



## "RECETTE DU LAIT D'OR: CETTE BOISSON SIMPLE PEUT CHANGER VOTRE VIE."

L'ingrédient principal de cette recette est le curcuma. Il contient de la curcumine, le polyphénol identifié comme composant actif principal, et qui présente plus de 150 activités potentiellement thérapeutiques, notamment antioxydantes, anti-inflammatoires et des propriétés anticancéreuses.

La recette du lait d'or, la boisson qui pourrait vous changer la vie

### **Autres avantages de la recette:**

- Anti-inflammatoire
- Antioxydant
- Antiseptique
- Analgésique
- Renforce le système immunitaire
- Aide à maintenir le niveau du cholestérol
- Favorise la santé digestive
- Détoxifie le foie
- Régule le métabolisme et la gestion du poids
- Mémoire et la fonction cérébrale
- Réduit les triglycérides
- Hypertension artérielle
- Troubles neurologiques
- Divers problèmes de peau

**Astuce pour la recette:** L'ajout de poivre noir au curcuma renforce la biodisponibilité de la curcumine par 1000, grâce à la pipérine contenue dans le poivre noir. Eh oui, en mélangeant le curcuma et le poivre noir ensemble, vous augmentez l'absorption du curcuma dans votre corps de 2000%.

### **RECETTE DU LAIT D'OR**

#### **Etape 1: Ingrédients pour la pâte de curcuma**

- 1/4 de tasse de curcuma en poudre, 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu, 1/2 tasse d'eau filtrée

**Préparation:** Mélangez tous les ingrédients dans une petite casserole et mélangez bien. Baissez à feu moyen et remuez constamment jusqu'à ce que le mélange devienne une pâte épaisse. Cela ne prend pas longtemps, ne vous éloignez pas de la casserole. Laissez ce mélange refroidir et conservez le dans un petit pot au réfrigérateur.

#### **Etape 2: Ingrédients du lait d'or**

- 1 tasse de lait d'amande (ou de lait de coco), 1 cuillère à café d'huile de coco
- 1/4 de cuillère à café ou plus de pâte de curcuma, Miel

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole sauf le miel, dans une casserole. Mettez sur feu moyen. Remuez constamment et faites attention de ne pas faire bouillir le mélange. Ajoutez du miel pour apporter une touche sucrée.