

Il latte d'oro: una bevanda che può cambiarvi la vita

Grazie al latte d'oro, potrete prevenire la caduta dei capelli, combattere la forfora e le irritazioni del cuoio capelluto.



1258
CONDIVISI

71
Mi piace

G+

27

Salva

Il latte d'oro, conosciuto anche come *golden milk*, è una bevanda il cui ingrediente principale è la curcuma, una spezia famosa in tutto il mondo per le sue numerose proprietà e i benefici per la salute. **La ricetta di questa meravigliosa bevanda può variare e ogni versione è valida, sempre che l'ingrediente base sia la pasta di curcuma. La si può preparare con il latte o con una bevanda vegetale, in base ai propri gusti.** La cosa più importante da sapere è che il latte d'oro è una bibita salutare dalle molteplici proprietà e benefici per l'organismo.

Quali sono i benefici del latte d'oro?

Frullati per dimagrire e disintossicarsi



Iscriviti al nostro canale

Consigli di bellezza, ricette, consigli sulla salute molto altro ancora. Carichiamo due video alla settimana.



VUOI RIMANERE IN BUONA SALUTE?

✉ Indirizzo email

👤 Nome

Iscriviti



Guarda anche

Voli economici da Piacenza a partire da 19.95€

Jetcost.it

8 sintomi del tumore al polmone da non ignorare - Vivere più sani

Incredibili ricompense per gli italiani nati tra il 1941 e il 1981

Sondaggio Confronto

7 alimenti cancerogeni che dovrete smettere di mangiare oggi stesso - Vivere più sani

Questo trucco online ti permetterà di ottenere un tablet quasi gratis. L'hai provato?

Trucchi per risparmiare

Enlaces Promovidos por Taboola



9 importanti aspetti da conoscere sull'endometriosi



10 frutti ricchi di potassio



Più si suda, più si perde peso: mito o verità?



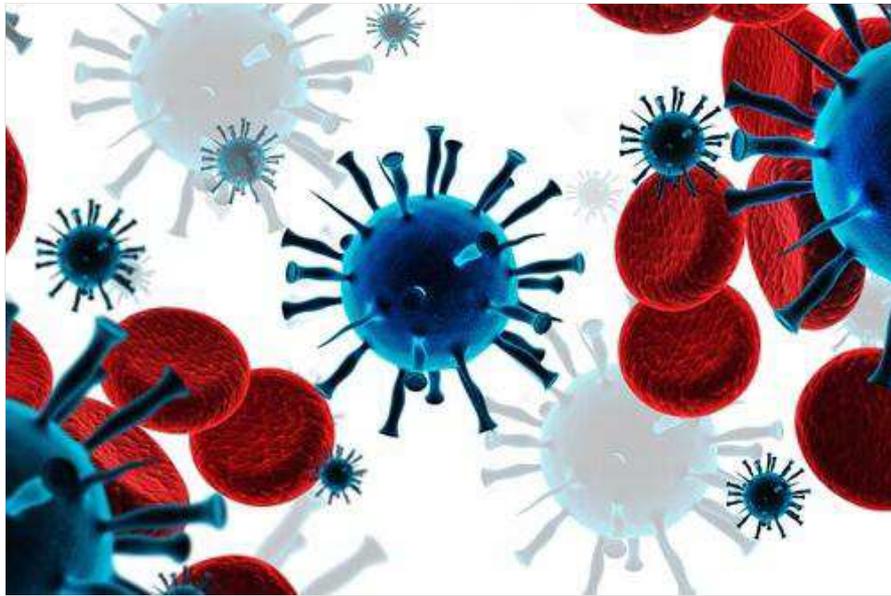
L'ingrediente attivo del latte d'oro è la curcuma, una spezia ricca di nutrienti e dalle molteplici proprietà per la salute. **La curcuma contiene curcumina, polifenoli che agiscono in più di 150 attività terapeutiche, oltre ad avere proprietà antiossidanti, antiinfiammatorie ed anti-cancerogene.** Gli effetti della curcumina sono simili a quelli del cortisone, ma ha il vantaggio di non scatenare reazioni allergiche o collaterali.

La curcuma è anche considerata un antibiotico naturale, in grado di prevenire le infezioni, migliorare la circolazione e fluidificare le mucosità, per questo è consigliata soprattutto alle persone che hanno sempre problemi di raffreddore, catarro o debolezza.

Questa bevanda può aiutare a combattere problemi e dolori associati a malattie muscolari e articolari come l'artrite e l'artrosi. **Può anche avere un'azione analgesica, quindi ridurre il mal di testa e altri dolori causati dalla tensione.**

Il consumo di latte d'oro può anche arrestare la comparsa dell'Alzheimer man mano che si sviluppano i sintomi. Potrebbe anche prevenire il deterioramento cognitivo associato con la vecchiaia.

Altri importanti benefici da tenere in considerazione



6 rimedi naturali per combattere i cran notturni



Trattamento efficace e naturale per eliminare l'acne dal mento

- **Ha proprietà antiossidanti, antisettiche ed analgesiche.**
- Rafforza il sistema immunitario e aiuta a prevenire le malattie.
- **È un anticancerogeno naturale.**
- Aiuta a tenere sotto controllo i livelli di **colesterolo** e previene l'ostruzione delle arterie.
- **Fa bene all'apparato digerente.**
- Ha un'azione depurativa e disintossicante sul fegato.
- **Aiuta a regolarizzare il metabolismo e contribuisce alla perdita di peso.**
- È ottima per ridurre la pressione arteriosa alta.
- **È ideale per la salute cerebrale e per la buona memoria.**
- Agisce positivamente su diversi problemi che interessano la **pelle**.
- **Aiuta in caso di disturbi neurologici.**
- Riduce i trigliceridi.

Questa ricetta include anche il pepe con i suoi benefici associati ad un composto chiamato piperina, che facilita l'assorbimento degli altri principi attivi di questa ricetta, in particolare la curcumina della curcuma.

Il latte d'oro viene usato anche come tonico di bellezza, perché ha un effetto rilassante, tonificante ed aiuta a prevenire l'invecchiamento precoce. **È consigliato soprattutto per la salute dei capelli perché aiuta a prevenirne la caduta, combatte la forfora e le irritazioni del cuoio capelluto.**

Infine, si può consumare questa bevanda anche prima di andare a dormire perché favorisce il sonno.



Come si prepara il latte d'oro?

Per preparare il latte d'oro, dovete seguire due semplici passaggi che vi consentiranno di ottenere una bevanda naturale e sana che avrà molteplici benefici sul vostro organismo.

Passaggio 1: preparare la pasta di curcuma

Ingredienti

- ¼ di tazza di polvere di **curcuma** (30 gr)
- ½ cucchiaino di pepe macinato (2,5 gr)
- ½ tazza di acqua filtrata (125 ml)

Istruzioni

Mettete tutti gli ingredienti in una piccola casseruola, accendete il fuoco e mescolate per bene in modo da ottenere un composto omogeneo. Impostate il fornello a fuoco medio e mescolate frequentemente affinché gli ingredienti raggiungano la consistenza di una pasta densa. Lasciate poi raffreddare la pasta, mettetela in un recipiente o in un flacone di vetro e conservatela in frigorifero.

Passaggio 2: preparare il latte d'oro

Ingredienti

- 1 tazza di latte di mandorle (250 ml). Potete anche utilizzare latte di canapa o di cocco. Anche il latte vaccino va bene, ma solo se non siete intolleranti al lattosio.
- 1 cucchiaino di **olio di cocco** (5 ml).
- ¼ di cucchiaio di pasta di curcuma (1,25).
- Miele

Istruzioni

Trasferite tutti gli ingredienti, tranne il miele, in una casseruola. Riscaldateli a fuoco medio e mescolate costantemente il miscuglio in modo da ottenere un composto omogeneo prima che inizi a bollire. Una volta pronta la vostra bevanda, aggiungete miele d'api a piacere e bevetela.

1258
CONDIVISI



Salva

TEMI: [CANCRO](#), [CURCUMA](#), [LATTE](#)

PRECEDENTE

10 usi dell'olio di oliva che forse non conoscete

SUCCESSIVO

Consigli per eliminare le tossine e migliorare il sistema immunitario

Guarda anche

Bitcoin ad alta quotazione - conviene acquistare?

[broker-check.it](#)

Voli economici da Piacenza a partire da 19.95€

[Jetcost.it](#)

Incredibili ricompense per gli italiani nati tra il 1941 e il 1981

[Sondaggia Confronto](#)

Pendolari: il gioco della fattoria per ammazzare il tempo

[Big Farm: Gioca gratis](#)

8 sintomi del tumore al polmone da non ignorare - Vivere più sani

7 alimenti cancerogeni che dovrete smettere di mangiare oggi stesso - Vivere più sani

8 sintomi che le donne non devono ignorare - Vivere più sani

Ho molti nei rossi sulla pelle: devo preoccuparmi? - Vivere più sani

Quanto bisogna camminare al giorno per perdere peso? - Vivere più sani

Promosso da Taboola

0 commenti

Ordina per 

Aggiungi un commento...

[Plug-in Commenti di Facebook](#)[Bellezza](#)[Buone abitudini](#)[Curiosità](#)[Ricette](#)[Rimedi naturali](#)[Perdere peso](#)[Sesso e rapporti](#)**VIVERE PIÙ SANI TV**

Come preparare succo verde p...

[▶ Visita il nostro canale >](#)**ULTIMI ARTICOLI**[Succo di guanabana: 10 proprietà](#)[Eliminare le afte in bocca con 6 rimedi naturali](#)[Cos'è il morbo di Crohn?](#)[Il migliore trattamento della candidosi](#)[Motivi per non riutilizzare le bottiglie di plastica](#)[Pancia piatta: 6 ostacoli e come ottenerla](#)**ARCHIVI**[ottobre 2017](#)[agosto 2017](#)[giugno 2017](#)[aprile 2017](#)[febbraio 2017](#)[dicembre 2016](#)[ottobre 2016](#)[agosto 2016](#)[giugno 2016](#)[aprile 2016](#)[febbraio 2016](#)[dicembre 2015](#)[ottobre 2015](#)[agosto 2015](#)[giugno 2015](#)[aprile 2015](#)[febbraio 2015](#)[dicembre 2014](#)[ottobre 2014](#)[agosto 2014](#)[giugno 2014](#)[aprile 2014](#)[febbraio 2014](#)[settembre 2017](#)[luglio 2017](#)[maggio 2017](#)[marzo 2017](#)[gennaio 2017](#)[novembre 2016](#)[settembre 2016](#)[luglio 2016](#)[maggio 2016](#)[marzo 2016](#)[gennaio 2016](#)[novembre 2015](#)[settembre 2015](#)[luglio 2015](#)[maggio 2015](#)[marzo 2015](#)[gennaio 2015](#)[novembre 2014](#)[settembre 2014](#)[luglio 2014](#)[maggio 2014](#)[marzo 2014](#)© **Vivere più sani** | Blog su salute e buone abitudini per prendersi cura di sé[Legge Cookie](#) - [Informativa Sulla Privacy](#) - [Note Legali](#)