**Poznaj trzy przepisy dla pięknych włosów, skóry i rzęs**

**Twoje włosy łamią się i nadmiernie wypadają? Skóra pęka, jest szorstka i sucha, a rzęsy są rzadkie? Jest na to sposób! Wypróbuj trzech dań, przygotowanych z okazji Międzynarodowego Dnia Urody przez dietetyk Annę Czyż, która współpracowała z tegoroczną Akcją Marwitalizacja – Kolory Zdrowia. Zaproponowane przez nią przepisy opierają się na sokoterapii, czyli leczeniu sokami, przygotowanymi ze świeżych, bogatych w witaminy i składniki mineralne warzyw i owoców. Na przykład świeży sok pomarańczowy Marwit zapewnia piękną, lśniącą fryzurę, a marchewkowy walczy z pękającymi ustami. Sprawdź!**

**1. Zdrowe rzęsy i jędrne ciało**

Twoje rzęsy są suche, rzadkie i łamliwe, a ciału brakuje jędrności i elastyczności? Okazuje się, że mądrze zebrane w jednym posiłku zdrowe produkty pomogą się rozprawić z oboma problemami.

Wypróbuj przepis na kaszotto z pomidorami, pieczarkami, pietruszką i fasolką mung, podawane z sokiem z jabłek i ogórka z imbirem Marwit.

Składniki:

- 3 łyżki fasolki mung,

- 3 łyżki kaszy pęczak,

- 3 pieczarki,

- 1 duży pomidor,

- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki,

- 2 łyżki oleju rzepakowego,

- 2 łyżki serka śmietankowego,

- przyprawy: majeranek, bazylia, oregano i czosnek,

Sok z jabłek i ogórka z imbirem Marwit do popicia.

Przygotowanie:

Fasolkę zalać wrzątkiem i moczyć przez 2-3 godziny, następnie gotować przez około 30-40 minut. Kaszę ugotować według przepisu podanego na opakowaniu. Pomidora pokroić w kostkę, zaś pieczarki w plastry. Podsmażyć je na oleju z majerankiem, bazylią, oregano, można dodać odrobinę startego czosnku. Wymieszać z serkiem śmietankowym. Połączyć z fasolką i kaszą, posypać natką pietruszki. Popijać zielonym sokiem z jabłek i ogórka z imbirem Marwit.

**Dlaczego warto sięgnąć po to danie?**

- Aby skóra była jędrna i elastyczna, nie wystarczy stosować odpowiednich zabiegów kosmetycznych oraz unikać używek, takich jak kofeina, alkohol czy nikotyna oraz cukrów prostych, soli i tłuszczy nasyconych. Ważne jest również nawadnianie jej od wewnątrz – przekonuje dietetyk Anna Czyż. – Korzystnie będą działać wszelkie „wodniste” warzywa i owoce, które nawilżą komórki i wspomogą usuwanie wody zewnątrzkomórkowej, która wywołuje obrzęki.

Najlepiej sprawdzają się w tym: pomidory, kapusta, sałata, melon, arbuz, truskawki oraz ogórki. Te ostatnie, wraz z innymi składnikami zawartymi w soku z jabłek i ogórka z imbirem Marwit, zapewniają organizmowi również dzienne zapotrzebowanie na wodę oraz potas. Ponadto działają alkalizująco oraz orzeźwiająco na całe ciało.

Zdrowe i piękne rzęsy zagwarantują z kolei zawarte w daniu: biotyna, cynk, krzem i siarka.

**2. Piękne i zdrowe włosy**

Twoje włosy są słabe, mało lśniące i często wypadają? To znak, że brakuje im białka, żelaza, krzemu, cynku, siarki, witamin A, E i z grupy B lub biotyny. Jak dostarczyć tych składników w odpowiednich ilościach, a przy okazji cieszyć się wyjątkowym smakiem dania?

Wypróbuj przepis na szaszłyki z polędwiczki wieprzowej na puree z kaszy jaglanej, z surówką z blanszowanego jarmużu:

Składniki:

- 100 g polędwicy wieprzowej,

- kawałek obranej cukinii (około 100 g),

- 3-4 łyżki kaszy jaglanej,

- 2 łyżki sosu Ajvar,

- pół małej papryki,

- marynata przygotowana z 2 łyżek oleju, 3 łyżek soku pomarańczowego Marwit, 1 łyżki miodu, 1 łyżeczki musztardy delikatesowej, szczypty soli,

Składniki do sałatki:

- garść jarmużu,

- 1 łyżka prażonych pestek dyni,

- pół marchewki,

- 1 łyżka oleju rzepakowego zimnotłoczonego,

- 2 łyżki kiełków,

Sok pomarańczowy Marwit do popicia.

Przygotowanie:

Polędwicę i cukinię pokroić w kostkę o wymiarach 1,5 na 1,5 cm i obtoczyć w marynacie. Najlepiej zostawić je w niej na co najmniej 2 godziny. Nadziewać na przemian cukinię i polędwicę na patyczki do szaszłyków. Zawinąć w rękaw do pieczenia. Rozgrzać piekarnik do 160 stopni Celsjusza i piec szaszłyki przez blisko 30 minut.

W tym czasie gotować kaszę w proporcji z wodą 1:3 przez 15 minut. Następnie odstawić pod przykryciem na 10 minut, po czym wymieszać z posiekaną papryką, ajvarem, doprawić solą i pieprzem.

Jarmuż bez łodyżek oraz marchewkę pokrojoną w cienkie paski blanszować w niewielkiej ilości wody przez 3 minuty. Odcedzić, wymieszać z olejem, kiełkami i posypać pestkami dyni.

**Dlaczego warto sięgnąć po to danie?**

- Głównie z uwagi na dużą obecność żelaza, które jest jednym z najważniejszych składników, chroniących włosy przed osłabieniem i wypadaniem – tłumaczy dietetyk Anna Czyż. – Niestety, z pożywienia wchłania się ono w bardzo ograniczonych ilościach, dlatego też należy w daniach zawierać produkty, które poprawiają jego przyswajalność.

Na przykład sok pomarańczowy Marwit, ponieważ jest bogatym źródłem witaminy C. Już jedna butelka zapewnia jej dzienną dawkę i znakomicie ułatwia wchłanianie żelaza.

Z kolei zawarte w potrawie kiełki, oleje i pestki dostarczą składników, dodających włosom blasku.

**3. Zdrowa i piękna skóra**

Masz suchą skórę, a twoje usta zaczynają pękać, zwłaszcza po coraz częstszych, chłodnych porankach? Przede wszystkim musisz ją odpowiednio nawilżyć i nawodnić.

Wypróbuj przepis na placuszki paprykowe z sokiem marchewkowym Marwit.

Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych,

- 1 łyżka mąki orkiszowej, kukurydzianej lub jaglanej,

- 4 łyżki soku marchewkowego Marwit,

- 1 łyżka siemienia lnianego,

- 1 jajko,

- pół małej papryki czerwonej,

- przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka w proszku, oregano,

- 2 łyżki tartego parmezanu,

- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki,

- olej rzepakowy do smażenia,

Do popicia dania - sok marchewkowy Marwit.

Przygotowanie: Płatki i siemię lniane zalać sokiem marchewkowym. Odstawić na około pół godziny. Następnie dodać jajko, posiekaną paprykę i przyprawy. Dokładnie wymieszać. Powstałą masę smażyć na rozgrzanym oleju. Parmezan wymieszać z posiekaną natką pietruszki i posypać po ciepłych plackach. Danie popić sokiem marchewkowym Marwit.

**Dlaczego warto sięgnąć po to danie?**

Usta uchronisz przed pękaniem dostarczając organizmowi produktów, zawierających ryboflawinę, czyli witaminę B2. – Znajdziemy ją w jajach, produktach z pełnego ziarna, na przykład wykorzystanych w daniu płatkach owsianych oraz w serach – zauważa ekspertka.

Z kolei skórę nawilżysz pijąc dużo wody mineralnej oraz sięgając po świeże owoce i warzywa, na przykład pod postacią soków. – Poza wodą dostarczają one witamin antyoksydacyjnych, które nie tylko zapobiegają starzeniu się skóry, ale również sprawiają, że staje się ona gładka, delikatna i pełna blasku – tłumaczy Anna Czyż. – Najsilniejsze takie działanie ma zawarty w soku marchewkowym Marwit beta-karoten, czyli prowitamina A.

Sama witamina A, również obecna w warzywnym soku, łączy się z pożądanymi tłuszczami nienasyconymi zawartymi w olejach, orzechach i pestkach, zwiększając ich przyswajalność.