



כוח הצבע!



מועצת הצמחים

ירקות ופירות ב-5 צבעים
זה אליפות!

הגוף שלנו הוא מכונה פלאית:

בכל רגע ורגע מתרחשות בו המון פעולות
שמאפשרות לנו לחיות:

הלב פועם, המוח חושב, הדם זורם, הריאות
מכניסות אוויר ומוציאות אוויר, העצמות נבנות,
השרירים מתחזקים ועוד .

מהיכן לוקח הגוף את החומרים שעוזרים לו
להיבנות ?
ממזונות בריאים וטובים שאנחנו דואגים לתת לו.



כוח הצבע!

מחקרים מראים כי בפירות ובירקות שאנחנו אוכלים נמצאים שומרי הבריאות שלנו.

לכל צבע בפרי ובירק יש תכונות חשובות ששומרות על בריאותנו..הבה נכיר אותם:

אדום	כתום/ צהוב	ירוק	לבן	סגול
------	---------------	------	-----	------

אדום

הצבען האדום ליקופן – שומר
על הלב ועל כלי הדם.



אדום



כתום וצהוב

הצבענים הכתומים (קרוטנואידים)
תורמים להגנה מפני סרטן ועוזרים
למערכת החיסון לשמור על בריאות
הגוף.



כתום וצהוב



ירוק

הצבען לוטאין תורם לשמירה על ראייה תקינה
ומגן על הגוף מחומרים שמחלישים את הגוף.



ירוק



ירוק



השותף הטבעי לכריך

פצצת ויטמין C

לבן

**תרכובות הגופרית חסרות הצבע, ידועות
במיוחד כנוגדי חיידקים ודלקות.**



לבן



חטיף אנרגיה טבעי

סגול

הצבענים הסגולים (אנטוציאנינים)
מגנים על הגוף ושומרים על תפקוד
המוח.



סגול



טיפ לדוגמה - תשובה בריאה לצורך במתוק



אז לא לשכוח-לצבע יש כוח!

אדום	כתום / צהוב	ירוק	לבן	סגול
שומר על הלב	מגן מפני מחלות	שומר על העיניים	נלחם בחיידקים	שומר על המוח