

Cookies erlauben die Personalisierung von Inhalten und Werbung. Mit der Nutzung unserer Website erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies verwenden.

[OK](#)

[Weitere Informationen](#)



Goldene Milch – mit diesem ayurvedischen Zaubertrank kannst du dir den Arztbesuch ersparen

Kategorien: ☀ Ernährung, ☀ Gesundheit, Heilwissen

von [Ashatur](#)

6. April 2016

Oft greifen Europäer zu heißer Milch mit Honig, wenn einen mal wieder die Grippe erwischt hat. Viel wirksamer ist jedoch Mandelmilch mit Kurkuma, es legt sich wie ein Schutzfilm über den Mund- und Rachenraum und erschwert die Ausbreitung der Viren und Bakterien.

Denn diese Milch ist tatsächlich Gold wert: Sie wird in Indien gerne bei Erkältungen getrunken, hilft bei Antriebslosigkeit und schützt vor zahlreichen Krankheiten. Nicht umsonst ist sie in der ayurvedischen Lehre schon lange als heilendes Getränk bekannt.



WIR BRAUCHEN:

- **Bio-Kurkuma (gemahlen)** / 1,5 TL (im Bioladen oder [hier](#))
- 1TL natives [Kokosöl](#)
- **Agavendicksaft** oder Ahornsirup zum süßen / **je nach Bedarf**
- 300 ml [Mandelmilch](#) ([wie du diese günstig selbst herstellst, zeigen wir dir hier](#)) (Cashewnussmilch oder jede andere pflanzliche Milch geht natürlich auch)
- 1 Messerspitze [schwarzen Pfeffer](#)
- 1 Messerspitze [Zimt](#)
- 1 Messerspitze [Kardamom](#)

- 1 kleines Stückchen **Ingwer** aufgerieben (ca. 15 g) (oder als fertiger Pulver)
 - bei Bedarf etwas Wasser zum Verdünnen
-

Hier sind ein paar wichtigsten Fakten zu den Zutaten zusammengefasst:

KURKUMA

Die goldene Wunderwurzel spielt sowohl in der *ayurvedischen* als auch *chinesischen* Küche und Heilkunde eine wesentliche Rolle. Eingesetzt wird es auf Grund seiner *entzündungshemmenden Wirkung*.

Diese erhält es vom Inhaltsstoff *Kurkumin*, dem eine ähnliche Wirkung wie jener von westlichen Medikamenten, wie zum Beispiel *Ibuprofen®*, nachgesagt wird. Aber das *Kurkumin* kann noch mehr.

Der Wirkstoff Kurkumin soll unter anderem bei Krankheiten wie Krebs und Alzheimer positive Wirkung aufweisen. Forschungen ergaben, dass Kurkuma hervorragend bei der Vorbeugung gegen schwerwiegenden Erkrankungen des Darms, der Lunge und der Leber hilft. Aber auch diverse andere Beschwerden können dank der entzündungshemmenden Wirkung des curryähnlichen Gewürzes gelindert werden.

Weitere positiven Eigenschaften von Kurkuma

- entzündungshemmend
- Schützt vor Alzheimer
- Hemmt die Tumorbildung
- bei Darmerkrankungen
- bei Atemwegserkrankungen
- bei Lebererkrankungen

- wirkt blutreinigend

INGWER

Ingwer, die scharfe Knolle ist einer der stärksten natürlichen Heilmittel für viele Krankheiten und man kann sie auf verschiedene Art und Weise anwenden. Wusstest du, das der Ingwer noch mehr kann, er kann sogar Krebs besiegen.

Eine Studie, die in Georgia State University gemacht wurde ergab, dass Ingwer-Extrakt in der Lage war die Größe eines Prostatatumors von 56 % zu reduzieren. Neben der positiven Wirkung auf Krebs, wurde bei Ingwer auch beobachtet, dass man damit auch Entzündungen behandeln konnte und er versorgte den Körper, mit lebensfördernden Antioxidantien.

KOKOSÖL

Da das Curcumin kaum wasserlöslich ist, wird es gemeinsam mit einem hochwertigen Kokosöl eingenommen. Was die Bioverfügbarkeit von Kurkuma um ein vielfaches erhöht.

Kokosöl besteht zu fast 90 Prozent aus **gesättigten Fettsäuren**, von denen rund 50 Prozent Laurinsäure ist. Diese kann **Bakterien, Pilze und Viren abtöten**, was dafür sorgt, dass du **weniger Infektionen** bekommst. Dem Öl wird sogar nachgesagt, selbst den hartnäckigen Helicobacter-Bakterien den Garaus machen zu können. Kokosöl lässt sich prima zur Bekämpfung des lästigen Darnpilzes „Candida“ einsetzen. Gerade in bestimmten Diäten nimmt Kokosöl einen festen Platz, in der Strategie der Wiederherstellung einer gesunden Darmflora, ein.

Ausserdem ist Kokosöl Supernahrung fürs Gehirn. Es besteht hauptsächlich aus MCT (Medium Chain Triglyceride). Eine im Jahre 2014 in der Fachzeitschrift Neurobiology of Aging revolutionäre Studie beweist, dass diese MCT praktisch direkt die kognitiven Funktionen und Gedächtnisstörungen verbessern.

SCHWARZER PFEFFER

Schwarzer Pfeffer allein hat schon tolle medizinische Wirkungen auf den Körper und kann außerdem dabei helfen, Kurkuma besser zu verwerten. Denn es empfiehlt sich, dem Kurkuma unbedingt etwas gemahlene schwarzen Pfeffer zuzugeben, da das im Pfeffer enthaltene Alkaloid Piperin die Resorbierbarkeit von Curcumin um den Faktor 2.000 (!) erhöht. Piperin kommt vor allem im Schwarzen und Langen Pfeffer vor und ist nicht nur für den scharfen Geschmack verantwortlich, sondern außerdem gesund für die Verdauung sowie ein Katalysator zur Aufnahme von Nährstoffen.

CEYLON-ZIMT

Zimt ist ein großartiges Naturheilmittel. Als wärmendes Gewürz kurbelt es den Stoffwechsel an, kann die Blutzuckerwerte und den Cholesterinspiegel senken und unterstützt durch seine unzähligen sekundären Pflanzenstoffe die Verdauung sowie die Krebsvorbeugung. Es wirkt desinfizierend, krampflösend, stimmungsaufhellend und durchblutungsfördernd. Um in den Genuss seiner anregenden Wirkung zu kommen, muss man den Zimt allerdings nicht einmal essen. Riechen reicht bereits aus, um die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung anzukurbeln. Also ab und an ein bisschen Zimtschnüffeln schadet nicht!

Wichtig ist es, bei Zimt darauf zu achten, dass es sich um Ceylon-Zimt handelt. Gibt es auf der Verpackung keine genauere Angabe, ist meist der billigere Cassia-Zimt enthalten. Dieser enthält von Natur aus viel Cumarin (nicht zu verwechseln mit dem o.g. Kurkumin), das in größeren Mengen gesundheitsschädigend sein kann. Hochwertiger Ceylon-Zimt enthält deutlich weniger und man ist auf der sicheren Seite.

KARDAMOM

Kardamom gehört, wie auch Kurkuma, ebenfalls zur Familie der Ingwergewächse und gilt mit als eines der teuersten Gewürze weltweit. Während er in Asien oft zum Würzen warmer, herzhafter Speisen verwendet

wird, taucht er bei uns vor allem im Weihnachtsgebäck auf. Die schwarzen, aromatischen Kardamom-Samen verstecken sich in grünen Kapseln. Da das Aroma schnell verfliegt, sollte Kardamom immer frisch verwendet und die Kapseln kurz vor Verwendung aufgestoßen werden. Die in den Samen enthaltenen ätherischen Ölen haben eine positive Wirkung auf uns. Sie wirken wohltuend auf den Magen-Darm-Trakt, krampflösend, beruhigend und entzündungshemmend. In Arabien wird er auch für seine stimmungsaufhellende und angeblich aphrodisierende Wirkung geschätzt. Ob Letzteres stimmt, muss jeder für sich selbst testen.

ZUBEREITUNG:

- **Die Mandelmilch in einem Topf erhitzen bis sie richtig warm ist, aber noch trinkbar.**
- **Dann vom Herd nehmen und das Kurkuma-Pulver, Kokosöl, Pfeffer, Zimt und Ingwer hinein gegeben.**
- **Solange umrühren bis sich die Zutaten gut in der Milch gelöst haben.**
- **Nun kannst du die goldene Milch nach Belieben mit Agavendicksaft oder Ahornsirup süßen.**

Es empfiehlt sich eine Tasse des goldenen Wunders pro Tag zu sich zu nehmen. Aber besonders wirksam ist es, wenn es regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg getrunken wird.

Teile dieses Rezept mit deinen Freunden, damit auch sie von diesem goldenen Wunder profitieren können.

 **Drucken**

Kommentare

2