



vs



## Recipes with turmeric

### Nut mylk with turmeric

2/3 cup almonds (soaked 8 hours)  
2 cups water  
1-2 cm piece of fresh turmeric  
2 black peppercorns  
1 tbsp honey  
1 tsp coconut oil

Blend the almonds, water, turmeric and pepper together in the blender and then strain through a nut mylk bag. Put this mylk back into the blender. Add the coconut oil and honey, then blend again and serve. This can be served warm by heating gently on the stove.

Consuming turmeric together with black pepper which contains piperine greatly enhances the absorption of curcumin. Curcumin is fat soluble so a bit of oil also helps absorption.

### Anti-inflammatory juice

30 grams fresh aloe gel (skin removed)  
1-2 cm fresh ginger  
1-2 cm fresh turmeric  
Juice of 1/2 lemon  
Honey - sweeten to taste.  
300ml pure water

Blend all the ingredients together in a high speed blender.

Ginger has been used for centuries to treat nausea, vomiting, headache, chest congestion, cholera, colds, diarrhea, stomach ache, rheumatism and nervous diseases.

**Veel eenvoudiger te maken voor dagelijks gebruik tevens altijd smakelijk en vooral milder!**

**Kook vooraf enkel zuiver water. Laten afkoelen totdat je de vinger in de thermoskan met glazen binnenkant houdt.**

**Producten: 1 Calli® thee, 1 Sunnydew®, 1 Evergreen®, 1 Sunbar®, 1 bidon of thermoskan water + 1 paperclip!**

De **Calli®** regular thee laat je 5 minuten trekken en doe het zakje in de sachet terug (en later in de koelkast voor de volgende liter Detox). Hierbij doe je 1 druppeltje **Sunnydew®** voor bloedsuiker balans, zodat je geen zin in tussendoortjes krijgt. Mix daarbij je een flesje **Evergreen®** van 15 ml, die zorgt dat je voldoende zuurstof naar je brein zendt om de juiste keuzes te maken en meteen energie hebt. Eet daarbij je **Sunbar®**, zorgvuldig met aandacht kauwend, dan heb je een perfecte lunch of zelfs perfecte kleine sport maaltijd. Hoeveel meer kauwbewegingen je maakt des te meer voedingsstoffen je kraakt

**Geniet zo meer van het buitenleven en je thee pauze.**