

# О ПОЛЬЗЕ СОКА

- **Апельсиновый.** Убивает бактерии, повышает иммунитет, помогает снизить вес, способствует выделению из организма холестерина, нормализует работу кишечника, снижает риск врожденных дефектов у плода, защищает от некоторых форм рака.
- **Томатный.** Источник молодости, незаменим при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
- **Ананасовый.** Полезен при ознобах и стрессах, способствует похудению.
- **Виноградный.** Нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах и повышенном давлении, помогает сохранить здоровый цвет лица, справиться с невротами.
- **Абрикосовый.** Укрепляет сердечную мышцу и способствует выведению лишней жидкости.

## • Яблочный.

Полезен при нарушениях работы кишечника, заболеваниях печени и почек, нехватке железа.

## • Грушевый.

Обладает бактерицидным и мочегонным действиями. Рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями системы кровообращения и испытывает проблемы с почками.

## • Сливовый.

Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, полезен при гастрите.

## • Грейпфрутовый.

Нормализует сон, помогает при мочекаменной болезни, повышенной утомляемости.

## • Вишневый.

Полезен при малокровии, укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает противовоспалительным действием (но при язве желудка и повышенной кислотности им лучше не увлекаться).

## • Морковный.

Улучшает аппетит и пищеварение, применяется при лечении язвы и двенадцатиперстной кишки, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет нервную систему, полезен для глаз.