



## De 6 smakerna och dess effekter

### **Sött            jord & vatten ökar Kapha**

De söta smakerna dominerar alla kroppens vävnader.

Fuktgivande, svalkande och tung. Minskar effekterna av gifter. Elimineras törst och brännande känsla.

Gynnar läkning, tillväxt av vävnader inklusive hud och hår. Ger energi, styrka. Gynnar ojas, hälsan och livslängden. Ger känsla av välbehag. Bra för rörsten och sinnesorganen.

För mycket söta smaker medverkar till:

Övervikt, dålig matsmältning, aptitlöshet, andningssvårigheter, för mycket sömn, tung, kladdig avföring, för mycket salivavsöndring, blod- och lymfstockningar, svullna lymfkörtlar, svullna i ben och hals, långvariga besvär i njurar/urinvägar, diabetes, uppsvälld mage.

Känslomässigt: skapar håglöshet och slöhet

### **Surt            eld & jord ökar Pitta & Kapha**

Stimulerar sinnet och ger stabilitet åt sinnesorganen. Ger styrka i vävnaderna. Elimineras gasbildning. Lätt, varm, fuktgivande. Tillfredställer hjärtat. Surt är bra för aptiten, förbränningen och utrensningen.

För mycket surt löser upp Kapha, ger slappa muskler och leder, ansamling av vätska. Dess värmande effekt irriterar Pitta och ger brännande känsla i hals, bröstorg och hjärta. Samlar gifter i blodet minskar Shukra (fortplantningsvätskorna). Kom ihåg att alla jästprodukter innehåller surt!

Känslomässigt: ger irritation och surhet



## **Salt**                    **vatten & eld ökar Kapha och Pitta**

Salt är tungt, fuktgivande och smörjande. Salt är renade, laxerande och aptitstimulerande. Morverkar gaser. Ger mjukhet åt alla organ och stimulerar sinnesorganen, t ex salivavsöndring. Lyfter fram andra smaker. Har förmåga att öppna och rensa shrotas (nässköljning, ingefära med citron och salt etc).

För mycket salt irriterar Pitta. Ger inflammationer i ögonen, medverkar till blödningar från olika delar av kroppen, gikt, minskad muskelstyrka, avmagring, grått hår eller hår avfall, långvariga hudbesvär, rynkor i huden, onaturlig törst och andra Pittasymptom.

Känslomässigt: kan leda till för hög aktivitet i sinnena (rajas)

## **Starkt**                    **luft & eld ökar Vata och Pitta**

Stark smak är lätt, stimulerande och värmande. Öppnar shrotas för cirkulation, eliminerar gaser, bra för salivavsöndring. Ger klarhet i sinnesorganen. Bryter ner och minskar fett och fuktiga, klibbiga ämnen i kroppen (ama). Stimulerar tårflödet och slemavsöndringen i näsan. Medverkar till att absorbera vätska ur tjocktarmen och vävnaderna. Stimulerar skärpan i intellektet.

För mycket starkt leder till brännande, genomträngande känsla, försvagning, avtrubbning, uttorkning i munhålan och läpparna, i mag/tarmkanalens slemhinnor, törst, diarré och avmagring. Minskar styrka och uthållighet samt minskar på fortplantningsvätskorna.

Känslomässigt: Irritation, ilska och vrede



## **Bitter                    rymd & luft                    ökar Vata**

Bitter smak är lätt, torr och svalkande. Bra vid törst, illamående, brännande, svidande känsla och vid feber. Även vid förgiftningar och sjukdomar p g a störning i blodet. Stimulerar matsmältning och ämnesomsättningen. Hjälper till att skrapa bort fett och orenheter. Bra vid inflammatoriska och kliande hudbesvär. Ger fasthet i hud och muskler.

Exempel på bittra smaker är aloeverajuice, färska gröna bladväxter, rädisor, gurkmeja, tee tree olja, grapefruktkärnoljaextrakt, svenskdroppar

För mycket bitter smak minskar styrka och uthållighet, kan ge skakningar, uttorkning i munhålan, stark törst, nackspärr, värk, torr och hård avföring.

Känslomässigt: Bitterhet

## **Kärvt                    rymd & jord ökar Vata men *inte* Kapha!**

Kärv smak är torr, svalkande, sammandragande och har en viss tyngd. Den är sammandragande för shrotas och därmed också för cirkulationen. Torkar upp slemhinnor och kroppsvätskor, bra vid diarré. Hjälper till att läka sår och stoppa blödning.

För mycket kärvt smak orsakar hindrat flöde p g a sammandragning och smärta i hjärttrakten, kramper, förstoppning, försvagar rösten. Leder även till förtidigt åldrande, stelhet och andra Vata-störningar.

Känslomässigt: Ängslighet, rädsla och tillbakadragenhet