**Kolor zdrowia na wakacje. Sprawdźcie, jaki do was pasuje**

**Jedziecie w góry? Zadbajcie, by wasze posiłki były… bordowe. Nad morzem lub jeziorem – pomarańczowe. W mieście zaś fioletowe. Wytłumaczenie jest nadzwyczaj proste.**

To, jaki kolor ma dodawane do dań warzywo lub owoc, zdradza bardzo wiele informacji na temat witamin i składników mineralnych, które się w nim znajdują. Dzięki trwającej właśnie Akcji Marwitalizacja "Odkryj Kolory Zdrowia", kierując się kolorem możecie dobrać odpowiednią dietę, licząc na konkretne korzyści dla organizmu. Inne daje bowiem witamina C, inne A, a jeszcze inne na przykład potas.

**W górach - na bordowo i żółto**

Planujecie wędrówki górskimi szlakami? Musicie się liczyć z tym, że spędzicie kilka, a nawet kilkanaście godzin dziennie chodząc. To dla organizmu ekstremalny wysiłek. Co zrobić, żeby jak najmniej odbijał się na naszym zdrowiu?

Przed obrzękami i skokami ciśnienia ochroni was potas. A tego znajdziecie najwięcej w bordowych warzywach i owocach oraz świeżych sokach w tym kolorze. Na przykład w buraczkowo-jabłkowym Marwit. Dzięki składnikom, zawartym w buraku, krew w organizmie krąży sprawniej. Efekt? Lepsze odżywienie i dotlenienie mięśni. Można więc zapomnieć o zakwasach.

– Na szlaku sprawdzi się również pożywna, bordowa sałatka, którą możecie zabrać w plastikowym pudełku. Na przykład przygotowana z kaszy gryczanej, suszonych pomidorów, czerwonej fasoli i natki pietruszki, skropionych sokiem z cytryny – radzi Anna Czyż z Fundacji Marwit Smak Zdrowia.

Jeśli zaś boicie się, że nie podołacie na bardziej wymagających trasach, zadbajcie o formę i wytrzymałość. A tę wzmocnią z kolei bogate w witaminę C żółte owoce i warzywa, takie jak kukurydza czy żółta papryka oraz soki: ananasowy, jabłkowy czy pomarańczowy.

**Nad morzem lub jeziorem – na pomarańczowo, fioletowo i zielono**

Paradoksalnie w tych miejscach waszym największym wrogiem będzie właśnie słońce i wysokie temperatury. To one bowiem bezlitośnie palą i niszczą skórę. Jak się przed tym zabezpieczyć? Najlepiej sięgać po pomarańczowe produkty, które nie tylko pomagają skórze się zregenerować, ale dodatkowo zapewniają jej piękny, oliwkowy odcień i utrwalają opaleniznę.

– Zasługa w tym witaminy A i beta-karotenu - tłumaczy Anna Czyż z Marwitu. – A tego najwięcej znajdziecie w sokach marchewkowych lub marchewkowo-selerowych, marchewkach czy dyniach.

Przed starzeniem się skóry ochronią was z kolei fioletowe warzywa (rzodkiewki, bakłażany), owoce (jagody, borówki, czarna porzeczka) oraz na przykład sok z jabłek i owoców granatu Marwit. Odwodnieniu zapobiegają zaś zielone produkty. To one również doskonale orzeźwiają.

– Dlatego też na plaży warto chrupać surowe ogórki i sałatki z brokułem, szpinakiem lub natką pietruszki - dodaje przedstawicielka Fundacji Marwit Smak Zdrowia. – Do picia, oprócz wody, weźcie zaś sok z jabłek i ogórka z dodatkiem imbiru, bo doskonale schładza organizm.

**W mieście – na fioletowo lub zielono**

Nie da się ukryć – w większości dużych miast brakuje parków, w których można się schronić przed upałem, zwiedzając. Również i tu słońce będzie więc palić waszą skórę. Najlepiej nawodnicie ją, pijąc zielone koktajle. Na przykład – z soku z jabłek i ogórka z imbirem Marwit, zmieszanego ze szpinakiem baby i ananasem.

Niebezpieczne będą jednak również różnice temperatur między upalnymi ulicami a klimatyzowanymi galeriami, muzeami i restauracjami.

– Uodpornicie się na nie, sięgając po fioletowe owoce, na przykład bogate w witaminę C granaty – radzi dietetyk Fundacji Marwit Smak Zdrowia. – A przy okazji dzięki temu ochronicie się przed działaniem miejskich zanieczyszczeń.

**W dalekie kraje – na żółto lub różowo**

Wielogodzinny lot samolotem, zmiana strefy czasowej lub klimatycznej… Skutków nietrudno się domyślić - po dłuższej podróży grozić wam będzie tak zwany jet lag, czyli zmęczenie organizmu. Uczucie niewyspania zmniejszycie jednak, jedząc dania z żółtych warzyw i owoców, takich jak ziemniaki, kukurydza czy banany oraz pijąc soki jabłkowe, pomarańczowe czy ananasowe.

– Dodatkowo dzięki nim wzmocnicie odporność, która spada, gdy organizm jest zmęczony – dodaje ekspertka.

Jeśli lecicie do orientalnych krajów i boicie się zatruć pokarmowych, sięgajcie również po różowy sok grejpfrutowy, który zapobiega zaparciom i ułatwia pracę jelit.

 **Więcej o Akcji Marwitalizacja "Odkryj Kolory Zdrowia" dowiecie się na stronie:**

 **www.Marwit.pl/Marwitalizacja**