

# Vitaminidús fel frissülés

## NARANCS-ALMA DZSÚSZ HOMOKTÖVISSSEL

### HOZZÁVALÓK 2,5 DECIHEZ:

30 deka alma ■ 30 deka narancs

■ egy evőkanálnyi fagyaszott homoktövis bogyó

**ÍGY KÉSZÍTSD EL:** Mosd meg a hozzávalókat alaposan. Hámozd meg a narancsot, és az almával együtt darabold fel. Egy gyümölcsprés segítségével először nyerd ki a narancs levét, majd ebbe a dzsúzbába engedd bele az alma – homoktövis keverék levét (egy darab alma után egy pár szem homoktövist, majd újra ugyanez, amíg el nem fogynak a hozzávalók), így szép színű levet kapsz. A művelet megoldható kézi facsaróval is, melynek segítségével az almát lereszeled és szűrőn keresztül átnyomod. Ha a homoktövis bogyó felenged, fokhagymamogyóval préselheted.

**Szükséges konyhai eszközök:** egy gyümölcscentrifuga vagy kézi facsaró és fokhagymamogyó

## „GREENJUICE” A LÁ SUPERJUICE

### HOZZÁVALÓK 2,5 DECIHEZ:

25-30 deka alma

■ 10 deka spenót ■ 15 deka kígyóuborka ■ fél citrom

■ 2 deka gyömbér

### ÍGY KÉSZÍTSD EL:

Alapos mosás után – amennyiben a gép típusa megköveteli – aprítsd az összetevőket, és vegyesen egymás után dobálva egy kis almakockát, spenótlevelet, gyömbért, uborkát, nyerd ki a géppel a levet. Három-négy levél bazsalikom hozzáadásával még selymesebbé teheted a dzsúsz ízét.

### SZÜKSÉGES KONYHAI ESZKÖZÖK:

■ egy gyümölcscentrifuga

■ slow juicer vagy Norwalk juicer

Glam-  
tipp

Ha nem akarsz bajlódni a bonyolultabb italok elkészítésével, endeld haza a kúrádhoz szükséges leveket a [superjuice.hu](http://superjuice.hu) oldalról!

A testi-szellemi felfrissüléshez jól tehet, ha évente kétszer végigcsinálasz egy léböjtkúrát. Vágj neki energikusabban a télnek **Pearl Virág**, a Superjuice levek megálmódójának menyei italaival!

Foto: Bolega Niki Szöveg: Csáti Melinda  
Foodstylist: Milutinovits Panka  
Stylist: Skyba Irina Smink és haj: Szanyi Zsuzsa

Eredetileg pasztőrözött gyümölcslevek gyártását tervezték, végül menyei ízű, hidegen préselt levek készítésébe vágta bele – a léböjt pedig ma már Virágnak és családjának is az életformájává vált.

### Hogyan hat a szervezetre, ha valaki rendszeresen fogyaszt gyümölcs- és zöldségleveket?

Én például energikusabb lettem, tisztább a bőröm, még a színem is jobb. Míg korábban minden fertőzést elkaptam, az utóbbi öt évben csak üzemorvoshoz járok az élelmiszergyártáshoz szükséges igazolás miatt.

A test meghálálja, hogy tápláljuk. Sok étel van, ami elősorban a lelkünknek jó. A dzsúz a testünknek is.

### Miért lehet jó a léböjtkúra?

A böjt nem csak a testről vagy kalóriákról szól. Megtisztulás és feltöltődés lelkileg és testileg is. Amikor nagyon pörgős időszak van munka vagy magánéleti okokból, akkor a böjt során megállunk, lelassulunk, figyeljük magunkat, a testünket.

a szervezet számára megterhelő ételeket, az étrendbe egyre több zöldséget, gyümölcsöt, folyadékot kell beiktatni. A kúra után ugyanilyen fokozatosan kell visszavezetni a nehezebb ételeket. Ha pedig a böjt rávett minket arra, hogy esetleg többet sétáljunk a friss levegőn vagy szaunázzunk, érdemes megfontolni, hogy ezeket a jó szokásokat a böjt végeztével se hagyjuk el. A felkészülés során a testünk megszokja, hogy egyre kevesebb a szilárd étel és több a folyadék. Amikor jön a böjt, akkor egész nap gyümölcs- és zöldségleveket, illetve vizet iszunk, a szilárd ételeket pedig teljesen kiiktatjuk. Mivel a testünk nagyon



### GRÉPFRÚT-NARANCS DZSÚSZ CAYENNE-BORSSAL BOLONDÍTVA

**HOZZÁVALÓK 2,5 DECIHEZ:** 45 deka piros grépfrút ■ 30 deka narancs ■ 1 késhegynyi Cayenne-bors

**ÍGY KÉSZÍTSD EL:** Mosd meg alaposan a narancsot és grépfrútot, vágd félbe, majd a citruspréssel préseld ki a levüket, öntsd egybe, és fűszerezd egy csipetnyi Cayenne-borssal. Ha édesebben szereted, akkor egy teáskanál mézet, agavé-, rizs- vagy datolyaszirupot adhatsz hozzá.

**SZÜKSÉGES KONYHAI ESZKÖZÖK:** egy kézi vagy karos citrusprés

### Hogyan vágjunk bele egy téli léböjt kúrába?

Ha a fizikai oldalát nézzük, akkor úgy építjük fel, mint egy edzést. A bemelegítéssel kezdjük, és fontos, hogy mindig legyen levezetés is. A felkészülés során fokozatosan kell elhagyni

Olvasd el a Virággal készült interjú folytatását a [glamour.hu](http://glamour.hu)-n!

### GYÖMBÉR ITAL KURKUMÁVAL AGAVÉ SZIRUPPAL

**HOZZÁVALÓK 45 MILIHEZ:** 10 deka gyömbér ■ 10 gramm kurkuma gyökér ■ 1 mokkáskanányi agavé szirup

**ÍGY KÉSZÍTSD EL:** Mosd meg a gyömbért és a kurkumát, óvatosan hámozd meg, majd a sajtreszelőn reszeld le, tedd a szűrőbe és egy evőkanál segítségével nyomkodd ki belőle a levet. A kapott gyömbér-kurkuma dzsúzhhoz adj egy mokkáskanányi agavét, és kész is a reggeli ital, mely beindítja az emésztést, felpörget, és még a torokfájást is enyhíti.

**SZÜKSÉGES KONYHAI ESZKÖZÖK:** sajtreszelő ■ sűrű szövésű szűrő ■ egy evőkanál és egy mokkás kanál ■ egy nagyobb mélytányér vagy fémtál a reszeléshez ■ egy pohár, amiben az italt tálalod

gyorsan megemésztí ezeket az ételmi rost nélküli, tápanyagban gazdag dzsúzókat, nem kell az emésztésre nagy energiákat áldozni. A kúra végeztével lassan, lépésről - lépésre vezetjük vissza a szilárd ételeket. Akik először vágnak neki egy-egy ilyen kúrának, bátran kérjenek segítséget. Ma már számtalan szakember tud a témában tanácsot adni.

### Mire figyeljünk, amikor otthon készítünk leveket?

Mint minden ételkészítésnél, fontos az alapos tisztítás és a megfelelő tárolás. Ha rossz alapanyagokkal dolgozunk, a dzsúz rossz ízű lesz, gyorsan megromlik. Ha előre több napra elkészítjük, akkor mihamarabb adagoljuk ki, és igyekezzünk úgy tölteni, hogy szinte tele legyen, minél kevesebb levegő legyen a palackban. ☺