

# BOTIQUÍN NATURAL

REMEDIOS *del* HUERTO

## REMEDIO NATURAL PARA FORTALECER LA SALUD



01.



02.



04.



03.



05.



06.

01. Cúrcuma

02. Pimienta negra

03. Ghee

04. Jengibre

05. Leche

06. Miel

Ayuda a mejorar la digestión, reducir la inflamación, combatir el estrés y la ansiedad, fortalecer el sistema inmunológico

# Leche Dorada

Una opción para tomar en invierno, ayuda a mejorar la digestión, reducir la inflamación, combatir el estrés y la ansiedad, fortalecer el sistema inmunológico y como apoyo para la salud del corazón y la prevención de enfermedades crónicas.

La mezcla de leche y cúrcuma es muy tradicional en la India. Cuando te hayas familiarizado con estos sabores, intenta aumentar la cantidad de especias para tomar mucha cúrcuma en cada vaso.

Si tienes intolerancia a los productos lácteos, puedes prepararla con cualquier sustituto: leche de almendras, de arroz o de coco, por ejemplo. En lugar del ghee (mantequilla clarificada) puedes emplear mantequilla o aceite de coco.

## Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de ghee
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de pimienta negra molida muy fino
- 2 tazas de leche
- 1 cucharadita de miel o al gusto (opcional)

**RECETA TOMADA DE**  
Alquimia de las hierbas

**AUTOR**  
Rosalee de la Forêt

**EDITORIAL**  
Gaia Ediciones



## Procedimiento

1. Funde el ghee en un cazo pequeño a fuego medio-alto. Añade las especias y remueve sin parar durante 30 segundos o hasta que desprendan aroma.
2. Incorpora la leche y sigue removiendo constantemente hasta que esté muy caliente.
3. Retira el fuego y añade la miel. Remueve para disolver.
4. Bate el líquido a gran velocidad durante 30 segundos. De este modo mezcla bien los aceites del ghee y queda una bebida dorada y espumosa (es imprescindible batirla para que adquiera la consistencia apropiada).
5. Sirve y disfruta inmediatamente.

# Cúrcuma



**Propiedades de la planta:** Analgésica, movilizadora de la sangre, colagoga, antioxidante, astringente, carminativa, antiinflamatoria, hemostática, vulneraria, antiespasmódica.

**Usos de la planta:** Artritis, digestión, acema, hemorragias, heridas, úlceras, diarrea, problemas hepáticos, dolor, alzhéimer, resfriados/gripes, cáncer, salud cardiovascular, diabetes tipo 2.

**FAMILIA**

Zingiberáceas

**PARTE UTILIZADA**

Rizoma (raíz)

**ENERGÉTICA**

Calorífica, secante

**SABOR**

Picante, amarga



# Recomendación de Lectura

Disponible en Biblioteca Casa Doña María Pons



## Alquimia de las hierbas: cómo transformar los ingredientes con los que cocinas a diario en poderosos remedios y platos curativos

### AUTOR.

Rosalee de la Forêta

### EDITORIAL.

Gaia Ediciones

### DESCRIPCIÓN.

En Alquimia de las hierbas la herbalista Rosalee de la Forêt enseña a transformar un gran número de ingredientes cotidianos en alimentos y remedios curativos, y explica cómo beneficiarse de las propiedades de cada planta para crear tratamientos específicos para uno mismo y toda la familia.

Muchos de los ingredientes que guardas en tu despensa son un excelente recurso para tratar resfriados, heridas leves, dolores de cabeza, trastornos digestivos e incluso el estrés o el insomnio. En lugar de recurrir sistemáticamente a los fármacos para solucionar tus problemas de salud, este libro te propone decantarte por preparados caseros sanos y deliciosos.