

# TÁPLÁLÓ SZÍNEK

Egy kutató érdekes kísérletet végzett önmagán. Színes ételektől tartózkodva, kizárólag fehér élelmiszereket (tejet, fehér lisztet, rizst, főtt tojásfehérjét) fogyasztott nyolc napon keresztül. Az eredmény gyomor- és bélhurutos megbetegedés lett, amely azonban pár nap alatt rendeződött, miután újra visszaállt a tarka, természetes színeket tartalmazó élelmiszerek fogyasztására. Ebből azt a tanulságot lehetett levonni, hogy az ember vegyes táplálkozásával „a színt is eszi”, és ennek jelentősége nem elhanyagolható.

A színek és az étel közötti összefüggések megértése lehetővé teszi számunkra, hogy megfelelően táplálkozzunk, ezáltal egészségesebbek maradjunk. A különböző színű ételek fogyasztása segít megőrizni egészségünket. Minden ételnek saját rezgése

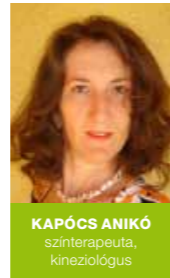
van. A vörös ételek melegítik, felélnélik a testet, megerősítik a vért. A sárga ételek serkentik az emésztési folyamatokat, ezért támogatják a fogyni vágyókat. A zöld színű ételek tisztítják a szervezetet, a zöld klorofill pedig a legnagyobb fiatalítószer.

Sok egyéb, eddig hallott, olvasott tanács mellett megfon-

tolandó tény az is, hogy legyen bármilyen az étkezési szokásunk, a színeket nem hagyhatjuk figyelmen kívül. Hiszen a színek jelen vannak egész életünkben, és hatnak is ránk testi, lelki szinten egyaránt.

## VÖRÖS

Növeli az energiát, megszünteti a letargiát, az álmodást és a fáradtságot. Élénkíti a légzést, kitágítja az ereket, gyorsítja a vérkeringést. Testi szinten hozzá kapcsolódik a menstruációs ciklus, a vérkeringés, a vérképzés, a csontok, az ízületek gyógyítása. A nők a menstruá-



KAPÓCS ANIKÓ  
színterapeuta,  
kineziológus



## Zöld színű élelmiszerek

Szőlő, kivi, egres, alma, zöld citrom, saláta, káposzta, uborka, zöldpaprika, zöldborsó, zöldbab, zöld lencse, spenót, sóska, rebarbara, petrezselyem, búzafű, padlizsán, avokádó.

## Sárga színű élelmiszerek

Citrom, körte, banán, sárgadinnye, ananász, édes kukorica, ringló, barack, paprika, sajt, sáfrány.

## Narancssárga színű élelmiszerek

Sárgarépa, sárgabarack, őszibarack, sütőtök, narancs, tojás.

## Vörös színű élelmiszerek

Cseresznye, eper, meggy, piros ribizli, málna, dinnye, paradicsom, piros paprika, retek, alma, cékla.

ció idején több vörös színnel veszük körbe magukat, ez természetes válasz testünk változó hormonegyensúlyára.

## NARANCS

Optimizmust sugall. Csökkenti a depressziót. Gyógyító hatással van az ivarszervekre, a vékony- és vastagbélre, a lépere, az epehólyagra, erősíti az immunrendszert. Kedvezően hat kóros fogyás, étvágytalanság, székrekedés esetén. Fokozza a test öngyógyító erejét és a nemi erőt.

## SÁRGA

Élénkíti, nevetésre, vidámságra ösztönöz. A stressz, a feszültség és a félelem ellenszere. Testi szinten hat a vegetatív idegrendszerre és ezek megbetegedéseire. Székrekedésre is ajánlott, mert fokozza az anyagcsere-működést, ösztönzi a méregtelenítő rendszert. Kiegyensúlyozza az alacsony vérnyomást. Erősíti a gyomrot, de túlzott alkalmazása rosszul hat, hányingert okozhat.

## ZÖLD

Nyugtat, csökkenti a fáradtságot, növeli a fizikai állóképességet. A zöld növények

## Színterápia fogyni vágyóknak

A szín hasznos a fogyás és az egészséges testsúly fenntartásában is. Sárga szín hatására a vegetatív idegrendszer stabilizálódik, megerősödik, felgyorsul a szervezet anyagcsere-működése, és beindulnak a méregtelenítési folyamatok. A kék szín étvágycsökkentő hatása kedvezően befolyásolja a fogyókúrások gyakran csillapíthatatlan éhségét. A sárga és a kék szín rezgése többféle módon juthat el a szervezetbe: táplálkozással, ivással, meditációval, ruha, ékszer viselésével, szín nézésével, színes lámpák használatával, színkezelésekkel. A módszerek közül bármelyiket alkalmazva – akár többet is egyszerre – biztos segítséget kaphatnak a fogyni vágyók. Természetesen ez csak kiegészítője lehet egy diétás kúrának, nem helyettesíti azt.



a szervezet frissítőszerai. Gyógyító hatással van a szív, a vérkeringés, a tüdő és a csecsemőmirigy betegségeire. Gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító. Jól kezelhetők ezzel a színnel a számarköhögés, a hörghurut, a fekély és a szem-betegségek.

## KÉK

Nyugtató, lazító, altató, gyulladáscsökkentő,

lázcsillapító, éryomáscsökkentő, görcsoldó hatású. A tüdő, a torok, a pajzsmirigy, a fül, a nyak betegségeinek gyógyítója. Hűtő hatású, ezért égésekre, csipésekre jótékonyan hat. Gyerekeknél sárgaságra alkalmazható. Ficamok, fertőzések, klimaxos zavarok

kezelésére, étvágycsökkentésre is alkalmazható.

## KIRÁLYKÉK

Lelki megnyugvást, ellazulást hoz létre idegi eredetű zavaroknál, lelki kimerültségnél. Segíti a gátlások feldolgozását, csökkenti a bizonytalanságérzést. Gyógyítja az orr, a fül, a homlok, a szem, az arcüreg, a homloküreg betegségeit, idült gyulladásait. Enyhíti az asztmát, az ekcémát. Horzsolások kezelésénél segíti az új szövetek fejlődését.

## LILA

Gondolati megtisztulást hoz, és a spirituális tudatosság aktiválásában segít. Az unalom ellen-szere. Testi szinten felelős a nagyagy energiaellátásáért. Egyensúlyba hozza a két agyféltekét. Fejfájást csökkentő, nyirokkeringést serkentő, nyáköldő hatású. Jól alkalmazható szemproblémák kezelésénél.

## Kék színű élelmiszerek

Szilva, szőlő, áfonya, szeder, mák.

## Királykék színű élelmiszerek

Mák, szőlő, áfonya, szilva, bodza.

## Lila színű élelmiszerek

Szőlő, szilva, lila káposzta, lila hagyma, cékla, bodza.