

# Latte d'Oro e sistema scheletrico

tratto da "The Ancient Art of Self-Healing"

## ARTICOLAZIONI RIGIDE

Il "Golden Milk" (lett. "latte d'oro") è una bevanda di grande aiuto per le articolazioni rigide, ed è una fonte di lubrificazione per il sistema. Questa è la ricetta usata dagli insegnanti di Yoga e per gli studenti che cominciano a praticare Yoga e che sentono le proprie articolazioni "scricchiolanti", "scrocchiature" e dolore alle ginocchia e alla schiena causati dal sedersi con le gambe incrociate.

Lo si prepara in due parti:

1) Preparare un impasto giallo-dorato a base di curcuma prendendo ca. 35 g di curcuma in polvere (orig. 1/4 di cup), ca. 120 ml d'acqua pura (orig. 1/2 cup) e bollire il tutto in un pentolino fino a formare un impasto denso. Questo impasto sarà usato per i 40 giorni successivi, ragione per cui va riposto in un barattolo nel frigorifero.

2) Dopo aver fatto l'impasto, una volta al giorno e per 40 giorni, per ogni tazza di "Golden Milk" che si vuole consumare, mescolare insieme ca. 235 ml di latte non pastorizzato (orig. 1 cup), ca. 5 ml di olio di mandorle (orig 1 tsp) o di qualsiasi olio vegetale, ca. 1 g dell'impasto di curcuma (orig. 1/4 tsp) preparato prima, e miele a piacere. Mentre si mescola a bassa temperatura, portare il latte a ebollizione. La miscela può essere poi frullata in un frullatore elettrico per avere una bella bevanda spumosa. Servire quindi con sopra una piccola spruzzata di cannella.

## ARTICOLAZIONI GONFIE

Il succo di patata è efficace nell'alleviare il gonfiore ed altri problemi delle articolazioni e dei muscoli.

## ALTRI CIBI E SPEZIE

Altri cibi e spezie utili al sistema muscolo-scheletrico sono: (1) la cannella, (2) le noci di cocco, (3) lo zenzero, (4) il riso, (5) i semi di grano, (6) Yogi Tea.

- 1) La cannella è utile alle ossa, in infusione con lo Yogi Tea.
  
- 2) Si dice che le noci di cocco siano utili alle ossa e ai denti. Contengono iodio in forma organica, cloro e molti altri minerali conosciuti come costruttori del corpo.
  
- 3) Lo zenzero è conosciuto per la sua azione direttamente sulla quarta vertebra e la zona lombare della schiena. Allevia il mal di schiena, specialmente quello dovuto a eccessi sessuali. Estrae l'aria dalla colonna vertebrale.
  
- 4) Il curry sul riso integrale (o grezzo) è molto utile allo sviluppo dei muscoli.
  
- 5) I chicchi di grano sono uno dei cibi più potenti. Quando avete mal di schiena e non sapete cosa fare, usate i chicchi di grano e osservate cosa sono capaci di fare in una settimana. Vi ricostruiranno solidamente in ogni parte. Il grano è la cosa più potente al mondo.
  
- 6) Lo Yogi Tea\* (acquistabile anche già confezionato, in bustine o sfuso > [www.yogi-tea.nl](http://www.yogi-tea.nl)) elimina le sacche d'aria dalla colonna vertebrale.

\* Cominciare con ca. 280 g (orig. 10 oz) per tazza e preparare almeno quattro tazze per volta. Per ogni tazza bisogna aggiungere:

- 3 chiodi di garofano
- 4 baccelli di cardamomo verde
- 4 grani di pepe
- 1/2 ramoscello di cannella
- 1 fetta di radice di zenzero

Bollire per 10/15 minuti. Poi aggiungere ca. 0,4 g di the nero (orig. 1/4 tsp). Dopo due minuti aggiungere ca. 120 ml di latte (orig. 1/2 cup) per tazza. Riscaldare fino ad ebollizione e togliere dal fuoco immediatamente. Filtrare e aggiungere miele a piacere.

## ARTRITE

Al primo mattino alzarsi e strofinare il corpo fino a che la pelle non diventi rossa, poi fare una doccia fredda. Si riferisce che una settimana di questo trattamento possa liberare dall'artrite.

## CRESCITA

Il siero del latte è considerato molto utile per la crescita delle ossa lunghe. È utile soprattutto per i bambini. Unirlo con frutta fresca.

*Traduzione e adattamento in italiano  
a cura di Nimrita Kaur e Sujan Singh*

Nulla di ciò che è scritto in questo articolo  
deve essere interpretato come parere o consiglio medico.

I benefici attribuiti alla pratica del Kundalini Yoga  
provengono dalla tradizione millenaria di questa disciplina.