



ESPECIAS

Una recopilación del
Dr. Marcus De Oliveira, D.Ay.



www.AyurvedaTotal.com

Las especias son importantes para regular el apetito y fortalecer Agni, el fuego digestivo. Ayudan a antidotar las propiedades del alimento ya que contrarrestan la pesadez, expulsan gases y mejoran la digestión.

Tienen muchas otras propiedades médicas. Son útiles en la mayoría de las enfermedades pulmonares, cabeza y aparato gastrointestinal.

Unas cuantas especias comunes frecuentemente nos ofrecen una base herbal para tratar la mayoría de las enfermedades. Por lo tanto en el estudio de la medicina herbal normalmente iniciamos con las especias.

En general, reducen Kapha y Vata e incrementan Pitta.

Son picosos, calientes y en propiedades son ligeras, secas, calientes, fragantes, sutiles y claros.


Son estimulantes, carminativos, antiespasmódicos, diaforéticos y expectorantes.

Ayudan a limpiar los canales, consumir Ama y promover la actividad mental.

La mayoría de las especias comerciales han sido adulteradas. Por tanto su Prana o fuerza de vida se destruyó grandemente.

Es preferible cultivarlas.

Una vez que las especias se hacen polvo pierden sus propiedades rápidamente, dentro de unos cuantos meses. Frecuentemente es mejor usarlos enteros y cocerlos en aceite de cocinar, como ghee (tomar en cuenta la receta).



Lista de Especias, sus Usos y sus Características

ANÍS



- ◇ El anís básicamente es picoso y caliente.
- ◇ Es estimulante, carminativo y lactagogue.

Botánicamente está muy cerca al hinojo y tiene usos similares, pero es más picoso y caliente.

ASAFÉTIDA



- ◇ Asafétida es picosa y caliente.
- ◇ Reduce Vata y Kapha, pero incrementa Pitta.
- ◇ Es carminativa, anti-espasmódica, anti-helmíntica y estimulante.
- ◇ Tal vez sea la mejor especia para Vata.
- ◇ La mejor especia para mejorar distensión abdominal, dolor, calambres y gas.
- ◇ Es buena para parásitos, gusanos y cándida.
- ◇ También buena para menstruación difícil o retrasada, junto con dolor y ansiedad.
- ◇ Es útil para desórdenes mentales como nerviosismo, vértigo, ansiedad e histeria.
- ◇ Contrarresta preocupación, depresión y letargo, por su naturaleza estimulante.
- ◇ Es buena para tos, asma, artritis, dolores de cabeza, dolor de nervios o parálisis.
- ◇ Promueve circulación y fortalece el corazón y es buena para palpitación y dolor de anginas.
- ◇ Principalmente se usa para antidotar los frijoles.
- ◇ Su sabor es muy fuerte, pues es más potente que el ajo.
- ◇ Tamasica, no se recomienda para yoga y meditación.
- ◇ Como el ajo ayuda a repeler las entidades negativas y se usa para exorcismo, puede agravar las condiciones biliosas o ácidas en el cuerpo.

ALBAHACA



- ◇ La albahaca es picosa y caliente.
- ◇ Reduce Vata y Kapha e incrementa moderadamente Pitta.
- ◇ Es estimulante, diaforética, febrífuga, nervina y carminativa.
- ◇ Es buena para los resfriados y gripes y su fiebre asociada, torpeza y dolor corporal, particularmente con miel.
- ◇ Puede ayudar a bajar casi cualquier tipo de fiebre.
- ◇ Limpia el colon y facilita la menstruación.
- ◇ Despeja cabeza y senos, promueve la percepción, incrementa la devoción y es altamente Sattvica.

El tulsi o albahaca sagrada de la India es más fuerte en este aspecto.

- ✓ La albahaca frecuentemente se usa en la dieta India para contrarrestar la pesadez de la pasta y el queso.

PIMIENTA NEGRA



- ◇ La pimienta negra es picosa y caliente.
- ◇ Reduce Kapha y Vata, pero incrementa Pitta, es muy buena para consumir Ama.
- ◇ Es estimulante, carminativa, descongestionante y expectorante.
- ◇ Es buena para los resfriados y gripes, y es buen gargarismo para el dolor de garganta.
- ◇ Trata las fiebres, particularmente de tipo intermitente.
- ◇ También limpia el colon.

Tiene algunas propiedades irritantes o rajasicas.

- ✓ La pimienta negra ayuda en la digestión de la grasa y ayuda a curar la obesidad.
- ✓ Tomada con miel por la mañana., limpia Kapha del sistema.

CALAMUS / SWEET FLAG



- ◇ El camomila es picoso, amargo y ligeramente fresco.
- ✓ Generalmente equilibra los tres humores.
- ◇ Es estimulante, diaforético, carminativo, analgésico y nervine.
- ◇ Es buena para el alivio del dolor, dolores de cabeza, dolor abdominal, dolor menstrual, dolor de oídos, dolor de dientes, neuralgia o dolor de lesiones.
- ✓ Puede aplicarse externamente al igual que internamente.
- ✓ Es calmante y buena para el nerviosismo, ansiedad, histeria e insomnio.
- ✓ Es buena para la neurastenia y para la mala digestión en los tipos nerviosos o demacrados.

ALCARAVEA



- ◇ La alcaravea es picosa y, caliente.
- ✓ Reduce Vata y Kapha y ligeramente incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, carminativo y lactagogue, muy parecido a sus parientes el hinojo y eneldo.
- ✓ Ayuda en la digestión del pan.

CARDAMOMO



- ◇ El cardamomo es picoso y dulce, sólo ligeramente caliente y picoso.
- ◇ Es estimulante estomacal y carminativo.
- ◇ Muy ligero, puro limpiador y altamente Sattvico.
- ◇ Estimula el bazo y páncreas.
- ◇ Ayuda a regular el metabolismo del azúcar y el agua, y evita la formación de moco, ayuda en la digestión de los productos lácteos como la leche y helados.
- ◇ Es buena para la náusea, eructos, vómitos y nauseas que se sienten por las mañanas y también ayuda a calmar al feto.
- ◇ También es buena para la diarrea, gas, distensión y estreñimiento. Promueve la circulación y alegra el corazón.
- ◇ También ayuda a abrir la mente y sentidos.

- ✓ No sólo antidota los lácteos, sino que también cualquier alimento frío o dulce como las bananas o helados.
- ✓ Es buena para antidotar también el café.

CAYENNE (Pimienta)



- ◇ La pimienta cayenne es picosa y caliente.
- ✓ Reduce Kapha y Vata pero incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, expectorante, diaforético, hemostático y antihelmíntico.
- ◇ Fortalece el corazón y mejora la circulación, reaviva la energía después del shock, colapso o ataques cardiacos.
- ◇ También es buena para los resfriados, gripes y congestión.
- ◇ Limpia el colon y ayuda en la digestión de la grasa.
- ✓ Es la mejor especia para consumir Ama.
- ✓ Es buena para antidotar los efectos de los alimentos crudos.
- ✓ Es la más caliente y la más yang de las especias.

CANELA



- ◇ La canela es picosa, caliente y dulce.
- ✓ Reduce Kapha y Vata e incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, diurética, expectorante, astringente y analgésica.
- ◇ Promueve la circulación y es buena para las extremidades frías.
- ◇ Fortalece el músculo del corazón y calma las palpitaciones.
- ◇ Es buena para el dolor de dientes, dolor facial nervioso, dolor artrítico de las coyunturas o dolor en la espalda inferior.
- Promueve la menstruación, mejora la fertilidad, pero puede agravar los desórdenes de sangrado.
- × No se recomienda durante el embarazo, pero es buena para el post parto.
- ✓ Es buena para los resfriados, congestión e indigestión.
- ✓ La canela se usa principalmente para antidotar el azúcar y la fruta. Es buena con manzanas y peras.

CORIANDRO



- ◇ El coriandro es picoso o dulce, y ligeramente fresco.
 - ◇ Equilibra los tres humores.
 - ◇ Es estimulante, diaforético, diurético, alterativo.
 - ◇ Es una especie excepcional que es refrescante.
- ✓ Por lo tanto frecuentemente se usa para contrarrestar Pitta.
- ◇ Es buena para los resfriados, gripes, fiebre de heno, herpes, glándulas hinchadas y condiciones de sangre tóxica.
 - ◇ Mejora la visión y es buena para las infecciones del ojo.
 - ◇ Trata la micción con ardor y es buena para las enfermedades venéreas.
 - ◇ También limpia y descongiona el hígado y es buena para la digestión nerviosa o hiperacidez.
- ✓ Se usa principalmente para contrarrestar el efecto de los alimentos y especias calientes, como la hoja de coriandro (cilantro).

COMINO



- ◇ El comino es picoso y ligeramente caliente.
- ✓ Reduce Kapha y Vata y no se agrava Pitta.
- ◇ Es estimulante, carminativo, diurético, lactagoge, como hinojo y coriandro, con los cuales comúnmente se usa.
- ◇ El comino contrarresta el gas y ayuda a la digestión y es buena para los efectos de sobrecalentamiento. Se usa comúnmente para cocinar y ayuda a contrarrestar el efecto de los alimentos pesados como frijol, patatas, queso o yogurt.
- ◇ Es buena para el dolor abdominal y distensión.
- ✓ Es una de las principales hierbas en la cocina India.
- ✓ El comino negro también se usa en la cocina Ayurvédica y posee propiedades similares.

ENELDO



- ◇ El eneldo es picoso y ligeramente caliente y se parece al hinojo en acción.
 - Generalmente es equilibrado sobre los humores.
- ✓ Las hojas son más frescas en energía, ya que la semilla es más caliente.
- ◇ Es estimulante, carminativo, antiespasmódico y lactagogue.
- ◇ Es buena para cólicos, calambres o diarrea en los niños.

HINOJO



- ◇ El hinojo es picoso, dulce, ligeramente caliente y dulce.
- ✓ Generalmente es la más equilibrada y Sattvica de la especias.
- ◇ Es estimulante, diurético, carminativo, antiespasmódico y lactagogue.
- ◇ Es buena para el dolor abdominal ya sea debido al gas y a la indigestión, calambre menstrual o hernia.
- ◇ Trata la diarrea y cólico.
- ◇ También es buena para el vómito, náuseas que dan en la mañana, náusea anorexia y trata la tos, particularmente la tos seca.
- ◇ Promueve el semen e incrementa la visión.
- ✓ Ligeramente frito y con un poco de sal es un estimulante digestivo excelente.

FENOGRECO



- ◇ El fenogreco es amargo, caliente y picoso.
- ✓ Reduce Kapha y Vata, pero incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, emoliente y antirreumático.
- ◇ El fenogreco promueve la longevidad, fortalece los nervios y es buena para las alergias y artritis.
- ◇ Mejora la piel y cabello.
- ◇ Es buen alimento para la convalecencia y fortalece los nervios y ayuda en el rejuvenecimiento.
- ◇ Contrarresta las extremidades frías, dolor abdominal frío o para aquellos que trabajan fuera en el invierno.
- ✓ Es un ingrediente común en los estofados.

AJO



- ◇ El ajo posee todos los sabores menos el agrio, es predominantemente caliente y picoso.
- ✓ Reduce Vata y Kapha, pero incrementa el Pitta.
- ◇ Es estimulante, diaforético, expectorante, antibiótico, antiespasmódico y antiséptico.
- ◇ El ajo es rejuvenecedor y afrodisíaco para Vata y Kapha.
- ◇ Fortalece los órganos reproductores y puede sobre estimular la actividad sexual.
- ◇ Bueno contra hipertensión y arteriosclerosis y fortalece el corazón.
- ◇ Trata infecciones, llagas crónicas, parásitos, infecciones de levadura, indigestión crónica.
- ◇ Es bueno para resfriados, gripes, asma y bronquitis.
- ◇ Fortalece el sistema inmune.
- ◇ Contrarresta edema y depresión, histeria y vértigo.
- ◇ Es bueno para antidotar los alimentos fríos y crudos como ensaladas.
- × Es Rajasico o irritante y no se recomienda para yoga o meditación.
- ✓ Se dice que repele los demonios o influencias negativas, pero también repele a los dioses.

JENGIBRE



- ◇ El jengibre es picoso, caliente y dulce.
- ✓ **Reduce Kapha y Vata pero incrementa el Pitta.**
- ◇ El jengibre es estimulante, diaforético, expectorante, carminativo y antiemético.
- ◇ El jengibre seco es más caliente, más seco y más estimulante y expectorante.
- ◇ El jengibre fresco es un mejor diaforético para los resfriados y gripes, para cuyos propósitos puede tomarse con miel.
- ◇ Calma el estómago y es buena para la náusea eructos y diarrea.
- ◇ Generalmente mejora la digestión y la circulación.
- ◇ Es buena para dolor de cabeza, de sinusitis o dolor artrítico.
- ◇ Es un buen correctivo intestinal para la diarrea o estreñimiento.
- ✓ El polvo hecho en pasta es buena externamente para los dolores de cabeza, congestión de los senos (sinus) o pulmones y dolor muscular y de la coyuntura.
- ✓ El jengibre es altamente Sattvico y la más importante de las especias.

RÁBANO PICANTE



- ◇ El rábano picante es caliente y muy parecido a la mostaza en propiedades.
- ✓ Reduce Kapha y Vata pero incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, diaforético, expectorante y diurético
- ◇ Limpia los pulmones y senos (sinus) y es buena para los resfriados y gripes. Mejora la digestión y la circulación.
- ◇ Antidota los vegetales crudos y el pescado.

HISOPO



- ◇ El hisopo es picoso, astringente y caliente.
- ◇ Reduce Kapha y Vata pero incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, diaforético, expectorante y astringente, muy parecido a la salvia.
- ◇ Es un buen gargarismo para encías hinchadas o dolor de garganta y es útil en resfriados, tos, bronquitis y asma.

LEMON VERBENA



- ◇ El lemon verbena es picoso, agrio y ligeramente fresco.
- ✓ Ayuda a equilibrar los tres humores.
- ◇ Es calmante para la digestión y también calma los nervios.

MARJORAM



- ◇ El marjoram es picoso y caliente.
- ✓ Reduce Kapha y Vata, pero incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, diaforético y expectorante.
- ◇ Es buena para los resfriados, gripes y digestión débil y también promueve la menstruación.

MOSTAZA



- ◇ La mostaza es picosa y caliente.
- ✓ Reduce Kapha y Vata, pero incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, analgésico y expectorante.
- ✓ Tal vez es la mejor especia para Kapha.
- ◇ Limpia la cabeza y los senos (sinus) y es buena para el resfriado crónico y tos.
- ◇ Trata la artritis, dolor e hinchazón de las coyunturas y es buena para la edema.
- ◇ Alivia el dolor de cabeza y dolor abdominal, y el polvo también puede aplicarse externamente como pasta para estas condiciones.
- ◇ Sirve para antidotar los alimentos fríos y pesados como el queso o pescado.

NUEZ MOSCADA



- ◇ La nuez moscada es picosa, astringente y caliente.
- ✓ Reduce Vata y Kapha, pero incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, carminativo, astringente y nervine.
- ◇ La nuez moscada es específica para la diarrea y mala absorción.
- ◇ Es un sedante efectivo para el dolor abdominal, dismenorrea o insomnio.
- ◇ Generalmente es la más sedante de todas las especias y puede tratar muchos desórdenes mentales incluyendo el nerviosismo, ansiedad e histeria, particularmente como se prepara en decocción de leche.
- × No tomar durante el embarazo.
- × Su naturaleza es Tamásico, por esta razón y mucho puede tener un efecto entorpecedor sobre la mente.

ORÉGANO



- ◇ El orégano es picoso y caliente.
- ◇ Reduce a Kapha y Vata pero incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, diaforético, carminativo, analgésico y antiséptico.
- ◇ Es buena para los resfriados, tos, náusea, náuseas que dan en la mañana y dismenorrea.
- ◇ Alivia gas, distensión e indigestión.

HIERBABUENA



- ◇ La hierbabuena es picosa, ligeramente fresca.
- ◇ **Generalmente equilibra los tres humores.**
- ◇ Es estimulante, diaforética, carminativa y analgésica.
- ◇ Es buena para los resfriados y gripes con fiebre y dolor de garganta.
- ◇ También limpia la cabeza y es buena para los senos (sinus) y dolores de cabeza, alergias y fiebre de heno.
- ◇ Trata el dolor abdominal, náusea y calambre.
- ◇ Abre la mente y sentidos y promueve la armonía de las emociones.

SEMILLAS DE AMAPOLA



- ◇ Las semillas de amapola son picosas, astringentes, dulces.
- ◇ Reducen Vata y Kapha e incrementa Pitta.
- ◇ Son estimulantes, antiespasmódicas, astringentes.
- ◇ Son buenas para la diarrea, mala absorción, dolor de calambres y tos.
- ◇ Frecuentemente son utilizados para darle sabor a los panes y para ayudar a la digestión

ROMERO



- ◇ El romero es picoso, amago y ligeramente caliente.
- ◇ Reduce Kapha y Vata e incrementa ligeramente Pitta.
- ◇ Es estimulante y un excelente emmenagogue.
- ◇ Facilita la menstruación y es buena para los dolores de la cabeza.
- ◇ Armoniza y fortalece el corazón y emociones.

AZAFRÁN



- ◇ El azafrán es picoso y ligeramente caliente y picos.
- ◇ Ayuda a equilibrar los tres humores.
- ◇ Es estimulante, afrodisíaco, emenagogo y carminativo.
- ◇ Fortalece corazón, mejora circulación y construye sangre.
- ◇ Ayuda a disolver los coágulos de sangre y mejora la curación de llagas, heridas, lesiones, traumáticas y es buen post cirugía.
- ◇ Promueve fuertemente la menstruación en las mujeres y no deben tomarse durante el embarazo.
- ◇ Alivia los calambres menstruales y es buena para los tumores uterinos.
- ◇ Fortalece hígado y bazo y ayuda en construir la sangre.
- ◇ Gran afrodisíaco, particularmente para mujeres.
- ◇ Frecuentemente se toma con leche y es buena con arroz. Su costo es elevado. Sólo se requieren pequeñas dosis.

SALVIA



- ◇ La salvia es picosa, astringente y caliente.
- ◇ Reduce Kapha y Vata pero incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, diaforética, diurética y nervine.
- ◇ Abre los pulmones, cabeza y senos y ayuda a limpiar los canales, mejorando la voz, percepción y pensamiento.
- ◇ Alivia el exceso de deseo sexual.
- ◇ Como astringente es buena para el dolor de garganta.
- ◇ Ayuda en la digestión de la carne y productos lácteos y detiene el flujo de leche que da pecho a sus bebés.
- ◇ Tomada fría es buen diurético para mal funcionamiento del aparato urinario.

MENTA VERDE (Spearmint)



- ◇ La menta verde es picosa y ligeramente fresca.
- ◇ Generalmente equilibra los tres humores.
- ◇ Es estimulante, diaforética, diurética y calmante.
- ◇ Es buena para la micción dolorosa, difícil o con ardor si se toma fría.
- ◇ Es buena para el cólico e indigestión en los niños y promueve el sueño.
- ◇ Contrarresta la náusea, vómito y náuseas que dan por las mañanas.

STAR ANISE



- ◇ El star anise, aunque no relacionado botánicamente con el anís o el hinojo, tiene propiedades similares a ellos.
- ◇ Es picoso, dulce y caliente.
- ◇ Reduce Vata y Kapha e incrementa Pitta.

TOMILLO



- ◇ El tomillo es picoso y caliente.
- ◇ Reduce Vata y Kapha e incrementa Pitta.
- ◇ Es estimulante, diaforético, anti tos, antihelmíntica.
- ◇ Es buena para la tos severa, incluyendo la tos ferina.
- ◇ Contrarresta el mal aliento, es buena para la indigestión, gas y desordenes menstruales.

CÚRCUMA



- ◇ La cúrcuma es amarga, picosa, astringente y ligeramente caliente.
- ✓ Generalmente equilibra a todos los humores.
- ◇ Es estimulante, alterativo, antiséptico y analgésico.
- ◇ Limpia la sangre y linfáticos y ayuda a disolver los tumores y coágulos de sangre.
- ◇ Mejora la circulación, promueve la menstruación, fortalece los músculos y trata la lesión de los tejidos suaves.
- ◇ Es buena para los senos hinchados de la mujer, tumores uterinos y de los senos, y cáncer generalmente.
- ◇ Limpia y descongiona el hígado.
- ◇ Ayuda en la digestión de azúcar, grasa y aceites, y es útil para la diabetes e hipoglicemia.
- ✓ Externamente el polvo puede hacerse en forma de pasta y utilizada para tratar heridas, lesiones, llagas y músculos inflamados y coyunturas.
- ✓ La cúrcuma es el ingrediente principal de los estofados.



**Solicita tu Consulta Ayurvédica:
—Dr. Marcus De Oliveira, D.Ay.
Director, Centro Ayurveda México
www.AyurvedaTotal.com
WhatsApp: +52-777-119-1115**
