



GOLDENE MILCH

Für die Gelenke, Bänder und Sehnen und mehr...
...bis zu drei Mal täglich ein Becher Goldene Milch bei akuten Beschwerden.

Rühre zuerst die goldene Paste an, indem du diese Zutaten 6-8 Min. bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren kochen lässt:

1/8 Esslöffel Gelbwurz (Curcuma, Turmeric)
1/4 Tasse Wasser
2-4 Kardamom Schoten
1 Zimtstange

Füge dann 1 Tasse Milch hinzu (kann auch Soja- oder Reismilch sein) und erhitze alles sorgfältig. Nimm den Topf vom Herd und rühre noch unter die Milch:

1 Teelöffel Mandelöl
1/2 Teelöffel Honig

Du kannst auch eine größere Menge der goldenen Paste zubereiten, diese im Kühlschrank lagern und bei Bedarf zur goldenen Milch zubereiten.



KURKUMA, DAS GOLDENE KRAUT

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Gelbwurz als Schmerzmittel bei arthritischen Problemen wirksamer ist als übliche allopathische Medikamente. Kurkuma wird von der Ayurveda Medizin als wirkungsvollste Pflanze angesehen, um den Körper zu reinigen. Besonders berühmt in der ayurvedischen Medizin ist die goldene Milch zur Sonnenwende, mit unglaublicher medizinischer Wirkung. Kurkuma reinigt Blut und Leber, besitzt entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften, klärt die Haut, beruhigt die Atemwege und wird deshalb in Indien für alle Wehwehchen eingesetzt.

