

## 《④太陽からのエネルギー吸収を食から行う色》

心身の健康に最も大切な太陽からのエネルギーの吸収を食物から行う色です。あなた自身の健康と元気の源は「食」です。ただ何でも食べるだけでは役に立ちません。より効果的な食物選択に、この色の食物を選択してください。食物の持つ色にも意味があり、太陽の光をたくさん浴び健康な食物がより効果的です。野菜や果物は勿論、ドライフルーツの素色、漢方、ハーブ製品もあなた自身に効果をもたらします。素の色が④の色もしくは近似色であると効果大です。心身と脳を穏やかにする食品の色は、快適な脳環境の養成には不可欠です。快適な脳環境ができて、肌美容はもとより安定的なデトックスの促進、正しいリンパ循環、筋肉・腱の育成になります。

※ご自身に最適な色の食物安定摂取は集中力・理解力・思考力に大きく作用し健全な脳の養成と身体バランスを整え、美肌美容に役立ちます。

※



## 《④の色活用法》

COLOR PASSPORT 診断④の色を、食に関わるものにお使いください。この色の食べ物や、季節の果物ジュースは特に意識的に摂り入れてください。診断色が青色の方、薄い青色の方は、青魚の小魚、あじ・いわし・さんま・サバなどを、濃い青色の方は、カツオ・ぶり・ハマチ・マグロなどを食して下さい。診断色が緑色の方の青野菜は、薄い緑色の方は、レタス・セロリ・キャベツなどを、濃い緑色の方は、ピーマン・ほうれん草・ブロッコリー・小松菜などを食して下さい。「○特情報」市販の④色ジュースと白菜を小さく切ってからミキサーでジュースを作ること、効果的なビタミン摂取ができます。飲食以外にも視覚効果からも、④の色があしらわれた食器、お弁当箱、お箸、ランチョンマットなどもおすすめです。

※外食事は、④の色のハンカチをお持ちください。