

RASA

DIE GESCHMACKSRICHTUNGEN

SÜSS - SAUER - SALZIG



Ayurveda-Seminar Nr. 4

Herzlich willkommen bei:

Dharamleen Ayurveda & Yoga
Steindamm 20
01968 Senftenberg
T. 03573.6783400
M. 0172.9619307

Mai 2023

rasa - der Geschmack

- Den Geschmack unserer Lebensmittel analysieren.
- Wirkungen der Geschmacksrichtungen auf den Organismus.

Die sechs Geschmacksrichtungen:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| - süß | (Erde und Wasser) |
| - sauer | (Erde und Feuer) |
| - salzig | (Wasser und Feuer) |
| - scharf | (Feuer und Luft) |
| - bitter | (Äther und Luft) |
| - zusammenziehend | (Luft und Erde) |

DIE SÜSSE GESCHMACKSRICHTUNG

Beispiele: Getreide, reifes Obst, süßes Obst (Datteln, Rosinen), Rohrzucker, Honig

eigene Beispiele:

Elemente: Erde und Wasser

Wirkung auf die Dosas: senkt Vata- und Pitta-Dosa, erhöht Kapha-Dosa

Wirkungen allgemein: nährt die Gewebe, führt zu Gewichtszunahme

Wirkungen ayurvedisch: fördert das Wachstum aller Körpergewebe und Ojas, es trägt zur Langlebigkeit bei, wirkt beruhigend auf die fünf Sinnesorgane und den Geist, verleiht Kraft und eine gute Hautfarbe. Schwächt die Wirkung von Giften ab, lindert den Durst und Empfindungen von Brennen und fördert die Gesundheit und das Wachstum von Haut und Haaren. Es ist gut für die Stimme und die Energie. Nährend, belebend, verleiht Zufriedenheit, vermehrt die Körpermasse, schafft Festigkeit, wirkt aufbauend bei Schwäche und Abmagerung und hilft in der Rekonvaleszenz. „Süß“ lindert Anfälle und Ohnmachten. Wird „Süß“ im Übermaß konsumiert kommt es zu Fettleibigkeit, Schläffheit, Faulheit, übermäßigem Schlaf, Schwere, Appetitverlust, Verdauungsschwäche, zur abnormen Entwicklung der Muskeln des Mundes und des Halses, zu erschwelter Atmung, Husten, erschwertem Wasserlassen, Darmträgheit, zu durch Kälte verursachtem Fieber, zu abdomineller Auftreibung, übermäßigem Speichelfluss, Verlust des Gefühls, Stimmverlust, Schilddrüsenvergrößerungen, Lymphknotenschwellungen, Schwellungen der Beine und des Halses, Ansammlungen in der Blase und den Gefäßen, Zunahme des Schleims im Hals und in den Augen. Ist häufig Ursache von Kapha-Erkrankungen.

Wirkung nach der Verdauung: kühlend

Eigenschaften: feucht, kühlend und schwer

Anwendungen: ergeben sich aus den Wirkungen

Besonderheiten: Die süße Geschmacksrichtung erfrischt die Nase, den Mund, den Hals, die Lippen und die Zunge.

DIE SAURE GESCHMACKSRICHTUNG

Beispiele: Essig, unreifes Obst/Fruchtsäuren, saure Beerenfrüchte (Himbeeren, Hagebutten)

eigene Beispiele:

Elemente: Erde und Feuer

Wirkung auf die Dosas: senkt Vata-Dosa, erhöht Pitta- und Kapha-Dosa

Wirkungen allgemein: regt den Appetit und die Sekretion an.

Wirkungen ayurvedisch: verbessert den Geschmack der Nahrung, entfacht das Verdauungsfeuer, vermehrt die Masse des Körpers, belebt, verleiht den Sinnen Festigkeit, vermehrt die Kraft, treibt Blähungen aus, verleiht dem Herzen Zufriedenheit, fördert den Speichelfluss, die Befeuchtung und Verdauung der Nahrung, nährend

Eigenschaften: leicht, heiß, feucht

Wirkung nach der Verdauung: mittelgradig erhitzen

Anwendungen und Besonderheiten: der saure Geschmack macht empfindliche Zähne, verursacht Durst, Blinken der Augen, Gänsehaut, Verflüssigung von Kapha, eine Störung von Pitta, sowie Ansammlung von Toxinen im Blut. Im Übermaß verzehrt bewirkt die saure Geschmacksrichtung Muskelschwund und Überdehnbarkeit, sowie Ödeme bei geschwächten Personen. Durch seine erhitzen Eigenschaften fördert es die Reifung und Eiterung von entzündeten Stellen, Wunden, Verbrennungen, Frakturen und anderen Verletzungen, sauer bewirkt Empfindungen von Brennen im Hals, in der Brust und am Herzen.

DIE SALZIGE GESCHMACKSRICHTUNG

Beispiele: Steinsalz, Meersalz, Seetang, Irisch Moos. Salzig ist i. d. Regel mineralischen Ursprungs

eigene Beispiele:

Elemente: Wasser und Feuer

Wirkung auf die Dosas: erhöht Kapha- und Pitta-Dosa, senkt Vata-Dosa

Wirkungen allgemein: Flüssigkeitsretention, hält Wasser im Gewebe fest, macht das Gewebe weich

Wirkungen ayurvedisch: Die Geschmacksrichtung Salzig fördert die Verdauung, entfacht das Verdauungsfeuer. Ist beruhigend, abführend und eröffnend. Wirkt Steifigkeit und Kontraktionen entgegen, erweicht Ansammlungen. Hebt alle anderen Geschmacksrichtungen auf. Fördert den Speichelfluss, verflüssigt Kapha, reinigt die Gefäße, macht alle Organe des Körpers weich und verleiht der Nahrung Geschmack.

Wird Salz im Übermaß konsumiert bewirkt es eine Störung von Pitta, Stauungen des Blutes, verursacht Durst, Ohnmachtsgefühle und Empfindungen von Brennen und Muskelschwund. Zu viel Salz in der Nahrung verschlimmert infektiöse Hauterkrankungen, ruft Vergiftungssymptome hervor, verursacht das Aufbrechen von Tumoren, das Ausfallen der Zähne, vermindert die Manneskraft, stört die Funktion der Sinne und verursacht faltige Haut, Ergrauen und Ausfallen der Haare. Desweiteren fördert ein Übermaß an Salz Krankheiten, die mit Blutungen verbunden sind, Übersäuerung der Verdauungsprozesse, entzündliche Hautkrankheiten, Gicht und andere Pitta-Krankheiten.

Eigenschaften: Salzig ist schwer, ölig und heiß.

Karma/Gesamtwirkung: schneidend, beißend, scharf und flüssig.

Wirkung nach der Verdauung: schwach erhitzend

Anwendungen: ergeben sich aus den Wirkungen

Besonderheiten: mäßige Dosen wirken als Abführmittel, große Gaben als Emetikum. Mildes Sedativum.