

Healthy pages

# COLORE E ALLEGRIA A TAVOLA

di Nicola Sorrentino

Bianco, rosso, blu-viola, verde, giallo-arancio sono i colori della dieta del benessere.

Ad ognuno di essi corrisponde un preciso effetto di nutrizione e prevenzione.

Non facciamoceli mai mancare

**I**n questo numero vogliamo parlarvi di cromodietta, ovvero la dieta dei colori, in base alla quale le funzioni dell'organismo sono influenzate oltre che dalla composizione degli alimenti anche dalla loro tonalità cromatica. Ci si può curare, disintossicarsi e addirittura dimagrire seguendo una dieta che tenga in considerazione le tinte degli alimenti. È risaputa l'influenza dei colori nella vita di tutti i giorni. Non è un caso che al mattino, in base al nostro stato d'animo, si scelga volutamente o no un abito di un determinato colore. Colori caldi se siamo giù di tono, forti e solari quando siamo contenti. Gli esperti di marketing sanno molto bene quali colori usare per influenza-

re le abitudini dei consumatori. Il viola ad esempio identifica oggetti di lusso, il bianco l'igiene, il rosso il dinamismo, e via discorrendo. In un ristorante che necessita di un ricambio veloce della clientela come ad esempio un fast food i colori base dell'arredamento saranno il rosso e il giallo; se invece si sceglieranno tonalità pastello, tenui e delicate, l'effetto sarà quello di far sentire a proprio agio gli ospiti e quindi di farli soffermare di più nel locale.

## Gli effetti del colore sulla salute

Secondo i terapeuti dei colori il sovrappeso è dato da uno squilibrio tra raggi blu e rossi. Una persona obesa risente dalla carenza di raggi rossi e di un'abbondanza di quelli blu: se si vuole dimagrire, bisogna quindi introdurre alimenti ricchi di raggi rossi e giallo-arancio. Per chi vuole disintossicarsi la



scelta dovrà ricadere invece su alimenti ricchi di raggi verdi. Quest'ultimi hanno anche benefici effetti sulle ossa ed occhi. Il colore bianco è utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e per abbassare il colesterolo cattivo. Il giallo-arancio aumenta le difese immunitarie ed è utile alla pelle. Il rosso e il blu-viola possono essere utili per le patologie del tratto urinario e la memoria.

## Quali alimenti scegliere

**ROSSO:** pomodori, ravanelli, barbabietola rossa, anguria, ciliegie, fragole, ecc.

**VERDE:** asparagi, carciofi, cardi, broccoli, spinaci, cetrioli, insalate verdi, basilico, ecc.

**BIANCO:** aglio, cipolla, finocchio, cavolfiore, pera, mela, ecc.

**BLU-VIOLA:** radicchio, melanzana, mirtili, frutti di bosco, prugne, fichi, ecc.

**GIALLO-ARANCIO:** zucca, carote, peperoni gialli, arance, limoni, albicocche, pesca gialla, ecc.

