

## Top 10 Detox Hitliste

Fødevarer/Urter	Hvordan det hjælper	Daglige mængde/Dosis
Hørfrø	Hjælper med at binde og eliminere giftige biprodukter gennem afføring.	1.2 spsk dagligt af knuste frø i morgensmoothie eller oven på en salat. Undgå opvarmning.
Grønne blade og grønsager (rucola, broccoli, kål, grønkål, urter)	Hjælper lever afgiftning, giver ernæring, hjælper eliminering.	Mindst 2 kopper.
Bær (blåbær, hindbær, brombær, jordbær)	antioxidanter i bær beskytter dine celler mod skader fra kemikalier, der produceres naturligt i afgiftningsprocessen, og beskytter også mod skader af frie radikaler fra direkte eksponering af miljømæssige toksiner.	½ til 2 kopper.
Granatæble	forbedrer afgiftning i leveren, hjælper med at holde kolesterol og blodsukker afbalanceret.	4 spsk usødet juicekoncentrat blandet med 2,4 dl vand med eller uden brus.
Olivenuolie	forbedrer kolesterol, reducerer inflammation.	2-4 spsk.
Mørk Chokolade	forbedrer humør, holder blodtryk og kolesterol under kontrol.	30-50g
Gurkemeje	anti-inflammatorisk, regulerer stofskiftet af giftige kemikalier.	1000-2000 mg curcumin ekstrakt dagligt, 2-10g pulveriseret krydderi i madlavning eller en shake.
Grøn te	øger lever afgiftning, antioxidant, anti-inflammatorisk.	200 mg grøn tekatechiner eller 4-8 kopper grøn te om ugen.
Resveratrol	antioxidant, forbedrer afgiftning i leveren, antiinflammatorisk.	af at spise friske bær eller røde druer eller tage et tilskud indeholdende 10-25 mg resveratrol
Artiskok blad ekstrakt	støtter lever afgiftning, antioxidant.	320-640 mg af ekstraktet tre gange.