

Les shad Rasa

les six goûts



amla



madhura

le sucré

Eau + Terre : KAPHA

le sucre de canne, les fruits sucrés (banane, poire, pêche...), les féculents (pain, pâtes, riz), le lait, les noix (amandes, noix de Grenoble, noix de cajou...), les poissons et fruits de mer, les volailles, le porc...



tikta

l'amer

Ether + Air : VATA

la roquette, l'endive, le chou, les épinards, les brocolis, les navets.



kashava

l'astringent

Terre + Air

les framboises, les citrons, les légumineuses, les graines germées... Le miel est aussi considéré comme astringent.

l'acide

Terre + Feu

les radis, les tomates, les agrumes, les kiwis, les abricots, les fromages fermentés, le vin, le vinaigre, les aliments fermentés.



lavana

le salé

Eau + Terre : KAPHA

l'ail, l'oignon, le persil, le céleri, les fruits de mer, les algues, le sel de mer... mais aussi dans certaines céréales comme l'avoine, l'orge et le seigle.



katu

le piquant

Air + Feu

es herbes et les épices (gingembre, cumin, cannelle, muscade, thym, origan, romarin...), mais aussi les piments de toutes variétés.



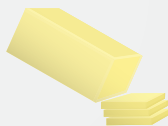
**chaque repas incorpore
les six goûts en
proportion différente
selon sa pratriki
(constitution)**

**l'alimentation est la
plus proche possible
de la nature et
adaptée à la saison**

**on mange
dans le calme
et dans de
bonnes
vibrations**



**on limite les
aliments
irritants
(café, alcool,
chocolat...)**



**le ghee (ou
beurre
clarifié), le
miel, le lait
sont des
aliments
sattviques**



**les épices sont
utilisées
suivant son
Dosha**