

Tratto da [“The Ancient Art of Self-Healing”](#)

Sistema scheletrico

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.

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.

ARTICOLAZIONI RIGIDE

Il “Golden Milk” (lett. “latte d’oro” - ndt) 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 per gli studenti che cominciano a praticare Yoga ed hanno articolazioni scricchiolanti, molte scrocchiature e dolore alle ginocchia e alla schiena causati dal sedersi con le gambe incrociate.

Lo si prepara in due parti (*nel preparare il “Golden Milk” tenere presente che “tazza” è la traduzione letterale del termine “cup”, unità di misura che equivale a circa 240ml*):

- 1) Preparare un impasto giallo-dorato a base di curcuma prendendo 1/4 di tazza di polvere di curcuma, 1/2 tazza d’acqua pura e bollire il tutto in un pentolino fino a che non si formi un impasto denso. Quest’impasto sarà usato per i 40 giorni successivi, 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, mescolare insieme 1 tazza di latte non pastorizzato, un cucchiaino da the di olio di mandorle o di qualsiasi olio vegetale, 1/4 di cucchiaino da the dell’impasto di curcuma preparato prima, e miele a piacere. Mentre si mescola a bassa temperatura, portare il latte ad 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

Altri cibi 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 - <http://www.yogitea.nl> - ndt) elimina le sacche d'aria dalla colonna vertebrale.

* Cominciare con 10 once (ca. 280 g.) 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 10/15 minuti. Poi aggiungere 1/4 di cucchiaino di the nero. Dopo due minuti aggiungere 1/2 tazza di latte per tazza di liquido. Riscaldare fino ad ebollizione e togliere dal fuoco immediatamente. Filtrare e aggiungere miele a piacere.

~

Nulla di ciò che è scritto in questo sito deve essere interpretato come parere o consiglio medico. I benefici attribuiti alla pratica del Kundalini Yoga provengono dalla tradizione millenaria di questa disciplina.

(traduzione di Dora Rossetti e Sujan Singh)