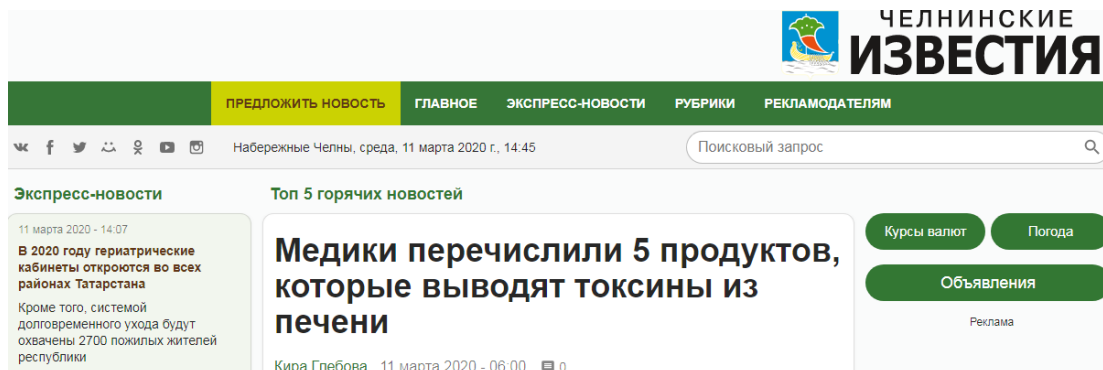


Глебова, К. Медики перечислили 5 продуктов, которые выводят токсины из печени / Юлия Зайнуллина. – Текст: непосредственный, электронный // Челнинские известия. - №. – (14 февраля). – С. 9. – URL: <http://chelny-izvest.ru/news/top5/mediki-perechislili-5-produktov-kotorye-vyvodyat-toksiny-iz-pecheni>



The screenshot shows the website 'ЧЕЛНИНСКИЕ ИЗВЕСТИЯ'. The main navigation bar includes 'ПРЕДЛОЖИТЬ НОВОСТЬ', 'ГЛАВНОЕ', 'ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ', 'РУБРИКИ', and 'РЕКЛАМОДАТЕЛЯМ'. The page features a search bar and a 'Топ 5 горячих новостей' section. The featured article is titled 'Медики перечислили 5 продуктов, которые выводят токсины из печени' by Kira Glebova, dated 11 марта 2020 - 06:00. There are also buttons for 'Курсы валют', 'Погода', and 'Объявления'.



Некоторые из них доступны и недороги. Здоровье печени постоянно подвергается опасности из-за влияния многих токсинов, которые фильтруются этим органом. Но существуют продукты, способствующие их активному выведению. Как сообщает MedikForum.ru, выведению токсинов из печени способствует отказ от вредных веществ (в первую очередь, алкоголя) и добавление правильных продуктов в

регулярное питание. Среди названных специалистами продуктов выделяются пять, особенно эффективных для детокса.

Авокадо. Содержит глутатион – вещество, защищающее клетки от окисления и стимулирующее выведение из организма тяжелых металлов. Все это повышает здоровье печени.

Спаржа. Для очищения печени от всех токсинов ее полезно употреблять регулярно. Благодаря спарже в органе активизируется деятельность двух ключевых ферментов, способствующих расщеплению вредных веществ, например, спиртных напитков и продуктов их распада.

Зеленые листовые овощи. Содержат хлорофилл, который поглощает из организма все токсины, избавляет его от тяжелых металлов, очищает кровь.

Еще о двух супер-продуктах и какую пользу принесут они организму, узнаете прочитав газету.