

## Złote mleko :)

Dodany przez Redakcja

czwartek, 22 maja 2014 21:20 - Poprawiony czwartek, 22 maja 2014 21:21

---



Dzisiaj czas na coś bardzo, bardzo zdrowego dla naszych organizmów :) Co zaskakujące - głównym składnikiem tego przepisu jest kurkuma. Zanim przejdziemy do samego wykonania, co nieco informacji o tym 'złotym proszku?', który zapewne nie kojarzył się Wam dotąd z żadnymi drinkami? ;)

Kurkuma zawiera kurkuminę - polifenol zidentyfikowany jako podstawowy składnik czynny, który wykazuje ponad 150 potencjalnie terapeutycznych działań, takich jak właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwnowotworowe, a także przeciwbólowe.

### **Dodatkowo:**

- zwiększa odporność organizmu,
- zapobiega nowotworom,
- pomaga utrzymać poziom cholesterolu,
- pomaga utrzymać zdrowie układu pokarmowego,
- odtruwa wątrobę,
- reguluje metabolizm i pomaga kontrolować wagę,
- obniża wysokie ciśnienie krwi,
- wspomaga pamięć i funkcję mózgu,
- pomaga leczyć różne choroby skóry,
- pomaga leczyć zaburzenia neurologiczne,
- obniża poziom trójglicerydów.

Dodawanie pieprzu do kurkumy lub jedzenia przyprawionego kurkumą zwiększa biodostępność kurkuminy o 1000 razy, ze względu na właściwości rozgrzewające składnika czarnego pieprzu o nazwie piperyna. Mieszając kurkumę z pieprzem można zwiększyć wchłanianie kurkumy do organizmu aż o 2000% !

## Złote mleko :)

Dodany przez Redakcja

czwartek, 22 maja 2014 21:20 - Poprawiony czwartek, 22 maja 2014 21:21

---



~~Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie i publikacja w całości lub w części bez zgody autora jest surowo zabronione. Wszelkie uwagi i sugestie proszę kierować do [www.wydawnictwos.com](http://www.wydawnictwos.com)~~