Receita ayurvédica

Digestivo de gengibre (mandagni)

Acesso público. Data: 21/11/2026 21:40 (horário de Brasília)

Om

Ayurvedese®

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

Ingredientes

- água — 500 ml
- gengibre ralado — 1 col. sopa
- camomila (Matricaria recutita) — 1 col. sopa
- manjericão (Ocimum basilicum L.) — 1 col. sopa

Modo de preparo

Despejar água fervente sobre gengibre,; camomila e manjericão, durante 10 minutos, e abafar. Em seguida, peneirar. 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: Ingerir 1 xícara de chá, antes das refeições.

Indicação clínica

Digestivo (mandagni)

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