

LAS ESPECIAS EN AYURVEDA

Las Medicinas Naturales de la Cocina

Solemos utilizar las especias por el sabor que dan a las comidas, disfrutamos con sus aromas que nos envuelven, algunas nos impactan también por sus colores, pero **Ayurveda destaca el increíble poder medicinal que tienen, por ello son las medicinas de la cocina**, sus efectos son potentes, altamente beneficiosos para la salud, **convierten nuestras cocinas en la farmacia natural de casa.**

Conocer la importancia de las especias, sus beneficios para nuestro bienestar, es fundamental para todo aquel que se preocupe por su nutrición, que opte por una salud natural, por una comida sana que fortalezca y ayude a prevenir enfermedades.

Con usar sólo una pequeña cantidad de especias en nuestras comidas, el beneficio es enorme por la energía sanadora que contienen.

La fuerza digestiva y las especias en Ayurveda:

La capacidad digestiva es responsabilidad de Agni, el fuego digestivo. Éste tiene que ser óptimo para tener una buena digestión. **El uso de especias en la cocina promueve y regula el funcionamiento de Agni, impulsa que tengamos una buena digestión.**

Cuando el fuego digestivo no es el adecuado, cuando es débil o por el contrario es excesivo, comenzamos a padecer diferentes alteraciones: inflamación, gases, indigestión, ardores, acidez... Usar especias en la comida diaria como semillas de comino, coriandro, cardamomo, jengibre fresco, cúrcuma, pimienta negra, semillas de mostaza..., potencian que nuestras digestiones sean excelentes. La importancia de una buena digestión es un pilar en Ayurveda. Por ello cuando hay una enfermedad, siempre pondremos la atención en la digestión, sólo así llegaremos a la raíz del problema.

¿Qué especias usar?:

Según nuestro Prakruti, nuestra constitución original, nuestro dominio dóshico (Vata, Pitta o Kapha), habrá especias más adecuadas y menos adecuadas para que utilicemos. De todos modos si usamos las especias con moderación difícilmente nos perjudicaremos. Una persona más Vata tendrá que incluir: comino, cardamomo, albahaca, hinojo, pimienta negra, fenogreco... Una persona Pitta incluirá el coriandro/cilantro, hinojo, cardamomo, canela, menta... Una persona Kapha podrá usar las especias en general y sobre todo las más picantes: clavo, cúrcuma, pimienta negra, semillas de mostaza, chile, jengibre seco... Si no sabemos el Dosha o Doshas que más tenemos en nuestra constitución, se usarán especias que beneficien a todos en general, sin abusar de alguna en particular y sin excederse en la cantidad que siempre es poco o pizca. Serían: comino, coriandro, jengibre fresco, cúrcuma, fenogreco, hinojo, semillas de mostaza, cardamomo...

¿Cómo se usan las especias en las comidas? ¿Cómo se preparan las masalas de especias?:

Es preferible comprar las especias enteras, no en polvo. Y en el caso de necesitarlas molidas, mejor molerlas en un mortero (o en un molinillo de café) en el momento que serán utilizadas, así conservarán mejor su aroma y potencia que las compradas en polvo. Para su conservación se aconseja guardarlas en la alacena de la cocina, en un sitio que no estén expuestas a la luz directa del sol, el calor, ni la humedad. Las especias molidas guardadas más de un año perderán bastante su aroma y potencia, el doble de tiempo o más, durarán las especias enteras, en semillas.

Las especias secas se preparan al principio de la comida o se hará aparte en un sartén una vez que ya se haya comenzado a cocinar el plato y serán añadidas a éste. Podemos poner las especias en una sartén para que se doren ligeramente en una cucharada de ghee o de aceite de coco (o cualquier aceite que se prefiera, el oliva es el que más usamos en España pero según Dosha y estación, a algunas personas les vendría mejor usar alguno de los aceites mencionados) durante un minuto, minuto y medio, siempre cuidando que no se quemen. Las especias o hierbas frescas, serán añadidas al final de la cocción de las comidas, una albahaca fresca por ejemplo, casi al final de la cocción, un cilantro fresco, cuando la cocción ha terminado o hasta justo cuando se va a servir el plato porque el calor puede favorecer que se pierda tanto su sabor como su aroma.

Podemos encontrar en herbolarios las especias en cápsulas, pero es recomendable usarlas en la cocina, es decir, consumirlas cocinadas porque en la cocción se van liberando poco a poco sus beneficios y serán mucho más fáciles de ser asimiladas por nuestro organismo.

Y además de la utilización de las especias como parte de nuestros platos, sus beneficios en la aplicación tópica son altamente recomendables. Cuando tenemos una inflamación, dolor, podemos hacer una pasta con jengibre seco, romero y cúrcuma (para que no quede la piel amarilla, se recomienda mezclar con aceite, éste se llevará "el color" tras retirar la pasta que resulta de la mezcla de hierbas. Se aplicará directamente sobre el área a tratar, se lo dejará actuar 20-30 minutos y se retirará con agua.

Combinando especias... Algunos beneficios medicinales:

✓ Para potenciar la fuerza digestiva el uso de semillas de hinojo, comino y cardamomo es indispensable. Estas especias pueden ser masticadas tras la comida (el cardamomo sin la vaina, se abrirá y se masticarán las semillitas que se encuentran dentro), si el hinojo y el comino se tuestan un momento previamente, potenciarán aún más sus beneficios. También pueden infusionarse y beber una deliciosa taza de estas especias tras la comida. Si llevamos padeciendo indigestión desde hace tiempo, podemos llevarlas en un pastillero (unas pocas bastarán) y las masticaremos cuando tengamos molestias digestivas o como rutina preventiva, al encontrarnos fuera de casa, en el trabajo o de viaje. Otra excelente trilogía digestiva es: comino, hinojo y coriandro.

✓ Para gases, inflamación, distensión abdominal, el uso de asafétida, ajwan y cardamomo será muy efectivo. También la canela, el laurel, hinojo, eneldo, manzanilla son muy eficaces. Asafétida es una resina muy potente, de penetrante olor e intenso sabor, por ello sólo se usa una pizca en las comidas sobre todo si se cocinan legumbres o coles.

✓ Para el exceso de peso es necesario activar la fuerza digestiva, por ello especias más calientes-picantes son las perfectas aliadas. Una combinación de cúrcuma, jengibre, pimienta negra, comino, semillas de mostaza negra, cayena, canela, son ideales. Habrá que tener cuidado con las cantidades, no todas las personas pueden abusar de estas especias. Una persona Kapha tendrá resistencia para tolerarlo mejor. Una medicina maravillosa para el exceso de peso es Trikatu, que resulta de la combinación de jengibre seco, pimienta negra y pimienta larga, pippali, las tres en igual proporción.

✓ Para el reflujo, ardor, acidez, síntomas de un elevado fuego digestivo, se recomiendan: coriandro (es la semilla del cilantro), hinojo, comino, regaliz, aloe vera. Además de utilizarlas en las masalas de las comidas, es estupendo prepararlas en infusiones a las que si se añade hojas frescas de menta o hierbabuena, refrescarán más el exceso de calor de la digestión, apaciguarán el fuego. El uso de aloe vera, es indicado también, puede tomarse un zumo en las mañanas junto al desayuno.

✓ Para disminuir o favorecer la eliminación de azúcar, tan presentes en la dieta (sobre todo si se consumen alimentos menos naturales, más envasados, enlatados, precocinados...), hay que utilizar cardamomo, canela, hinojo, nuez moscada (cuidado con la cantidad de esta especia, no es recomendable el uso en embarazo), anís verde.

✓ Para sistema urinario el coriandro, o el cilantro -si se usan las hojas frescas- es la estrella destacada por su energía refrescante que actuará como un diurético natural, aliviando una uretra irritada o cistitis, o ante infecciones del tracto urinario. Se recomienda beber infusiones tibias de esta especia cuando hay irritación al orinar. También es bueno para el hígado.

Los beneficios del uso de las especias son innumerables... Os seguiremos contando sobre ello en otros artículos. Es importante para nuestra salud conocer las que mejor nos vienen por nuestros Doshas o malestares. Y si queréis profundizar en el tema, os invitamos a estudiarlas con nosotros en la Formación Internacional Ayurveda. Mantener en buen estado nuestra fuerza digestiva es primordial para nuestra salud, es el pilar para la Salud Perfecta. ¡Bienvenidas sean las especias en nuestras cocinas!

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de SUKHA Centro AYURVEDA

www.sukhacentroayurveda.com

सुखेहायुर्वेदा