



BRODO ANTICELLULITE

(vegan, senza glutine)

4 tazze di **acqua**
un pezzetto di **alga kombu**
una manciata di **daikon secco** (quello fresco non va bene)
1 cucchiaio di **purea di umeboshi**

Si fa bollire l'acqua con kombu e daikon per 15 minuti, poi si aggiunge la purea di ume e si fa bollire ancora 2 o 3 minuti, poi si filtra e si beve, si può anche conservare in frigo e poi scaldare i giorni seguenti. Va presa quotidianamente, magari prima di cena o prima d'andare a dormire.

Le dosi possono sembrare poco chiare, per la precisione potete tagliare circa due centimetri di alga kombu e per il daikon prenderlo con tre dita, e più o meno ci siamo.

Io ho usato la kombu royal, che spero funzioni più o meno uguale visto che è della famiglia ma è molto più buona, dolce, ne ho messa un po' di più di 2 centimetri.

Altri consigli per combattere la cellulite? Evitate i cibi di origine animale e i prodotti da forno e puntate su cereali (soprattutto orzo e miglio), legumi, verdure pressate.

*

<http://www.stellapederzoli.it/brodo-anticellulite/>