Alle gustose preparazioni delle pietanze indiane, l’antica scienza medica indiana accosta una conoscenza molto approfondita dei cibi, essi venivano addirittura classificati e descritti con gli stessi criteri usati per le medicine. Perche essi hanno le capacità di influenzare direttamente gli umori del corpo e quindi l’armonia del sistema corpo-mente.

Per l’Ayurveda il processo metabolico di trasformazione è centrale alla vita, per questo motivo è stata elaborata una conoscenza approfondita della digestione, in tutte le sue forme. Tutto cio’ che non è correttamente processato da nostro corpo-mente(anche pensieri) interferisce con il funzionamento dell’organismo conducendo nel tempo a squilibri e malattie. Se il Fuoco digestivo arde chiaro e luminoso questo non potrà mai avvenire. Per tale motivo è posta molta enfasi sul tema del nutrimento.

Cos'è il nutrimento? Da dove entra? Cosa significa per me? Come mi rapporto ad esso ?

​

Per comprendere la visione dell'alimentazione secondo l'Ayurveda è necessario definire Dravya ovvero sostanza

"Ogni sostanza è indissolubilmente legata a un rapporto causa-effetto e a delle qualità "

Ogni sostanza è caratterizzata da qualità tangibili che indicano la presenza dei 5 Elementi ( vedi Ayurveda, 5 Elementi)

Ogni sostanza con cui la percezione viene in contatto è un effetto( Karana), originato da una causa ( Karma),e se interagisce con qualcosa sarà a sua volta la causa del futuro effetto

In pratica se ho una mela davanti, essa porterà in sè delle qualità,che se assumo andranno a modificare la composizione dei 5 elementi all'interno del mio organismo con degli effetti

Quindi alla domanda va bene questo per me? La risposta sarà: tutto ha un effetto. Non esiste il nutrimento giusto per tutti, ogni scelta è individuale e basata sul momento.

Per sapere cosa è giusto in un momento per me è necessaria capacità di ascoltare gli effetti e un processo cognitivo

​

Cos'è un cibo?

E' una sostanza che è composta da:

5 elementi

20 qualita' o Guna

6 sapori o Rasa

3 qualita' mentali o i TriGuna

​

5 elementi o Pancha Maha Bhuta

Aakash o lo Spazio si manifesta in qualsiasi sostanza chiara, sottile, onnipervadente

Vayu o aria si manifesta in qualsiasi sostanza leggera, fredda, sottile, mobile, veloce, variabile, chiara, secca, ruvida ,dura

Tejas o Fuoco si manifesta in qualsiasi sostanza calda, mobile, penetrante, sottile, leggera , luminosa, chiara

Jala o Acqua si manifesta in qualsiasi cosa fredda, umida, appiccicosa, untuosa, liquida, morbida, impenetrabile,

Phritvi o Terra si manifesta in qualsiasi sostanza fredda, dura, secca, solida, materiale, impenetrabile, grossolana, stabile

​

20 qualità o Gurvadi Guna

sono dieci coppie di opposti che vanno ad influenzare l'effetto di una sostanza

caldo-freddo

pesante-leggero

secco-untuoso

mobile-statico

appiccicoso-chiaro/pulito

solido-liquido

duro-morbido

liscio-ruvido

grossolano-sottile

penetrante-impenetrabile/lento

​

6 gusti o Rasa

l'unione degli elementi crea 6 principali gusti, ognuno di essi ha un effetto sui Dosha o umori

Rasa significa anche succo, essenza, fiducia, emozione, gusto della vita, mercurio

Madhu o dolce = Terra + Acqua aumenta Kapha pacifica Vata e Pitta

Amla o acido = Terra + Fuoco aumenta Kapha e Pitta pacifica Vata

Lavana o Salato = Acqua + Fuoco= aumenta Pitta e Kapha pacifica Vata

Katu o pungente/piccante = Fuoco + Aria aumenta Vata Pitta pacifica Kapha

Tikta o amaro = Aria + Spazio aumenta Vata pacifica Kapha e Pitta

Kshaya o astringente = Aria + Terra aumenta Vata pacifica Pitta e Kapha

Ogni gusto possiede effetti, ogni cibo spesso contiene piu' gusti

​

3 qualità o Triguna

Ogni cosa nell'universo è il risultante seguenti 3 forze mischiate in proporzioni diverse

Tamas = qualcosa di inerte, passivo, ozioso, inattivo, allo stato potenziale, inconsapevole, pesa verso il basso, congelato come il ghiaccio

ad esempio cibi in scatola, bruciati, rovinati, riscaldati, conservati,privi di nutrienti liquori, carni e che creano dissociazione tra corpo e mente

Rajas = forza dinamica, attiva, intensa, colorata, opposto del Tamas ma entrambe esagerate, direzione orizzontale come l'acqua

Come tuberi, legumi, proteine, olii, fritto cibi troppo piccanti o salati, alto contenuto calorico ma poco nutrimento

Sattwa = equilibrato, luminoso, virtuoso, veritiero, direzione ascensionale come il vapore

ad esempio cibi naturali freschi appena colti come frutta, verdure, cereali, burro chiarificato, miele quest'ultima categoria di cibi promuove la coesione tra il corpo e la mente come anche la gentilezza e l'amore verso le altre creature

,e nelle giuste dosi vanno assunte in varie proporzioni

Ogni pasto dovrebbe indicativamente contenere 60-80% Sattwa ,15-30% Rajas ,5-10% Tamas

Una considerevole differenza che puo' alterare queste proporzioni è l'atteggiamento mentale con cui il cibo è approcciato!