



DĪPANA CHAI – INFUSIÓN PARA ENCENDER AGNI

Tomar antes de los alimentos

Rinde: 1-2 tazas | **Tiempo total:** 5-7 minutos | **Temporada:** Hemanta (invierno temprano) | **Sirve:** Activa digestión, quita frío interno, reduce pesadez, despierta enfoque y previene inflamación después de excesos.

Ingredientes:

- 1-2 taza de agua
- 4 rodajas de jengibre fresco
- 3 granos de pimienta negra
- ½ cdita de semillas de comino
- ½ cdita de semillas de cilantro
- 1 pizca de pippalī (opcional, si hace mucho frío)
- 1 chorrito de limón tibio (al final)

Preparación:

1. Calienta el agua y añade jengibre, pimienta, comino y cilantro.
2. Hierve suave 5 minutos.
3. Apaga, agrega el limón tibio.
4. Toma 10–15 minutos antes de comer.