

איך עושים את זה ?

כדי להגביר את ספיגת הוויטמינים בגוף מומלץ להוסיף שמן זית או מרכיב שמנוני אחר שיכינו את הקיבה לקליטת הוויטמינים. מסתבר שהם נספגים טוב יותר בגוף בתוספת שמן קלה. אפשר לשתות כוסית שמן זית לפני שתיית המיץ או להוסיף כמות קטנה ישירות לכוס המיץ הסחוט. ברוב המיציות המתמחות תמצאו את האפשרות הזאת והטעם כמעט ואינו מורגש.