**Čaša OVOG SOKA uništava mnoge bolesti: Šta se dešava kad pomješate cveklu, šargarepu i jabuku**



Šta dobijate kad zajedno izmješate sok od cvekle, šargarepe i jabuke? Ništa manje nego čarobni napitak koji je stekao svjetsku slavu zbog svojih nevjerovatnih učinaka na zdravlje.

Prvi put počeo je da se upotrebljava unutar tradicionalne kineske medicine u liječenju raka pluća i raznih drugih bolesti.

Potrebno je spomenuti i Rudolfa Brojsa, alternativnog ljekara iz Austrije koji je cio svoj život posvetio pronalaženju najboljeg prirodnog lijeka protiv karcinoma.

Došao je do zaključka da zloćudne tumorske ćelije mogu preživjeti samo uz pomoć tvrde hrane.

Osmislio je terapiju u trajanju od 42 dana tokom koje pacijent sme u svoj organizam unositi samo čajeve i poseban sok od povrća, čiji je glavni sastojak cvekla.

Uz pomoć ove metode izlečio je preko 45.000 ljudi od raka i drugih neizlječivih bolesti.

**Od skromnog voća i povrća do super lijeka**

Ovaj jednostavni napitak čudotvorna svojstva duguje prisustvu dvije skromne vrste povrća i jedne vrste voća. Njihova ljekovita svojstva mnogima od vas već su dobro poznata.

Jabuka obiluje vitaminima A, B grupe, C, E i K, te mineralima cinkom, magnezijumom, kalijumom, fosforom, kalcijumom, natrijumom i gvožđem. Zahvaljujući visokom udjelu ugljenih hidrata, posebno fruktoze i glukoze, jabuka opskrbljuje organizam energijom i sprečava umor.

Zbog visokog sadržaja vitamina C i antioksidanata, jabuka ima snažno imunostimulirajuće djelovanje. Vrlo je efikasna u borbi protiv virusa, bakterija i slobodnih radikala, podstiče mršavljenje i stimuliše probavu.

Šargarepa je poznata po vitaminima A, B, C, E i K. Sadrži minerale kalcijum, magnezijum, kalijum i selen. Prirodno je sredstvo koje čuva vid, smanjuje rizik od moždanog udara i ima snažno antikancerogeno dejstvo.

Cvekla obiluje vitaminima A, C i B te gvožđem, bakrom, magnezijumom i kalijumom. Poznata je zbog svog blagotvornog uticaja na srce, krvne sudove, jetru i ceo probavni sistem, te kao prirodno sredstvo koje štiti od raka.

**Daje nadu oboljelima od raka**

Ovaj napitak vraća izgubljenu nadu ljudima oboljelima od karcinoma. Nije samo dokazano primenjiv u liječenju raka pluća, već sprečava razvoj gotovo svih vrsta zloćudnih tumorskih ćelija.

Cvekla sadrži aminokiselinu betain, koji ima antikancerogena svojstva. Cvekla je tradicionalni lijek i za leukemiju.

**Štiti srce i krvne sudove**

Čarobni napitak je veliki prijatelj srca, zahvaljujući kombinaciji ljekovitih svojstava šargarepe, jabuke i cvekle. U soku od šargarepe nalaze se fitonutrijenti koji podstiču zdravlje srca, kao što su alfa i beta-karoten, te lutein.

Zahvaljujući jabuci, napitak pozitivno djeluje na povišen nivo lošeg holesterola u krvi (LDL), reguliše krvni pritisak i štiti srce od raznih bolesti. Cvekla pomaže arterijama da sačuvaju elastičnost i dokazano smanjuje nivo holesterola u krvi.

**Podatiče cirkulaciju i jača krv, te štiti od srčanog udara**

– Podstiče probavu i potpomaže mršavljenju.

– Svježi i prirodni sok od cvekle, šargarepe i jabuke izvrstan je za probavni sistem.

– Ne samo što pomaže u održavanju zdravlja želuca, već štiti i od čireva.

– Reguliše pražnjenje crijeva, podstiče izlučivanje toksina iz organizma i liječi hronični zatvor.

– Ovaj napitak je prirodno sredstvo koje pomaže pri mršavljenju.

– Donosi obilje hranjivih sastojaka u vrlo malo kalorija i produžuje osećaj sitosti.

**Čisti organizam i štiti od infekcija**

– Prirodni sok od cvekle, šargarepe i jabuke efikasan je u čišćenju jetre i krvi.

– Ima alkalno djelovanje na organizam i pomaže čišćenje jetre od otrovnih, otpadnih materija.

– Jabuke imaju snažna detoksikacijska svojstva i bogate su pektinima – vlaknastim materijama koje vezuju za sebe toksine i pomažu crevima da izbace ostatke probavljene hrane.

– Gvožđe iz cvekle je moćno sredstvo za čišćenje organizma od toksina i izgradnju krvi.

– Napitak od ove tri namirnice efikasan je u održavanju zdravlja bubrega, jetre i gušterače.

– Zbog snažnih antibakterijskih i antivirusnih svojstava, te zbog mnoštva antioksidansa, napitak štiti od infekcija i upala.

**Pomaže koži**

Istraživanja su pokazala da sok od cvekle, šargarepe i jabuke ima sve što je potrebno za savršenu kožu.

Pomoći će vam u održavanju kože čistom, bez bubuljica i akni. Izvrsno je protivupalno sredstvo, koje liječi kožna oboljenja povezana s virusima i bakterijama, kao i s alergijama.

Bogatstvo prirodnih sastojaka usporiće proces starenja kože i pomoći kod bora, suve i oštećene kože, te joj vratiti sjaj i elastičnost.

**Štiti vid**

Uz pomoć ovog napitka možete riješiti problem suvih, crvenih i umornih očiju. Prirodni sok pomoći će vam da odmorite oči nakon dugotrajnog rada za računarom i sačuvati njihovo prirodno zdravlje. Obilje vitamina A dokazano pomaže da se sačuva vid.

**Prirodni saveznik protiv ženskih tegoba**

Žene koje imaju jake menstrualne bolove trebalo bi često da piju ovaj napitak. Pomaže kod bolnih grčeva i simptoma PMS-a. Ujedno, nadoknađuje gubitak gvožđa i uklanja umor koji su povezani s menstrualnim ciklusom.

**Zašto svakodnevno piti čarobni napitak od cikle, mrkve i jabuke:**

štiti od raka, jača imunitet, hrani mozak, podstiče bolje pamćenje, čisti organizam, štiti od infekcija i upala, pomaže pri mršavljenju, štiti i hrani kožu, pomaže kod alergija, smanjuje PMS i bolne grčeve, smanjuje bol u mišićima, štiti srce i krvne sudove, čuva vid.

**Pripremite svoj eliksir zdravlja kod kuće**

Za pripremu vašeg čudotvornog napitka ne morate da se zamarate tačno određenim količinama. Prema svom ukusu možete staviti više šargarepe ili jabuka.

Upotrebite neoguljene plodove iz organskog uzgoja. Nutritivno su bogatiji i zdraviji jer nisu tretirani pesticidima i drugim štetnim hemikalijama. Oni koji žele da izvuku najviše koristi iz ovog soka, trebalo bi da zastupaju sve tri namirnice u istim količinama.

Npr. 3 jabuke, 3 cvekle i 3 šargarepe. Od svježeg voća i povrća napravite sok u sokovniku – isjecite jabuku, cveklu i šargarepu i izmiksajte. Procijedite, izlijte u teglu i čuvajte u frižideru, ako ste napravili veću količinu soka. Napitak ne bi trebalo dodatno zasladiti.

Ali, možete mu upotpuniti ukus svježim sokom limete ili limuna koji je bogat C vitaminom. Tako ćete spriječiti oksidaciju soka.

**Kako koristiti napitak**

Napitak od cvekle, šargarepe i jabuke popijte ujutro, natašte. Doručkujte tek nakon sat vremena. Napitak možete piti i dva puta dnevno. Drugi put ga popijte do 17 sati poslijepodne.

Preporuka je piti ga polako i svaki gutljaj nakratko zadržati u ustima. Kura sokom bi trebalo neprekidno da traje od jednog do tri mjeseca, ako želite da postignete dugotrajne blagotvorne efekte na vaše zdravlje.