

## Μια σαλάτα «καθαριστής» του εντέρου.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για μια υπέροχη σαλάτα που καθαρίζει το έντερο. Ένας φυσικός καταλύτης που ενεργοποιεί με τον καλύτερο τρόπο τις περισταλτικές κινήσεις του κόλον και βοηθάει αποτελεσματικά στην απομάκρυνση της τελματωμένης ύλης. Μπορεί να συνδυαστεί τέλεια με διάφορα προγράμματα αποτοξίνωσης του ήπατος.

### **Θα χρειασθείτε:**

- Λάχανο.
- Καρότο.
- Παντζάρια. (τα οποία έχετε ήδη μουλιάσει σε νερό για δύο ώρες).
- 5 δαμάσκηνα
- Χυμό 1/2 λεμονιού
- 1 κ.σ. λινέλαιο

Βάζετε σε ένα μπολ αναλογικά: 3 μέρη λάχανο, 1 μέρος καρότο, 1 μέρος παντζάρια, τα στύβετε για να φύγει μέρος του χυμού τους και προσθέτετε τα δαμάσκηνα, το χυμό λεμονιού και το λινέλαιο.

Η σαλάτα καθαριστής του εντέρου σας είναι έτοιμη!!!!

Πηγή: [filenades.gr](http://filenades.gr)