

# Obsah

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| <b>Úvod</b> -----                                               | 5  |
| <b>Význam barev ve výživě</b> -----                             | 7  |
| O smyslu a nesmyslu diet -----                                  | 7  |
| Změňte s pomocí -----                                           | 8  |
| <b>Pestrobarevná strava – zdraví pro celý organismus</b> -----  | 10 |
| Živiny, které zdůrazňují roli barvy -----                       | 10 |
| Bílá pro tělesnou a duševní očistu -----                        | 16 |
| Žlutá k pročištění -----                                        | 16 |
| Oranžová k pročištění organismu -----                           | 18 |
| Červená k podpoře látkové výměny a trávení -----                | 19 |
| Modrá k lepšímu prokrvení -----                                 | 20 |
| Zelená pro výstavbu kostí a krvetvorbu -----                    | 20 |
| Vitaminy a minerální látky pro dobrý životní pocit a zdraví --- | 21 |
| <b>Výživa v tradiční čínské medicíně</b> -----                  | 29 |
| Charakteristická znamení typů jin a jang -----                  | 29 |
| Teplota, chuť a energie potravin -----                          | 30 |
| Pět chutí -----                                                 | 32 |
| <b>Barevné typy</b> -----                                       | 35 |
| Test: Který barevný typ jsem? -----                             | 35 |
| Žlutý barevný typ -----                                         | 37 |
| Červený barevný typ -----                                       | 39 |
| Zelený barevný typ -----                                        | 41 |
| <b>Výživa v ajurvédě</b> -----                                  | 13 |
| <b>Sedmidenní barevná dieta</b> -----                           | 47 |
| Sedmidenní barevná dieta pro žlutý typ -----                    | 48 |
| Sedmidenní barevná dieta pro červený typ -----                  | 56 |
| Sedmidenní barevná dieta pro zelený typ -----                   | 66 |

**Barevné opojení – proti záchvatům hladu**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| <b>a špatné náladě</b>                                          | 75 |
| Žluté nápoje pro dobrý start do nového dne                      | 75 |
| Žluto-oranžové kompoty k snídani                                | 76 |
| Červené ovoce k snídani                                         | 78 |
| Růžovočervené nápoje proti strasu a k prohloubení<br>výkonnosti | 79 |
| Zelené nápoje pro uvolnění                                      | 80 |
| Zelené přesnídávky                                              | 81 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| <b>Nezdravá strava a její následky</b> | 84 |
| Lákadla z hnědě skupiny                | 84 |
| Lákadla z červené skupiny              | 89 |
| Lákadla z bílé skupiny                 | 91 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Podpurná barevná terapie pro vitalitu a dobrou kondici</b> | 93  |
| Barevné meditace                                              | 93  |
| Léčení drahými kameny                                         | 95  |
| Aura-soma                                                     | 99  |
| Léčení barevným světlem                                       | 101 |
| Barvy v bytě                                                  | 101 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>Štíhlí a vitální po celý život</b>    | 103 |
| Teorie o stárnutí                        | 103 |
| Se správnou výživou krásní, zdraví a fit | 105 |

**Příloha**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Které potraviny náleží ke které skupině barev | 106 |
|-----------------------------------------------|-----|