de voorschriften gebruikt wordt, werkt het als een tonicum, als een afrodisiacum en als een geneesmiddel.

Hoofdstuk 13: De instructies m.b.t. de plumbago-plant⁷³

We zullen nu doorgaan met de bespreking van de plumbago-plant.

Dhanvantari⁷⁴, de grootste wijze, werd door Keṭava⁷⁵ gevraagd: “Is er enig medicijn dat in staat is alle ziekten te genezen?”

Toen Dhanvantari die vraag van Keṭava hoorde, antwoordde hij: “Er is geen medicijn dat te vergelijken is met de plumbago-plant, zo zegt men. Weet ook dat er drie soorten zijn: zwart, wit en geel, respectievelijk beschouwd als de meest effectieve, de minst werkende en de middelmatige.

Voor patiënten die lijden aan huidziekten, die een pathologische urine-afscheiding hebben, die last hebben van een opgezette buik en voor mensen met vitiligo, is de zwarte variëteit in het bijzonder heel gunstig. Als een remedie tegen chronische diarree en aambeien, en als een medicijn tegen acute diarree, als een anti-verouderingsmiddel en een stimulant voor de intelligentie, wordt de witbloemige variëteit aangewezen.

Van de gele variëteit wordt gezegd dat deze het intellect, de psychische gesteldheid en de spijsvertering stimuleert en verstoringen van het slijm geneest.

⁷¹ Saussurea lappa.

⁷² Bekend onder de naam śīlājī.

⁷³ Plumbago zeylanica, bekend onder de naam citraka.

⁷⁴ Dhanvantari is een mythologische figuur uit de godenwereld, die tot de mensenwereld zou zijn afgedaald als de arts Dividasā. Hij wordt ook wel ‘de koning van Benares (= Varanasi)’ genoemd.

⁷⁵ De betekenis van dit woord is ‘de langharige’; meestal wordt Vishnu of Krishna ermee aangeduid.

Ze worden beschouwd als remedies tegen respectievelijk verstoringen van de lucht, de gal en het slijm. Maar inderdaad, als men ze in hun totaliteit bekijkt, kunnen ze gebruikt worden tegen alle kwalen.

Men moet ze plukken in de herfstmaanden Kṛttika⁷⁶ en Mṛgaśrīṅga⁷⁷ of in de zomermaand Śāḍha⁷⁸. In Kṛttika moet men de zwarte plukken, in Mṛgaśrīṅga de witte en in Śāḍha de gele. Dit zijn de tijden om ze te verzamelen.

(Men verzamelt ze) nadat men tot de goden gebeden heeft en de zegeningen van de Brahmanen heeft gevraagd, zoals dat behoort, en op een plaats waar geen begraafplaats is, waar geen sprake is van een onvruchtbare zoute bodem, niet op een mierenhoop en niet op heilige plaatsen ...⁷⁹

Hoofdstuk 14: Formules voor de behandeling van kinderziekten

(IX) In geval van buikkrampen moet de dokter het kind een pil geven die gemaakt is van varkensmest en rijstwater. En het kind moet dat innemen met een drankje van suiker en honing.

[Hoofdstuk 15 en 16 ontbreken]

⁷⁶ De maand van half oktober tot half november.

⁷⁷ De maand van half november tot half december.

⁷⁸ De maand van half juni tot half juli.

⁷⁹ De tekst breekt hier af. Er is een volgend blad verloren gegaan met daarop de verzen 977-1011.

Tekst III

De derde tekst, althans dat wat er van over is, is ook een receptenboek. Qua inhoud stemt het enigszins overeen met de eerste drie hoofdstukken van de tweede tekst, in die zin dat ook hier formules worden gegeven voor oliën, poeders, pillen, smeersels, hoestsiropen en een ghrita⁸⁰. Van enige overeenkomst is echter geen sprake. Waarschijnlijk is deze tekst nooit afgemaakt, want hij eindigt enigszins abrupt op het vijfde blad.

Als voorbeeld geef ik de formule voor de eerste olie op blad 1 (de verzen 1-4):

(I) Een olie.⁸¹

Neem 12 gram⁸² van elk van de volgende ingrediënten: goed vermalen ... plumbagowortel⁸³, dant⁸⁴, oleanderwortel, guñja⁸⁵, l⁸⁶galak⁸⁶, b⁸⁷hat⁸⁷, suvar⁸⁸akapu⁸⁸, p⁸⁹lu⁸⁹, gember, n⁹⁰hika⁹⁰ en ijzersulfaat.

Doe daar 192 ml.⁹¹ van het melkachtige sap van de arka⁹² bij.

Voeg aan al deze ingrediënten in vier keer 768 ml.⁹³ olie toe en evenveel water en koeienurine ...

Dit is een remedie tegen ... ringworm, woekering van littekenweefsel en huidaandoeningen. Het is ook werkzaam bij katri-m⁹⁴, zweren door fistels, kwaadaardige zweren, aandoeningen die door vergif zijn veroorzaakt, en vergroting van de lymfeklieren.

⁸⁰ Een ghrita is een medicinale ghee.

⁸¹ Deze formule is niet uit andere bronnen bekend.

⁸² Als hoeveelheid wordt aangegeven: 1 *karṣa*; dat is 12 gram.

⁸³ *Plumbago zeylanica*.

⁸⁴ *Baliospermum montanum*.

⁸⁵ *Abrus precatorius*.

⁸⁶ *Gloriosa superba*.

⁸⁷ *Solanum indicum*

⁸⁸ *Cassia fistula*.

⁸⁹ *Salvadora persica*.

⁹⁰ Dit is vermoedelijk de *Unguis odoratus*. De spelling *nāhika* zou dan Prakrit zijn voor *nakhī*.

⁹¹ Als hoeveelheid wordt hier aangegeven: *een kud.ava*; dat is 192 gram of ml.

⁹² *Calotropis gigantea*.

⁹³ Als hoeveelheid wordt aangegeven: 1 *prastha*; dat is 768 gram of ml.

⁹⁴ Het is niet bekend welke ziekte hiermee wordt aangeduid.

De teksten IV en V

De teksten IV en V handelen beide over waarzeggerij met behulp van dobbelstenen. Tekst IV is vrijwel geheel overgeleverd, maar het slot ontbreekt. Van tekst V is helaas maar circa een kwart bewaard, waaronder de inleiding.

De dobbelstenen zullen waarschijnlijk botjes van dieren geweest zijn of noten van de bibhitaki-boom⁹⁵. Ze hadden blijkbaar vier kanten, want alleen de cijfers 1, 2, 3 en 4 worden genoemd. De voorspellingen worden gedaan op basis van de cijfercombinaties. De voorspellende waarde van deze cijfercombinaties is door de goden via de rishi's aan de mensen gegeven om er hun profijt mee te doen. Met name Shiva, Vishnu en de windgoden worden als 'schenkers' genoemd.

Naar wie ging je toe als je wilde weten wat de goden met je voor hadden? Hoewel er zeker een rol zal zijn weggelegd voor de brahmanen die de Veda's hadden bestudeerd, wordt in tekst IV ook een groep tovenaressen genoemd, de zogenaamde *mātanga*-vrouwen (lett.: de olifantsvrouwen). Ze lijken een soort 'heksen'-rol te hebben vervuld in het oude India.

Tijdens een bezoek aan brahmaan (m/v) die de kunst van het waarzeggen beheerste, of aan een andere waarzegster werden altijd eerst de goden aangeroepen (met de bedoeling ze gunstig te stemmen zodat ze de waarheid zouden laten zien). En daarna werden dan de dobbelstenen gegooid.

Hieronder volgt het begin van tekst V:

Ik groet Janārdana⁹⁶, de heer van de wereld, door wie de waarheid van deze waarzeggerij is verordend. Wat goddelijk is (...) dat wordt verklaard, zoals het is begrepen door goede mannen. Tekens op de palmen en het voorhoofd, het goede en slechte lot, leven en dood, kortweg alles wat mensen kan overkomen is hier (in deze waarzeggerij) verklaard door de Maruts⁹⁷. Deze bezwering is samengesteld door de rishi's en is bedoeld om gebruikt te worden door hen die op de berg Meru⁹⁸ wonen. Daarom zijn de Maruts en anderen uitverkoren om deze bezwering te gebruiken. Hij gaat als volgt:

Oh, gij, zuivere, zuivere, vlekkeloze godin! Oh, godin! Dat wat waar is, dat wat goed is, laat dat zien aan ons. Het menselijk oog kan falen, het goddelijk oog zal zegevieren. Het menselijk oor kan falen, het goddelijk oor zal zegevieren. Het menselijke reukvermogen kan falen, het goddelijke reukvermogen zal zegevieren. De menselijke tong kan falen, de goddelijke tong zal zegevieren. Oh, gij, M□□, draagster van de bloemenkrans, gij draagster van de bloemenkrans⁹⁹! Sv□h□¹⁰⁰!

En hoe de cijfercombinaties dan geïnterpreteerd moesten worden, valt vervolgens in de teksten IV en V te lezen. De toelichtingen zijn in IV overigens veel korter dan in V.

⁹⁵ *Terminalia bellerica*.

⁹⁶ Met *Janārdana* wordt Vishnu of Krishna aangeduid.

⁹⁷ De *Maruts* zijn de windgoden, ook wel als de gelukbrengers beschouwd.

⁹⁸ De *Meru* is de heilige berg van de Hindu's. Een andere naam ervoor is *Kailash*.

⁹⁹ Veel godinnen worden aangeduid als 'draagster van de bloemenkrans'. Meestal wordt Durga (Kali) bedoeld, de heerseres over de kosmische wetten van het universum.

¹⁰⁰ De betekenis van dit woord is 'Moge er heil op rusten'. Het is vergelijkbaar met het christelijke 'Amen'.

Ik geef een voorbeeld uit tekst IV:

444 Wees gegroet! Janārdana¹⁰¹ is verheugd over u. U bent een uitstekend man. Al uw vijanden zullen gedood worden. Wat U zult wensen, dat zal gedaan worden.

333: U zult noch zorgen noch vermoeidheid ervaren. En evenmin zult u angsten hebben, geen grote en geen kleine.

222: Zelfs temidden van het volledige genot van alle wensen, kan iemands geluk bedreigd worden. Maar zodra dat gebeurt, kan God uw zorgen doen afnemen.

111: Uw intelligentie is verkeerd bezig. (...) Wat u onderneemt zal geen vruchten voortbrengen.

De voorspellingen in de twee teksten zijn soms geheel verschillend. Als voorbeeld geef ik de interpretaties van de combinaties 414, 144 en 441 uit beide teksten.

Tekst IV

- 441 U bevindt zich in een comfortabele positie. Er is geen reden om bang te zijn. Ik zie ook een overwinning. U zult genieten van het samenzijn met vrouwen die bedreven zijn in de kunst der liefde. U hebt van geen enkele kant iets te vrezen.
- 144 Uw huidige positie is niet stabiel. Er is geen comfort en geen vooruitgang op het punt van vriendschappen, maar het zal beter worden, zelfs als U door de goden belemmerd wordt in uw activiteiten. Daar is geen twijfel aan.
- 414 Er is een strijd met de koning. Er wordt getornd aan de wetten en het gezag. Maar U hebt uw voordeel binnen. Daarom zult U zeker het recht en de orde respecteren.

Tekst V

- 441 Tweemaal vier en één - als de dobbelstenen zo gevallen zijn, dan zult U zeker vrienden verliezen en u zult moeilijkheden en grote problemen krijgen. En helaas de sterren hebben het niet goed met u voor. Noch de zaken van uw ouderlijk huis, noch die van uzelf zullen voorspoedig verlopen. En het zal ook niet goed gaan met dat wat u in uw hart koestert en waar u zich zorgen om maakt. Denk maar aan iets anders, want dat waar u mee bezig bent, wordt niet gerealiseerd. U zult vijf jaar lang in moeilijkheden verkeren en geen vreugde kennen. En dit zal voor u een teken zijn: er is een vlekje aan de onderkant van uw nek.
- 144 Als de één eerst komt en dan tweemaal vier, dan zult U in Uw zaken voorspoed bereiken en rijkdom. De god Maheśvara, de grote god¹⁰², zal uw familie gunstig gezind zijn. Eer en aanbid hem en onderhoud zijn diensten. Uw winst zal heel groot zijn; daar is geen twijfel over. En dit zal u een teken zijn: er is een zweer op uw billen. En in uw slaap zult u veel praten. (...)
- 414 Vier, één in het midden, vier aan het einde. (...) Datgene waaraan u denkt, kan inderdaad de vooruitgang bevorderen. Maar u respecteert uw vader en uw

¹⁰¹ Met *Janārdana* wordt Vishnu of Krishna aangeduid.

¹⁰² Meestal wordt hier Indra mee aangeduid. Soms ook Shiva of Krishna.

moeder niet, en uw vrienden en verwanten niet, en u aanbidt uw voorvaderen niet en Shiva niet, de godheid van uw gezin. Daarom zult u geen van de goede zaken waaraan u denkt, verwerven. Maar als Shiva gunstig wordt gestemd, zal hij u vrede geven en dat wat uw hart begeert.

De teksten VI en VII

De teksten VI en VII bevatten een bezwering tegen allerlei soorten onheil. Een van de vervelendste dingen die de mens kon overkomen in het oude India, was een slangenbeet. De toverformule dankt daar dan ook zijn naam aan. Hij wordt de grote Mājūrī-bezweering¹⁰³ genoemd en hij zou de mensheid zijn geschonken door Boeddha zelf. Overigens komen in de bezwering niet alleen de slangenbeten, maar ook allerlei andere soorten onheil aan de orde (droogte, ziekte etc.).

Tekst VI is compleet overgeleverd en is het best bewaarde deel van het manuscript. Van tekst VII bezitten we maar een klein stukje. In beide teksten wordt de naam genoemd van de vermoedelijke bezitter van het manuscript, de boeddhistische monnik Yāśomitra.

Opvallend is dat de betekenis van veel woorden in de toverformule niet te achterhalen is. Waarschijnlijk hebben zij uitsluitend een ritmische functie vervuld.

Hier volgt een deel van de inleiding van tekst VI:

Zo is het me verteld: Eens, heel lang geleden, bevond de Gezegende zich in Jetavana bij Ārāvastī¹⁰⁴, in de tuin van Anāthapiṇḍada¹⁰⁵. In die tijd woonde daar (...) een bedelmonnik die Āvīti heette, die (...) zich pas heel recent had onderworpen aan de regels en de discipline van de orde¹⁰⁶.

Terwijl hij brandhout aan het kappen was voor het droge hete bad van de congregatie¹⁰⁷, werd hij in de grote teen van zijn rechtervoet gebeten door een grote zwarte slang (een cobra), die langs een andere kant van de houtstapels van deodār-hout¹⁰⁸ naar hem toe gekropen kwam. Hij viel uitgeput op de grond, er kwam schuim op zijn mond, zijn ogen rolden in zijn hoofd en hij verwondde zichzelf. De eerbiedwaardige Ānanda¹⁰⁹, die de bedelmonnik Āvīti daar zag liggen, bewusteloos, door en door uitgeput, schuimbekkend en rollend met zijn ogen, vroeg aan de meester:

"O Gezegende, hoe kan ik deze man genezen?" Toen hij dit vroeg, sprak de Gezegende aldus tot de eerbiedwaardige Ānanda: "Gaaf, gij, oh Ānanda, en red de bedelmonnik Āvīti met het woord van de Tathāgata¹¹⁰, met die grote Mājūrī-bezweering, de koningin in het rijk van de toverkunst! Schenk hem veiligheid, zekerheid, (...) en leg een pleister op de wond, een pleister op de

¹⁰³ Het woord *mayūra* of *mayūrī* is de benaming van de *pauw*, die traditioneel als de grote vijand van de slang wordt gezien.

¹⁰⁴ *Jetavana* betekent letterlijk 'het bos van Jeta of Jetī'. Deze *Jetī* was een prins die een heilig bos bezat in *Śrāvastī*, de plaats waar Boeddha rond 500 BC zijn leer heeft gepredikt.

¹⁰⁵ De letterlijke betekenis van deze eigennaam, die volgens de overlevering toebehoorde aan een koopman, is 'hij die voedsel geeft aan de armen'.

¹⁰⁶ Hier wordt de Boeddhistische orde bedoeld.

¹⁰⁷ Waarschijnlijk wordt hiermee een stoombad of een zweetcabine bedoeld.

¹⁰⁸ Met dit hout wordt waarschijnlijk het hout van de Himalayaceder (*Cedrus deodara*) bedoeld.

¹⁰⁹ Het woord *ānanda* betekent 'gelukzalige'. Soms wordt de god Shiva ermee aangeduid, soms iemand die in het Hindoeïsme, Boeddhisme of Jānisme een zeker staat van volmaaktheid heeft bereikt. Het is hier de naam van een neef van de Boeddha, zijn zorgzame assistent gedurende de laatste 20 jaar van de Boeddha zijn leven.

¹¹⁰ Letterlijk betekent het woord *tathāgata* 'hij die gaat op dezelfde wijze (als Buddha)'. Soms wordt ook Buddha zelf met dit woord aangeduid.

ader! Bevrijd hem van de aanval door een Deva¹¹¹, van een aanval door een Nāga¹¹², van een aanval door een Asura¹¹³, van een aanval door een Marut¹¹⁴, (...)

En na de inleiding volgt dan de echte bezwering:

Gezondheid 's nachts, gezondheid overdag, gezondheid in de namiddag,
Mogen alle Boeddha's mij gezondheid gedurende middernacht schenken!
Idi, vidi, hividi! Nide, ade, yade, dāgade!
Oh, gij, Hari-Vegudā, gij, stoffige Piśchini, gij, stijgende en dalende geest!
Ele, mele, tile, kile, tile, mele, mile!
Timi, dumipe! Iāi, miāi!
Oh, gij, goed geformeerde en vlekkeloze! Huhu, huhu!
Oh, gij, met het paardengezicht, Kāi, Mahākāi, gij, met het slordige haar!
Kulu, kulu, vasphalu, kolu, kolu!
Dhos-dumbā, do-dumbā, duma, dumba!
In het dal, op de berg!
Hiū, hili, hi. Mili, mili, tili, tili!
Chulu, chulu, mulu, mulu, mulu, mulu, mulu, mulu, mulu!
Huhu, huhu, huhu, huhu, huhu!
Abā, babā, babā, babā, babā!
Jala, jala, jala, jala! Duma
Mogen de godinnen van het gerommel, van de donder, van de regen, van het
bliksemen, van het vallen, van het rijp worden, van het zich toeëigenen, van de
golvende beweging, van de vreugde en van de versiering mij voorspoed geven¹¹⁵.
Moge de Godheid regen zenden overal tot de grenzen van mijn grondgebied!
Ili kisi! Svāh¹¹⁶!
Ik onderhoud een vriendschappelijke relatie met Dhītarāshāra¹¹⁷ en zijn
soortgenoten, (...)

Er volgt nu een lange lijst van alle wezens waarmee de spreker een vriendschappelijke relatie onderhoudt. En dan eindigt de bezwering met:

Ik wens alle wezens toe dat ze gelukkig zijn, dat ze van een goede gezondheid genieten; dat ze plezier ervaren en dat niemand zonden begaat.
Als uiting van een vriendelijke geest geef ik deze remedie tegen gif, en daarmee veiligheid en bijstand en bescherming.

Hierna eindigt tekst VI met:

Eerbied aan de Alwetende, eerbied aan de Kennis!
Eerbied aan de Vrijgemaakte, eerbied aan de Bevrijding!
Eerbied aan de Vredelievende, eerbied aan de Vrede!
Eerbied aan de Verloste, eerbied aan de Verlossing!

¹¹¹ Een *deva* is de algemene naam voor een godheid.

¹¹² Een *nāga* is een slang, een slangendemon of een slangenmens.

¹¹³ Met een *asura* wordt een geestelijk wezen aangeduid, vaak ook een demon.

¹¹⁴ Met een *marut* wordt hier waarschijnlijk een windgod bedoeld.

¹¹⁵ De lijst van godinnen lijkt op de beschrijving van een onweersbui en zijn gevolgen voor de groei van het gewas in de zomer.

¹¹⁶ De betekenis van dit woord is 'Moge er heil op rusten'. Het is vergelijkbaar met het christelijke 'Amen'.

¹¹⁷ Dit is de naam van een machtige koning der slangen.

Eerbied aan de principes van kwaad en goed, die uiteengezet zijn door Brahma;
laten zij het welzijn van Yāmitra¹¹⁸ waarborgen! Svāhā¹¹⁹!
Mogen zij hem redden van alle angsten, alle problemen, alle verleidingen en
verlokkingen, alle koorts, alle ziekten, alle toevallen, alle vergiften!

Tot slot ook nog een klein fragment van de zeer fragmentarisch overgeleverde tekst VII:

Wees gegroet, gezegende Boeddha (...)

*Oh, ānanda, met deze beroemde Māyūrī-bezwering, die de koningin is van de
toverkunst en die geopenbaard is door Tathāgata, zal ik invloed uitoefenen op
de veiligheid van Yāmitra, op zijn beveiliging, verdediging, genezing,
bescherming, vermindering van klachten en herstel, bescherming tegen gevaar,
als hij door koorts overvallen wordt; en ook zal ik zorgen voor een remedie
voor ieder soort gif en voor de vernietiging van elke gifsoort. Moge hij leven
(...)*

¹¹⁸ De vermoedelijke eigenaar van het manuscript.

¹¹⁹ De betekenis van dit woord is 'Moge er heil op rusten'. Het is vergelijkbaar met het christelijke 'Amen'.

Knoflook

De Ode aan de knoflook

De *Ode aan de knoflook* neemt in de medische teksten van het Bower-manuscript een bijzondere plaats in. Niet alleen omdat het het enige ‘literaire’ verhaal in de ayurvedische afdeling is, maar vooral ook omdat de tekst informatie over de knoflook biedt die voor een ayurvedisch arts belangrijk is. Op deze informatie wil ik hieronder kort ingaan¹²⁰. Ik orden die zoals dat in de ayurveda gebruikelijk is.

Botanische beschrijving: De aanleiding tot het knoflook-verhaal is, dat Suśruta een hem onbekende plant ziet.

Suśruta zag [een plant] met bleekgroene bladeren en witte bollen. De bladeren hadden een donkerblauwe glans als van een saffier en de bollen waren zo doorschijnend wit als de jasmijnbloem, als kristal, als de witte lotus, als de manestrallen, als de schelp of als mica.

Hij vraagt aan zijn gastheer, wat dit toch wel voor een plant mag zijn.

Suśruta, wiens nieuwsgierigheid was gewekt, ging naar de wijze koning van Varanasi, [zijn leermeester Dhanvantari, en vroeg hem] wat dit in 's hemelsnaam was.

En daarop neemt dan zijn gastheer het woord en vertelt hem alles wat er over de knoflook te vertellen valt.

Nāman (naam): Om te beginnen wordt in vers 13 de naam van de plant genoemd.

Zowel de ‘wetenschappelijke’ naam (met een etymologische verklaring daarvan) als de gewone volksnaam. De auteur is zich ervan bewust dat de plant, vanwege zijn populariteit, nog vele andere, lokale benamingen heeft.

Ze hebben deze plant *raśna* (betekenis: één smaak missend) genoemd omdat hij [van de zes smaken] de zoute smaak mist. Gewone mensen gebruiken evenwel de naam *lasuna* (knoflook). Waarom [verder] te spreken over de vele benamingen van de plant in de lokale talen?

Guṇa's (eigenschappen): De eigenschappen van een plant zijn belangrijker dan al die verschillende namen, want door die te kennen kun je al veel zeggen over de werkzaamheid ervan. Daarom vervolgt hij met:

Luister liever naar de smaken, eigenschappen en potenties, want die zijn van belang voor het gebruik.

Er wordt evenwel meer aandacht besteed aan de werkzaamheid dan aan de eigenschappen zelf. In vers 14 worden *licht* en *zwaar* (beide!) genoemd, en in vers 15 wordt iets gezegd over zijn *olie-achtige* karakter.

Hij is licht te verteren en tegelijkertijd door zijn geur heel moeilijk verteerbaar. De belangrijkste wijzen hebben verklaard dat de knoflook door zijn zure, hete en olieachtige aard de kracht van de wind (*vāta*) teniet kan doen.

¹²⁰ Bij de bespreking hiervan laat ik de recepten, waarin de knoflook met andere ingrediënten bereid wordt, buiten beschouwing evenals die verzen waarin anderszins combinaties met knoflook beschreven staan (zoals bijv. vers 38, waar staat: *Als men knoflook gebruikt samen met vāta-verlagende middelen, kan hij buikzwellingen die door vāta worden veroorzaakt, laten verdwijnen.*

Rasa (smaak): In vers 13 is al gezegd dat knoflook alle smaken heeft behalve zout, dus: zoet, zuur, wrang, bitter en scherp.

Ze hebben deze plant raṣṣna (betekenis: één smaak missend) genoemd omdat hij [van de zes smaken] de zoute smaak mist.

Vipāka (navertering): De navertering¹²¹ is volgens vers 14 scherp, maar ook enigszins zoet.

De knoflook wordt zowel in smaak als in vertering scherp geacht, maar in de vertering is hij daarnaast ook zoet.

Vīrya (potentie): In hetzelfde vers wordt vermeld dat de plant verwarmend is.

Hij is verwarmend van potentie

Prabhāva (specifieke werking): Het is niet helemaal duidelijk of wat hierop volgt als de specifieke werking van de plant is bedoeld.

en (hij) is vermaard als een afrodisiacum.

De invloed op de doṣa's: Volgens vers 15 is de knoflook in staat de ontregelingen van de dosha's op te heffen en dat impliceert dat hij dus een gunstige invloed zal hebben op het functioneren van het lichaam en de geest als geheel en dus ook gunstig zal zijn bij allerlei soorten ziekten omdat hij de wezenlijke oorzaak van de ziekten (de verstoring van de dosha's) aanpakt.

De belangrijkste wijzen hebben verklaard dat de knoflook door zijn zure, hete en olieachtige aard de kracht van de wind (vāta) teniet kan doen.

Hij kan de gal (pitta) tot rust brengen omdat hij zoet en bitter is en vanwege zijn sappigheid.

En hij kan de kracht van het slijm (kapha) overwinnen vanwege zijn hitte, scherpte en pikantheid.

Hij is [door de Schepper] bedoeld om de ontregelingen van de drie lichaamsvochten weer in balans te brengen, zodat hij alle ziekten kan genezen.

De invloed op agni: Als de dosha's in balans zijn, is het natuurlijk ook nog belangrijk dat het spijsverteringsvuur in voldoende mate brandt. Daarom volgt nu in vers 16:

Hij kan het spijsverteringsvuur in belangrijke mate stimuleren.

Karman (werkzaamheid): In hetzelfde vers 16 wordt gezegd dat de knoflook als een tonicum (rasāyana) werkt. De plant heeft een gunstige uitwerking op alle lichaamsweefsels (dhātu's) en dus ook op het laatste, het shukra-dhatu, waardoor het als een afrodisiacum kan werken (zie boven) en de vitale kracht en uitstraling van de mens kan bevorderen.

(Hij) wordt beschouwd als een uitstekend tonicum voor de vitale kracht en de uitstraling.

Hoewel in het voorgaande in feite alle ziekten al aan de orde zijn geweest, worden in vers 41 nog eens een aantal ziekten opgesomd waarbij de knoflook zijn waarde als medicijn inmiddels duidelijk bewezen heeft. Het is een indrukwekkende lijst:

¹²¹ In het Sanskriet wordt voor vertering het woord pāka gebruikt, dat (naast allerlei andere betekenissen) zowel vertering als navertering kan betekenen. Omdat het hier duidelijk apart van rasa wordt gebruikt, kies ik voor de laatste betekenis.

- huidaandoeningen
- gebrek aan eetlust
- buiktumoren
- hoesten
- vermagering
- vitiligo
- zwakke spijsvertering
- ziekten door verhoogde v[er]ta
- overvloedige menstruaties
- koliekpijnen
- tuberculose
- darmaandoeningen
- miltaandoeningen
- aambeien
- eenzijdige verlamming
- lage rugpijn
- schadelijke micro-organismen
- obstructies in de darmen
- urinewegproblemen
- vermoeidheid
- rhinitis
- reuma in armen of rug
- epilepsie.

Knoflook als verjongend middel: Je moet knoflook niet alleen gebruiken als je ziek bent, ook een gezond persoon kan er zijn voordeel mee doen. Dat wordt duidelijk als we vers 42 lezen.

Gelukkig is de man [die knoflook heeft gegeten]: zijn stem klinkt zo mooi als een fluit of een tamboer, zijn huid ziet er uit alsof hij bedekt is met het fijnste goud, hij is heel wijs en heeft een diep inzicht, zijn lichaam is goedgebouwd en vrij van rimpels etc. Al zijn zintuigen zijn goed ontwikkeld, ze werken goed samen en worden voortdurend scherper. Deze man kan honderd jaar leven in het bezit van een uitstekende spijsvertering en een onuitputtelijke viriliteit.

De *Ode aan de knoflook* bevat algemene en interessante achtergrondkennis over de knoflook (naamgeving, geboorte, festival) en belangrijke kennis voor de arts m.b.t. de preventieve en therapeutische waarde van de plant.

Het is interessant om na te gaan of de informatie van deze tekst in grote lijnen overeenkomt met wat we in de klassieke handboeken over de knoflook aantreffen. En vervolgens is het voor de moderne lezer natuurlijk ook boeiend om te weten of deze informatie over de knoflook strookt met wat de huidige wetenschap over de plant heeft ontdekt. In de volgende paragrafen zal ik hierop ingaan.

Knoflook bij de klassieke ayurvedische auteurs

In welke opzichten stemt de *Ode aan de knoflook* overeen met wat de klassieke auteurs ons over de knoflook vertellen en in welke opzichten wijkt onze tekst daarvan af?

Caraka, Suśruta en Vāgbhata worden algemeen als de drie grote klassieke auteurs beschouwd. Ze worden wel de *Brihat Trayi* ('het grote drietal') genoemd. Zij ruimen alle drie in hun handboek een plaats in voor de knoflook. Dat is niet zo verwonderlijk aangezien *alle* voedingsmiddelen door hen besproken worden.

Naast de drie bovengenoemde auteurs zijn er nog andere, hier in het westen minder bekende schrijvers, die deze plant ook in hun boeken bespreken. Daar hun werk hier moeilijk verkrijgbaar is, is dat verder buiten beschouwing gelaten. Ik heb evenwel een uitzondering gemaakt voor Kāśyapa, omdat deze auteur in zijn handboek een apart hoofdstuk aan de knoflook wijdt.

Caraka (3^e-2^e eeuw BC) bespreekt de knoflook heel summier. Hij wijdt er in deel I slechts één vers aan (hfdst. 27, vers 176).

Knoflook vermindert klachten t.g.v. schadelijke micro-organismen, laat huidaandoeningen en vitiligo afnemen, vermindert v̄ta-klachten en doet zwellingen in de buik verdwijnen. De plant bevat olie, is heet en werkt als een afrodisiacum. Hij is scherp van smaak en zwaar te verteren.

In deel VI, het deel over de behandelingen, bespreekt hij drie recepten met knoflook: één knoflookmelk en twee knoflookboters. Deze recepten komen niet voor in het Bower-manuscript.

Suśruta (7^e eeuw BC) is in zijn werk eveneens vrij beknopt over de knoflook, al is hij wel iets uitvoeriger dan Caraka. Hij wijdt in deel I twee verzen aan de eigenschappen en de werking van de plant (hfdst. 46, de verzen 242 en 243).

Knoflook bevat vet en is zoet van smaak en verwarmend. Het is [ook] scherp, heet en slijmerig en zwaar te verteren. Het werkt laxerend. Het geeft kracht en bevordert de viriliteit. Het verbetert de intelligentie, de stem, de gelaatskleur en het gezicht en het bevordert de heling van botbreuken. Het vermindert hartklachten, chronische koortsklachten, koliekpijnen, obstipatie, zwellingen in de buik, tegenzin in eten, hoest, oedeem, aambeien, huidaandoeningen, dyspepsie, schadelijke micro-organismen, kortademigheid en klachten ten gevolge van een verhoogde v̄ta en een verhoogde kapha.

In deel VI behandelt hij één recept, nl. een knoflookboter. Dit recept is afwijkend van dat van Caraka en komt evenmin voor in het Bower-manuscript.¹²²

Vāgbhata (rond 600 AD) besteedt meer aandacht aan de knoflook dan de vorige twee auteurs. Hij wijdt in deel I ruim twee verzen aan zijn eigenschappen en werking:

¹²² Opmerkelijk is dat de man die in het Bower-manuscript het onderricht over de knoflook ontvangt, wordt aangeduid met de naam van deze Suśruta!

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 zwaar te verteren.

Knoflook is goed voor het hart, bevordert de haargroei en is een sterk afrodisiacum. 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, aandoeningen veroorzaakt door een verhoogde kapha of vāta, en evenzo t.a.v. hik, rhinitis, kortademigheid en hoest. Hij houdt het lichaam vitaal en jong.

Het valt op dat Vāgbhata de knoflook ziet als vervuilend voor het bloed (dat vaak als de vierde dosha wordt beschouwd) en voor de gal (pitta).

In deel VI bespreekt hij de plant wat uitvoeriger in de afdeling Rasāyana's (tonica) en hij geeft daar twee recepten: een knoflookdrank en een knoflookpasta.

De twee recepten van Vāgbhata stemmen min of meer overeen met de eerste twee recepten van de *Ode aan de knoflook*. Vāgbhata is evenwel wat beknopter. Er zijn echter meer punten van overeenkomst tussen de twee teksten. Vāgbhata verhaalt in deel VI ook de 'geboorte' van de knoflook (een verkorte versie van het verhaal in het Bower-manuscript) en de hiermee in verband staande weigering van de brahmanen om deze plant te eten. Het lijkt zelfs of Vāgbhata ook aan het knoflookfestival refereert, maar dat is alleen te begrijpen voor wie de tekst van het Bower-manuscript kent.

Wie de twee teksten naast elkaar legt, kan niet anders dan concluderen dat ze een opvallende verwantschap vertonen. Het Bower-manuscript is de oudste van de twee teksten. Het is geschreven in de eerste helft van de 6^e eeuw. De *Ode aan de knoflook*, die deel uitmaakt van dat manuscript, zal als zelfstandige tekst mogelijk dateren van 350 AD. Vāgbhata schreef zijn medische handboek rond 600 AD. Zijn bedoeling was om in dit boek alle beschikbare medische kennis te bundelen. Hij heeft daarvoor Caraka, Suśruta en andere medische teksten grondig bestudeerd. Het lijkt me op grond van tekstvergelijking zeer goed mogelijk dat deze Vāgbhata ook de *Ode aan de knoflook* (of een voorloper van die tekst) heeft gekend en informatie eruit in zijn handboek heeft verwerkt.

Kāśyapa (7^e eeuw AD) besteedt in deel VIII een heel hoofdstuk (115 verzen) aan de knoflook en zijn bereidingen, en daarmee overtreft hij de auteur van de *Ode aan de knoflook*. De informatie over de knoflook komt ook bij hem via een gesprek dat de auteur gevoerd zou hebben met een wijze (god). Daarin stemt deze auteur overeen met die van het Bower-manuscript.

Hij schenkt aandacht aan de geboorte van de knoflook, maar zijn visie daarop verschilt van die van de *Ode aan de knoflook*. De knoflook zou ook volgens Kāśyapa ontstaan zijn uit op de aarde gevallen druppels van de goddelijke nectar (daarin komen de auteurs dus overeen), maar bij hem zijn ze afkomstig uit de mond van Indra's vrouw, Śacī. De god Indra zou zijn vrouw van de nectar hebben laten drinken om zo een zwangerschap tot stand te brengen.

Hij besteedt ruim twintig verzen aan de eigenschappen van de knoflook en zijn uitwerking op de mens, de ziekten waarvoor de plant kan worden ingezet en de ziekten die een contra-

indicatie vormen voor het gebruik van knoflook. Ik geef enkele verzen (13-16) als voorbeeld:

De smaak van zijn zaad¹²³ is scherp, van de stengel zout en bitter, van de bladeren wrang. En in de navertering is hij zoet.

De eerste smaak is hier zoet, dan bitter en dan scherp. Op grond van zijn zoetheid is hij zwaar en vanwege zijn vettigheid is de knoflook heel voedend.

Omdat hij alle gewone smaken bezit, kan hij alle gewone ziekten genezen. Hij werkt levensverlengend, spijsverteringbevorderend, als een afrodisiacum, hij maakt gelukkig en is de belangrijkste [plant] om ziektevrij te blijven.

Hij is goed voor het geheugen, de intelligentie, de kracht, de conditie, de uitstraling en het gezicht. Hij geeft een goede mondgeur en reinigt [alle] lichaamskanalen.

Kāśyapa is vooral bekend als de ‘gynaecoloog’ onder de ayurvedische auteurs. Hij schenkt veel aandacht aan alles wat met de zwangerschap te maken heeft. Vandaar dat de kwaliteiten van de knoflook op dat gebied niet aan zijn aandacht ontsnappen. Of ze allemaal geloofwaardig zijn?

De borsten van vrouwen die voortdurend knoflook gebruiken gaan niet hangen, noch vermindert hun schoonheid, hun vruchtbaarheid, hun kracht of hun vitaliteit. Hun fortuin/geluk neemt toe en ze blijven er jong uitzien.

Na heel veel knoflook gegeten te hebben blijft de vrouw zuiver en zij heeft geen last van ziekten nadat ze sex heeft bedreven.

Zij zal nooit last hebben van klachten in het lendengebied, in de heupen of in [andere] gewrichten, zij blijft beweeglijk en zij wordt nooit lelijk.

De man wordt sterk, intelligent, lang levend, knap van uiterlijk, met een goed nageslacht. Hij wordt onvermoeibaar in zijn huwelijkse plichten (gemeenschap) en beheert zijn zaad goed.

En iedere keer dat hij met een vrouw gemeenschap heeft, zal zij zwanger raken en er wordt [vervolgens] een kind geboren met de zoete geur en de uitstraling van de blauwe lotus.

Kāśyapa noemt meer positieve kwaliteiten van de knoflook en somt meer ziekten op waarbij de plant kan worden ingezet dan alle andere auteurs, maar het is niet zo dat de ziekten die bij de anderen genoemd worden, ook allemaal bij hem te vinden zijn.

¹²³ Hiermee wordt de *bol* bedoeld, mogen we aannemen.

Wetenschappelijk onderzoek naar knoflook.

Het medische gebruik van knoflook gaat terug tot duizenden jaren vóór de jaartelling, toen het in Azië (en m.n. ook in de Ayurveda, zoals we hebben gezien) al gebruikt werd om boze geesten af te weren en de gezondheid te bevorderen. En sinds die tijd is de plant in alle continenten gebruikt en gewaardeerd om zijn heilzame eigenschappen. De belangrijkste daarvan is misschien wel dat het risico op hart- en vaatziekten door het gebruik van knoflook zou verminderen. Dat dit volksgeloof heden ten dage door wetenschappelijk onderzoek wordt bevestigd, doet de populariteit van de knoflook alleen nog maar toenemen. De plant heeft evenwel niet alleen een gunstige invloed op het cardiovasculaire systeem, ook op andere lichaamssystemen kan hij een weldadige invloed uitoefenen. Ik geef hieronder een heel kort overzicht van de resultaten van het wetenschappelijk onderzoek naar knoflook.

De invloed van knoflook op de samenstelling van het bloed en (mede ten gevolge daarvan) op het cardiovasculaire systeem.

- Knoflook **verlaagt de cholesterolspiegel en de triglyceridenspiegel** in het bloed. De plant verlaagt het LDL-cholesterol en daarmee het totaal-cholesterol. Het goede HDL-cholesterol wordt daardoor verhoogd.
- Knoflook **verlaagt de bloeddruk** bij hypertensie¹²⁴. De bloeddrukverlaging (zowel systolisch als diastolisch) is verder het gevolg van relaxatie en hyperpolarisatie van de gladde spiercellen in de bloedvaten en het laten opengaan van de kaliumkanalen terwijl de calciumkanalen in het spierweefsel gesloten blijven.
- Bestanddelen van knoflook **verminderen de bloedplaatjesaggregatie**. De kleverigheid van de bloedplaatjes wordt eveneens verminderd (waardoor ze ook minder gauw tegen de vaatwand blijven plakken). Het ‘verdunde’ bloed heeft een gunstige uitwerking bij claudicatio intermittens (etalagebenen) en het vermindert uiteraard het risico op een herseninfarct en hart- en vaataandoeningen.
- Bestanddelen van knoflook bezitten **anti-trombotische** eigenschappen. Het effect van knoflook is bloedverdunnend, vergelijkbaar met dat van aspirine.
- Knoflook verhoogt na de bloedstolling de **fibrinolytische activiteit** (het weer oplossen van de bij de bloedstolling gevormde fibrine). Dit effect houdt urenlang aan en is sterker als de patiënt regelmatig knoflook gebruikt.
- Knoflook kan de **glucosespiegel** van het bloed verlagen. Waarschijnlijk verbetert knoflook de insuline-afgifte en kan het de insuline langer laten werken. Het aantal studies naar dit effect is evenwel nog niet zo groot.

Knoflook is spierontspannend.

We hebben hierboven al gezien dat knoflook ontspannend werkt op de gladde spieren van de bloedvaten, waardoor bloeddrukverlaging mogelijk werd. Daarnaast werkt de knoflook (m.n. als die als sap wordt ingenomen) ook **spierontspannend** op de spieren van het maagdarmkanaal en de luchtwegen.

Knoflook bevordert de spijsvertering.

¹²⁴ Soms was de systolische, soms de diastolische bloeddruk verminderd. Meer onderzoek hiernaar is noodzakelijk.

Na het nemen van 2 tabletten knoflookpoeder per dag (circa 1000 mg) verminderden **maag- en darmklachten**, inclusief boeren, flatulentie, darm spasmen, hyperactiviteit van de darmen, kolieklachten en misselijkheid.

Knoflook vangt vrije radicalen weg en biedt daarmee antioxidantbescherming.

- Bestanddelen van de knoflook **vangen vrije radicalen weg** en beschermen daarmee het lichaam tegen alle ziekten die door een overmaat aan vrije radicalen veroorzaakt worden, zoals o.m. hypercholesterolemie¹²⁵. Als geoxideerd LDL-cholesterol tegen de vaatwand blijft plakken, is vaatvernauwing het gevolg. Dat leidt tot atherosclerose, aandoeningen aan de kransslagaders, hartritme stoornissen en infarcten.
- Daarnaast leidt inname van knoflook tot een **verhoging van de antioxidant-enzymen** catalase en glutathionperoxidase.

Knoflook heeft een antimicrobiële, antibiotische, antimycotische en antiparasitaire werking.

Knoflook heeft een zeer brede antimicrobiële werking tegen allerlei soorten micro-organismen. De toxineproductie van deze micro-organismen wordt bovendien tegengegaan. De werkzame stoffen zijn m.n. *allicine*, *ajoëen* en *diallyldisulfide*. Eén mg *allicine* is qua potentie overeenkomend met 15 IU penicilline.

- De **antibacteriële** activiteit van knoflook is het eerst herkend door Louis Pasteur in 1853. Bacteriële groei in gram-negatieve en gram-positieve bacteria wordt verhinderd door *ajoëen*, een zwavelhoudend bestanddeel dat alleen in knoflookolie en sap gevonden wordt. In de twintigste eeuw werd de plant in de Eerste Wereldoorlog door Engelse artsen gebruikt als een antibioticum. Daar veel bacteriën in de loop der tijd resistent zijn geworden tegen antibiotica, lijkt knoflook op dit punt veelbelovend.
- *Allicine* kan bepaalde enzymen in pathogene **micro-organismen** (parasieten, bacteriën, virussen en schimmels) **inactiveren** door een reactie met de thiol-groep (SH- of sulfhydrylgroep) van deze enzymen aan te gaan¹²⁶.
- Wanneer *allicine* door *cysteïne* wordt gereduceerd, zal het de disulfide-binding in de eiwitten van **microben** vernietigen. Vandaar dat een knoflookextract systemische schimmelinfecties kan bestrijden en eveneens werkzaam is tegen meningitis die door de schimmel cryptococcal wordt veroorzaakt. Voetschimmel (veroorzaakt door epidermofyton of trichophyton) kan met een *ajoëen*-crème effectief worden bestreden.
- **Virale infecties** van de bovenste luchtwegen (griep, verkoudheid) verbeteren door knoflook, mede doordat de knoflook de activiteit van de natural killer cellen doet toenemen. Deze NK-cellen zijn in staat virussen te bestrijden.
- De conditie van patiënten met **chronische bronchitis verbetert** door de inname van knoflook, waarschijnlijk ten gevolge van een verbeterde toestand van het immuunsysteem, dat beter in staat is infecties het hoofd te bieden (zie onder).

Knoflook beschermt de lever.

Bestanddelen van de knoflook induceren enzymen van de fase-II-detoxificatie in de lever waardoor de **ontgiftende werking** verbetert: toxines worden beter afgebroken en kunnen gemakkelijker worden uitgescheiden.

¹²⁵ Hier worden niet de erfelijke vormen van hypercholesterolemie bedoeld.

¹²⁶ Zoogdieren, dus ook mensen, hebben veel minder van deze eiwitten met SH-groepen dan lagere organismen en bovendien beschermt de antioxidant glutathion deze groepen tegen beschadiging.

Knoflook heeft anticarcinogene activiteit.

- Knoflook en andere Allium-soorten zoals daslook, bieslook, ui, prei en sjalotten bezitten **anticarcinogene** eigenschappen¹²⁷. Enzymen in de knoflook gaan tumorvorming tegen en versterken het immuunsysteem, mede door hun anti-oxidantwerking. De werking is m.n. aangetoond bij maagkanker en lonkanker.
- Bij chemotherapie heeft knoflook een beschermende werking.

Knoflook kan zware metalen aan zich binden.

Knoflookbestanddelen kunnen **zware metalen cheleren** (aan zich binden) zoals kwik, cadmium en lood en dan afvoeren.

Knoflook is immuunversterkend.

Knoflook is **immuunstimulerend**: de activiteit van de macrofagen, de natural killer cellen en de T-helper-cellen neemt toe. Bovendien worden de celmembranen beschermd tegen DNA-schade. Er is eveneens aangetoond dat de *ajoënen* in knoflook het ontstaan van kwalijke mutaties in het DNA tegengaat.

Knoflook is ontstekingsremmend.

Daarnaast is knoflook ook **ontstekingsremmend**. Door het remmen van de enzymen lipoxygenase en cyclo-oxygenase (enzymen in de vetzuurcyclus) wordt de aanmaak van de ontstekingsremmende eicosanoiden (prostaglandines, leukotriënen en tromboxanen) verminderd. Dit is vooral duidelijk gebleken bij het gebruik van een ethanolextract van de knoflook.

Verschillende knoflookproducten:

Tot slot nog even iets over de werkzaamheid van de verschillende knoflookproducten. Niet iedere vorm van knoflookinname (of –applicatie) heeft dezelfde effecten op het lichaam. Alle vormen hebben wel enige werkzaamheid m.b.t. het immuunsysteem, de anticarcinogene werking, de ontgiftiging, de cholesterolverlaging en de bloedverdunding. Welke eigenschappen de specifieke knoflookproducten dan nog meer hebben, blijkt uit het volgende overzicht¹²⁸:

Vormen				
	<i>Allicine</i> en zijn derivaten	<i>Sulfides</i> en hun derivaten	<i>Ajoënen</i> en <i>dithiïnes</i>	Andere bestanddelen
	<i>Antibiotisch, bloedverdundend, glucoseverlagend</i>	<i>Antioxidant, glucoseverlagend</i>	<i>Antibiotisch, bloedverdundend</i>	<i>Antioxidant</i>
Vers gehakte knoflook	+			+

¹²⁷ Wanneer verse knoflook verhit wordt, neemt m.n. ook de anticarcinogene werking af. Als men van dit effect wil profiteren moet men dus of verse knoflook nemen of een knoflookpreparaat.

¹²⁸ Ontleend aan Bergner, *The Healing Power of Garlic. The Enlightened Person's Guide to Nature's Most Versatile Medicinal Plant*. Rocklin USA (Prima Publishing) 1996.

Verhitte knoflook (gebakken/gekookt)		+		+
Vers knoflooksap	+			+
Knoflooksap (3-24 uur oud)	+	+		+
Knoflooksap (meer dan 2 dagen oud)		+		+
Infusie (theezakjesmethode)	+	+		+
Afkooksel		+		
Knoflookwijn (3-18 uur oud)	+	+		+
Knoflookwijn (oud) of tinctuur		+		+
Knoflookazijn (vers)	+	+		+
Knoflookoliemaceraat (3-36 uur oud)	+	+	+	+
Knoflookoliemaceraat (winkel)		(+) ¹²⁹	+	+
Knoflookolie-distillaat		+		+
Knoflookpoeder (in capsules, tabletten)	+	(+)		+
Kyolic ¹³⁰				+

¹²⁹ De haakjes geven aan dat het een zeer geringe werkzaamheid betreft.

¹³⁰ Een Kyolic-product is van oude knoflook vervaardigd met (dus) minder alllicine erin. Het is de mildeste vorm van knoflook. Je ruikt er nauwelijks van, maar de effecten zijn over het algemeen ook geringer.

Ayurveda en de moderne wetenschap

1. De moderne ayurvedische handboeken

Voor ik overga naar een vergelijking tussen wat de klassieke ayurveda over de knoflook zegt en wat de moderne wetenschap inmiddels allemaal over de werkzaamheid van deze plant heeft ontdekt, wil ik eerst even kort ingaan op wat enkele moderne ayurvedische kruidenboeken over de knoflook te melden hebben.

Volgen deze boeken de oude meesters? Of hebben de auteurs kennis genomen van de moderne wetenschappelijke publicaties en hebben ze de resultaten daarvan in hun beschrijving van de knoflook verwerkt?

Ik heb vijf ayurvedische kruidenboeken geraadpleegd. Twee van deze kruidenboeken zijn voor het grote publiek bedoeld, nl.:

Chopra & Simon, *Het Ayurvedische Kruidenboek*.

Lad & Frawley, *Ayurveda en kruiden*.

De drie andere zijn studieboeken/naslagwerken voor mensen die zijn ingevoerd in de ayurvedische geneeskunde:

Gogte, *Ayurvedic Pharmacology & Therapeutic Uses of Medicin Plants*.

Tirtha, *The Ayurveda Encyclopedia*.

Zoller & Nordwig, *Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin*.

Ik maak n.a.v. deze boeken slechts enkele opmerkingen.

- Voor alle boeken geldt dat zij veel nadruk leggen op de preventie en therapie bij hart- en vaatziekten en relatief heel weinig aandacht besteden aan de effecten van knoflook op het gebied van de gynaecologie en voortplantingsorganen, het 'stokpaardje' van Kāśyapa.
- Het boek van Chopra & Simon springt er uit wat betreft leesbaarheid en informatie m.b.t. het hoe en waarom van de effecten van knoflook. Er wordt verschillende malen naar de resultaten van modern onderzoek verwezen en via de literatuurlijst zijn de publicaties te achterhalen. De meeste aandacht van de auteurs gaat uit naar de preventie en therapeutische waarde bij hart- en vaatziekten.
- Het boek van Lad & Frawley is heel overzichtelijk en informatief, maar ook erg beknopt. Er wordt weinig uitleg gegeven over welke werking een plant heeft en welk effect hij heeft op het lichaam. Hoewel het boek geen literatuurlijst bevat, lijkt het moderne onderzoek toch niet aan de auteurs te zijn voorbijgegaan.
- Van de studieboeken is Zoller & Nordwig voor een 'westerling' het meest toegankelijk. De effecten van knoflook op de verschillende lichaamssystemen en de indicaties voor gebruik worden duidelijk en overzichtelijk beschreven. Bovendien worden ook dosis, bereiding en gebruik behandeld en bijwerkingen worden vermeld.
- De boeken van Gogte en Tirtha zijn eigenlijk alleen leesbaar voor iemand die in de ayurvedische geneeskunde is geschoold. Zij staan m.i. het dichtst bij dat wat de oude meesters onderwezen hebben en dus in feite ook het verste af van wat het moderne onderzoek tot nu toe aan resultaten heeft opgeleverd. Althans ... als er inderdaad een groot verschil is tussen de klassieke ayurveda en de moderne wetenschap. En dat is het onderwerp van de volgende paragraaf.

2. De klassieke ayurveda en de moderne wetenschap

In de Ayurveda wordt de medische wetenschap beschouwd als een geschenk van de goden. Deze zouden op een gegeven moment hun kennis aan de medici hebben doorgegeven opdat dezen het lijden van de mensheid zouden kunnen verzachten.

In de *Ode aan de knoflook* wordt iets anders aangekeken tegen de manier waarop de medici hun kennis zouden hebben verkregen. In de verzen 7 en 8 lezen we:

Op die berg (...) wonen de volgende verlichte wijzen: Atreya, Harita, Parvata, Bhela, Garga, Ambavya, Suhruta, Vasiha, Karla and Kopya. Honderden keren hebben zij hier samen rondgelopen, nieuwsgierig naar de smaken, eigenschappen, vormen, potenties en namen van alle medicinale planten.

In het geval van de knoflook vraagt Suśruta aan zijn leermeester informatie (vers 9):

Suśruta zag [een plant] met bleekgroene bladeren en witte bollen. De bladeren hadden een donkerblauwe glans als van een saffier en de bollen waren zo doorschijnend wit als de jasmijnbloem, als kristal, als de witte lotus, als de manestrallen, als de schelp of als mica. Suśruta, wiens nieuwsgierigheid was gewekt, ging naar de wijze koning van Varanasi, [zijn leermeester Dhanvantari, en vroeg hem] wat dit in 's hemelsnaam was.

Deze leermeester neemt dan het woord en vertelt alles wat er over de knoflook te weten valt. Hij besteedt ruim twintig verzen aan de eigenschappen van de knoflook en zijn uitwerking op de mens, de ziekten waarvoor de plant kan worden ingezet en de ziekten die een contra-indicatie vormen voor het gebruik van knoflook. Ik geef enkele verzen (13-16) als voorbeeld:

De smaak van zijn zaad¹³¹ is scherp, van de stengel zout en bitter, van de bladeren wrang. En in de navertering is hij zoet.

De eerste smaak is hier zoet, dan bitter en dan scherp. Op grond van zijn zoetheid is hij zwaar en vanwege zijn vetzigheid is de knoflook heel voedend.

Omdat hij alle gewone smaken bezit, kan hij alle gewone ziekten genezen. Hij werkt levensverlengend, spijsverteringbevorderend, als een afrodisiacum, hij maakt gelukkig en is de belangrijkste [plant] om ziektevrij te blijven.

Hij is goed voor het geheugen, de intelligentie, de kracht, de conditie, de uitstraling en het gezicht. Hij geeft een goede mondgeur en reinigt [alle] lichaamskanalen.

En de auteur van het tractaat zegt dan aan het slot:

Ik heb hier het gebruik van knoflook uiteengezet zoals het in de oude tijden door de wijzen is gezien. (...) (vers 43)

Kennisverwerving

Een belangrijke vraag is in dit verband: hoe verkrijgt de mens - in dit geval de arts - kennis?

Om kennis te verwerven werkt de ayurvedische arts werkt met de drie algemeen gebruikelijke methoden daarvoor: kennis, observatie en gevolgtrekking¹³².

¹³¹ Hiermee wordt de *bol* bedoeld, mogen we aannemen.

¹³² Dit zijn de gebruikelijke methoden om inzicht te krijgen in welk verschijnsel in het universum dan ook.

1. **aptopadeṣa** = kennis opgedaan door studie (van gezondheid en ziekte en alles wat daarmee samenhangt), ook wel **śabda** genoemd¹³³. Ook de kennis opgedaan door ‘schouwing’ (de goddelijke kennis, het innerlijk weten) kan men hiertoe rekenen.
2. **pratyakṣa** = kennis opgedaan door observatie (zowel van de therapeutische middelen als van de patiënt die bij hem komt). De arts gebruikt hiervoor zijn vijf zintuigen. Alles wat hij kan horen, zien, voelen, ruiken en proeven behoort hiertoe.
3. **anumāna** = concluderend vermogen. De arts brengt alle gegevens die hij tot zich neemt, onder in een totaalvisie waarop hij zijn diagnose en therapie baseert.

In het Bower-manuscript krijgen de wijze artsen de kennis niet alleen toegediend door de goden, maar verkrijgen zij die ook door eigen observaties. Opmerkelijk is ook dat er wordt gezegd dat zij op de bergtop rondlopen en *nieuwsgierig* zijn. En deze *nieuwsgierigheid* is natuurlijk te allen tijde een noodzakelijke voorwaarde voor wetenschap. En niet alleen in oude tijden, maar ook heden ten dage.

¹³³ Ook de medische voorgeschiedenis van een patiënt en zijn familie-omstandigheden maken deel uit van deze kennis.

Vergelijking:

Ik ben me ervan bewust dat het in feite een hachelijke zaak is om de opvattingen van auteurs van enkele duizenden jaren geleden naast de resultaten van hedendaags wetenschappelijk onderzoek te leggen. Zeker omdat ik ook nog de recepten van de klassieke auteurs buiten beschouwing heb moeten laten. Waarom hachelijk? Ik zal twee voorbeelden geven m.b.t. de hartaandoeningen.

De auteur van de *Ode aan de knoflook* spreekt niet over een gunstige werking van knoflook bij hartklachten. Hij geeft echter wel aan dat je door het eten van knoflook honderd jaar oud kunt worden terwijl je in een uitstekende conditie blijft. Impliceert een dergelijke constatering dan niet dat het hart gezond blijft?

Caraka spreekt evenmin over een gunstige werking van knoflook op het hart. Maar bij de bespreking van knoflookmelk zegt hij wel dat die melk een snelle verlichting geeft bij hartklachten. Nu is het natuurlijk heel goed mogelijk dat toekomstig wetenschappelijk onderzoek aantoont dat de effectiviteit van de knoflook vermeerderd wanneer je de knoflook samen met melk gebruikt. Wie zal het zeggen? Ondanks het feit dus dat ik me realiseer dat de vergelijking maar een beperkte waarde kan hebben, zal ik toch aangeven op welke punten de opvattingen van de klassieke ayurvedische auteurs overeenkomen met de resultaten van het wetenschappelijk onderzoek en waar dat (nog?) niet het geval is.

- Het moderne wetenschappelijk onderzoek heeft overtuigend aangetoond dat de inname van knoflook werkzaam is bij hoge bloeddruk en bij hart- en vaatziekten, m.n. doordat het de bloedvatwand verwijdt, de bloedlipiden (cholesterol en triglyceriden) verlaagt, de bloedplaatjesaggregatie remt, de fibrinogeenspiegel doet dalen en het bloed verdunt. Het is in feite het gebied waarop de knoflook momenteel scoort.
- Voor de klassieke ayurvedische auteurs lijkt de invloed op het cardiovasculaire systeem niet de belangrijkste werkzaamheid van knoflook. Alleen Suśruta en Vāgbhata vermelden deze. De andere auteurs spreken er niet over. Aambeien worden als indicatie genoemd door Suśruta, Vāgbhata en het Bower-manuscript. En wat het lymfatisch systeem betreft, wordt de gunstige werking op miltaandoeningen (en dus op de samenstelling van het bloed) door Vāgbhata en het Bower-manuscript genoemd.
- De wetenschappelijke studies naar het effect van knoflook op de luchtwegen laten een gunstig resultaat zien. De spieren van de luchtwegen gaan zich door knoflook ontspannen. Hoewel er volgens de strenge wetenschappelijke maatstaven nog niet genoeg onderzoek is gedaan naar de slijmophoestende werking, lijkt het er op dat binnen niet al te lange tijd de werkzaamheid van knoflook als expectorans zal worden geaccepteerd. En dat betekent: een gunstige uitwerking op vele luchtwegaandoeningen.
- Suśruta, Vāgbhata en het Bower-manuscript spreken in dit verband over ziekten die door een verhoogde Kapha worden veroorzaakt¹³⁴. Dat zijn al die ziekten waarbij overtollig slijm wordt aangemaakt, dus m.n. de ziekten van de luchtwegen. Minder slijm in de keelholte maakt de stem meer melodieus (Bower-manuscript: *zijn stem klinkt zo mooi als een fluit of een tamboer*). Als aandoeningen worden hoest, kortademigheid en rhinitis door meerdere auteurs genoemd.

¹³⁴ Caraka spreekt alleen in de recepten over een gunstige invloed bij Kapha-ziekten.

- Er is (nog) geen wetenschappelijke aanwijzing dat knoflook goed zou zijn voor de mondholte (tanden, kiezen, geur).
- Van de klassieke auteurs is het alleen Kāśyapa die hierover spreekt.
- Naar de werkzaamheid van knoflook op het gezichtsvermogen is nog nauwelijks onderzoek gedaan.
- Zowel Suśruta als Kāśyapa geven aan dat knoflookinname goed voor het gezicht zou zijn, terwijl Kāśyapa als specifieke aandoeningen staar en nachtblindheid noemt.
- *Commentaar:* Gezien de inhoudsstoffen van knoflook¹³⁵ en zijn werking op het immuunsysteem ligt het bijna voor de hand dat toekomstig onderzoek zal aantonen dat de plant een gunstige werking op het gezichtsvermogen heeft.
- Naar de werkzaamheid van knoflook op het gastro-intestinale systeem is door de wetenschap wel weer onderzoek gedaan. De resultaten lijken heel gunstig. Knoflook zou eetlustopwekkend zijn, spijsvertering ondersteunend en goed bij winderigheid. Het zou hyperactiviteit van de darmen tot rust kunnen brengen en ontspannend kunnen werken bij darm spasmen. Het is echter nog te vroeg om harde bewijzen op tafel te kunnen leggen. Hopelijk gebeurt dit in de nabije toekomst.
- In de klassieke ayurveda wordt de weldadige invloed van knoflook op de spijsvertering door vrijwel alle auteurs gemeld¹³⁶. Ze roemen m.n. de stimulerende werking van knoflook (spijsvertering stimulerend, het vuur aanwakkerend etc.). Het Bower-manuscript en Vāgbhata spreken verder over de genezende werking bij darmaandoeningen. Vāgbhata meldt bovendien dat knoflook ook goed zou zijn bij brandend maagzuur.
- *Commentaar:* Dat laatste is op zich enigszins merkwaardig omdat brandend maagzuur een Pitta-aandoening is, en daarbij zou je dus juist knoflook, dat een verwarmende kracht heeft, moeten mijden.
- Er is wetenschappelijk overtuigend aangetoond dat knoflook de ontgiftende werking van de lever stimuleert en daarmee de lever beschermt. Dat betekent uiteraard een preventieve werking t.a.v. leverziekten. Bovendien heeft de lever natuurlijk alles te maken met de samenstelling van het bloed en dan m.n. met de bloedlipiden. Knoflookinname zou onder meer de cholesterolsynthese remmen. Dat punt is al aan de orde geweest bij de bespreking van hart- en vaatziekten.
- In de klassieke ayurveda worden door Suśruta en het Bower-manuscript koliekijspijnen genoemd als zijnde vatbaar voor de gunstige werking van knoflook.
- *Commentaar:* Kolijspijnen kunnen meerdere oorzaken hebben, maar eentje ervan is de pijn door galstenen. Wanneer er door de lever minder cholesterol wordt aangemaakt, betekent dat dat de kans op galstenen vermindert. Of ze door knoflook ook worden afgebroken is een tweede, maar in ieder geval kunnen we wel zeggen dat het eten van knoflook een preventieve werking zal hebben op de vorming van galstenen.

¹³⁵ O.m. selenium en de B-vitamines.

¹³⁶ Caraka spreekt alleen in de recepten over de gunstige werking van knoflook op de spijsvertering.

- Op het terrein van de dermatologie is door de wetenschap nog vrijwel geen onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van knoflook, behalve wanneer een huidaandoening door een micro-organisme wordt veroorzaakt (zie onder).
- Van de klassieke ayurvedische auteurs is het vooral Kāśyapa die veel aandacht schenkt aan de gunstige effecten van knoflookinname m.b.t. de haren (incl. snor- en baardharen) en de huid. Alle auteurs vermelden dat huidaandoeningen door knoflook kunnen worden genezen en m.u.v. Suśruta noemen ze daarnaast ook nog vitiligo (of leukoderma)¹³⁷.
- *Commentaar:* Huidaandoeningen kunnen verschillende oorzaken hebben. Wanneer deze volgens de huidige inzichten bijvoorbeeld door een schimmel worden veroorzaakt, ligt het voor de hand dat knoflook werkzaam is op grond van zijn fungicide werking. En wat vitiligo betreft: dat is een auto-immuunstoornis. Als knoflook een immuunstimulerende werking heeft, wat wetenschappelijk toch wel min of meer aanvaard is, dan is het zeer goed mogelijk dat juist deze huidaandoening verbetert door de regelmatige inname van knoflook.
- Het onderzoek naar de werking van knoflook op schadelijke micro-organismen kan over wetenschappelijke belangstelling niet klagen. Er is inmiddels veel onderzoek uitgevoerd naar allerlei soorten bacteriën, virussen, parasieten, schimmels en wormen. Het meeste wetenschappelijke onderzoek heeft echter *in vitro* plaatsgevonden (in het laboratorium). Daar m.n. de *allicine* verantwoordelijk is voor de antimicrobiële activiteit, is het lastig om gecontroleerde *in vivo* onderzoeken (bij mensen) te doen. De uit een gekneusde of doorgesneden knoflookteen vrijgekomen *allicine* is immers na een aantal uren verdwenen. Men kan op basis van de verschillende experimenten inmiddels wel concluderen dat bij gebruik van verse knoflook of vers sap, de werkzaamheid van *allicine* nog wel aanwezig is en dat in dat geval de antimicrobiële werking is aangetoond. Omdat knoflookinname invloed heeft op het verloop van de arachidonzuurcyclus (vetzurencyclus), ligt een ontstekingsremmende en koortswerende werking voor de hand. Het ligt in de lijn der verwachtingen dat hiervoor binnenkort voldoende wetenschappelijk onderzoek voorhanden is.
- Alle ayurvedische auteurs spreken over de *krimi* (schadelijke micro-organismen), die door het eten van knoflook zouden verdwijnen. Daarnaast wordt chronische koorts door Suśruta en Kāśyapa genoemd en tuberculose door Kāśyapa en het Bower-manuscript. Kāśyapa vermeldt in zijn eentje nog de derdedaagse en vierdedaagse koorts (twee malariasoorten).
- *Commentaar:* De oorzaak van chronische koorts kan een infectie zijn die door een micro-organisme wordt veroorzaakt. In dat geval zal het gebruik van verse knoflook werkzaam zijn. Dat zal het waarschijnlijk ook zijn bij de verschillende malariasoorten, die immers door parasieten worden veroorzaakt, al ben ik in de literatuur het onderzoek naar deze parasieten (de Plasmodiumsoorten) nog niet tegengekomen. Wel is bekend dat tot in de 20^e eeuw zowel in Duitsland als in Bulgarije knoflook bij malaria werd ingezet. Naar de bacteriën die tuberculose veroorzaken is wel onderzoek gedaan (hoewel nog niet *in vivo*) en dat voorlopige onderzoek wijst op positieve resultaten.

¹³⁷ Voor huidaandoeningen wordt het woord *kuṣṭha* gebruikt. Daar vallen achttien huidaandoeningen onder. Vitiligo behoort niet tot deze groep.

- De anticarcinogene activiteit van knoflook is wetenschappelijk aangetoond. Voor maagkanker staat dit inmiddels buiten kijf, voor andere kankersoorten moet het definitieve bewijs nog geleverd worden, al er zijn al wel sterke aanwijzingen voor een gunstig effect.
- Over de werkzaamheid van knoflook op kanker wordt door de ayurvedische auteurs niet gesproken. Wel wordt gesproken over *gulma* (een zwelling; meestal in de buik, soms ook in hart, navel of flanken). Deze zwelling kan door kanker veroorzaakt worden, maar dat hoeft niet.
- *Commentaar*: In het ayurvedisch denken wordt deze zwelling veroorzaakt door Vāta (wind, gas). Daar knoflook een verhoogde Vāta corrigeert, zal de inname ervan een weldadige invloed op *gulma* hebben.

- Er is relatief weinig onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van knoflook op de botten, spieren en gewrichten. Wel is de ontspannende werking op de gladde spieren van de bloedvaten aangetoond en op de spieren van de luchtwegen en het maagdarmkanaal.
- Met name Kāśyapa roemt de gunstige werking van knoflook op de botten, spieren en gewrichten. De flexibiliteit van het lichaam zou gegarandeerd zijn. Als ziekten worden door hem genoemd: stramheid, jicht en mank lopen. Dat knoflook ook werkzaam is bij botbreuken wordt niet alleen door Kāśyapa, maar ook door Suśruta en Vāgbhata genoemd. En het Bower-manuscript noemt als enige de weldadige invloed bij lumbago en reuma.
- *Commentaar*: Het feit dat de arachidonzuurcyclus gunstig beïnvloed wordt door het eten van knoflook en er daardoor minder ontstekingsbevorderende eicosanoiden worden aangemaakt, kan een verklaring zijn voor de weldadige werking bij reuma¹³⁸. Voor de gunstige werking bij de andere ziekten (inclusief de botbreuken) is misschien het verbeterde immuunsysteem verantwoordelijk. Wat de jicht betreft weet ik niet een directe verklaring. Omdat knoflook hoofdzakelijk basisch is? Dat zou kunnen, maar er zijn wel voedingsmiddelen die dan hoger zouden scoren¹³⁹. Misschien moeten we hier ook weer aan de ontstekingsremmende werking van knoflook denken. Wanneer knoflook korte tijd in de vorm van een kompres op een ontstoken gewricht wordt gelegd, bevordert het daar de bloedcirculatie en ook dat kan een heilzame uitwerking hebben.

- De diuretische werking van knoflook is wel min of meer bewezen. Dat betekent een gunstige werking bij oedeem. Verder wordt nog volop onderzoek gedaan naar de invloed van knoflook op sommige urinewegaandoeningen.
- Ook deze keer is het weer Kāśyapa die de meeste aandoeningen noemt: nierstenen, pijnlijke urinatie (dysuria), verzwakte blaaspijpen, uitdroging en anale fistel. Door Suśruta wordt oedeem genoemd en Vāgbhata en het Bower-manuscript noemen urinewegaandoeningen in het algemeen, waar in het ayurvedisch systeem ook diabetes onder valt.
- *Commentaar*: Diabetes wordt in de moderne geneeskunde niet onder de urologie gerekend (de ‘zoete urine’ is immers slechts een symptoom). Voor de gunstige

¹³⁸ Bergner waarschuwt overigens dat men bij reumatoïde artritis juist geen knoflook moet innemen, maar alleen knoflookkompresen (gedurende maximaal 20 minuten) mag nemen, waardoor de bloedcirculatie in het aangedane gebied kan verbeteren. Inname van knoflook kan de pijn door de ontsteking verergeren (175-176). Dit stemt overeen met de ayurvedische visie. Een ontsteking is het gevolg van een verhoogde Pitta. Voeg je een ‘warm’ medicijn toe, dan verhoog je de Pitta nog meer.

¹³⁹ Zoals augurken, komkommer en olijven bijvoorbeeld.

werking van knoflook bij diabetes kan men denken aan de glucoseverlagende werking van knoflook. De door Kāśyapa genoemde uitdroging bevreedt enigszins, omdat knoflook toch een hete en ook drogende (antidiuretische) werking heeft. Bij uitdroging zou men dus juist geen knoflook moeten nemen.

- Er is nog weinig onderzoek verricht naar de werking van knoflook als afrodisiacum en als emmenagogum (middel dat een goede menstruatie bevordert).
- Gynaecologie en voortplantingsorganen zijn het stokpaardje van Kāśyapa. Hij prijst de werking van knoflook op dit gebied hogelijk. De plant heeft een gunstige uitwerking op zaad, eikel en vrucht. De mannen krijgen een onuitputtelijke viriliteit, elke zwangerschap leidt tot bevruchting, de vrouwen blijven vrij van geslachtsziekten, eventuele problemen met zaadlozing en menstruatie verdwijnen en er worden prachtige kinderen geboren. Wat kan een mens nog meer willen? De werking als afrodisiacum wordt niet alleen door hem, maar door alle auteurs vermeld (trouwens niet alleen in de ayurveda, maar in vrijwel alle culturen te allen tijde). Het Bower-manuscript is naast Kāśyapa de enige die ook aangeeft dat knoflook gunstig werkt bij menstruatieproblemen en dat de viriliteit van de man toeneemt.
- *Commentaar:* Het lijkt voor de hand te liggen dat een middel dat het immuunsysteem stimuleert (*ojas* in de ayurveda) ook een gunstige invloed heeft op de energie van de man (in de ruimste zin) en dus ook op zijn viriliteit. Dat vrouwen door het eten van knoflook beschermd zouden zijn tegen geslachtsziekten, zouden we kunnen toeschrijven aan de antimicrobiële werking van de knoflook. Dat de plant een gunstige werking zou hebben op het hormonale systeem en daarmee op de menstruatiecyclus van de vrouw, is zeer goed mogelijk, maar nog niet overtuigend aangetoond.
- Door het eten van knoflook verbetert de weerstand. Het is bewezen dat er meer antioxidant-enzymen worden aangemaakt en dat betekent dat de ziekmakende vrije radicalen van binnenuit worden bestreden. Uiteraard komt dat de algemene conditie van het lichaam ten goede.
- Caraka spreekt niet over de gunstige werking van knoflook op het immuunsysteem. De andere auteurs wel. Ze noemen het een tonicum en ze geven aan dat het de lichaamskracht doet toenemen. Kāśyapa en het Bower-manuscript gaan nog iets verder en wijzen er op dat knoflook een jeugdige uitstraling geeft en levensverlengend is. Het Bower-manuscript zegt zelfs dat je er honderd jaar mee kunt worden¹⁴⁰!
- Onderzoek op het terrein van de neurologie en psychiatrie wijzen op een sederend effect van de knoflook. Doordat de spieren ontspannen, zal de plant een positieve werking hebben bij stress en dientengevolge waarschijnlijk ook bij vermoeidheid en hoofdpijn. Verder onderzoek op dit terrein is nog gaande.
- Kāśyapa schrijft enkele merkwaardige effecten toe aan het gebruik van knoflook. De mens zou gelukkiger en fijngevoeliger worden, zijn fortuin zou toenemen en gevoelens van verlegenheid zouden verdwijnen. Daarnaast beweert hij ook dat de plant goed is voor het geheugen en de intelligentie en dat hij duizeligheid voorkomt. Caraka en Vāgbhata spreken niet over effecten op het terrein van de neurologie en

¹⁴⁰ En dat is in de ayurveda het aantal jaren dat een mens kan leven!

psychiatrie¹⁴¹. Suśruta vermeldt dat knoflook goed is voor de intelligentie. Het Bower-manuscript meldt dat ook en voegt daar nog aan toe dat hij goed is voor de zintuigen en dat hij werkzaam is bij eenzijdige verlamming en epilepsie.

- *Commentaar:* Drie van de vijf ayurvedische auteurs spreken over een verbetering van de hersenfuncties. Op basis van het huidige onderzoek is dit alleen te begrijpen vanuit een verbeterde doorbloeding van de capillairen in de hersenen t.g.v. dunner bloed. Het is me niet helemaal duidelijk of dat ook een verklaring zou kunnen zijn voor een betere werking van de zintuigen.

Het Bower-manuscript noemt ook nog de eenzijdige verlamming en de epilepsie. Als we de eenzijdige verlamming beschouwen als een gevolg van een TIA of een CVA (beroerte) dan is duidelijk dat knoflook inderdaad een gunstig effect zal hebben, of in ieder geval een preventieve werking. En wat betreft de epilepsie, lijkt het niet onmogelijk dat knoflook daar inderdaad een gunstige invloed op uitoefent. Om te beginnen kan epilepsie vele oorzaken hebben, waaronder een besmetting met een amoëbe, virusinfecties, onvoldoende zuurstoftoevoer naar de hersenen, een beroerte, een hartinfarct, blootstelling aan giftige stoffen, etc. Allemaal oorzaken die door het gebruik van knoflook kunnen wegvallen of verminderen. En vervolgens kan ook nog een rol spelen dat knoflook een sederende werking heeft, waardoor mogelijk minder snel elektrische ontladingen in de hersenen zullen plaatsvinden. Maar dat zal verder onderzoek moeten uitwijzen.

- Het is onomstotelijk bewezen dat de leverwerking verbetert door de inname van knoflook. Dat betekent dat de lever effectiever vergiften uit het lichaam zal verwijderen. Voor vergiftiging door lood en andere zware metalen zijn er aanwijzingen dat dit inderdaad het geval is. Voor andere vergiftigingen is het aannemelijk, maar nog niet bewezen.
- *De ayurvedische auteurs spreken geen van alle (ook niet in de recepten) over het effect van knoflook op vergiftigingen, slangenbeten en andere beten en steken van dieren.*
- *Commentaar:* Dat de ayurvedische auteurs dit effect van knoflook niet noemen is merkwaardig. We weten immers dat m.n. slangenbeten een veel voorkomende klacht geweest is in India. In andere culturen is juist deze kwaliteit van de knoflook ook altijd zeer geroemd.

Conclusie

De klassieke ayurvedische auteurs hebben de traditionele kennis en hun eigen ervaring gebundeld en er verslag van gedaan in de boeken die wij heden ten dage nog kunnen raadplegen. Zij hadden niet de beschikking over de laboratoria en onderzoeksmethoden waar de moderne wetenschap wel over beschikt. Toch hebben zij aan de knoflook op basis van zijn eigenschappen werkingen toegeschreven die in grote lijnen door het moderne onderzoek bevestigd worden. In de komende jaren zullen er ongetwijfeld nog meer harde bewijzen komen voor al die effecten van knoflook die duizenden jaren geleden al bekend waren in de Ayurveda.

¹⁴¹ Caraka doet dat wel in zijn recepten.

Tot slot nog een korte karakterisering van de diverse auteurs.

- **Caraka** is wel heel summier in zijn beschrijving van de knoflook. Het lijkt wel of hij aan de plant niet die waarde toekent die de andere auteurs eraan toekennen.
- **Suśruta** is beknopt, maar in vergelijking met de andere auteurs redelijk volledig. De belangrijkste aandoeningen waarvoor knoflook kan worden ingezet, worden door hem genoemd.
- Dat geldt ook voor **Vāgbhata**. Verder lijkt het niet onwaarschijnlijk dat hij bij de beschrijving van de knoflook gebruik heeft gemaakt van de *Ode aan de knoflook* of een voorganger van deze tekst.
- **Kāśyapa** besteedt een heel hoofdstuk aan de knoflook en is daarmee het meest uitvoerig van alle auteurs. Het is boeiend te lezen wat hij er allemaal over te melden heeft. Dat is veel meer dan de drie vorige auteurs samen. Soms gaat hij in zijn enthousiasme m.i. wel erg ver. Niet alleen zijn zijn opvattingen over de gynaecologische effecten van het eten van knoflook niet erg geloofwaardig (*Elke gemeenschap leidt tot een zwangerschap!*), ook zijn opmerkingen over de materiële, psychische en fysieke welstand die je kunt bereiken door het eten van knoflook, lijken enigszins overdreven. Maar ondanks dat blijft zijn hoofdstuk een bron van veel informatie.
- En dan als laatste de tekst van het **Bower-manuscript**. De kennis die de auteur van de *Ode aan de knoflook* over de plant bezit, is indrukwekkend en doet niet onder voor die van de grote meesters. Hij onderscheidt zich echter van de andere auteurs doordat hij zijn kennis over de knoflook in de vorm van een ‘literaire kunstwerk’ heeft gegoten. Hij heeft daarvoor de raamvertelling gebruikt, een vorm die voor informatieoverdracht zeer geschikt is.
Het verhaal leest prettig, mede door het beeldende taalgebruik en de duidelijke opbouw. Het enthousiasme van de auteur voor de knoflook is uitbundig maar tegelijkertijd ingetogen. Hij vertelt dat wat mensen boeiend vinden om te weten: de geboorte van de knoflook, de naamgeving, het festival etc. Hij is uiterst nauwkeurig in de beschrijving van zijn recepten en zorgvuldig in zijn adviezen daaromtrent. En tegelijkertijd schrijft hij als een dichter die de essentie van wat hij wil meedelen in zo weinig mogelijk woorden wil vatten. Zijn tekst leest voor mij dan ook als een gedicht. Tijdens het werken aan dit knoflooktraktaat heb ik hoe langer hoe meer waardering gekregen voor de auteur van deze *Ode aan de knoflook*.

Als een hommage aan hem, de auteur van de *Ode aan de knoflook*, wil ik besluiten met het citeren van vers 42 van zijn tekst:

Gelukkig is de man [die knoflook heeft gegeten]: zijn stem klinkt zo mooi als een fluit of een tamboer, zijn huid ziet er uit alsof hij bedekt is met het fijnste goud, hij is heel wijs en heeft een diep inzicht, zijn lichaam is goedgebouwd en vrij van rimpels etc. Al zijn zintuigen zijn goed ontwikkeld, ze werken goed samen en worden voortdurend scherper. Deze man kan honderd jaar leven in het bezit van een uitstekende spijsvertering en een onuitputtelijke viriliteit.

Maaïke Mulder

Bergen 14 juni 2005.