La ‘golden milk’ tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

El **Informativo Legal de *Economist & Jurist*** aborda esta semana en Estilo de Vida la popularidad que ha ganado en redes sociales, como TikTok y en las cocinas de celebridades la "golden milk" o leche dorada. Esta bebida milenaria, originaria de la India, se prepara con leche (animal o vegetal) y cúrcuma, acompañada de especias como canela, jengibre, pimienta negra y cardamomo.

Es tan viral gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, producidas por la cúrcuma, que mejora la digestión, refuerza el sistema inmunológico y podría reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Para disfrutar el resto del Informativo Legal de *Economist & Jurist* y nuestro contenido premium, podéis suscribiros **aquí.** ...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF