

על טעם ומצב רוח: על ההשפעה הנפשית של הטעמים לפי הרפואה האיורוודית

גליה עזרן

Ayurveda: ידע החיים

שלוש הדושות

Vata – אוויר וחלל

מתנועע, קל, קר, יבש

Pita – אש ומים

חם, חד, שורף, מתנועע, קל

kapha – אדמה ומיים

קר, לח, איטי, נייח, יציב

Ayurveda: ידע החיים



ששת הטעמים

מתוק, מלוח, חמוץ, מר, חריף, מצמת

שלושת הטעמים המזינים: מתוק, חמוץ מלוח

שלושת הטעמים המנקים, מייבשים, מפרקים: מר חריף מצמת

טעם לאחר העיכול

- .1 Rasa – הטעם**
- .2 Virya – אנרגטיקה חום/קור/נייטרלי**
- .3 Guna – תכונה: יבש/שמנוני, קל/כבד, חלק/מחוספס/יציב/מתנועע ועוד**
- .4 Vipak – טעם לאחר עיכול. יורגש לאחר כיום באמצעות הצואה, השתן והזיעה**

**קארמה: מכלול הפעולות של חומר מסוים: ראסה, ויריה, ויפאק
ופרבהבה: תכונה בלתי מוסברת**

טעם לאחר העיכול

מתוק ומלוח - ויפאק מתוק (אנאבולי)

חמוץ - ויפאק חמוץ (נייטרלי)

חריף, מר ומצמת - ויפאק חריף (קטאבולי)

**קארמה: מכלול הפעולות של חומר מסוים: ראסה, ויריה, ויפאק
ופרבהבה: תכונה בלתי מוסברת**

הטעם המתוק

יסודות: מים ואדמה

איכות: מקררת

תכונות (Guna): כבד, שומני, דביק

טעם לאחר עיכול (Vipak): מתוק

השפעה על הדושות: פיטה  קאפה  ואטה - מאזן

הטעם המתוק: השפעות מרכזיות

**נותן אנרגיה מיידית, מרגיע, "מרכך" עצבים, נאהב על ידי חרקים
(בדיקת סוכרת עתיקה)**

- בונה ומחזק. אנאבולי. מאריך חיים

- מגביר רקמת השומן והשריר

- טוב לקול (למשל ליקריץ)

- מרפא פצעים (למשל דבש)

- נותן ברק לעור ולשיער

**מתוק בעודף: בחילה, חסימת ערוצים, גידולים, השמנת יתר, ליחה,
קשיי נשימה**



הטעם המתוק: השפעה נפשית

• מגביר נתינה, אהבה (פראסאד)

• מגביר חמלה

• מעורר שמחה וסיפוק

• **עודף מתוק** יגרום לרכושנות, היאחזות והתמכרות, כובד, מיסוך
מנטלי (Tamas), עצלות, דיכאון

הטעם המתוק: צמחים מרכזיים



ליקריץ - *Glycyrrhiza glabra**

צימוקים - *Vitis vinifera**

*Asparagus Racemosus**

- שטבארי

קטב מצוי - *Tribulus Terrestris**

* זהב!

הטעם המלוח

יסודות: מים ואש

איכות: מחממת

תכונות (Guna): כבד, שומני, חודר, מתנוועע

טעם לאחר עיכול (Vipak): מתוק

השפעה על הדושות: פיטה ↑ קאפה ↑ ואטה ↓

הטעם המלוח: השפעות מרכזיות

- מגביר אגני ומשפר עיכול
- פותח חסימות (במינון קטן). במינון גבוה חוסם
- גורם לאגירת נוזלים, בצקות ולחץ דם
- משלשל, מניע כלפי מטה
- מחמיר מחלות עור

מלוח בעודף יגרום לדימומים, צרבות, השמנת יתר

הטעם המלוח: השפעה נפשית

- מגביר אומץ וביטחון עצמי (אגני)
- מעורר עניין ויצירתיות
- מעורר תודעה חקרנית וסקרנית

עודף מלח יגרום להתמכרות, פיתוי, רכושנות, תשוקה לסיפוק כל החושים ותענוגות הגוף, היאחזות וכל שאר המצבים המנטליים של פיטה וקאפה לא מאוזנים

הטעם המלוח: צמחים מרכזיים



Apium graveolens – זרעי סלרי

Allium sativum - שום.

מכיל את כל הטעמים, מלבד חמוץ

Asfoetida - חלתית, הינג

גומי (latex)

אצות

הטעם החמוץ

יסודות: אדמה ואש

איכות: מחממת (בינונית)

תכונות (Guna): כבד, מניע כלפי מטה

טעם לאחר עיכול (Vipak): חמוץ

השפעה על הדושות: פיטה ↑ קאפה ↑ ואטה ↓

הטעם החמוץ: השפעות מרכזיות

- מגביר אגני, מגביר טעם
- משפיע על הלב. הלב הפיזי והלב הנפשי
- נותן רעננות כללית. מחדד חושים. מעורר מוח
- מניע כלפי מטה. משלשל
- השפעה על הרקמות: לא מזין אבל גם לא הורס
- מתסיס/מחמיץ את הדם

חמוץ בעודף: גירודים, דימומים, הגברת מחלות עור, צרבת, כיבים, ליחה

הטעם החמוץ: השפעה נפשית

הטעם החמוץ יוצר כיווץ - בפנים ובלב. נותן גם רעננות ושמחה!

-מעורר הבנה והכרה. הופך את התודעה לחדה

-מגביר עירנות ותשומת לב

חמוץ בעודף יגרום לביקורתיות, שנאה, שיפוטיות, קנאה, החמצת פנים, תזזיתיות, מוציא את האדם מתוך עצמו

הטעם החמוץ: צמחים מרכזיים

אמלאקי - *Emblica officinalis*

שכיזנדרה - *Schisandra chinensis*

סומק, - *Rhus coriaria*

אוג הבורסקאים



הטעם החריף

יסודות: אש ואוויר

איכות: מחממת

תכונות (Guna): חם, מייבש, חודר, קל

טעם לאחר עיכול (Vipak): חריף

השפעה על הדושות: פיטה ↑ ואטה ↑ קאפה ↓

הטעם החרیف: השפעות מרכזיות

- קטאבולי, מכלה, מסלק שומן

- פותח חסימות, מנקה

- מייבש (ליחה)

- מגביר אגני

- מייזע

חרیف בעודף יגרום לכיבים, צרבת, דימומים, דלדול, ירידה בפוריות, נדודי שינה

הטעם החריף: השפעה נפשית

-מסיר מחסומים ומביא בהירות

-גורם להתלהבות, אומץ ותחושת חיות. יש "פלפל" בחיים

-גורם לאדם להיות מוחצן, לצאת החוצה מעצמו

-תכונות החום, החדירות והחדות יגרמו למיינד להיות חקרן, מעמיק, מרוכז אך גם מכור לריגושים חזקים

יותר מדי חריף יוביל לראג'ס, עצבנות, רגזנות, חוסר מנוחה, תזיזיתיות, קנאה, אגרסיביות, תחרותיות, חוסר סיפוק

הטעם החריף: צמחים מרכזיים



Piper Nigrum - פלפל שחור

Piper longum – פיפאלי. ויפאק מתוק

Zengiber officinalis – ג'ינג'ר

Cayenne / Capsicum spp - פלפל קאיין

Masterd seeds – זרעי חרדל

צהוב/שחור

Elettaria cardamomum - הל. חריף וקר

syzygium aromaticum - ציפורן.

חריף וקר!

הטעם המר

יסודות: אוויר וחלל

איכות: מקררת

תכונות (Guna): יבש, קל

טעם לאחר עיכול (Vipak): חריף

השפעה על הדושות: ואטה ↑ **פיטה** ↓ **קאפה** ↓

הטעם המר: השפעות מרכזיות

- מטהר דם. מנקה כבד
- מוריד חום. מוריד דלקת
- מפחית שומן
- מנקה ומחטא פצעים
- הורג תולעים
- גורם לבחילה

הטעם המר בעודף יגרום לדלדול, נוקשות, ירידה בפריון ובלבידו לשני המינים

הטעם המר: השפעה נפשית

- מעודד אינטרוברטיות ולכן מסייע בהתנזרות והתבודדות
- מסייע להיות מודע יותר ופחות נשלט על ידי תשוקות גופניות חומריות
- מפחית ליבידו
- יוצר מרירות, חוסר סיפוק מהמצב הקיים.
- אבל משויך לטעם המר

צריכה עודפת תגרום לאדם להיות מריר, משעמם, דחוי ובודד.

הטעם המר: צמחים מרכזיים



Azadirachta indica - נים

Arthmisia - לענה

Hydrastis Canadensis –

חותם זהב

Nigela sativa – קצח.

מר וחריף

הטעם המצמת

יסודות: אוויר ואדמה

איכות: מקררת

תכונות (Guna): מייבש, כבד, יציב

טעם לאחר עיכול (Vipak): חריף

השפעה על הדושות: ואטה ↑ פיטה ↓ קאפה ↓

הטעם המצמת: השפעות מרכזיות

-חוסם, מייבש

-עוצר שלשול, דימום, זיעה, שתן, ליחה

-מסייע לריפוי פצעים

-מאחה עצמות, מאחה רקמות

-מנקה דם

הטעם המצמת בעודף יגרום לעצירות, גאזים, נפיחות בבטן, מחלות עצביות (ואטה), דלדול זרע והשפעה על הדחף המיני בשני המינים

הטעם המצמת: השפעה נפשית

- מעניק תחושת קרקוע ויציבות

-מארגן את החשיבה. שם כל דבר במקומו

-גורם לאדם להיות אינטרוברטי ומכונס, מתרחק מריגושים

צריכה עודפת תגרום לאדם לפיקסציה, התכווצות, נוקשות
מחשבתית ורגשית, אינסומניה, פחד, חרדה, דיכאון

הטעם המצמת: צמחים מרכזיים



כרכום – *Curcuma longa*

נים - *Azadirachta indica*

מוסקט - *Myristica fragrans*

מנג'יסטה – *Rubia cordifolia*

/ רוביה הודית

קליפת רימון

צדפות, כונכיות

ברזל