24/02/2025

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Qué es la ‘golden milk’ y qué beneficios tiene la bebida que está revolucionando las redes

La Golden milk se ha vuelto muy popular en las redes sociales, especialmente en TikTok donde cientos de usuarios comparten su experiencia tomando esta bebida proveniente de la India. Algunas celebridades, como Victoria Beckham, lo incluyen en su desayuno por los beneficios que tiene en la piel y la digestión.

La bebida, conocida en su país de origen como “haldi ka doodh”, se trata de una leche dorada, hecha principalmente a base de leche animal o vegetal y cúrcuma, a la que se le añade también otras especias. El beneficio principal se consigue gracias a la cúrcuma que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes y algunos expertos asocian esta bebida a la reducción de azúcar en sangre y la mejora inmunológica. Y es que, en la India se lleva consumiendo desde hace años como remedio natural para problemas y dolores digestivos. Además, ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson o el Alzheimer.

Cómo preparar la *golden milk*

Su preparación es ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |