

## Grejp: brzinski topi kilograme i jača imunitet

*Tema danas je grejp, citrus dovoljno blag da nije kiseo kao limun i ne presladak kao naranča. Možete ga koristiti u svako doba dana, a poznat je i zbog mnogih dijeta jer potiče mršavljenje! Najčešće se koristi u sokovima, no usudite se eksperimentirati sa salatama, kolačima, glavnim jelima... Svi njegovi dijelovi se mogu koristiti: kora za pilinge, ribana u kolačima ili sušena, te mekani dio za sok ili sorbet*

Grejp ima veoma pozitivan utjecaj na naše tijelo jer je bogat vitaminima A i C te nešto manje s mineralima (kalcija, fosfora i kalija). Zajedno s bioflavonoidima i vitaminom C jača desni, arterije i kapilare. Sadrži mnogo folne kiseline, nužne za rast stanica. Grejp pomaže kod tegoba s venama i proširenim žilama, jača imunitet, potiče proizvodnju hormona, sprječava infekcije i prehlade, pročišćuje crijeva i stabilizira crijevnu floru, aktivira izmjenu tvari u stanici i rast stanica.

Istraživanje Nutricionističkog centra u Kaliforniji (Nutrition and Metabolic Research Center) potvrđuje da osobe koje su jele pola grejpa prije jela, bez posebne redukcije prehrane, su izgubile 5 kilograma u 12 tjedana. Također, bijelu kožicu ispod glavne kore svakako konzumirajte jer pektin snižava kolesterol u krvi.

### Tajlandska salata s grejpom

**Sastojci:** 2 1/2 šalice oguljenog grejpa (2 do 3 kom), 1 šalica mrkve, 1 šalica krastavaca, 2 manja paradajza, 1 manji čili, par ljutika (ili običan luk), 3 jušne žlice kokosa (ili 2 žlice suhog, nezaslađenog), 1 šalica listića mente, 1/2 šalice preženog kikirikija.

Za dresing: 2 jušne žlice ribljeg umaka, 2 jušne žlice soka limete, 1/4 male žličice naribane kore limete, 2 žličice šećera palme (ili smeđeg šećera), 1 žličica ljutog čili umaka, sol.

**Priprema:** ogulite grejp, odstranite opnu, stavite grejp u veliku zdjelu, dodajte narezane mrkvu, krastavce, rajčicu, čili, ljutiku, kokos, i metvicu. Napravite dresing, dobro promiješajte da se šećer otopi. Prelijte preko grejpa i povrća. Sve dobro promiješajte rukama, na kraju dodajte kikiriki.

## Sorbet od grejpa

**Sastojci:** 1 šalica cijedenog soka grejpa (cca 3 kom), 2 jušne žlice meda ili agavinog sirupa, 1 1/2 žlice votke, svježa metvica

Priprema: Metalnu posudu stavite u škrinju da se ohladi. Za to vrijeme, naribajte koricu, pa ocijedite grejp, dodajte med i kratko zakuhajte dok se med ne otopi. Kad se ohladi dodajte usitnjenu metvicu i votku. Prelijte u hladnu posudu iz škrinje i hladite najmanje 5h. Svakih 30 min promiješajte vilicom, tako će imati lijepšu teksturu. Prije serviranja ostavite da odstoji 5min na soboj temperaturi.

Grejp možete koristiti u kombinaciji s piletinom, puretinom,...U salatama dajte si mašti na volju, dodajte sjemenke šipka, orahe, mozzarelu i sl.

Svježi, citrusni miris grejpa u aromaterpiji se često koristiti kod depresije, živčane napetosti, pretilosti, celulita. Stimulira probavu i rad limfnog sustava.

**Čišćenje masne kože:** jogurt je odličan kod akni, a grejp će očistiti pore, tonirati kožu, dati joj sjaj. Izmiješajte sok pola grejpa, dodajte 2 žlice običnog jogurta. Nanesite na kožu nekoliko puta vaticom. Isperite mlakom vodom, nanesite tonik i kremu za njegu.

**Maska za masnu kožu:** u sok pola grejpa dodaje 1 jušna žlicu meda, 1/2 šalice sitnih zobnih mekinja. Ja volim dodati i malo slatkog vrhnja. Sve dobro povežite, ostavite na licu 10 min pa isperite. (isto možete napraviti i s kokos brašnom umjesto zobi). Ako vam ostane smjese, spremite u frižider, koristiti u roku od 2-3 dana.

**Piling za tvrdokornu kožu:** u sok pola grejpa ili njegove pulpe, dodajte 1 šalicu šećera i 3 jušne žlice ulja sjemenki grožda. Izmiješajte i koristite odmah. Utrljajte dobro na laktove, koljena, stopala. Ova mješavina izbljedi će tamna mjesta na koži.

**Ulje za bržu cirkulaciju i revitalizaciju (za noge):** u mješavinu od 30ml lješnjaka i 20ml sezamovog ulja dodajte 15 kapi cedra himalajskog, 20 kapi grejpa, 10 kapi ružmarina 1,8 cineol, 15 kapi đumbira. Ova divna mirisna mješavina, lako će se upiti, djelovati na masno potkožno tkivo, potaknuti cirkulaciju, a koža će biti svilenkasta i mekana. Za bolje djelovanje, prije nanošenja ulja istraljajte cijelo tijelo ili samo noge vrućim ručnikom.

**Nježne usne:** jednu žlicu kakao maslaca otopite na vodenoj pari, maknite s vatre i prebacite u plasitčnu posudicu. Prije nego se počne hladiti dodajte 15 kapi eteričnog ulja grejpa i mandarine. Ovaj labelo svaki put će vas oduševiti, a potaknut će vlažnost i mekoću usana.

**Klara Benko, obiteljski aromaterapeut**  
**Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo**  
[www.klarabenko.com](http://www.klarabenko.com)