**Dzięki tym owocom zachowasz młodość na dłużej. Witaminowe bomby idealne na Dzień Kobiet**

**Czy wiesz, że jeden grejpfrut zaspokaja dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę C, która odpowiada między innymi za dobrą kondycję skóry, a aronie są cennym źródłem naturalnych przeciwutleniaczy? To niejedyne owoce, które pozwolą Ci dłużej cieszyć się młodością. Zafunduj sobie z okazji Dnia Kobiet zastrzyk witaminowej energii wraz z sokami marki Ogrody Natury.**

Grejpfrut

Kwaśny i orzeźwiający grejpfrut to owoc, którego właściwości odmładzające znane są od dawna. Zawarte w nim spore ilości witaminy C rozjaśniają skórę i usuwają z niej przebarwienia. Właśnie z tego względu grejpfrut wykorzystywany jest często w przemyśle kosmetycznym. Wykazuje on też działanie antyoksydacyjne, co oznacza, że pomaga oczyścić organizm z różnego rodzaju toksyn. Ponadto korzystnie wpływa na serce i układ krwionośny. Sok z grejpfruta (najlepiej naturalny, uzyskany z owoców, a nie koncentratu, np. marki Ogrody Natury) warto też pić podczas sezonu grypowego. Wysoka zawartość witaminy C skutecznie poprawia pracę układu odpornościowego.

Czarna porzeczka

Czarną porzeczkę doceniają przede wszystkim zielarze, którzy wykorzystują ten owoc np. do zwalczania przeziębień. Mało kto wie, że skutecznie hamuje też efekty starzenia. Już w XVII wieku francuscy opaci przygotowywali na jej bazie eliksiry młodości. Podobnie jak grejpfrut, czarna porzeczka jest cennym źródłem witaminy C. Nie tylko korzystnie wpływa ona na układ odpornościowy, ale poprawia też pracę jelit, przyspieszając przemianę materii. Oprócz tego zawiera flawonoidy, które pomagają usunąć z organizmu toksyny. Świeże czarne porzeczki można jeść tylko latem. Przez pozostałą część roku można je zastąpić nektarem, np. marki Ogrody Natury.

Maliny

Młodość pozwalają zachować również owoce leśne, w tym maliny. Te niewielkich rozmiarów owoce są prawdziwymi witaminowymi bombami – zawierają m.in. witaminy B1, B2, B6, C, E, a także żelazo, potas, magnez oraz wapń. Napar z liści malin stosuje się przy problemach z trądzikiem. Owoce natomiast można wykorzystać do stworzenia oczyszczającej maseczki. Z malin wytwarza się też soki (np. 100% sok z jabłek i malin Ogrody Natury), które warto pić, by uchronić się przed uciążliwym przeziębieniem.

Aronia

Nie bez przyczyny aronia była nazywana pożywieniem bogów. Zawarte w niej antyoksydanty stanowią ochronę przed starzeniem się i nowotworami. To jednak niejedyne zdrowotne właściwości tego owocu. Stosuje się go również w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego. Wiele osób może kojarzyć aronię z domowymi przetworami, w tym sokami, które chroniły nas przed różnymi infekcjami. Naturalnie zawiera ona wiele witamin, m.in. B2, B6, C, E oraz PP. Znaleźć je można w jabłkowo-aroniowym soku marki Ogrody Natury.

Jabłko

Za owoce młodości uznaje się również jabłka. Zawarte w nich potas, żelazo, cynk i krzem poprawiają kondycję włosów, skóry oraz paznokci. Są one także cennym źródłem przeciwutleniaczy. Jabłka mają dobry wpływ na pracę układu krążenia. Występująca w tych owocach kwercetyna uszczelnia naczynia krwionośne i utrudnia osadzanie się szkodliwego cholesterolu. Jabłka dostarczają nam też witamin, m.in. A i C. Warto więc zadbać o to, by znalazły się one w naszej codziennej diecie, np. pod postacią wytłoczonych bezpośrednio soków marki Ogrody Natury.