



Il linguaggio dei colori vegetali

...continua il linguaggio dei colori, dai due estremi, rosso e bianco al giallo verde e viola, mangiamo con i colori della stagione!

Cerchiamo di mangiare secondo i ritmi della natura: in estate, frutta e verdura hanno proprietà diuretiche, idrattanti, rinfrescanti, antiossidanti. Proprio ciò che serve in primis per contrastare il caldo.

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (non troppo fredda) per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione. Un bicchiere ogni ora, non bere tanta acqua in breve tempo. Assumerla anche durante i pasti: facilita la digestione e accelera lo svuotamento dello stomaco, attenuando così la sensazione di pesantezza che a volte sopraggiunge dopo mangiato.

ALIMENTI GIALLI

Il colore giallo è simbolo di vitalità, ricerca del nuovo, attrazione, calore e vivacità.

Il colore giallo con tutte le sue tonalità fino all'arancione è nei peperoni gialli, arance, limoni, pompelmo, pesca, albicocca, melone, mela gialla, mango, ananas, zucca gialla, carote....

Questi colori vitali sono flavonoidi, beta-carotene, polifenoli, acidi organici, carotencidi.... tutti dotati di preziose

azioni positive su tutto il nostro corpo.

ALIMENTI VERDI

Il colore verde è simbolo di stabilità, costanza, energia interna.... è rilassante.

Lo si può trovare su insalate, peperoni verdi, kiwi, mele verdi, broccoli, spinaci, agretti, bietta, carciofi, cicoria, indivia, rucetta, lattuga, cetriolo, zucchine, prezzemolo, basilico, rosmarino....

Il colore verde è clorofilla, isotiocianati, indoli, sulfurafano, acido folico....

ALIMENTI VIOLA

Il viola con le sue varie tonalità è simbolo di tranquillità, quiete, fedeltà, trasformazione.

Il viola lo si può trovare nelle melanzane, mirtilli, prugne, more, ribes, uva spina, uva nera, fichi, susine, radichio....

Il viola è dato dai polifenoli, antocianine che hanno grandi proprietà protettive sul sistema circolatorio, vascolare.



Il linguaggio dei colori vegetali

..iniziamo con i due estremi, rosso e bianco
e mangiamo con i colori della stagione!



Un alimento lo si mangia prima con gli occhi e poi con la bocca. Gli alimenti hanno un loro "linguaggio" creato dai loro colori.

Ogni giorno dobbiamo mangiare cinque colori con frutta e verdura fresca di stagione. I colori che non devono mai mancare nella nostra tavola sono: rosso, giallo, verde, bianco, viola.

La nostra vita è piena di colori, preferiamo alcuni colori ad altri sulla base della nostra personalità. Ogni colore ha un suo valore psicologico. Riporto i cinque colori con il loro significato psicologico, gli alimenti con ciascun colore e il valore nutrizionale di ogni colore.

ALIMENTI ROSSI

Il rosso è il colore della energia, è stimolante, è simbolo di forza e vitalità.

Possiamo trovare il rosso nei pomodori, ciliegie, fragole, mele rosse, peperoni rossi, lamponi, cavolo rosso, radicchio, cocomero, ravanelli, arancia rossa, barbabietola rossa...

Il bel colore rosso dei pomodori è licopene, una molecola naturale che il nostro corpo non ha e deve assumere con il cibo. Il licopene è il più efficace abbronzante e protettivo della cute, attivo prima e dopo la esposizione al sole. Tutte le varie tonalità del rosso contenute nella frutta e verdura sono polifenoli, carotenoidi, antocianine, nutrienti essenziali per la salute delle nostre cellule. I carotenoidi del pomodoro e della carota sono assorbiti meglio se cotti.

ALIMENTI BIANCHI

Il bianco è simbolo di pulizia, verità, affermazione, purezza...Lo si può trovare nel sedano, cavolfiore, frutta secca a guscio, aglio, scalogno, erba cipollina, porri, finocchi...

Il bianco è dato da allucina, selenio, polifenoli, isotiocianati, indoli...

Ogni giorno dobbiamo mettere in tavola cinque colori vegetali da assumere con frutta e verdura per garantire nutrienti utili alla protezione del nostro DNA, per alcalinizzare il nostro organismo intero e per la fibra alimentare essenziale per l'igiene e il benessere del nostro intestino.

Seguiteci la prossima settimana parlerò del giallo, verde e viola.