

АРБУЗ
Упреждает камни в почках, уменьшает отеки, укрепляет сосуды, снижает утомляемость

ОГУРЕЦ
Нормализует обменные процессы, разжижает кровь, упреждает развитие подагры или уменьшает ее развитие

ДЫНЯ
Антидепрессант, упреждает образование камней в почках и желчевыводящих путях, повышает уровень гемоглобина. Не сочетается с другими соками

ПОМИДОР
Средство против ранних морщин, снижает вредное воздействие свободных радикалов*

КИВИ
Снижает уровень холестерина и мочевой кислоты, что важно при болезнях суставов

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ
Антиоксидант, выводит соли, потому является хорошим средством от остеохондроза

ЦИТРУСОВЫЕ

Оказывают иммуностимулирующее действие, снижают нервное напряжение, поднимают настроение

СВЕКЛА
Нормализует состав крови, улучшает ее биохимические свойства**

СЛИВА

Средство против запоров, оказывает антитоксическое действие, благотворно влияет на работу сердца и сосудов, нормализует отток желчи

МОРКОВЬ
Улучшает зрение (если принимать с 1 ст. л. раст. масла), средство против гельминтов

ВИНОГРАД

Нормализует работу печени, органов дыхания, легкое противовоспалительное

КАРТОФЕЛЬ
Показан при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни

ЧТО ПОЛЕЧАТ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

ГРУША

Укрепляет иммунитет, помогает при состояниях хандры, нормализует работу сердечно-сосудистой системы***

КАПУСТА
Мягкое желчегонное средство, полезна при запорах

ЯБЛОКО

Комплексный натуральный поливитамин, снижает уровень холестерина и нормализует вес

ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Налаживает работу надпочечников и щитовидной железы, помогает при лечении болезней почек

ПЕРСИК И АБРИКОС

Нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, очищают от токсинов, выводят лишнюю жидкость из организма***

СЕЛЬДЕРЕЙ (КОРЕНЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Улучшает состояние при сахарном диабете, укрепляет иммунитет, легкое антибактериальное средство

ЧЕРЕШНЯ И ВИШНЯ

Повышают содержание гемоглобина в крови, как следствие - улучшают самочувствие и тонус всех органов

ТЫКВА

Улучшает перистальтику, нормализует сон, снижает нервозность, благотворно влияет на зрение, очищает от токсинов

ЯГОДЫ (МАЛИНА, КЛУБНИКА, СМОРОДИНА)
Упреждают старение мелких сосудов, негативное влияние радиации, улучшают цвет лица

