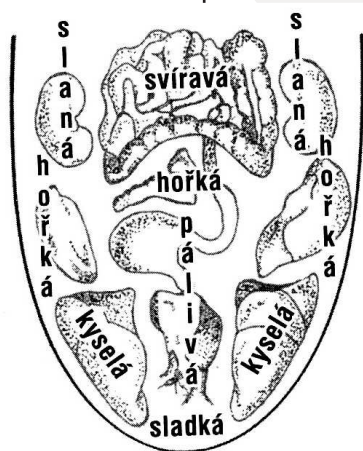
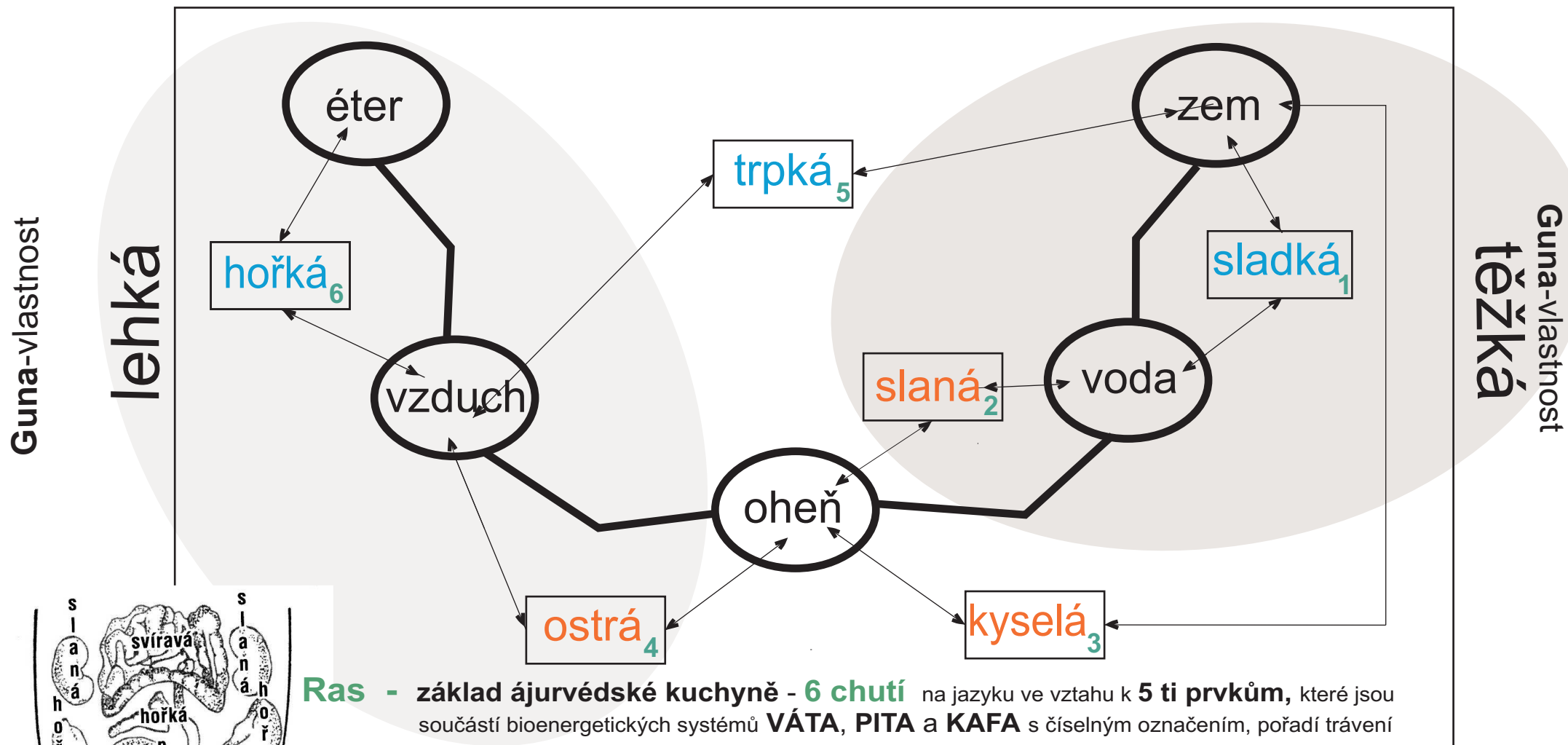


Vírja - účinek na žaludek ochlazující

Při pozorném smyslovém vnímání, dle chuťových pohárků na jazyku, si tělo samo určuje momentální vhodný poměr chutí a tedy vyváženost stravy, kterou si mi dle těchto ukazatelů upravujeme vhodným kořením. A právě z toho vychází ájurveda.



RAS,
chutě na jazyku,
v souvislosti s
tělesnými orgány.

oteplující

Vírja - účinek na žaludek

Ájurveda klade mimo jiné velký důraz na kvalitu jídla. Ta je ovlivněna i atmosférou kuchyně a pocity kuchaře. Ájurveda rozděluje potraviny ne dle toho zda nám chutnají či ne, ale podle RAS, což jsou chutě, které rozezná jazyk. A z toho je třeba vycházet při používání základních potravin a koření.