

CIBO E COLORE

L'alimentazione sta alla base del nostro essere, è il nostro primo e più importante mattone per costruire la casa della salute. Ecco che assume un gran valore, per tale costruzione, utilizzare anche i colori dei vegetali, degli ortaggi e della frutta sulle nostre tavole per avere un potere terapeutico, stimolante e gioioso poiché i colori animano la vita, influenzando positivamente il nostro benessere emotivo, fisico, mentale e spirituale. Tanto e tanto si parla di alimentazione ma non è mai abbastanza, per questo voglio fare riferimento proprio a uno dei temi del convegno tenutosi qualche giorno fa a Monte San Savino, organizzato dall'Università Popolare di Arezzo (v. mondoliberonline.it, articolo del 21 settembre u.s.).

La Dottoressa Roberta Bichi, biologo e nutrizionista, ha ribadito l'importanza di un "piatto di colori" al fine di stimolare la consapevolezza che la natura è a nostra disposizione per ottenere la salute psicofisica.

Brevi caratteristiche e proprietà di cibi carichi di colore nutritivo.

-Verde: Asparago, bietola, cavolo, cetriolo, cicoria, cima di rapa, lattuga, legumi freschi, sedano, spinacio, foglia di tarassaco, zucchini, kiwi. Questi alimenti essendo ricchi di clorofilla contengono flavonoidi come la luteina che protegge gli occhi; carotenoidi utili per la pelle; magnesio che regola il metabolismo, la trasmissione dell'impulso nervoso, mantiene in salute vasi sanguigni, denti e ossa; zolfo utile per eliminare molte tossine; polifenoli e Vitamina C indispensabili per la crescita cellulare, per proteggere il sistema immunitario e cardiocircolatorio nonché per la prevenzione di tumori. Il verde è il colore della natura, ha funzione di riequilibrio, simbolo di rinnovamento e speranza.

-Rosso: barbabietola, peperone rosso, pomodoro, radicchio rosso, ravanello, amarena, anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, lampone, melagrana, ribes rosso. Tali alimenti sono una fonte di antocianine, betacianine e carotenoidi vantaggiosi per la protezione dell'apparato cardiovascolare, vie urinarie quindi con problematiche di ritenzione idrica, cellulite, gonfiore, memoria. Altra sostanza importante è l'ormai famoso licopene, pigmento vegetale che dà il colore rosso a verdura e frutta, ha effetti protettivi e di prevenzione contro il tumore al seno e alla prostata. Vitamina A che ha efficacia sul sistema visivo, sulla crescita e sullo sviluppo, nonché per la struttura della pelle. Il rosso è legato al risveglio dell'energia, quindi aumenta la pressione sanguigna, stimola il rilascio di adrenalina ed è il colore legato all'amore.

-Arancio-Giallo: carota, mais dolce, peperone giallo, zucca, agrumi, albicocca, cachi, frutta esotica, melone, pesca. Presenza di Vitamina C per le difese immunitarie; flavonoidi per contrastare i radicali liberi, betacarotene azione antinvecchiamento cellulare, depurativa e in particolare la sostanza chiamata "zeaxantina" è raccomandata, ad esempio, per la degenerazione maculare. Servono pure per memoria, sistema cardiovascolare, riduzione tumori, attività anche antinfiammatoria poiché queste sostanze agiscono sulla flora batterica, riducono il gonfiore, stimolano la produzione di succhi gastrici, aiutano la digestione e l'assorbimento degli alimenti. Il colore arancio è associato alla gioia, alla libertà, offre sollievo alla depressione, ha un'azione riscaldante. Il giallo è il colore che ricorda il sole quindi agisce da tonico generale.

-Blu-Viola: Carciofo, cavolo viola, melanzana, fico, fico d'India, mirtillo, mora di rovo, prugna, uva. I loro vari colori sono da attribuire alle antocianine e la loro attività antiossidante contrasta il rischio di cancro, infarto e naturalmente l'invecchiamento per la presenza del resveratrolo che fa abbassare colesterolo, stimola la produzione di collagene. I frutti di bosco, forniti di Vitamina C e potassio, sono indicati per gli occhi, menopausa, sforzi muscolari. Questi due colori hanno proprietà calmanti, donano equilibrio, sono contro l'insonnia e lo stress. Perché non approfittarne per smorzare anche la fame?

-Bianco: aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, porro, rafano, funghi, banana, litchi, mangostano, mela, pera. Essi hanno sostanze (polifenoli, Sali minerali, fibre) efficaci per la riduzione di rischio cardiovascolare, per rinforzare il sistema scheletrico e nervoso.

Stimolanti della depurazione del nostro organismo. La tinta è data dalla quercetina, altro componente antiossidante. Mentre dal punto di vista della cromoterapia il colore bianco rappresenta purezza, pulizia, ordine, creatività, ecco perché è consigliabile per ripulire il corpo dalle tossine.

*** **

“Cessate o mortali, dal contaminare con vivande nefaste i vostri corpi! Vi son messi, vi son frutti, che curvano con il loro peso i rami e, sulle viti, turgide uve. Vi son dolci verdure ed altri prodotti che la fiamma può far graditi e teneri. Né il liquido latte manca a voi, né il miele odoroso di fior di timo. A voi offre ricchezze la provvida Terra, ed alimenti miti, offre vivande senza stragi e senza sangue” (Ovidio).

Giulia Zeroni – Consulente del benessere su misura
Economo Dietista – Dirigente di Comunità – Estetista olistica
E-mail: giuliazeroni@virgilio.it
Sito web: www.giuliazeroni.it