

SAVEUR	ÉLÉMENTS	ÉMOTIONS PROCURÉES	EFFETS SUR L'ORGANISME	DOSHAS IMPACTÉS	EXEMPLES D'ALIMENTS
DOUX/ SUCRÉ, le plus pacifiant pour vata, le plus aggravant pour Kapha. Action anabolique, augmente fortement les tissus.	EAU + TERRE Froid	En quantité raisonnable procure satisfaction émotionnelle, plaisir, amour, partage, joie, compassion, entrain. En excès, attachement, avidité, possessivité.	Harmonisant, nourrissant, énergisant, satisfaisant. La saveur douce sucrée augmente les tissus, l'immunité, la longévité, neutralise les brûlures. Elle soutient la santé de la peau et des cheveux. C'est la saveur qu'on recommande aux enfants, aux personnes âgées, aux convalescents! en excès elle engendre du surpoids, de l'obésité, de la lourdeur et affaiblit sensiblement le feu digestif; elle provoque des indigestions chroniques, des toxines, "ama" en Ayurveda.	V et P K	Tous les sucres, les céréales, les matières grasses, le ghee, les produits laitiers, les viandes, les graines, les bananes mûres, les dattes, le maïs, le riz, les carottes, les pâtes, certains légumes cuits...betteraves, courges, patates douces
SALÉ, il a une action rapide, pénétrante, là où le sucre est lent à agir! Action anabolique, il augmente légèrement les tissus.	EAU + FEU Chaud, Agni le feu digestif, dipana (= apéritif) pachana (=digestif)	En quantité raisonnable procure courage et confiance, enthousiasme et curiosité en excès, irritabilité, arrogance, supériorité.	En petites quantités la saveur salée ouvre l'appétit, elle est un stimulant digestif, on parle d'apéritif et de digestif (respectivement dipana et pachana en sanskrit). Le sel assouplit, débouche les canaux, enlève les rigidités dans le corps en excès, la saveur salée crée des inflammations, des maladies de peau, détruit les reins, donne des cheveux gris et engendre une vieillesse prématurée. La saveur salée peut en outre créer des hémorragies.	V P et K	Tamari, sauce soja, tous les sels, les algues, le céleri, le gomasio, les produits de la mer

<p>ACIDE c'est le deuxième goût le plus hydratant et le plus chaud. Action anabolique, il augmente les tissus.</p>	<p>FEU + TERRE Chaud, Agni le feu digestif, dipana (= apéritif) pachana (=digestif)</p>	<p>En quantité raisonnable procure vivacité d'esprit, clairvoyance et lucidité en excès, jalousie, hyper activité, éparpillement, dégoût.</p>	<p>La saveur acide fait saliver, elle stimule la digestion et l'élimination; elle est nourrissante, elle donne de la force. Elle favorise le fonctionnement des sens (la vue et l'ouïe) c.est un tonique cardiaque. en excès, la saveur acide provoque un relâchement des tissus, des démangeaisons, des sensations de brûlures. En excès la saveur acide aggrave toutes les blessures et les empêche de cicatriser, elle est à l'origine des cystites et des dérèglements (inflammations) urinaires.</p>	<p>V P et K</p>	<p>Agrumes, fruits pas mûrs, aliments fermentés, sauce soja, vinaigre, alcool, choucroute, miso, produits laitiers aigres, yaourts et crèmes, pains au levain, tomates ...</p>
<p>PIQUANT c'est le goût le plus chaud, le plus pénétrant, le plus irritant, c'est le goût qui pacifie le plus Kapha. Action catabolique, qui réduit les tissus.</p>	<p>FEU + AIR, LE PLUS CHAUD Agni le feu digestif, dipana (= apéritif) pachana (=digestif) et aussi Ama pachana (= qui transforme les toxines)</p>	<p>En quantité raisonnable procure entrain, vigueur et passion en excès colère, irritabilité pouvant aller jusqu'à la violence!</p>	<p>La saveur piquante soigne la gorge et les maladies liées, assèche le mucus qui peut créer un terrain infectieux, accélère la digestion, soigne l'œdème, la rétention d'eau, l'obésité. La saveur piquante est un excellent vermifuge, elle est antitoxique. Par son effet vasodilatateur, elle favorise l'élimination des toxines, stimule la circulation du sang, de la lymphe et de l'eau. Elle active la perte de poids et réduit les gaz. en excès, elle produit la soif, l'infertilité, tremblements et évanouissements. Cette saveur est très chauffante par conséquent elle augmente la température corporelle et donc la transpiration. Elle produit des inflammations et de l'émaciation, des douleurs dans le corps, de la perte de force.</p>	<p>K V et P</p>	<p>Les épices de façon générale, le piment, le cumin, l'asafoetida, la cannelle, le gingembre, le poivre, l'oignon, l'alcool, le radis, la moutarde, l'ail, le romarin, la sarriette.</p>

<p>AMER c'est le goût le plus froid et le plus léger. C'est le goût qui pacifie le plus Pitta et celui qui augmente le plus Vata. Il a une action catabolique et réduit fortement les tissus.</p>	<p>AIR + ESPACE froid, dipana (= apéritif) pachana (=digestif) et aussi Ama pachana (= qui transforme les toxines)</p>	<p>En quantité raisonnable augmente l'acuité intellectuelle, la clarté d'esprit, le détachement des choses matérielles. en excès provoque la lassitude et l'insolence.</p>	<p>La saveur amère possède de nombreux bénéfices quand on la consomme raisonnablement. Elle soulage les nausées et nettoie l'organisme de la bouche jusqu'au foie. La saveur amère est aussi un excellent antibactérien, antiparasites, antiseptique, antiviral, antitoxique, le meilleur vermifuge. Cette saveur detoxifie l'organisme, régule les problèmes de peau, est anti-inflammatoire. Elle diminue l'eau et la graisse dans le corps, récurce ce qui se dépose sur les parois et les tissus. en excès elle assèche, provoque de l'infertilité, des maux de tête et des vertiges. Elle peut conduire à la constipation et en traîner une perte de poids.</p>	<p>P et K V</p>	<p>... De nombreux légumes verts que nous offre le printemps, période propice à la consommation de la saveur amère pour équilibrer Kapha: ortie, épinards, pissenlits, choux-fleurs, roquette, blettes, endives, chou kale, ... mais aussi : les aubergines, le safran, le curcuma, le thé vert, le fenugrec, les graines de sésame, la gentiane, l'aloé vera, les olives, le chocolat noir.</p>
<p>ASTRINGENT c'est le goût le plus constipant car il assèche, il a une action catabolique et réduit légèrement les tissus.</p>	<p>AIR + TERRE Froid</p>	<p>En quantité raisonnable augmente la créativité, crée de la stabilité, de l'ancrage, de l'alignement. en excès occasionne de la peur et de l'anxiété, de l'hostilité.</p>	<p>La saveur astringente assèche, resserre, arrête les écoulements excessifs (diarrhée, saignements, transpiration...); réduit la graisse, la rétention d'eau, diminue les œdèmes et aide à perdre du poids. Elle soigne les ulcères et les plaies en resserrant la peau et la muqueuse digestive. La saveur astringente est anti-inflammatoire. en excès, elle donne des gaz, des douleurs cardiaques, crée une constriction des canaux qui conduit à une mauvaise circulation. Elle donne des extrémités froides, constipe, assèche, crée l'émaciation.</p>	<p>P et K V</p>	<p>La grenade, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots...), les légumes verts et crus, le miel foncé (sapin, châtaignier), le thé vert, la poire, le raisin, le vin, le brocoli, les fruits rouges : framboises, groseilles; la banane verte, le yaourt et le lait de chèvre; l'artichaut; le vin rouge.</p>

MISE EN GARDE:

Ne commencez pas à tout calculer, tout analyser, l'Ayurveda conseille de vous positionner en observateur, soyez à l'écoute de vos ressentis, de ce qui vous fait du bien, et de ce qui vous convient moins bien pour devenir votre meilleur médecin ! Faites de vos repas des moments de joie, et attendez toujours de ressentir la faim, signe que votre feu digestif est prêt à recevoir le bol alimentaire ! Dévorez votre assiette avec les yeux pour commencer, puis pensez à bien mâcher, la digestion commence dans la bouche....1 français sur 2 a des problèmes digestifs et si tout le monde prenait le temps de mâcher il n'y en aurait pas autant !! (petit truc : pensez à poser vos couverts entre chaque bouchée).

Privilégiez la bonne compagnie, évitez les infos, les écrans, et prenez le temps de savourer votre repas en conscience. Consommez des aliments non transformés, de saison, issus de producteurs locaux, mangez aussi varié que possible et n'oubliez pas en Ayurveda, rien n'est interdit ! Le poison est dans la dose et si vous faites attention 80% du temps, vous pouvez être flexibles et succomber à vos plaisirs les 20% du temps restant !