

# GRUPPO ROSSO



Nel gruppo del **ROSSO** rientrano frutta e verdura dalle virtù preziose perché capaci di ridurre il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari e di proteggere il tessuto epiteliale.

È un colore con una potente azione antiossidante dovuta a due phytochemical: il licopene e le antocianine.

Il licopene combatte i tumori al seno e alle ovaie nelle donne e il tumore alla prostata negli uomini. Ne sono ricchi i pomodori e l'anguria.

Le antocianine, presenti ad esempio nell'arancia rossa, sono un utile alleato nel trattamento delle patologie dei vasi sanguigni, della fragilità capillare, nella prevenzione dell'aterosclerosi procurata da alti livelli di colesterolo, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel potenziamento della funzione visiva.

Rimanendo sempre tra la buona frutta, fragole e ciliegie sono ricche di carotenoidi, nemici dei tumori, delle patologie cardiovascolari incluso l'ictus, della cataratta, dell'invecchiamento cellulare, delle patologie neurodegenerative e dell'invecchiamento cutaneo.

Nel rosso c'è anche la vitamina C. Fragole e arancia rossa, ad esempio, ne contengono grandi quantità che aiutano la produzione di collagene, mantengono integri i vasi sanguigni, stimolano le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite e incrementano l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.



**Anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, barbabietola rossa, pomodoro, ravenello, lampone, peperoncino, peperone...**

I colori del benessere:

Gruppo **ROSSO**

Gruppo Bianco

Gruppo **Giallo/Arancio**

Gruppo **Blu/Viola**

Gruppo **Verde**