



Frutta e colori

Preparare marmellate a me rilassa molto, i colori della frutta e gli odori mi fanno star bene.

Ho letto un articolo molto interessante scritta da un operatore del benessere fisico che parla delle proprietà di verdure e frutta in base ai colori:

Rosso

Frutta e verdura di colore rosso si distinguono, innanzitutto, per le loro importanti proprietà antiossidanti e per la capacità di prevenire tumori e patologie cardiovascolari, proteggendo anche il tessuto epiteliale. Il licopene, contenuto soprattutto nel pomodoro e nell'anguria, combatte i tumori al seno e alle ovaie nelle donne e quello alla prostata negli uomini. Le antocianine ed i carotenoidi, di cui sono particolarmente ricche arance rosse, fragole e ciliegie, sono un ottimo coadiuvante nella cura delle patologie dei vasi sanguigni e/o fragilità capillare, prevengono l'aterosclerosi dovuta agli alti livelli del colesterolo e potenziano la vista.

Gli alimenti rossi, inoltre, sono i più ricchi di vitamina C: favoriscono la produzione di collagene, mantengono integri i vasi sanguigni, stimolano le difese immunitarie e la cicatrizzazione delle ferite. La vitamina C è anche uno

dei principali responsabili del buon assorbimento del Ferro contenuto in frutta e verdura.

Frutta e verdura rossa: arance sanguinelle, melograno, fragole, Ribes, amarene, ciliegie, barbabietole, pomodoro, radicchio rosso, crescione, rapanelli, peperoncino, cipolla rossa, fagioli rossi, lenticchie, patata rossa.

Giallo-arancio.

Come gli alimenti rossi, frutta e verdura giallo-arancio aiutano a prevenire tumori, patologie cardiovascolari e l'invecchiamento cellulare, potenziando anche la vista. Il segreto sono i flavonoidi, i quali agiscono prevalentemente a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione dei radicali liberi. Anche l'alto contenuto di beta-carotene protegge l'organismo dai danni dovuti alla presenza dei radicali liberi: inoltre, viene assorbito con i grassi senza rischi di sovradosaggio, come può invece accadere attraverso un uso eccessivo di integratori dietetici. Il beta-carotene ha anche una potente azione provitaminica ed antiossidante ed è precursore della vitamina A, importante per la crescita, la riproduzione, il mantenimento dei tessuti e le funzioni immunitarie.

Peperoni, limoni ed arance, particolarmente ricche di vitamina C, hanno un'elevata funzione antiossidante e contribuiscono alla produzione del collagene. Infine, le antocianine contenute in questi alimenti (arance soprattutto) svolgono un'azione antinfiammatoria, antitumorale ed anticoagulante.

Frutta e verdura gialla-arancio: albicocca, ananas, arancia, mandarino, mela, pesca, mango, papaia, prugna gialla, limone, melone, zucca, carota, mais dolce, patata, peperone giallo.

Verde

La clorofilla, responsabile del colore verde di frutta e verdura, ha una potente azione antiossidante, mentre i carotenoidi contenuti in questi alimenti aiutano l'organismo a difendersi e prevenire le patologie coronariche e molti tipi di tumore; inoltre, sono responsabili della vista e dello sviluppo delle cellule epiteliali. Questi alimenti sono particolarmente ricchi di Magnesio, un minerale molto importante che favorisce il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, stimola l'assorbimento del Calcio, del Fosforo, del Sodio e del Potassio, regola la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso.

Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di acido folico e di folati, utili come strumento di prevenzione contro l'aterosclerosi e, nel caso dei neonati, del rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale durante la gravidanza. Broccoli, prezzemolo, spinaci e kiwi sono molto ricchi di vitamina C: favoriscono quindi l'assorbimento del Ferro contenuto nella frutta e nella verdura, hanno proprietà antiossidanti ed aiutano a prevenire malattie cardiovascolari, neurologiche e tumori.

Frutta e verdura verde: mela verde, kiwi, lime, broccoli, prezzemolo, spinaci,

erbette, piselli, fave.

Blu-viola

Gli alimenti blu-viola, oltre a proteggere la vista (soprattutto il mirtillo) e a prevenire tumori e patologie cardiovascolari, contribuiscono ad una corretta funzione urinaria (specie i frutti di bosco). Le antocianine svolgono un'importante azione antiossidante e difendono l'organismo da patologie dovute ad una cattiva circolazione del sangue, proteggendo i capillari; prevengono l'aterosclerosi provocata da alti livelli di colesterolo ed inibiscono l'aggregazione piastrinica.

Ribes e radicchio, oltre alle proprietà antiossidanti dovute alla presenza di vitamina C, intervengono nella formazione della carnitina e del collagene. Il radicchio, inoltre, contiene il beta-carotene precursore della vitamina A e, come anche fichi, Ribes, more e prugne, il Potassio, che protegge il tessuto osseo e combatte le patologie cardiovascolari e l'ipertensione. Le melanzane, invece, sono ricche di Magnesio, con l'ulteriore vantaggio di possedere pochissime calorie. Frutta e verdura blu-viola, infine, sono ricche di fibre e carotenoidi, attivi contro le patologie neuro-degenerative e l'invecchiamento cutaneo.

Frutta e verdura di colore blu-viola: mirtillo, mora, prugna selvatica, uva, broccolo, cavoletto di Bruxelles, melanzana.

Bianco

Frutta e verdura dal colore bianco rinforzano il tessuto osseo ed i polmoni. La quercetina contenuta in questi alimenti, è un potente antiossidante che difende l'organismo dal rischio di tumori. Ricchi vitamine, di fibre, di Potassio e di altri sali minerali, contengono anche gli isotiocianati, ottimo strumento di prevenzione contro l'invecchiamento cellulare. Aglio, cipolle e porri contengono anche l'allilsolfuro, che rende il sangue più fluido e meno incline alla formazione di trombi.

Frutta e verdura di colore bianco: banana, mela e pera bianca, uva bianca, aglio, ceci, cetrioli, cipolla, cavolfiore, finocchi, funghi, indivia, porro.

CIBO E CROMOTERAPIA.

La Cromoterapia può essere applicata anche alla sfera del cibo; i colori emanano la loro energia attraverso le vibrazioni. I cibi arancioni fanno assimilare vibrazioni legate alla gioia e all'allegria. I cibi rossi danno energia e consapevolezza immediata. Il verde si presta a ritrovare l'equilibrio psicofisico dopo una giornata faticosa.

Ogni colore è collegato ad un organo su cui agisce positivamente attivandone le difese:

Colore

Organo/ghiandola

Rosso

Arancione

Giallo limone

Verde

Viola

Magenta

Scarlatto

Fegato

Tiroide, ghiandole mammarie

Pancreas, Timo

Ipofisi

Milza

Prostata, surrenali

Testicoli, ovaie.