

TÁPLÁLÓ SZÍNEK

Az előző lapszámban található Tápláló színek című cikk kapcsán az olvasóban felmerülhet a kérdés: ha ételeink többsége nem színes, akkor nem egészséges, nem tápláló? Természetesen a fehér, a fekete és a közöttük található összes szín és árnyalat hatással van ránk, és befolyásolja egészségünket, erőnlétünket. Ezért tartottam fontosnak, hogy ebben a cikkben beszéljünk azokról a színekről is – barna, fehér, fekete –, melyek ételeink nagy részében jelen vannak.



KAPOCS ANIKÓ
szinterapeuta,
kineziológus

2. rész

A BARNA

Az ember a termőföldről származó ételtől függ. Barna a föld színe, a föld jóságát képviseli, és a leggyakrabban „fogyasztott” színek közé tartozik.

Lücher szerint a barna a sötétvörös természethez közeli árnyalata, amelyben tompul a vörös szín aktív életereje. A barna biztonságot adó, megnyugtató, a természetességet szimbolizálja. Harmóniát teremt családjában, otthonunkban, az anyagi létben, a test szükségleteiben, egészségi állapotunkban.

A barna szín úgy hat, mint a csokoládé: boldogságérzetet nyújt, aztán nem tudunk nélküle élni.

Testi szinten a gyomorra és a bélrendszerre hat jótékonyan, serkenti a test anyagcsere-folyamatait. A belső nyugalom, higgadtság érzését közvetíti.

A FEHÉR

A fehér a tisztaság, nyitottság, tudatosság színe. Testi szinten mindenre alkalmazható, kiváló fertőtlenítő, sebgyógyító hatása van. Tisztító, méregtelenítő szerepe igen nagy. Fontos megemlíteni a fokhagyma és a vöröshagyma sokrétű gyógyító hatását.

A FEKETE

A fekete a sötétséget szimbolizálja, passzivitást, lemondást és kimerültséget jelent. Olyan helyzetekben kívánjuk ezt a színt, amikor csalódottak,

fáradtak, csüggedtek vagyunk. Segítségével csökkenthetjük fájdalmainkat, állóképességre, kitartásra és szilárdságra ösztönöz bennünket.

A SZÜRKE

A szürke semleges szín, az érzések hiányát fejezi ki. Mindazok az élelmiszerek, amelyekben eltűnik az életenergia, elszürkülnek, „érzektelenné”, élettelené (ehetetlené?) válnak.

Amikor életünkben nem a saját utunkat járjuk vagy nem kapjuk meg azt, amit

A fehér a tisztaság, nyitottság, tudatosság színe, kiváló fertőtlenítő, sebgyógyító.



Barna színű élelmiszerek

Dió, mandula, mogyoró; gabonafélék: búza, árpa, rozs, zab; barna rizs, kakaó, gomba, mazsola, datolya; sok gyógynövény és fűszer: szerecsendió, őrölt gyömbér, stb.

Fehér színű élelmiszerek

Fehér retek, paszternák, zöldség, zeller, fokhagyma, vöröshagyma, póréhagyma, burgonya, rizs, tojásfehérje, tofu.

Fekete színű élelmiszerek

Édesgyökér, fekete ribizli, fekete retek, fekete szarvasgomba, fekete bors és a mák, amelyek nagy vastartalma segít legyőzni a fáradtságot, teherbíróvá tesz.

MEGJEGYZÉS

Szürke: kikeverhető fehérből és feketéből vagy bármilyen komplementer színpárból: lila-sárga, kék-narancssárga, zöld-piros.

Fehér: minden színt tartalmaz, azokat visszatükrözi.

Fekete: minden színt befogad, elnyel.

Barna: előállítható vörös-kék vagy vörös-fehér és fekete színek keverékéből.

A csokoládé és a kávé a barna szín tükrében

Minden színre érdemes odafigyelni, ha túlzott, mértéktelen használat, ez esetben fogyasztás lép fel. A barna színhez való erős vonzódás gyakran azt jelzi, hogy az egyén bizonytalan, alacsony az önbecsülése, fél tehetőségének teljes kibontakoztatásától, a meglekedség érzése veszi hatalmába. Hiányzik a biztonság, szilárdság, megbízhatóság és önuralom az életéből. Azért fogyasztunk túlzott mennyiséget a barna színű ételekből, mert érzelmi biztonságot, testi kényelmet, nyugalmat ad számunkra.



szeretnénk, gyakran pót-cselekvésekben keressük a megoldást. Ha csokoládét eszünk, azt teszünk, amit akarunk, hozzájutunk ahhoz, amire szükségünk van. Kövérségünk elnyomja önbecsülésünket, mert nem lehetünk elég vonzóak, elfogadhatóak egy olyan társadalomban, amely a karcsúságért, sikerességért rajong. Akarva-akaratlan nyúlunk a csoki után, hogy enyhítsük elfojtott vágyainkat.

A kávézással is kialakulhat egyfajta függőség, hiszen sokunknak egyet jelent a kávé illata, íze a melegséggel, békével, nyugalommal, otthonnal, családdal, amelyek mind a biztonságunk érzését erősítik. |