

## CURIOSANDO

Raffaella Oliva

### Boccate d'ossigeno e brunch salutista

Non è solo lo stress da lavoro a condannare chi abita in città. A rovinare la qualità della vita metropolitana ci si mettono anche afa, umidità e inquinamento. E se durante l'inverno quasi ci si dimentica dello smog, tornati dalle vacanze lo shock è garantito.

Ritrovare in città la brezza marina o l'aria di montagna è impossibile, ma una boccata d'ossigeno si può prendere anche qui. Basta andare al JJ Café, secondo Jungle Juice a Milano (l'altro si trova in via Dogana 1). Aperto prima dell'estate, offre ai clienti un concentrato di ossigeno da inalare attaccandosi a uno dei due Oxygen Bar (postazioni di

ossigeno) collocati al piano superiore del locale. Ci sono vari mix tra cui scegliere: il Dolcevita è energetico ed euforizzante, il Sunrise rilassante e antidepressivo, mentre lo Smile è perfetto contro la fatica mentale. Poi ci sono il Cleaner, rinfrescante, grazie alla presenza di menta ed eucalipto, e il Twister, al sapore di limone e di ylang ylang, pianta orientale dal potere afrodisiaco.

Per una dose di 12 minuti si pagano 9 euro, compresi la navigazione in Rete sul computer accanto e uno yogurt in omaggio.

Negli Stati Uniti e in Giappone questi bar sono diventati un must, in Italia sono ancora all'inizio, ma per ora sembrano funzionare molto bene.

Se non avete tempo durante la settimana potete approfittare del Fitness Brunch della domenica (ore 12-16). Per 18 euro si può attingere a un ricco buffet di verdure grigliate, torte dolci e salate, macedonie, insalate, yogurt, cereali, marmellate, centrifugati e succhi di frutta, e gustare un piatto caldo.

Tre le proposte: chili con carne più piadina agli spinaci; omelette al formaggio e rotatulle di verdure.

Non manca il caffè, espresso, all'americana oppure, con un'aggiunta di 0,20 euro, aromatizzato alla nocciola, all'amaretto, al cocco, alla liquirizia, al cioccolato. E poi una bella boccata d'ossigeno. Più sano di così.

[www.oxybar.it](http://www.oxybar.it)

[www.junglejuice.it](http://www.junglejuice.it)

