



Latte d'oro alla curcuma (Golden Milk)

INGREDIENTI

- 5 cm di radice di curcuma fresca
- 50 gr di **mandorle Biologiche**
- 200 ml di acqua naturale
- 1 cucchiaino di **olio di semi di canapa**
- 1 cucchiaino di **stevia base** (opzionale)
- spolverata di cannella q.b.

PROCEDIMENTO

- 1) La sera prima lascia in ammollo le mandorle in acqua.
- 2) La mattina seguente, pela la radice di curcuma.
- 3) Alterna le mandorle ammollate e i 200 ml di acqua all'interno dell'**estrattore di succo**, avendo cura di inserire la radice di curcuma come ultimo ingrediente
- 4) Nel latte ottenuto aggiungi il cucchiaino di olio di semi di canapa e mescola bene.
- 5) Aggiungi il cucchiaino di stevia e dai una spolverata di cannella direttamente sul bicchiere.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Le proprietà benefiche del **latte di curcuma** sono un vero toccasana per coloro che hanno **problemi alle articolazioni**, alle giunture o alla schiena.

La curcumina, contenuta nella curcuma, ha potere **antinfiammatorio**, è un potente **antiossidante** che combatte in modo efficace i **radicali liberi**, è inoltre di grande aiuto nei casi di artrite e dolori articolari.

Anche il fegato beneficia di questa sostanza, essa infatti ne favorisce il corretto funzionamento **abbassando i valori del colesterolo e dei trigliceridi** nel sangue. Effetto amplificato grazie alla presenza di "grassi buoni" contenuti nelle mandorle e nell'olio di semi di canapa, che favorisce anche l'assorbimento dei micronutrienti a livello intestinale.

Ricordo infine l'utilità della curcuma nella **cura dei sintomi da raffreddamento**.

Ti voglio dare una piccola "dritta": per **potenziare gli effetti della curcuma** aggiungi il pepe nero oppure l'ananas al tuo latte d'oro.

Alcuni studi dimostrano che il pepe nero e la **bromelina** (sostanza contenuta nell'ananas) hanno la capacità di massimizzare il potere della curcumina.



dr. Alfredo Saggioro

Specialista in Medicina Interna e in Gastroenterologia, pratica la Medicina Funzionale da 15 anni. Primario di Gastroenterologia presso l'Ospedale Umberto I° e Ospedale dell'Angelo a Mestre-Venezia (1983 - 2013).