



HERBOLARIA

UNA MIRADA AYURVÉDICA

◆ ESCUELA BOTÁNICA ◆

Principios de la alimentación ayurvédica

Los gunas mentales y la alimentación ayurveda

Según el Ayurveda, los alimentos tienen un impacto muy importante en la mente. Es decir que los alimentos y la mente están relacionados y especialmente la alimentación sátvica es la que nos ayuda a tener la mente equilibrada.

La creación está atravesada por tres gunas o cualidades: satvas, rajás y tamas. Todas las cosas y seres del universo son una mezcla de estas 3 cualidades, inclusive nosotros. La alimentación sátvica es la que más nos beneficia, nos trae claridad y equilibrio a la mente. Para entender de qué se trata esta alimentación sátvica debemos comprender primero estas 3 gunas.

Satvas: representa la claridad y el equilibrio, nos lleva hacia adentro. Se manifiesta como pureza, claridad mental, paz, consciencia espiritual, compasión y amor. Nos ayuda a enfocarnos. La persona sátvica es tranquila, piensa en los demás, ofrece servicio ayudando a otros, sabe escuchar y acompañar, es agradecida de todo lo que recibió en la vida, es compasiva. Generalmente es muy saludable, raramente se enferma y si lo hace, lo toma como un aprendizaje.

Rajás: esta energía nos lleva hacia afuera, es una energía agresiva, enérgica, estimuladora, llena nuestra mente de pensamientos y ambiciones, también nos ayuda a cambiar y a transformarnos cambiando viejos hábitos. La persona rajásica es competitiva, agresiva, luchadora, muy ambiciosa y generalmente tiene estrés y sufre las consecuencias en su organismo.

Tamas es una fuerza oscura, pesada, de baja energía que nos lleva al estancamiento, a la pereza, lentitud, pesadez, ignorancia, insensibilidad y egoísmo. La persona tamásica no es consciente de la dignidad de la vida humana y encuentra placer en la pereza y la indiferencia. No piensa ni se compromete con los demás debido a que es muy egoísta. Tiene tendencia a la depresión, al cáncer.

Los alimentos y la mente

Mediante los alimentos que ingerimos y nuestro estilo de vida podemos cambiar la energía de nuestra mente y mejorar la salud. Lo ideal es ir hacia Satvas para estar enfocados, con claridad mental, paz y serenidad. De esa forma vamos a vivir una vida plena, saludable, llena de bendiciones y abundancia. Los alimentos son importantísimos para mantener o recuperar la salud, tanto de nuestro cuerpo físico como de nuestra mente. Y para ello debemos consumir alimentos sátvicos. La fórmula ideal = aumentar satvas, disminuir todo lo posible rajás y eliminar tamas. La alimentación sátvica te ayudará a equilibrar las energías mentales.

¿Cuáles son los alimentos sátvicos?

Son los alimentos frescos, naturales, cultivados sin ningún tipo de productos químicos. Son aquellos que para su producción necesitaron sol e incorporaron mucha prana. Estos alimentos tienen un efecto sanador sobre nuestro cuerpo físico y sobre nuestra mente. Ayudan a que la mente esté más clara y permanezca centrada.

Posibilitan a Vata a tener una mente y un cuerpo más calmo, a Pitta a estar más complaciente y a Kapha a estar más estimulado.

Dan mucha energía y mayor capacidad para el esfuerzo físico y mental.

Favorecen el equilibrio del cuerpo mediante la prevención y lucha contra las enfermedades.

Comprenden:

- los vegetales frescos
- germinados
- frutas frescas
- granos enteros (maíz, cebada, trigo, arroz integral, avena, mijo, quinoa)
- semillas
- legumbres
- ghee
- yogur fresco orgánico

¿Cuáles son los alimentos rajásicos?

Son alimentos que dan energía pero excitan el sistema nervioso y favorecen la dispersión, la agresión, la competencia.

Son:

- alimentos muy salados o muy dulce, envasados, con químicos
- cítricos
- aceitunas
- pimienta
- rábanos
- café, mate, té
- tabaco
- azúcar blanca
- algunas legumbres como el garbanzo
- ajo
- huevos

¿Cuáles son los alimentos tamásicos?

Son alimentos que incrementan la confusión, el adormecimiento, el enlentecimiento, la inercia. Dan energía transitoria pero predisponen a enfermedades (diabetes, aterosclerosis). No son buenos para la mente ni para el cuerpo

Son:

- las carnes (vaca, aves, pescado)
- embutidos

- los alimentos fritos
- congelados
- cocinados con microondas, procesados
- sobras, comida recalentada (alimentos sin prana)
- alcohol
- drogas
- hongos (crecen en la oscuridad)
- cebollas



Alimentación Sátvica

Según el Ayurveda la comida es todo lo que entra por los órganos de los sentidos. No solamente por la boca, sino también por los oídos, ojos, nariz. Todo es importante: qué cómo, con quién cómo, qué huelo, qué veo.

Así que para llevar una alimentación sátvica, debemos tener en cuenta:

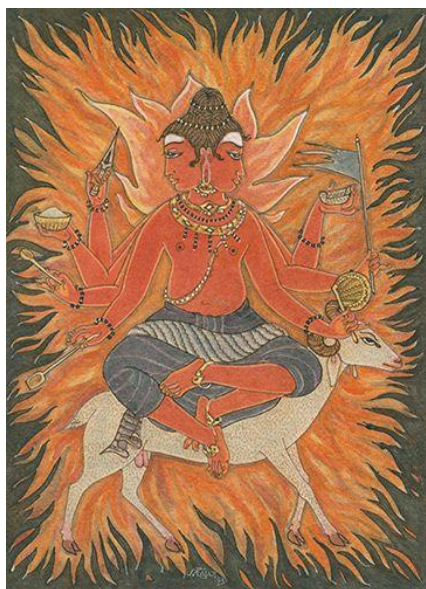
- Comer alimentos sátvicos, frescos, de estación.
- Agradecer y bendecir los alimentos
- Saborear y masticar bien los alimentos
- Comer en un ambiente tranquilo
- Sentarse para comer, en una mesa limpia, la mesa bien puesta
- Sin mirar la TV o usar celular
- Se puede conversar de temas agradables evitando discusiones o poner música suave ambiental si estoy solo
- No comer leyendo o trabajando
- No dormir siesta después de comer ya que interfiere con la digestión y se generan toxinas. Se aconseja hacer una breve caminata después de comer para estimular la digestión
- Debemos esperar que la comida anterior haya sido digerida para volver a comer.
- Cocinar con especias y con Amor
- No comer en exceso. Debemos tener en cuenta nuestra capacidad gástrica. La mitad del estómago debe ser ocupada por la comida, un cuarto por el líquido y el resto debe quedar libre para el movimiento del alimento y el proceso digestivo
- Es recomendable beber abundante agua pura lo largo del día, pero no durante las comidas para no diluir los jugos digestivos y dificultar la digestión
- Trata de tener horarios regulares para tus comidas
- Si un día estás enojado o tuviste una discusión, es preferible que no comas hasta que estés tranquilo



Lo importante es que nos organicemos para tener alimentos sátvicos en nuestro hogar y hacer recetas prácticas y sencillas para comer a diario este tipo de alimentos y notaremos los efectos en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Nos sentiremos con más energía y la mente estará centrada y tranquila. Gozaremos de buena salud y longevidad. La alimentación sátvica favorece la integración entre la mente y el cuerpo.

Agni: clave de la salud o la enfermedad

Agni es el fuego biológico que gobierna el metabolismo. Su función es similar a la de pitta y se puede considerar como parte integral del sistema de pitta en el cuerpo, que funciona como agente catalítico en la digestión y el metabolismo. Pitta contiene energía calorífica que propicia la digestión. Agni es esta energía. Pitta y agni son esencialmente lo mismo con sutiles diferencias: pitta es el recipiente y agni está contenida en él. Pitta se manifiesta en el estómago como jugo gástrico. Agni es de naturaleza ácida, fragmenta el alimento y estimula la digestión. Agni está sutilmente relacionado con el movimiento de vata, pues el aire del cuerpo enciende el fuego. Agni está presente en cada tejido y célula. Es necesario para mantener la nutrición de los tejidos y el mecanismo inmunológico. El agni que está en el estómago y los intestinos destruye los microorganismos, las bacterias y las toxinas. De esta manera protege la flora de estos órganos. La longevidad depende de agni; también la inteligencia, el entendimiento, la percepción y la comprensión. Agni mantiene el color de la piel, el sistema enzimático y el metabolismo. Mientras el agni funcione debidamente, los procesos de digestión, absorción y asimilación operarán bien.



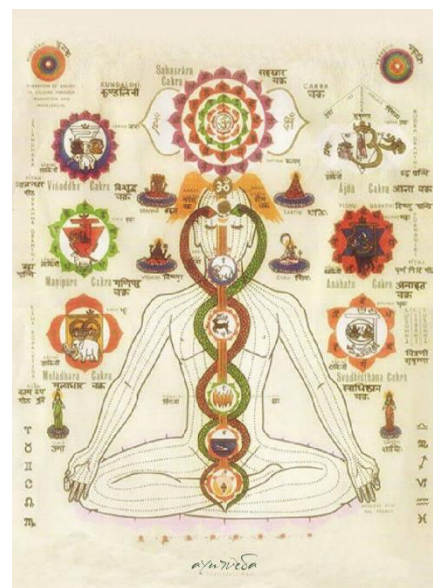
Cuando agni no funciona correctamente debido al desequilibrio de la tridosha, el metabolismo se afecta de manera drástica. La resistencia y el sistema inmunológico del cuerpo se deterioran. Los fragmentos alimenticios no se digieren ni se absorben, sino que se acumulan en el intestino grueso, convirtiéndose en una sustancia heterogénea mal oliente y pegajosa. Este material llamado **ama**, bloquea los intestinos y otros canales como los vasos capilares, las venas y las arterias. Eventualmente, sufre muchos cambios químicos que crean toxinas. La sangre absorbe estas toxinas, que entran a la circulación general. Poco a poco se acumulan en los lugares débiles del cuerpo donde crean contracciones, obstáculos, estancamientos y debilidad de los órganos, a la vez que reducen el mecanismo inmunológico de los tejidos correspondientes.

Finalmente, la enfermedad se manifiesta en los órganos afectados de diversas formas: artritis, diabetes, enfermedades del corazón, etc. La raíz de todas las enfermedades es ama. Existen muchas causas para el desarrollo de ama. Por ejemplo, cuando se digieren alimentos incompatibles entre sí, el agni se ve afectado directamente debido a las toxinas creadas por estos alimentos mal digeridos. Si la lengua está cubierta por una capa delgada y blanca, indica la existencia de ama en los intestinos grueso o delgado, o en el estómago, todo depende de la parte de la lengua que esté cubierta. El ama se desarrolla cuando las funciones del agni se retardan; pero el agni hiperactivo también es perjudicial. Cuando el agni es hiperactivo, el proceso digestivo se quema a causa de la combustión excesiva de nutrientes biológicos

normales en los alimentos, lo que causa debilidad. Esta condición también reduce la capacidad inmunológica del cuerpo.

Emociones reprimidas

Las toxinas también se crean por causas emocionales. Por ejemplo, la ira reprimida cambia por completo la flora de la vesícula biliar, el intestino delgado e incrementa pitta, por lo que se inflaman las zonas de la membrana mucosa del estómago e intestino. Asimismo, el miedo y la ansiedad alteran la flora del intestino grueso. Como resultado, el vientre se hincha con gases que se acumulan en las cavidades del intestino y causan dolor. A menudo este dolor se confunde con problemas del corazón o del hígado. Por los efectos nocivos que ocasiona reprimir las emociones, como las necesidades físicas, se recomienda que no se limiten acciones como toser, estornudar o evacuar gases. Las emociones reprimidas crean un desequilibrio en vata, que a su vez afecta el agni, la respuesta inmunológica del cuerpo. Cuando el agni es bajo, puede haber una respuesta inmunológica anormal.



Esta reacción puede causar alergias a ciertas sustancias como el polen. Como las alergias están estrechamente relacionadas con las respuestas inmunológicas del cuerpo, los individuos que nacen con reacciones inmunológicas anormales, generalmente sufren alergias. Por ejemplo, una persona que nace con constitución pitta, será naturalmente sensible a los alimentos condimentados y picosos, que agrava pitta. De la misma forma, las emociones reprimidas del tipo pitta como el odio y la ira, pueden incrementar la hipersensibilidad a esos alimentos. Las personas de constitución kapha son muy sensibles a ciertos alimentos que agravan kapha. En estos individuos, los alimentos kaphagénicos (como los lácteos) producen tos, resfriados y congestión. Las personas que reprimen emociones kapha, como la dependencia o la avaricia, tendrán reacciones alérgicas a los alimentos kapha.

Que tu alimento sea tu medicina

La medicina Ayurveda considera que existen seis sabores, los cuales también están asociados a los 5 elementos (tierra, agua, fuego, aire, éter) y a las fuerzas que nos rigen en cuerpo y mente, representadas por los 3 Doshas (Kapha, pitta y vata). Los seis sabores son: Amargo, Dulce, Salado, Astringente, Picante y Agrio o Ácido.



Los 6 sabores se sienten en nuestro cuerpo en dos grandes momentos, el primero llamado **Rasa**, es el sabor que sentimos al poner el alimento en nuestra boca, este sabor es una

herramienta terapéutica fundamental que determina no sólo cómo experimentamos nuestra comida sino también el efecto que tiene en nuestra mente, cuerpo y espíritu. El sabor del alimento tiene un significado mucho más profundo en Ayurveda al que estamos acostumbrados en Occidente; para la medicina ayurveda este sabor es clave para determinar el efecto de los diferentes alimentos, especias, hierbas terapéuticas en cada uno de nosotros. Por esto es tan importante dedicarle el tiempo necesario al alimento, para sentir sus sabores y vivir la verdadera experiencia, no sólo de la nutrición sino también del disfrute que representa el arte de comer bien y saludable.

El segundo momento llamado **Vipaka**, es el sabor o efecto post-digestivo de cada alimento y tiene influencia en las excretas y en la nutrición de las células. Para entender mejor el efecto Vipaka de los alimentos ayurveda tiene la siguiente regla general:

- Los alimentos **dulces y salados**: tiene un efecto Vipaka o post-digestivo **dulce** en el cuerpo. Este sabor incrementa Kapha dosha y calma Pitta y Vata dosha.

- Los alimentos **ácidos**: mantienen su sabor **ácido** como efecto post-digestivo. Estos alimentos aumentan Pitta y Kapha dosha y pacifican Vata Dosha.

- Los alimentos **amargos, picantes y astringentes**: mantienen un sabor **picante** como efecto post-digestivo. Este sabor aumenta Vata dosha y Pitta y da balance a Kapha dosha.

Adicional a esto, cada alimento tiene un efecto digestivo de elevar o bajar la temperatura llamado **Virya**, es decir, la cualidad que tiene el alimento cuando llega al estómago. Existen 6 pares de posibilidades, generalmente se describen 3 de ellas que son las más fáciles de considerar en el día a día: frío/caliente, liviano pesado y seco/húmedo u oleoso.

Si bien estas reglas son generales, existen excepciones a la hora de describir la complejidad del proceso digestivo de las plantas y alimentos, a esta condición se la denomina **Prabhav** y son los casos en los que la regla no aplica. Es el caso de la miel de abejas, que aún teniendo un Virya frío, tiene un efecto caliente en el cuerpo luego de ser ingerida.

Cada sabor en Ayurveda tiene un papel vital que desempeñar en nuestra fisiología, salud y bienestar. Los sabores dulce, agrio, salado, picante, amargo y astringente se combinan de innumerables formas para crear la gran diversidad de sabores que deben estar en nuestro plato para generar balance en nuestro cuerpo y mente.

Como dijimos, los seis sabores en ayurveda están compuestos por los 5 elementos y tienen una gran influencia en los 3 Doshas Vata, Pitta y Kapha de la siguiente forma:

Sabor	Elementos	Doshas que influencia
Dulce	Tierra y agua	Eleva Kapha Balance a Pitta y Vata
Ácido o Agrio	Tierra y fuego	Eleva Kapha y Pitta Balance a Vata
Salado	Agua y Fuego	Eleva Kapha y Pitta Balance a Vata

Picante	Fuego y aire	Eleva Vata y Pitta Balance a Kapha
Amargo	Aire y Éter	Eleva Vata Balance a Kapha y Pitta
Astringente	Aire y Tierra	Eleva Vata Balance a Kapha y Pitta

La combinación del Rasa o sabor inicial, el Vipaka o efecto post-digestivo y el Virya o acción del alimento en el cuerpo inciden de forma directa en cómo asimilamos las plantas medicinales que ingerimos o alimentos según nuestros Doshas y la respuesta de nuestro organismo a su influencia.

En Ayurveda, la combinación de gustos y la influencia de los alimentos depende directamente de nuestra constitución (dosha), nuestros desequilibrios, la edad y el contexto. En otras palabras, aunque cada uno de los sabores es necesario para todos nosotros, los detalles están definidos por el contexto de cada individuo y pueden cambiar con el tiempo. Una dieta equilibrada incluye una cantidad apropiada de cada uno de los seis sabores, de acuerdo con la constitución, el estado de salud física y mental, al clima y a la influencia externa del ambiente en cada uno de nosotros.

Las especias y el ayurveda

La utilización de especias y condimentos es un aporte fundamental del conocimiento y la sabiduría Ayurveda para la salud.

Las especias son plantas medicinales usadas para alterar las características de los diversos alimentos a fin de hacerlos más digeribles, asimilables y de reducir sus posibles efectos negativos. Son fáciles de obtener y preparar. También poseen propiedades terapéuticas propias.

El Ayurveda nos ofrece un conocimiento milenario sobre el uso de las especias tanto en la cocina como en el tratamiento de las enfermedades.

Un antiguo proverbio ayurvédico señala que “la primera farmacia está en la cocina”. Sin lugar a dudas, las especias, según este esquema, son los primeros medicamentos.



Las especias ayudan a cumplir tres objetivos fundamentales:

1. Mejoran la potencia digestiva, aumentando el agni (fuego digestivo) y evitando los efectos colaterales del uso de alimentos inadecuados para la propia constitución y/o por combinaciones inapropiadas.
2. Los trabajos científicos que se han realizado con casi todas ellas muestran que tienen importantes acciones antimicrobianas, limitando o impidiendo el crecimiento de parásitos, hongos, bacterias y virus. Colón, cuando “descubrió” el continente americano, en realidad estaba buscando una vía alternativa para llegar a las Indias Orientales y poder traer de allí las famosas especias. Pensemos que, en este marco, las especias no solo le agregaban sabor a los alimentos, sino que también ayudaban a su conservación, en una época en la que no había facilidades para la conservación.
3. Muchas de las especias son cultivadas en las laderas de las montañas. Por este motivo, aportan minerales que son requeridos en bajas concentraciones, pero que de cualquier manera son imprescindibles para un buen estado de salud.

Las especias pueden ser raíces, cortezas o semillas de plantas. Se pueden utilizar molidas o enteras. Cuando nos referimos a las hierbas, en general, se trata de hojas frescas o flores. Dentro de la categoría de condimentos incluimos, por ejemplo, la sal o el agua de rosas.

El curry es una mezcla de especias que se agrega a los alimentos con el objeto de facilitar la digestión y favorecer su asimilación en el organismo. Las posibilidades de combinar las especias son muy variadas, y cada mezcla puede incluir de tres a más de una docena de especias diferentes. Estas combinaciones en la India reciben el nombre de masala.

Dado que las especias, las hierbas y los condimentos tienen diferentes consistencias y, por lo tanto, distintos puntos de cocción, es apropiado llevar un orden para un mejor aprovechamiento de sus propiedades, realzando su sabor y evitando que se quemen.

En general, primero se calienta el aceite (o el ghee en caso que sea nuestra preferencia). Luego se añaden las especias más duras, como la raíz de jengibre, las semillas de comino o de amapola, o la corteza de la canela. Después, se agregan los polvos como, por ejemplo, la cúrcuma. Las hierbas, como las hojas de cilantro, perejil u orégano, se incluyen al final de la preparación. Recién entonces se agregan los alimentos que van a ser cocinados. De esta manera, las especias harán su “trabajo” en el alimento entero a lo largo de la cocción, en lugar de cambiarle el sabor solo externamente.

Algunas de las combinaciones más conocidas son las siguientes:

- Semillas de comino con una proporción menor de semillas de mostaza negra. Debido a su acción caliente, son adecuadas para vata y kapha. Para equilibrar a pitta se sugiere agregarle polvo o semillas de coriandro. Esta combinación promueve la eliminación de los gases del aparato digestivo, y desde el Ayurveda se lo indica también para el tratamiento de problemas de gota, artritis y cuadros febriles.

- Panch masala. Se logra con dos cucharadas de semillas de comino, dos de mostaza negra, dos de anís o de hinojo y dos de fenogreco.

- Garam masala. Cuatro cucharadas de cilantro, dos cucharadas de una mezcla de comino en grano, clavo de olor y semillas de cardamomo, y dos cortezas de canela de 5cm de largo. Esta combinación debe ser molida hasta que sus componentes quedan reducidos a polvo.

Estas dos últimas masalas se pueden conservar durante largo tiempo guardadas en un frasco herméticamente cerrado, en un lugar fresco, seco y alejado de la luz del sol.

Todas las especias deberían ser consumidas lo más frescas posibles ya que, de esta manera, no solo podemos apreciar su sabor, sino que también se preservan las acciones médicas sobre el organismo. Si nos acostumbramos a consumir especias frescas, veremos cómo se realza la calidad del alimento y el efecto sobre nuestro organismo.

A continuación, detallaremos los usos medicinales de las especias más utilizadas, como también su influencia en las diferentes fuerzas que constituyen el biotipo de cada persona.



LAUREL

El laurel (*Laurus nobilis*) es un arbusto perenne que puede medir hasta 10 metros de altura. Su origen se sitúa en Asia menor, desde donde se distribuyó hacia el Mediterráneo y luego hacia América. En Argentina crece adventicio. Las hojas de esta planta desde la antigüedad son utilizadas como condimento y con fines terapéuticos.

Sus hojas son elípticas y pueden medir desde 6 a 10 cm de largo. Tienen un sabor picante y aromático, debido a la presencia de aceites esenciales como el cineol, eugenol y geraniol. Pueden utilizarse frescas o secas. Si se utilizan frescas es más aromático, pero de sabor más amargo. Las hojas se usan durante la cocción de sopas, salsas, guisos, pescados y conservas, para darle su característico aroma y favorecer la digestión de los mismos.



Uso medicinal

Es utilizado como tónico estomacal porque estimula el apetito, evita indigestiones y dolores abdominales, disminuye la producción de gas intestinal (carminativo) y facilita la secreción de la bilis por parte de la vesícula biliar (colagogo). También se usa en cuadros de diabetes, asma y tos (expectorante), incrementa la transpiración, la diuresis y el agni.

El aceite esencial obtenido de los frutos (llamado manteca de laurel) se usaba tradicionalmente para el tratamiento de inflamaciones osteoarticulares y contra la pediculosis.

Según el Ayurveda, esta especia incrementa pitta y disminuye kapha y vata. Sus sabores predominantes son el dulce y el picante, el virya es caliente y su vipak, picante.

La infusión de hojas de laurel es un preparado utilizado para equilibrar a Vata.

Junto con la canela y el cardamomo, las hojas de Laurel forman parte de las llamadas “tres aromáticas”. Este compuesto o mezcla de especias tiene un efecto digestivo más eficaz y equilibrado que el de las plantas por separado. Es muy frecuente en fórmulas ayurvédicas porque beneficia la absorción de las medicinas.

Al utilizarlo, es bueno saber que en grandes cantidades el laurel llega a ser tóxico y, a veces, hasta se lo ha usado como droga. En períodos de contacto prolongado, es una planta que con frecuencia produce dermatitis de contacto y fenómenos de fotosensibilización.



PIMIENTA

La pimienta es el fruto o baya que se obtiene de la planta llamada *Piper nigrum*, que es la más extendida y de ella se extrae la pimienta negra, blanca, rosa y verde.

Los granos de pimienta verde se recogen antes de su maduración; su sabor es algo más suave y frutal, ligeramente picante. Se llama pimienta negra a aquellos granos secados al sol y poseen el típico sabor picante de esta planta. Si las bayas se dejan en la planta hasta que maduran se obtiene la pimienta roja. Para obtener pimienta blanca, primero las bayas rojas se remojan en agua y luego se pelan para descubrir los granos blancos interiores, que por último deben secarse. Las bayas rosadas blandas, casi maduras del Aguaribay, un árbol sudamericano, se conocen como pimienta rosada en grano (aunque no sea una verdadera pimienta). El sabor es resinoso y su valor culinario es más que nada visual.



Los principales productores del mundo son India, Indonesia, Malasia y Brasil. Las especias más comunes de la variedad piper (pimienta del Viejo Mundo) son: *Piper nigrum*; *Piper cubeba* (o pimienta de Java), que se utiliza tradicionalmente como medicamento; *Piper guineense*, que es la pimienta de Guinea, y *Piper betel* que es la pimienta índica.

Las especias americanas, que los conquistadores confundieron con la ansiada pimienta del Viejo Mundo, son: Pimienta dioica (pimienta de Jamaica), también llamada Allspice en inglés, por su rico aroma. *Schinus terebinthifolius*, que es la falsa pimienta, pimienta del Brasil o Aroeira, pariente en realidad del pistacho y el lentisco, y Pimienta de Cayena, que es una fruta roja de una variedad de planta de morrón o ají, de sabor muy picante, para platos muy especiados y chilis especialmente de la cocina india.

Uso medicinal

La pimienta es útil para la digestión, en casos de diarrea y para el tratamiento de parásitos intestinales. También se usa en problemas pulmonares como ronquera o tos, y en cuadros cutáneos alérgicos.

Según el Ayurveda, esta especia incrementa pitta y, por el contrario, disminuye kapha y vata. Su sabor predominante es el picante, su virya es caliente y su vipak, picante. Es uno de los componentes del conocido “Trikatu”, fórmula ayurvédica compuesta por pimienta negra, pimienta de cayena y jengibre utilizada para fortalecer el agni y para equilibrar a kapha y vata por sus propiedades carminativas, antiespasmódicas y digestivas.



CARDAMOMO

El cardamomo es una semilla perteneciente a la familia del jengibre, muy aromática, con un sabor picante, ligero, como a eucalipto aunque más dulce e intenso. Se suele vender como pequeñas semillas sueltas de color marrón oscuro o negras, o directamente en polvo. También se puede conseguir en vainas de semillas secas. Es mejor comprarlo entero, ya que molido pierde rápidamente su sabor.

En gastronomía de la India, se lo emplea especialmente para realzar el sabor, en la elaboración del curry, arroz, para dar sabor a los dulces, postres, pasteles, panes, bollos, galletas y como aroma para bebidas como el té. En los países escandinavos, se lo emplea en bollos y galletas, junto con el clavo, el jengibre y la canela.

También se usa para preparar el café turco o árabe: se agregan semillas de cardamomo enteras al agua con el café de grano recién molido y se deja hervir, luego se agrega un poco de agua fría para que decante el café molido y se extraen las semillas de cardamomo. Es un ingrediente del conocido *Té chai*.



Uso medicinal

Es bueno para la tos, la falta de aire, la micción dolorosa, para problemas de hemorroides y para el corazón. Puede ser útil en casos de debilidad sexual, sangrado cutáneo y como antídoto. Sirve ante síntomas de náuseas y ayuda a mejorar el aliento. Al utilizarlo para preparar café turco o árabe, le confiere propiedades cordiales (tónico cardíaco) y carminativas (antiflatulento).

Según el Ayurveda, esta especia incrementa pitta (si se toma en exceso) y, por el contrario, disminuye vata y kapha.

Sus sabores predominantes son el dulce y el picante, su virya es refrescante y su vipak, picante.



CLAVO DE OLOR

El clavo de olor es el brote seco de las flores del árbol del clavo, perteneciente a la familia myrtaceae, es nativo de Indonesia y es usado como especia en las cocinas de todo el mundo. Se cosecha principalmente en Madagascar, Zanzíbar, India y Sri Lanka.

De sabor picante y marcado, se utiliza entero o molido para preparar jamones, cerdo, marinadas, salsas, sopas, tortas, panes y algunos preparados a base de frutas. Su sabor es extremadamente fuerte cuando se usa frugalmente.



Uso medicinal

Se utiliza para calmar la tos, los resfríos, la congestión bronquial y sinusal. Es un estimulante digestivo y sirve de gran ayuda en casos de bajo apetito y diarrea. El aceite de clavo es ampliamente usado como tratamiento anestésico en dolores y emergencias dentales. El aceite esencial de clavo también es empleado como aromaterapia, y el clavo, para la elaboración de incienso en la cultura china y japonesa.

Según el Ayurveda, esta especia incrementa pitta y, por el contrario, disminuye kapha y vata. Sus sabores predominantes son el picante y el amargo, su virya es caliente y su vipak, picante.



CORIANDRO Y CILANTRO

El coriandro y el cilantro pertenecen a la misma planta, el primero es la semilla y el segundo está formado por las hojas de la planta.

El coriandro es una de las especias más importantes en la comida ayurvédica, de uso común en la cocina mediterránea, india, latinoamericana, china y del sudeste asiático.

Las hojas no se deben cocinar sino utilizar frescas, porque el calor destruye su aroma y sabor. Los frutos maduros secos se usan para condimentar y son infaltables en la cocina india en preparaciones como el curry. Despiden un aroma cítrico cuando se los muele o aplasta, tienen un sabor ligeramente similar al limón y se utilizan enteros o molidos, para golosinas, galletas, postres, mariscos, salsas a base de frutas, guisos, cerdo y verduras. Es útil para la asimilación de las comidas con mucho contenido en almidón.



La hojas picadas también se usan como adorno, añadidas al servir platos, sobre sopas, etc. Y la esencia o aceite esencial de cilantro se utiliza como aromatizante en perfumería.



Uso medicinal

Muchas culturas lo usan como remedio casero, por sus funciones de estimulante, antiespasmódico y sus propiedades estomacales. Masticando las hojas, se puede combatir el mal aliento.

Algunas culturas las machacan y las aplican en las axilas para evitar la sudoración excesiva. Ayuda en casos de cuadros febriles, litiasis renal con orina dolorosa, desequilibrio pitta, con fiebre y náuseas, y para conjuntivitis e incremento de la diuresis.

Con el cilantro se puede preparar té digestivo, poniendo una parte de coriandro, una de semillas de comino y una de semillas de hinojo en una cucharada, y mezclándola en una taza con agua.

Según el Ayurveda, esta especia es tridóshica. Sus sabores predominantes son el dulce y el astringente, su virya es refrescante y su Vipaka, dulce.



COMINO

El comino es una planta original del Mediterráneo. Aunque su uso está muy extendido especialmente en Europa, se asocia a la cocina hindú, por estar presente en el curry y otras cocinas exóticas.

Al igual que el cilantro, es una semilla de la familia del perejil (*Apiaceae=Umbelíferas*). Tiene un sabor picante, amargo y un olor fuerte y dulzón gracias a su alto contenido en aceites.

Uso medicinal

Sirve para combatir la fiebre, las molestias gástricas (gases intestinales, dolor abdominal, náuseas, etc.), la vulvovaginitis y los dolores menstruales. Es regenerador tisular.

Un proverbio ayurvédico dice que para “para cualquier problema digestivo, solo cierre los ojos y use comino”. Según el Ayurveda, esta especia es tridóshica, incrementa el agni y la absorción de minerales en el intestino.



HINOJO

Es otra umbelífera, nativa de la zona meridional de Europa, donde crece en estado silvestre. Es una hierba sumamente aromática; se utiliza comúnmente en la cocina típica de Andalucía (sur de España) en la confección de salsas, por aportarles un típico aroma parecido al mentolado.

Las semillas se parecen a las de comino, pero tienen un sabor semejante a las semillas de anís (cuando no se pueden conseguir semillas de hinojo, pueden sustituirse por las de anís) Se utilizan para la preparación de pickles, ensaladas huevos, sopas, salsas y mariscos.

Uso medicinal

Se utiliza principalmente para la indigestión, diarrea aguda y edema. Es considerada una planta con propiedades digestivas, actúa como diurético, antiparasitario y alivia las hemorroides.

Según el Ayurveda, esta especia calma los tres doshas.

Sus sabores predominantes son el dulce y el picante, su virya es enfriante y su vipak, picante.

Las semillas del coriandro, comino e hinojo son afines, tienen propiedades similares y se utilizan juntas en numerosas fórmulas ayurvédicas para fortalecer la digestión y asimilación de otras plantas.

JENGIBRE



El jengibre es una planta de la familia de las zingiberáceas. Su raíz está formada por rizomas horizontales, picantes y con fuerte aroma. Esta planta crece en todas las regiones tropicales del mundo, pero las variedades más caras suelen proceder de Australia, India y Jamaica, mientras que las más comercializadas son las de China.

Los rizomas se utilizan en la mayoría de las cocinas del mundo. Las raíces frescas se conservan en vinagre como aperitivo o se añaden como ingrediente. Las raíces maduras son fibrosas y secas. El jugo de los rizomas viejos es extremadamente picante y, a menudo, se utiliza como especia en la cocina china para disimular otros aromas y sabores más fuertes.

La raíz de la planta del jengibre tiene un sabor dulce, picante y especiado. Se utiliza fresco, cristalizado, picado, seco o confitado, para marinadas, tortas, galletas, salsas, platos orientales y curry.



Uso medicinal

Importantes investigaciones médicas demostraron que la raíz de jengibre es beneficiosa en el tratamiento contra las náuseas que surgen por mareos en medios de transporte y las que padecen las mujeres embarazadas. Se utiliza también como estimulante gastrointestinal, tónico y expectorante. Contiene muchos antioxidantes. En uso externo, sirve para traumatismo y reumatismo.

El jengibre incrementa el agni, mejorando el metabolismo; también ayuda en cuadros de constipación y dolor abdominal bajo. Es un buen remedio hogareño para cuadros gripales, aliviando la congestión sinusal y pulmonar, los catarros de vías aéreas superiores, la tos, el asma. También actúa en caso de incremento del colesterol, artritis reumatoidea y absorción intestinal. Incrementa la circulación, deshace los coágulos sanguíneos y previene los ataques cardíacos.



Según el Ayurveda, esta especia es tridóshica, aunque pitta debe usarla con mayor moderación porque puede incrementarlo.

La raíz fresca de jengibre tiene como sabor predominante el picante, su virya es caliente y su vipak, dulce. El polvo de jengibre, en cambio, al ser más concentrado, tiene vipak picante.



MOSTAZA

La mostaza negra es una planta herbácea anual, cultivada por sus semillas que se emplean como especia. Hoy es menos frecuente que la mostaza parda y que la blanca, pero aún se cultiva, en especial en la India, como fuente de aceite, ingrediente en aderezos y como vegetal de hoja.

Las semillas sin cubierta se emplean secas y molidas como especia. Son picantes, nutritivas y añaden consistencia y atractivo a las comidas (usadas con moderación), ya que tapan todos los otros sabores. Esta especia se utiliza entera o molida, para preparar verduras, carnes, ensaladas, huevos, salsas y platos a base de queso. Con una pequeña parte de la producción se puede elaborar mostaza en pasta, ya que el grano de mostaza negra rinde un producto de sabor muy intenso.

En la cocina india, las semillas se utilizan directamente para aderezar algunos platos. Normalmente se tuestan o fríen en un poco de manteca para aromatizarlas. Aunque la cocción destruye el principio picante, enriquece su aroma. Molidas en crudo, forman parte de diversos tipos de curry.

La mostaza amarilla tiene los mismos efectos que la negra o marrón, aunque más suaves. El aceite de mostaza negra se emplea también en la cocina de la India. No resiste las altas temperaturas, pero se utiliza como aderezo y para marinadas. Por contener ácido erúxico, su uso como ingrediente alimentario no está permitido en algunos países, por lo que no es fácil obtenerlo fuera de la India.

Uso medicinal

Las semillas son muy poderosas para curar el árbol bronquial y el asma, para aliviar dolores y para eliminar parásitos intestinales.

Los sinapismos son cataplasmas de mostaza aplicadas al pecho como remedio natural de catarros y otras afecciones pulmonares.

Según el Ayurveda, esta especia incrementa pitta y disminuye vata y kapha.

El sabor predominante es el picante, su virya caliente y su vipak picante.



NUEZ MOSCADA

La nuez moscada es la almendra dura del fruto de un árbol de hoja perenne nativo de las islas Molucas o Islas de las Especies, en Indonesia. La especia comercializada más importante es la nuez moscada común o fragante, que se cultiva principalmente en el Caribe. Otras especias son la nuez moscada papú (*Myristica argentea*), de Nueva Guinea, y la nuez Bombay (*Myristica malabarica*), de la India.

De sabor dulce y cálido, se utiliza entera o molida, para la preparación de bebidas, flanes, sopas, salsas, postres, verduras glaseadas y pastas. Tanto la nuez como la macis tienen sabores similares, aunque la nuez es más dulce. La macis se utiliza preferentemente en platos



coloridos, debido al anaranjado que otorga (parecido al azafrán). En la cocina india se emplea en la condimentación de algunos curry y casi exclusivamente en dulces.

La nuez moscada incrementa el sabor de la comida, aunque rallada pierde rápidamente sus propiedades. Se utiliza siempre en pequeñas cantidades y es mejor rallarla directamente sobre la comida.



Uso medicinal

Esta especia es útil para la cefalea, el insomnio, las náuseas matinales en el embarazo y los dolores articulares. Además, disminuye la tos y mejora la digestión.

En pequeñas dosis, la nuez moscada no produce efectos perceptibles en el organismo. Sin embargo, en dosis altas (10 g o más) se convierte en alucinógeno. Si se consume regularmente y en grandes cantidades, puede provocar daños hepáticos, náuseas, deshidratación, dolores y la llamada “psicosis de la nuez moscada”. Al consumirse en exceso, puede ser peligrosa y producir convulsiones, palpitaciones, o incluso, la muerte.

Según el Ayurveda, esta especia incrementa pitta y disminuye kapha y vata.

Los sabores predominantes son el picante, amargo y astringente, su virya es caliente y su vipak es picante.



AZAFRÁN

El azafrán es conocido en Occidente como “el rey de las especias”. Proviene del género *Crocus* dentro de la familia Iridaceae. Se caracteriza por su sabor amargo y su aroma, debido a componentes químicos como el picrocrocin y safranal. También contiene un tinte especial que da a la comida un color amarillo dorado, por lo que el azafrán es un componente apreciado en platos de todo el mundo.

España produce y exporta mayormente esta especia. Allí se utiliza como componente indispensable de las paellas, también en distintas comidas con arroz, carnes y mariscos. Comúnmente se utilizan las hebras enteras o molidas para la preparación de sopas, salsas, mariscos, pastas, verduras y arroz.



El azafrán alcanza precios elevados porque su cultivo, recolección y manipulación son muy delicados. Por su alto costo económico, se lo llamó “oro rojo” y fue objeto de adulteraciones y falsificaciones aprovechando su valor. El azafrán es el estigma de la flor de crocus, se sacan tres estigmas por flor que, a su vez, deben ser cosechados a mano. Para conseguir medio kilo de azafrán, es preciso cultivar las hebras de 70.000 flores. Por este motivo, se debe prestar atención y evitar consumir azafrán “barato”, ya que seguramente se trata de azafrán adulterado.



Uso medicinal

Se lo utiliza en caso de debilidad sexual, hemorroides, palpitaciones, dolor torácico y tónico cerebral. Además, mejora el color de la piel, limpia y desintoxica la sangre, tonifica los nervios y el corazón, aumenta el conteo espermático, alivia la tos y la congestión.

Según el Ayurveda, esta especia es tridóshica.

Los sabores predominantes son el dulce, el picante y el amargo; su virya es caliente y su vipak, picante.

**TURMÉRICO (O CÚRCUMA)**

Esta especie es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas adaptada a zonas áridas. Se la puede encontrar desde la Polinesia hasta el sudeste asiático, mientras que el sur de la India es uno de los mayores productores de esta planta.

Se cultiva por rizomas, que se emplean como especia. La raíz del turmérico es parecida al jengibre, pero su interior puede ser amarillo (se usa en cocina y medicina) o rojo (kumkum, usado en rituales sagrados).

Tiene un gusto levemente amargo y picante, y se utiliza en forma molida, para dar color a las comidas.

Es uno de los ingredientes del curry y aporta un color amarillo intenso característico, procedente de la raíz de la planta. Esta también se emplea fresca o seca. Es muy poco estable en presencia de la luz, pero esto se puede mejorar añadiendo jugos de cítricos. Se debe cocinar con cuidado, ya que se quema fácilmente. Aunque mantiene las características colorantes, cuando está en polvo pierde el sabor y las propiedades medicinales al poco tiempo.

**Uso medicinal**

Se la utiliza para tratar la tos bronquial, el dolor de garganta, la faringitis, las hemorroides externas, la displasia mamaria, la anemia, las heridas y/o micosis ungueales y las aftas bucales. Además, ayuda en la digestión, disminuye la glucemia, regula la flora intestinal, es tónico y antibiótico, y reduce los niveles de ansiedad y estrés.

Es de útil aplicación en los casos de problemas cutáneos y curaciones de heridas. Se usa tradicionalmente en el tratamiento de la diabetes.

Según el Ayurveda, esta especia es tridoshica, aunque pitta y vata deben usarla con moderación.

El Ayurveda es una ciencia completa que se ocupa de los alimentos y de su uso para establecer el equilibrio y la salud en el cuerpo y la mente. Ayurveda considera que el uso adecuado de los alimentos lleva a establecer una óptima digestión, la formación de los tejidos sanos del cuerpo, una mente clara y limpia, y que la mala nutrición es la causa principal de las enfermedades.

Para poder aplicar este conocimiento de forma adecuada es necesario conocer tu biotipo o dosha, para ello existen tests que se encuentran en internet o puedes consultar a una médica ayurvédica para profundizar aún más