

Què és la llet daurada i com pots preparar-la

10/01/2025

La llet daurada és una beguda ancestral de la medicina aiurvèdica que està guanyant popularitat a nivell global. Vols saber per què tots parlen d'ella?

Descobreix els seus beneficis i com preparar-la de manera ràpida i fàcil a casa.

Què és la llet daurada i per a què serveix?



La llet daurada, també coneguda com a golden milk o cúrcuma latte, és una beguda feta a base de llet i cúrcuma.

Aquesta mescla, provinent de la medicina tradicional aiurvèdica, no sols és una beguda que s'usava a l'Índia i en altres cultures del sud-est asiàtic com a nutritiva i reconfortant, sinó que a més és terapèutica i promou l'equilibri i la salut general del cos.

Llet daurada: beneficis i propietats

La llet daurada és una bona opció si estàs buscant una forma senzilla d'incorporar més salut en el teu dia a dia, perquè aquesta beguda té propietats antiinflamatòries, antioxidants, digestives i relaxants.

1. **Redueix la inflamació.** Aquesta espècia és coneguda pel seu poder antiinflamatori i antioxidant. Per això és perfecte per a l'endometriosi, artritis, còlon irritable, malaltia de Crohn, etc.
2. **Millora la digestió.** La cúrcuma està molt recomanada per a les digestions lentes, perquè afavoreix la producció de suc gàstric, a més en ser antiinflamatòria, calma l'acidesa i ardor estomacal.
3. **Enforteix el sistema immunitari.** La vitamina C, E, K que conté, contribueix al reforç del sistema immunitari. Estimula el sistema nerviós i és capaç de combatre refredats.
4. **Combat l'estrès i l'ansietat.** La cúrcuma en pols augmenta la serotonina, reduint així l'estrès, la depressió i la tristesa.

5. **Redueix el colesterol.** Està demostrat que la cúrcuma redueix el colesterol en sang. Gràcies a això es poden prevenir també malalties cardiovasculars.

Qui no ha de prendre llet daurada?

Malgrat les propietats i beneficis per a la salut que té la cúrcuma, el seu consum no està indicat en una sèrie de situacions o en certes persones.

- **Al·lèrgies.** En algunes persones, la cúrcuma pot provocar al·lèrgies.
- **Embarassades i lactants.** Pot estar contraindicat si es consumeix en grans quantitats o en suplementes concentrats.
- **Problemes de coagulació.** La cúrcuma pot tenir propietats anticoagulants, per la qual cosa també existeix un risc d'interacció amb determinats fàrmacs anticoagulants i immunosupressors.
- **Càlculs biliars.** Es desaconsella la cúrcuma a grans quantitats a totes aquelles persones que tinguin problemes de vesícula biliar, perquè la curcumina augmenta el flux de bilis.

Com preparar llet daurada a casa: la recepta autèntica

La recepta autèntica de la llet daurada combina cúrcuma amb llet de vaca, encara que avui dia s'utilitzen alternatives vegetals com a llet d'ametlla, civada o coco. Per preparar-la, aquí tens una recepta bàsica:

- 1 tassa de llet
- 1 culleradeta de cúrcuma en pols
- ¼ culleradeta de pebre negre
- 1 culleradeta de mel o sucre

Instruccions:

1. Escalfa la llet a foc mitjà.
2. Afegeix la cúrcuma, el pebre, la canyella (opcional).
3. Mescla bé perquè s'integrin les espècies.
4. Cuina durant 5 minuts a foc mitjà.
5. Endolcir i servir.

A quina hora es pren la llet daurada?

La veritat és que no existeix una hora millor o pitjor per a prendre una tassa de llet daurada, tot dependrà dels beneficis que desitgis obtenir. Si busques un efecte relaxant, el millor seria gaudir-la a la nit, havent sopat. Una altra bona idea seria prendre-la havent dinat, per a millorar la digestió i evitar la inflamació.

Quant temps s'ha de prendre la llet daurada?

La llet daurada pot prendre's com a part d'una rutina saludable. No existeix un temps específic per a deixar de consumir-la, sinó que cadascun escull la quantitat depenent del ritme de vida, dieta, rutina i segons el que et faci sentir millor.



Què és una dieta plant based? [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00048.xml>]

Els termes anglosaxons van arribar per quedar-se perquè sembla que sona millor dieta plant based que alimentació basada en plantes. Descobreix aquí què menjar i els possibles beneficis d'aquest popular estil d'alimentació.