Receita ayurvédica

Noz-moscada digestiva e afrodisíaca (ajirna, aharsana)

Ayurvedese®

Acesso público. Data: 21/11/2026 21:54 (horário de Brasília)

Formula com ação digestiva; apoia agni e o equilibrio de vata-kapha. Base: noz-moscada.

Ingredientes

- pó de noz-moscada — 2 g
- colher de sobremesa de camomila (Matricaria recutita) — 1 unid.
- gengibre — 1
- água — 100 ml

Modo de preparo

fazer infuso do pó-noz-moscada, da camomila; E do gengibre em água. Preparo sugerido: infundir ~1 colher de chá dos ingredientes em ~1 xícara (200 ml) de água quente por 5–10 min; coar e beber morno.

Posologia e dose

Modo de uso: Peneirar e Ingerir 2 vezes ao dia.

Indicação clínica

Digestivo (ajirna) e Afrodisíaco (aharsana)

Esta receita é uma orientação geral e não substitui acompanhamento médico ou de outros profissionais de saúde — se estiver em tratamento clínico, mostre este documento a quem cuida de você.

O Ayurveda no Brasil é reconhecido como Prática Integrativa e Complementar pelo Ministério da Saúde (PNPIC, Portaria GM/MS 971/2006 e Portaria 849/2017).

Aplica-se de forma integrativa e complementar ao seu cuidado, não como substituição.

Acesse esta receita pelo celular