

## Bebida para la sanación Trinity Root

- ✓ 1 cebolla mediana.
- ✓ 1-3 pulgadas de jengibre, pelado y cortado en trocitos pequeños.
- ✓  $\frac{1}{2}$  cabeza de ajo, pelado.
- ✓ 1 litro de leche de soja.
- ✓ 1 cucharada de cúrcuma.

Corta la cebolla en cachitos, pela y corta el jengibre y pela el ajo. Ponlos en una olla a presión con la leche. Llévelo a presión completa durante 5 minutos. Deja enfriar la olla a presión y cuela la leche y la viertes en una cacerola. Hiérvela a fuego lento la leche durante 15 minutos. Cuela y sirve.

Si no tienes una olla a presión, lo mismo puedes hacerlo en una olla durante la noche. Añade algo más de agua y pon a calentar a fuego lento. Por la mañana, cuela y sírvelo.

Yogi Bajhan ha dicho sobre esta bebida: "la bebo cada mañana, en la leche de la cabra, calentamos cebolla, ajo, jengibre y cúrcuma por la noche, a fuego lento y por la mañana me bebo un vaso. En unos minutos sentirás un cambio. ¿Sabes cómo te sientes? Como si te hubieran salido alas de las axilas. Así es como te sientes. Ha llegado la hora de que cuides de ti mismo. Los costes médicos son tan caros que no quieres ponerte enfermo. Este tipo de recetas son preventivas. Son realmente muy buenas recetas."