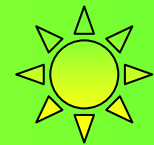




**Come tutta la frutta, la pera è
un ottimo reidratante
dell'organismo, è diuretica,
lassativa, stomachica (regola le
funzioni gastriche) e sedativa**





**È indicata per i sofferenti
di gotta, reumatismi,
osteoporosi e artrite;
nella convalescenza e
durante la gravidanza; in
casi di disturbi intestinali.**





**E' bene tuttavia
consumarla prima dei
pasti, quando il nostro
organismo assorbe la
maggior quantità di
elementi nutritivi.**





**Un ottimo succo dissetante, mineralizzante e depurativo
si può
ottenere centrifugando pera (3 parti), carota (1 parte),
uva (2 parti), limone (mezza parte);**

