

# YOGA E MEDITAZIONE

Rasas

*i 6 sapori per il nutrimento del corpo  
secondo l'Āyurveda  
gli alimenti associati#1*

*alcune indicazioni utili anche se non esaurienti*



In un precedente articolo (vedi: [I Rasas - Breve introduzione](#)) ho spiegato il significato del termine *Rasas* in questo articolo presento i 6 sapori o essenze *Rasas* per il nutrimento del corpo e alcuni alimenti associati in relazione alla teoria dei Tri-Dosha, che riporto in breve. Per una spiegazione più dettagliata (vedi: [I Dosha](#)):

1. Vāta è la costituzione con dominante Etere ed Aria
2. Pitta la costituzione con dominante Fuoco e Acqua
3. Kapha la costituzione con dominante Acqua e Terra

Quando si pratica regolarmente ben presto ci si rende conto di quanto, il nostro modo di alimentarci influisce:

- sull'elasticità fisica
- sulla fluidità del respiro
- sulla lucidità della mente in meditazione.

## Lo stato interiore e mentale è modificato:

- secondo ciò che mangiamo
- secondo la quantità ingerita
- secondo la qualità di ciò che assorbiamo.

## La tabella dei 6 sapori Rasas per il nutrimento del corpo

I sei sapori (*Rasas*) sono una delle norme di base importanti nell'alimentazione secondo l'Āyurveda. Ciascuno di questi sei sapori dovrebbe far parte di ogni pasto, in quanto sono uno dei mezzi più diretti per riequilibrare i 3 Dosha

## Per esempio

- Se si è **Vāta** come costituzione, privilegiate durante i pasti tre sapori principali che leniscono Vāta: dolce, acido e salato
- Se si vuole calmare **Pitta**, ci concentreremo sui sapori: dolci, amari e astringenti
- Se invece è **Kapha** da placare, saranno i sapori delle spezie: amaro e astringente, che sono presi in considerazione.

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

Un pasto equilibrato comprende sempre sei gusti. Quando tutti sono presenti, i sensi sono pieni e si sente una piacevole soddisfazione dopo aver mangiato. Per questo motivo è sempre bene osservare due regole fondamentali per ottenere gli effetti desiderati:

1. non eliminate mai completamente gli altri sapori
2. usate il buon-senso nel dosare i sapori

#### Tabella combinazione Rasas ed elementi

Rasas	gusto	elementi	Calmano	Aggravano
1. Tikta	Amaro	Aria e Etere	Pitta, Kapha	Vāta
2. Katu	Piccate	Aria e Fuoco	Kapha	Vāta, Pitta
3. Lāvana	Salato	Fuoco e Acqua	Vāta	Pitta, Kapha
4. Madhura	Dolce	Acqua e Terra	Vāta, Pitta	Kapha
5. Āmla	Acido	Terra e Fuoco	Vāta	Pitta, Kapha
6. Kashaya	Astringente	Terra e Aria	Pitta, Kapha	Vāta

#### Alimenti associati:

È importante ricordare che in realtà ogni alimento contiene tutti i sei gusti, ma uno, due sono più predominanti. Ad esempio: la carota è dolce, ma anche un poco piccante e anche leggermente piacevole nel gusto... I carboidrati come i cereali, sono anche dolci

#### Elenco non esaustivo dei sei sapori con alcuni alimenti associati:

1. **Tikta**  
**cibi amari:** purificano il sangue, pulisce e disintossica l'organismo. Ne basta una piccola quantità in quanto molte verdure sono naturalmente leggermente amare  
**Verdure:** Dente di leone, lattuga, prezzemolo, bietole, carciofi, zucchine, melanzane, cetrioli, ortica  
**spezie:** curcuma, fieno greco, coriandolo, noce moscata  
**Varie:** caffè, tè, cacao
2. **Katu**  
**cibi piccanti:** sono stimolanti, diuretici, sudoriferi, e facilitano la digestione  
**Verdure:** Cipolla cruda, aglio, ravanelli, porri, cavolo, crescione, rucola, erbe fini  
**Spezie:** le spezie vanno bene quando sono utilizzate senza eccesso, peperoncino, zenzero fresco, pepe nero, senape, noce moscata, menta piperita
3. **Lāvana**  
**cibi salati:** sono lenitivi, lassativo, diuretico. Facilitano la digestione e rilassano i nervi  
**Verdure:** Il sale delle erbe fini e delle verdure, sale, alghe, barbabietole, sedano, tutti i cibi salati
4. **Madhura**  
**cibi dolci:** zuccherati, ammorbidiscono le mucose.  
**Verdure:** barbabietola, patata dolce, zucca, carote, piselli, cipolla cotta, finocchio  
**Frutta:** uva, banane, fichi, pere, mango, datteri, noci e semi oleosi, castagne, mele di terra  
**Spezie:** cannella  
**Cereali:** Il riso è un dei prodotti alimentari dolce naturalmente, frumento, avena  
**Varie:** il pane non lievitato, le paste ecc... miele, zucchero, latte, burro, burro chiarificato (**Ghee**)

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

5. **Āmla**  
**cibi acidi:** calmano la sete, stimolano l'appetito e favoriscono la circolazione  
**Verdure:** insalata con yogurt o limone, pomodori, spinaci, acetosa, cibi fermentati: aceto e cibi in salamoia (senape, crauti, sottaceti, ...)  
**Frutta acida:** arancia, limone, mela acerba, pompelmo, fragole, lamponi, ananas, melograno  
**Varie:** yogurt, cagliata
6. **Kashaya**  
**cibi astringenti:** sono diuretici e facilitano la guarigione della pelle e delle mucose  
**Verdure:** Si trova nei fagioli e nelle lenticchie, in alcune verdure, come gli spinaci, il cavolo, il broccolo, gli asparagi, il cavolo, il fieno greco, germogli di erba medica, patate, carciofi, cavolo, tofu (alimento non fermentato derivato dai fagioli di soia)  
**Frutta:** Frutta acerba come banane, mele, cachi, mele cotogne, melograno, mirtillo  
**Cereali:** grano saraceno  
**Legumi:** soia verde, dahl di lenticchie rosse (ricetta tipica indiana), ceci

### **Come riuscire ad inserire tutti questi sapori in un pasto?**

Vi è l'abitudine nella cucina ayurvedica di utilizzare 3 piccole ciotole da porre in tavola con tre ingredienti di base utilizzati per le loro proprietà digestive, in questo modo ogni persona può così servirsene nella quantità di cui ha necessità:

1. una tazza con del succo di limone
2. una tazza con lo zenzero fresco spezzettato
3. una tazza di coriandolo spezzettato (se è difficile reperirlo può essere sostituito dal prezzemolo fresco)

Probabilmente i ritmi di vita a cui tutti noi siamo sottoposti non ci permettono di seguire queste indicazioni alimentari, tuttavia, potrebbe essere un'ottima occasione iniziare a farne una breve esperienza durante le vacanze, infatti sono questi i momenti nei quali abbiamo a disposizione più tempo da dedicare a noi stessi, in questo modo è possibile verificare nel nostro corpo gli effetti benefici di questi alimenti e valutare quanto di queste indicazioni è possibile integrare nel nostro stile di vita.

*Passo dopo passo qualcosa nella nostra quotidianità è sempre migliorabile!*

***Buon appetito !***

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>