

GYDANTI SPALVŲ GALIA



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS



RAUDONA

Obuoliai, vyšnios, braškės, serbentai, spanguolės, avietės, čili pipirai, paprikos, pupelės, svogūnai, pomidorai, arbūzai, lęšiai, ridikėliai...

Daug vitamino C, palaiko antinksčių veiklą (padeda kovoti su stresu) ir imunitetą, veikia priešuždegimiškai, saugo širdį ir kraujagysles.

ORANŽINĖ

Abrikosai, melionai, morkos, mandarinai, mangai, nektarinai, paprika, lęšiai, papaja, persikai, persimonai, batatai, ciberžolė, moliūgai...

Karoteoidai, vitaminai A ir C yra svarbūs vyrų ir moterų reprodukciniai sveikatai, imunitetui, smegenų veiklai, regėjimui.

GELTONA

Obuoliai, kiaušės, bananai, ramunėlių arbata, avinžirniai, kukurūzai, imbieras, geltonieji burokėliai, auksinių linų sėmenys, citrinos, ananasai, bolivinė balanda, lęšiai, paprikos, garstyčios, svogūnai, bulvės, sorų kruopos...

Palaiko virškinimo sistemą, metabolizmą, stiprina imunitetą, regėjimą, gražina ir stiprina odą.

ŽALIA

Gražgarstė, avokadai, mangoldai, burokėlių lapai, paprika, brokoliai, briuselio kopūstai, salierai, svogūnų laiškai, petražolės, kalendros, pankoliai, obuoliai, agurkai, šparaginės pupelės, žirneliai, lęšiai, alyvuogės, žalioji arbata, lapiniai kopūstai (kale), kiviai, porai, salotos, žaliosios citrinos, spindulinės pupuolės, špinatai, valgomieji daigai, cukinijos, rėžiukai...

Daug kalcio, folatų, vitaminų K, B6, B12; Saugo širdies ir kraujagyslių sistemą, stiprina kaulus ir imunitetą, gali padėti išvengti onkologinių ligų ir išlaikyti skaisčią odą. Chlorofilas, suteikiantis augalams žalią spalvą, yra labai stiprus antioksidantas.

ŽALIAI-MĖLYNA

Jūros kopūstai, melsvadumbliai: plokščioji vingrūnė (spirulina*) ir chlorella*
*prieš vartojant bet kokius papildus būtinai pasitarkite su šeimos gydytoju ar vaistininku.

Jūros dumbliuose gausu jodo ir seleno, būtinų skydliaukės veiklai ir sveikatai.

MĖLYNAI-VIOLETINĖ

Aronijos, smidrai*, pupelės, lęšiai, juodoji bolivinė balanda, juodieji ryžiai, juodoji arbata, mėlynės, šilauogės, gervuogės, kopūstai*, baklažanai, žiediniai kopūstai*, vynuogės, svogūnai*, alyvuogės, slyvos, razinos, batatai*, lapiniai kopūstai kale*, figos, morkos*... *violetinės spalvos

Palaiko smegenų veiklą, nuotaiką ir gebėjimą atsipalaiduoti, stiprina širdį ir kraujagysles.

RUDA IR BALTA

Rudieji ir baltieji ryžiai, griekiai, kakava, anakardžiai, kava, datulės, miežiai, linų sėmenys, kanapių, sezamo, moliūgo ir saulėgražų sėklos, grybai, riešutai, avižos, spelta, kviečiai, lęšiai, bolivinė balanda, rugiai, kokosai, žiediniai kopūstai, česnakai, kaliaropės, tofu, bulvės, ropės, svogūnai, baltoji arbata, rauginti kopūstai, pastarnokai...

Stiprina kaulus ir imunitetą, gerina žarnyno veiklą. Rinkitės tik natūralius baltos ar rudos spalvos produktus – batonas ar baltasis cukrus sveikatos nepridės!

