

## Condimentos naturales y sus propiedades

*“Disfruta de las pequeñas cosas de la vida. Con el tiempo de darás cuenta que son las más grandes”*

Las hierbas son el condimento más importante e imprescindible a la hora de aromatizar un plato, utilizándose de una forma rica y variada. Al igual que sucede con el aceite de oliva, respetan el alimento al que complementan, realzando su sabor. Contienen, además, una alta proporción de sales minerales y de vitaminas cuando son frescas, por lo que a sus esencias aromáticas hay que sumarles importantes propiedades nutritivas y terapéuticas.

Las hierbas aromáticas son las que presentan una notable pérdida de propiedades al secarse ya que frescas aumenta exitosamente su aroma y por ello pueden ser mucho más eficaces en su función.

Aquí explicamos algunas de las más utilizadas y recomendadas, con los beneficios e inconvenientes que aportan cada una.

### **Pimienta**



Es una de las especies más comunes. Su peculiaridad es que aumenta las secreciones ácidas del estómago y facilita el vaciado gástrico. Por este motivo se recomienda en personas con digestiones lentas.

**Beneficios:** su consumo habitual ayuda a reducir el colesterol y a estimular el metabolismo. Es un buen antiséptico y potente antioxidante.

**Inconvenientes:** debido a que estimula las secreciones gástricas no se recomienda su consumo para personas con gastritis, esofagitis, hernia de hiato, úlceras gástricas, acidez de estómago...ya que puede causar irritación de las mucosas. Además conviene tener en cuenta que la pimienta comercial puede ser irritante aún por estar tostada.

Tampoco se recomienda en personas con enfermedad inflamatoria intestinal, colon irritable, síndrome de Dumping, Crohn o personas con hemorroides. Su consumo excesivo puede causar hematuria o convulsiones.

**Pimienta blanca;** La pimienta blanca estimula las papilas gustativas, es una excelente fuente de manganeso, hierro, vitamina K y fibra dietética y pertenece al grupo de alimentos carminativos (ayuda a prevenir la formación de gas intestinal). Va muy bien con pescado blanco, pasta y elaboración de salsas, cremas y purés..

**Pimienta negra;** diurética, ideal en infusión para calmar la tos. Combina muy bien con carne, pollo, pescado azul y sopas.

### **Ajo**

Es una de las especias más utilizadas y sus beneficios son múltiples. Combina muy bien con salsas, verduras, cereales, rehogados y riquísimo como adobo.

**Beneficios:** Es uno de los mejores remedios para la circulación, evitando la formación de coágulos gracias a sus propiedades antitrombóticas. Es un magnífico diurético y uno de los mejores bactericidas. Posee grandes propiedades para combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio, digestivo o excretor. Ayuda a regular el hipotiroidismo primario. Favorece la digestión y tiene propiedades antioxidantes. También es muy útil para combatir las reacciones alérgicas



**Tomillo**

producidas por el polen. Además, su alto contenido en yodo lo convierte en un gran condimento para personas con Hipotiroidismo.

**Inconvenientes:** No recomendable en personas que presenten problemas de sangrado o coagulación. Evitar antes y después de una operación. Evitar en casos de hipertiroidismo. Algunas personas pueden manifestar acidez, eructos, flatulencias o incluso diarrea. Estas personas deben moderar su consumo.



**Orégano**

Combina muy bien con: verduras, sopas, guisos, ensaladas, quesos, carne, pescado, salsa de tomate y especialmente con el conejo.

**Beneficios:** Antibiótico natural, estimulante digestivo, carminativo (gases), antipútridas (evita retenciones pútridas en intestinos), rico en hierro (anemia), emenagogo, antirreumático, tranquilizante, antiséptico y analgésico y antivírico. Se utiliza mucho para jaquecas y dolores de cabeza. Puede ser de gran ayuda para la falta de riego sanguíneo cerebral. Ideal para inflamaciones bucales, llagas o mal aliento. Es un relajante y somnífero muy suave.

**Inconveniente:** Evitar en casos de embarazo, úlcera o enfermedades cardíacas importantes.



**Albahaca**

Una de las especias más utilizadas sobre todo como condimento para pizzas.

**Beneficios:** carminativo (ayuda a expulsar gases intestinales), digestivo (especialmente bueno para personas que sufren espasmos intestinales), emenagogo (rebaja los dolores menstruales y facilita el vaciado), antioxidantes, favorece la circulación y mejora el riego al cerebro. A parte de ser un potente antibiótico natural

**Inconvenientes:** aunque es un emenagogo muy suave, se recomienda limitar el consumo durante el embarazo.



**Perejil**

Combina muy bien con verduras; judías verdes, maíz, habas, tomate,...

**Beneficios:** favorece la digestión y evita espasmos gástricos, es antivomitiva, refuerza el sistema nervioso y mejora la circulación. También es un buen estimulante digestivo, propiedad que aumenta si se consume fresca.

**Inconvenientes:** no se recomienda en casos de gastritis porque puede irritar la mucosa digestiva. En altas dosis puede ser considerada narcótico y estupefaciente. No se recomienda durante el embarazo.



Es de las plantas más utilizadas como condimento, tanto seca como fresca, con carnes, pescados, zumos verdes, etc.

**Beneficios:** carminativo (eliminación de gases), tónico estomacal, digestivo, diurético, depurativo, emenagogo (favorece la menstruación y alivia los dolores), afrodisíaco. Además es un buen colirio ocular, atenúa los dolores y puede aliviar el mal olor de boca producido por la ingesta de ciertos alimentos (ajos, cebollas, embutidos, quesos, ...). Muy rico en Vitamina C, pero especialmente sensible al calor.

**Inconvenientes:** como todas las plantas emenagogas, no se recomienda durante el embarazo o lactancia.

### Clavo



Especialmente rico y aconsejado en carnes asadas (ternera, cordero,...) por sus propiedades digestivas.

**Beneficios:** estimula los ácidos gástricos y favorece la digestión al mejorar la disgregación de alimentos. Estimula la digestión consiguiendo abrir el apetito y por ello es ideal en caso de anorexia. Ayuda en el tratamiento de vómitos y mareos y es astringente (ayuda a detener la diarrea). Es utilizado como vermífugo para eliminar los gusanos intestinales. Es buen expectorante y antiinflamatorio, mejora los síntomas del resfriado, es antitusivo y además tiene una gran capacidad anticancerígena.

**Inconvenientes:** Puede irritar las mucosas en grandes dosis por eso no debe moderarse en personas con gastritis o úlceras digestivas. Tampoco es recomendable durante el embarazo.

### Laurel



Combina muy bien con: comidas elaboradas con tomate (salsas), setas, champiñones, carnes. Se utiliza muchísimo para cocinar lentejas.

**Beneficios:** Carminativo, estimulante del aparato digestivo y hepático. Previene la acidez de estómago disminuyendo el flato y espasmos intestinales. Es expectorante y antibacteriano (muy bueno para la gripe, tos, bronquitis, faringitis...). Tiene propiedades circulatorias de interés contra la arterioesclerosis. Es antirreumático, diurético y como infusión ayuda a regular la menstruación.

**Inconvenientes:** Se recomienda controlar su consumo ya que en dosis muy altas puede producir vómitos por sobreestimulación del aparato digestivo.

### Cayena



Es una pimienta picante que se utiliza mucho en cocina asiática, india, tailandesa, sudamericana...muy combinable con pollo, costilla, lomo, marisco, etc.

**Beneficios:** aumenta la producción de ácidos estomacales y la motilidad de estómago e intestinos (aumenta el riego sanguíneo en la zona), por este motivo resulta interesante en ciertos tratamientos; indigestión, estreñimiento, gases, úlceras de estómago (incrementa la producción de moco favoreciendo la cicatrización de la zona). Es rica en antioxidantes, buen mucolítico para el aparato respiratorio (infusiones para la tos y bronquitis/gargarismos para faringitis o anginas). Mejora la circulación y un aumenta el metabolismo. Antiinflamatoria (las infusiones de cayena pueden ayudar a mitigar el dolor), antireumática y puede ser de gran ayuda para el tratamiento de hemorroides.

**Inconvenientes;** debe utilizarse con moderación, ya que su exceso puede causar convulsiones estomacales.

### Cúrcuma



Combina muy bien con: arroz, verduras, postres, pollo...

**Beneficios:** Carminativa (gases), tónico biliar, protector del hígado (muy recomendable en personas con enfermedades hepáticas), antiinflamatorio... Posee al menos 10 componentes anticancerígenos y la suplementación parece tener efecto protector frente a cáncer de piel, mama, duodeno y colon. Es un antidepresivo natural y un remedio natural contra la bronquitis. Tiene capacidad inmuno-moduladora y además, es decir, ayuda a regular el Sistema Inmune. Algunos de sus componentes ayudan a reducir el colesterol.

**Inconvenientes:** Evitar en presencia de cálculos biliares, aunque con moderación podría tomarse. Puede tener efecto emenagogo por lo que es mejor evitar

durante embarazo y lactancia.

### **Pimentón**



Combina muy bien con: pollo, sopas, salsas, guisos, verduras y especialmente con patatas y pulpo

**Beneficios:** Alto contenido en hierro (ideal para personas con anemia ferropática). El zinc facilita al organismo la asimilación y almacenamiento de insulina. Es rico en fibra, vitamina A (prevención enfermedades oculares) y vitamina B1 (contra estrés y depresión). Puede ayudar a superar las migrañas. Su contenido en Vitamina B6 puede ser de gran ayuda en enfermedades como diabetes, asma y su contenido en vitamina K favorece el metabolismo de los huesos.

**Inconvenientes:** puede resultar irritante para las mucosas. El abuso puede producir fibrosis de la mucosa intestinal y presentar síntomas como: vómitos, diarrea, gastritis e inflamación de las vías urinarias.

### **Comino**



Combina muy bien con: postres, repollo, legumbres, empanadas, salsas, guisos de carne,...

**Beneficios:** estimulante del aparato digestivo, carminativo (gases), antimicrobiano (excelente para la higiene bucal). Interesante complemento para tratar diabetes, anemia, bronquitis... Ejerce un efecto sedante/tranquilizante. Es afrodisiaco y estimula las células mamarias (lo que puede producir un aumento del volumen del busto). También aumenta la secreción de leche durante la lactancia. Ayuda a disminuir el azúcar en sangre

**Inconvenientes:** es hipoglucemiante (no tomar tras una intervención quirúrgica). También puede aumentar el sangrado menstrual de modo que no recomendaría en caso de embarazo aunque durante la lactancia puede ser útil por su efecto galactógeno ya mencionado.

### **Azafrán**



Muy recomendable para arroces, carnes, purés,...

**Beneficios:** en pequeñas dosis pero regulares puede ayudar a **combatir la depresión y otros estados mentales**. Además el azafrán favorece la digestión y es estimulante del apetito, es carminativo y también emenagogo, es decir que regula la menstruación. En Ginecología se recomienda su uso en caso de reglas dolorosas o escasas y como estimulante uterino, siempre que se utilice con precaución. Además favorece la expulsión de **gases** acumulados en el estómago, y es una estupenda ayuda para tratar el asma. Se ha descubierto que también es un interesante protector frente a las enfermedades **cardiovasculares** y que favorece la aparición de agentes anticancerígenos.

**Inconvenientes:** por su efecto emenagogo, estimula las contracciones del útero y puede provocar aborto en mujeres embarazadas. Por el mismo motivo no se recomienda en mujeres con metrorragia, sangrados uterinos. Tampoco se recomienda a personas con patología bipolar ya que puede exagerar su estado. Puede interactuar con medicamentos para la hipertensión, anticoagulantes y antidepresivos, por ello no se debe abusar.

### **Romero**

Combina muy bien con: verduras, compotas, salsas, conservas caseras. Muy buen resultado con asado de aves.

**Beneficios:** Anti icterico (facilita la expulsión de bilis), hepático, antioxidante, diurético. Interesante para personas con anemia (por su alto contenido en hierro), personas que sufren intoxicación alimentaria (inhibe la formación de bacterias y cultivos) o personas que sufren enfermedades de transmisión sexual como gonorrea (ayudando a completar el tratamiento recomendado).



**Inconvenientes:** Puede tener efecto abortivo. Evitar en enfermedades como Crohn, prostatitis o colon irritable ya que puede tener un efecto astringente.

### **Nuez moscada**



Se utiliza tradicionalmente en la dieta ayurvédica para disminuir fiebre y también en caso de cefaleas, halitosis, asma y problemas cardiacos. Combina bien con: pasta, frutas cocidas y asadas, ensaladas de frutas y verduras, arroces, compotas y muy rico en combinación con el tomillo para cocinar conejo.

**Beneficios:** es carminativa (ayuda a expulsar gases), antiulcérica, digestiva (relaja la musculatura abdominal) y contiene más de 20 principios con propiedades sedantes. Tiene propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y expectorantes. Por tanto, se recomienda en casos de: aerofagia, digestiones difíciles, gastritis, falta de apetito, vómitos, diarrea, boca seca, dolores reumáticos, caries, menstruaciones difíciles, hemorroides...

Además, es un buen afrodisiaco tomándose con miel antes de acostarse o diluida con canela en agua mañana y noche.

**Inconvenientes:** El consumo excesivo puede provocar síntomas neurales graves: cefalea, sed intensa, pánico... No superar los 5 g diarios.

### **Jengibre**



Combina muy bien con: compotas, infusiones, sopas, zumos, carnes, verduras,...

**Beneficios:** Favorece la circulación sanguínea, es un valioso aliado del sistema respiratorio. Antivomitivo, antibacteriano, analgésico, antiinflamatorio, afrodisíaco y combate el mal aliento.

**Inconvenientes:** Puede tener efecto emenagogo (evitar durante embarazo y lactancia). No combinar con medicación anticoagulante, anti-diabética o anti-hipertensión. No tomar si se tienen cálculos biliares.

### **Cilantro**



Combina muy bien con: salsas, verduras, legumbres, panes y chucrut (col fermentada, probiotico natural).

**Beneficios:** carminativo (eliminación de gases), galactógeno (producción de leche), depurativo. Facilita la digestión y es muy adecuado en caso de insuficiencia hepática. Es afrodisiaco.

**Inconvenientes:** Es una hierba segura en cuanto a la toma oral. Como aceite esencial sí presenta contraindicaciones.

### **Vainilla**



Va muy bien con cualquier plato dulce: postres, compotas, cremas, leches de semillas, aunque también se puede cocinar con salados como pavo agridulce.

**Beneficios:** Tranquilizante natural, febrífuga, analgésica, antibacteriana, estimulante digestivo, antirreumática, antioxidante. Refuerza el estómago, tiene propiedades laxantes, ayuda a prevenir la halitosis y tiene componentes contra el herpes. Puede ayudar a combatir la fibromialgia. También es afrodisiaca.

**Inconvenientes:** la vainilla manipulada industrialmente puede llegar a producir cefalea y erupciones cutáneas.

### **Menta**



Va muy bien con: Verduras, sopas, habas, ensaladas y postres.

**Beneficios:** Facilita la digestión porque aumenta la producción de ácido clorhídrico. Este efecto se da con el estómago lleno, pero puede irritar la mucosa gástrica con el estómago vacío. Además contribuye a eliminar gases y flatulencias al mismo tiempo que alivia la acidez estomacal, las molestias y náuseas. Tiene acción relajante, es analgésica y estimula la circulación sanguínea en el área afectada. Descongestiona las vías respiratorias y ayuda a aliviar resfriados y gripes, combate el mal aliento o la halitosis, es antioxidante

**Inconvenientes:** Controlar su consumo en personas que padezcan hernia de hiato, cálculos renales, cálculos de vesícula o acidez por reflujo.

### **Canela**



Se utiliza tanto en rama como en polvo. Es de sabor dulce y cuando se muele es mucho más intenso. Acompaña muy bien con platos dulces, manzanas asadas y arroz cocido con bebida vegetal.

**Beneficios:** alivia los problemas gástricos, además estimula el sistema glandular y es astringente. Tiene efecto expectorante, alivia dolores de muelas, tensión muscular, antiséptico, antiparasitario y se le otorgan propiedades afrodisíacas. Estimula la digestión consiguiendo abrir el apetito y por ello es ideal en casos de anorexia. Ayuda a disminuir el azúcar en sangre, por tanto normaliza los niveles de glucemia en sangre, para personas con Síndrome Metabólico por ejemplo.

**Inconvenientes:** en dosis muy exageradas puede llegar a provocar un aumento del ritmo cardiaco o problemas hepáticos.

### **Regaliz**



El regaliz es una planta muy característica cuando se habla de dulces, sin embargo puede ser aplicada en tratamientos varios como úlceras pépticas o bucales, eczemas y ser una buena fuente de hierro.

**Beneficios:** indicada para problemas estomacales tipo ardor, úlceras de estómago o gastritis (para lo que se aconsejan 3 milímetros diarios de infusión de regaliz durante 4 semanas). También ayuda en casos de tos, para los calambres musculares, antiinflamatorio natural para artritis y eczemas, para la fatiga crónica, infertilidad y cáncer de próstata.

**Inconvenientes:** La glicirrina es un componente del regaliz que puede afectar a personas con problemas hepáticos, diabetes o enfermedades sensibles a hormonas. En estos casos se aconseja no tomarla o que sea regaliz desglucirrinado. Su consumo debe hacerse con cuidado ya que podría interferir con otros remedios que se estén consumiendo, como diuréticos, insulina, anticonceptivos orales o inhibidores.

Otras especias o condimentos son **preparados o mezclas**. Algunos de ellos son;

### Tabasco

La salsa Tabasco es una salsa utilizada como condimento. De sabor picante, se prepara con chile tabasco rojo, vinagre, agua y sal macerados en barriles. *Combina muy bien* con: Cereales y carnes rojas. Con churrasco me encanta.

**Beneficios de los chiles:** son una fuente alimenticia de vitaminas A y C. Favorecen la absorción del hierro vegetal que contienen los cereales y legumbres cuando se incluyen para condimentar estos granos. Se le atribuyen cualidades saludables (ayudar a quemar grasas, combatir los cánceres de próstata y páncreas, disminuir el riesgo de diabetes...). También tienen propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

**Inconvenientes:** Puede irritar el estómago, se recomienda consumo moderado.

### Rashanout

Se sabe que la composición suele incluir: pimienta negra, comino, cardamomo, nuez moscada, canela, pimentón, jengibre, etc. Algunas mezclas suelen llevar ingredientes exóticos tales como chufa, semillas del Paraíso, agnocasto, y en algunos casos puede estar compuesta de sustancias tan inusuales como maderas aromáticas, resinas, el insecto cantárida o pequeñas dosis de belladona, (estos dos últimos, tóxicos).

Para saber más sobre *sus **beneficios e inconvenientes***, ver información de los ingredientes principales ya comentados.

### Hierbas provenzales

Es una mezcla de especias que agrupa las siguientes: tomillo, la mejorana, el orégano, el romero, la albahaca, el perifollo, el estragón, el laurel, la ajedrea, el espliego. *Combina especialmente bien* con el pollo y el conejo.

La mayoría de *los **beneficios e inconvenientes*** que se le pueden atribuir son los mencionados en las plantas que lo componen.

### Curry

Su base es la **cúrcuma** y puede estar mezclada con varias especias: granos de pimienta Jamaica, mostaza negra, pimienta negra, comino, cilantro y/o hinojo.

Ver *los **beneficios e inconvenientes*** de la cúrcuma para más información.





Por último, aunque no es una especia y debido a su uso habitual para condimentar, cabe mencionar la SAL.

Muchos no conocen la **importancia que tiene en nuestro organismo. En estado puro, este alimento contiene todos los minerales y oligoelementos que componen el cuerpo humano.** Esta sal sin refinar (ya sea de roca o marina), no sólo es buena sino que es necesaria para el cuerpo humano, con moderación y restricción en algunas patologías.

Lo que nosotros conocemos como “sal de mesa” es la sal refinada. Esto se debe a que únicamente un 8% de la sal que se procesa, se destina al consumo humano. El resto se utiliza para aplicaciones industriales para lo cual precisan cloruro sódico puro.

El cloruro sódico puro absorbe el agua y provoca retención de líquidos cuyas consecuencias, entre otras, son el aumento de presión arterial, edema de tejidos o mala circulación. Las enfermedades que derivan de estas consecuencias son la base para no recomendar su consumo. Sin embargo, el alimento puro conocido como “oro blanco” (El imperio Romano pagaba a sus soldados con Sal, de ahí la palabra “salario), es importante para nuestro funcionamiento fisiológico. Por este motivo, en términos generales podemos consumir sal en su estado natural (sal de roca como cristales del Himalaya, o sal marina sin procesar como la sal Celta).

Los beneficios de la sal pura son: regular el ritmo del musculo cardiaco, mantener los líquidos en equilibrio, extraer el exceso de acidez de las células, prevenir calambres musculares, permitir la absorción de nutrientes en el intestino, evitar osteoporosis, regular el sueño, evitar el exceso de salivación, mantener el equilibrio del azúcar y incluso mantener la lÍbido.

La Organización Mundial de la Salud no recomienda consumir más de 5 gramos diarios de sal en adultos teniendo en cuenta todos los alimentos, consumo que solemos sobrepasar por goleada.

Para reducir su consumo sin notarlo podemos mezclar la sal con hierbas o especias, de forma que cuando condimentemos los platos con ese pellizquito de sal, estaremos utilizando menos cantidad sin darnos cuenta, además de añadir a los platos las propiedades naturales de los condimentos que vayamos a utilizar.



Como alternativas a la sal también podemos utilizar el miso. Además de aportar un sabor ligeramente salado a las comidas, el miso es muy digestivo, **alcaliniza la sangre**, nutre el sistema nervioso, regenera la flora intestinal, desintoxica, etc. Se usa generalmente en **sopas y caldos** o para condimentar cereales, verduras y legumbres pero **NUNCA se hierva para que no se destruyan sus enzimas**. Se añade al final de la cocción con el fuego apagado o mejor, en el plato de cada comensal (ver apartado Algunos “Superalimentos”). Apto para hipertensos.

Por otro lado tenemos las ciruelas Umeboshi, ciruelas saladas de origen japonés, con grandes propiedades nutritivas y remineralizantes (ver apartado Algunos “Superalimentos”).