

ZLATO MLEKO

Pripravimo se na jesen in zimo - pogrejmno svoje telo z ZLATIM MLEKOM

3HO - Zlato mleko: zdravilni tonik za vitalnost in prožnost

Vsakdo, ki se je udeležil dogodka 3HO, lahko potrdi dejstvo, da je Zlato mleko priljubljena pijača Kundalini jogijev. Zdravilni tonik, ki je znan po tem, da razbremeni sklepe po dolgih meditacijah, je tako okusen kot tudi koristen.

Zlato mleko je enostavno pripraviti, zato je zelo primerno tudi za domačo uporabo.

To je topel napitek iz mleka, kurkume in pogosto črnega popra ali medu.

Sestavine

- ¼ –1 čajna žlička kurkume
- 1/2 skodelice vode
- 2,5 dcl polnomastnega mleka ali nadomestnega mleka
- 2 žlici surovega mandljevega olja ali drugega zdravega olja
- med po okusu
- po želji: 1 strok kardamoma

Navodila

1. Kuhajte kurkumo v vodi, dokler ne nastane lepa pasta, redno mešajte in po potrebi dodajte vodo. Predlagani čas kuhanja je 8 minut. Kardamom lahko skuhate s kurkumo za dodaten okus.
2. Medtem ko čakate na pasto, mleko in mandljevo olje rahlo zavrite. Takoj ko zavre, odstavite z ognja.
3. Obe zmesi zmešajte z mešalnikom ali metlico.
4. Dodajte med po okusu.

Opombe: Zlato mleko se hrani v hladilniku do 40 dni. Pripravite lahko tudi večjo količino kurkumine paste in jo hranite v hladilniku, da boste kadarkoli pripravljene na pripravo zlatega mleka. Splošno razmerje med kurkumo in vodo je 1:4.

Zakaj kurkuma?

Kurkuma je zdravilna hrana za telo. Prihaja iz korenine rastline, ki je doma v Indiji, vendar se že tisočletja uporablja po vsem svetu.

Kurkuma blagodejno vpliva na notranje organe, hrbtenico in sklepe. Čisti kri in spodbuja splošno dobro zdravje.



Zlato mleko je enostaven in okusen način pitja. Topel tonik je še posebej koristen za otrdele sklepe, saj kurkumin, učinkovina kurkume, maže mišično-skeletni sistem. Olje maže in energizira sklepe, kurkuma pa podpira kosti in sklepe naredi bolj gibljive.

Zlato mleko lahko pomaga popraviti poškodbe živčnih centrov, ki jih povzroči zloraba drog in alkohola. V tem primeru naj bo to vaša dnevna navada zaporednih 40 dni.