



Home » [Le ricette consapevoli](#) » Golden milk, benessere antico

Golden milk, benessere antico

Golden milk, una antica bevanda, a base di curcuma, arrivata dall'India dove il suo uso è strettamente legato alla medicina ayurvedica.

Inserito su 13 Novembre 2023 in [Le ricette consapevoli](#)



Golden milk, benessere antico

In questi giorni ho letto un interessante articolo scritto dall'amica giornalista Lucia Fino apparso su Wise Society che racconta le meravigliose proprietà di una benefica tazza di Golden milk, una antica bevanda, non la conoscevo, arrivata dall'India dove il suo uso è strettamente legato alla medicina ayurvedica. Questa bevanda è a base di curcuma, la "spezia d'oro" amata sia nell'Ayurveda che nella Medicina Tradizionale Cinese. In Occidente è stata introdotta e fatta conoscere soprattutto da Yogi Bhan che l'ha proposta come complemento dello Yoga Kundalini ("yoga della consapevolezza"), per l'effetto benefico sulle articolazioni e quindi per acquisire maggiore agilità e flessibilità. E' una bevanda perfetta quando arrivano i primi freddi, questa

tazza di benessere per la presenza della curcuma, possiede innumerevoli virtù e regala benefici a tutto l'organismo. Essa ha un gusto dolce e speziato nasconde fantastiche proprietà salutistiche che la rendono anche una vera e propria terapia "dolce". Il Golden Milk conosciuto da secoli in Oriente, da qualche tempo è sempre più popolare anche da noi. Perfetto per un autunno e un inverno in cui "coccolarsi" con un sapore avvolgente, questa bevanda speziata è perfetta anche per proteggersi dai disturbi di stagione e rimanere in forma più facilmente dando una mano al metabolismo.

Oggi da noi è consumato anche solo per il suo gusto intenso che trasforma con poche aggiunte una semplice tazza di latte o di bevanda vegetale.

Benefici del Golden Milk: proprietà per la salute

Il Golden Milk ha diversi effetti benefici sull'organismo. Il suo ingrediente principale, la curcuma, è una spezia potente di cui i più recenti studi scientifici hanno confermato le proprietà.

Ecco, i motivi per cui non dovremmo farci mancare ogni giorno una tazza di Golden Milk.

Cerca

Per cercare, scrivere e premere Invio

Le ricette consapevoli



[Golden milk, benessere antico](#)



[Grattachecca al limone e salvia](#)



[Salmone alle fragole con dressing alla senape](#)

Acquista Online

Barbara Ostan, Giovanna Perrone

**VIVERE SENZA
CELLULITE**
si può



Combatte le infiammazioni

Il Golden Milk è antinfiammatorio. Contrasta quindi i fenomeni di infiammazione silente, possibili quando non si mangia bene o si è esposti a fattori esterni negativi come lo stress o l'inquinamento ambientale. Efficace anche sulle articolazioni, è consigliato quando si soffre di dolori articolari e per chi ha problemi a giunture, ginocchia e gomiti.

Contrasta il dolore

Sempre grazie alla curcuma, e alla curcumina che contiene, il Golden Milk è un buon antidolorifico e si può provare se si soffre di mal di testa ricorrenti o di mestruazioni dolorose.

Ha un'azione detox

Il Golden Milk ha un ottimo effetto detox sul fegato, aiuta a eliminare le tossine e stimola la digestione. In più contribuisce a regolare i livelli di **colesterolo** e di **trigliceridi** nel sangue.

Combatte i disturbi invernali

Una tazza di Golden Milk può diventare una sana abitudine di prevenzione con l'arrivo del freddo, quando si è più esposti alle malattie da raffreddamento, contro l'attacco di virus e batteri. È infatti antivirale e antisettico e stimola le difese immunitarie naturali dell'organismo. Se invece il raffreddore c'è già, aiuta a guarire più rapidamente, alleviando mal di gola e tosse.

Un alleato per dimagrire

Ma il Golden Milk fa anche dimagrire? La risposta è sempre nella proprietà della curcuma che questa bevanda, piacevolmente, veicola. La curcuma, infatti, attraverso la curcumina agisce sui picchi di zucchero nel sangue e sulla produzione di insulina, regolandoli. Questo contribuisce a moderare il senso di fame e soprattutto a ridurre lo stoccaggio sotto forma di grasso (in particolare di quello addominale, il più pericoloso) nelle cellule adipose. La curcumina poi stimola l'utilizzazione dei cuscinetti come energia. Anche i gonfiori diminuiscono e quindi la pancia appare più piatta. Per questo motivo si può dire che il Golden Milk aiuta davvero la dieta, la rende più efficace ed è un buon "sveglia-metabolismo" che consente di mantenersi più facilmente in forma.

Controindicazioni

Il Golden Milk proprio per la presenza di spezie e pepe (anche se in piccole quantità) non va consumato se si assumono anticoagulanti, se si soffre di gastriti, problemi alla colecisti, calcoli. Sconsigliato anche ai bambini e alle donne in gravidanza.

La ricetta del Golden Milk

La base per il Golden Milk è la pasta di curcuma: si può comprare già pronta nelle erboristerie o nei negozi di alimentazione naturale oppure preparare a casa facendo bollire a fiamma alta in un pentolino antiaderente 50 g di curcuma bio in polvere, 100 ml di acqua, mezzo cucchiaino di pepe nero mescolando continuamente per evitare di formare grumi. La pasta si può conservare fino a un mese ben chiusa in un barattolo ermetico di vetro.

Preparazione

Per preparare il Golden Milk è necessario scaldare a fiamma media in un pentolino per un paio di minuti la bevanda vegetale preferita (di mandorle, avena, noci, riso sempre senza zuccheri aggiunti) con un pizzico di pasta di curcuma e un cucchiaino di olio di mandorle, fino ad ottenere un composto denso e corposo. Mescolare sempre per evitare che arrivi a bollire. Togliere dal fuoco e versare in una tazza. Aggiungere un cucchiaino di miele o di succo d'agave per dolcificare. Il pepe aumenta la biodisponibilità della curcuma. Quest'ultima è consigliabile che sia biologica per evitare contaminazioni.

La ricetta originale ayurvedica del Golden Milk prevede il latte vaccino: la vacca infatti è in India l'animale sacro per eccellenza e il latte, se la vacca è allevata con amore e rispetto, trasmette le sue virtù. Nell'Ayurveda il Golden Milk è considerato adatto a tutte le costituzioni: un vero nutrimento universale. La versione con la bevanda vegetale al posto del latte vaccino permette di rendere la ricetta adatta agli **intolleranti al latte/lattosio** e anche ai vegani, soprattutto se dolcificato con succo d'agave al posto del miele.

Quando berlo

Una tazza di Golden Milk è un ottimo modo per cominciare la giornata con energia e buonumore. La tradizione indiana però lo consiglia alla sera: in inverno diventa un mezzo per riscaldarsi e dedicare del tempo a se stessi e concilia un riposo sereno. Si può bere anche tutti i giorni, come per molte cure fitoterapiche, però, si può applicare la regola di consumarlo per 30/40 giorni di seguito e poi riprendere dopo un paio di settimane di stop. In questo modo si avranno tutti i benefici senza stancarsi o stimolare troppo l'organismo.



Articoli più letti



Controlla le ipersensibilità alimentari e perderai peso



Mangia Legumi e perdi peso



Meno sale più salute

alimentazione antiossidanti colesterolo curcuma curcumina dieta
 golden milk infiammazione infiammazione da cibo influenza
 le ricette consapevoli pepe prevenzione ricetta salute salute e benessere
 sovrappeso Trigliceridi

[← Articolo precedente](#)

Articoli correlati



I consigli del Dott. U. Veronesi e Dott. F. Berrino

Il Dott. Umberto Veronesi, direttore dell'Istituto Europeo di Oncologia, studiò per anni quale relazione legava cibo e cancro. Il suo metodo fu dichiarato innovativo. Il Dott. Franco Berrino, fa il punto sui "12 comandamenti anticancro" del Codice Europeo.



Aumentare le proteine per dimagrire?

se nella dieta si introduce una buona quantità di proteine la qualità complessiva dell'alimentazione è migliore e si riesce a dimagrire ma senza perdere massa magra.



SOS Infarto

In Italia la mortalità per cause cardiache supera l'incidenza di tutti i tumori, l'infarto viene visto come un evento improvviso ed inevitabile ; in molti casi può essere evitato solo con una leggera modifica dello stile di vita.....



Obesità infantile e fast-food

Recenti statistiche evidenziano un continuo aumento dell'obesità infantile, in Italia un bambino su quattro è obeso, questo significa che assume più calorie di quante ne consuma....



Cena Consapevole Speciale 17 Luglio 2013

Il 17 Luglio alle ore 20.30 appuntamento speciale con i cibi della salute e dell'estate. Si parlerà di sana alimentazione, soprattutto in vacanza, e potrete degustare piatti preparati con cibi amici del sole e dell'abbronzatura...

Blog

[Intolleranze Alimentari e Allergie](#)

[Alimentazione](#)

[Medicina Estetica](#)

[Salute e Benessere](#)

[Le ricette consapevoli](#)

Ultimi articoli

[E' tempo di castagne](#)

[Migliora la tua salute con una modesta restrizione calorica](#)

[Combattiamo l'influenza . . . iniziando dalla tavola!](#)

[I cibi della memoria](#)

[Fichi D'india per dimagrire](#)

Newsletter

E-mail*

Iscriviti

Seguici sui Social!



[Privacy & Cookie Policy](#)

[News](#)

[Contatti](#)