



## **Le straordinarie proprietà anticancro del daikon**

*Seminario del dottor Salvatore Guido al “Naturium” con degustazione finale*

Le straordinarie proprietà anticancro del daikon. Arriva dall'Asia orientale l'interessante protagonista dei prossimi seminari informativi di “Naturium”. Il primo appuntamento della serie è in programma **venerdì 23 gennaio, alle ore 18, presso il centro commerciale “Marconi” di Rende (Cs)**. Il daikon, dunque, una radice commestibile simile a una carota bianca ma dal sapore piccante. **A parlarne sarà il dottor Salvatore Guido, medico dell'emergenza sanitaria, cultore appassionato dell'argomento.** Una introduzione scientifica farà da prologo alle prove pratiche di degustazione, con tante ricette pronte per essere subito rifatte a casa. Il suo consumo viene consigliato, in cucina, cotto nelle zuppe e nei minestrini o, crudo, nell'insalata. Appartenente alla famiglia delle Crucifere (cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolo rosso, cavolo riccio, cavolini di Bruxelles, broccoli, cime di rapa, ma anche senape, ravanella, rucola e rafano), da un punto di vista nutrizionale questo ortaggio è molto interessante, grazie soprattutto alle sue proprietà disintossicanti. Tra l'altro, il daikon favorisce il processo digestivo, in forza della sua azione detossificante a livello epatico. Da un punto di vista biochimico, le virtù del daikon derivano dall'azione del sulforano e dell'indolo-3-carbonio.

**Per saperne di più, l'appuntamento con il daikon e il dottor Salvatore Guido è in programma venerdì alle ore 18, presso il centro commerciale “Marconi” di Rende**