



## **„PRZEPIS NA MOON MILK“**

### ***W czym tkwi sekret?***



*Oczywiście w składzie. Oprócz mleka (krowiego lub roślinnego), kluczowym dodatkiem jest ashwagandha, czyli adaptogen, którego właściwości oraz lecznicze działanie wykorzystuje się w medycynie ajurwedyjskiej. Ashwagandha to coraz popularniejszy adaptogen, jest on skarbnicą prozdrowotnych właściwości, m.in.:*

- wspomaga zasypianie,*
- wspiera odporność organizmu na stres,*
- optymalizuje poziom energii,*

*dzięki działaniu antyoksydacyjnemu wspomaga ochronę ogólnego stanu zdrowia, utrzymuje optymalne samopoczucie psychiczne i fizyczne.*

### ***Jak przygotować moon milk?***

## ***Składniki:***

*1/2 łyżeczki cynamonu  
1/2 łyżeczki kurkumy  
1/4 łyżeczki ashwaghandy  
szczypta kardamonu  
1 łyżeczka miodu*

## ***Sposób przygotowania:***

*W garnku należy podgrzać mleko wraz z przyprawami (nie doprowadzając do wrzenia), na koniec dodać miód i ashwaghandę, wszystko dokładnie wymieszać i przelać do kubka. Wypić ciepłe, wieczorem przed pójściem spać.*

*Moon milk [pinterest.com](https://pinterest.com)*



*Jeśli chcesz się sama nauczyć wspaniałego sposobu na spokojne, harmonijne życie, to zapraszam Cię do poznania metody, która pomoże Ci sięgnąć gwiazd. Magiczna praktyka WDZIĘCZNOŚCI, którą sama stosuję od lat i... tak super się składa, że w tym miesiącu robie **MEGA WARSZTATY** :), na które Cię serdecznie zapraszam. Zobacz jaki genialny program przygotowałam.*

*LINK DO ► [WARSZTATÓW WDZIĘCZNOŚĆ](#)*

*LINK DO ARTYKUŁU: ► ["DLACZEGO WDZIĘCZNOŚĆ NALEŻY CZUĆ, A NIE BYĆ."](#)*

*LINK DO ARTYKUŁU: ► ["WDZIĘCZNOŚĆ, A KWARTET SZCZĘŚCIA"](#)*