

Entzündungshemmendes Getränk

Wunderknolle Kurkuma: in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Ayurveda bereits seit tausenden Jahren als Heilmittel bekannt



Goldene Milch

Für 1 Person

| | | |
|----------|--|--|
| ¼ Tasse | Wasser | Alle Zutaten bei mittlerer Hitze 6 - 8 Minuten in einem Topf zum Kochen bringen. Die Farbe wird dunkler und goldener. |
| 1/8 EL | Kurkuma (Gelbwurz) | |
| 1 Prise | Schwarzer Pfeffer | |
| 2 – 4 | Kardamom-Schoten | |
| 1 Stange | Zimt | Hinzufügen und sorgfältig erhitzen. Danach Topf vom Herd nehmen. |
| 1 Tasse | Milch (Soja, Reis, Hafer, Mandel, Ziege...) | |
| 1 TL | Mandel-Öl oder Kokosöl | Hinzufügen und gut unterrühren. |
| ½ TL | Vollrohrzucker oder Alternativen: Agavendicksaft, Ayurvedischer Zucker, Honig | Nach Geschmack hinzufügen. |

Wirkung:

- hilfreich bei steifen Gelenken
- erhöht die Flexibilität
- stärkt die Nerven
- sorgt für eine gute Verdauung
- sehr gut für die Wirbelsäule
- verbessert die Gelenkflüssigkeit und die Beweglichkeit der Gelenke und hilft Kalkablagerungen abzubauen
- hervorragend für die Haut, die Schleimhäute und für die weiblichen Fortpflanzungsorgane
- entzündungshemmend

Besonders hilfreich ist dieses Getränk bei **Knieproblemen** (oder anderen Gelenkproblemen), die es manchmal schwierig machen, längere Zeit im Schneidersitz zu sitzen oder bestimmte Bewegungen auszuführen. Dagegen hilft **dreimal täglich eine Tasse „Goldene Milch“**.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Kurkuma (Wirkstoff Curcumin) als Schmerzmittel bei arthritischen Problemen wirksamer ist als übliche Medikamente der Schulmedizin. Probiere doch aus, wie es bei dir wirkt.

Kurkuma sollte immer **mindestens fünf Minuten lang in Wasser oder Öl** gekocht werden, bevor es verwendet wird.

Tipp: Es können auch grössere Mengen vorgekocht werden, in dem nur Kurkuma mit Wasser zubereitet wird, um dann nach Bedarf mit Milch zu mischen.

Aufbewahrung: bis zu einem Monat im Kühlschrank. Kann für Rezepte wie die Goldene Milch oder zum Kochen verwendet werden.

Quelle: Heilpraktikerschule Luzern, Ebikon

Mein Tipp: Immer mit einer Prise schwarzem Pfeffer kombinieren, da dieser die Bioverfügbarkeit (Aufnahmefähigkeit) von Kurkuma verbessert!

Kurkuma: stärkt Milz und Magen, lindert Blähungen, lindert schmerzhafte Menstruationsblutung, stillt und reguliert Blutungen uvm.

→ Verleiht Speisen ein angenehmes Aroma, erweckt durch seine dominante Gelbfärbung all unsere Sinne und damit unsere Verdauungskraft.

TCM Kontraindikationen: Nicht während der Schwangerschaft anwenden. Bei Verschluss der Gallenwege.

TCM Nebenwirkungen: Bei längerem Gebrauch oder bei Überdosierung können Magenbeschwerden auftreten. Äusserliche Anwendung färbt die Haut gelb. Bei Gallensteinleiden kann es zu Koliken kommen.

Quelle: Therapeutika.ch