КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«РАЗНОЦВЕТНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Японские медики опытным путём доказали, что цвет пищевого - фруктового или овощного сока связан с его полезными и лечебными свойствами.

Сок красного цвета ускоряет кровообращение, даёт энергию и тепло. Его делают из томатов, черешни, краснокочанной капусты, красного и горького перца, редиски,ржи и пшеницы.

Сок оранжевого цвета создаёт хорошее настроение, даёт чуство радости, повышает жизненный тонус и помогает обрести душевное равновесие. Он готовится из апельсинов, моркови, абрикосов и тыквы.

Сок жёлтого цвета стимулирует двигательные функции, действует освежающе, помогает нервной и пищеварительной системам , а также при запорах. Делают его из лимонов, ананасов, яблок, персиков, бананов, папайи, кукурузы и манго.

Сок зелёного цвета очищает кровь, убивает бактерии, служит естественным успокаивающим средством. Его готовят из всех зелёных лиственных овощей, брюссельской капусты и авокадо.

Сок синего цвета полезен при головной боли, ободряет и тонизирует. Готовится из сливы, винограда и черники.

«Ваша пища должна быть вашим лекарством», - завещал нам Гиппократ.

Профессор Вернер Коллет в 1964 году писал о том, что привычки питания и болезни цивилизации, от которых умирает 80% населения, взаимосвязаны. После продолжительного неправильного питания организм вынужден восполнять недостающие вещества за счёт менее важных органов, таких как зубы, кости скелета, соединительные ткани, чтобы обеспечить выполнение жизненно важных функций.

Не будем думать о плохом, но шесть основных жизненных правил Хильдегарды Бингенской, настоятельницы одного из германских монастырей, излечившей сотни обратившихся за помощью больных мы возмём на вооружение:

1. Больше общайтесь с природой
2. Заботьтесь о полезности продуктов.
3. Не перенапрягайтесь.
4. Соблюдайте режим бодрствования и сна, снимайте нервное напряжение.
5. Выводите токсины и шлаки из организма.
6. Будьте добродетельны.

Цвет является одним из свойств продуктов питания, также как и запах, текстура и вкус. Благодаря своему цвету, пища возбуждает наш аппетит и поддержиапет наши силы.Более того ,мы инстинктивно выбираем ту пищу, свойства которой ассоциируем с её цветом. Например, мы едим апельсины в качестве тонизирующего средства, а мясо, чтобы восстановить уровень энергии, когда устали и долго занимались физическим трудом.

Продукты всяких цветов наделены особыми питательными веществами: витаминами и минералами, в которых нуждается наш организм. Когда мы знаем, какие именно нам вещества требуются, мы составляем определённую диету.

Красная пища – помидоры, красный перец, краснокачанная капуста, свекла, красный чили,красная фасоль, водяной кресс, тёмно-зелёные овощи, чёрный и белй перец, имбирь, розмарин, мясо, вишня, малина, клубника, красная смородина – содержат в себе железо, неоходимые для образования красных кровяных телец и обеспечения организма энергией. Даже небольшой недостаток красного цвета может стать причиной снижения работоспособности и плохого иммунитета.

Если ваша диета лишена красного цвета, то вы будете легко уставать и страдать анемией.

Оранжевая пища – тыква, брюква, морковь, оранжевый перец, кориандр, тмин, яичный желток, апельсины, персики, абрикосы, нектарин, манго, папайя, дыни – соотносится со здоровьем и жизненными силами и содержит витамин С – источник прекрасного здоровья. Кроме продуктов обозначенных выше среди оранжевых соков, к оранжевой пище относится мёд, - очень полезный продукт для иммунной системы.

Жёлтая пища – лимоны, ананасы, жёлтые яблоки, персики, бананы, папайя, манго, кукуруза, жёлтая чечевица, сливочное и растительное масло, орехи полезно для нормального функционирования пищеварительной системы и для очистки тела от шлаков, а также для укрепления нервной системы и развития умственных способностей.

Зелёная пища – капуста, салат, зелёный перец, кабачки, горох, сельдерей, зелёная фасоль, огурцы, авокадо, петрушка, эстрагон, мята, базилик, зелёная чечевица, зелёные яблоки, киви, крыжовник – полезно для сердца, так как зелёный цвет соотносится с сердцем. Она нормализует пониженное давление, снимает нервное напряжение, облегчает стресс, избавляет от головных болей и помогает улучшить настроение.

Голубая, синяя и фиолетовая пища – слива, виноград тёмных сортов, черника, голубика, чёрная смородина, фиолетовый лук, морская капуста, брокколи, баклажаны, рыба, грибы, черные оливки, чёрная фасоль, голубой шалфей, ягоды можжевельника – эта пища охлаждает и успокаивает.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не зацикливайтесь на одном цвете блюд и сока. Разнообразьте меню!

Использованые материалы: М.Сычёва «Радуга цвета»