



I^{ER} CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

EL PODER CURATIVO DE LAS ESPECIAS

AUTORA: DRA. ANGÉLICA PIZZORNO*

La medicina ayurveda como sistema de salud nos aporta, entre otras bondades, el uso de especias como valiosa herramienta para lograr el equilibrio cuerpo-mente-espíritu.

En esta disertación comenzaré definiendo qué es una especia, cuáles son sus beneficios y su valor agregado. Luego desarrollaré su influencia sobre los doshas, tanto a nivel físico como a nivel emocional según su relación con los 5 sabores.

En cuanto a los beneficios destacaré sólo los que están vinculados directamente a la salud, sino también su relación con el uso culinario. La estimulación en la digestión de los alimentos y la degradación de toxinas conocida como Ama en ayurveda son 2 de las bondades más destacables, pero es importante además reconocer su valor agregado como factor sattvico. Todo ello actúan sólo de forma preventiva sino también curativa.

A nivel práctico daré algunos ejemplos sobre cómo usar las especias cuando son incluidas en las comidas: cuándo cocinarlas, cuándo triturarlas, cuándo utilizarlas frescas, sin dejar de advertir la importancia de las cantidades y el acostumbramiento.

En relación a las enfermedades enumeraré la especia a utilizar y la forma de recetarla. Haré hincapié en los desequilibrios más comunes como la tos, la diarrea, el insomnio, los problemas de piel, la cefalea, etc.

Tras analizar en cada caso qué especias son adecuadas y cómo prepararlas y consumirlas hablaré sobre las combinaciones más frecuentes tanto entre las especias como con otros vehículos: miel, ghee, yogurt.

Concluiré mi presentación con una explicación sobre las precauciones a tener en cuenta según el dosha y su desequilibrio para aprovechar al máximo todos sus beneficios curativos.

*Médica Pediatra egresada de la Universidad Nacional de La Plata. Formada en Medicina Ayurveda. Autora.