

RASA
DIE GESCHMACKSRICHTUNGEN
SCHARF - BITTER - ZUSAMMENZIEHEND



Ayurveda-Seminar Nr. 5

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 SCHARFE GESCHMACKSRICHTUNG

Beispiele: Chilli, schwarzer Pfeffer, Ingwer, Senfsamen

eigene Beispiele:

Elemente: Feuer und Luft

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

Wirkungen allgemein: regt den Stoffwechsel an, mindert das Körpergewicht

Eigenschaften: Die Geschmacksrichtung Scharf ist leicht, heiß und trocken.

Wirkungen ayurvedisch: Der Geschmack reinigt den Mund, entfacht das Verdauungsfeuer, reinigt die Nahrung, fördert die Absonderungen der Nasenschleimhaut; verursacht Tränen und verleiht den Sinnen Klarheit. Ferner unterstützt die Geschmacksrichtung die Heilung von Krankheiten, die mit Darmträgheit, abdomineller Auftreibung und übermäßiger Flüssigkeitsansammlung im Körper verbunden sind. Der scharfe Geschmack fördert die Ausscheidung von öligen, schweißigen und klebrigen Toxinen. Er bewegt Blutgerinnsel und Blutstauungen, löst Stauungen im Allgemeinen, eröffnet die Gefäße und lindert Kapha.

Wird Scharfes zu viel für sich alleine oder im Übermaß gebraucht, bewirkt es eine Schwächung der Manneskraft. Durch seinen Geschmack und durch die Intensität der Schärfe verursacht Scharfes Täuschungen, Müdigkeit, Schläffheit und Abmagerung. Diese Geschmacksrichtung verursacht Ohnmachtsgefühle, Schwäche, Verlust des Bewusstseins und Schwindel. Scharfes verbrennt den Hals, erzeugt ein Gefühl des Brennens im Körper, vermindert die Kraft und verursacht Durst. Durch Vorherrschen von Luft und Feuer erzeugt diese Geschmacksrichtung verschiedene Empfindungen von Brennen, Zittern und durchbohrende Schmerzen am ganzen Körper.

Wirkung nach der Verdauung: stark erhitzend

Anwendungen: Die Geschmacksrichtung Scharf verleiht den Speisen Geschmack, stillt den Juckreiz, fördert die Abheilung von Hautauswüchsen, tötet Würmer, wirkt keimtötend, greift das Muskelgewebe an.

Besonderheiten:

DIE BITTERE GESCHMACKSRICHTUNG

Beispiele: grüne Salate wie Endiviensalat, Chicorree, Löwenzahn, Ampfer, Schafgarbe, bittere Gemüse wie Karela (Bittergurke), Zucchini, Echinacea, Aloe

eigene Beispiele:

Elemente: Äther und Luft

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

Wirkungen allgemein: reinigt die Gewebe, insbesondere das Blut (rakta-dhatu)

Eigenschaften: Bitter ist trocken, kalt und leicht.

Wirkungen ayurvedisch: Obwohl Bitter für sich alleine nicht gut schmeckt, stellt es den Geschmackssinn wieder her. Die Wirkung ist entgiftend, antibakteriell, keim- und wurmtötend. Bitter lindert Ohnmachtsgefühle, Empfindungen von Brennen, Juckreiz, entzündliche Hauterkrankungen und Durst. Diese Geschmacksrichtung strafft die Haut und die Muskulatur.

Bitter wirkt fiebersenkend, entfacht das Verdauungsfeuer, fördert die Verarbeitung von Toxinen, reinigt den Milchfluss, hilft Fett zu reduzieren und Ansammlungen von Toxinen im Fett-Knochenmark- und Lymphgewebe sowie im Schweiß, Urin und Stuhl zu entfernen.

Wird Bitter zu viel, ausschließlich oder im Übermaß gebraucht, bewirkt es aufgrund seiner natürlichen Eigenschaften von Trockenheit, Rauheit und Klarheit einen Schwund aller Gewebe des Körpers. Bitter bewirkt Rauheit der Gefäße, vermindert die Kraft, verursacht Abmagerung, Müdigkeit, Täuschung, Schwindel, Trockenheit des Mundes und andere Vata-Erkrankungen.

Anwendungen:

Wirkung nach der Verdauung: stark kühlend

Besonderheiten:

DIE ZUSAMMENZIEHENDE GESCHMACKSRICHTUNG

Beispiele: Kurkuma, Safran, Granatapfel, Himbeerblätter, Hamamelis (Zaubernuss)

eigene Beispiele:

Elemente: Luft und Erde

Wirkung auf die Doshas: Kapha und Pitta werden gesenkt, Vata erhöht.

Eigenschaften: trocken, kühlend und leicht

Wirkungen allgemein:

Wirkungen ayurvedisch: Die Geschmacksrichtung Zusammenziehend wirkt beruhigend, stillt Durchfall, unterstützt die Heilung von Gelenken und fördert das Schließen und Abheilen von entzündlichen Stellen und Wunden. Sie ist trocknend, festigend und kontrahierend. Stillt Blutungen. Fördert die Absorption von Körperflüssigkeiten.

Wird diese Geschmacksrichtung zu viel für sich oder im Übermaß gebraucht, ruft sie Trockenheit des Mundes hervor, verursacht Schmerzen am Herzen, Verstopfung, schwächt die Stimme, verstopft die Kanäle des Kreislaufes, macht die Haut dunkel und bewirkt vorzeitiges Altern. Zusammenziehendes bewirkt die Retention von Winden, Urin und Stuhl, verursacht Abmagerung, Schwäche, Durst und Steifigkeit. Aufgrund seiner natürlichen Eigenschaften der Rauheit, Trockenheit und Klarheit werden Vata-Krankheiten wie Lähmungen, Spasmen, Konvulsionen werden hervorgerufen.

Anwendungen:

Wirkung nach der Verdauung: kühlend

Besonderheiten: