

LE LAIT D'OR

LE LAIT D'OR – RECETTE AYURVÉDIQUE

Les bienfaits **du lait d'or** sont donc multiples : anti-inflammatoire, antioxydant, analgésique, antiseptique, stimulation du système immunitaire, purification de la peau, régulation du métabolisme, aide au fonctionnement du foie, digestion améliorée ... Le curcuma latte est une véritable mine d'or pour la santé.

Le lait d'or est une boisson épicée, faite à base de lait végétal dans lequel on vient ajouter une pâte faite à base d'épices, notamment le curcuma. On peut intégrer le lait d'or dans notre routine ayurvédique, avec une tasse par jour le matin, notamment en cas de fatigue pendant l'hiver ou l'automne.

Cette recette se prépare en deux phases. La première phase consiste à réaliser une pâte à base de curcuma qui pourra ensuite se garder au frigo. La deuxième phase est la préparation du lait d'or proprement dit qui doit se faire juste avant la consommation.

Quelles sont les propriétés du lait d'or ?

- Le lait d'or a des propriétés anti-inflammatoires, analgésiques, anti oxydantes et antiseptiques
- Il soulage la colonne vertébrale et les articulations
- Il draine et détoxifie aussi le foie
- Il a une action apaisante sur le système nerveux

Par le Dr. Mercola

Vous commencez votre journée avec du café et vous la terminez avec du thé ? Pensez à stimuler vos papilles gustatives avec une tasse chaude de lait d'or à la place. Et, à l'approche des mois d'été, vous pouvez également la savourer comme une délicieuse friandise rafraîchissante.

Le lait d'or n'est pas préparé avec des produits laitiers, mais avec **du lait de noix de coco**. Vous trouverez d'autres recettes utilisant d'autres produits non laitiers. Mais je recommande **le lait de noix de coco** pour ses bienfaits pour la santé et son meilleur goût.

La quantité élevée d'antioxydants dans la boisson contribue à la gamme prodigieuse de bienfaits pour votre santé et votre bien-être. La boisson

est une combinaison de lait de noix de coco, avec ou sans un peu d'huile de noix de coco, de curcuma, de gingembre, de poivre noir et de cannelle. Certaines recettes ajoutent également un peu de miel cru local.

Le lait d'or avec le Dr MERCOLA

https://french.mercola.com/sites/articles/archive/2021/04/25/qu-est-ce-que-le-lait-d-or.aspx?sd=20200916&cid_source=frWeekly&cid_medium=email&cid_content=art1HL&cid=20210510Z2&mid=DM873751&rid=1153471870

C'est pour moi la meilleure recette pour la préparation du lait d'or

<https://www.youtube.com/watch?v=hhEWoflkOKo>