

EL SECRETO DE LOS 6 SABORES EN LA AYURVEDA

Marcus de Oliveira Teles, D. Ay.

Centro Ayurveda



CENTRO AYURVEDA

www.AyurvedaTotal.com

0155.5689.6262

MEXICO, DF



Cuando se prepara utilizando la cantidad correcta de los seis sabores del Ayurveda, la cocina Ayurveda crea un equilibrio natural entre estos elementos esenciales en nuestro cuerpo. Los seis sabores del Ayurveda son: salado, dulce, astringente, amargo, picante y ácido. Cada sabor posee su propia composición elemental única y por ello cualidades curativas específicas. Una dieta equilibrada consistirá en combinaciones saludables de estos.

Con los alimentos y sabores adecuados, los dosha Vata, Pitta y Kapha pueden mantenerse en equilibrio estable; la alimentación se convierte, entonces, en una terapia extremadamente eficaz.

ਏ ਇਟਰਏਰੋ ਰੇਏ ਰੋਏ ਏ ਇਏਰੋਰਏਏ ਏਨ ਏਯੁਰਵੇਦੇਏ

LOS SEIS SABORES

El Ayurveda nos dice que debemos consumir todos los días alimentos que contengan los seis sabores que existen (dulces, salados, ácidos, picantes, amargos y astringentes). Además nos dice que ayuda a equilibrar los doshas recomendando el mayor uso de uno de los sabores dependiendo que dosha queremos estimular. Más adelante platicaremos que equilibra cada dosha, pero antes vamos a ver cada sabor:

- **Dulce:** es un sabor que contiene agua y tierra, es frío y pesado, y como ejemplo están el azúcar, la miel, la leche, la mantequilla, el arroz o el pan de trigo.
- **ácido:** es un sabor que contiene tierra y fuego, caliente y ligero, y como ejemplo están el limón, el queso, yogurt, el tomate, las uvas o el vinagre.
- **Picante:** es un sabor que contiene aire y fuego, caliente y ligero, y como ejemplo están las cebollas, los ajos, chiles, el jengibre o los rábanos.
- **Salado:** es un sabor que contiene agua y fuego, caliente y pesado, y como ejemplo claro está la sal.
- **Amargo:** es un sabor que contiene aire y éter, es frío y ligero, y como ejemplo están las endivias, la lechuga, el pepino, la achicoria o las espinacas.
- **Astringente:** es un sabor que contiene aire y tierra, es frío, pesado y más seco que el dulce, y como ejemplo están las manzanas, las peras, las lentejas, la col o las patatas.

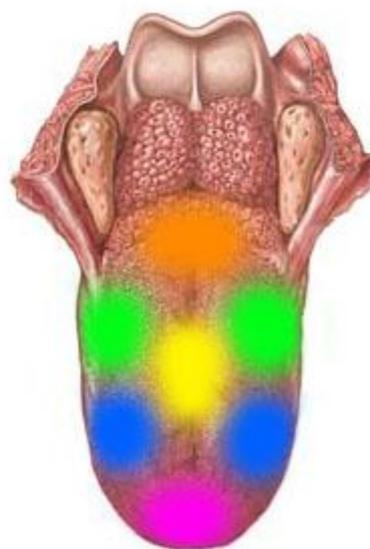
LA ENERGÉTICA DE LAS SUSTANCIAS CURATIVAS

El diagnóstico Ayurvédico de la enfermedad está basado en los tres humores biológicos; el tratamiento va de acuerdo a los seis sabores. Esto se aplica no sólo a las hierbas sino también a las comidas y a los minerales. Ellos están basados en el actual sabor de la sustancia cuando son tomados por la boca y revelan una dinámica intrincada de propiedades herbales.

Repetimos, cada uno de los sabores está compuesto de dos de los cinco elementos. El sabor dulce, como en los azúcares y féculas, está compuesto de tierra y agua; el

salado, como en la sal de mesa o las algas marinas, de agua y fuego; el ácido, como en los alimentos fermentados o fruta ácida, de tierra y fuego; el picante, como en las especias calientes como el jengibre o el pimiento colorado, de fuego y aire; el amargo, hierbas amargas como el hidrístis Canadiensis o la genciana, de aire y éter, y el astringente, como en las hierbas que contienen taninos, como la hamamelis, como la granada, de tierra y aire.

LOS SEIS SABORES (rasas) Y LOS DOSHAS (humor biológico)



El Ayurveda describe seis sabores o rasas. Podemos clasificar los alimentos por su sabor predominante. Cada sabor tiene un efecto sobre las doshas, unos sabores incrementan ciertas doshas y otros sabores reducen otros, aunque la mayoría de las comidas o alimentos contienen más de un sabor. Los sabores están compuestos por una combinación de los cinco elementos, predominando más unos que otros. Toda comida, para que pueda asimilarse en forma debida, ha de contener los seis sabores. Aprender a mezclar los seis sabores o rasas de manera sana y eficaz para nuestra constitución es fundamental si queremos mantener el equilibrio de las doshas. Los 6 sabores son: dulce, ácido, salado, amargo, picante y astringente. Conseguir la combinación adecuada de estos seis sabores puede resultar complicado al principio, para lo cual existen diferentes mezclas de especias ayurvédicas llamadas *churnas*, para cada una de las doshas.

LA DIGESTIÓN

La clave para una buena salud es una buena digestión y asimilación de los alimentos. El fuego digestivo o agni es el responsable de la digestión y asimilación de los alimentos.

Según el Ayurveda, en el cuerpo hay 13 clases de agnis con funciones metabólicas distintas, el principal es jatharagni, que es el responsable de la digestión (estómago e intestinos). El proceso de la digestión comienza desde el mismo momento que los alimentos son introducidos en nuestra boca y los saboreamos. Agni convierte los alimentos ingeridos en nutrientes que puedan ser asimilados por el cuerpo. Cuando agni es fuerte nuestra digestión se realiza sin ningún problema, pero cuando agni es débil nuestras digestiones serán pesadas e incompletas,

acumulándose toxinas en el cuerpo, en estos casos conviene avivar el fuego digestivo.

Según el Ayurveda, en el cuerpo hay 13 clases de agnis con funciones metabólicas distintas, el principal es jatharagni, que es el responsable de la digestión (estómago e intestinos). El proceso de la digestión comienza desde el mismo momento que los alimentos son introducidos en nuestra boca y los saboreamos. Agni convierte los alimentos ingeridos en nutrientes que puedan ser asimilados por el cuerpo.

Efectos Caloríficos y Refrescantes

Los seis sabores están clasificados como caloríficos o refrescantes en diferentes grados. El más caliente generalmente es el picante, seguido del ácido y salado. El más frío es el amargo, seguido por el astringente y el dulce.

Propiedades Pesados y Ligeros

También están clasificados como pesados y ligeros. El más pesado es el dulce, seguido por el salado y el astringente. El más ligero es el amargo, seguido por el picante y el ácido.

Propiedades Secos y Húmedos

También se clasifican como húmedos y secos. El más húmedo es el dulce, seguido del salado y el ácido. El más seco es el picante, seguido por el amargo y el astringente.

Sabores y Humores

Tres sabores incrementan cada uno de los humores biológicos y tres de ellos los reducen. Estas son las reglas generales. Existen muchas variaciones y combinaciones.

Vata (aire) aumenta principalmente por el sabor amargo, el cual es el que más lo asemeja, seguido por el astringente y el picante. Se reduce más por el sabor salado, seguido por el ácido y el dulce.

Pitta (fuego) aumenta principalmente por el sabor ácido, seguido por el picante y el salado. Es reducido principalmente por el sabor amargo, seguido por el astringente y el dulce.

Kapha (el agua) aumenta principalmente por el sabor dulce, seguido por el picante y el ácido. Es reducido principalmente por el salado, seguido por el amargo y el astringente.

Acciones de los Sabores

Cada sabor tiene sus acciones terapéuticas específicas. El sabor dulce desarrolla y fortalece todos los tejidos del cuerpo. Armoniza la mente y promueve una sensación de satisfacción. Es demulcente (tranquiliza las membranas mucosas), expectorante y ligeramente laxante. Contrarresta los ardores.

El sabor salado es suavizante, laxante y sedante. En pequeñas cantidades estimula la digestión, en cantidades moderadas es purgante, y en muy grandes cantidades provoca el vómito.

El sabor ácido es estimulante, carminativo (ayuda a expulsar los gases), nutritivo y apaga la sed. Incrementa todos los tejidos con excepción del reproductor.

El sabor picante es estimulante, carminativo y diaforético (promueve el sudor). Mejora el metabolismo y promueve todas las funciones orgánicas. Promueve el calor y la digestión y contrarresta las sensaciones de frío.

El sabor amargo es alterativo (purificador de la sangre), limpia y desintoxica. Reduce todos los tejidos corporales e incrementa la lucidez mental.

El sabor astringente detiene los sangrados y otras descargas excesivas (como el exceso de sudor o la diarrea) y promueve la curación de la piel y las membranas mucosas.

Picante

Necesario con moderación para cada humor, más para Kapha (agua), moderado para Vata (aire), menos para Pitta (fuego)

Necesario para mantener el metabolismo, mejorar el apetito y la digestión.

Amargo

Necesario en pequeñas cantidades para cada humor, más para Pitta (fuego), moderado para Kapha (agua), menos para Vata (aire)

Necesario para desintoxicación, pero también deteriora.

Astringente

Necesario en cantidades moderadas para cada humor, como sabor de alimento secundario; más para Pitta (fuego), moderado para Kapha (agua), menos para Vata (aire).

Necesario para mantener la firmeza de los tejidos.

Valores Nutritivos y Medicinales Comparativos de los Sabores

En términos de nutrición, el dulce generalmente es más importante para todos, ya que posee el más alto valor nutritivo. El ácido es moderadamente nutritivo pero tiende a deteriorar las secreciones reproductoras. El astringente tiene cierto valor nutritivo, particularmente los minerales, la mayoría de las verduras son consideradas como astringentes. La sal provee minerales y ayuda a retener el agua pero no es muy nutritiva por si misma. El picante tiene ligeras propiedades nutritivas en varios vegetales de especia, como las cebollas, pero generalmente es deteriorante. El amargo generalmente es el menos nutritivo, o sabroso, y frecuentemente es un signo de que los vegetales están muy viejos para comerse.

En términos de propiedades medicinales, el amargo y el astringente son los más comúnmente usados. Ellos son buenos en el tratamiento de fiebres severas, infecciones y heridas traumáticas que son amenaza inmediata para la vida. El picante también es muy útil para estimular nuestras reacciones defensivas y para romper la inactividad. Estos tres sabores son los más comunes en las plantas, tienen la acción más inmediata, y son los mejores para destruir patógenos. El ácido, el salado y el dulce tienen menos valor medicinal y son mejores para las terapias de tonificación a largo plazo y más lentas.

Agravación de los Humores por los Sabores

Exceso de los Sabores.

Cada sabor en exceso causa cierto daño, primero al humor que agrava y después al humor que alivia (si se toma en muy grandes cantidades).

Por ejemplo, demasiada sal inicialmente agravaría a Kapha (agua), reteniendo más agua en los tejidos. Un exceso, sin embargo puede agravar aun a Vata (aire), al cual

alivia en cantidades normales. Esto causa sed, arrugamiento de la piel y caída del cabello.

Cada sabor difiere en su poder de agravación. El amargo es el más agravante en pequeñas cantidades, y es el también el más correctivo en casos de desequilibrios.

Cantidades requeridas de los seis sabores

Todos necesitamos cierta cantidad de cada uno de los seis sabores. Las proporciones relativas difieren de acuerdo a la constitución o el humor del individuo. El exceso de cualquier sabor puede volverse dañino para cualquier tipo constitucional, así como la deficiencia.

Dulce

Necesario en cantidades significantes para todos los humores, dado que los alimentos son predominantemente dulces en sabor. Se requiere más para Pitta (fuego), moderado para Vata (aire), menos para Kapha (agua).

Necesario para mantener el crecimiento de los tejidos y el desarrollo de los tres humores.

Salado

Necesario en pequeñas cantidades para todos los humores, pues es fuerte en bajas concentraciones. Se requiere más para Vata (aire), moderado para Pitta (fuego), menos para Kapha (agua)

Necesario para mantener el equilibrio mineral y retener agua.

ácido

Requerido con moderación para cada humor. Se requiere más para Vata (aire), moderado para Kapha (agua) y menos para Pitta (fuego)

Necesario para mantener la acidez y para contrarrestar la sed.

Picante

Necesario con moderación para cada humor, más para Kapha (agua), moderado para Vata (aire), menos para Pitta (fuego)

Necesario para mantener el metabolismo, mejorar el apetito y la digestión.

Amargo

Necesario en pequeñas cantidades para cada humor, más para Pitta (fuego), moderado para Kapha (agua), menos para Vata (aire)

Necesario para desintoxicación, pero también deteriora.

Astringente

Necesario en cantidades moderadas para cada humor, como sabor de alimento secundario; más para Pitta (fuego), moderado para Kapha (agua), menos para Vata (aire).

Necesario para mantener la firmeza de los tejidos.

Los Seis Sabores — Formas Puras Contra Complejas

Sabor	Puro	Complejo
Dulce	Azúcar	Carbohidratos complejos
Salado	Sal de mesa	Algas marinas
Picante	Chiles picantes (pimiento colorado)	Espicias suaves (Cardamomo, hinojo)
ácido	Alcohol	Comida Ácida (yoghurt, fruta agria)
Amargo	Amargos puros (gel de aloe)	Amargos suaves (hidrástide del Canadá)
Astringente	Astringentes puros (taninos fuertes)	Astringentes suaves (alfalfa, frambuesa roja)

Es más probable que las formas puras de los seis sabores irriten a los humores cuando se toman regularmente, en forma de alimento o con el alimento. Aun más, pueden poseer fuertes propiedades medicinales para condiciones temporales. Las formas puras de los seis sabores deben utilizarse con cuidado o terapéuticamente.

Deficiencia en los Sabores

Una falta de cada uno de los sabores también puede agravar los humores - primero a aquellos que alivia, luego, si la carencia es aún mayor, aun a aquellos a los que agravan. Por ejemplo, muy poca azúcar primero agravará a Vata (aire) y a Pitta (fuego). Pero si la deficiencia es hasta el punto de la desnutrición, aun puede debilitar a una persona de constitución Kapha (agua).

Normalmente en nuestra cultura el sabor amargo se usa muy poco, después el picante y el astringente. La falta de sabor amargo causa que acumulemos toxinas internamente. Así pues, la mayoría de nosotros podemos consumir mas de estos sabores. Normalmente consumimos el sabor dulce y el salado en exceso, aún si somos del tipo Vata (aire).

Los Sabores y los Órganos

Demasiado dulce daña el bazo (páncreas), demasiado salado daña los riñones, demasiado picante daña y seca los pulmones, demasiado ácido daña el hígado, demasiado amargo daña el corazón, demasiado astringente daña al colon. Pero demasiado de cualquier sabor, como hemos visto, generalmente daña todo el cuerpo. El dulce crea toxinas, el salado causa flacidez, el ácido causa acidez, el picante causa ardores, el amargo causa resfríos y el astringente contracciones.

Los Sabores y las Emociones

Los seis sabores asimismo son los “sabores” de nuestras variadas emociones. Pueden afectarnos de la misma forma que las dietas y las hierbas, y pueden incrementar los efectos terapéuticos o causantes de enfermedad de los sabores que les corresponden.

Dulce	Amor, unión
Salado	Avaricia
Ácido	Envidia
Picante	Odio
Amargo	Penas
Astringente	Miedo

Las emociones tienen los mismos efectos que los alimentos o las hierbas de la misma calidad energética. Los factores psicológicos, generalmente hablando, tienen más peso que los factores físicos. La ira puede dañar el hígado tanto como el alcoholismo. De esta manera que, las hierbas y las dietas no son suficientes si el sabor de la mente no ha cambiado.

Emociones calientes	Ira, odio, envidia
Emociones frías	Miedo, pena, pesar

Relación Entre los Seis Sabores

Estos sabores pueden combinarse para lograr varias acciones terapéuticas. Por ejemplo, el picante y el amargo combinan bien por su acción secante y limpiadora (como la combinación herbal occidental de pimiento colorado e hidrástide del Canadá). El sabor picante, ácido y salado se combina bien por su acción mutua de estímulo a la digestión. Generalmente, los sabores, incrementan la acción que comparten en común, y reducen las que no tienen en común.

Algunos sabores tienden a equilibrarse o complementarse el uno al otro. Por ejemplo, el sabor picante ayuda en la digestión del dulce, como en el uso de especias y dulces. El dulce ayuda a aliviar la sensación de ardor o picosa del sabor picante, como tomar azúcar con clavos. El picante estimula el sudor mientras que el astringente lo detiene. El amargo contrarresta el ansia por el dulce.

Píldora de Seis Sabores.

En la India varias fórmulas herbales se han elaborado combinando los seis sabores. Dichas píldoras se administran, particularmente a niños, para asegurar que reciban diariamente las cantidades adecuadas de los seis sabores. Estas píldoras ayudan a educar nuestro sentido del sabor y a armonizar su función.

Una sencilla versión Ayurvédica de la píldora de los seis sabores se elabora con partes iguales de shavatari (dulce), amalaki (ácido), sal gema, jengibre (picante), agracejo (amargo) y haritaki (astringente). O se puede modificar esta fórmula de acuerdo a los tres humores. Vata (aire) puede tomar el doble de la cantidad proporcionalmente de las hierbas dulces, agrias y saladas, concentrándose en los

sabores que lo reducen. Kapha (agua) puede tomar el doble de la cantidad de las hierbas picantes, amargas y astringentes. Pitta (fuego) puede tomar el doble de dulce, amargo y astringente.

Una buena versión Occidental puede elaborarse con regaliz (dulce), bayas de espino blanco (ácido), sal marina, jengibre (picante), agracejo (amargo) y frambuesa roja (astringente).

La dosis es un gramo o dos tabletas de 500 mg. cada mañana.

Aunque no se menciona específicamente en la sección de tratamiento de enfermedades, la píldora de seis sabores generalmente es útil para fortalecer la digestión y mejorar la absorción, para desordenes crónicos del sistema digestivo y como correctivo intestinal. Son particularmente buenas para aquellos con bajo apetito crónico y anorexia.

TABLAS:

Cualidades de los Seis Sabores

Sabor	Elementos	Potencia Atributos	Efecto Tardío
DULCE	Tierra + Agua	Frio, Húmedo, Pesado	Dulce
ÁCIDO	Tierra + Fuego	Caliente, Húmedo, Pesado	Ácido
SALADO	Agua + Fuego	Caliente, Húmedo, Pesado	Dulce
PICANTE	Fuego + Aire	Caliente, Seco, Liviano	Picante
AMARGO	Aire + Éter	Frio, Seco, Ligero	Picante
ASTRINGENTE	Aire + Tierra	Frio, Seco, Ligero	Picante

Humores y Sabores

Humor	Aumenta	Disminuye
VATA	Amargo, Picante, Astringente	Dulce, ácido, Salado
PITTA	Ácido, Salado, Picante	Dulce, Amargo, Astringente
KAPHA	Dulce, ácido, Salado	Picante, Amargo, Astringente

Formas Puras y Complejas

Sabor	Forma Pura	Forma Compleja
DULCE	Azúcar	Carbohidratos Complejos, Granos
ÁCIDO	Alcohol	Yogur, Limón
SAL	Sal de Mesa	Salsa de Soya, Algas Marinas
PICANTE	Pimienta Roja	Espicias Suaves, Canela, Cebollas
AMARGO	Genciana, Aloe Vera	Ruibarbo, Plantas de Hojas Verdes
ASTRINGENTE	Bananas Verdes	Granada, Arándano

Importancia de los Sabores

Sabor	Valor Nutritivo	Valor Médico	Causas en Exceso	Órgano Afectado en Exceso	Efecto Emocional
DULCE	Grande	Pequeño	Toxinas	Páncreas, Bazo	Amor
ÁCIDO	Moderado	Pequeño	Acidez	Hígado	Envidia
SAL	Moderado	Pequeño	Flojera	Riñones	Codicia
PICANTE	Moderado	Moderado	Ardor	Pulmones, Intestino Delgado	Cólera
AMARGO	Mínimo	Grande	Frialdad	Corazón	Pesar
ASTRINGENTE	Pequeño	Grande	Contracción	Colon	Miedo

