**Świeżo wyciskane soki na przeziębienie**

**<a href="https://vitamoc.pl/blog/przepisy/soki-na-przeziebienie-przygotuj-sie-na-jesien">Świeżo wyciskane soki na przeziębienie</a>, które zawierają bardzo dużo cennych witamin z łatwością przyrządzisz w domu przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej. Nie daj się chorobie, pij świeże soki, które ochronią przed osłabieniem i odwodnieniem.**

**Świeżo wyciskane soki na przeziębienie**

Jesień i zima to pora roku, w której rośnie ilość osób chorujących. Odczuwalne ochłodzenie i opady deszczu sprawiają, że nasza odporność spada. Większość chorób zaczyna się od ogólnego osłabienia organizmu oraz kaszlu i kataru. Co zatem zrobić żeby uniknąć zachorowania i zwiększyć odporność? Świetnym rozwiązaniem są **świeżo wyciskane soki na przeziębienie**, które możemy przygotować w domu z warzyw i owoców. Jest to witaminowa bomba, dzięki której nawodnimy organizm i wspomożemy go w walce z objawami infekcji. *Świeżo wyciskane soki na przeziębienie* bardzo dobrze i szybko się wchłaniają i co ważne nie obciążają układu trawiennego.

**Z czego przygotować świeżo wyciskane soki?**

Do przygotowanie domowego soku najlepiej sprawdzi się wyciskarka wolnoobrotowa, która bardzo dobrze poradzi sobie z większością owoców i warzyw. Najbardziej wartościowe będą soki przyrządzone z takich warzyw jak marchew, imbir, dynia i buraki oraz owoców cytrusowych, jabłek czy też ananasa. Świetnym dodatkiem do domowego soku jest kurkuma, która ma działanie przeciwzapalne i antybakteryjne.

[Świeżo wyciskane soki na przeziębienie](https://vitamoc.pl/blog/przepisy/soki-na-przeziebienie-przygotuj-sie-na-jesien)