Informacja prasowa Warszawa, maj 2024 r.

**Korzyści z picia soków ze świeżych owoców, warzyw i ziół**

**Soki to nieodłączny element zdrowej kuchni. Te** **świeżo wyciskane, niepasteryzowane poprawiają pracę naszego wnętrza, zaspokajają apetyt i są niezbędne dla świetnego samopoczucia. Naturalne soki uzupełniają minerały, eliminują wzdęcia, poprawiają pracę jelit – po prostu pomagają odzyskać zdrowie. Warto więc zacząć dzień od soku i w ten sposób „obudzić” układ trawienny.**

*Jeżeli masz problemy z cerą, odczuwasz napięcie, cierpisz na bezsenność, spadek formy czy dopadł Cię stres – napij się soku! Sok Cię ukoi, wzmocni, doda energii. Może być zamiennikiem posiłku, pysznym deserem, zaspokajającym apetyt na „coś słodkiego”, a także sposobem na niezbędne oczyszczanie naszego organizmu* – wyjaśnia Mariusz Budrowski, twórca projektu Odmładzanie na Surowo i pasjonat soków naturalnych. *Soki idealnie wpisują się w stwierdzenie Hipokratesa „niech pożywienie będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. Te słowa nie tylko nie tracą na aktualności, ale wciąż zyskują nowych zwolenników w świecie przetworzonego jedzenia...*

Naturalne soki mają różnorodne korzyści zdrowotne, ponieważ są bogate w witaminy, minerały   
i antyoksydanty. Poniżej kilka kluczowych korzyści płynących z picia naturalnych soków:

* **Wzmacnianie układu odpornościowego**

Naturalne soki, zwłaszcza te z cytrusów jak pomarańcza czy grejpfrut, są bogate w witaminę C, która wspiera układ odpornościowy i pomaga w walce z infekcjami.

* **Poprawa trawienia**

Soki warzywne, szczególnie te z zielonych warzyw liściastych, zawierają błonnik, który wspiera zdrowie układu pokarmowego. Soki z buraka mogą również wspomagać proces detoksykacji wątroby.

* **Wspomaganie zdrowia serca**

Soki bogate w potas, takie jak sok pomidorowy i sok z granatów, mogą pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi   
i zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

* **Zwiększenie poziomu energii**

Naturalne soki owocowe zawierają naturalne cukry i witaminy z grupy B, które mogą dostarczać szybką dawkę energii. Sok z buraka, ze względu na zawartość azotanów, może również poprawiać wydolność fizyczną.

* **Poprawa zdrowia skóry**

Antyoksydanty obecne w sokach owocowych, takie jak beta-karoten w soku marchwiowym, pomagają   
w walce z wolnymi rodnikami, co może przyczynić się do zdrowszej i młodziej wyglądającej skóry.

* **Wspomaganie utraty wagi**

Niektóre soki, takie jak sok z ogórka czy sok z selera, są niskokaloryczne i mogą być częścią diety odchudzającej. Zawierają one również składniki, które wspomagają detoksykację organizmu.

*Może więc sok zamiast kawy?* – rekomenduje Mariusz Budrowski. *Od lat promuję picie soku selerowego, tworzę specjalne selerowe wyzwania a ich uczestnicy na własnej skórze mogą zaobserwować niesamowite zmiany w swoim wyglądzie i samopoczuciu raptem po kilku tygodniach codziennego spożywania selera naciowego w postaci soków. Taka selerowa kuracja reguluje ciśnienie, poprawia sen, cerę, ułatwia opróżnianie i przede wszystkim oczyszcza organizm. Warto zacząć od wyciskania selera z jabłkiem – będzie lepszy smak!*

Dzięki sokom poprawia się cera, nie boli nas brzuch, jesteśmy pełni energii i czujemy się młodo! Czego chcieć więcej?

Jeśli zaczniemy regularnie pić dwie szklanki soków dziennie, szybko zobaczymy rezultaty w postaci poprawy samopoczucia Zbudujemy świadomość swojego ciała, zaczniemy je obserwować – i to już będzie duży krok w kierunku zmian stylu życia na taki, który pozwoli nam na zachowanie na długie lata witalności, młodości i urody – od samego początku naszego życia aż do jego końca! Soki to przecież pierwszy posiłek naszych niemowląt zaraz po mleku mamy – wprowadzamy je do diety maleństwa już w pierwszym roku jego życia i obserwujemy, jak cieszy się paletą smaków, poznaje to, co daje nam natura i dzięki temu rośnie i prawidłowo się rozwija.

Zacznij zmiany od dziś!  Dowiedz się więcej: https://www.odmladzanienasurowo.com

Temat sokoterapii oraz wiele innych zagadnień z zakresu zdrowia, odżywiania, profilaktyki, czy rozwoju osobistego będzie poruszony podczas tegorocznego Festiwalu Witariada, największego na świecie wydarzenia witariańskiego, który odbędzie się od 12-14 lipca w Kawęczynie. Obok Mariusza Budrowskiego wśród prelegentów znajdą się również m.in. Beata Pawlikowska, dr Tadeusz Oleszczuk, Dawid Piątkowski, Joanna Kaszuba i Ewa Foley.

Więcej na temat prawidłowych wzorców żywieniowych można znaleźć tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=v1oCqFlCdtk>

**Piąta edycja Festiwalu Wiatarida** odbędzie się w tym roku w dniach 12-14 lipca w Dworku pod Wiechą w Kawęczynie   
przy ul. Gościnnej 20, 05-555 Tarczyn. Będzie to wydarzenie, obfitujące w wykłady, pokazy, zajęcia interaktywne, sportowe, warsztaty, koncerty, strefę zakupową, witariańską strefę gastronomiczną, wspólne ogniska i strefę dla dzieci. Tematy, jakie poruszymy to: zdrowie, profilaktyka, żywienie, alternatywne metody uzdrawiania, posty okresowe i czasowe, leczenie dietą, Nowa Germańska Medycyna, rozwój duchowy i osobisty, ekologia, permakultura, epigenetyka, bliskość z naturą, słowiaństwo. Kup bilet: <https://www.witariada.com/events>

Kontakt dla mediów: Karina Grygielska, agencja Face it! [k.grygielska@agencjafaceit.pl](mailto:k.grygielska@agencjafaceit.pl), tel. +48 510 139 575