



Recettes detox lait d'Or

Ingrédients :

- 1 tasse de lait végétal
- Curcuma, poivre, gingembre, canelle, cardamone, huile de coco, miel

Préparation :

- Mettez les ingrédients dans une casserole
- Faire chauffer
- Servir et déguster



Bienfaits pour la santé :

Le lait d'or est une boisson à base de lait végétal et de curcuma qui va illuminer votre quotidien. Elle porte son nom de sa jolie teinte dorée que lui donne cette épice. Reconnue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, elle joue également un rôle protecteur pour l'estomac et le foie et améliore la digestion. Les bienfaits du lait d'or

En Inde, le curcuma est connu et apprécié depuis des millénaires où il est utilisé en cuisine, lors des cérémonies religieuses ou pour l'élaboration de nombreux remèdes. Appelé "l'épice de la vie", le curcuma est un peu le roi des épices et se consomme aussi bien en plat, qu'en tisane. Les naturopathes conseillent une consommation régulière de curcuma qui a de nombreux bienfaits :

NATHALIE
Thiéblemont
L'ÉQUILIBRE GOURMAND



Recettes detox lait d'Or

- C'est un anti-inflammatoire qui réduit les inflammations et la multiplication des cellules cancéreuses.
- C'est un analgésique naturel. Il contribue à diminuer les douleurs et inflammations chroniques ou passagères : arthrose, arthrite, lumbago, tendinite.
- C'est une bombe antioxydante qui lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement des cellules et des tissus (comme la peau), des maladies cardiovasculaires ou de la maladie d'Alzheimer.
- C'est un immuno- stimulant qui stimule et renforce les défenses immunitaires.
- Il soulage les troubles digestifs. Il est traditionnellement utilisé pour traiter différents troubles gastro-intestinaux.

Pour décupler les effets du curcuma pour vous pouvez l'associer à d'autres ingrédients :

Le poivre qui contient de la pipérine (qui lui confère son goût piquant)

Le gingembre qui agit en synergie avec le curcuma, permettant de faciliter l'absorption et d'optimiser ses principes antioxydants.

Les lipides permettent de diluer la curcumine (pigment principal du curcuma) qui ne se dilue que dans un corps gras. On dit qu'elle est liposoluble.

NATHALIE
Thiéblemont
L'ÉQUILIBRE GOURMAND