







## - LES SIX SAVEURS ET L'ALIMENTATION -



AYURVEDA  
REVOLUTION

	Saveurs anaboliques (construction)			Saveurs cataboliques (élimination)		
Saveur	SUCRÉ	ACIDE	SALÉ	AMER	PIQUANT	ASTRINGENT
Nom sanskrit	<i>Madhura</i>	<i>Amla</i>	<i>Lavana</i>	<i>Tikta</i>	<i>Katu</i>	<i>Kashaya</i>
Symbole						
Éléments	Eau et Terre	Feu et Eau	Eau et Feu	Air et Éther	Feu et Air	Terre et Air
Soigne	Vata et Pitta	Vata	Vata	Pitta et Kapha	Kapha	Pitta et Kapha
Aggrave	Kapha	Pitta et Kapha*	Pitta* et Kapha	Vata	Vata* et Pitta	Vata
Caractéristiques	Froid ++ Onctueux + Lourd ++ Doux	Chaud + Onctueux ++ Léger Pénétrant +	Chaud Onctueux Lourd Pénétrant	Froid Sec Léger ++ Subtil	Chaud ++ Sec + Léger + Pénétrant ++	Froid + Sec ++ Lourd + Rugueux
Propriétés thérapeutiques principales	Apporte nutrition calorique et satisfaction	Favorise l'absorption, assouplit le corps	Régularise l'hydratation et améliore le sens gustatif	Stimule la digestion, nettoie le foie et rafraîchit	Stimule la digestion et active le métabolisme	Tonifie les tissus et élimine l'excès de gras et de toxines
Symptômes d'excès	Mucus Lourdeur Nausée Obésité	Pâleur Soif intense Brûlures Démangeaisons	Rétention d'eau Soif intense Obstrue pores Affaiblissement	Assèchement Constipation Émaciation Affaiblissement	Brûlures Inflammation Assèchement Émaciation	Assèchement Constipation Émaciation Obstrue pores

\* Ingré en petites quantités, l'acide apaise *kapha*, le salé apaise *pitta* et le piquant apaise *vata*