

1. Optyczny król

- **Jarmuż**
- **Marchew**
- **Natka pietruszki**
- **Jabłko**
- **Sok z cytryny**
- **Woda**



Optyczny król to koktajl dla każdego. Pozytywnie wpływa na nawilżenie powierzchni oka, dostarcza luteiny szeroko cenionej w regeneracji narządu wzroku, witamina A przesuwa w czasie starzenie się plamki żółtej, witaminy z gr. B to wsparcie układu nerwowego.

Obecny tokoferol, to witamina młodości łączy się ściśle z witaminą C tworząc glutation. Bogactwo jonów wapnia i potasu zapewni odpowiednią pracę mięśni gałki ocznej. Pektyny i błonnik wpływają na jelita, a te są głównym centrum odporności, wchłaniania witamin i mikroelementów.

2. Brunatne spojrzenie

- **Borówki**
- **Jabłko**
- **Gorzka czekolada 70%**
- **Winogrono czerwone**
- **Woda**



Borykający się z „suchym okiem” powinni wybrać tę miksturę. Borówki wykazują silne działanie przeciwzapalne. Podaż błonnika sprzyjać będzie też większej resorpcji wody, gorzka czekolada obniża ciśnienie śródgałkowe, winogrono to bogactwo resweratolu, natomiast woda uwadnia powierzchnię oka.

Obecność cukru gronowego zapewni doskonałe uzupełnienie glikogenu mięśniowego, stąd też koktajl polecam sportowcom przed aktywnością fizyczną.

3. Witalne oczy

- Sok z kapusty
- Sok z buraka
- Marchew
- Ananas
- Sok z pomarańczy
- Sok z cytryny



Dyskomfort w użytkowaniu soczewek, suche oko, rogowacenie śluzówki i zaczerwienienie błon śluzowych to wskazanie do spożywania tego soku.

Koktajl zapewnia moc luteiny z kapusty, retinolu z marchwii oraz antocyjanów z buraka. Ananas wraz z cytryną i pomarańczą dodają energii i witalności dzięki witaminom C, E i K.