

OJAS &  
*Les Gavens*  
SOMIA

# LES SAVEURS

01  
SUCRÉ

Céréales comme le blé, le riz, l'orge et le maïs. La plupart des fruits sucrés comme les mangues mures, les raisins, les bananes, les dattes, les poires, les melons, les figues ainsi que dans les fruits secs et oléagineux comme les amandes. La saveur sucrée est présente dans les légumes cuits comme les betteraves, les carottes, les pommes de terre, les patates douces, et les choux-fleurs. Ainsi que dans les huiles comme l'huile de sésame, d'arachide, de palme ou de tournesol.

02  
SALÉ

Le sel et tous les produits transformés ayant du sel.  
On retrouve aussi du sel dans les algues marines.

03  
ACIDE/AIGRE

Les citrons jaunes et verts, les oranges, les ananas, les cerises, les tomates, les prunes, l'amalaki (groseille indienne), le tamarin, les mangues vertes, les cornichons. La plupart des vins, des boissons gazeuses, des vinaigres et des sauces soja ont une saveur amère.

04  
AMER

Les légumes à feuilles vertes comme la roquette, le pissenlit, les endives, le chou, le chou frisé, les épinards, les brocolis, ou encore le navet, le topinambour et la bardane,

05  
PIQUANT

La plupart des épices, comme le piment, le poivre noir ou gris, le clou de girofle, les graines de moutarde, le curcuma, le gingembre frais ou séché, le cumin, l'ail et dans certains légumes crus comme les radis et les oignons.

06  
ASTRINGENT

La saveur astringente se retrouve dans les haricots verts, la courge ou les champignons. Mais aussi : les thés, les vins avec un fort tanin, le cannabis, la grenade, l'eucalyptus, le basilic, l'hamamélis, les bananes plantains crus, les fruits rouges, la papaye, la rhubarbe et certains cafés (vert et Robusta)

# LES SAVEURS

01

SUCRÉ  
MADHURA

AIDE  
VATA + PITTA

AGGRAVE  
KAPHA

02

SALÉ  
LAVANA

AIDE  
VATA

AGGRAVE  
PITTA + KAPHA

03

ACIDE/AIGRE  
AMLA

AIDE  
VATA

AGGRAVE  
PITTA + KAPHA

04

AMER  
TIKTA

AIDE  
PITTA + KAPHA

AGGRAVE  
VATA

05

PIQUANT  
KATU

AIDE  
KAPHA

AGGRAVE  
VATA + PITTA

06

ASTRINGENT  
KASHAYA

AIDE  
PITTA + KAPHA

AGGRAVE  
VATA



# OJAS & SOMA

*Savitri, Justine*

## CONSULTANTE & FORMATRICE EN SCIENCES VÉDIQUE

Créé en 2019, Ojas & Soma a pour mission de t'aider à aligner ton corps et ton esprit grâce à une alimentation, un mode de vie sain et une réelle compréhension de soi en t'initiant aux sciences védiques. L'ayurvéda (l'alimentation), le yoga (mouvement, méditation et respiration) et le jyotish (ou astrologie) sont les trois techniques majeures que regroupent les sciences védiques.

## POUR EN SAVOIR PLUS SUR TOI

Une consultation védique, c'est un suivi complet comprenant un suivi alimentaire (ayurvéda), corporel et spirituel (yoga) et karmique/astrologique (jyotish).

RDV par email ou sur le site [www.ojasandsoma.com](http://www.ojasandsoma.com) pour réserver ta consultation de 2 heures

# OJAS & SOMA

*Savitri, Justine*