

„Goldene Milch“

Goldene Milch soll eine positive Wirkung auf die Gelenke und auf die Wirbelsäule haben. Für manche ist sie eine gute Einschlafhilfe. Sie scheint das Gemüt zu beruhigen und die Darmflora zu unterstützen.

Zubereitung:

*Füge zu ¼ Wasser
1/8 Esslöffel Gelbwurz (deut. „Kurkuma“, engl. „Turmeric“)
3 Kardamon Schoten
und 1 Zimtstange hinzu.*

Lass das Ganze für 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Füge dann noch 1 Tasse Milch hinzu (es kann auch Soja- oder Reismilch sein) und lass es nochmal kurz aufkochen.

Nimm den Topf vom Herd und rühre 1 Teelöffel Mandelöl (bekommt man gut im China- oder Indialaden) und ½ Teelöffel Honig unter. FERTIG!

Wissenschaftler gehen davon aus, dass Gelbwurz Krankheiten die mit Entzündungen einhergehen positiv beeinflussen kann. Dazu gehören neben Osteoporose und arthritischen Problemen auch Asthma, Multiple Sklerose und chronische Darmentzündungen. Die Kurkuminoide unterbrechen offenbar die Reaktionskette, die zu Knochenabbau führt.

Diese Anwendung ersetzt allerdings nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker!

Viel Spaß.

