

vivere
in forma



Diretta da Janira Majello

Light

ECCEZIONALE
A SOLO
1,50 EURO

APPROFONDIMENTO

VUOI DIMAGRIRE?
Metti in moto
il metabolismo



ESCLUSIVO!

Milly Carlucci:
"Ecco come mi tengo
in forma a 60 anni!"



Miele:

**meno calorico dello zucchero...
e, se di qualità, fa anche bene!**

Scuola di Cucina

Le ricette **LIGHT** dell'**AUTUNNO**

firmate dai **GRANDI CHEF**

da **staccare
e conservare**

Lezioni di
PILATES
fai da te

La nostra scheda N.6:
TONIFICARE
E ALLUNGARE
IL CORPO
IN 4 MOSSE!



Prevenire e curare

**OSTEOPOROSI:
UN AIUTO
CONCRETO
DALLO YOGA**

In casa

**QUAL È
L'ASPIRAPOLVERE
CHE CONSUMA DI
MENO E PULISCE
DI PIÙ?**

Integratori

**OLIO DI
KRILL, È
DAVVERO COSÌ
MIRACOLOSO?**



L'acqua solarizzata

Tra i modi in cui il nostro organismo può assorbire i colori e beneficiarne, c'è l'acqua solarizzata: per prepararla, vi basta riempire di acqua fredda, e lasciarla per almeno un'ora al sole, un recipiente di vetro di un certo colore, che darà le sue proprietà all'acqua caricata dai raggi del sole. L'acqua così "potenziata" si conserva per diversi giorni, a seconda del colore: quella nei recipienti blu (colore con azione antisettica) mantiene le sue proprietà per 7-10 giorni, quella in contenitori dai colori caldi (rosso, arancione, giallo) va consumata entro 2 giorni. In ogni caso, si deve bere a piccoli sorsi la mattina a digiuno o tra un pasto e l'altro. Se la usate per disturbi in fase acuta, si consiglia di berne un mezzo bicchiere più volte al giorno, fino al miglioramento dei sintomi; per disturbi cronici, meglio assumerne piccole quantità per periodi più lunghi (es: 3-4 cucchiaini al giorno per un mese).

I colori possono essere assorbiti dal nostro organismo in diversi modi: attraverso le **irradiazioni luminose** fatte con speciali apparecchiature e filtri; attraverso gli **alimenti**, ossia mangiando cibi con il loro colore naturale; attraverso la **luce solare**, che comprende nel suo spettro tutti i colori (in questo caso viene chiamata **elioterapia**, ed era nota fin dall'antichità per i suoi effetti antidepressivi); attraverso l'**acqua solarizzata** (v. box); attraverso il **bagno**, quindi con acque colorate con essenze naturali o luci speciali; attraverso la **visualizzazione** (che consiste nell'immaginare mentalmente il colore attraverso esercizi di rilassamento e respirazione).

Le tinte del benessere

Nella cromoterapia, ogni colore dello spettro percepibile dall'occhio umano ha particolari caratteristiche curative. Secondo questa medicina alternativa, il **rosso** è stimolante, utile per la pressione bassa e per aiutare l'attività epatica ed endocrina. Decongestiona le vie respiratorie, e ha

effetto energizzante su psiche e libido. L'**arancione** ha effetti benefici sulla tiroide, e aiuta in caso di depressione, stimolando inoltre l'appetito e l'allegria. Il **giallo** allevia i problemi di digestione (colite, gonfiori) e aiuta la concentrazione, stimolando inoltre il pensiero positivo. Il **verde** è un colore rilassante, che offre serenità e allevia lo stress, oltre a essere utile in caso di problemi dell'apparato digestivo dovuto a tale causa (gastriti, ulcere). È efficace anche in caso di insonnia. L'**azzurro**, in tutte le sue declinazioni, può aiutare in caso di pressione alta, è rilassante e ha un effetto analgesico naturale. Allevia inoltre emicranie e cefalee. L'**indaco**, tra blu e viola, è utile per regolarizzare l'azione della tiroide e per i disturbi di occhi e orecchie. Infine il **viola** è stimolante della psiche, e aiuta la creatività e l'intuizione. Distende i nervi, stimola le difese immunitarie e rinforza ossa e articolazioni.

La cromoterapia anche attraverso il cibo

L'occhio guida la nostra mano nella scelta del cibo più adatto alla nostra salute, in base ai colori alimentari. Lasciamo quindi che a scegliere il pasto quotidiano sia anche l'istinto visivo.

I colori degli alimenti sono un naturale sistema di comunicazione tra noi e il cibo.

I colori alimentari sono dominanti nel cibo vegetale, e sono costituiti da pigmenti, principi nutritivi dotati di azioni protettive, essenziali per l'integrità, il benessere e la salute dell'intero nostro organismo (v. box per approfondire l'argomento). Questi colori sono molecole naturali capaci, tra le altre cose, di contrastare i temuti radicali liberi, che hanno effetti aggressivi e tossici contro le nostre cellule. Se vogliamo sfruttare gli effetti benefici generali dei colori nell'alimentazione quotidiana, **dovremmo mettere in tavola ogni giorno almeno cinque colori diversi per cinque porzioni tra frutta e verdura e, in caso di particolari disagi, dovremmo, come detto, farci guidare anche dalle richieste che il nostro organismo ci fa attraverso l'occhio.** 🍷





Cromoterapia:

l'incredibile forza guaritrice dei

COLORI

Ha origini antichissime e sfrutta l'influenza dei colori sul nostro organismo e sugli stati d'animo: è la cromoterapia, valido aiuto alle moderne tecniche di medicina



Patrizia Pellegrini
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®
Fiori di Bach-Riflessologia
Plantare-Iridologia
www.patriziapellegrini.com

La cromoterapia ha origini antichissime: le medicine tradizionali hanno infatti da sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e sullo stato d'animo delle persone. È una tecnica che si integra facilmente ad altre terapie o trattamenti per potenziarne il risultato, e usa i colori per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il loro naturale equilibrio.

Come funziona

L'effetto terapeutico del colore sull'organismo umano è legato alla natura oscillatoria delle cellule.

Il malessere o la malattia non sarebbero altro che una disarmonia del ritmo vibratorio cellulare, su cui i colori hanno potere armonizzante.

* Il linguaggio dei colori negli alimenti

I colori che non devono mai mancare nella nostra tavola sono rosso, giallo, verde, bianco e viola. Ecco in particolare le caratteristiche di ogni colore.

Alimenti rossi: il rosso è il colore della energia, è stimolante, è simbolo di forza e vitalità. Le varie tonalità di rosso contenute nella frutta e verdura sono potenti antiossidanti, come il famoso licopene dei pomodori, nonché polifenoli, carotenoidi, antocianine.

Alimenti gialli: il giallo, in tutte le sue tonalità fino all'arancione, è simbolo di ricerca del nuovo, attrazione, calore e vivacità. Questi colori vitali sono flavonoidi, beta-carotene, polifenoli, acidi organici, carotenoidi.

Alimenti verdi: il verde è simbolo di stabilità, costanza, energia interna, ed è rilassante. È causato da clorofilla, isotiocianati, indoli, sulforafano, acido folico.

Alimenti viola: il viola, nelle sue varie tonalità, è simbolo di tranquillità, quiete, fedeltà, trasformazione. Questo colore è dato a frutta e verdura da polifenoli e antocianine, noti per le loro proprietà protettive sul sistema cardiovascolare.

Alimenti bianchi: il bianco è simbolo di pulizia, verità, affermazione, purezza. È dato da allucina, selenio, polifenoli, isotiocianati, indoli.