



Vipak

eftereffekten av smakerna i matsmältningen

Sött och salt har en söt eftereffekt = SÖT

Sur smak har en sur eftereffekt = SUR

Stark, kärv och bitter smak har
en stark eftereffekt = STARK

Mat för doshorna:

Vata – Fuktig, oljig, mjuk, mosig, tung och värmande

Pitta – Bitter, sträv, torkande, tung och kylande

Kapha – Bitter, sträv, torkande, lätt och värmande