Receita ayurvédica

Leite morno relaxante de cardamomo e camomila

Acesso público. Data: 09/11/2026 17:15 (horário de Brasília)

Om

Ayurvedese®

preparação ayurvedica indicada para relaxante e desintoxicante. Base: cardamomo.

Ingredientes

- cardamomo em pó — 1 pitada
- noz-moscada — 1 pitada
- coentro — 1 pitada
- camomila (Matricaria recutita) — 1 col. chá
- leite morno — 100 ml
- Mel a gosto

Modo de preparo

homogeneizar cardamomo, noz-moscada, coentro; E camomila (Matricaria recutita) em leite morno. Em seguida, adoçar com mel.

Posologia e dose

Modo de uso: Ingerir ao deitar-se.

Indicação clínica

Relaxante e Desintoxicante

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