



Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassendem Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter www.my-numen.de

GOLDENE MILCH: ENERGIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Seit Jahrhunderten wird in der ayurvedischen Lehre „Goldene Milch“ als besonders heilendes, anregendes und reinigendes Getränk geschätzt.

Die goldene Milch schmeckt unglaublich köstlich, ist belebend und nährend zugleich, sehr bekömmlich, wahnsinnig gesund und einfach lecker. Die Liste ließe sich jetzt noch endlos ergänzen, und das liegt vor allem an der Hauptzutat Kurkuma. Das Gewürz verfeinert viele Gerichte auf eine ganz besondere Weise und bringt sie – im wahren Sinne des Wortes – zum Leuchten.

Kurkuma ist ein wahres Wundermittel. Als natürliches Antibiotikum reinigt sie das Blut, wirkt stark entzündungshemmend, ist schmerzlindernd und hält Gelenke und Bänder geschmeidig. Die goldene Milch findet Einsatz bei Arthrose- und Rheumaerkrankungen. Sie hilft bei Erkältung, um das Immunsystem zu pushen, ist gut für die Funktion von Herz- und Hirn, regt die Verdauung und Lebertätigkeit an und wird in der Krebstherapie eingesetzt uvm.

Dabei verdankt Kurkuma den Großteil seiner Heilkraft dem Curcumin, seinem wichtigsten Wirkstoff. Diese Substanz verleiht der Wurzel ihre goldgelbe Farbe. Kurkumin ist oxidationshemmend und wirkt den freien Radika-

len entgegen. Traditionellerweise wird Kurkuma häufig mit Ingwer und insbesondere mit schwarzem Pfeffer kombiniert. Das Piperin des schwarzen Pfeffers sowie gesunde Fette (z.B. Kokosöl) verstärken die Aufnahme des heilenden Wirkstoffs.

Die Superknolle **Ingwer** ist nicht nur aufgrund ihres scharfen Geschmacks eine einzigartige Pflanze. Die Einnahme von Ingwer wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die Knolle hat eine ähnlich enzymhemmende Wirkung wie Acetylsalicylsäure – dem Wirkstoff, der in Aspirin und ASS enthalten ist. Der Vorteil von Ingwer gegenüber den Medikamenten ist aber, dass dessen Einnahme keine Risiken mit sich bringt. Nur in der Schwangerschaft sollte man bei dem Verzehr des Gewürzes aufpassen, denn enthaltene Stoffe können Wehen frühzeitig auslösen.

Das beliebte Gewürz regt durch seine wärmende Wirkung den Stoffwechsel und die Durchblutung an und steigert dadurch die Fettverbrennung. Menschen, die unter Verstopfung leiden, sollten Ingwer in Maßen genießen.

Zutaten:

3 TL Kurkumapulver / 100 ml Wasser / 1 Stück Ingwer, daumengroß / 1 Prise Zimt / 1 Prise Vanille / 1 TL Kokosöl / 1 Prise Kardamon / Ahornsirup / Agavendicksaft nach Belieben / 350 ml Pflanzenmilch z.B. Mandelmilch

Zubereitung Kurkuma-Paste:

Kurkumapulver mit 100 ml Wasser in einen Topf geben. Ingwer schälen, auf einer Reibe reiben und ebenfalls in den Topf geben. Kardamon hinzugeben und alles langsam unter Rühren solange köcheln, bis eine leicht sämige Paste entsteht.

Zubereitung Goldene Milch:

Pflanzenmilch erwärmen und 1 Teelöffel Kurkumapaste einrühren. Kokosöl, eine Prise Zimt und Vanille hinzugeben, anschließend verrühren. Nach Belieben mit Zimt und Süße abschmecken. Bereiten Sie die Paste gleich in größerer Menge zu, diese hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank. Die wohlthuende goldene Milch genießt man am besten täglich vor dem Zubettgehen. So können sich die vielfältigen Heilkräfte dieser wundersamen Wurzel über Nacht entfalten und unseren Körper bei seinen zahlreichen Regenerationsprozessen unterstützen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute! Ihre Andrea Nonn

Es Castellot

R E S I D E N C I A L



Das Privileg AM MEER ZU LEBEN

Permanenter oder zeitweiser Aufenthalt in bevorzugter Lage auf Mallorca! Exklusive Apartments mit direktem oder teilweisem Meerblick und mit Blick auf die Grünanlagen für Senioren ab 60 Jahren. Wir bieten Einzel- oder Doppel-Apartments ab 50 qm bis 86 qm in verschiedenen Lagen der Residenz.



FORDERN SIE INFORMATIONEN AN
ODER BESICHTIGEN SIE UNSERE
RESIDENZ!

c/ Hug de Mataplana 1
07180 Santa Ponsa
0034 971 69 14 09
escastellot@amadipesment.org
web: es-castellot.de

