

Latté curcuma anti-inflammatoire (Lait d'or)



- 1 c. à thé de poudre de curcuma biologique
- 1 c. à thé de miel non pasteurisé biologique
- Une pincée de cannelle biologique
- Une pincée de poivre du moulin
- 1 tasse de lait végétal de votre choix
- *Gingembre frais râpé au goût

Intructions : Mélanger le tout avec un soupçon d'eau chaude pour aider à former une pâte. Faire chauffer le lait dans un chaudron et ajouter au mélange et remuant régulièrement. Boire après le souper ou avant le coucher.

Bienfaits : Effet relaxant et digestif. Anti-inflammatoire puissant (curcuma), antiparasitaire et antiseptique (cannelle), calme les nausées et les maux d'estomac (gingembre). Réchauffe le corps, le cœur et l'âme. Prendre tous les jours pour un effet anti-inflammatoire plus marqué et des résultats à long-terme.