Goldene Milch - alle BG

Die "Goldene Milch" ist ein Gesundheitselexier. Die Wunderpflanze Kurkuma (Gelbwurz) enthält viele positive Inhaltststoffe mit gesundheitlichen Eigenschaften wie z. B. entzündungshemmend, antioxidativ (freie Radikale neutralisierend), antimutagen (Erbgut-Veränderungen verhindernd), antikarzinogen (krebsverhindernd), immunstimulierend, entzündungshemmend und cholesterinsenkend. Dies wurde bereits in zahlreichen Studien nachgewiesen.

Die "Goldene Milch" empfiehlt sich Kurmäßig z. B. zur Stärkung des Immunsystems im Herbst zur Vorbereitung auf die Winter- und Erkältungszeit.

Bild: Pixabay

Zutaten für die Basispaste:

- 1/4 Tasse Kurkumapulver
- 1 bis 1,5 Tassen Wasser
- 1 TL Galgant (Optional), Alternativ: 1/2 TL Ingwer/Gewürz
- 1 TL Quendel (Optional), Alternativ: 1 TL Fenchel/Gewürz
- 1/2 TL Bertram (Optional)
- (die Hildegardgewürze müssen nicht unbedingt sein, aber wenn zur Hand dann unterstützen sie die Wirkung)

Zubereitung für die Paste:

Wasser und Pulver im Kochtopf mischen. 9 bis 11 Minuten bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren erwärmen. Nicht zu stark kochen lassen. Die Paste in ein Glas füllen.

Die Paste hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

Zubereitung für ein Portion (Tasse):

1 Tasse Pflanzenmilch, 1 TL Kurkuma-Paste, 1 TL erlaubte Süße, ½ TL erlaubtes Öl. Alles in einem Topf verrühren und bis lauwarm erwärmen. Zur kurmäßigen Anwendung 1 – 2 Tassen täglich trinken.

Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von Marie Hock-Westhoff®
www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de