**Słyszeliście o koloroterapii? Od niej zależy, jakie soki pić w stresie, a jakie z myślą o pięknej skórze**

**Wiedzieliście, że pomarańczowe warzywa i owoce i świeże soki z nich wyciśnięte zapewniają promienną cerę? Żółte poprawiają odporność a różowe metabolizm. Fioletowe mają wpływ na samopoczucie, bordowe na krążenie, a zielone orzeźwiają. Dzięki znajomości kolorów zdrowia można łatwo określić, jaki sok jest dla nas najlepszy. Właśnie rusza Akcja Marwitalizacja firmy Marwit, dzięki której dowiecie się, jak odkryć własny kolor zdrowia.**

Skąd pomysł na podział soków warzyw i owoców według kolorów? Dietetycy przekonują, że ten element może zdradzić nam bardzo wiele o właściwościach i witaminach oraz mikro- i makroelementach, które zawierają. Tym samym pozwala określić korzyści, jakie z ich picia będzie czerpał organizm.

Jeśli więc przed latem już teraz chcesz zadbać o zdrową skórę o pięknym, oliwkowym odcieniu, sięgaj po soki pomarańczowe. Zmagając się ze stresem, bezsennością i chandrą, wybieraj fioletowe - radzą eksperci, biorący udział w tegorocznej **Akcji Marwitalizacja: Odkryj kolory zdrowia Marwit**.

 **Zasady koloroterapii soków Marwit:**

**kolor:** pomarańczowy

**smak soków Marwit:** marchew, marchew seler

**dlaczego to działa?** Zawarta w soku witamina A pomaga zachować zdrową skórę.

**efekt:** promienna cera

**kolor:** żółty

**smak soków Marwit:** pomarańczowy, jabłkowy, ananasowy

**dlaczego to działa?** Zawarta w soku witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

**efekt:** właściwa odporność

**kolor:** jasny róż

**smak soków Marwit:** grejpfrut

**dlaczego to działa?** Zawarta w soku witamina C przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

**efekt:** prawidłowy metabolizm

**kolor:** fiolet

**smak soków Marwit:** granat-jabłko

**dlaczego to działa?** Zawarta w soku witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia.

**efekt:** dobre samopoczucie

**kolor:** bordowy

**smak soków Marwit:** burak-jabłko

**dlaczego to działa?** Zawarty w soku potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

**efekt:** sprawne krążenie

**kolor:** zielony

**smak soków Marwit:** jabłko-ogórek

**dlaczego to działa?** Świeży smak jabłka i ogórka to doskonały sposób na orzeźwienie ciała i umysłu.

**efekt:** idealne orzeźwienie

*Tabela w wersji graficznej do pobrania* [*ze strony www.marwit.pl*](http://ivp0.mjt.lu/lnk/AEkAJytz7SMAAAAOmPAAAAAF7oUAAAAAA8IAAAI1AAh2kgBZJA5io9CUaLELT4Wfg44aA5aklQAIC0k/1/UedNOjFHAZdPu2Uhcxjcjg/aHR0cDovL21hcndpdC5wbC9mcm9udC9pbWcvbWFyd2l0YWxpemFjamEzL0FrY2phTWFyd2l0YWxpemFjamEtemFzYWR5LWtvbG9yb3RlcmFwaWkuanBn)*.*

O koloroterapii mówi się od dawna. Dzięki wykorzystaniu odpowiednich barw możemy wpłynąć na organizm, na przykład zakładając ubrania w określonym kolorze, albo otaczając się odpowiednimi przedmiotami. Chociażby przebywając w pokoju pomalowanym na fioletowo, pozwalamy sobie psychicznie odpocząć, w związku z czym ta jego właściwość zaczęła być wykorzystywana na przykład przy medytacji czy leczeniu epilepsji.

– Mało kto jednak wie, że koloroterapię można również wykorzystać z myślą o zdrowym odżywaniu się, na przykład pijąc świeże soki lub jedząc odpowiednie warzywa i owoce. Właściwości ich kolorów można dopasować do naszego aktualnego nastroju, pogody czy stanu zdrowia – przekonuje dietetyk Anna Czyż z Fundacji Marwit Smak Zdrowia, dodając, że w przypadku soków można wyróżnić sześć podstawowych *kolorów zdrowia*: pomarańczowy, żółty, jasny róż, fioletowy, bordowy oraz zielony.

**Pomarańczowy dla promiennej cery**

Ten kolor dietetycy łączą przede wszystkim z dobrym stanem skóry, głównie z uwagi na obecność w pomarańczowych warzywach kerotenoidów, czyli prowitaminy A. Dzięki nim w organizmie produkowany jest kolagen, poprawia się koloryt skóry, zmniejszają cienie pod oczami i obrzęki oraz wzmacnia opalenizna. Jedząc pomarańczowe warzywa, dostarczamy skórze również wody, dzięki czemu jest ona mniej podatna na zmarszczki. – Dzienną dawkę pożądanego składnika zapewnia nam chociażby jedna butelka świeżego soku z marchwi – tłumaczy Anna Czyż.

**Żółty dla właściwej odporności**

Po warzywa i owoce w tym kolorze warto sięgać częściej pod koniec lata i w okresie jesienno-zimowym, aby zwiększyć odporność na infekcje, ale również w trakcie wyczerpującego treningu. A to dlatego, że one również zawierają witaminę C, czyli antyoksydant, unieszkodliwiający wolne rodniki. – Dlatego też z myślą o zabezpieczeniu przed chorobami dobrze jest pić świeże soki ananasowe czy jabłkowe, jak również jeść banany, kukurydzę czy brzoskwinie – radzi ekspertka.

**Jasny róż dla prawidłowego metabolizmu**

- Jasnoróżowe produkty, takie jak na przykład grejpfrut, wspomagają trawienie i przemiany metaboliczne. Działają zasadotwórczo, dzięki czemu pomagają w dbaniu o równowagę kwasowo-zasadową w organizmie. To bardzo ważne, bo jej zaburzenie może prowadzić do pojawienia się poważnych chorób, takich jak kwasica czy zasadowica – zauważa dietetyk. – A dzięki temu, że mają niski indeks glikemiczny, po ich zjedzeniu nie wzrasta poziom cukrów we krwi. A to bardzo dobra wiadomość przede wszystkim dla osób chorych na cukrzycę czy zmagających się z otyłością.

**Fioletowy dla dobrego samopoczucia**

Warzywa i owoce w tym kolorze zawierają dużo witaminy C, która jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Wpływa ona na wolne rodniki, które tworzą się w organizmie podczas sytuacji stresowej. Unieszkodliwia je, a dzięki temu organizm nie traci energii, wolniej się męczy oraz utrzymuje witalność. – Żeby zmagać się z chandrą i stresem, dobrze sięgać codziennie po świeży sok z granatów, borówki, aronie, czarną porzeczkę czy bakłażany – wylicza dietetyk z Fundacji Marwit Smak Zdrowia.

**Bordowy dla sprawnego krążenia**

Potas, zawarty w bordowych warzywach, takich, jak na przykład buraki, pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi i napięcia mięśniowego. - Wystarczy jedna butelka świeżego soku z buraka, aby zapewnić sobie 25 proc. dziennego zapotrzebowania na potas – wyjaśnia dietetyk. – Pozostałą ilość dobrze uzupełnić na przykład sałatką z pomidorów czy przekąskami z dodatkiem arbuzów, malin, żurawiny czy czerwonej kapusty.

**Zielony dla idealnego orzeźwienia**

- Orzeźwiająco na organizm będą z kolei działały produkty „wychładzające”, na przykład gruszki oraz większość zielonych warzyw, chociażby kapusta czy ogórek. Ten ostatni, w zestawieniu z jabłkiem, ma również właściwości nawadniające. A takie połączenie pomaga orzeźwić i ochłodzić organizm, ale też utrzymać prawidłowe nawodnienie tkanek. Dzięki temu unikniemy także bólów głowy oraz spadku formy w ciągu dnia – dodaje Anna Czyż.

Na koloroterapię warto postawić jeszcze z jednego względu. Oto od barwy produktu zależy często chociażby to, czy… coś nam smakuje. Powszechnie mówi się, że „jemy oczami” i rzeczywiście, jest w tym dużo prawdy. Tylko około 1 proc. informacji odbieramy za pomocą bodźców smakowych, a ponad 80 procent – za pomocą wzrokowych! Nic więc dziwnego, że chętniej sięgamy po coś, co ma intensywny, żywy i przyciągający spojrzenie kolor.

Jak wybrać ten najlepszy dla siebie, dowiecie się na stronie [http://marwit.pl/marwitalizacja](http://ivp0.mjt.lu/lnk/AEkAJytz7SMAAAAOmPAAAAAF7oUAAAAAA8IAAAI1AAh2kgBZJA5io9CUaLELT4Wfg44aA5aklQAIC0k/2/iGswmEghYKV90_i-5eD39A/aHR0cDovL21hcndpdC5wbC9tYXJ3aXRhbGl6YWNqYQ). A przy okazji możecie **wziąć udział w konkursie i wygrać ciekawe nagrody**!

 **Kontakt:**

 **Anna Pawłowska-Kruzińska**

 Kierownik ds. Marketingu

 MARWIT Sp. z o.o.

 87-134 Zławieś Wielka 29a

 e-mail: [pr@Marwit.pl](http://marwit.biuroprasowe.pl/word/?hash=a33e64441125efd02c9500d25375a69c&id=44608&typ=eprmailto:pr@Marwit.pl)

 <http://marwit.pl/pl/pressroom>

 \*\*\*

**Marwit Sp. z o.o.** – największy w Polsce producent świeżych soków, założony w 1993 roku przez Macieja Jóźwickiego. W ofercie posiada świeże soki, Surówki Premium, Smoothie, Zupy krem, marchewki Marwitki, Sałaty raz, dwa, trzy oraz Świeży Mix, czyli krojone zestawy owocowo-warzywne. Firma jest również właścicielem marek Witmar, Ogrody Natury oraz Oskoła. Jest zdobywcą tytułów Produkt Roku 2016, Dobra Marka 2016 – Jakość, Zaufanie, Renoma oraz laureatem rankingu Gazele Biznesu, doceniającym najbardziej dynamicznie rozwijające się przedsiębiorstwa w Polsce.

 *Marwit Sp. z o.o., Zławieś Wielka 29a, 87-134 Zławieś Wielka, NIP: 879-24-67-461, KRS: 0000246103, Kapitał zakładowy: 27 300 000 zł, Sąd Rejonowy w Toruniu, VII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego*