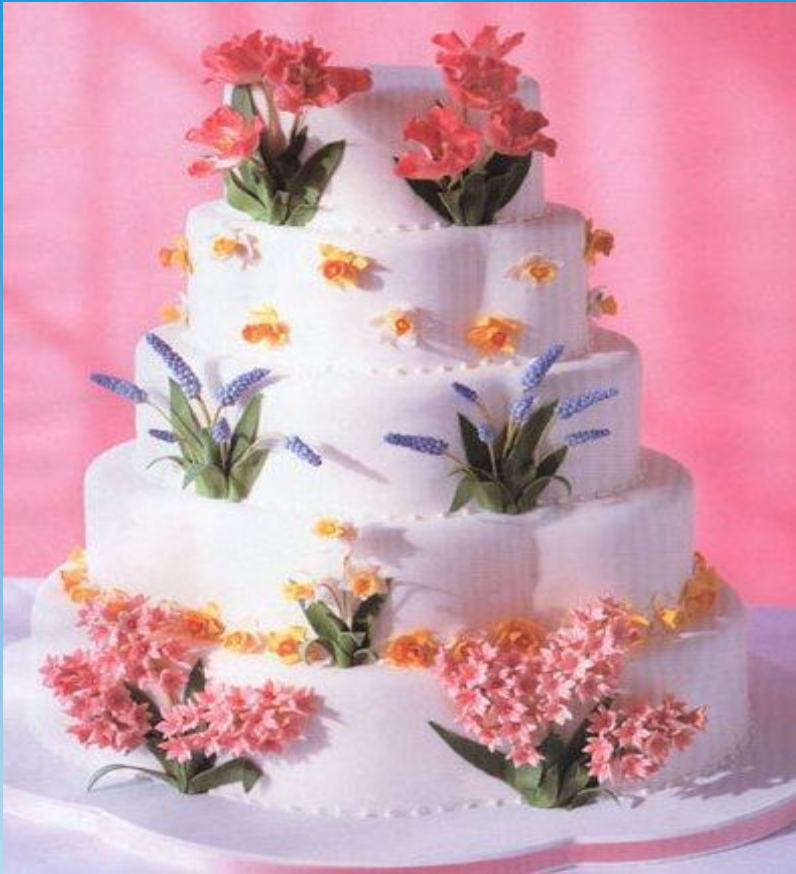


Как правильно есть











(c) 2009 Richard Montgomerie



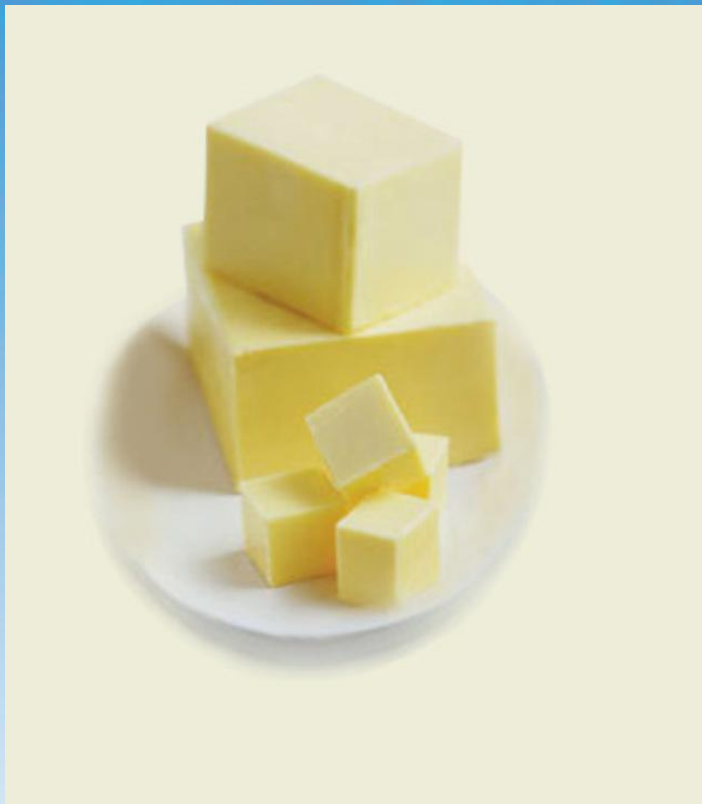
Белки



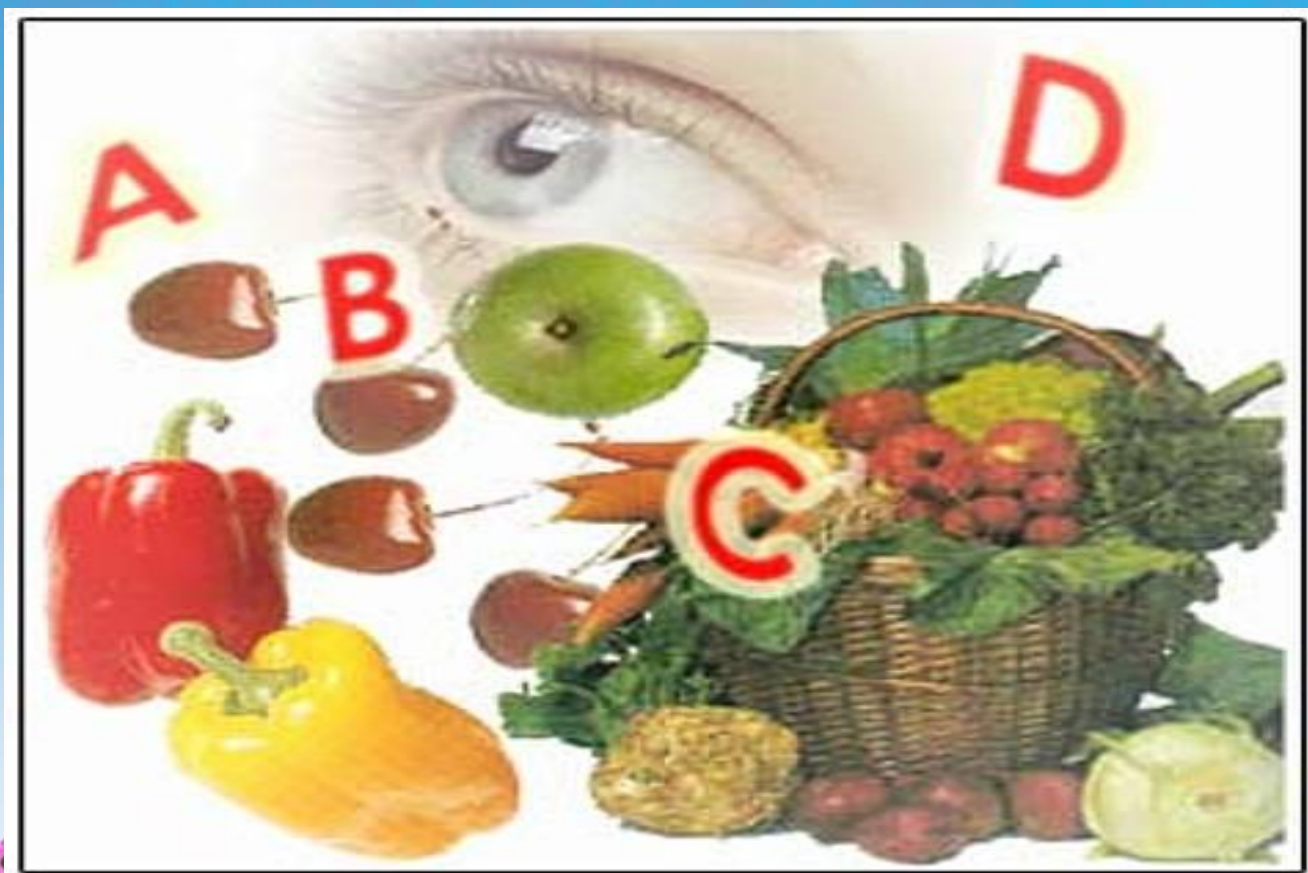
Углеводы



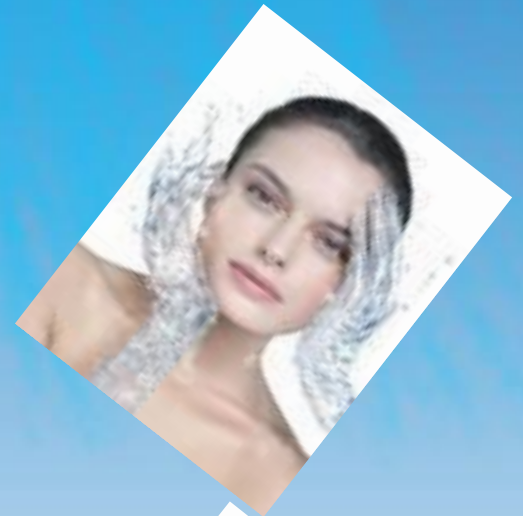
Жиры



Витамины



Вода





КРАСНЫЙ

Красный цвет согревает, дает много энергии и поднимает настроение. Те, кто постоянно мерзнет зимой и осенью, могут включить "внутреннее отопление", употребляя чай из плодов шиповника, бруснику, свеклу и краснокачанную капусту. Красный растительный пигмент благодаря низкой частоте колебаний и большой длине волны обладает согревающим действием. Кроме того, красный активизирует пищеварение и обмен веществ, этот цвет бодрит, как никакой другой.



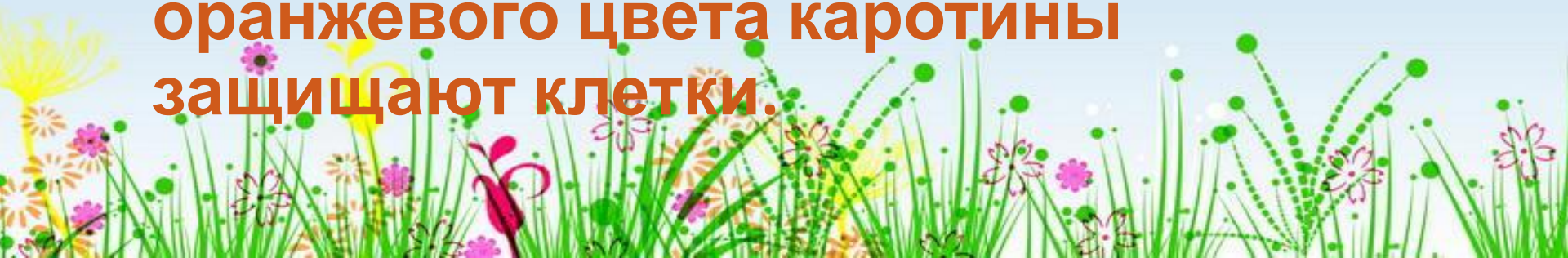
ЗЕЛЕНЫЙ

Зеленый цвет - это "законсервированная" жизненная энергия и целительная сила. Хотя зеленый и холодный цвет (как синий и фиолетовый), тем не менее он полезен зимой и осенью. Салаты, зелень, капуста брокколи и т.д. противостоят воспалительным процессам, уничтожают болезнетворные бактерии и, таким образом, защищают от простуды.



ОРАНЖЕВЫЙ

Оранжевый снимает спазмы
прибавляет сил. Продукты
оранжевого цвета - морковь, тыква,
апельсины - идеальны для
подготовки организма к зиме.
Апельсины нейтрализуют яды.
Содержащиеся в овощах и фруктах
оранжевого цвета каротины
защищают клетки.





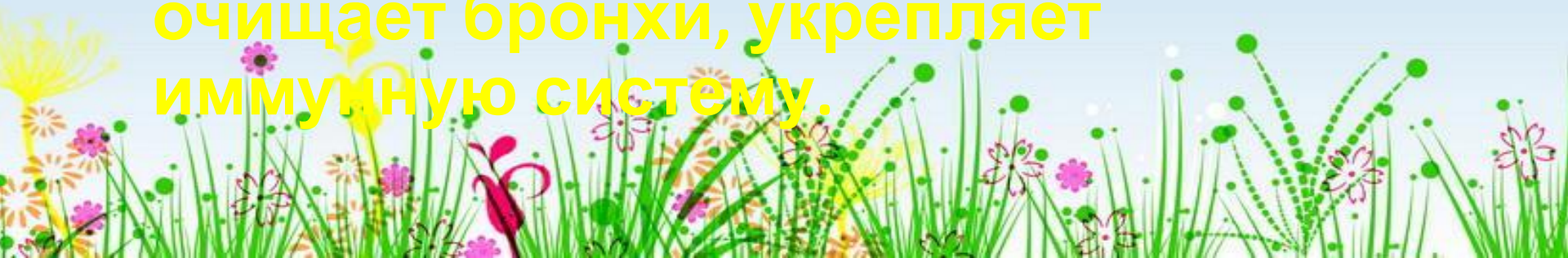
ЖЕЛТЫЙ

Желтый наделяет положительной энергией и успокаивает. Когда дни становятся короче, вы можете восполнить недостаток солнца желтыми лакомствами (кукурузой, бананами, манго). Как и солнечный свет, они улучшают настроение, снимают симптомы депрессии, успокаивают нервы. Кроме того, эти продукты содержат много витамина С, повышающего иммунитет.



ЛИМОННЫЙ

Лимонный освежает и возвращает здоровье. Продукты нежного желто-зеленого цвета (авокадо, артишоки, оливковое масло) - хорошая профилактика простудных заболеваний. Лимонный цвет способствует отделению слизи, очищает бронхи, укрепляет иммунную систему.



Будьте здоровы!

