**Przygotuj organizm na święta. Wypróbuj te przepisy!**

**Sok z pomarańczy i jarmużu pobudzi perystaltykę jelit, a zupa krem z pomidorów, o tradycyjnym, polskim smaku, wspomoże pracę nerek i wątroby, czyli kluczowych narządów w procesie oczyszczania. Z kolei sok z ananasa ułatwi trawienie białek. Chcesz wiedzieć, jak? Wypróbuj cztery przepisy, przygotowane w oparciu o zdrowe i świeże produkty Marwit.**

**Detoks przed świętami**

Myślisz już o gorącym, tłustym, tradycyjnym, polskim barszczu z uszkami? Stosach słodkich ciast i aromatycznym karpiu? Pyszne, lecz wysokokaloryczne dania, mogą mocno zakwasić organizm i obciążyć cały układ trawienny. Warto więc dobrze się do ich spożycia przygotować, by po świętach nie czuć się ociężale. A można to zrobić, jedząc również polskie, zdrowe produkty.

**Propozycja pierwsza:** Odkwaszający koktajl z jabłkiem i płatkami jaglanymi.

Koktajl warto pić raz dziennie przez tydzień tuż przed świętami. – Może być traktowany jako posiłek uzupełniający, podawany w ciągu dnia, najlepiej jednak pić go tuż przed obiadem czy kolacją zawierającą dużo białka – radzi autorka przepisu, dietetyk Anna Czyż. – Wykorzystane w nim składniki mają zasadotwórcze działanie, przyczyniając się do zachowania równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Ona z kolei pozytywnie wpływa na efektywny detoks.

**Składniki:**

- 1 małe jabłko,

- 1 kiwi,

- 1 łyżka soku z cytryny,

- 1 butelka świeżego soku z pomarańczy i jarmużu Marwit (produkt w serii limitowanej, dostępny tylko do połowy stycznia),

- 1 czubata łyżka płatków jaglanych,

- opcjonalnie: nieco cynamonu oraz 2 łyżki soku z pokrzywy.

**Przygotowanie:** Zblendować jabłko i kiwi, w tym czasie stopniowo dolewając soku

 z pomarańczy i jarmużu Marwit oraz z cytryny. Wymieszać z płatkami, a po 15 minutach ponownie zblendować. Można doprawić cynamonem i/lub sokiem z pokrzywy.

\*\*\*

Co sprawia, że koktajl oczyszcza organizm przed świętami? Starannie dobrane składniki. Zawarte w soku Marwit pomarańcze zapewniają organizmowi detoks, pobudzają perystaltykę jelit, a przy okazji wzmacniają cały organizm. Z kolei wykorzystany w nim jarmuż, nie bez powodu zwany superproduktem, nie tylko działa oczyszczająco, ale dodatkowo dostarcza całej masy witamin i minerałów – między innymi kwasu askorbinowego i żelaza, które odgrywa bardzo ważną rolę w procesie podziału komórek, a ponadto między innymi przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

- Jabłka z kolei zawierają pektyny, pomagają więc w usuwaniu toksyn. Kiwi jest owocem, który zwiększa wydzielanie enzymów trawiennych, pobudzi więc gruczoły trawienne do silniejszej pracy tuż przed świąteczną dietą. Pomaga również usuwać nadmiar sodu, spowodowany między innymi spożyciem przetworzonej żywności – tłumaczy dietetyk. – A to nie wszystko. Proso, czyli płatki jaglane, korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, odkwasza oraz uzupełnia koktajl w krzem, cynk, magnez i witaminy z grupy B, a sok z pokrzywy odtruwa.

**Propozycja druga:** Zupa krem z pomidorów Marwit, z fasolą mung, pesto z pietruszki i pestkami dyni.

Zarówno pomidory, jak i świeża marchew zawarte w zupie krem Marwit działają odtruwająco oraz odkwaszająco, a dzięki temu wspomagają pracę nerek i wątroby – kluczowych narządów w procesie oczyszczania. Tuż przed świętami warto więc kilkakrotnie ugotować sobie to danie. Doskonale przygotuje nasz organizm na nadchodzące święta, a przy okazji rozgrzeje

 w zimne, grudniowe dni!

**Składniki (na jedną porcję):**

Na zupę:

- pół kubka zupy krem z pomidorów z bazylią Marwit,

- 2 łyżki fasolki mung,

- łyżka uprażonych pestek dyni.

Na pesto:

- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki,

- łyżeczka soku z cytryny,

- pół ząbka czosnku,

- łyżka oleju rzepakowego extra virgin lub oleju z pestek dyni,

- szczypta soli.

**Przygotowanie:** Fasolkę ugotować, dodać do zupy, podgrzać. Posiekaną natkę pietruszki wymieszać z sokiem z cytryny, startym czosnkiem, olejem, solą. Powstałe pesto polać po zupie, którą na koniec posypać pestkami dyni.

\*\*\*

Nie tylko świeże, pełne witamin warzywa, zawarte w zupie krem Marwit zadziałają pozytywnie na nasz organizm. – Dodana fasolka mung wspomoże usuwanie toksyn,

 a składniki pesto oraz pestki z dyni będą walczyć z pasożytami – zauważa dietetyk Anna Czyż. – Z kolei natka pietruszki to, obok jarmużu, jedno z najzdrowszych zielonych warzyw! Również oczyszcza, a dodatkowo dostarcza witaminy C, potasu i żelaza.

**Detoks tuż po świętach**

Kiedy już skosztujesz wszystkich pysznych, lecz zwykle ciężkich i sycących dań wigilijnych, pora, byś zadbał również o poświąteczny detoks. Dzięki niemu nie będziesz się czuł ociężale w pierwszych dniach po świętach.

**Propozycja pierwsza**: Koktajl z sokiem ananasowym Marwit i siemieniem lnianym.

Koktajl warto pić przed obiadem lub kolacją zawierającą produkty białkowe. Za jego skutecznością stoją przede wszystkim składniki świeżych soków Marwit: pomarańcze wzmacniają organizm i pobudzają perystaltykę jelit, a jarmuż, poza dostarczaniem mocy witamin i minerałów, podobnie jak wiele innych, zielonych warzyw, działa oczyszczająco.

 Z kolei sok z ananasa zawiera bromelainę - naturalny enzym, który pomaga rozkładać białka.

**Składniki:**

- pół butelki świeżego soku z pomarańczy i jarmużu Marwit,

- pół butelki świeżego soku ananasowego Marwit,

- 1 czubata łyżka otrąb owsianych,

- 1 łyżka siemienia lnianego.

Przygotowanie: Siemię lniane zmielić lub zalać 3 łyżkami ciepłej wody. Po blisko kwadransie połączyć z sokami Marwit i otrębami, odstawić na kolejne 15 minut.

\*\*\*

- Świeże soki w koktajlu doskonale wspierają dodatki – na przykład otręby, które działają wręcz, jak odkurzacz – silnie wspomagając usuwanie złogów jelitowych. Z kolei siemię lniane działa przeciwzapalnie, łagodząc dolegliwości pokarmowe, jakie mogły wywołać świąteczne potrawy – tłumaczy dietetyk Anna Czyż, która jest autorką tego przepisu.

**Propozycja druga**: Sałatka z pieczonymi Marwitkami, ogórkiem, kiełkami i olejem z pestek dyni.

Siłą tego dania są warzywa. Marwitki, czyli wyselekcjonowane i pocięte na kawałki marchewki z dużą zawartością beta karotenu, mają właściwości oczyszczające i - podobnie jak ogórek - wiążą metale ciężkie i wspomagają ich usuwanie z organizmu.

- Niezwykle ważny jest również wspomniany ogórek, ponieważ nie dość, że pomaga

 w rozpuszczaniu kwasu moczowego, którego może być więcej we krwi po świątecznej, białkowej diecie, to jeszcze jako wodniste warzywo doskonale nawadnia. A jest to kluczowe w procesie detoksykacji organizmu – przekonuje Anna Czyż.

**Składniki:**

- garść sałat Raz, dwa, trzy Fresh lub Sport Marwit,

- 1 opakowanie Marwitek,

- 2 łyżki oleju rzepakowego,

- 1 łyżka oleju z pestek dyni,

- 1 łyżka nasion słonecznika,

- 100 g ogórka,

- pół małej cebuli,

- 2 łyżki kiełków rzeżuchy,

- szczypta bazylii i koperku,

- łyżeczka soku z cytryny.

**Przygotowanie:** Marwitki obtoczyć w oleju rzepakowym i lekko doprawić bazylią. Następnie rozłożyć na blasze, na pergaminie i piec około 15 minut w 200 stopniach Celsjusza. W tym czasie obrać i pokroić w kostkę ogórka i cebulę. Słonecznik uprażyć na patelni. Olej z pestek dyni wymieszać z łyżeczką soku z cytryny i odrobiną koperku. Na sałatach ułożyć kawałki ogórka, wystudzone marchewki, cebulę. Następnie skropić olejem, posypać słonecznikiem i kiełkami.

\*\*\*

Smaczne dodatki znakomicie wesprą oczyszczające właściwości dania. Słonecznik poza cynkiem, selenem, magnezem i żelazem, zawiera także pektyny, które przyczyniają się do usuwania metali ciężkich i toksyn z organizmu. Z kolei rzeżucha dostarczy wielu witamin, wspomoże pracę układu oddechowego, oczyści krew, a nawet rozpuści kamienie nerkowe!

- Jest także źródłem jodu, który wchodzi w skład hormonów tarczycy, zatem będzie przyczyniać się do przyspieszenia przemiany materii. Sięgajmy po nią często, również zimą, skoro może być z powodzeniem hodowana, obok innych kiełków, przez cały rok – przekonuje dietetyk. – Nie zapominajmy i o cebuli. To warzywo niosące mnóstwo korzyści zdrowotnych - od wzmacniających, poprzez antyseptyczne, aż po oczyszczające. Warto pamiętać i o niej podczas detoksykacji.