

Leche Dorada

Fortalece el sistema inmune, desinflama el sistema digestivo, desinflama las articulaciones, es antibacterial y antifungal, ayuda al hígado a expulsar toxinas.



Ingredientes:

- 250 ml leche vegetal
- 3 [dátiles](#) sin hueso
- 1/2 cda. de [cúrcuma en polvo](#)
- 1/2 cda. [jengibre en polvo](#)
- 1/2 cdita. [canela ceylán](#) en polvo
- 2 cdas. de [Slippery Elm](#) (opcional, si hay acidez, estreñimiento, gastritis)
- 1 pizca de pimienta negra

Instrucciones:

Licuar todos los ingredientes hasta integrar muy bien los dátiles.

Vierte en una olla y calienta a fuego medio hasta que rompa el hervor, apaga en ese momento. Deja enfriar un minuto, sirve y disfruta después del desayuno o la cena o como tentempié en la tarde.

* Siempre que utilices la cúrcuma es necesario agregar pimienta negra, para que tu cuerpo pueda absorber mejor la curcumina, de lo contrario tiene poca absorción y sale rápido del cuerpo sin aportar sus propiedades.

Propiedades:



La cúrcuma es antioxidante, antiinflamatoria, antimicrobiana, anticancerígena, antirreumática, protege el hígado y los riñones, regula el azúcar, sana el intestino.

El jengibre reduce la acidez estomacal, náuseas, migrañas, dolores menstruales y mareos matutinos, reduce las bacterias patógenas intestinales.

El Slippery Elm es una fibra que reduce la Inflamación y la ulceración gastrointestinal, alivia la gastritis, la enfermedad de Crohn, SII, Diverticulitis, Fisuras anales, Hemorroides, Faringitis, Infecciones de garganta y pecho.

Calmante de todas las mucosas. Elimina toxinas a través del intestino, induce el sueño si se toma por la noche.