

Właściwości wybranych soków z owoców i warzyw



Sok z buraka

- Wspiera układ odpornościowy
- Działa przeciw starzeniu
- Wspomaga odchudzanie

Zawarte witaminy:
K, E, A B13 C



Sok z cytryny

- Przyspiesza metabolizm
- Uwalnia od trujących substancji
- Zmniejsza przebarwienia na skórze
- Wygładza skórę
- Wzmacnia ściany naczyń krwionośnych
- Wzmacnia odporność i efektywnie „walczy” z przeziębieniem

Zawarte witaminy:
C, A, E, B



Sok z jabłka

- Wzmacnia serce
- Odkwasza organizm
- Zmniejsza obrzęki nóg
- Wspomaga kuracje odchudzające

Zawarte witaminy:
C, A, D, K



Sok z jarmużu

- Wspomaga pracę układu krwionośnego
- Dobrze wpływa na wzrok
- Chroni przed chorobą wrzodową żołądka
- Zawiera przeciwutleniacze

Zawarte witaminy:
A, E, D, K



Sok z jeżyny

- Zapobiega chorobom oczu
- Wspomaga pracę układu krążenia
- Spowalnia proces starzenia się skóry
- Zapobiega powstawaniu komórek rakowych

Zawarte witaminy:
A, B, E, K



Sok z kiwi

- Obniża ciśnienie
- Poprawia jakość snu
- Poprawia kondycję oczu
- Zmniejsza ryzyko przeziębienia

Zawarte witaminy:
C, A, E, K



Sok z limonki

- Łagodzi zgagę
- Wzmacnia odporność
- Chroni przed nowotworami
- Silny antyoksydant

Zawarte witaminy:
C, A, D, K



Sok z marchwi

- Poprawia koloryt skóry oraz delikatnie wygładza zmarszczki
- Zapobiega gromadzeniu się tłuszczów w wątrobie
- Na dłużej utrzymuje piękną opaleniznę
- Bokuje związki rakotwórcze

Zawarte witaminy:
C, E, A, B



Sok z truskawki

- Obniża cholesterol
- Oczyszcza organizm
- Chroni przed cukrzycą
- Zwalcza wirusy powodujące opryszczkę

Zawarte witaminy:
A, B, E, C