



ESPECIAS	APLICACIONES TERAPEUTICAS Y USOS
Ajedrea	Digestivo, evita gases, tónico nervioso, antiespasmódico, diurético, combate parásitos y candidas, expectorante, balsámico. Uso: Remojo y cocción de legumbres, salsas.
Ají picante	Tónico, excitante, febrífugo, aperitivo, disminuye la agregación plaquetaria (coagulación) de la sangre. Uso: Condimento de aplicación general.
Ajo	Reduce la tensión arterial y el colesterol, mitiga las lesiones arteriales y evita la formación de coágulos. Es antiséptico, expectorante, antifebril, antiparasitario, antioxidante, antiinflamatorio, laxante, descongestivo, diurético, depurativo. Uso: Salsas, adobos, verduras, cereales, rehogados.
Albahaca	Gripes, resfríos, tos, sinusitis, dolores de cabeza, artritis, reumatismo, fiebre, hongos y candidas (fresca), sistema inmunológico, estimula la claridad mental, antiespasmódico, tónico nervioso, galactagogo, afrodisíaco, antiinflamatorio. Uso: Pesto, caldos, canapés, hojas frescas en ensaladas.
Amapola	Refuerza las vellosidades intestinales, gases, diarreas, dolores abdominales y nerviosos, aporta mucho calcio. Uso: Repostería, postres, panificados.
Anís	Digestivo, aperitivo, fermentación intestinal, tónico estomacal, mal aliento, expectorante, mejora la secreción láctea, menopausia, menstruaciones difíciles. Uso: Repostería, panes, dulces, lactofermentados.
Apio	Alcalinizante, estimula el apetito, rico en vitamina E, evita gases, expectorante, antifebril, diurético, anemia, asma. Uso: Verduras, sopas, ensaladas, guisos.
Canela	Estimula el corazón, los pulmones y el aparato digestivo, expectorante, dolores de muela, tensión muscular, antiséptico, antiparasitario, candidas. Uso: Repostería, panes, dulces, compotas, infusiones.
Cardamomo	Estimulante digestivo, activa el bazo y la mente aportando claridad y alegría, vómitos, eructos, reflujo ácido, candidas. Uso: Café (disminuye acidez), repostería, compotas, lactofermentados.
Cedrón	Estomacal, digestiones pesadas, estimula el apetito, sedante, antiespasmódico. Uso: Postres, infusiones
Clavo de olor	Estimula el organismo (sobre todo pulmones y estómago), energético, elimina escalofríos, desinfecta el sistema linfático, analgésico (dolores dentales), candidas, anticoagulante, antiséptico, antioxidante, evita gases. Uso: Repostería, infusiones, legumbres, dulces, verduras (repollo).
Comino	Digestivo, aperitivo, elimina gases, anticoagulante, diurético, elimina toxinas, calma úlceras gástricas y dolores de vientre, mejora la secreción láctea. Uso: Panes, postres, repollo, chucrut, legumbres, empanadas.
Coriandro	Digestivo, evita la formación de gases, antiespasmódico, mal aliento, tónico del sistema nervioso, indicado en gastritis, insuficiencia pancreática, infecciones urinarias, cistitis, urticaria, erupciones, alergias, quemaduras, garganta. Uso: Salsas, verduras (nituke), legumbres, panes, chucrut.

Cúrcuma	Digestivo, problemas circulatorios, amenorrea, candidas, tos, faringitis, afecciones de piel, diabetes, artritis, anemia, contusiones, reduce y modula el colesterol, cicatriza heridas, mejora la flora intestinal, previene coágulos, protector hepático, antibiótico, bactericida, purifica la sangre, estimula la formación del plasma, mejora el flujo biliar y el metabolismo de proteínas y grasas. Uso: Arroz (reemplaza al azafrán), verduras estilo hindú, postres, mayonesas, colorante natural.
Curry	Es una mezcla de especias: cúrcuma, fenogreco, pimienta blanca y negra, coriandro, paprika, clavo de olor, canela, cardamomo, comino, hinojo, enebro, girasol, jengibre, nuez moscada, mostaza, amapola, pimenton y harina de gram. Potente desinfectante intestinal. Uso: Sopas, guisos, arroz, rehogados, verduras (nituke).
Enebro	Estimula el apetito, gases intestinales, mal aliento, diarreas, antiséptico, diurético, cculos renales, inflamación de vejiga, expectorante, antiinflamatorio, menopausia, emenagogo. Uso: Repollo, chucrut, remolachas.
Eneldo	Reflujos ácidos, gases intestinales, mal aliento, sedante, antiespasmódico, antiséptico, estimula el apetito, diurético, infecciones urinarias, aumenta la secreción láctea, hipo, eructos y gases infantiles, estimula la menstruación. Uso: Ensaladas, sopas, verduras.
Estragón	Aperitivo, digestivo, carminativo, antiséptico del tubo digestivo, parásitos intestinales, estimula la menstruación, dolor de muelas, refresca el aliento. Uso: Rehogados, ensaladas, salsas (tártara), pepino, guisos.
Fenogreco	Gases intestinales, tónico alimenticio, convalecencia, debilidad de los sistemas nervioso, respiratorio y reproductor (los germinados son efectivos en debilidad seminal), hipoglucemiante, hipolipemiante, incrementa la leche materna (sopas) y el crecimiento capilar, cicatrizante (emplastos), antiinflamatorio, celulitis, hemorroides. Uso: Sopas (harina), germinados, mezcla de especias (curry).
Hinojo	Antiespasmódico, debilidad digestiva en niños y ancianos, gases, metabolismo de grasas, calambres, diurético, micción dificultosa, candidas, galactagogo, expectorante, menopausia, menstruación, estimula la concentración mental. Uso: Sopas, verduras, panes, postres, fermentados.
Hisopo	Estimula la secreción gástrica, digestivo, adelgazante, expectorante, parásitos, herpes, heridas, contusiones, dolor de muelas. Uso: Verduras, ensaladas, salsas, sopas.
Jengibre	Digestivo, antiespasmódico, metabolismo de grasas, gases, inapetencia, tónico cardíaco, baja colesterol y presión arterial, anticoagulante, antiinflamatorio (problemas articulares), dolores de cabeza, neuralgias, calambres menstruales, nauseas, trastornos respiratorios, febrífugo, afrodisíaco, antioxidante, defensas, candidas. Uso: Platos dulces y salados, compotas, infusiones, sopas, ensaladas.
Laurel	Estimula el apetito (antes de comer), digestivo (después de comer), diurético, gases intestinales, regulariza el ciclo menstrual, sedante nervioso, afrodisíaco. Uso: Salsas, hervidos, sopas, verduras, guisos.
Menta	Tónico general, digestivo, antiespasmódico, antiséptico intestinal, alivia tensión emocional y congestin mental, analgésico (jaquecas), insomnio, expectorante, resfríos, diurético, refrescante, dismenorrea, otitis, fiebre. Uso: Verduras, sopas, habas, ensaladas, postres.
Nuez moscada	Digestivo, antiséptico, estimulante general, antioxidante, diarreas, gases, afrodisíaco (impotencia sexual), espasmos musculares abdominales, incontinencia urinaria, eyaculacin precoz, induce la menstruación. Uso: Postres, panes, sopas,

	salsas, puré de papas, rellenos, verduras.
Orégano	Tónico estomacal, antiespasmódico, digestivo, estimulante biliar, gases intestinales, antiséptico, expectorante, inflamación de vías respiratorias, menstruaciones irregulares. Uso: Salsas, pizzas, ensaladas, verduras, pastas, legumbres.
Páprika	Tónico, excitante, febrífugo y aperitivo, disuelve coágulos sanguíneos y evita la formación de placa arterial. Uso: Condimento de aplicación general.
Perejil	Aperitivo, diurético, evita gases, expectorante, antifebril, activa la menstruación, disipa la retención premenstrual de líquidos, cálculos biliares y renales, antiinflamatorio (alivia lumbago y ciática), aporta vitaminas (A y C) y minerales. Uso: Sopas, ensaladas, guisos, mayonesas.
Pimentón	Mejora sinusitis, parásitos intestinales, escalofríos crónicos y circulación deficiente. Uso: Sopas, salsas, guisos.
Pimienta	Buena para diabetes (pimienta negra), antiséptico, útil en indigestiones crónicas, toxinas en el colon, obesidad, sinusitis, fiebre y extremidades frías. Uso: Condimento de aplicación general.
Pimienta de cayena	Tónico, excitante, febrífugo y aperitivo, hipoglucemiante (diabetes), antiséptico, cicatrizante, hemostático, problemas circulatorios (arritmias, circulación periférica, angina de pecho, coágulos, arteriosclerosis, trombosis, sabañones, úlceras varicosas) y articulares (artritis, ciática, lumbago, reuma), candidas, gripes, resfríos, aftas, psoriasis, úlceras, jaquecas. Uso: Condimento de aplicación general.
Romero	Antioxidante, antiséptico, digestivo, antiespasmódico, tónico, problemas hepáticos y biliares, gases, colesterol, estimula el sistema nervioso, sedante, analgésico, hipotensión, vías respiratorias, candidas, desorden circulatorio y menstrual. Uso: Verduras, pan, vinagre, compotas, salsas, conservas.
Salvia	Digestivo, antiespasmódico, estimulante biliar, antioxidante, antiséptico, tónico nervioso, antifebril, diabetes, alivia exceso de mucosidad, suprime secreciones mamarias, retiene la descarga seminal, seca llagas y úlceras, favorece el equilibrio hormonal femenino, detiene hemorragias, limpia obstrucciones emocionales, instauro calma y claridad mental. Uso: Salsas, legumbres, verduras, guisos, sopas, infusión.
Tomillo	Estimulante general, digestivo, antiespasmódico, antiséptico, fermentaciones intestinales, parásitos intestinales, diurético, sudorífico, favorece la circulación, activa el sistema nervioso, alivia dolores de origen nervioso, vías respiratorias, candidas. Uso: Verduras, sopas, guisos, ensaladas, conservas.
Toronjil	Antiespasmódico, estomacal, estimula la secreción hepática, gases intestinales, antiséptico, antidepresivo del sistema nervioso (decaimiento), excitación nerviosa (ansiedad, insomnio, vértigo, cólicos, náuseas), jaquecas digestivas. Uso: Rehogados, dulces, arroz, ensaladas, jugos, verduras.
Vainilla	Digestivo, estimulante estomacal, antiespasmódico, tónico del sistema nervioso, afrodisíaco, regulador menstrual. Uso: Postres, compotas, cremas, leches de semillas, dulces.