



# GOLDEN YOOGA – L'ORO CHE FA BENE

## NON E' UN INTEGRATORE...MA UN'OTTIMA ALTERNATIVA

La conoscenza della curcuma, nota ed utilizzata da secoli nella cultura asiatica, si sta diffondendo sempre più, tanto che le sue proprietà sono oggetto di innumerevoli studi.

L'uso in ambito alimentare ha una tradizione secolare ed i pregi di questa radice sono ben descritti e documentati dalla tradizione ayurvedica.

A questo proposito **Golden Yooga – L'Oro che fa bene:**

- 1) **Non è un integratore** ma un alimento a base di curcuma;
- 2) **E' realizzato esclusivamente con radice di curcuma** in polvere (con contenuto di curcumina indicativo tra il 3-7%), non con estratti secchi titolati, dal contenuto di curcumina potenziato (> del 90%)
- 3) **La varietà di curcuma utilizzata è la curcuma longa**, il cui uso in ambito alimentare e non solo è noto da secoli;
- 4) La curcuma, come tutti gli ingredienti utilizzati per Golden Yooga, è sottoposta al controllo della **certificazione biologica** che ne garantisce la tracciabilità e l'assenza di contaminanti;
- 5) Sono numerose in letteratura scientifica le evidenze riguardo le proprietà della *curcuma longa*;
- 6) Nella tradizione ayurvedica ad esempio si ritiene che il beneficio ottimale si ottenga, come nel caso del golden milk, da un consumo prolungato di un quantitativo modesto, contrariamente alle formulazioni tipiche degli integratori.

### GOLDEN MILK: ISTRUZIONI PER L'USO

La continuità conta più della quantità

Più che la quantità, per godere l'azione protettiva della curcuma conta la continuità. La strategia migliore sembra quindi essere l'impiego quotidiano, a piccoli dosaggi, prolungato nel tempo. **Due cucchiaini al giorno, disciolti nella bevanda preferita, rappresentano il dosaggio ottimale.**

#### Come e quando usarlo

Il golden milk può essere inserito nel menu per la prima colazione del mattino, invece di altre bevande, oppure durante una sosta rigenerante a merenda, soprattutto se si svolge yoga o altra attività fisica, in palestra o all'aria aperta.

Preparato con latte vegetale è estremamente leggero e non interferisce con la concentrazione necessaria alla meditazione. Quello di latte vaccino, più nutriente, può sostituire, all'occorrenza, un pasto, in aggiunta a un piatto di cereali e ortaggi.

#### A chi fa bene

È particolarmente consigliato nei periodi di intensa attività fisica, ma anche durante le fasi di elevato impegno mentale, quando è richiesta un'elevata concentrazione per lo studio o il lavoro.

Aiuta, inoltre, a sostenere l'umore in caso di stress, affaticamento, ansia e stanchezza cronica, favorendo, anche, la regolazione dell'appetito nervoso.

**Dott.ssa Carla Barzanò:** *Dietista, specializzata in educazione alimentare. Conduce da molti anni laboratori di educazione del gusto e di cucina volti a favorire un rapporto armonioso con il cibo, fondato sul piacere di mangiare, sullo scambio sociale e emotivo, sul rispetto della costituzione individuale e dell'ambiente. Accompagna percorsi di sostegno alla terapia del sovrappeso e di patologie legate all'alimentazione. È autrice di numerosi libri fra cui Yoga e dieta e Mangiare vegetariano editi da Tecniche Nuove.*

# Panela

TRADIZIONE GUSTO BENESSERE

Via Pascoli 6 - 29010 Pontenure (Pc)

t 0523/510145 - vendite@sanebonta.it - www.panela.it

