

Le lait d'or

L'ingrédient principal de cette recette est le curcuma. Il contient de la curcumine, le polyphénol identifié comme composant actif principal, et qui présente plus de 150 activités potentiellement thérapeutiques, notamment antioxydantes, anti-inflammatoires et des propriétés anti-cancéreuses

Anti-inflammatoire
anti-oxydant
antiseptique
analgésique
renforce le système immunitaire
aide à maintenir le niveau de cholestérol
favorise la santé digestive
détoxifie le foie
régule le métabolisme et la gestion du poids
hypertension artérielle
mémoire et fonction cérébrale
divers problèmes de peau
troubles neurologiques
réduit les triglycérides

Ingrédients pour la pâte de curcuma :

¼ de tasse, ou 2 c à soupe de curcuma en poudre
½ c à café de poivre noir moulu
½ tasse d'eau filtrée ou minérale

Préparation :

mélangez tous les ingrédients dans une petite casserole et mélangez bien. Baissez le feu et remuez constamment jusqu'à ce que le mélange devienne une pâte lisse et épaisse. Cela ne prend pas longtemps, laissez ce mélange refroidir et conservez le dans un pot en verre (pas en plastique) au réfrigérateur. On peut conserver ce mélange 1 mois au réfrigérateur.

Ingrédients du lait d'or :

1 tasse de lait d'amande ou de lait de coco
1 c à café d'huile de coco ou d'huile de chanvre, de sésame ou de noix ou de noisette
½ c à café ou plus de pâte de curcuma
miel ou sirop d'agave si besoin

Mélangez tous les ingrédients sauf le miel dans une casserole. Mettez sur feu moyen, remuez constamment et faites attention à ne pas faire bouillir le mélange. Ajoutez du miel si vous voulez une touche sucrée.

Vous pouvez en boire tous les matins, c'est même conseillé. Pour ceux qui souffrent de douleurs chroniques ou passagères vous pouvez en prendre 3 fois par jour durant 1 à 3 mois.

