**Čudežni napitek ABC**

Sok iz jabolka, rdeče pese in korenja (angl. apple, beetroot & carrot – ABC) je dobil ime čudežni napitek zaradi mnogih blagodejnih učinkov na možgane in telo.

Odkrili so ga kitajski zeliščarji, ki so iskali učinkovito naravno sredstvo proti raku …

**Učinki:**

1. Preprečuje razvoj rakastih celic in napredek rakastih obolenj.  
2. Preprečuje bolezni jeter, ledvic in trebušne slinavke.  
3. Uravnava krvni tlak in preprečuje srčni napad.  
4. Izboljša imunski sistem.  
5. Izboljša vid.  
6. Lajša bolečine, nastale zaradi telesnega napora.  
7. Spodbuja prebavo, deluje očiščevalno.  
8. Prispeva k lepšemu videzu kože.  
9. Preprečuje zadah.  
10. Blaži seneni nahod.

**Kaj potrebujemo zanj?**

1 jabolko  
1 rdečo peso  
1 korenček  
Limonin sok ali 1 žlico medu

**Kako ga naredimo?**

1. Operemo sadje in zelenjavo ter narežemo na majhne koščke.  
2. Koščke zmešamo v sokovniku.  
3. Dodamo vodo in limonin sok ali med in premešamo.