

# Wyciskamy soki - Siegfried Gursche

Gursche Siegfried

Wyciskamy soki - Siegfried  
Gursche

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

15,00 zł

numer katalogowy: KU/0070

ISBN: 978-83-62103-13-3

liczba stron: 62

format: 17x21 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2011

Soki warzywne i owocowe znakomicie wpływają na nasze zdrowie i urodę. Świeżo wyciśnięte, są najbogatszym źródłem witamin, składników mineralnych i enzymów i mają zdecydowanie większą siłę oddziaływania niż te w postaci pigułek. Ponadto ich składniki odżywcze są szybko trawione i łatwo przyswajane przez organizm - niekiedy nawet w ciągu kilku minut. Dlatego też soki skutecznie pomagają w usuwaniu szkodliwych toksyn, zwiększają odporność organizmu i przeciwdziałają powstawaniu chorób degeneracyjnych.

Z reguły spożywamy zbyt mało warzyw i owoców - dlatego też wskazane jest, aby zwiększyć ich podaż w naszej diecie, również w postaci soków. Zapewniamy sobie w ten sposób trwałe zdrowie, podnosimy poziom energii, poprawiamy krążenie i wzmacniamy system immunologiczny.

Książka zawiera wiele przydatnych informacji odnośnie dostępnych wyciskarek do soków, jak również przepisy na soki w określonych schorzeniach, takich jak: trądzik, grypa, reumatyzm, nerwowość, zaparcia, miażdżyca, nowotwór, osteoporoza i wiele innych.