

CAROTE E DAIKON

Gr. 100 di carote grattugiate

Gr. 100 di daikon fresco grattugiato

q.b. sale

qualche goccia di zenzero

grattugiare le verdure, aggiungere il sale e lo zenzero, mescolate e mettete nel pressa verdure per minimo 2 ore. Durante questo periodo si formerà dell'acqua rilasciata dalle verdure per azione del sale. Separatela ma tenetela per bere o per condire altre verdure.

Questo piatto, rimuove depositi di grasso, riduce velocemente il colesterolo, scioglie calcoli ai reni ed alla cistifellea, aiuta l'ipertensione. È un rimedio molto potente e consiglio di non prostrarlo nel tempo, soprattutto fatevi seguire da un esperto.