Волшебный сок.

Наша семья выбрала приготовление волшебного сока не случайно. Мама год назад сильно заболела, а этот чудо - сок является частью её лечения. Мы, конечно, всей семьёй его готовим и пьем.

Как приготовить сок яблочно-свекольно-морковный.

У сока нет строгого рецепта, количество ингредиентов можно выбирать по своему вкусу. На ваше усмотрение вы можете добавить больше яблок или моркови, свёклы. Но если вам надо извлечь максимальную пользу из напитка, смешайте все ингредиенты в равных частях и добавьте немного лимонного сока вместо сахара. Мы лимонный сок не добавляли.

Яблоко, морковь, свекла. Этих трех ингредиентов вполне достаточно, чтобы доставить в организм все необходимые питательные вещества и поддерживать его жизнедеятельность в течение дня. Регулярное употребление свежевыжатого сока со свеклой может надолго избавить вас от проблем со здоровьем. Неоспоримая польза сока выражается в следующем:

1. Несколько лет назад сок из свеклы, яблока и моркови прописывали тем, кто был болен раком легких. На протяжении трех месяцев больные должны были пить этот сок. По истечении срока они волшебным образом полностью излечивались от смертельного заболевания. Дело в том, что сок препятствует росту злокачественных клеток, поэтому он эффективен не только при раке легких, но при других формах онкологии.
2. Соку приписывают целебное свойство влиять на работу внутренних органов. Он улучшает состояние почек, печени, поджелудочной железы, сердца и легких.
3. Свекла в составе сока оказывает положительное воздействие на сердце. Если к этому добавить свойства яблок понижать уровень холестерина в крови и нормализовать давление, то сок можно считать своеобразным щитом от сердечнососудистых заболеваний.
4. Известные эксперты и диетологи, что чудо-сок также препятствует образованию пятен, прыщей на лице, а также защищает кожу от преждевременного старения. Мечта иметь помолодевшую и посвежевшую кожу вполне осуществима, если каждый день выпивать стакан сока из яблока, моркови и свеклы.
5. Волшебный сок улучшает работу желудочно-кишечного тракта, предотвращая язву желудка.
6. Сок – это отличный способ насытить мозг всеми необходимыми питательными веществами, улучшить память и способствовать нормальному функционированию мозга.
7. Сок из яблока, моркови и свеклы чрезвычайно полезен для глаз и рекомендуется тем, кому по несколько часов приходится работать за компьютером. Он помогает при сухих, раздраженных и уставших глазах.
8. Сок укрепляет иммунную систему и в то же время защищает организм от различных видов аллергии. Он также помогает в лечении многочисленных инфекций горла.
9. Чудо-напиток нейтрализует токсины в печени, способствует очищению крови и росту красных кровяных телец.
10. Тем, кто хочет похудеть, обязательно нужно пить сок из яблока, моркови и свеклы. Он буквально творит чудеса: помогает сбросить вес, насыщает организм энергией, не добавляя при этом дополнительных калорий.

Чтобы извлечь из сока максимальную пользу, его нужно пить утром натощак за час до еды. Сок можно принимать чаще, чем один раз в день, например, пить его утром и вечером до 17:00. Каждый сам может определить необходимое для себя количество в сутки.

Волшебное воздействие, которое оказывает этот напиток, и для приготовления которого необходимо всего лишь достать яблоки, морковь и свеклу и поместить все это в соковыжималку для получения сока, сделало его популярным во всей стране.