

خواص میوه های قرمز و تاثیر آنها در روحيات ما

تاثیر رنگی خاص بر روی حس آدم ها به عوامل متعددی بر میگردد که یکی از آنها نقش آن رنگ در طبیعت است.



به گزارش مفدا، مراغه، همیشه از هیجان و شور رنگ قرمز شنیده ایم و از اینکه رنگ عشق است و رنگ شجاعت داستانش گفته شده و تحسین آدم ها را برانگیخته است.

روانشناسی رنگ ها ثابت کرده است که تاثیر رنگی خاص بر روی حس آدم ها به عوامل متعددی بر میگردد که یکی از آنها نقش آن رنگ در طبیعت است و شاید خیلی از خواص رنگ قرمز را مدیون میوه های قرمز باشیم.

میوه های قرمز رنگ، همچون توت فرنگی، شاه توت، تمشک، گیلاس، انار و انگور سیاه خواص شان مدیون رنگ شان است. این رنگ و در واقع میوه ها و سبزیجات قرمز رنگ علاوه بر این که افزایش دهنده اشتها هستند، برای افراد کم خون و افرادی که کمبود آهن دارند بسیار مناسب است.

رنگ دانه های آنتوسیانین موجود در آن ها نوعی آنتی اکسیدان است که با حذف رادیکال های مضر که همیشه در حال تشکیل و آسیب رساندن به پوست است، به احیا و ترمیم سلول های آسیب دیده کمک کرده و پوست را از عوامل آسیب رسان بیرونی مثل آفتاب، داروها و افزایش سن حفظ می کند.

بتاکاروتن این میوه ها هم نوعی آنتی اکسیدان قوی است که حافظ پوست بوده و باعث ایجاد رطوبت و تنفس بهتر آن می شود.

رنگ قرمز این میوه ها، همچنین در درمان عفونت ها و سوختگی های شدید بسیار موثر است و معمولا این گونه میوه ها و سبزیجات در درمان بیماری های ریوی، مشکلات روده (یبوست) و رحم به کار برده می شود.

مواد غذایی قرمز رنگ، بسیار پر انرژی بوده و در تقویت قلب و افزایش فشار خون و غلظت خون بسیار مفید، و تقویت کننده ی روده و کبد است. که همگی این موارد در خلق و خو و روحيات انسان ها تاثیر می گذارند که در ادبیات عامه نیز به آنها اشاره شده است.

برای مثال وقتی کسی شجاعت به خرج می دهد می گوئیم بسیار جگر دارد که نشان از کبدی قوی است و می دانیم که رنگ شجاعت سرخ است.

در زیر به خاصیت تعدادی از میوه های قرمز اشاره می کنیم:

گیلاس :

تقویت کننده و انرژی زا. تنظیم کننده کبد و مناسب برای رفع یبوست و اشتها آور، دفع کننده مواد زائد و سموم از بدن.

توت فرنگی :

در درمان سل ریوی، بسیار سودمند است و همچنین در درمان عفونت های روده.

انار:

جلوگیری از تنگی نفس، مناسب برای روده و تصفیه کننده خون.

انگور فرنگی :

موثر در درمان تب های عفونی، محرک اشتها و رفع یبوست.

شاتوت :

تصفیه کننده خون، مناسب برای بیماری های کم خونی و مشکلات ریوی.

فلفل قرمز:

تحریک قوای هاضمه، مناسب برای خونریزی های رحم، رفع فلج، رفع یبوست و بیماری های روده.
بنابراین ساده و سرسری از کنار قرمز رنگ های خوشمزه نگذریم و سالم تر زندگی کنیم.