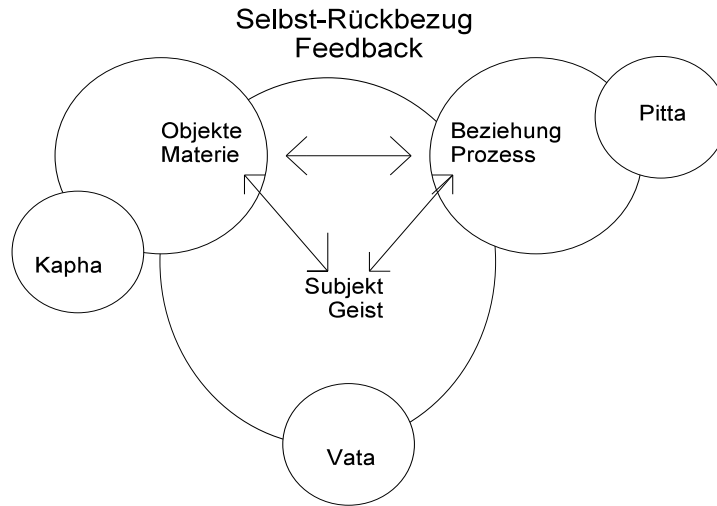


# Ayurveda-Begriffe



## Die sechs Geschmacksrichtungen mit Beispielen

- SÜSS: Kohlehydrate wie Weizen, Reis, Zucker, Brot und Teigwaren; Milch, Butterfett, Nüsse
- SAUER: Zitrusfrüchte, Essig, Joghurt, Käse
- SALZIG: Salz
- Scharf: Gewürze wie Pfeffer, Ingwer und Kreuzkümmel, scharfe Gemüse wie Rettich u. Radieschen
- BITTER: Grüne Blattgemüse wie Spinat und Rosenkohl, bittere Gewürze und Kräuter
- HERB: Hülsenfrüchte, herbe Gemüse

## Die sechs wichtigsten Qualitäten von Nahrungsmitteln mit Beispielen

- Schwer: Käse, Joghurt, Weizenprodukte
- Leicht: Gerste, Mais, Spinat, Äpfel
- ÖLIG: Milchprodukte, Öle, fettthaltige Nahrung
- TROCKEN: Gerste, Mais, Kartoffel, Kichererbsen
- HEISS: Heiße Getränke und Nahrungsmittel
- KALT: Kühle Getränke und Nahrungsmittel

Tabelle

Prinzipien	Doshas	Elemente <sup>2</sup>	Geschmack
BEWEGUNG - WECHSEL (katabol = Ausscheidung)	VATA ~Leptosom	RAUM = Ausdehnung LUFT = Flüchtiges	bitter herb scharf
VERBRENNUNG - ENERGIE (metabol = Stoffwechsel)	PITTA ~Pykniker	FEUER = Umwandlung WASSER = flexibel, = zusammenhaltend	salzig sauer süß
SUBSTANZ - FORM (anabol = Aufbau)	KAPHA ~Athlet	ERDE = Festes, Stabiles	=

Quelle: Dr. med. Dietrich Wachsmuth

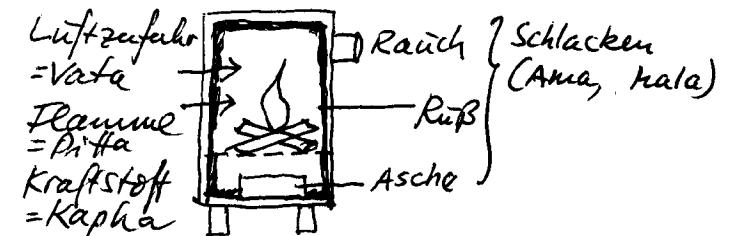


Abb.2