

7

суперполезных природных продуктов





1. Кудрявая капуста (кейл)

- Полезна для печени, чистит ее от токсинов
- Улучшает выработку желчи
- Много витаминов С, А и К
- Восстанавливает баланс эстрогена у женщин



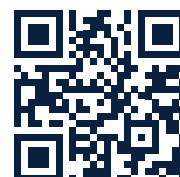
2. Черная редька

- Много серы, способствующей очистке печени от токсинов
- Превращает токсины в водорастворимые частицы, выводящиеся из организма
- Стимулирует вывод мокроты из носа, горла и легких



3. Свекла

- Ботва – лидер по содержанию калия
- Много оксида азота, полезного для повышения эластичности артерий
- Снижает кровяное давление
- Повышает тестостерон и нормализует содержание эстрогена
- Полезна для печени и желчного пузыря



4. Спаржа

- Богата витамином В1 – природный антистресс
- Выводит лишнюю воду из организма
- Помогает предотвращать камни в почках





5. Чеснок

- Природное средство от грибков и дрожжей
- Укрепление иммунитета
- Антипаразитарный эффект



6. Петрушка

- Много витаминов А и С
- Много железа
- Витамин К



7. Ламинария

- Лидер по содержанию йода, нужного щитовидке
- Альгинаты выводят соли тяжелых металлов и токсины
- Много витаминов группы В, К
- Содержит железо и редкий комплекс всех «морских» витаминов
- Много кальция, магния, органического кремния
- Источник ультраэлементов ванадия и кобальта, нужных для нормального гормонального фона



Комбинируйте эти суперполезные продукты в смузи или салатах и будьте здоровы!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛА-
ГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Food  Health
GMS