

Rasa (de smaak)

Het woord **rasa** heeft talloze betekenissen, die kunnen helpen het belang van de smaak in de āyurveda te begrijpen: *essentie, sap, appreciatie, kunstzinnig genot, muzieknoot, bloedsomloop, dansen, zich levendig voelen* etc.

Volgens de āyurveda heeft de smaak een directe invloed op de doṣa's en dus op het hele lichaam.

Er zijn 9-10.000 smaakpapillen. Er zijn 6 smaken (uiteeraard elk opgebouwd uit de 5 elementen) die dus ook alle 6 als medicijn kunnen worden gebruikt, d.w.z. de levensenergie (**prāṇa**) verhogen en de doṣa's in balans brengen. De meeste voedingsmiddelen zijn een combinatie van twee of meer smaken. De kruiden **āmalakī** (*Embelica officinalis*) en **haritakī** (*Terminalia chebula*) hebben vijf smaken in zich (geen zout). Van mannelijk zaad wordt gezegd dat het alle 6 smaken bezit.

Een beschrijving van de 6 smaken vinden we in **Charaka**¹ en ook in **Vāgbhaṭa: The Heart of Medicine (Aṣṭāṅga Hṛdayam)**. De teksten die beschrijvingen geven van de dravya's (hier: substanties die een smaak hebben) worden **nighaṇṭu** (= glossarium, Vedische woordenlijst) genoemd.

madhura - stemt grofstoffelijk overeen met *kapha* en fijnstoffelijk met *sattva*. Zoet voedsel heeft een voedend en bevredigend effect op het lichaam en is licht laxerend. Het is smakelijk, bevordert de speekselhoeveelheid en kalmeert alle doṣa's. Het verhoogt de dhātu's, ojas en de immuniteit en bevordert de hoeveelheid moedermelk. Door het vette en troebele werkt het verstoppend op de srota's. Geeft gevoelens van plezier, tevredenheid en troost. Het levert snel bruikbare brandstof voor het lichaam, verlaagt nervositeit en helpt bij overmatige zuurheid en bij gebrek aan mineralen. Door de zoete smaak behoudt onze huid een gezonde glans. Het voedt het haar, is goed voor de ogen en voor alle zes zintuigen (5 + mind).

Elementen: aarde en water.

Chemische samenstelling: suiker, koolhydraten, vetten en aminozuren.

Guṇa's: **guru** (zwaar), **śīta** (koud), **snighda** (= vochtig, vettig)².

Doṣa's: K ↑, VP ↓.

Werking I: anabolisch (alle dhātu's-versterkend, voedend, verjongend); verhoogt rasa, water en ojas; agni-verlagend, srota's verstoppend.

Therapeutisch: bij V- en P-kwalen.

Contra-indicaties: K-stoornissen (obesitas), verkoudheden en een lage agni.

amla – prikkelt de eetlust en de speekselvloed en activeert de spijsvertering. Zuur voedsel is goed voor geest en hart. Werkt op alle weefsels, behalve op śukra dhātu. Het zuivert de srota's. Bevordert de speekselafscheiding. Maakt tanden stroef. Fermentatie van melk en planten (kruidenwijn, wijn) bevordert verzuring. Veel mensen zijn evenwel te veel verzuurd door hun dagelijkse voeding (m.n. door het eten van vlees).

Elementen: aarde en vuur.

Chemische samenstelling: organische zuren zoals oxaalzuur en vruchtenzuren.

Guṇa's: **laghu** (licht)³, **uṣṇa** (warm), **snighda**.

¹ Lad/Frawley (31-36) citeert Charaka over de verschillende smaken.

² Hein (117) voegt toe: **picchala** (gelatine-achtig, troebel).

³ Charaka zegt van de smaak zuur dat hij **laghu** (licht) is. Hein (129) spreekt over zwaar i.p.v. licht. Metha/Gupa/Swarma noemen zuur zowel zwaar (373) als licht (375). Morningstar (27) spreekt over een lichte zwaarheid.

Doṣa 's: KP ↑, V ↓.

Werking 1: agni-verhogend (*dīpana*).

Werking 2: eetlustopwekkend, zuiverend, verwarmend/zweetdrijvend (*pacana*), carminativum (winddrijvend).

Th.: bij verhoogd V, bij spijsverteringsstoornissen en gebrek aan eetlust.

Contra-indicaties: P- en K-stoornissen zoals gastritis, inwendige bloedingen en geelzucht.

lavaṇa - trekt water aan, maakt srota's wijder en ondersteunt zenuwfuncties. Zout voedsel vergroot de spijsverteringsactiviteit en speekselvloed. Het neutraliseert de effecten van alle andere smaken. Zout is een belangrijke dragende substantie die de coördinatie en bewegingsprocessen mogelijk maakt (smeert). Het verzacht de membranen. Het zuivert de kanalen voor de urine en de stoelgang. Het werkt tegen krampen en heeft ook een laxerende werking (afhankelijk van de hoeveelheid). Bij een grote hoeveelheid is het een braakmiddel. Bij stress is meer zout nodig. Zeezout is veel intensiever dan tafelzout.

Elementen: water en vuur.

Chemische samenstelling: zout.

Guṇa 's: guru, uṣṇa (heet), snighda⁴.

Doṣa 's: KP ↑, V ↓.

Werking 1: agni-verhogend, srota-zuiverend (doordat het water aantrekt), mala's: laxerend⁵.

Werking 2: demulcerend (maakt slijmvliezen zacht), sedativum en vochtvasthoudend.

Th.: bij V-stoornissen, bij verlies van eetlust en bij verlaagd agni.; ook bij hoest, omdat het slijm vloeibaar maakt (vergemakkelijkt sputum-opgave).

kaṭu – activeert de zintuigen, prikkelt het slijmvlies, doet de ogen tranen, vergroot de speekselvloed en de maagsappen en bevordert dus de spijsvertering, bevordert de bloedsomloop, werkt urinedrijvend en laxerend en verwijdert toxinen, droogt wonden uit, is bacteriedodend en verwarmt het lichaam. Het verwijdert de srota's. Het houdt de mond schoon en reinigt het hele lichaam. Niet te veel scherp in een maaltijd. Als urine gedronken wordt, is dat ook kaṭu.

Elementen: lucht en vuur.

Chemische samenstelling: etherische oliën.

Guṇa 's: laghu, uṣṇa, rūkṣa (= droog).

Doṣa 's: VP ↑, K ↓.

Werking 1: dhātu-katabolisch (drogend effect); agni-verhogend (*dīpana*), srota-zuiverend (door het droge).

Werking 2: verwarmend (*pacana*), zweetdrijvend (diaphoretisch), ophoestbevorderend (expectorerend), wormdodend (anti-helminthisch; vermifugum).

Th.: bij een verhoogd K en een verlaagd V. Werkzaam bij obesitas, luiheid, wormen, huidaandoeningen, ruwheid v.d. botten.

Contra-indicaties: P-stoornissen, trage urineloosing en stoornissen in de zaadproductie.

tikta - wekt de eetlust op (in kleine hoeveelheden), herstelt de werking van de tongpapillen en reinigt het bloed. Overheerst iedere andere smaak. Het droogt vocht in vet, spieren en ontlasting op (werkt dus katabolisch). Het zuivert de moedermelk. Bitter doodt wormen en parasieten en scheidt gifstoffen uit. Bitter stimuleert agni, en verhoogt de enzymproductie. Zwaar voedsel wordt beter verteerd. Het vermindert de mala's. Het is een tegenmiddel tegen flauwvallen, jeuk en een brandend gevoel (het werkt namelijk bijna altijd verkoelend).

Elementen: lucht en ether.

Chemische samenstelling: alkaloiden en glycosiden.

Guṇa 's: laghu, śīta, rūkṣa⁶.

Doṣa 's: V ↑, PK ↓.

Werking 1: dhātu-katabolisch (*meda* en *majja* worden afgebroken); srota-zuiverend (droog en ether).

⁴ Hein (133) voegt toe: *tīkṣṇa* (= scherp, bijtend).

⁵ Volgens Hein (133) komt hierbij: katabool = dhātu-afbrekend!

⁶ Volgens Hein (146) komt hierbij: *sūkṣma* (= fijn).

Werking 2: bloedzuiverend, koortsverlagend, ontstekingsremmend, koelend, verwijdert etter en wondafscheidingen (sereus vocht).

Th.: bij K- en P-kwalen.

Contra-indicaties: V-stoornissen, lichamelijke zwakte en te weinig zaadproductie.

kaṣāya – komt weinig als aparte smaak voor. Vaak is er sprake van een samentrekkend bestanddeel, zoals bij citroen (zuur), honing (zoet) en hing (bitter). Het vermindert de speekselvloed. Wrang reinigt het bloed en helpt de vertering van voedsel en vetten. Het is verdrogend (kan dus constipatie geven), urinedrijvend, samentrekkend (genezend bij zweren) en ontgiftend. Het verwijdert overtollige secreties. Het vermindert de smaakwaarneming. Kan de beweging in de srota's verminderen.

Elementen: lucht en aarde.

Chemische samenstelling: looistoffen.

Guṇa's: laghu, śīta, rūkṣa.

Doṣa's: V ↑, PK ↓.

Werking 1: dhātu-katabolisch (meda en majja worden afgebroken).

Werking: adstringerend, geneeskrachtig, urine-verminderend, huidpigmentatie-normaliserend.

Th.: bij P- en K-kwalen wordt wrang vaak ingezet, bv. bij zweren en reinigingskuren.

Contra-indicaties: V-stoornissen, gebrek aan eetlust, gevoel van zwakte.

Een overzicht van de zes smaken en hun eigenschappen:

rasa	bhūta	V	P	K	te veel leidt tot ⁷ :	voeding ⁸ :	vīrya ⁹	vipāka	karma
madhura (zoet)	aarde, water	↓	↓	↑	obesitas, jicht, ademhalings- stoornissen, diabetes, wormen; verslijming, diarree, luiheid, eetlustverlies, smaakverlies, astma, hoesten, tumoren, oedeem, overmatig slapen, fibrositis (borsten), lymfklierverstopping.	suikers, honing, gerst, boter, kool, peren, bananen, ghee, amandels, dadels, rozijnen, druiven, lijnzaad, psyllium, linzen, melk, haver, uien, sesamzaad en -olie, erwten, rijst, rogge, zetmeel, smeerwortel, venkel, zoethout, ashwaganda, satavari.	koud 3 ¹⁰	zoet	anabool
amla (zuur)	aarde, vuur	↓	↑	↑	bloedafwijkingen, huidziekten, brandend gevoel, ijzertekort, aambeien, gezichtsproblemen; dorst, keelirritatie, tandgevoeligheid, maakt maag en bloed te zuur, verdunt zaad van de man,	kaas, azijn, citrusvruchten, yoghurt, karnemelk, rozenbottels, mango, granaatappel, garcinia cambogia, garcinia indica, rozebottels	heet 1	zuur	metabool ¹¹

⁷ Zie voor een overzicht van de door Caraka genoemde aandoeningen: Metha, 90-92. De eerste klachten (tot ;) worden genoemd door Metha, 93. Lad, *De Ayurvedische huisapotheek* (114-116), geeft nog enkele aanvullende klachten. Metha/Gupa/Swarma (374-79) doen dat eveneens.

⁸ Lad, *Ayurveda, de leer der zelfgenezing*, geeft op p. 90-97 een overzicht van heel veel levensmiddelen met hun eigenschappen. Metha/Gupa/Swarma (373-379) doen dat eveneens.

⁹ Het getal geeft aan de sterkte van de verwarmende of verkoelende werking.

¹⁰ Lad/Frawley (28) vinden zoet het minst koud.

¹¹ Volgens Metha (101) is *zuur* katabool.

					pigmentvlekken, diarree, zuurbranden, verzuring, vermagering, stofwisselingsstoornissen, huidirritaties.				
lavaṇa (zout)	water, vuur	↓	↑	↑	grijze haren, impotentie, aambeien, huidproblemen; bloedkwalen, warmte, flauwvallen, ontstekingen, maagzweren, snelle veroudering v.d. huid, rimpels, kaalheid, uitdroging, eczeem, verzuring, hoge bloeddruk, tandschade.	zeezout, steenzout, zeewier, kelp, Iers mos, epsomzout.	heet 2	zoet	anabool ¹²
kaṭu (scherp / heet)	vuur, wind	↑	↑	↓	afwezigheid, warmte, zweten, duizeligheid, impotentie, dorst, zwakte; ontstekingen, brandend gevoel in keel, maag en hart, tremors, pijnen, krampen, spasmen, verzuring, maagproblemen.	trikaṭu = zwarte peper, gedroogde rode pepertjes en gember; kamille, kaneel, dille, komijn, gember, mosterd, nootmuskaat, ui, radijs, knoflook, duivelsdrek, karwij, peterselie, radijs, paprika, basilicum, mierikswortel, rozemarijn, salie, tijm, eucalyptus, munt, laurier, valeriaan.	heet 3	scherp	katabool
tikta (bitter)	ether, wind	↑	↓	↓	Zwakke, vermagering, zenuwaandoeningen; energieverlies, nervositeit, misselijkheid, uitdroging, libido-verlies.	spruitjes, koffie, fenegriek, okra, goudzegel, aubergine, paardekastanje, brandnetels, rabarber, spinazie, paardebloemsla, rode sla, snijbiet, andijvie, wilde chichorei, witlof, gentiaan, digitalis, bierenwormkruid, opium, tabak, neem, aloë, brahmi, kalmoeswortel, verse kurkuma, hoornklaver en hing.	koud 2	scherp	katabool
kaṣāya (wrang, samentrekkend)	wind, aarde	↑	↓	↓	droge mond, hartpijn, blokkade in lichaamsvaten, zenuwaandoeningen; zwellingen, belemmert spraak, gewichtsverlies, impotentie, constipatie, verandering van huidskleur.	onrijpe bananen, onrijp fruit, granaatappels, betelnoot, okra, kurkuma, kikkererwten, appels, peren, asperges, aubergines, bonen, broccoli, bloemkool, bleekselderij, witlof, venkel, toverhazelaar, spinazie, arjuna, haritaki, boswellia serrata.	koud 1	scherp	katabool

¹² Volgens Hein (133): katabool.

vīrya (= potentie) heeft een subtiel activerend vermogen dat in het verlengde van de guna's ligt. De werking is meer integrerend. Vanaf de eerste aanraking op tong of huid heeft *vīrya* een herkenbare uitwerking op het hele lichaam. De werking is dan ook fundamenteeler dan die van *rasa* en *vipāka*. Van de oorspronkelijke 20 guna's zijn er op het niveau van de *vīrya* slechts 6 (3 paren) terug te vinden¹³ (**guru-laghu**, **śīta-uṣṇa**, **snigdha-rūkṣa**), en van deze 6 blijven er slechts 2 over die een algemene werking op de natuur hebben: **śīta** en **uṣṇa**. Alle kruiden kan men onderverdelen naar hun verhittende of verkoelende werking. De *vīrya* kracht van een vers kruid is hoger dan die van een oud kruid, terwijl de *śīta* of *uṣṇa*-guna na een jaar nog dezelfde kan zijn. Deze verhittende of verkoelende werking wordt gezien als de meest fundamentele energiegevende uitwerking op het lichaam. Volgens Lad werkt deze na-smaak vooral op het zenuwstelsel, terwijl de hoofdsmaak op *rasa-dhātu* inwerkt¹⁴.

vipāka (= naspisverteringswerking) is de werking die de voedselbrij heeft als het eten compleet is verteerd. Van de zes smaken zijn er dan nog drie over: *zoet*, *zuur* en *scherp*. De zoete smaak heeft een vormgevende, dus anabolische werking, de scherpe smaak een dematerialiserende, dus katabolische werking. Als men aanneemt dat ook zuur een katabolische werking heeft (Metha), blijven er dus twee smaken over: *zoet* en *scherp*.

prabhāva En tenslotte is er dan nog *prabhāva*, de specifieke eigen kracht/werking van een medicijn of voedingsstof, die niet vanuit *rasa*, *vīrya* en *vipāka* verklaard kan worden (de 'God gift' of 'de verborgen, occulte krachten van planten'). Die werking kan bijv. zijn: pijnstillend, verzachtend, laxerend, e.d. *Prabhāva* werkt naar een specifiek weefsel of orgaan, maar niet naar de doṣa's. Enkele voorbeelden:

- Rotszout en zeezout hebben beide een zoute *rasa*, een hete *vīrya* en een zoete *vipāka*. Toch is zeezout meer Kapha-bevorderend en dus niet goed bij hypertensie, terwijl rotszout wel goed is.
- Verse cayennepeper en verse pippali (lange peper) zijn beide *scherp*, met een hete *vīrya* en een scherpe *vipāka*. Cayennepeper verergert aambeien, terwijl pippali dat niet doet.
- Melk en ghee zijn identiek in hun eigenschappen. Ghee verhoogt het spijsverteringsvuur, terwijl melk dat niet doet.
- *Plumbago zeylanica* (*citraka*) en *Balispermum montanum* hebben dezelfde eigenschappen. De eerste heeft geen purgerende eigenschappen, de laatste wel.

Lad beschouwt ook de uitzonderingen op de *vīrya* en de *vipāka* als *prabhāva*-aspecten¹⁵. Een voorbeeld van elke smaak:

- Honing is *zoet* (koud en *zoet*), maar de *vīrya* is **heet**.
- Citroen is *zuur* (heet en *zuur*), maar de *vīrya* is **koud**.
- Japanse sojasaus is *zoutig* (heet en *zoet*), maar de *vīrya* is **koud**.
- Ui is *scherp* (heet en *scherp*), maar de *vīrya* is **koud**.
- Geelwortel is *bitter* (koud en *scherp*), maar de *vīrya* is **heet**.
- Granaatappel is *samenstrekkend* (koud en *scherp*), maar de *vipāka* is **zoet**.

¹³ Volgens Lad (250) zijn het er 8. Hij voegt toe: *mṛdu* en *tīkṣṇa* (geen paar).

¹⁴ Lad, *De Ayurvedische huisapotheek*, 117.

¹⁵ Lad, *Ayurveda, de leer der zelfgenezing*, 87.

Werking (*karma*) van *rasa*, *vīrya*, *vipāka* en *prabhāva*.

De werking van een *dravya* wordt bepaald door zijn *guna*, *rasa*, *vīrya*, *vipāka* en *prabhāva*. Het is het antwoord v.h. levend weefsel (organen, *doṣa*'s, *dāthu*'s, *srota*'s en *mala*'s) op de toediening van een *dravya*. De eigenschappen van een *dravya* kunnen afhankelijk zijn van het land waar een kruid groeit, het moment van plukken, het seizoen etc. Een mango bijv. is samentrekkend als hij groen is, zuur als hij halfrijp is en zoet als hij rijp is.

Zo heeft een *madhura rasa* invloed op alle water en aarde *bhūta*'s in lichaam en geest. Dus zal *Kapha* vergroten, zullen *rasa*, *meda*, *majja* en *śukra dhātu* toenemen en de *mala*'s zullen verhoogd worden. De *karma* is *br̥mhana* = anabool (voedend, vetmakend).

	ervaringsgebied	actieveld
rasa	tong	<i>rasa dhātu</i>
vīrya	maag en dunne darm	<i>dhātu agni</i>
vipāka	colon	<i>excreta</i> en <i>pīlu pāku</i> (celmembraan)
prabhāva	specifieke delen v.h. lichaam	<i>pithara pāka</i> (celkern)

Rasa en de emoties

Het kookboek van Morningstar & Desai besteedt veel aandacht aan de psychische werking van de smaken! Dat een smaak ook een psychische werking heeft, weten we allemaal. We spreken immers over bittere tranen, een gesprek met een wrange nasmaak etc. Het is opmerkelijk dat het woord **rasa** naast *smaak*, *sap* e.d. ook: *emotie* betekent.

Hieronder enkele voorbeelden van koppelingen tussen psychische ervaringen en smaak:

- bitter: teleurstelling, leed, tranen.
- wrang: angst, zorgelijkheid.
- scherp: haat, woede, kritiek.
- zuur: nijd afgunst, jaloezie.
- zoet: begeerte.
- zout: hebzucht.

Wie hierover meer wil weten, kan in het genoemde kookboek uitgebreidere informatie vinden.

Literatuur:

Chopra, Deepak & David Simon, *The Chopra Centre Herbal Handbook*, p. 31-32.

Heera, Prem, *Ayurveda in de westerse praktijk*, p. 30-31.

Heyn, Birgit, *Ayurveda. De zachte kracht van de Indiase geneeskunde*, 117-162. (Bevat ook beschrijving van allerlei planten met de verschillende smaak-eigenschappen)

Lad, Vasant, *Ayurveda, de leer der zelfgenezing*, p 85-97.

Lad, Vasant, *De ayurvedische huisapotheek*, p. 100 + 114-117.

Lad, Vasant *Textbook of Ayurveda*, p. 239-250 + 250-255.

Lad & Frawley, *Ayurveda en kruiden*, p. 25-38.

Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*, p. 90-93 + 98-101.

Mehta & Gupta & Sharma, *Health and harmony through Ayurveda*, p. 368-390.

Meulenbeld, G. Jan, "Reflections on the basic concepts of Indian pharmacology". In:
Meulenbeld & Wujastyk: *Studies on Indian Medical History*, p. 1-16.
Morningstar, Amadea & Urmila Desai, p. 26-36.
Morrison, Judith H., *Het boek Ayurveda*, 54-55.
Persaud, Robert H. Swami, *Handboek Ayurveda*, 140-146.
Rosenberg, Kerstin, *Ayurveda*, p. 65-69.
Tiwari, Maya, *Ayurveda: A Life of Balance*, p. 57-70.
Warrier, Gopi & Deepika Gunawant, *The complete illustrated guide to Ayurveda*.
Warrier & Verna & Sullivan, *Ayurveda*, p. 158-161.