

I. JAK KOLORY WPLYWAJĄ NA NAS?

Kolor pochodzi od światła, które jest przenoszone przez fale elektromagnetyczne o określonych długościach. Wrażenie koloru to efekt padania światła na oko i interpretowanie go przez mózg. Postrzeganie kolorów jest możliwe tylko za pośrednictwem zmysłu wzroku.

KOLOR BIAŁY

- harmonizuje i tonizuje;
- przywraca równowagę w organizmie;
- rozluźnia napięcia;
- wzmacnia odporność;
- stymuluje organizm do walki z chorobami;
- usprawnia metabolizm i pracę układu trawiennego;
- regeneruje komórki;
- pobudza procesy krwiotwórcze;
- wspomaga gojenie się ran;
- w dużych dawkach może zadziałać jak prawdziwy wstrząs i przełom dla organizmu – szybko poprawia stan zdrowia.

KOLOR CZERWONY



- uwalnia głęboko zablokowaną energię;
- energetyzuje, dynamizuje, pobudza i ożywia;
- wyostrza zmysły;
- ogrzewa;
- uaktywnia uśpione procesy myślowe;
- wspomaga pracę układu trawiennego;

- pobudza procesy przemiany materii;
- wzmacnia odporność;
- przyspiesza gojenie się ran i proces bliznowacenia;
- dodaje pewności siebie;
- wzmacnia odwagę i wolę walki;
- pomaga zwalczyć depresję i smutek;
- dodaje sił i energii;
- charakteryzuje osoby impulsywne, śmiałe, niebojące się wzywań i podejmowania się kilku zadań naraz;
- może pogarszać wyniki testów egzaminacyjnych – badania wykazały, że studenci, którzy bezpośrednio przed egzaminem mieli kontakt z kolorem czerwony, otrzymywali gorsze wyniki.

KOLOR ZIELONY

- należy do neutralnych kolorów;
- uspokaja i zapewnia harmonię ducha i ciała;
- odpręża i usuwa wszelkie napięcia;
- likwiduje bóle;
- wzmacnia serce i układ krążenia;
- reguluje ciśnienie tętnicze krwi;
- usprawnia pracę układu immunologicznego i hormonalnego;
- wpływa na pracę organów i kształtowanie się tkanek;
- działa antyseptycznie;
- silnie wpływa na psychikę i układ nerwowy;
- poprawia percepcję zmysłową;
- wzmacnia koncentrację;
- ułatwia zapamiętywanie.

KOLOR NIEBIESKI

- działa silnie uspokajająco;
- ochładza, uspokaja i wycisza;
- ułatwia zasypianie;
- hamuje aktywne procesy zapalne;
- działa przeciwbólowo i antyseptycznie;
- uaktywnia procesy wewnątrzkomórkowe;
- ma korzystne działanie na śluzówkę, limfę, płyny surowicze oraz tkankę łączną;
- usuwa z organizmu toksyny;
- poprawia apetyt

KOLOR ŻÓŁTY



- dodaje energii i pobudza;
- ożywia umysł;
- poprawia odporność nerwową;

- korzystnie wpływa na pracę mózgu;
- polepsza pamięć, koncentrację, logiczne myślenie oraz intelekt;
- wzmacnia mięśnie;
- pobudza do pracy układ trawienny, nerwowy i limfatyczny;
- pomaga zwalczać smutek, melancholię, depresję oraz odzyskać radość i wewnętrzną siłę.
-

KOLOR POMARAŃCZOWY

- pobudza, ale nie tak gwałtownie, jak kolor czerwony;
- regeneruje organizm;
- ociepla;
- usuwa skurcze;
- stymuluje tworzenie się tkanek organicznych;
- pobudza krążenie, ukrwienie tkanek, przemianę materii oraz funkcje mięśni;
- reguluje ciśnienie krwi;
- dodaje wigoru, radości i wesołości;
- poprawia i harmonizuje nastrój;
- ułatwia zapamiętywanie.

KOLOR FIOLETOWY

- uspokaja i koi skołatane nerwy;
- dodaje inspiracji, poprawia koncentrację i pracę mózgu;
- wypływa kojąco i normalizuje działanie wszystkich organów oprócz śledziony;
- uśmierza ból;
- zwalcza gorączkę
- poprawia przemianę materii i pracę układu odpornościowego;
- wycisza i pogłębia intuicję;
- idealnie sprawdza się podczas medytacji;

"P.S. Informacje przedstawione w artykule nie są pisane przez lekarza. Nie są one fachową opinią, ani poradą medyczną. Nie mogą zastąpić opinii i wiedzy pracownika służby zdrowia, np. lekarza. "

<https://www.odkrywamyzakryte.com/koloroterapia/>

II. KOLOROWY TALERZ czyli co jeść?

"Grupa zielonych warzyw i owoców dostarcza organizmowi substancji takich, jak: błonnik, kwas foliowy, składniki mineralne i witaminy C, A, E, K. Zatem wzbogacenie dziennej diety m.in. w **szpinak, sałatę, kapustę, brokuły, brukselkę, kiwi, agrest czy szparagi** pomoże w oczyszczeniu organizmu z toksyn, zwiększeniu koncentracji, pobudzeniu trawienia, przeciwdziałaniu anemii oraz wzmocni naczynia krwionośne."

"Owoce i warzywa z grupy żółto-pomarańczowych, czyli m.in. **pomarańcze, morele, marchew, cytryny, brzoskwinie, kukurydza czy dynia** swoją barwę zawdzięczają karotenoidom, głównie β -karotenowi. Chronią one organizm przed chorobami układu krążenia, korzystnie wpływają na wzrok oraz wygląd skóry, włosów i paznokci. Owoce cytrusowe z tej grupy są cennym źródłem witaminy C, odpowiedzialnej za wzmocnienie naczyń krwionośnych oraz zwiększenie przyswajania żelaza niehemowego z produktów roślinnych, korzystnie wpływa także na układ odpornościowy."

"Grupa czerwona warzyw i owoców to produkty pozytywnie wpływające głównie na nerki i serce. Zaliczono do nich m.in.: **pomidory, paprykę czerwoną, wiśnie, truskawki, maliny, żurawinę czy granaty**. Są one cennym źródłem likopenu i antocyjanów, wzmacniających układ odpornościowy i pomagających zwalczać choroby, dodatkowo zawierają duże ilości antyoksydantów, witamin A, C, K, B6 oraz manganu, potasu, kwasu foliowego i błonnika, wzmacniają one układ krążenia, chronią przed wolnymi rodnikami i stanami zapalnymi. Pomidory bogate w likopen obniżają ciśnienie krwi oraz poziom złego cholesterolu; papryka i zawarta w niej rutyna wzmacnia naczynka krwionośne; truskawka, posiada działanie moczopędne, usprawniające pracę nerek; żurawina, bogata we flawonoidy, zmniejsza zapadalność na choroby serca oraz utlenianie cholesterolu."

"Owoce i warzywa z grupy o kolorze fioletowym są dobrym źródłem antyoksydantów, odpowiedzialnych za poprawę widzenia i kondycji skóry, posiadających działanie przeciwnowotworowe. Zawarta w nich w dużych ilościach antocyjanina ma działanie przeciwutleniające, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Do tej grupy warzyw i owoców

zaliczono m.in. **aronię, czarne porzeczki, borówkę, jagody i jeżyny**. Dla osób dbających o atrakcyjny wygląd polecane są **bakłażany** (cenne źródło błonnika) oraz śliwki (przyspieszające metabolizm)."

"**Warzywa i owoce odznaczające się barwą białą** to przede wszystkim: **czosnek, cebula, por, cykoria i kapusta pekińska**. Dostarczają one organizmowi flawonoidów i allicyny, które działają antybakteryjnie i antywirusowo. Wzmacniają odporność organizmu oraz obniżają poziom cholesterolu we krwi."

<https://dietetycy.org.pl/kolory-na-zdrowie/>