***Морковный сок***

Оказывает на организм человека следующее воздействие:

- ускоряет процесс заживления ожогов и гнойных ран;

- препятствует старению;

- улучшает зрение;

- укрепляет кости, сердечную мышцу;

- успокаивает нервную систему;

- полезен при синдроме раздраженного кишечника;

- в целом нормализует работу органа.

* Напиток нужно принимать приблизительно минут за 30 до еды в свежем виде.
* Не стоит убирать приготовленный сок в холодильник, лучше выжимать его прямо перед приемом.
* Идеальное время для сокотерапии – утро. Стакан свежего напитка из морковки вскоре после пробуждения позволит зарядиться энергией, бодростью и хорошим настроением на весь день.
* Если при помощи овощного сока человек пытается справиться с каким-либо недугом, то такую терапию следует обязательно согласовать с лечащим врачом.
* Лучше всего смешивать морковный сок с другими овощными, водой или молоком, сливками.
* Оптимальные пропорции для себя каждый человек выбирает самостоятельно. Чтобы исключить аллергию, употребление сока нужно начинать с минимальных порций.

***Будьте здоровы!***

