



Índice

- Aviso legal
- Introducción

1. 0. 0. Fundamentos de las especias ayurvédicas

- 1. 1. 0. Sabores y efectos
 - 1. 1. 1. Los seis sabores en Ayurveda
 - 1. 1. 2. Efecto térmico de las especias
 - 1. 1. 3. Cualidades de las especias y sus propiedades
- 1. 2. 0. Procesamiento y almacenamiento de especias
 - 1. 2. 1. Métodos tradicionales de procesamiento
 - 1. 2. 2. Características de calidad de las especias
- 1. 3. 0. Combinaciones de especias
 - 1. 3. 1. Principios básicos de las mezclas de especias
 - 1. 3. 2. Combinaciones armoniosas de aromas
 - 1. 3. 3. Proporciones equilibradas de mezclas

2. 0. 0. Especias individuales y sus propiedades

- 2. 1. 0. Especias de raíz
 - 2. 1. 1. Jengibre y sus aplicaciones
 - 2. 1. 2. Cúrcuma como especia medicinal
 - 2. 1. 3. Galanga y sus propiedades
 - 2. 1. 4. Raíz de regaliz como especia
 - 2. 1. 5. Rábano picante en Ayurveda
- 2. 2. 0. Semillas y frutos

- 2. 2. 1. Cardamomo y su diversidad
- 2. 2. 2. Semillas de cilantro y sus efectos
- 2. 2. 3. Comino como especia básica
- 2. 2. 4. Semillas de hinojo y aplicación
- 2. 2. 5. Pimienta negra como especia
- 2. 3. 0. Cortezas y flores
 - 2. 3. 1. Corteza de canela y su uso
 - 2. 3. 2. Clavos como especia medicinal
 - 2. 3. 3. Flor de nuez moscada y sus propiedades
 - 2. 3. 4. Azafrán como especia preciosa
 - 2. 3. 5. Anís estrellado y su efecto
- 3. 0. 0. Mezclas de especias y aplicaciones
 - 3. 1. 0. Mezclas clásicas
 - 3. 1. 1. Mezclas básicas de especias
 - 3. 1. 2. Mezclas de especias para verduras
 - 3. 1. 3. Mezclas de especias para cereales
 - 3. 1. 4. Mezclas de especias para legumbres
 - 3. 2. 0. Interpretaciones modernas
 - 3. 2. 1. Combinaciones contemporáneas de especias
 - 3. 2. 2. Fusiones internacionales de especias
 - 3. 2. 3. Nuevas experiencias de sabor
 - 3. 3. 0. Dosificación y tiempo
 - 3. 3. 1. Fundamentos de la dosificación de especias

- 3. 3. 2. Momento de añadir las especias
- 3. 3. 3. Intensidad de los aromas
- 4. 0. 0. Aplicación práctica de especias
 - 4. 1. 0. Preparación de especias
 - 4. 1. 1. Tostado de especias
 - 4. 1. 2. Moler y machacar
 - 4. 1. 3. Remojar y Activar
 - 4. 1. 4. Preparar pastas de especias
 - Fuentes
 - Fuentes de imágenes

Artemis Saage

La Ciencia de las Especies: Guía Ayurvédica de Aromas y Condimentos

**Descubre las hierbas aromáticas, sus propiedades
curativas y combinaciones perfectas en este libro
sobre especias tradicionales**

134 Fuentes

32 Fotos / Gráficos

17 Ilustraciones

© 2025 Saage Media GmbH

Todos los derechos reservados

Aviso legal

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editorial: Saage Media GmbH
Publicación: 01.2025
Diseño de portada: Saage Media GmbH
ISBN Tapa blanda: 978-3-384-48542-7
ISBN Ebook: 978-3-384-48543-4

Legal / Avisos

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada o transmitida sin el permiso escrito del editor.

Los enlaces externos y las referencias a fuentes enumerados en este libro fueron verificados al momento de la publicación. El autor no tiene influencia sobre los diseños y contenidos actuales y futuros de las páginas vinculadas. El proveedor del sitio web vinculado es el único responsable de los contenidos ilegales, incorrectos o incompletos, así como de los daños que surjan del uso o no uso de la información, no quien hace referencia a la publicación respectiva a través de enlaces. Todas las fuentes externas utilizadas se enumeran en la bibliografía. A pesar del cuidadoso control del contenido, no asumimos ninguna responsabilidad por el contenido de fuentes externas. Los operadores de las fuentes citadas son los únicos responsables de su contenido. Las imágenes y fuentes de terceros están marcadas como tales. La reproducción, procesamiento, distribución y cualquier tipo de explotación fuera de los límites de los derechos de autor requieren el consentimiento por escrito del autor o creador respectivo.

Las referencias y citas contenidas en este libro han sido cuidadosamente investigadas y reproducidas según su sentido. La interpretación y presentación del contenido citado refleja la opinión del autor y no necesariamente coincide con la intención u opinión de los autores originales. En el caso de citas contextuales, las declaraciones principales de las fuentes originales se han incorporado al contexto de esta obra según el mejor saber y entender, pero pueden diferir de las formulaciones y matices de significado originales debido a la transferencia y simplificación. Todas las fuentes utilizadas están completamente listadas en la bibliografía y pueden consultarse allí en su versión original. La responsabilidad de la interpretación y la integración contextual del contenido citado recae en el autor de este libro. Para cuestiones científicas e información detallada, se recomienda consultar las fuentes originales. El autor se ha esforzado por presentar temas científicos complejos de manera comprensible para el público general. En este proceso, no se pueden excluir simplificaciones y generalizaciones. No se puede garantizar la exactitud técnica y la integridad de las presentaciones simplificadas. La reproducción contextual de citas y hallazgos científicos se realiza según el mejor saber y entender, respetando el derecho de cita conforme al § 51 de la Ley de Derechos de Autor. En la simplificación, transferencia y posible traducción de contenido científico a un lenguaje comprensible, pueden perderse matices de significado y detalles técnicos. Para propósitos académicos y uso como referencia científica, se recomienda expresamente recurrir a las fuentes originales. La presentación simplificada sirve exclusivamente para información de divulgación científica.

La información contenida en este libro sobre especias y hierbas ayurvédicas y sus aplicaciones ha sido cuidadosamente investigada, se basa en conocimientos tradicionales y ha sido compilada de la mejor manera posible. Sin embargo, no se pueden excluir completamente los errores. Los conceptos ayurvédicos, mezclas de especias y recomendaciones de uso presentados tienen únicamente fines informativos y no sustituyen la asesoría o tratamiento profesional por parte de un terapeuta ayurvédico calificado, médico o naturópata. En caso de problemas de salud o enfermedades, siempre se debe consultar a un médico o terapeuta. Se debe tener especial precaución en caso de alergias, intolerancias o al tomar medicamentos. La combinación de especias y hierbas con medicamentos puede provocar interacciones no deseadas. En caso de duda, se debe buscar el consejo de un médico antes de su uso. Los autores y la editorial no asumen ninguna responsabilidad por posibles inconvenientes o daños que resulten de la información proporcionada en el libro. Esto también se aplica a las formulaciones y recomendaciones de dosificación. Todos los contenidos de este libro, en particular textos, fotografías, gráficos y formulaciones, están protegidos por derechos de autor. El uso de las denominaciones tradicionales ayurvédicas se realiza reconociendo los derechos de sus respectivos titulares. Los conocimientos científicos y el marco legal en el ámbito de las especias y la medicina herbal están en constante evolución. La información en este libro corresponde al estado en el momento de la impresión. No se puede garantizar la validez permanente de los datos. Las fuentes utilizadas se enumeran en el apéndice.

Este libro fue creado utilizando inteligencia artificial y otras herramientas. Entre otras cosas, se utilizaron herramientas para la investigación, escritura/edición y la generación de ilustraciones decorativas. A pesar de las verificaciones, no se pueden descartar completamente los errores. Nos gustaría enfatizar que el uso de la IA sirve como herramienta de apoyo para brindar a nuestros lectores una experiencia de lectura de alta calidad e inspiradora.

Este libro ha sido traducido del alemán. No se pueden descartar completamente las desviaciones del original o los errores de traducción. Todas las fuentes citadas en el libro están disponibles en inglés. No asumimos ninguna responsabilidad por inexactitudes o malentendidos de contenido que puedan surgir por la traducción.

Queridos lectores,

les agradezco de corazón que hayan elegido este libro. Con su elección, no solo me han brindado su confianza, sino también parte de su valioso tiempo. Lo aprecio mucho.

Las especias son más que simples potenciadores del sabor: son la clave para una vida equilibrada según los principios del Ayurveda. En una época en la que muchas personas buscan formas naturales de bienestar, la ciencia de las especias ayurvédicas ofrece un enfoque holístico para la conexión armoniosa entre sabor y salud. Este completo manual lo guiará a través del mundo de las especias ayurvédicas y sus diversas influencias en el cuerpo y la mente. Descubra los seis sabores (Rasa) y aprenda cómo interactúan los efectos térmicos (Virya) y las cualidades de las especias (Guna). El libro transmite conocimientos tradicionales sobre el procesamiento de especias y muestra cómo puede preparar mezclas clásicas para verduras, cereales y legumbres. Con este práctico diccionario de especias, desarrollará una comprensión profunda del arte de la combinación de aromas ayurvédicos y podrá integrar las propiedades curativas de las especias de manera específica en su vida diaria. Déjese inspirar por la sabiduría milenaria de la ciencia de las especias ayurvédicas y descubra nuevas dimensiones de la condimentación consciente. Les deseo ahora una lectura inspiradora y esclarecedora. Si tienen sugerencias, críticas o preguntas, agradezco sus comentarios. Solo a través del intercambio activo con ustedes, los lectores, las futuras ediciones y obras podrán mejorar aún más. ¡Manténganse curiosos!

Artemis Saage

Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Introducción

Para ofrecerle la mejor experiencia de lectura posible, nos gustaría familiarizarle con las características principales de este libro. Los capítulos están organizados en un orden lógico, permitiéndole leer el libro de principio a fin. Al mismo tiempo, cada capítulo y subcapítulo ha sido diseñado como una unidad independiente, por lo que también puede leer selectivamente secciones específicas que sean de particular interés para usted. Cada capítulo se basa en una investigación cuidadosa e incluye referencias completas. Todas las fuentes están directamente enlazadas, permitiéndole profundizar en el tema si está interesado. Las imágenes integradas en el texto también incluyen citas de fuentes apropiadas y enlaces. Una visión general completa de todas las fuentes y créditos de imágenes se encuentra en el apéndice enlazado. Para transmitir eficazmente la información más importante, cada capítulo concluye con un resumen conciso. Los términos técnicos están subrayados en el texto y se explican en un glosario enlazado ubicado directamente debajo.

Para acceder rápidamente al contenido en línea adicional, puede escanear los códigos QR con su smartphone.

Materiales adicionales de bonificación en nuestro sitio web

En nuestro sitio web, ponemos a su disposición los siguientes materiales exclusivos:

- Contenido adicional y capítulos extra
- Un resumen general compacto
- Un archivo PDF con todas las referencias
- Recomendaciones de lectura adicional

El sitio web está actualmente en construcción.



SaageBooks.com/es/ciencia_de_las_especias_ayurvedicas-bonus-
BA7CMH

1. 0. 0. Fundamentos de las especias ayurvédicas

La ciencia de las especias ayurvédicas revela un mundo fascinante en el que el sabor y el efecto curativo están intrínsecamente conectados. Durante milenios, las personas han utilizado este conocimiento para preparar alimentos que no solo son sabrosos, sino también digestivos y beneficiosos para la salud. Pero, ¿cómo exactamente despliegan las especias su efecto terapéutico? ¿Qué papel juegan las seis sabores y las propiedades térmicas de las especias? Los métodos tradicionales de procesamiento y las características de calidad de las especias forman la base para su efecto óptimo. Surge la pregunta de cómo se pueden distinguir las especias de alta calidad de las de baja calidad y qué métodos de procesamiento preservan mejor los valiosos ingredientes. Son de particular interés los principios de combinaciones armónicas de especias: ¿cómo se pueden unir diferentes aromas de manera que se apoyen mutuamente en su efecto? ¿Qué proporciones han demostrado ser óptimas? La ciencia de las especias ayurvédicas ofrece un enfoque sistemático a estas preguntas, un conocimiento que también abre nuevas perspectivas para una alimentación placentera y saludable en la cocina moderna.



1. 1. 0. Sabores y efectos

¿Cómo influyen las especias en nuestra salud más allá de sus propiedades gustativas? ¿Qué papel juegan sus efectos térmicos en el metabolismo? ¿Y por qué la enseñanza ayurvédica distingue seis sabores fundamentales? La ciencia de las especias ayurvédicas considera las especias como remedios complejos, cuyas acciones van mucho más allá de simplemente aportar sabor. Cada especia posee propiedades específicas que influyen sistemáticamente en el metabolismo, la digestión y el bienestar general. Estas propiedades se basan en observaciones milenarias y son cada vez más confirmadas por estudios científicos modernos. El conocimiento de los diferentes sabores y sus efectos permite utilizar las especias de manera específica para apoyar la salud. En este sentido, se demuestra que la sistemática ayurvédica de los sabores y sus propiedades constituye una herramienta precisa para la prevención de la salud individual.

„Según la comprensión ayurvédica, seis sabores fundamentales (dulce, ácido, salado, picante, amargo y astringente) forman la base de la salud y el bienestar.“

1. 1. 1. Los seis sabores en Ayurveda



En la comprensión ayurvédica, seis sabores fundamentales (Rasa) forman la base de la salud y el bienestar: dulce (madhura), ácido (amla), salado (lavana), picante (katu), amargo (tikta) y astringente (kashaya) [s1]. Estos sabores no son solo percepciones sensoriales, sino que actúan directamente sobre nuestros sistemas corporales e influyen en el equilibrio de los Doshas [s2]. Cada sabor se compone de elementos específicos: el dulce proviene de la tierra y el agua, el ácido de la tierra y el fuego, el salado del agua y el fuego, el picante del fuego y el aire, el amargo del aire y el espacio, y el astringente del aire y la tierra [s2]. Esta composición elemental explica sus efectos específicos en el cuerpo. El sabor dulce tiene un efecto constructivo y fortalecedor sobre el organismo. Promueve la regeneración de tejidos y puede equilibrar especialmente los Doshas Vata y Pitta [s3]. En la aplicación práctica, encontramos sabores dulces en batatas, cereales o frutas maduras. Sin embargo, las personas con un Kapha elevado deben tener cuidado con los alimentos dulces, ya que pueden aumentar el Dosha Kapha [s4]. Los sabores ácidos, como los que se encuentran en los cítricos o en las verduras fermentadas, estimulan la digestión y aumentan la energía [s3]. Son especialmente útiles para los tipos Vata, pero deben ser consumidos con moderación por las constituciones Pitta y Kapha. Un consejo práctico: un chorrito de limón en agua tibia por la mañana puede activar suavemente la digestión. El sabor salado apoya el equilibrio de líquidos y estimula el apetito [s3]. Sin embargo, la enseñanza ayurvédica advierte sobre el consumo excesivo de sal, ya que puede llevar a retención de líquidos y problemas en la piel [s4]. Los sabores picantes, como los que se encuentran en el jengibre o el chile, promueven la circulación y la digestión [s3]. Son especialmente valiosos para los tipos Kapha, mientras que las constituciones Vata y Pitta deben usarlos con moderación [s2]. Un ejemplo práctico es el uso de jengibre fresco como té para la digestión lenta. Las sustancias amargas tienen un efecto desintoxicante y pueden regular el apetito [s3]. A menudo subrepresentadas en la dieta moderna, las encontramos en rúcula, achicoria o cúrcuma. Son especialmente importantes para los tipos Pitta [s5]. El sabor astringente, que se caracteriza por una sensación de contracción en la boca, tensa los tejidos y tiene un efecto refrescante [s3]. Ejemplos son el té verde o los plátanos inmaduros. Este sabor es especialmente útil para los tipos Kapha y Pitta, mientras que los tipos Vata deben disfrutarlo con moderación [s2]. La

tradición ayurvédica recomienda combinar los seis sabores en una comida [s6]. Esto se puede lograr, por ejemplo, a través de un curry equilibrado que contenga batatas dulces, jengibre picante, tomates ácidos, sal marina salada, especias amargas y legumbres astringentes. El efecto de los sabores va más allá de su percepción gustativa inmediata e incluye también Vīrya (energía potente) y Vipāka (efecto postdigestivo) [s7]. Estas complejas interrelaciones hacen de la teoría de los sabores ayurvédicos una herramienta valiosa para la prevención de la salud individual. Para la aplicación práctica, es importante saber que los tipos Vata deben preferir sabores dulces, ácidos y salados, los tipos Pitta se benefician de sabores dulces, amargos y astringentes, y los tipos Kapha deben concentrarse en sabores picantes, amargos y astringentes [s5].

Glosario

Dosha

Energías vitales fundamentales en Ayurveda que, como fuerzas dinámicas, controlan todos los procesos fisiológicos y psicológicos en el cuerpo.

Kapha

El principio de estructura en Ayurveda, responsable de la estabilidad y construcción en el cuerpo, está compuesto por los elementos tierra y agua.

Pitta

El principio de transformación en Ayurveda, asociado con procesos metabólicos y digestivos, representa el elemento fuego.

Rasa

Un término en sánscrito de la medicina ayurvédica que describe no solo la percepción del sabor puro, sino también la esencia energética de una sustancia.

Vata

El principio de movimiento en Ayurveda, compuesto por los elementos aire y éter, controla todos los procesos de movimiento en el cuerpo.

Vipaka

El efecto a largo plazo de una sustancia después de la digestión completa, que puede diferir del sabor inmediato.

Virya

Un concepto ayurvédico que describe la fuerza energética y potencia de una sustancia, independientemente de su sabor.


1. 1. 2. Efecto térmico de las especias



El efecto térmico de las especias juega un papel fundamental en la medicina ayurvédica y afecta directamente nuestras funciones corporales. Estos efectos se dividen en dos categorías principales: propiedades calefactoras y refrescantes [s8]. Las especias calefactoras activan el metabolismo y el sistema nervioso simpático. Se caracterizan por un aumento del potencial de oxidación y fomentan la dilatación de los vasos sanguíneos [s9]. Entre las especias calefactoras clásicas se encuentra la pimienta negra, que aumenta la circulación sanguínea y alivia la rigidez muscular y articular [s10]. En la práctica, la pimienta negra es especialmente adecuada en la temporada fría o para personas que tienden a ser sensibles al frío. La canela ocupa un lugar especial entre las especias calefactoras. No solo ayuda a reducir la humedad excesiva en el cuerpo, sino que también apoya a las personas con manos y pies crónicamente fríos gracias a su efecto estimulante de la circulación. Como tónico digestivo, puede disfrutarse por la mañana en leche caliente o en el muesli [s10]. El cardamomo, otra especia calefactora importante, promueve la sudoración y apoya la limpieza de las vías respiratorias [s10]. En la práctica, el cardamomo es especialmente recomendable para la tos persistente o para prevenir resfriados. Un té de cardamomo, mejor en combinación con jengibre, puede hacer maravillas. En el otro extremo del espectro térmico encontramos las especias refrescantes. El cilantro, por ejemplo, no solo apoya la digestión, sino que también tiene un efecto desintoxicante [s11]. Es excelente para preparar platos veraniegos o cuando el cuerpo está sobrecalentado. La menta es otro ejemplo de una especia refrescante. Su efecto refrescante la convierte en un remedio natural ideal contra el sobrecalentamiento y las inflamaciones [s11]. Un té de menta fresca o hojas de menta machacadas en agua pueden proporcionar un enfriamiento natural en los calurosos días de verano. El hinojo combina propiedades refrescantes con un efecto digestivo [s11]. Es especialmente adecuado después de comidas pesadas o en caso de problemas digestivos. Un té de hinojo después de comer es una práctica ayurvédica comprobada. La combinación hábil de especias calefactoras y refrescantes permite influir de manera específica en la temperatura corporal y el metabolismo. Por ejemplo, en la temporada fría, una mezcla de especias de canela, cardamomo y pimienta negra puede apoyar el calor corporal, mientras que en verano, una combinación de cilantro, menta y hinojo proporciona un

agradable enfriamiento. El ajo merece una mención especial como especia calefactora. Como un potente vasodilatador, no solo mejora la circulación sanguínea, sino que también previene la coagulación de la sangre [s10]. En la cocina, puede utilizarse tanto crudo como cocido, siendo la forma cruda la que despliega el efecto térmico más fuerte. Al aplicar prácticamente los efectos térmicos de las especias, se debe considerar la constitución individual y la temporada. Las personas con un Pitta-Dosha elevado deben tener cuidado con las especias calefactoras y utilizar más especias refrescantes como el cilantro o el hinojo. Los tipos vata, en cambio, a menudo se benefician de especias calefactoras como la canela y el cardamomo. El efecto térmico de las especias también puede utilizarse de manera específica para apoyar la salud. En caso de resfriados y enfermedades respiratorias, las especias calefactoras como el rábano picante, con su efecto descongestionante [s10], o el cayena, que eleva la temperatura central del cuerpo [s10], pueden ser de ayuda. Para un efecto óptimo, estas especias deben consumirse en bebidas o alimentos calientes.

1. 1. 3. Cualidades de las especias y sus propiedades



En la comprensión ayurvédica, las especias poseen cualidades específicas que van más allá de sus propiedades gustativas. Estas cualidades se clasifican sistemáticamente según su efecto energético, su pesadez o ligereza, así como su influencia en las funciones corporales [s12]. Las cualidades de las especias están en directa conexión con su efecto sobre el fuego digestivo (Agni) y el equilibrio de los doshas. Es particularmente interesante observar que las especias, dependiendo de su propiedad específica, pueden presentar una cualidad pesada o ligera. Por ejemplo, las especias dulces como la canela tienen una cualidad más pesada y pueden favorecer el aumento de peso corporal, mientras que las especias amargas como la cúrcuma poseen una cualidad más ligera y pueden reducir el apetito [s12]. En la tradición alimentaria asiática, que está estrechamente relacionada con la enseñanza ayurvédica, las especias no solo se consideran portadoras de sabor, sino también sustancias farmacológicamente activas. Esta integración de aspectos médicos y culinarios ha demostrado ser especialmente beneficiosa para diversos aspectos de la salud, como el control de la presión arterial y la mejora de factores de riesgo cardiovascular [s13]. Un ejemplo fascinante de la compleja forma de acción de las cualidades de las especias se observa en el caso del melón amargo. Sus componentes amargos, que son valorados en la cocina asiática, despliegan múltiples efectos beneficiosos para la salud. Los compuestos bioactivos como los fenoles, carotenoides, alcaloides y saponinas contribuyen a propiedades anti-diabéticas, anti-oxidantes e incluso anti-cancerígenas [s14]. En la aplicación práctica, el melón amargo se puede integrar en la dieta diaria en forma de té o como guarnición de verduras. La ciencia de las especias ayurvédica también describe una relación directa entre las cualidades de las especias y su efecto sobre los jugos corporales. En este contexto, el fuego digestivo juega un papel central. Especias como el jengibre, el comino y la cúrcuma se utilizan intencionadamente para estimular el fuego digestivo y prevenir la acumulación de sustancias no digeridas (Ama) [s15]. Un consejo práctico es preparar una mezcla de especias de partes iguales de comino molido, jengibre y cúrcuma, que se puede tomar en agua tibia antes de las comidas. Las cualidades de las especias también se manifiestan en su capacidad para tratar síntomas específicos. La tradición ayurvédica considera tanto la naturaleza calentadora o refrescante de las especias como su influencia en los jugos

corporales [s15]. Para la aplicación práctica, esto significa que al seleccionar las especias, no solo se debe considerar el sabor, sino también la constitución individual y la situación de salud actual. La integración de estas cualidades de las especias en la dieta moderna puede llevarse a cabo mediante la experimentación consciente. Se recomienda comenzar con pequeñas cantidades y observar los efectos en el propio cuerpo. Una combinación equilibrada de diferentes cualidades de especias no solo puede enriquecer el sabor de los platos, sino también contribuir de manera específica al apoyo de la salud.

Resumen - 1. 1. Sabores y efectos

- Los seis sabores (Rasa) se componen de combinaciones específicas de elementos, como tierra/agua para lo dulce y aire/espacio para lo amargo.
- Los sabores dulces promueven la regeneración de tejidos y equilibran especialmente los doshas Vata y Pitta.
- Los sabores ácidos aumentan la energía digestiva y son particularmente útiles para los tipos Vata.
- El efecto térmico de las especias influye directamente en el potencial de oxidación y la dilatación de los vasos.
- El cardamomo, como especia calentadora, promueve la sudoración y apoya la limpieza de las vías respiratorias.
- El ajo actúa como un potente vasodilatador y previene la coagulación de la sangre.
- El pepino amargo contiene compuestos bioactivos como fenoles y alcaloides con propiedades antidiabéticas.
- Las especias influyen en el fuego digestivo (Agni) y previenen la acumulación de sustancias no digeridas (Ama).
- Las cualidades de las especias están directamente relacionadas con su efecto farmacológico sobre los jugos corporales.
- Los tipos Vata se benefician de sabores dulces, ácidos y salados, mientras que los tipos Kapha deben concentrarse en sabores picantes, amargos y astringentes.

