

---

## De 6 smage i Ayurveda



Et måltid opleves komplet og giver en følelse af tilfredshed og velvære når det indeholder alle 6 smage. Hver smag påvirker os både følelsesmæssigt, mentalt, fysisk og subtilt. Ved at kende til smagenes kvaliteter kan vi bringe os selv i balance gennem at øge visse smage og begrænse andre efter behov.

---

### Sødt:

Den søde smag er skabt af de subtile elementer jord og vand. Sødt er nærende, giver vitalitet, livsglæde og tilfredshed. Eksempler på sød mad er kornprodukter, søde frugter og søde sager. For meget sødt giver dovenskab og tyngde.

### Salt:

Salt er skabt af de subtile elementer jord og ild. Salt giver jordforbindelse, struktur, livsglæde og dynamik. Salt er tilstede i for eksempel tang og soyasauce, og i naturligt mineralsalt. For meget salt giver svaghed og egoisme.

### Surt:

Den sure smag er skabt af de subtile elementer vand og ild. Den sure smag virker opkvikkende, forfriskende og stimulerer fordøjelsen og sindet. Eksempler på surt er sure frugter, tomater, citron, eddike og yoghurt. For meget surt giver irritation, kritik og infektioner.

### Stærkt:

Den stærke smag er sammensat af de subtile elementer ild og luft. Stærk mad giver passion, skarphed og intensitet, og virker varmende og fordøjelsesstimulerende. Den stærke smag findes f.eks. i chili, ingefær og radiser. For meget stærkt giver vrede, rastløshed og infektioner.

### Bittert:

Den bitre smag er skabt af de subtile elementer luft og æter. Bitter stimulerer appetitten, har en udrensende effekt, giver klarhed og utilknyttethed. Bitre fødevarer inkluderer de fleste grønne grøntsager (rå), gurkemeje, oliven. For meget bitter smag giver utilfredshed, tristhed og mangeltilstande.

### Astringerende (sammentrækkende):

Astringerende er skabt af luft og jord og er næsten mere en kvalitet end en egentlig smag. Den astringerende smag hjælper os til at 'samle' os, giver tonus og indre styrke og centrering. Astringerende findes i en del bælgfrugter, korn, grøntsager, krydderier og frugter som sekundær smag. For meget astringerende blokerer fordøjelsen og giver stagnation.