

Prevenzione *a Tavola*



Le quattro stagioni

Ricette Medicate

Crema di riso con bacche di goji



Ingredienti

**100 gr di riso integrale
(meglio se di chicco tondo)
600 ml di acqua
30 gr di bacche di goji
q.b. Sale marino**

Nota: Il rimedio è una preparazione necessaria ad una determinata situazione che va a lavorare su uno squilibrio momentaneo. E' fondamentale intraprendere un cambiamento di base che riguardi la nostra alimentazione quotidiana e il nostro stile di vita.

I rimedi proposti **non vogliono essere una sostituzione a nessun tipo di terapia medica**. Il medico va consultato in caso di sintomi importanti ma i rimedi e l'alimentazione adeguata, possono essere, a prescindere, un supporto importante per le terapie prescritte.



1

Lavate il riso prima di cucinarlo e mettetelo in una pentola a doppio fondo insieme alle bacche di goji(a). Aggiungete l'acqua e portate a bollore, salate, coprite con un coperchio ben aderente, abbassate la fiamma e mettete uno spargi-fiamma sotto la pentola.

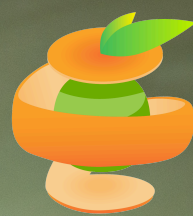
Fate cuocere per 40 minuti (fino ad un'ora e mezza).

A



B





Prevenzione *a Tavola*



Indicazioni

Impotenza, spermatorrea notturna, lombalgia, dolore ed astenia degli arti inferiori, diabete mellito, visione offuscata, diminuita acuità visiva, vertigini.

BUON RELAX