



Smakerna och dess påverkan

De sex smakerna initierar en komplex kaskad av influenser som berör varje aspekt av kropp och sinne.

De olika aspekterna inom Ayurveda på mat är:

- Rasa/smak (en enda smak eller en kombination av olika smaker) försvårar eller lugnar effekten på de olika doshorna Vata, Pitta, Kapha.
- Virya /temperatur (om maten är värmande eller kylande till sin natur)
- Vipaka/post-matsmältningseffekt (påverkar matsmältningen och hur det ger näring åt celler)
- Prabhav/en oförutsägbar effekt som är unik för ett visst ämne (dvs ghee är kylande och ändå tändar agni)
- Gunas egenskaper
- Affinitet till speciella organ eller vävnader
- Rörelseriktning i kroppen
- Emotionell påverkan

Den söta smaken - en snabb överblick

Balanserar: Vata och Pitta

Förvärrar: Kapha

Primära element: jord och vatten

Virya (temperatur): kylning

Vipaka (post-mag-effekt): söt

Gunas (associerade egenskaper): tung, kall, fet, mjuk, relativt svårt att smälta, grundande, uppbyggande, närande

Associerade positiva känslor: kärlek, delaktig, medkänsla, glädje, lycka, salighet - den mest Sattviska av smakerna

Känslor vid överskott: beroende, girighet, habegär

Plats på tungan: tungspets

Relaterade organ: sköldkörteln, övre delen av lungorna

Påverkar: alla 7 vävnaderna (dhatu)

Rörelseriktning: nedåtgående, stabiliserande (aktiverar Apana vayu)

Ytterligare påverkan: fuktande, laxerande, urindrivande, lenande, mjukgörande, kramplösande, slemlösande, antiinflammatorisk



Den sura smaken - en snabb överblick

Balanserar: Vata

Förvärrar: Pitta och Kapha

Primära element: jord och eld

Virya (temperatur): värmande

Vipaka (post-mag-effekt): sur

Gunas (associerade egenskaper): vätskande, lätt, varm

Associerade positiva känslor: uppskattning, förståelse, urskiljningsförmåga

Känslor vid överskott: kritik, svartsjuka, avvisande, hat, agitation, själviskhet, hyperaktivitet

Plats på tungan: framkanter

Påverkan på organ: lungor

Påverkar: alla vävnader (dhatu), utom reproduktiva (shukra)

Rörelseriktning: nedåtgående rörelse (aktiverar Apana vayu)

Ytterligare påverkan: fuktar, främjar bulk, håller vätska i vävnaderna, lenande, laxerande, främjar ett sunt flöde av gallvätska.

Den salta smaken - en snabb överblick

Balanserar: Vata

Förvärrar: Pitta och Kapha

Primära element: vatten och eld

Virya (temperatur): värmande (den minst värmande av smaker)

Vipaka (post-mag-effekt): söt

Gunas: tung, fet, varm

Associerade positiva känslor: mod, förtroende, entusiasm, intresse

Känslor vid överskott: frestelse, beroende, girighet, habegär, irritabilitet

Plats på tungan: bakre kanterna av tungan

Påverkan på organ: njurar

Påverkar: plasma, blod, muskler, fett och nervvävnad

Rörelseriktning: Nedåtgående (aktiverar Apana vayu)

Ytterligare påverkan: kramlösande, aptitretare, slemlösande, anti-flatulent, fuktande, laxerande

Den starka smaken - en snabb överblick

Balanserar: Kapha



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

Förvärrar: Pitta och Vata

Primära element: eld och luft

Virya (temperatur): värmande (den hetaste av smakerna)

Vipaka (post-mag-effekt): het

Gunas (associerade egenskaper): varm, torr, ljus, skarp (penetrerande), aromatisk

Associerade positiva känslor: entusiasm, spänning, nyfikenhet, klarhet, vitalitet, kraft, koncentration och utvidgande

Känslor vid överskott: irritabilitet, aggressivitet, ilska, vrede, jämförelse, avund

Plats på tungan: centrala regionen av tungan

Påverkan på organ: mage, hjärta

Påverkar: blod och reproduktiva vävnader

Rörelseriktning: uppåt, (aktiverar Udana vayu)

Ytterligare påverkan: blodförtunnande, kramplösande, antiparasit, avmaskningsmedel

anti-flatulent, urindrivande, vasodilaterande

Den bittra smaken - en snabb överblick

Balanserar: Pitta och Kapha

Förvärrar: Vata

Primära element: luft och rymd

Virya (temperatur): kylnande (den kallaste av de kylande smakerna)

Vipaka (post-mag effekt): stark

Gunas (associerade egenskaper): kall, ljus, torr

Associerade positiva känslor: klarhet, introspektion, självkännedom, frisk avskildhet från världsliga ting

Känslor av överskott: cynism, avvisande, tristess, isolering, separation, ensamhet

Plats på tungan: mellersta kanter på vänster och höger sida (och en litet band över mitten av tungan, som förbinder dessa kanter)

Påverkan på organ: bukspottkörtel, lever, mjälte

Påverkar: plasma, blod, fett, nervvävnader och reproduktiva vävnader

Rörelseriktning: ned, fallande (aktiverar Apana vayu)

Ytterligare påverkan: stimulerar nervsystemet, minskar fett, minskar benmärg, hämmar sexuell energi, är febernedsättande, antiinflammatoriska, antibakteriella, antivirulent, främjar ett hälsosamt flöde av gallvätska, laxermedel, avmaskningsmedel och urindrivande



Den kärva smaken - en snabb överblick

Balanserar: Pitta och Kapha

Förvärrar: Vata

Primära element: luft och jord

Virya (temperatur): kylande (är den minst kylande av smakerna)

Vipaka (post-mag-effekt): stark

Gunas (associerade egenskaper): torr, kall, tung

Associerade positiva känslor: stabilt, enande, samlande, jordande

Känslor vid överskott: rädsla, ångest, nervositet, depression, fixering, stelhet, förbittring, hårdhet

Plats på tungan: mittområdet på baksidan av tungan

Påverkan på organ: kolon

Påverkar: plasma, blod, muskler och reproduktiva vävnader

Rörelseriktning: sammandragande

Ytterligare påverkan: balanserar vävnader, minskar svettning, kyller

överskottsvärme, antiinflammatorisk, blodstoppande, sammandragande, kärlsammandragande