

## TÉ DE JENGIBRE

El jengibre siempre ha jugado un papel vital en la tradición ayurvédica.

Desde el aumento del *agni* (fuego digestivo) y el poder digestivo hasta la disminución de las dolencias estomacales y el dolor en las articulaciones, el jengibre ha sido promocionado durante mucho tiempo como una fuente inagotable de beneficios para la salud. El té de jengibre fresco integra todos los beneficios del jengibre con la adición de líquidos calientes. La combinación es cálida y calmante.

El calor del jengibre contrarresta la frescura del elemento *tierra* (conocido por aumentar durante los meses de invierno), mientras que su picante diluye la mucosa y ayuda a aliviar la congestión. Además, recientemente se ha encontrado que el jengibre fresco tiene actividad antiviral.

Intente cortar el jengibre fresco en tiras finas y remojar en agua caliente.

Colar el jengibre y disfrutar bebiendo té de jengibre fresco durante todo el día.