

Енергийно лечение с цветове

Сюзи Чиазари

Цветната жизнена диета ни помага да ядем радостно, цветно и колкото ни е необходимо, като поддържа оптималното си телесно тегло. Тя ни дава прости насоки за създаване на разнообразна и многоцветна диета, основана на пресни сезонни храни – храните с цветовете на дъгата. Ако следваме тези елементарни цветни правила, ние ще си осигурим балансирана диета, която да ни предпазва срещу болестите. Ако здравето ви е нестабилно, Цветната жизнена диета може да бъде приспособена, за да коригира дисбаланса. Това е диета за цял живот, която ще върне цветовете във всекидневието ни.

Въведение

Връзката между храната и цвета

Винаги съм извличала удоволствие от цветовете и храната. Израснах сред тропическата природа на Южна Африка и имах щастието да опитам различни плодове и зеленчуци, които бяха вкусни, питателни и изпълнени с цветова енергия. След като няколко пъти посетих роднините си в Италия, открих за себе си италианската селска кухня и дори след преместването си в Англия все още с удоволствие приготвям и ям пресни естествени храни.

Преди няколко години, докато наблюдавах вечерята си, ми хрумна, че различните цветове на зеленчуците може да имат някакво специално значение. Дали те не определят питателността на ястието? Може би колкото е по-цветно едно блюдо, толкова е по-хранително? Като цветотерапевт и кулинар-любител реших да разбера повече за традиционното отношение към храненето и за езотеричните възприятия на храната. Започнах с изследване връзката между цветовете на пресните храни и тяхната питателна стойност. След това потърсих значението на цветовете им от холистична гледна точка, тъй като умовете и душите ни се нуждаят от храна така, както и телата. Тази книга е резултат от моите проучвания и размисли. Представям ви начин, по който лесно и ефективно да използвате знанията ми във всекидневието си. Енергията на цветовете не е просто физическа сила, която изчезва, когато си затворим очите. Тя съществува по свои закони и качеството на светлинните вибрации, които приемаме, има сериозен ефект върху умственото, емоционалното и духовното ни състояние, независимо дали сме будни или спящи, виждащи или слепи. (Слепите хора са много чувствителни към цветовите вибрации. Някои от тях дори могат да различават цветовете чрез допир. По време на проучванията си попаднах на експерименти със зрящи хора в Русия, които са били научени на това за изумително кратко време.)

Цветът на храната дава важна информация за въздействието ѝ върху нас и за лечебните ѝ свойства във физически, емоционален и интелектуален план. Естественото обагряне на свежите плодове, цветя и зеленчуци може да бъде разделено на три групи, свързани с първичните багри на слънчевата светлина – червен, зелен и синьо-лилав. Те предлагат идеалния баланс на светлинната енергия, който създава необходимата среда за живота на нашата планета. Всяка група съдържа определени химически и енергийни качества. Така се получават основните групи цветове в Цветната жизнена диета.

Светлинна енергия

Светлинната енергия е изключително важна за човешкото съществуване. Нашето здраве зависи не само от хармоничния метаболизъм, но и от способността на телата ни да извличат и да движат жизнената светлинна енергия в енергийната ни система. Енергията на слънцето е от съществено значение за живота на Земята. Като част от естествената слънчева светлина всяка цветова вибрация притежава определени жизнени свойства. В традиционната китайска медицина светлинната енергия е позната като чи. Вярва се, че тя протича през Космоса и всяко живо същество. Древните китайски лечители са първите, които са осъзнали значението на дневния енергиен поток през човешките органи. Според тях чи циркулира около телата като мрежа от невидими линии или меридиани, които са тясно свързани с нервната система. Когато чи протича безпрепятствено през нас, ние сме свързани с жизнените сили и сме изпълнени с енергия. Ако енергията е затлачена, това скоро се отразява на физическото ни тяло и се чувстваме сиви и безцветни. Чи се състои от две противоположни и допълващи се сили, които китайците наричат ин и ян. Ян представлява мъжката енергия, която е движеща, стимулираща и гореща. Допълващата женска сила ин е спокойна, отпускаща и студена. Енергията ин е светла и влажна и е свързана с по-късите вълни на светлината. Енергията ян е плътна и суха, свързана е с по-дългите вълни. Когато в системата ни има баланс между ин и ян, цари хармония. Ако приемем мъдростта на китайската медицина, трябва да изградим хранителния си режим върху баланса на ин и ян. Така ще изберем ястия, които създават енергийна хармония в телата, умовете и душите ни. Различните вкусове могат да бъдат класифицирани по скалата ин-ян. Най-много ян има соленото, докато най-много ин притежава сладкото. Принципът на

ин и ян ще ни бъде полезен най-вече когато свързваме цветовете на храните с техните питателни и лечебни качества в Цветната жизнена диета. Ястията, обогатени в червено и оранжево, имат повече ян енергия. Те са стимулиращи и загаряващи. Сините храни, които имат повече ин, са по-леки за храносмилането и по-охлаждащи. Зелените притежават равновесие на ин и ян, затова диетата, богата на зелена салата, зеленчуци, плодове и треви, е чудесна за здравето. Те съдържат и голямо количество влакна, част от които поддържат доброто състояние на храносмилателния тракт. (Това означава, че ако следвате Цветната жизнена диета, можете да ядете толкова зелени храни, колкото пожелаете, без да се притеснявате, че ще напълнеете.) Не е случайно, че повечето растения са зелени, тъй като тази цветова вибрация се намира в средата на видимия спектър. Въпреки че зеленото съставя първата хранителна група, то е свързано с втория основен цвят на светлината. Зелените светлинни лъчи не са нито къси, нито дълги, нямат нито студено, нито горещо въздействие. Това им дава уникалната способност да поддържат хармонията.

Светлинната енергия и трите цветни групи храни

От древни времена до близкото минало хората са живеели сред природата и са били в състояние да разчитат сигналите ѝ. Моряците и фермерите можели да предсказват времето по цвета на небето; формата и обогатяването на тревите давали на знахарите важна информация за лечебните им свойства. Голяма част от това познание се съдържало в разказите, предавани от поколение на поколение. Спомням си как баба ми, която преди около петдесет години ме учеше на домакинство, ме съветваше винаги да имам на масата най-малко три цвята блюда. За нещастие, такива истории са били смятани за бабини деветини и са били забравени. Така е било загубено и вложеното в тях значение. Познаването на качествата на цветовете ще ни помогне да си припомним как да разчитаме знаците на природата.

Растителните хранителни вещества в природата

Хармонията в растителния свят се постига като земната атмосфера се поддържа чиста и здравословна, така че животът да процъфтява. Можем да възприемем растенията като микрокосмос, който повтаря модела на Космоса. Растителният свят е способен да поддържа човешкото здраве по специфичен начин като осигурява съчетаване на трите основни светлинни вибрации чрез трите основни цветни групи. Тъй като здравето е състояние на хармония, за да го постигнем, ние препоръчваме равновесие на основните хранителни съставки, включени в основните цветни групи растения. Ако ядем прекалено много продукти от една група за сметка на друга, ние ще създадем дисбаланс на биологичните и метаболитните си функции. Ако този дисбаланс не се коригира, телата ни отслабват и заболяват.

През последните няколко години научните изследвания в областта на химията на растителните продукти потвърдиха тезата на цветотерапевтите за връзката между цвета и питателната стойност на храната. Анализът на пигментите доказа, че многоцветните ястия не просто изглеждат приятно, но и са полезни, тъй като цветът е свързан с различен растителен биосъстав, оказващ определено влияние върху здравето. В резултат на това много здравни центрове започнаха да прилагат тези знания при лечението на своите пациенти.

Бледозелените растения като картофите и марулята са богати на витамин С, който засилва имунната система и устойчивостта срещу инфекции. Тъмнозелените зеленчуци като спанак и броколите съдържат каротеноиди, които могат да ни помогнат да предотвратим болестите на сърцето. Червените, оранжевите и жълтите зеленчуци, особено домати, съдържат антиоксиданти, които се противопоставят на ефекта на стареене и могат да предпазят организма от рак. Като цяло пигментите влияят върху киселинното равнище на храната. Червените и яркочервените ястия са по-кисели от сините. Сините са по-алкални и имат успокояващо въздействие. (Вижте глави 6 и 7, за да разберете повече за специфичните лечебни свойства на някои храни.)

Консумацията на разнообразни пресни храни от всяка основна цветова група ще осигури правилното функциониране на телесните ни системи и ще ни предпази от болести, породени от генетични или екологични фактори. За щастие природата ни предлага всички физически и енергийни питателни елементи, от които се нуждаем за здраве и жизненост.

Зелен

Пигментът хлорофил, който реагира на светлината, дава на растенията специфичния им зелен цвят. Той е средството, чрез което повечето растения получават енергия от слънчевата светлина.

Хлорофилът поглъща светлината от червения и синия край на спектъра и така поддържа енергийния баланс в самото растение. Затова зелената цвetoва група храни е най-важната. Свежите зелени плодове и зеленчуци имат естествената способност да пречистват и улавяват метаболитите ни, за да бъдем здрави.

Червен

Някои храни имат каротиноидни пигменти, които също поглъщат светлината за фотосинтеза. Тези пигменти се съдържат в много ярки плодове и цветя и създават втората група цвetoве, която е свързана с червения лъч. Учените са изолирали повече от 60 вида каротиноиди – от лимоненото жълто до доматиеното червено. Цвeтът на тези пигменти е толкова траен, че когато животните ги консумират, те обогатяват продуктите им като например яйчните жълтъци или млякото. По-дългите вълни на червеното, оранжевото и златистожълтото са стимулиращи и загряващи. Това се отразява и на храните с такива цвetoве.

Розово-лилав

Третото семейство растителни цвetoве е съставено от антицианидни пигменти, които варират от бледорозово през червено до яркочервено. Тези наситени багри се съдържат в растителния сок на клетките. Важният пигмент на третата група е виоланинът, който дава на цвeтията, плодовете и зеленчуците характерното им лилаво оцветяване. Виолетовите вълни на светлината имат бързи вибрации и висока честота, което прави ястията с този цвeт засилващи, но по-малко физически стимулиращи, отколкото червените.

Биохимични вещества

Най-важните хранителни растителни пигменти принадлежат към групата, наречена флавоноиди (понякога наричани биофлавоноиди), като повече от 4000 от тях не са идентифицирани. Те определят цяла гама различно обогатени храни, които имат антиоксидантни, противовъзпалителни и колагено-стабилизиращи свойства и е доказано, че предпазват от сърдечни заболявания. Флавоноидите предпазват от токсини водните и мастните части на организма, за разлика от витамин С, който поддържа водните части на тялото или витамин Е, който поддържа тъканите на мастна основа. Флавоноидите могат да бъдат разделени на две групи – антоксантини и антоцианидини.

Антоксантините са бледи на цвeт и в по-голямо количество се съдържат в жълтите храни като картофите и лука. В тази група влиза и нарингенинът, който придава на грейпфрута специфичния му цвeт. Нарингенинът се препоръчва на пациенти след трансплантация, тъй като потиска имунната система и намалява риска от отхвърляне. В групата на антоксантините влизат и изофлавононите, които подпомагат баланса на хормоните и са свързани с намаляване на риска от рак на простатата и на гърдите. Богат източник на тези багрилни вещества е соята. Антоцианидини (известни и като антоциани) участват в храни с червен, син и лилав цвeт, каквито са ягодите, малините, боровинките, захарното цвекло и касисът. Те имат силен антиоксидантен ефект. Тези растения от векове се използват в традиционната медицина.

Храната, богата на цвeтни плодове и зеленчуци, може да съдържа до грам от тези важни флавоноиди. Те са толкова полезни за здравето, колкото витамините и минералите. Някои растителни химикали имат същото силно въздействие като витамин С. През 1980 година, при изследване на лечебните растения, Дж. Макелие открива, че антоцианидините могат да повлияят 50 пъти по-силно от витамин Е. Комбинирането на флавоноидите с други антиоксиданти се оказало дори още по-силно и се смята, че тази комбинация има сериозно въздействие върху здравето и забавя процеса на стареене. Саманта Кристи, изследователка на хранителните свойства, заключава: За многостранен ефект яжте богата гама от цвeтни храни – от жълто-оранжевите каротиноиди, които се съдържат в сладките картофи, морковите, доматиите и пълешите, до синьо-лилавите проантоцианидини в ягодиите плодове и гроздето. Пийте сок от ягодови плодове и червено грозде (разреден заради високото съдържание на захар) и червено вино, като го предпочитайте пред бялото. Бих добавила, че пиенето на червено вино е по-важно за консумиращите месо, отколкото за вегетарианците.

Откриването на флавоноидите е сериозно напомняне, че ползата от пълноценните храни е по-голяма, отколкото сме смятали. Трябва да признаем, че растенията съдържат и други по-трудно определими, но по-силно въздействащи свойства, свързани с цвeта.

Цветовете при изграждането на хранителния режим

Когато слънчевата светлина попадне върху пигментите в растителните клетки, енергията ѝ се складира и се използва за развитие на растението. Ако ядем свежи растения, слънчевата енергия остава активна и ни дава съставките, които поддържат здравето ни. За да поемаме балансирана цветова енергия, трябва да консумираме пресни естествени храни от трите групи. Колкото по-голяма част от ястията ни са били преработвани, толкова повече енергия се губи и е по-трудно да преценим дали диетата ни е хармонична. Преработената храна може да е изкуствено оцветена, но, независимо колко багрила са добавени, те не могат да заместят жизнената с енергия.

Консумирането на силно преработени продукти без жизнена енергия влияе зле върху здравето ни. Силно стимулиращите ястия като месо, риба, чай и кафе намаляват чувствеността на небцето и ни се налага да добавяме прекалено много подправки. Когато се върнем към естествените начини на хранене, небцето ни ще стане по-чувствително към вкуса на самия продукт. В резултат на това ще намалим добавките и ще използваме само няколко щипки естествени подправки.

Когато всеки ден ядете изобилие от пресни естествени храни, няма да имате нужда да започвате някоя от обичайните диети: ще можете да си похапвате колкото си искате. Цветната жизнена диета ще ви позволи да приемате съставките, от които имате нужда, и да елиминирате токсините и нежеланите излишъци. Така тялото ви ще поддържа оптималното си тегло и вие ще сте в добро здраве. Тази система е напълно съвместима със специализираните модели на хранене като диетата за комбинирането на храните (диета на Хей), диетата срещу артрит, бристолската диета (срещу рак) и по-общите като средиземноморската (предпазване от сърдечносъдови болести).

Традиционните диети, основани на повишена консумация на месо, засилват желанието за ядене. В резултат на това количеството храна, което поглъщат хората на Запад, често многократно надвишава физиологичните им нужди. Богатите нации, които наблягат на месото, страдат от много болести, непознати в бедните райони на света, където се консумират богати на влакна вегетариански ястия. Ако намалим приема на месо, ще можем по-лесно да постигнем режим, който да ни предпазва от наднормено тегло и да подхожда най-добре на начина ни на живот. Въпреки това Цветната жизнена диета може да се прилага както от вегетарианци, така и от хора, които консумират месо.

От тази книга ще научите как да коригирате цветовия си дисбаланс, който може да причини заболяване. Като избирате храни и напитки, които имат определена цветова честота, ще улесните свободния поток на жизнената енергия през тялото си. Заедно ще открием как дълбокото дишане и положителното мислене влияят върху способността ни да приемаме космическа храна.

Храненето е жизненоважно като дишането. Когато сте отпочинали и сте в състояние да се насладите на доброто ястие, вие създавате вътрешна хармония и тялото ви е силно. Излишъкът в един ден може да бъде уравновесен с недостиг на следващия и така ще развиете здравословно отношение към храната. Целта на тази книга е да ви помогне да намерите собственото си равновесие, така че диетата да ви предоставя всички вещества, от които се нуждаете за здраво тяло и дух. Като ви представям нов поглед към храната, аз се надявам да споделите моите предпочитания към свободно, цветно и приятно хранене.

Холистично хранене: хранене на ума, тялото и душата

В момента, в който произнесем думата диета, стомашните ни мускули се свиват и в съзнанието ни се поражда множество неприятни асоциации: контрол, ограничения, претегляне, лишаване, глад, болка, грижа. За нещастие обикновено свързваме диетата с чувство за вина и дискомфорт. Мислим за спазването на диета като за нещо, което правим, когато искаме да отслабнем. Думата диета идва от гръцки и означава начин на живот. Това включва поддържане на всеки елемент от съществуването ни. Първоначалната концепция за диета не е свързана само с тялото ни, но и със здравето на ума и духа ни.

Как тогава нашите собствени идеи са стигнали толкова далече от основния замисъл? Отговорът може да е в средата, която ни заобикаля, както и в това, което ядем. Мечтата на модерната технология беше да направи живота ни по-лесен, да ни даде повече спокойствие и време за почивка. За нещастие се случи точно обратното. Чудесата на съвременното доведоха със себе си неочаквани проблеми, които въздействаха върху всеки аспект от живота ни. Средствата за придвижване, комуникационните системи и производствените технологии продължават да ни променят по обезпокояващ и дезориентиращ начин. Тъй като скоростта на тяхното развитие непрекъснато се увеличава, естественият свят и човечеството не могат да се приспособят достатъчно бързо, за да бъдат в крак с промените. Това внася огромно напрежение в равновесието на жизнените ни системи.

Високото равнище на стреса, непълноценната диета, съставена от нездравословни бързи ястия, малкото физически упражнения, лошият живот и несъобразените работни условия, както и замърсяването на природата водят телата и умовете ни към критично състояние. Ние бързо губим контрола върху живота си и спешно се нуждаем от връщане на властта и отговорността за нашето съществуване.

За да можем да задоволим хранителните си нужди, трябва да скъсаме с вредните си навици и мисловни модели. Нужно е да осъзнаем своята индивидуалност, да увеличим амбицията си и да възобновим творческата си енергия. Ако непрекъснато се определяме като самоходни бъчви или постоянно мислим и говорим за диети (като се безпокоим за целулита или любовните си дръжки), само ще подсилим маниакалното си поведение, което води до преяждане. Когато се съсредоточаваме върху недостатъците си, ние понижаваме самочувствието си, а точно чрез уважение към самите себе си ще се превърнем в здрави хора. Трябва да се опитаме да мислим положително и да си изградим начин на живот, който да подхранва и поддържа съществуването ни на всички негови равнища. След това ще сме много по-подготвени да заменим тъмнината и болестите със светлина и здраве.

Съвременната диета трябва да бъде върна на гръцката идея, а не да бъде изолирана част от здравословната ни програма. Ястията и водата може да са основният източник на енергия за физическите ни тела, но се нуждаем и от други форми на храна. Душите ни имат нужда от храната на любовта, а духът ни се храни със светлина и въздух. Ако получаваме достатъчно свеж въздух, любов, естествена светлина, чиста вода и енергийна храна, тези космически елементи ще се съчетаят и ще съставят цялостна диета. Така ще постигнем нов начин на живот, който да ни дари с добро здраве, дълголетие и спокойствие на ума и духа.

Колкото по-скоро признаем, че болестта е краен резултат от дисхармонията на цялостната система от тяло, душа и ум, толкова по-скоро ще подобрим качеството на живота си. Трябва отново да се научим да се съсредоточаваме върху изграждането на добро здраве, вместо върху лекуването на болестите. Това е основата на холистичното здраве, което включва цялостния ни начин на живот. Само когато постигнем спокойствие на ума и сме във връзка с любящата си душа, ще имаме здрави тела. За да можем да изградим нов начин на живот, който отговаря на нуждите ни, трябва да се научим да гледаме на себе си по друг начин.

Като изучаваме космическите сили, които ни обграждат, ние ще обърнем внимание на космическите сили в самите нас. Всеки човек е огледален образ на Вселената, т. е. микрокосмос, който отразява макрокосмоса. Варианти на тази теза съществуват в много религии. Библията също защитава становището, че човекът е създаден по образ и подобие на Бога. Както нашият живот не е изолиран от Вселената, така и телата ни не могат да бъдат разделени на индивидуално функциониращи части.

Седемте космически лъча светлина

Смята се, че нашата Вселена е възникнала от спираловидна енергийна маса, която е съдържала в себе си възможността за живот. Всеки има своя идея за това как от тази космическа супа се отделя тъмната, възприемаща женска ин форма, и светлата, активна и допълваща ян сила. Всички обаче сме съгласни, че нито абсолютната светлина, нито абсолютната тъмнина са в състояние да поддържат живота. Затова има нужда от трета, балансираща сила, чрез която да разцъфти животът. Тази трета сила е цветът.

Точно както водородът, кислородът и аргонът са първичните елементи на въздуха, който дишаме, трите първични цвята на светлината – червен, зелен и синьо-лилав, – формират всички останали цветове. Те са първите, използвани от цветолечителите, които са ги свързвали с начините за извличане на енергия от светлината.

Първичните цветове на светлината са различни от основните цветове, които художниците използват при разбъркването на своите бои. Когато трите бои – червена, жълта и синя – се смесят, се получава черно. Този метод е известен като субтрактивен. (Обикновено използваме тези багри, когато определяме цветовете на предметите около нас – външните цветове на храните, цвета на дневната или на покривката на спалнята.) Когато трите основни лъча светлина – синьо-лилав, червен и зелен – се прожектират чрез адитивния метод за смесване на цветовете, те създават ярка бяла светлина.

Първичният червен цвят е свързан с мъжката сила, ян, която е топла и магнетична по природа. Синьо-лилавата енергия се свързва с женската сила, която е студена и електрическа. Червеното има най-дълга вълна и най-бавни вибрации, то е загарящо и енергизиращо. Синьо-лилавото има най-къси вълни и най-високи вибрации. То има способността да пречиства и да носи усещането за задоволство и извисяване. Това са двете противоположни и допълващи се сили на природата. Когато

червената и синьо-лилавата светлина се съчетаят, се ражда баланс. Това е лечебният зелен цвят на природата.

При смесването на два от трите цвята получаваме вторичните цветове – жълт, тюркоаз и тъмнолилав. Заедно с първичните, те образуват шестте космически лъча, които виждаме в чистата слънчева светлина. (Исак Нютон отделя синьото и лилавото, за да създаде всеобщо признатите днес седем цвята на дъгата.) Червеният, тъмнолилавият и жълтият могат да бъдат групирани като затоплящи магнитни цветове, докато тюркоазеният, синият и лилавият са разхлаждащи електрически цветове. Зеленият има балансиращо и нормализиращо свойство, смята се за двуполусен и не е нито топъл, нито студен. Ние получаваме жизнената си енергия от седемте цветни лъча светлина.

Представете си как Вселената е пропита от тези лъчи и всеки от тях се разпространява на ритмични вълни. Когато тези светлинни вибрации се забавят, те се превръщат в звукови вибрации. Всеки цвят е свързан с определен звук и всеки звук има съответстващ му цвят. Когато звуковите вибрации се забавят, те влизат в определени звукови вълнови модели, които съдържат определени връзки от атоми и молекули. Така се формира материята.

Всяка материя е вибрираща маса от частици, които на свой ред създават определени светлинни и звукови вибрации. Всичко в света е свързано помежду си, тъй като всяка материя се състои от атоми и молекули, които са съединени с ритмични електромагнитни вибрации. Те поддържат връзката на атомите и молекулите. Когато хармоничните вибрации се прекъснат, тези модели се разпадат.

Както електромагнитното поле обгражда Земята, така хората са обгърнати от светлинни вибрации, подобни на дреха от вибриращи цветове, звуци и аромати. Този звуков и светлинен поток протича между всичко в природата – скалите, растенията, животните, птиците и хората. По този начин сме свързани един с друг. Хармонията или дисхармонията на нашите цветове и звуци се разпростира край нас като кръгове от камък, хвърлен във водата. Цялата Вселена е магнитно поле от положителни и отрицателни заряди, които вибрират и създават електромагнитни вълни. Нашата физическа форма е поле от непрестанно движеща се енергия, която циркулира през клетките, тъканите, мускулите и органите.

Светлинните и звуковите вълни взаимодействат с всяка наша фибра и имат способността да внасят хармония или дисхармония в телата ни. Те могат да променят молекулярната структура и енергийните модели на клетките и тъканите. При достигането на определена височина на гласа един сопран може да счупи стъклена чаша. Светлинните вълни, които въздействат по-силно от звуковите, са в състояние да променят дори атомната структура.

Седемте лъча на светлината или цветовете вибрации играят основополагаща роля във функционирането и благоденствието на нашите тела, умове и души. Естествената светлина е първичният хранителен елемент във Вселената, защото без светлина на Земята не би имало живот.

Поглъщане на светлинната енергия

Концепцията за лекуване с цветове се основава на някои молекулярни реакции, които протичат в органите посредством цветните лъчи. Светлината не е само сила извън нас – тя прониква във всяка наша клетка, нерв и тъкан.

Вибрациите на светлинната енергия пораждат образи, но това не е единственото им влияние върху нас. Когато проникнат в човешкото око, цветните вибрации преминават през очния нерв на хипоталамуса, който контролира епифизната и хипофизната жлеза. Тези две жлези ръководят почти всяка функция на тялото. Те въздействат върху енергийното ни равнище, растежа, сексуалното поведение, телесната температура, кръвното налягане, водния баланс, моделите на сън, двигателната и мускулната активност, както и върху умствените и емоционалните ни тела. Цветната светлина преминава през хипофизата, главната жлеза на ендокринната система, която управлява създаването и освобождаването на хормоните, регулиращи метаболизма. Нашите чувства и емоции са пряко свързани с баланса или дисбаланса на хормоните в тялото ни.

Въпреки това много от проблемите започват в съзнанието и душата дълго преди да се проявят във физическата система. Повечето древни лечители са смятали, че болестите имат психосоматични причини. Постепенно и съвременните хора започват да възприемат същността на тази древна мъдрост. За да постигнем идеално здраве и щастие, трябва да храним душите си така, както телата и ума. Само тогава тези три аспекта ще са в хармония, която чувстваме като спокойствие и радост от живота.

В наши дни хората прекарват по-голяма част от времето си в задоволяване на физическите си нужди и това води до пренебрегване на желанията на другите им тела. Вместо да се съсредоточаваме само

върху физическата си природа, трябва да започнем да гледаме на себе си като на въплътени души. Ключовото хранене за съществуването ни е това на душите. Вътрешните слънчево-душежни лъчи започват от нашия център и като енергийни спици свързват физическите и духовните ни тела.

Трябва да си спомним, че има пет начина, по които можем да приемаме слънчевата светлина – през очите, кожата, чрез дишането, водата и храната, която консумираме, и чрез нашата аура и енергийната ни система.

Невидимите ни тела и аурата

Седемте цветни вибрации на светлината могат да навлязат в телата ни чрез аурата, която ни обгражда. Съществуването на аурата и невидимите тела е било известно от хиляди години, но едва наскоро започна да се възприема и от западната култура. Една от най-важните функции на аурата е да поглъща биоенергия – светлинна енергия, – за да подхранва невидимите ни тела. Според древните индийци и източните мъдреци всяко човешко същество притежава седем тела. Започва се от физическата форма, която е обградена от невидими тела, които излъчват светлина около нас. Физическото тяло е най-плътното и е единственото, което можем да видим. Етеричното и останалите пет тела на аурата са невидими за очите, освен за хора със специфични способности.

Аурата е съставена от множество красиви цветни вибрации, които са невидими. Те създават нещо като яйчена черупка около телата ни. Пулсиращите цветове на аурата отразяват здравословното ни състояние и непрекъснато се променят в зависимост от настроенятия, чувствата, мислите и състоянието ни. Проблемът в някоя област се проектира като издутинна или следи върху аурата. Енергийните блокажи също незабавно се проявяват, затова природата на аурата е много важна за цветотерапевтите.

Аурата е съставена от три основни пласта. Първият е физическият, който представлява физическото и етеричното тяло. Етеричното тяло е пълно копие на физическото, но вибрира на по-високо равнище и затова е невидимо за очите. Както в енергийното поле на Земята – озоновия слой – в етеричните тела могат да се появят дупки, които да пропуснат навътре вредни вибрации.

Блокажите и дисбалансът се проектират върху етеричното тяло много преди да се проявят върху физическото. Те, обаче, могат да се излекуват чрез цветни вибрации, преди да дадат отражение върху физическия си двойник. Затова основната цел на цветотерапевтите е да добавят нужните цветове и да коригират и хармонизират етеричното тяло. (По-късно в тази книга ще видим как, като консумираме храни с необходимия цвят и следваме Цветната жизнена диета, ще можем да подсилим и изпълним с жизненост етеричните си тела и така да предпазим от нараняване физическите.)

Вторият пласт на аурата е съставен от емоционално и интелектуално тяло. Емоционалното тяло често е известно като астрално и, както показва името му, е свързано с чувствата. Ние сами усещаме влиянието на цветовете върху настроението. Възприемаме някои от тях като вдъхновяващи и извисяващи, а други – като потискащи. Понякога използваме изрази, свързани с цветовете, без истински да се замисляме за скритото значение на думите.

Другата половина на този пласт – интелектуалното тяло – може да бъде разделена на горна и долна. Долната част на ума е свързана със заучените отговори и модели, които сме възприели като деца. Горната е свързана с душата и ни дава творческите и интуитивните способности.

Третият пласт на аурата се състои от три духовни тела, които са нашата връзка с Вселената. Ние сме свързани с божествената енергия, въплътена в космическите лъчи на бялата светлина чрез система от телесни енергийни центрове, известни на древните индийци като чакри. Отделните цветни вибрации се привличат от различни енергийни центрове, които вибрират на същата честота като цвета. Енергизиращият център или чакра изпраща положителни вибрации на съответните телесни системи, органи и жлези.

Чистата бяла светлинна енергия влиза в аурата чрез коронната чакра и преминава през епифизата, която разделя светлината на седемте с цветни компонента. Тя изпраща лъчите към етеричните енергийни центрове, чакрите, за да им даде жизненост. Всеки един от лъчите има своя дължина и честота на вълните. Той съдържа определена енергия и вибрации, които имат специфични качества и въздействие върху нас. Най-бавните вълни на червеното и жълтото са загряващи и стимулиращи. Най-късите и бързи вълни на тюркоазеното и синьо-лилавото са разхлаждащи и успокояващи. Зеленото не е нито топло, нито студено и поддържа хармонията между всички други елементи. Поради тази причина зеленото се използва за лекуване и лечебно развитие на нашите клетки и тъкани.

Всяка част от физическото ни тяло и телесните ни функции има чувствителност към различен цвят,

тъй като всеки орган вибрира на честотата на определен цвят. Когато органът или жлезата функционират зле, те губят присъщата си вибрация, точно както при лоша настройка се губи радиосигналът. Когато засилим сигнала или вибрацията на цвета, органът ще се енергизира и ще избистри приемането. Така балансът на тялото ще бъде възстановен. Можем да засилим въздействието на определени цветове върху здравето си, когато се обграждаме с тях.

Тази връзка между цветовете и органите на тялото е била застъпена от векове в източните философии и религии. Дори и в европейската култура тя се открива в различни идиоми. Например, зеленият цвят е свързан със сърцето, затова ние позеленяваме от завист като осъзнаваме, че завистта идва от сърцето, центъра на емоциите. Червеното пък е цветът на основния енергиен център. Той символизира гнева, който повишава температурата и пулса ни и буквално ни кара да почервенеем. Когато развеем червено знаме пред бик, това го гневи, въпреки че биковите са далтонисти. Бикът чувства червената вибрация, която повишава агресивната му енергия. Ние извличаме жизнена енергия за физическите си тела през основния център или чакра. От там тя преминава през всяка наша клетка и я изпълва с живот.

Хранене

на физическото тяло и невидимите тела

Когато бялата светлина протича безпрепятствено и хармонично през чакрите, ние сме здрави и уравновесени. Когато сме напълно балансирани и в отлично здраве, аурата ни е красива дъга. Тогава всички космични лъчи могат да преминат през нас и безпроблемно да ни свържат с духовните сили на Вселената. В един идеален свят, основан на разбирането, съчувствието, уважението и любовта, този поток на космична енергия би протекъл автоматично. Енергийните ни центрове биха били отворени и привличащи в нас цялата светлина, от която се нуждаем. За нещастие нашият свят не е идеален.

Къде сме сбъркали?

Когато човечеството започнало да заселва Земята, хората живеели на открито и ношували в груби подслони. През повечето време те били изложени на естествена слънчева светлина. Както видяхме, естествената светлина има огромно влияние върху човешкия метаболизъм и въздейства върху вътрешните телесни цикли. Поради живота си на открито и влиянието на природата, нашите предци били в хармония с естествения ритъм на Земята. Техният метаболизъм и хормони били настроени към цикличната смяна на деня и нощта. Те живеели в съзвучие с околната среда, ловували и беряли само това, което било необходимо за оцеляването им. Хората почитали земята, животните и растенията, а те им осигурявали необходимата храна. Въпреки че човекът срещал сериозни трудности заради природните бедствия и суровото си съществуване, много болести, които познаваме днес, очевидно тогава не са били разпространени.

Когато хората живеели на открито, те получавали енергия направо от слънцето и приемали светлинните вибрации на всички цветови лъчи. Когато започнали да живеят на закрито, престанали да поглъщат толкова директна светлинна енергия и загубили хармонията, която им носела цикличната смяна на деня и нощта. Колкото повече време хората прекарвали далече от естествена светлина, толкова повече се увеличавали техните неразположения и болести. Вътрешната и външната им цветова енергия загубили хармоничността си. Някои от енергийните им центрове били претоварени, докато други били пренебрегвани.

Постепенно човечеството започнало да води заседнал живот, да обработва земята и да опитомява животни. Тази промяна довела болести, свързани с организмите, които атакуват растителните култури и домашните животни. Когато заседналият живот станал основен модел на съществуване и броят на хората в градовете се увеличил, започнали да се появяват други болести, свързани с липсата на достатъчно пространство и хигиена.

Хората вече не стават в ранни зори, нито си лягат по залез – слънце и започват да губят естествената си връзка с промяната на сезоните. В наши дни все повече живеем зад затъмнени стъкла. Когато излизаме навън, често носим тъмни очила или седим в коли с матирани прозорци. Прекарваме все по-малко време под естествена слънчева светлина и предпочитаме да отдъхваме въщи. Приемаме все по-оскъдно количество светлинна енергия и тази промяна има сериозен ефект върху метаболизма ни. Много от нас не са в състояние да спят добре или да работят на оптимално енергийно равнище. Животът ни може и да е удължен, но лекарствата и химикалите не подобряват неговото качество.

В резултат на промените в стила на живот метаболизмът ни е различен от този на предците ни. Вече не сме в състояние да извличаме всички необходими съставки от храната си, както са правели хората преди векове. Непълноценната диета също подпомага разпространението на болести като рака и много други, свързани с износването или лошата функция на имунната система. Тя не позволява на тялото да извлича и абсорбира всички полезни вещества от храните.

Голяма част от диетата в западните страни се състои от животински продукти като месо, яйца и сирене. Вече е известно, че прекалената консумация на местни протеини и преработени зеленчуци освобождава в организма токсини, известни като свободни радикали, които затлачват кръвоносната система и ни тровят. Те се намират и в подложените на радиация зеленчуци. В западните страни се ядат и много млечни продукти и сладкиши. В резултат много повече хора умират от болест на сърцето, отколкото по каквато и да било друга причина. Широката употреба на пестициди, хормони и изкуствени добавки също означава, че популярната диета от месо и два зеленчука не може да ни осигури всички необходими хранителни елементи и води до проблеми със здравето.

Излишъкът от токсини в клетките ни е пряко отражение и на сериозното замърсяване. През 80-те години се породи широк интерес към околната среда, който не е затихнал и до днес. Изправянето пред екологичните проблеми и поемането на отговорност за тях са единственият начин за контрол и обрат в този разрушителен процес. Нашите тела са изградени от същите елементи като Земята, затова се нуждаем от храна, която е израснала върху естествена почва и е заредена с жизненост от слънцето. Човекът е неразривно свързан със Земята, която поддържа цялостния живот. Здравето ни зависи от нея и трябва да се грижим за планетата, за да съществува живот на нея. Най-важното нещо, което можем да направим, е да поемем отговорност за земята, растенията и животните. Това означава първо да погледнем собствения си живот и да се научим как да се грижим за себе си с любов и да зачитаме собствените си нужди. Само тогава ще можем истински да разберем нуждите на другите и да помогнем на планетата.

Какво можем да направим? Първа стъпка към излекуването

Важно е да си спомним, че всички ние сме способни да извличаме жизнена енергия от слънчевата светлина и след това да я проектираме върху тъмнината на незнанието на земята. За известно време можем да преживеем и без храна, тъй като сме в състояние да получаваме биоенергия от водата и въздуха, който дишаме. Въпреки това не бихме съществували без космическата енергия и загиваме, ако притокът ѝ се прекъсне. Подобно нещо се случва, когато припадаме, колабираме или получаваме епилептичен пристъп. Ако източникът на космическа енергия замре за по-дълъг период, изпадаме в безсъзнание, а ако това състояние продължи, преминаваме в кома, от която може да не се възстановим.

Всеки има силата да повлияе на способността си да абсорбира космична енергия както на физическо, така и на психическо и емоционално равнище. Когато сърцата и умовете ни са изпълнени с мисли за любов и нежност, ние привличаме към себе си светлината и я излъчваме наоколо. Колко често описваме някоя булка като сияеща от щастие, защото сърцето ѝ е изпълнено с доброта и любов? С тези изрази несъзнателно признаваме силата на светлината. Любовта е светлина, а светлината е живот.

За да направим първата важна стъпка към здравето, трябва да пречистим физическите си атоми чрез положителни мисли. Добре е да се научим да се съсредоточаваме върху красивото, а не върху грозното, върху светлината, а не върху тъмнината, върху успеха, а не върху провала. Това положително и любящо отношение към живота може да създаде най-доброто лечение. Гневът, обидата, стресът и страхът могат да разрушат всичко. Ако научим умовете си да не мислят непрекъснато за болестите или тъмнината и се обърнем към хармонията, светлината ще нахлуе в нас, за да донесе здраве и равновесие на телата и умовете.

Моята преподавателка по цветотерапия, Мари Луиз Лейси, обобщава това така: "Силата, която идва от сърцето, може да обърне отрицателното в положително, да освободи блокажите на аурата, които пречат на светлината безпрепятствено да протича към и от енергийните центрове на тялото, и да възстанови здравето."

Светлината като духовен мост между видимото и невидимото

Космическите цветни лъчи светлина са духовната сила, която служи за мост между видимите и невидимите светове. Чрез тях можем да работим едновременно върху физическото, психическото и духовното. Както вече видяхме, първичният източник на храна не са ястията, които консумираме, а жизнената сила или космичната енергия.

Много древни цивилизации са признавали значението на космичната енергия под формата на

слънчеви лъчи и са използвали силата ѝ за лечение. Древните египтяни, а по-късно и гърците, са имали сложна система за слънчева терапия, основана на биоенергийните източници. В древната индийска философия космичната енергия е позната като прана и се извлича от въздуха, който дишаме.

Както беше обяснено във Въведението, подобна концепция за енергията като универсална жизнена сила, наричана чи, се среща в древната (а в и съвременната) китайска медицина. Според вярванията на древните китайци човекът е свързващият мост между небето и земята. Той е създаден от смесването на материя и дух и тази връзка се поддържа от чи. Чи подхранва физическото тяло, но също така е и есенцията, която влияе върху ума и духа. Без чи човекът би бил само една торба кости, тъкани и кръв. Бялата светлинна енергия на слънцето – чи – ни изпълва с жизненост и свързва тази сила с нашето вътрешно слънце или душа. Всеки орган и жлеза има сроден резонанс с определен цвят, въпреки че отделните цветове имат различен терапевтичен ефект. Така на енергийно равнище сърцето се свързва със зеления цвят, но червеният може да го стимулира, докато синият има отпускащо въздействие.

Според традиционната китайска медицина светлинната енергия не може да се наблюдава с невъоръжено око или пък с научно оборудване, тъй като тя се носи около тялото чрез система от енергийни линии, известни като меридиани. Познаването на меридианите е в основата на множество сложни здравни системи като акупунктурата и рефлексологията. Меридианите са тясно свързани с телесната нервна система. Енергията се предава на принципа, че всяка клетка в нашия организъм общува с всички останали и е носител на цялостната програма на организма. (Тази теза е била демонстрирана от доктор Джеймс Гордън, известен американски холистик. При опита си той заменил яйцеклетка на жаба с чревна клетка. По-късно клетката била оплодена и от нея се получила жаба, която може да се размножава.) Както светлината, която става видима, когато се отрази като цвят върху някой предмет, биоенергията може да бъде видяна само чрез своето въздействие.

Концепцията за биоенергията обхваща както биологичните, така и енергийните елементи на храненето. След като осъзнаем колко важна е тази енергия, ще се научим как да извличаме най-много чи от естествените храни. Една паница първична енергийна храна, сдъвкана бавно и внимателно, може да ни даде толкова чи, колкото и огромно набързо изядено блюдо.

Дори в наши дни има духовни хора, отшелници и йоги, които живеят с минимални количества физическа храна. Те ни демонстрират от векове как да живеем повече или по-малко сити и здрави само чрез светлина. Някои от тях използват дихателни упражнения и техники за медитация, чрез които извличат субстанцията на прана (или жизнената енергия) от въздуха. Като увеличават вибрациите на физическото тяло посредством медитация и дълбоко дишане, те прочистват канал за преминаване на космическата енергия през системите им. Фактът, че те могат да го постигнат, е урок за всички нас и ни показва каква малка част от космическата енергия приемаме чрез храната и водата.

Както видяхме, има пет начина, по които приемаме цветните вълни. Светлината навлиза в нас през кожата и въздуха, който дишаме. Въпреки това един от най-добрите начини да постигнем баланс на цветната енергия е чрез храната и напитките. След като осъзнаем колко важна е светлинната енергия, ще разберем как да извличаме най-много чи от естествената храна.

Цветна жизнена диета

Сега, след като знаем за действието и качествата на физическите и космическите хранителни вещества, ще ни бъде много по-лесно да разберем какъв е начинът, по който можем да извлечем най-голяма полза от храната, за да заситим телата и енергийните си центрове.

Голяма част от хората са напълно зависими от енергията, която поемат чрез храната. Трябват ни ястия, които стимулират, а не които затлачват свободния поток на енергия в телата ни. Това ще ни донесе съзидателна хармония. Разбира се, качеството на ястията, които поглъщаме, е тясно свързано с качеството на живота. Ако горивото не е добро, органите също ще функционират непълноценно и лесно ще се разболяваме. Когато приемаме храна от правилния тип и цвят, ние ще влеем жизненост и повече космична енергия в системите си.

Храната съдържа не само хранителни вещества, които осигуряват гориво за тялото, но и цветови вибрации, които се извличат по подобен начин както другите хранителни елементи. Вече видяхме, че цветовете на естествените продукти са тясно свързани с химическите и вибрационните енергии, които се съдържат в тях. Това е чудесен начин, който природата е създала, за да можем едновременно да заситим тялото и духа си. Естествените пигменти на продуктите ще ни помогнат да изберем подходящите цветове, които ще поддържат равновесието на телесната ни енергия. Точно

както се нуждаем от разнообразна и балансирана диета, за да поддържаме здравето си, така се нуждаем и от енергията на седемте багри на спектъра. В глава 3 ще разберем кои са основните храни на Цветната жизнена диета. Цветовите им вибрации не само засищат физическите ни клетки и органи, но имат силно влияние върху емоционалната, умствената и нервната ни активност, както и върху духовното ни равновесие.

За да балансираме всички необходими за здравето елементи, трябва да се храним с растителни продукти. Растенията, които изсмукват полезни вещества от земята и се развиват под естествена светлина, са изпълнени с жизнена енергия чи. Те се смилат лесно и бързо отделят полезните си елементи.

Немалко значение има фактът, че много от великите хора в световната история са били убедени вегетарианци. Сред тях например са Буда и Махатма Ганди. Има и християнско учение, което вярва, че Исус Христос е принадлежал към религиозната група на есеите, които са стриктни вегетарианци. Такъв е бил и гръцкият мъдрец и философ Питагор и философите Платон и Сократ. Биографът и философ Плутарх е първият, който е писал за ползата от вегетарианството. В есето си “За яденето на месо” той описва консумацията на животински продукти като една стъпка преди канибализма. Други известни вегетарианци са художникът и учен Леонардо да Винчи, революционерът Лев Толстой и поетът Пърси Шели.

Трябва да обърнем внимание и на природния ритъм, почитан от предците ни. Храненето е съществена част от всекидневието ни, към която всеки от нас има собствени предпочитания. Като се ръководим от цветовете, ние ще се научим да ядем неща, които подпомагат собствените ни биоритми. Това означава, че като консумираме различно обогатени продукти през различните часове на деня, енергията им ще хармонизира с естественият ни телесен ритъм и функционирането на органите и жлезите ни. За да го направим, трябва внимателно да се вслушаме в посланията на тялото си. Ако използваме цвета и аромата при избора на сезонни храни и ги ядем по времето, когато енергията им е най-силна, ще създадем хармония от положителни вибрации, които ще ни осигурят добро здраве и дълъг живот.

Когато четете тази книга, не забравяйте, че цветовете не са отделени един от друг, а се преливат помежду си, така че някои от плодовете и зеленчуците съдържат повече от един цвят. Например някои ябълки са съвсем зелени, други са жълто-зелени, а трети са изцяло жълти. Освен това продуктите, съставени от различни части на едно растение, може да имат различен цвят.

Цветната жизнена диета, която представяме в тази книга, се основава на сезонните храни и ритъма на природата. Това е цялостна система, основана на разнообразието и умереността, а не на ограничението и отхвърлянето. Тя ви предлага пълноценен начин на хранене и свободата да подобрите качеството на живота си. Заедно с цветното дишане (вж. глава 10, стр. 281–287) тя създава жизнен модел, който акцентира върху значението на космичното хранене и ни осигурява задоволяване на личните нужди.

Седемте основни принципа на Цветната жизнена диета

1. Яжте умерено и свободно, като се съобразявате с индивидуалните си нужди. Свободното хранене е консумация на пълноценни продукти в каквито количества ви харесва и когато ви харесва. Единственото условие е да изградите усет за естествените си нужди (вж. глава 2, стр. 47).
2. Яжте разнообразни цветни храни, които ви осигуряват цялата гама от цветна енергия.
3. Яжте естествени, органични, “живи” продукти, богати на физически и вибрационни хранителни вещества.
4. Предпочитайте местни, естествено отгледани зеленчуци.
5. Поддържайте балансирана диета, като използвате цветовете като ключ към приемането на разнообразни типове храна.
6. Избирайте определена цветна храна в момент от денонощието, когато енергията ѝ ще може най-добре да въздейства върху биоритмите ви.
7. Използвайте определени цветни продукти, които да коригират енергийния ви дисбаланс.

Цветната жизнена диета ще ви научи да използвате цветовете интуитивно, за да създадете вкусни и питателни ястия, от които да извлечате максимални количества енергия на всички равнища. Ще

започнете да изпитвате наслада от храненето и ще преоткриете удоволствието да се грижите за себе си и околните

Влиянието на цвета върху това кои сме и как се храним

Консумацията на храна не е просто животински инстинкт – тя изисква внимание и разум. Мислите и емоциите ни са сериозно повлияни от това какво ядем. Разумното отношение към храненето ще ни даде зрял и духовен поглед към живота. Нашата диета трябва да бъде обилна и изпълнена с радост от живота, а не наказание за някакви грехове. Трябва отново да приемем истинското значение на думата “диета”, така че асоциацията с ограничения и решения да бъде заменена със свобода и широта.

Откриването на здравословен режим трябва да бъде проста и забавна задача, но въпреки това хората продължават да избират храни, които рушат здравето. Предпочитаме да похапваме неща, които са вкусни или лесно се приготвят, пред онези, които задоволяват хранителните ни нужди. Упорито продължаваме да заменяме пълноценните ястия с “по-приятни”, но по-малко питателни. В резултат на това не приемаме достатъчно жизненоважни вещества, а само излишък от калории.

През последните няколко десетилетия много от нас поради липсата на самоконтрол са изгубили допира с реалните си телесни нужди, а по този начин и с душите си. Учили са ни, че трябва да задоволяваме егото си, за да бъдем щастливи и свободни, но така сме се превърнали в роби на сетивата си. За нещастие съвременният начин на живот възвеличава леността и липсата на интерес към радостта от храненето. Гледаме телевизия и ядем, четем вестник или списание и ядем, говорим по телефона и ядем. Концентрираме се върху всичко друго, освен върху самото ядене.

След като сме загубили връзката с тялото си, сме станали неспособни да различим апетита от глада. Обръщаме малко внимание на сигналите на тялото си и напълно сме забравили чувството на глад. Прекарваме часове при фризьора, в купуване на дрехи, в подреждане и чистене на домовете си или в миене и поддръжка на автомобилите си. Въпреки това изобщо не се грижим за истинските си домове – телата си.

Нашите тела, като изоставени деца, биха се развикали и разплакали, за да привлекат вниманието ни към себе си. Те са станали наднормени и занемарени и ако продължаваме да ги пренебрегваме, ще се разболеем. Телата ни се опитват да ни кажат: “Моля те, вслушай се в мен и в моите нужди!”

Няма да решим трайно проблема, ако се паникьосаме, ако се почувстваме виновни и веднага започнем някоя диета. Последното нещо, от което тялото ни се нуждае, е рязка промяна в теллото. Това само ще създаде предразположение към болести и маниакално поведение. Поддържането на постоянно тегло е много по-здравословно и това трябва да бъде нашата цел. Ограничителните диети са само друг начин на неправилно хранене и биха увеличили риска от сериозно заболяване.

Винаги може да се случи човек да преяде или да не устои на нещо, от което се пълнее. Съществуват обаче много начини, чрез които можем да коригираме временния дисбаланс, без да изпитваме чувство на вина или да се мразим. Можем да ядем по-малко до края на деня или на следващия ден. Добре ще е да изядем някой плод, който ще ни помогне да прочистим организма си. Каквото и да предприемем, важно е да се отнесем като отговорни възрастни хора. Нужно е да кажем на детето в нас, че е било неразумно и трябва да се опита да не го повтаря. Но не бива да се наказваме.

Трябва да се научим да ядем, когато почувстваме лек глад, да имаме изобилна и разнообразна диета, вместо наказателна и ограничителна. Истинският режим е многоцветен и ни дава енергията, от която се нуждаем.

Не е възможно изведнъж да променим хранителните си навици, които са формирани с години. Добро начало ще е, ако добавите към менюто си и няколко здравословни съставки. Така ще се почувствате по-добре и скоро ще замените нездравословните блюда с питателни ястия.

Седемте модела на хранене

Нека погледнем седемте състояния, които влияят на избора на храна, и да видим как всяко едно помага или вреди на способността ни да бъдем пълноценни и здрави. Всеки начин на ядене отговаря на психологическото качество на цвета на дъгата и на чакрата.

Автоматично ядене – червен

Червеното е цветът на основните жизнени сили и на кръвта. То стимулира мускулната активност и показва дали принципът ни на оцеляване е “бий се”, или “бягай”. Първоначално възприемаме този модел в майчината утроба, където сме хранени без съзнателно усилие от наша страна. В най-ранна възраст продължаваме да следваме този навик, като приемаме храна при стимули от страна на тялото ни. Добре е да се разделим с този модел в ранното си детство, но много хора продължават да се хранят автоматично и в зряла възраст. Други по инерция пият чаша чай, когато се приберат вечер от работа, или отиват до хладилника, за да похапнат нещо, дори без да са гладни.

Сензорно ядене – оранжев

Оранжевото е свързано със сексуалната енергия и храносмилателната ни система. Когато става въпрос за храна, бързо се учим да откликваме на положителни сензорни стимулации. Има цветове, аромати, вкусове и материи, които ни карат да се чувстваме добре, затова започваме да избираме неща, които пресъздават тези приятни емоции. Ядем сладкиши, шоколад, сладолед и пием газирани напитки заради удоволствието, което доставят на сетивата. Самата мисъл за любимите храни пълни устата със слюнка. От години хранителната индустрия печели от хората, които ядат сензорно, а много от нас са точно на това равнище.

Емоционално ядене – жълт

“Емоционалното ядене” може да бъде наречено и “успокояващо”, тъй като е свързано повече с емоционалните ни нужди, отколкото с изискванията на тялото. Това означава, че когато сме уплашени, нервни или депресирани, се опитваме да се успокоим чрез ядене. Много от нас се опитват да натъпчат устата си, за да могат буквално да ъ попречат да говори, когато самочувствието им е понижено или им е трудно да изразят чувствата си.

Връзката между чувствата и храната започва в ранна възраст и може да трае цял живот. Така е, защото мнозина са възнаграждавани за доброто си поведение с нея. Научили сме се да асоциираме яденето с одобрение, удоволствие и в крайна сметка с любов. Дори като възрастни почти винаги свързваме хубавата почивка с изобилна храна. Тази асоциация е толкова дълбоко вкоренена, че ще е необходимо да се научим да надрастваме емоциите си и да извикаме на помощ отговорния и разумен “възрастен” в нас, който да ни покаже други начини, по които да се успокояваме.

Емоционалното ядене е свързано със слънчевия сплит, където е съсредоточена нервната енергия. Неспособността да се храним правилно е симптом за по-дълбоки умствени и психологически проблеми. Храненето е тясно свързано с развитието на уважението и любовта към себе си, които са две от основните качества на уверената и здрава личност. Често чуваме хората да казват, че не могат да готвят само за себе си. Тези, които живеят сами, обикновено стават жертва на такова мислене, тъй като се отнасят към себе си без уважение и подценяват собствените си нужди. Способността да се грижим за себе си е жизненоважна, ако искаме да изградим стабилна и изпълнена с любов връзка с другите.

Сред хората, които често пренебрегват собствените си нужди, са двойките, в които и двамата партньори работят по цял ден. Те често казват, че нямат време да пазаруват и са прекалено уморени, за да готвят. Ако в тези думи разпознавате себе си, ще ви бъде от полза да организирате по-добре времето си и в края на седмицата да купувате трайни продукти като картофи и ориз. Няма да ви е трудно да намерите денонощен магазин и през ден или два да си набавяте от него пресни продукти. За да си осигурят разнообразие, работещите хора трябва да намерят места за пазаруване, където ще им бъде интересно, приятно и забавно.

Купуването на храна само по себе си може да бъде награда. Посещението на пазара, хлебарницата или плод-зеленчука може да се превърне в приятна разходка през почивните дни. Това занимание трябва да бъде отморяващо, а не да изсмуква енергията ви. Не е трудно да си приготвите вкусни ястия от прости и свежи продукти. Това е изключително важно за хора, които водят напрегнат живот, изпълнен със стрес.

Автоматичното, сензорното и емоционалното ядене могат да бъдат разрушителни за здравето, ако се придържаме към тях за дълъг период от време.

Социално ядене – зелен

Зеленото е цветът, който се асоциира със сърцето. Чрез него получаваме и да даваме любов. Този цвят ни свързва с природата и другите хора. Посредством зеленото сме в състояние да докоснем другия и да го почувстваме.

Социалното хранене цели икономия на храна, тъй като много хора не могат да си позволят да консумират онова, което биха искали. Например изхранването на многочленно семейство е един от случаите, в които количеството на храната е много по-важно от качеството. Социалното хранене изисква да ядем независимо от това дали сме гладни или не, защото е трудно да се устои на натиска на групата. Ако посетите свой приятел и той отрупа масата пред вас с блюда, ще ви бъде трудно да не ядете повече, отколкото бихте искали. Много от нас са похапвали за удоволствие на своите родители, баби и дядовци. Роднините често упражняват натиск върху децата, като им казват: “Ако не ядеш, никога няма да пораснеш.” или “Помисли за всички гладуващи деца по света.” Обикновено децата консумират само това, от което имат нужда и ако ги оставят на спокойствие, няма да вкусят и хапка повече. Но често те са насилвани да ядат много повече, отколкото е необходимо. Това оставя дияра и в живота им на възрастни.

Интелектуално ядене – син

Синьото е цветът на интелекта, но по-важна е връзката му с интуитивната страна на нашата натура. Интелектуалното ядене е основано на идеята кое е добро за нас. Може да научим основните принципи на хранене в училище и да продължим да развиваме идеите си от книгите и медиите. Интелектуалните ни способности ни помагат да решим дали да следваме препоръките и да започнем специализиран режим. Много диети изискват скъпи продукти, затова малко хора са в състояние да се придържат към тях. В ограничителните режими често липсват някои вещества. Те нарушават баланса на системите ни и предлагат модел, който не е приемлив или достъпен за повечето от нас.

Идеологическо ядене – индиго

Индиговото олицетворява силата на знанието и се асоциира с промените и филантропията. Идеологическото ядене произхожда от религиозните и социалните обичаи на дадена група. Повечето от тези правила са се развили при специфични обстоятелства и са били подходящи за средата, в която са възникнали. Начините на отглеждане, събиране, съхранение и приготвяне на ястията, както и методите за убиване на животните, създават традиционните начини на хранене. Като изключим факта, че твърде бързо сме забравили положителния ефект от постенето, съвременният човек няма хранителна полза от придържането към тези древни правила. Някои традиции, свързани със сервирането и консумирането на храна, могат да бъдат дори пагубни за здравето ни. Истинската роля на идеологическото ядене е запазване на традициите.

Свободно ядене – лилав

Лилавото е най-високата вибрация от цветните лъчи. То възплава всички други цветове и олицетворява възраждането и извисяването. Лилавото преобразува най-ниската енергия в най-висока, като ни свързва с космическите сили. Свободното ядене означава консумация на цветни храни в основните пропорции, в зависимост от сезона и личните нужди, непринудено адаптиране към заобикалящия свят и избор на продукти, в зависимост от целта, която сме си поставили. Когато ядете свободно, в хармония с естествените ритми, неизменно ще постигнете здраве и щастие.

Купуването, приготвянето и консумирането на храна отново ще се превърне във важна част от живота ви. Те не бива да са нещо, което правите бързо и без да се замисляте. Изборът на цветната диета ще придаде истинска стойност на живота ви.

Поглед към индивидуалните хранителни нужди и Цветната жизнена диета

Типове храна

Както видяхме, седемте модела влияят избора на храна. Притокът на жизнената енергия и на цветовете, които поглъщаме, зависи от истинските типове храна, които консумираме.

Индийската философия признава, че храната и начинът ни на мислене са тясно свързани, тъй като

диетата ни влияе върху емоционалното и умственото състояние. Според индийската философия храната раджасик или чувствената храна ни кара да жадуваме за действие, тъй като “както ядем, такъв става и умът ни”. Тук се включват яйцата, рибата, тестените изделия, бялото брашно, солта, пипера, чая, кафето и горещото мляко, както и всички храни в големи количества. Този тип храна едновременно създава лоши мисли, свързани с ниски емоции, като сексуални ексцесии и проблеми, произтичащи от силата и контрола. Тамасик води до леност, мързел и емоции като гняв и лакомия. Храната от този тип включва месо, тютюн и всички видове алкохол, както и тежките и мазни храни. Към тази група са и остарелите, замразените и дехидратираните продукти.

Имаме нужда от чисти храни, които да зараждат у нас чисти мисли и желания. Продуктите, които ни помагат да развием съзнанието за себе си и да израснем духовно, са известни като сатвик и имат предимно златист, бял или лилав цвят. Сатвик създават ангели, докато тамасик и раджасик пораждаат зверове.

В групата на сатвик са пълнозърнестите храни, ядките, семената, бобовите растения и тревите, както и белите храни като млечните продукти, сиренето и киселото мляко, ориза, соевото мляко и соевия концентрат. Лилавите включват много питателни и леки органични плодове, зеленчуци и треви. Въпреки че тази диета едва ли ни е достатъчна при съвременния начин на живот, можем да я използваме като модел, когато се опитваме да открием диетата, която ще задоволява нуждите ни.

Преди да започнем да приемаме само храни сатвик, трябва да пречистим физическите си атоми, като консумираме продукти, които засищат духа ни и принадлежат към Цветната жизнена диета. Ние ви препоръчваме изобилие от естествени свежи ястия, предимно зеленчуци, както и всякакви прости продукти в малки количества – особено плодове, зеленчуци, кисело и прясно мляко, масло, бяло сирене и млечни продукти, мед, бадеми, овесени ядки, пшеница, варива, ориз, бобови растения, ядки, семена и цели зърна.

Като консумираме продукти с цветовете на дъгата, ще ни е по-лесно да научим умовете си да не се концентрират върху болестите и тъмнината и да насочим вниманието си към хармонията и светлината. Светлината, която ще се влее в нас, ще ни донесе здраве и хармония както за тялото, така и за ума.

Свободното хранене ще ни направи гъвкави и ще ни насочи към собствените ни нужди. Разнообразните продукти, които съдържат всички физически и вибрационни питателни елементи, ще подобрят качеството на нашия живот и ще ни даде диета, която напълно съответства на новия век.

Желанието за определена храна и цветовият дисбаланс

Ще е добре, преди да започнете Цветната жизнена диета, да проверите дали имате някакъв наследен енергиен дисбаланс. Така ще можете да настроите диетата към собствените си нужди.

Цветовият дисбаланс обикновено се появява по двойки. Ако единият от центровете на цветна енергия е претоварен, друг ще страда от недостиг. Цветовите вибрации също действат на допълващи се двойки: червена и зелена, синя и оранжева, жълта и лилава.

Допълващият цвят е енергията на друг цвят, която е противоположна, но балансираща. Това например означава, че ако имате прекалено много жълта енергия, ще бъдете привлечени от лилавото, тъй като то е противоположно и допълващо. Това може да се получи несъзнателно – чрез храната или съзнателно, чрез цветовете, които носите или с които се обграждате. Така цветът привлича противоположната си вибрация, докато се възвърне хармоничният баланс.

Можете да изпробвате това правило за привличане, като отрежете парче от цветна хартия и го поставите върху бял лист. За около минута се вгледайте в цветната хартия, а след това веднага преместете погледа си върху бялата. Незабавно ще видите допълващия цвят. Всяка цветна енергия автоматично привлича своята допълваща сила.

Червеното допълва и привлича зелената енергия.

Синьото допълва и привлича оранжевата енергия.

Жълтото допълва и привлича лилавата енергия.

Ритъмът на различните телесни жлези и органи е в хармония с всеки един от тези цветове. Когато една жлеза функционира неправилно, тя влияе върху действието на своите партньори. Така при наличието на сърдечни смущения (зелено), дебелото черво и далакът (оранжеви) също ще бъдат повлияни. Ако белите дробове (зелени) създават проблем, пикочният мехур и бъбреците (червени) също ще се нуждаят от внимание.

Ето един пример – имате прекалено много червена енергия. Вероятно ви липсва зелена енергия, затова трябва да ядете повече зелени храни, за да коригирате дисбаланса. Също така ще трябва да обърнете внимание дали в диетата ви не са включени прекалено много червени храни от животински произход, които произвеждат отрицателна червена енергия. За да възстановите хармонията, консумирайте храни от двата допълващи се цвята. Например, ако имате прекалено много зелена енергия, ще възстановите равновесието като ядете и зелени и червени храни. По-подробно ще разгледаме цветовия дисбаланс и диетите за коригиране в глава 7 и 8.

Важно е да разберем, че можем да си осигурим добро здраве, като засилим връзката между двойките допълващи се цветове. Пропорциите ще са различни за всеки. От нас зависи да се научим да се вслушваме в сигналите на тялото си и да ги разбираме. Така ще разберем как да възвърнем баланса в системите си. Въпреки че никой друг не би могъл да ни каже точно кога сме постигнали търсената хармония, семейството и приятелите ни ще забележат разликата във вида и поведението ни. Ще се чувстваме добре и от нас ще струи любов и щастие, здраве и енергия.

Вродената склонност към определен цвят

Има две основни причини за появата на цветови дисбаланс. Първата е свързана с количеството цветна енергия, с която идваме на този свят (или вродена склонност към определен цвят). Втората е цветовата енергия, която извличаме чрез диетата си. Сега ще обърнем внимание на първата причина, а за втората ще поговорим в глава 7.

Възможно е да се раждаме с определена склонност към даден цвят. Това е известно като първоначално чи, което възниква преди раждането и обикновено определя естествените ни цветове.

Ако сте червендалести, с лунички и червена коса, можете да приемете, че вече имате сериозно количество червена и оранжева енергия. Това означава, че трябва да внимавате с консумацията на червени храни, особено свързаните с инфрачервените лъчи като кафето, чая, алкохола и червеното месо.

Ако, от друга страна, имате сивкав тен и сини очи, вероятно притежавате сериозно количество синя енергия. Трябва да обърнете внимание на храните, които съдържат червена и оранжева енергия, за да постигнете сила и добро състояние на духа.

Ако сте с жълта или кафява кожа, златиста коса или кафяви очи, имате сериозно количество жълта енергия. В този случай обърнете внимание на физическите упражнения и да приемате продукти, които подпомагат храносмилането.

Повечето хора имат вродена склонност към определен цвят. Наследственият цветови дисбаланс се появява тогава, когато смесването на ин и ян енергия от двамата родители облагодетелства дадена част от цветовия спектър.

Добре е да сме наясно с вродената си склонност към определени цветове. След като ги разберем, ще бъдем в състояние да изберем цветовете, с които да се обличаме, да декорираме дома и работното си място, така че да са в хармония с личните ни цветови вибрации. Вашата склонност към определен цвят влияе върху личните ви качества и начина ви на живот. Тя ви помага да определите силните и слабите си места, както и всички области на възможна опасност в организма ви. Така ще можете да предотвратите евентуалните болести.

Когато имате склонност към определен цвят, вие сте предразположени към болестите, свързани с този цвят. Тялото ви винаги създава проблеми точно в тези слаби места. Когато ги откриете, ще можете да изградите съпротива чрез цветната енергия на храните и напитките, които приемате. Това не означава, че ако имате предразположение към определена болест, непременно ще се разболеете. Здравето ви ще бъде добро дотогава, докато поддържате хармония.

За да откриете склонността си към определен цвят, прегледайте въпросите по-долу. Отбелязвайте само да или не. Ако във въпроса са изброени три условия и вие отговаряте на което и да било от тях, отговорете положително. Запишете си 1 точка за всяко да. Отбележете 0 за отговор не. Сумирайте резултата за всеки цвят.

Червен

1. Имате ли червена коса или червено в косата си или пък тя е платинено руса?
2. Имате ли червендалесто лице или тенът ви е розов, или пък лесно се изчервявате?
3. Нетърпелив и избухлив ли сте?
4. Дали вие или родителите ви страдате от високо кръвно налягане или болест на сърцето?
5. Обичате ли да правите нещата бързо?

Общо...

Оранжев

1. Имате ли рижа или медна на цвят коса?
2. Имате ли нежна кожа или лунички?
3. Имате ли лешникови или кафяви очи?
4. Склонни ли сте да вършите много неща едновременно?
5. Дали като цяло сте открити и общителни?

Общо...

Жълт

1. Имате ли светлокестенява или тънка коса?
2. Кожата ви има ли жълтеникав или кафеникав оттенък?
3. Имате ли нужда от много сън и ленив организъм?
4. Дали вие или родителите ви са страдали от болести на черния дроб, жлъчния мехур или панкреаса?
5. Бързо ли приемате нови идеи и концепции?

Общо...

Зелен

1. Имате ли зелени или лешникови очи?
2. Дали вие или вашите родители страдате от проблеми с кръвообращението, кисти или рак?
3. Дали обикновено ви е трудно да вземате решение?
4. Обичате ли природата?
5. Мислите ли, че сте способни да давате и приемате любов?

Общо...

Син

1. Имате ли светло сини или синьо-сиви очи?
2. Кожата ви има ли студен основен тен (като противопоставяне на розовия или жълто-кафявия тон)?
3. Често ли изпадате в депресия?
4. Страдате ли от анемия, проблеми с белите дробове или студени ръце и крака?
5. Дали като цяло сте спокойни и затворени?

Общо...

Индиго

1. Имате ли синьо-черна или сива коса?
2. Имате ли дълбоки сини очи?
3. Дали вие или вашите родители страдате от проблеми, свързани с отделните кости или целия скелет, с очите, ушите или гърлото?

4. Имате ли богато въображение, но плашещи сънища?
5. Имате ли суха кожа?

Общо...

Лилав

1. Имате ли дълбоки сини очи или те са със слаб лилав оттенък?
2. Дали сте художник, музикант, писател, медиум или ясновидец?
3. Описвате ли себе си като духовна личност?
4. Страдате ли от главоболие, резки промени в настроението или мигрени?
5. Често ли променяте мнението си?

Общо...

Ключ към резултатите за всеки цвят

0–1 точки

Ако сте получили 0–1 точки, вероятно по рождение ви липсва енергия в този център. Бихте могли да го коригирате с храните и напитките. Направете тест за цветовия дисбаланс на чи, който сте развили след раждането си в глава 7 (стр.197–206). Това ще ви покаже до каква степен сте коригирали вродената дисхармония.

2–3 точки

Ако сте събрали 2–3 точки на някой цвят, вие сте получили балансирана енергия от родителите си. Това означава, че нямате вродена склонност към този цвят. Проверете дали енергийният център все още е балансиран чрез теста в глава 7 .

4–5 точки

Най-важният нюанс е този, за който сте събрали 4 или 5 точки. Вие имате вродена склонност към този цвят или цветовете и я носите до края на живота си. Това ще ви покаже силните и слабите ви места, затова обърнете внимание какво означава този цвят.

Тълкуване на вашата склонност към определен цвят

Това тълкуване се отнася само за цвета, за който сте получили 4 или 5 точки. За пълно и детайлно описание на храните, които са подходящи за цветовете ви склонност, погледнете стр. 207–247.

Червен

Предпочитанието към червения цвят е най-важното, тъй като това е една много силна вибрация. Ако тя е прекалено активирана, лесно може да се обърне срещу вас.

Червената енергия ни дава физическа сила и издръжливост. Хората, които са изпълнени с червено, са енергични и действени. Този цвят ни носи смелостта да се противопоставим и решителността да успеем. Изобилието на червена енергия обаче означава, че можем да бъдем твърдоглави и избухливи, защото стимулира адреналина и ни кара да действаме бързо, често без да се замисляме. Хората със склонност към червеното трябва да се опитат да мислят повече, преди да вземат решение.

Възможните слаби места са артериите и сърцето. Тези хора обикновено са с високо кръвно налягане заради горещината, която носят в организма си. Те се потят обилно, имат влажна кожа и лесно се изчервяват.

Червената енергия е нужна, за да ни мотивира и да ни даде сила, но трябва да сме сигурни, че тя се балансира от диетата ни. В противен случай ще се разболеем в изброените по-горе места. Червената енергия трябва да бъде уравновесена чрез червени зеленчукови храни, тъй като обикновено дисбалансът на тези лъчи се получава от приемането на червени животински храни.

Оранжев

Ако имате склонност към оранжевия цвят, вие вероятно сте открит човек. Вашите физически тонове

са оттенъци на медта, зеленото, прасковеното и кафявото. Вие сте практични и праволинейни. Обичате разходките и забавленията. Оранжевото е много чувствен цвят. Хората с такава склонност вървят изправени и са добри танцьори. Връзката със сексуалната енергия им дава възможност за голяма радост и съзидателност. Но те трябва да се уверят, че творческите им способности ще намерят отдушник. Когато оранжевата енергия е блокирана, тя може да се прояви в множество физически проблеми, свързани с половите органи, храносмилателната и имунната система. Хората с оранжева склонност са изпълнени с енергия, но често се заемат с няколко проекта наведнъж. Това може да доведе до умора и да създаде проблеми с имунната система. Оранжевата енергия трябва да бъде уравновесена с пресни и естествени оранжеви храни – кайсии, моркови, папая, праскови и тиква.

Оранжевото е съчетание на червено и жълто. Така че, ако имате високо равнище на оранжева енергия и ниско на червена и жълта, все пак притежавате известно количество жълта и червена енергия.

Жълт

Жълтият цвят е най-близък до светлината. Хората с такава склонност се светли и жизнерадостни. Те имат бързи умове и често съдържат жълтата си енергия в слънчевия сплит. Този център трябва да грее навън, като изпраща блестяща светлина към аурата. Често блокираме жълтата енергия със страх, който се обръща навътре и създава проблеми с черния дроб, жлъчния мехур, панкреаса и червата. Ако сте обхванати от емоции като завист, лакомия, горчивина или обида, те могат да повлияят на физическата материя. По този начин се образуват жлъчни камъни.

Хората със склонност към жълтия цвят често обръщат по-голямо внимание на умствената активност, отколкото на телата си. Те трябва редовно да правят физически упражнения, тъй като заседналият живот може да им създаде проблеми с храносмилането и отделянето.

Жълтият цвят е свързан и с нервната система, която трябва да се поддържа и засилва с консумацията на златисти ястия, богати на протеини, витамини и минерали. Пълнозърнестите храни, ядките, семената, както и жълтите плодове като бананите са чудесни за поддържането на този баланс.

Зелен

Ако сте родени със склонност към зеления цвят, вие имате силно влечение към природата. Изпълнени сте със състрадание и съчувствие към хората и работите нещо, свързано с грижата и благотворителността. Зеленото е цветът на хармонията. Изобилието на зелен цвят във вашите системи ще ви даде способност да създадете любяща и хармонична среда. Хората със склонност към зеленото срещат трудност при вземането на решения, тъй като този цвят е в средата на спектъра, не е студен или топъл, нито активен или пасивен.

Зеленото е свързано със сърдечния център и с хармонията в клетките. Поради това, при дисбаланс се получават проблеми с растежа на клетките. Ако в цялостната система липсва хармония, се развиват кисти или рак. Зеленото е свързано с любовта, със способността да обичаме себе си и да се грижим за другите. Трябва да се научим да се обичаме и приемаме такива, каквито сме, за да се превърнем в цялостни и спокойни личности.

Балансът на зелената енергия се поддържа чрез изобилие от зелени плодове и зеленчуци.

Син

Синьото е цветът на спокойствието, лоялността и доверието. То е и символ на грижата и затова, макар и несъзнателно, е избрано да представлява професията на медика. Вродената склонност към синия цвят създава умиротворителите на този свят. Те са затворени в себе си хора, които търсят мир и спокойствие.

Синьото е студен цвят и хората с предразположение към него обикновено страдат от ниско кръвно налягане и студени крайници. Възможно е също да са предразположени към проблеми с гърлото и белите дробове. Синият и оранжевият енергиен център са тясно свързани. Ако проблемите във взаимоотношенията не са изразени (оранжевият център), те често създават блокажи в гърления център. Хората със склонност към синия цвят трябва да се научат да изразяват чувстватата си. В противен случай блокират синята енергия и тя ще потърси други начини да излезе. Дълбокото

дишане, говоренето, пеенето и другите творчески форми на изразяване също могат да са им от полза.

За да балансираме склонността към синия цвят, трябва да консумираме разнообразни сини храни като боровинки и къпини, както и оранжеви плодове и зеленчуци.

Индиго

Индигото е тъмносиньо. Неговите лъчи са подобни на сините, но с много по-силна вибрация. Хората със склонност към индиго са спокойни и усърдни, с отличен ум. От тях стават чудесни учители и реформатори, но могат да бъдат затворени и саможиви. Ако предразположените към индиго не успеят да получат признание в трудната си работа, рискуват да разрушат себе си. Те трябва да се научат да изразяват нуждите си и да внимават да не се превърнат в мъченици. Нека бъдат внимателни с костите, както и с количеството на белите кръвни телца, които се раждат от костния мозък. Хората с такава склонност трябва да се опитат да бъдат и по-весели. Храните, богати на минерали, които подхранват щитовидната жлеза, като например морските водорасли, ще са от полза на склонните към индиго.

Ако имате висок резултат на индигото, но нисък на синьото или лилавото, индигото, което съдържа в себе си червено и синьо, ще даде допълнителна енергия, макар и слаба.

Лилав

Хората със склонност към лилавия цвят са много чувствителни и са тясно свързани с духовната страна на съществуването. Те са в състояние да се затворят във вибрациите, които изпълват етера около тях. Често това са творчески личности и добри медиуми. Предразположените към лилавия цвят имат отворена коронна чакра, което позволява потокът на чи да навлиза в системите им. Те трябва да се пазят от вредни и отрицателни вибрации, които лесно се прихващат. Склонните към лилаво са много чувствителни към звуци и замърсяване на въздуха и страдат от множество алергии.

Хората с лилаво в аурата си са склонни да търсят духовно развитие и себепознание. Те витаят из облаците и им е трудно да поемат отговорност. Дисбалансът на този цвят може да доведе до нервни и умствени смущения като неврози, фобии и епилепсия. Лилавото е много силен цвят и хората, които са надарени с него, трябва да се научат да работят за доброто на другите, а не за задоволяване на егоистичните си подбуди.

Лилавото е комбинация от синьо и червено и храните с такива цветове, както и пурпурните зеленчуци и плодове са чудесни за балансирането на тази енергия.

Други типове вродена склонност

В книгата си Идеалното здраве авторитетът на аюрведа, Дипак Чопра, определя три основни телесни плана наречени доша. Те съответстват на трите вида цветна енергия: червено-оранжева, жълто-зелена и синьо-лилава и на свой ред са свързани с телесния цвят, физическата структура и личността.

Пита доша съдържа червено-оранжевите лъчи и качествата горещ, остър, влажен, леко мазен, флуиден и кисел. Хората пита са весели, доверчиви и артистични.

Кафа доша е свързана с жълто-зелените лъчи. Качествата на тази доша са тежък, студен, мазен, сладък, бавен, мек, лепкав и ленив. Тези хора са съчувстващи, обичливи, прощаващи и спокойни.

Вата доша е синьо-лилава по природа и се определя като суха, студена, променлива, бърза и груба. Хората вата са изобретателни, чувствителни, спонтанни и притежават всички качества, вдъхновени от сините и лилавите лъчи.

Склонността към определен цвят и Цветната жизнена диета

Хармоничната диета ще ви помогне да коригирате вродената си склонност към определен цвят, докато нехармоничното хранене ще засили дисбаланса. Какъвто и да е цветът, към който сте предразположени, Цветната жизнена диета ще ви научи как да поддържате баланса на енергията на тялото си и да я приемете в начина си на живот. Сега, след като вече имате представа от цветовия си дисбаланс, нека погледнем по-подробно Цветната жизнена диета и балансирания, цветен и вкусен подход към храненето, който тя ни дава.

Цветният спектър и храната

Цветотерапията се основава на тезата, че пигментите на храните не са случайни, а съдържат група химични вещества и други основни субстанции.

Всички вещества в зеленчуците, както и всички неорганични материи имат характерен цвят. Във Въведението разгледахме трите основни групи цветни храни. Едно бързо припомняне: хлорофилът е пигмент, който дава на зелените плодове и зеленчуци техния цвят; каротиноидите дават червен, оранжев и жълт цвят; антоцианидините обагряват в розово или пурпурно. Червените, оранжевите и жълтите храни са богати на бета-каротин и са по-киселинни, отколкото алкалните и успокояващи сини и индигови храни. Лилавото съдържа едновременно червено и синьо, затова, въпреки че енергизира, не прегрява тялото. Зелените храни са неутрални и подпомагат поддържането на киселинно-алкалния баланс.

Пресните зеленчуци са заредени със светлинна енергия от слънцето, както и с магнитна земна енергия. Растенията поглъщат определени цветни лъчи в зависимост от цвета на техните листа, стъбла, цветовете и плодове. Тези вибрации се преобразуват във форма, която можем лесно да абсорбираме. След като храната бъде погълната, тялото я разгражда и я превръща във физически и енергийни питателни вещества. Енергията, освободена от различните цветни вибрации, се привлича от сходните енергийни центрове и ги зарежда. Всички храни имат вибрации, хармонични със седемте основни чакри, както и с жлезите, органите и нервните центрове, свързани с чакрата. Всяка храна енергизира, пречиства и лекува определена чакра.

За да бъдат здрави, хората се нуждаят от баланс на всеки цвят. Когато постигнем равновесие, жизнените ни системи стават стабилни и хармонични. При състояние на цветови дисбаланс организмът губи стабилността си. Когато на един или повече от енергийните ни центрове не достига енергия, другите са претоварени. Ако дисбалансът не се коригира, може да предизвика болести. Цветната жизнена диета работи на принципа на възстановяване и поддържане на равновесие на всички цветовете на спектъра чрез храните и напитките.

Повечето естествени храни вибрират на честоти, съотносими със седемте лъча. Цветът на обвивката на храната обикновено показва каква вибрация съдържа и въздействието, което този цвят има върху системите ни. Храните, които имат няколко цветови вибрации енергизират повече от един център: розовият грейпфрут има кора, която е жълто-зелена, докато вътрешността му е розова; затова грейпфрутът ще въздейства върху двата центъра. Някои храни трудно се класифицират по обвивката. В такъв случай може да използвате източния принцип на ин и ян (положителна и отрицателна енергия), за да създадете хармонични пропорции на цветната енергия, от която се нуждаете за балансирана диета.

Ин и ян и дължината на цветните вълни на храните

Както вече видяхме, всичко във Вселената е поляризирано, създадено от различни количества ин и ян. Няма абсолютен ин или ян, но някои неща имат склонност да отразяват енергия от единия или другия край на скалата. Тази скала е свързана с цветовете на дъгата и е част от електромагнитния спектър, който идва до Земята под формата на бяла слънчева светлина, въпреки че човешкото око вижда само около 40 процента от тези вибрации.

В следващата глава съм подредила цветовете на дъгата от най-дългия до най-късия. Включила съм също две невидими вибрации, инфрачервена и ултравиолетова, за да ви напомня, че съществуват много невидими вълни, като радиовълните, рентгеновите лъчи и микровълните.

В диаграмата по-долу е представена връзката между различните типове храна и цветовете на спектъра, както и съдържанието на повече ин или ян. Ултравиолетовите лъчи съдържат най-много ин и са свързани с рафинираната захар. Инфрачервените са на другия край на спектъра с най-много ян и се отнасят към солта.

Между тези два края са видимите цветовете на спектъра – червен, оранжев, жълт, зелен, син, индиго и лилав.

Червената кръв циркулира през всички животински вени, затова тази енергия е първична в организма ни. От друга страна, хлорофилът дава на растенията тяхното обагряне. Така че зеленото е първичният цвят на растителния свят.

Животинският свят по природа е основно ян, т. е. в животинските системи има сериозно количество червена енергия. Ето защо храната с такъв произход клони към ян. Това включва червеното месо, яйцата, твърдите сирена, които имат високо съдържание на сол. На Запад консумираме голям обем

ян храна. Червените плодове и зеленчуци също съдържат ян енергия, но в по-малки количества.

Растителният свят е представен от средните цветове на спектъра – оранжев, жълт и зелен. Тези храни съдържат трансформирана светлинна енергия от слънчевите лъчи, които засищат не само телата, но и умовете и духа. Кореноплодните култури имат повече ян, тъй като получават вторична енергия от земното магнитно поле. Ние я приемаме под формата на минерали и витамини. Храните, които растат над земята, се влияят от разпръскваната във въздуха ин енергия, докато на кореноплодните култури въздейства превъзхождащата ян енергия, която ги тегли надолу.

Ние се нуждаем от хармония на ин и ян храните, точно както се нуждаем от балансираната диета на седемте цветни лъча. Също така трябва да включваме в храната си и кореноплодни и надземни растения. Например, когато избираме червени храни, трябва да ядем ягоди и череши (над земята), както и сладки картофи и цвекло (под земята). Ако искаме да сме в хармония с естествения ритъм на Земята, през деня трябва да консумираме кореноплодни растения, които са повече ян, докато храните ин, които растат над земята, да се предпочитат вечер. Смяната на сезоните ни предлага повече кореноплодни през зимата, като така ни дава повече загряваща ян енергия.

Хората се нуждаят от по-малко количество червени и оранжеви храни, за да осигурят гориво за физическа сила и енергия. Червените храни трябва да са пресни, непреработени и за предпочитане от растителен произход. Не че трябва да пренебрегваме духовната си страна, но трябва да се убедим, че духът ни поема питателни вещества от храни, богати на светлинна енергия – особено от цветя, плодове и листа в синьо или лилаво.

Точно както се привличат противоположните полюси на магнита, ян привлича ин. Животинският ян има нужда от ин в сладките неща и газирани напитки. Ако скалата е преакцентирана и ние прекалим с ин, започваме да изпитваме влечение към другия край на спектъра. Можете да си го докажете сами следващият път, когато ядете нещо солено като например пакет чипс. Много вероятно е след това да пожелаете някоя сладка напитка. Така прекарваме целия си живот в търсене на равновесие между двете противоположни и привличащи се сили. Зеленото е балансиращата енергия, която може да ни спаси от това постоянно колебание. Ето защо пресните плодове, зеленчуци и треви са основата на Цветната жизнена диета. Трябва да ги включваме във всекидневното си меню.

Когато използваме графиката на ин и ян, ще открием, че синтетичните продукти, както и рафинираната захар вибрират с ултравиолетова честота. Когато консумираме храни от този край на спектъра, може да се появи дисбаланс, определян като маниакално поведение придружено от хранителни смущения и резки промени в настроението. За нещастие прекалено често губим хармонията като страничен ефект от приемането на лекарства. Ако в организма ви е натрупана много ултравиолетова енергия, тя може да бъде уравновесена с витамин В, който се съдържа в бобовите растения, соята, ядките, пълнозърнестите храни, житните растения, маята и особено в зелените зеленчуци.

Живи срещу мъртви храни

Не минава и година, без голям брой хора да се разболеят от различни форми на грип или други вируси. Равнището ни на съпротива става все по-ниско и възможностите ни да се борим с тези нови зарази са все по-ограничени. Много от познатите ми смятат за нормално да боледуват от настинка или грип по няколко пъти годишно и това се превръща в плашещо правило. Диетолозите откриват, че дори и при балансирана диета в наши дни малко от нас приемат достатъчно витамини и минерали, за да поддържат добро здраве. Почти всеки използва някакви хранителни добавки. Това е тъжно, но се оказва все по-необходимо.

Не е учудващо, че съпротивителните ни сили намаляват, след като постоянно ядем замразени, дехидратирани или пакетирани храни. Опаковките на преработените продукти може да указват, че те съдържат витамини и минерали, но им липсват живителните сили на прясната жива храна. Те се губят в готовите храни по време на замразяването и претоплянето, както и при приготвянето в микровълнова фурна (вж. глава 6, стр.181). Каквито и хранителни вещества да са били прибавени към продукта, много от важните витамини, минерали и ензими са разрушени при дълготрайната обработка.

Жизнените сили на предметите могат да бъдат видени с помощта на кирлианова фотография. Тя улавя светлината и цветовите еманации, които обграждат всяка жива материя. Фотографията на аурата, която все повече се усложнява, също може да улови цветните жизнени сили около храната. Експериментите доказват, че под ултравиолетовата светлина блести златисто-жълта, която показва дали обектът е изпълнен с жизнена енергия. Обектите, които излъчват бледа синкава светлина, не съдържат жизнени сили. Пресните храни създават ярки и чисти цветове, докато замразените и

дехидратираните имат само бледо сияние. Мътна сива светлина ображда месата и синтетичните храни, което показва, че те съдържат малко жизнена енергия. От тези факти можем да заключим, че е важно храната ни да бъде във възможно най-свеж вид и че трябва да се яде сурова или съвсем леко обработена, ако искаме да има някаква питателна стойност.

Облъчване на храните

В наши дни сме изправени пред проблема с храните, третирани чрез облъчване. По същество облъчването е бомбардиране на храната с гама-лъчи или ултравиолетова светлина. Въпреки че това улеснява търговската обработка, може да има пагубни последици върху здравето.

Облъчването на храната помага на производителите да продават нискокачествени продукти, които издържат по-дълго по щандовете в магазините и изглеждат пресни и пълноценни. Въпреки че производителите трябва да отбелязват със специален знак третираните чрез лъчение продукти, когато една или повече от съставките не са облъчвани, те не са задължени да го правят. По този начин се избягват символите на частично облъчваните продукти и това ще продължи дотогава, докато законодателството в тази област не се регулира.

Един от негативните резултати от облъчването на храните е разрушаването на витамините. Появяват се и лоши миризми, които производителите премахват чрез химикали. Облъчването променя молекулярната структура на продуктите, а последициите от това все още не са изследвани напълно.

Група учени в болницата Кристи в Манчестър са открили в облъчено свинско, пилешко и риба свободни радикали, високо активни атоми, които могат да предизвикат генетични увреждания и дори рак. Свободните радикали в облъчената храна се свързват и с преждевременното стареене. Като оставим настрана ефекта от свободните радикали, това, което със сигурност знаем, е, че унищожаването на бактериите чрез облъчване разрушава ензимите, които са съществени за доброто качество на продуктите.

На пръв поглед облъчваните храни може да изглеждат апетитни, но имат ниска хранителна стойност. За да се убедим в това, трябва да намерим друг начин, по който да погледнем на тях.

През деветнадесети век сръбският физик Никола Тесла показва как високият волтаж може да се използва за създаване на електрическа аура, която блести около човека. През 30-те години се поставя истинското начало на изследванията на човешкото енергийно поле, когато жизнената енергия е заснета от руските изследователи и съпрузи Семьон и Валентина Кирлиан. Кирлиановите образи са използвани и за доказване на здравето и жизнеността на храната. Суровата ряпа създава много по-ярък образ от варената, пълнозърнестият хляб също е много по-светъл от питата от бяло брашно. Пресните зеленчуци имат много по-силна светлина от консервираните, варените или преминали през микровълнова фурна.

Флуоресценцията също ни дава ключ към разликата между живата и мъртвата храна. Подобно на основните принципи на кирлиановата фотография, това е експеримент, при който някои субстанции стават блестящи под въздействието на ултравиолетови лъчи. Например маслото блести в жълто, докато маргаринът е синкав. Свежите картофи проявяват цвят, докато обработваните не. Пресните яйца блестят в бледочервено, докато старите са синкави. Живите зъби блестят, докато мъртвите и изкуствените не. По този начин лесно могат да бъдат различени естествено и изкуствено узрелите плодове. Същият тест може да покаже коя коса е естествена и коя е боядисана или перука. Така не е трудно да познаем дали храната има видимите качества на пресен продукт или е синтетична, или пък мъртва и обработена, за да трае по-дълго.

Цвят на храната и багрила

Почти всеки човек е чувствителен към цвета на храната. Увеличаването или намаляването на апетита е почти пряко свързано с реакцията спрямо цвета. Червеното е най-привлекателно – една червена ябълка или череша винаги изпълва устата със слюнка. Жълто-зеленото ни привлича по-малко за разлика от оранжевото. В средата на спектъра има леко увеличение на привличането, тъй като винаги асоциираме зеленото със свежестта на природата. Синьото невинаги е привлекателно като цвят на храна, също и лилавото. Въпреки че синият цвят не ни изглежда подходящ за нещо, което трябва да изядем, от него става чудесен фон и то хармонично би представило ястието. Прасковеното, оранжевото, кафявото, топложълтото и яркочеленото са истински апетитни цветове. Розовото и нюансите на синьото са сладки. Бледо оцветените храни се свързват с по-изтънчен и рафиниран вкус. Гъбите, аспержите и млякото имат силен аромат, както и рафинираните храни – белия ориз, белия хляб и бялата захар.

Цветът и храната са толкова тясно свързани в съзнанието ни, че очакванията ни са, че една червена ябълка непременно е сладка, че златистожълтата риба има приятен пушен вкус и че червеното месо е много по-крехко. Ето защо блюдото, което има добре балансирани цветове, изглежда апетитно и изпълва устата ни със слюнка. Трябва обаче винаги да имаме предвид, че идеите ни за храната не бива да се определят само от цвета ѝ. Яденето на ярко обагнени продукти може да изпълва устата ни със слюнка, но никой не знае какъв ще е резултатът. Само когато храната е прясна и цветът ѝ е естествен, ние получаваме цялата необходима енергия, за да поддържаме здравето си.

Въпреки че често можем да познаем по цвета дали продуктът е пресен или стар, с приятен или неприятен аромат и дали съдържа определени съставки, в наши дни трудно може да се разчита само на цвета като показател за свежестта – особено ако храната е пакетирана. Когато използваме цвета като указание, не бива да забравяме, че богатото разнообразие е резултат от вноса на продукти, които са стояли в студени складове. Плодовете и зеленчуците са били откъснати преждевременно и са съзрели изкуствено. В тях не е уловена благодатта на слънчевата енергия, а цветът често е добавен допълнително. Отпечатаната дата помага, но не е указание за хормоните, консервантите и оцветителите.

Багрила

Добавянето на цвят има съвсем определена цел – храната да ни изкуши. По-рано оцветяването на храната беше токсично, а в по-нови времена някои от използваните бои бяха набедени, че предизвикват рак у животните. В наши дни багрилата, които се добавят към храната, са от естествен произход или синтетични. Естествените багрила са извлечени от растителни продукти и са безвредни за консумация. Пример за естествен оцветител е сокът от цвекло, който се използва за получаване на червено или розово. Синтетичните хранителни багрила се произвеждат от химикали, за много от които се знае, че имат странични ефекти и могат да имат отрицателно въздействие върху здравето. Тартазинът (E102) е широко използвано синтетично жълто багрило, но се свързва с алергични реакции от обриви и отоци до астма, и възможни отклонения в поведението.

Дори ако специално се опитваме да отбягваме определени оцветители, понякога пренебрегваме факта, че те се съдържат и в лекарствата. Много бои са извлечени от растения и естествени материали и цветовете им варират от яркочервено до мътнокафяво. Червеното е цветът на огъня и яда, както и на червената люта чушка, карамфила, муска и балсама, от които се извличат много лекарства. Често ни се предписват медикаменти, съдържащи кондензирана енергия от лъч, който е вреден за нас, затова е важно да не ги приемаме несъзнателно. Желателно е винаги да проверяваме опаковката за цялостното съдържание, включително и за багрилата.

Храните, които трябва да се избягват, и техните заместители

Освен изкуствено оцветените, обработваните и облъчваните храни Цветната жизнена диета ви съветва да обърнете внимание на още няколко вида продукти, които да избягвате или да консумирате умерено. По-долу ще видите, че имате и по-здравословни възможности.

Алкохол

Във всичките си форми алкохолът вибрира с ултравиолетови лъчи. Както знаем, той първо действа като стимулант, после като депресант и предизвиква дисбаланс и колебание между две крайности. Алкохолът замъглява мозъка и способността ни да отговаряме ефективно на вътрешни и външни стимули. Тези, които се стремят към собственото развитие и растеж и които искат да се свържат с духовната си същност, ще си затворят пътя чрез алкохола и всички наркотици. За да се свържем с душата и духа, трябва да пречистим дома, в който ще властва хармонията и спокойствието.

Ако обаче консумирате месо, чаша червено вино ще подпомогне храносмилането на протеините и мазнините тогава, когато диетата ви е разнообразна и питателна. Изследване на средиземноморската диета е показало, че червеното вино и червеният гроздов сок имат благотворно въздействие и намаляват риска от сърдечносъдови заболявания, без да претоварват черния дроб. Сокът от червено грозде или червени боровинки (разреден заради високото съдържание на захар) е безалкохолна алтернатива, която има същия ефект. Ако искате чаша червено вино, изпийте я с обета, а на вечеря консумирайте само безалкохолни напитки. Ябълковият сок, нектарът от цветове на елда и минералната вода с лимонова есенция са добри заместители на чашата вино вечер.

Мазнини за готвене

Здравословната храна се нуждае от мазнини за жизненото функциониране на телесните клетки. Това е основният изолационен материал под кожата и около органи като бъбреците. Мазнините са важни за разграждането в червата на мастноразтворимите витамини А, Д, Е и К. Човешкото тяло е способно да получава от растителни източници всички мазнини, от които се нуждае.

Има много видове мазнини, съставени от мастна киселина. Разбира се, от хранителна гледна точка най-полезният начин за разграничение на ядливите мазнини е на наситени и ненаситени.

Ядливите мазнини имат верига, съставена от определен брой въглеродни атоми, за които се прикачат водородните атоми. Еднонаситените мастни киселини имат една неизползвана връзка за водороден атом, докато полиненаситените – много. Наситените нямат нито една свободна връзка и затова се наричат водородни мастни киселини. Те се съдържат основно в животинските продукти като месо, яйца, мляко, сметана, масло и сирене, но и в растителни продукти като фъстъци, кокосови орехи, палмово масло и твърди маргарини.

Въпреки че се нуждаем от мазнини, те са много концентрирана форма на храна, която ни дава два пъти повече енергия, съотнесена към теглото ѝ, в сравнение с протеините или въглехидратите. От тях получаваме само 1–2 процента от енергията си, затова трябва да ги консумираме в малки количества. Наситените мастни киселини дават на тялото прекалено много холестерол, който се използва за създаване на хормони като кортизола и жлъчната киселина. Те са необходими за здравето на мозъка и нервната система, но не са основен хранителен елемент, тъй като тялото може да си ги създаде. Ако сте физически активни, вашият метаболизъм е в състояние да разгради наситените мазнини и да използва енергията, затова няма да ви навреди да консумирате малко количество от тях. Ако обаче водите заседнал живот или имате много мазнини в диетата си, това вероятно ще ви създаде проблеми с телесното тегло. От вътрешната страна на кръвоносните съдове може да се натрупа холестерол, което да доведе до стесняване им и намаляване на притока на кръв, а оттам и да причини сърдечни атаки, ангина, аритмия на сърцето и инфаркт.

За да предотвратите подобно развитие на нещата, по-добре е да предпочетете основно полиненаситени мазнини. Докато еднонаситените мазнини не променят равнището на холестерола, полиненаситените го намаляват. Те са жизненоважни, тъй като тялото не може да си ги произведе. Техни източници са бадемите, бразилските ядки и кокосовите орехи, мазните риби като пъстървата, сьомгата и скумрията, растителни масла като царевичното, слънчогледовото, сусамовото, шафрановото и зехтина. Сардината и рибата тон съдържат едновременно наситени и полиненаситени мазнини. Народи, които традиционно използват за готвене зехтина и фъстъченото масло, страдат по-рядко от сърдечни болести. Приемът на полиненаситени мазнини до 10 процента от енергийните ни нужди ще ни помогне да предотвратим стесняване на кръвоносните съдове.

Цветната жизнена диета ви съветва да използвате полиненаситени мазнини за готвене и подправяне на салатите. Студено изцедените масла като цяло са по-здравословната възможност: топлината разрушава основните витамини и жизнената енергия, която се съдържа в естествените продукти и променя ненаситените мазнини в наситени; тя прави мазнините и по трудни за храносмилане. (Ако искате да опитате ползата от студено получените продукти, опитайте студено извлечен мед. Той е попитателен от приготвения чрез варене и е много по-вкусен.) Полиненаситените мазнини съдържат омега-6 и омега-3, които са структурни компоненти на мозъка и ретината по време на ранното развитие. Те намаляват възпалението и склонността на кръвта да се съсирва, което е полезно при болест на сърцето и артрит. Повечето масла са жълто-зелени на цвят. Зехтинът, един добър източник на омега-6, е поначало зелен, докато слънчогледовото олио, източник на омега-3, сусамовото, царевичното и други зеленчукови масла имат основно жълта енергия. (Друг добър източник на омега-3 са соята, рапицата и ореховото масло, както и мазните риби.)

Когато избирате дали да използвате масло или маргарин, трябва да разгледате диетата си като цяло. При загряването на меките маргарини, полиненаситените мазнини в тях се превръщат в наситени. Освен това маргарините съдържат химикали и консерванти, които не са здравословни, а маслото е по-естествена храна и има повече жизнена енергия. При диета, богата на плодове и зеленчуци, няма вероятност маслото да създаде проблеми с холестерола. Ако ядете много червено месо и млечни продукти, високонаситената мазнина на маслото би увеличила равнището на холестерола. Тогава маргаринът би бил по-добрият избор.

Млечни продукти

Повечето от нас смятат, че млякото е пълноценна храна, богата на питателни вещества. На практика бозайниците, с изключение на човека, пият мляко само като млади, защото този продукт е във

форма, която не изисква усилия при храносмилане. Затова прекалено големите количества мляко намаляват способността на тялото да обработва друга храна. По-разумно е да пием краве мляко отделно от храната. Така отрано ще забележим възможна алергия към него. В един идеален свят непастъоризираното мляко би било най-добрият избор, тъй като не е преминало топлинна обработка. За нещастие в наши дни трябва да бъдем внимателни какво мляко пием, тъй като то може да е замърсено с микроорганизми. Затова, когато купуваме непастъоризирано мляко, трябва да сме абсолютно сигурни, че е от доказана и добре управлявана ферма. Ако обичате мляко и млечни продукти и не искате да се лишавате от тях, опитайте се да намерите козе мляко. То е много по-близо по състав до човешкото и влияе по-добре върху метаболизма.

За тези, които искат цялостно да избегнат млечните продукти, ще намерят добър заместител в млеката от соя, овес или ядки. Те се намират по магазините и са много хранителни. Кокосовото мляко също може да се използва при готвене и придава лек и приятен аромат на ястията.

След като млякото веднъж е преработено в лесно смилаема храна, то е много успокояващо и алкално и е една от най-добрите вечерни напитки. То влиза в хармония със зелените лъчи, защото се получава от зелената трева, която ядат бозайниците. Не смесвайте млечни продукти с киселинни плодове. Те пресичат млякото в стомаха което често е причина за прилошаване или смущения в храносмилането.

Друг вторичен зелен продукт е натуралното кисело мляко. То също е успокояващо и отпускащо. Киселото мляко е естествен антибиотик, защото съдържа живи бактерии и ензими. Те помагат на правилното храносмилане и отделяне, както и като заместител на бактериите, които ви предпазват от болести. Най-добре е да започвате деня си с кисело мляко или да го ядете самостоятелно като лека предобедна закуска. И тук ще повторя, че не трябва да смесвате киселото мляко с кисели плодове. Киселото мляко е добър заместител на сметаната за салатата или като приятен сос. Смесете го с чесън и подправки и излейте върху салатата, макаронените изделия или зеленчуците.

Енергийната природа на млечните продукти варира в зависимост от това как са направени. Твърдото сирене е много солено и плътно и затова принадлежи към червения край на спектъра. Това се отнася най-вече за сирената с оранжев или златист цвят. Меките сирена и маслото имат по-малко ян енергия, ако са безсолни и съдържат много повече оранжеви и жълти лъчи. Изварата, сметаната и киселото мляко са по-леки и с повече ин. Това ги свързва със зеления цвят. Запомнете, че колкото повече се обработват храните, толкова повече ин енергия съдържат. Това означава, че въпреки че маргаринът е жълт на цвят, той има жълти лъчи само ако е получен чрез студена обработка. Когато се обработва топлинно, той се премества към сивия край на спектъра.

Тъй като твърдите и солени сирена съдържат много ян енергия, за предпочитане е да се консумират меки и по-светло обогатени разновидности, които са по-безсолни и съдържат повече ин. Ако ядете твърди сирена, опитайте се това да бъде на обед, а не вечер. Те затрудняват храносмилането и могат да създадат стомашни проблеми и кошмари. Обезмаслената извара и сметана могат да се консумират изстудени или да се използват при готвене. Опитайте да заместите с тях пикантния доматиен сос с макаронени изделия или зеленчуци.

Морски продукти и риба

Въпреки че рибата е добър източник на протеини и минерали, не е много препоръчително да консумирате други морски продукти – особено скариди и омари. Това са животни боклукчии, които ядат отпадъците и екскрементите, плуващи около. Освен това морските плодове често са замърсени с промишлени отпадъци. Енергията, която те дават, се асоциира с най-ниската чакра, която е свързана с половите органи и чувственото удоволствие. Ето защо се смята, че морските плодове имат качества на афродизиак.

При покупката на риба винаги проверявайте дали е прясна. Очите на рибата трябва да са светли и ясни, а перките да са блестящи. Богато обогатените риби като риба-тон и съомгата са повече ян, както и пушените риби като херинга и скумрия. Най-добри за консумация, особено вечер, са тези, които съдържат повече ян енергия като бялата риба и сладководните риби, които не са толкова солени.

От гледна точка на цвета мазните риби като херингата, скумрията, пъстървата, сардините, съомгата и рибата тон, които съдържат повече сол, са лилаво-червени, докато белите риби като треската, ската, писията и морския език са синьо-лилави.

Чай и кафе

Вредно е да пиете повече от две чаши кафе на ден, тъй като кофеинът забавя разграждането на

желязото. Кафето съдържа инфрачервена енергия, която, ако не се поддържа на минимума, може да бъде пагубна за здравето. Ако трябва да пиете кафе, по-добре то да е без кофеин и преди обяд (не на закуска). През остатъка от деня го заместете със зелен или билков чай. Има много приятни червени и оранжеви чайове. Изберете например шипков, от касис или с аромат на праскова или портокал. Зеленият чай съдържа витамини С и Е и други минерали, както и флавоноиди, които се свързват с превенцията на рака и имат силен ефект на антиоксиданти. В едно изследване, представено пред Втория международен симпозиум по заразни и паразитни болести през май 1995 година, се доказва, че зеленият чай убива вирусите и бактериите и засилва имунната система. Популярният черен чай също съдържа флавоноиди и като повечето плодове и зеленчуци предпазва от болести на сърцето. Пиенето на черен, зелен и червен чай също предпазва от рак на кожата, който се причинява от ултравиолетовите лъчи и от различни химикали. Експеримент, проведен от Колежа по фармация на университета Рютгерс, доказва, че чаят сериозно намалява риска от развитие на тумори. Ако трябва, подсладете го с мед или кафява захар, макар че колкото по-малко подсладител използвате, толкова по-добре.

Храни, на които да се наслаждавате

Има множество вкусни пресни храни, на които да се наслаждавате като ароматни елементи на Цветната жизнена диета. Доказано е, че сме здрави и силни, когато използваме естествено отгледана храна. Тези продукти са най-добрите за поддържане на хармонично физиологическо и умствено състояние. Добре ще е, ако можете да намерите "традиционни" или "наследствени" варианти. Продуктите, които са отгледани естествено или в оранжерия, са за предпочитане пред тези, които са внесени и съхранявани в студени складове.

Използвайте като ръководство сезонните цветове на плодовете и зеленчуците. Включвайте в диетата си възможно най-голям дял от местно отгледани продукти. Тази книга е предназначена за хора от цял свят, затова съм споменала всички видове достъпни плодове и зеленчуци. Някои от тях могат да се намерят като внос и извън сезона, затова съм отделила внимание на техните цветове, ако искате да ги включите в менюто си. Цветът си остава един от добрите показатели за свежестта на продукта, когато пазарувате.

Цветната жизнена диета се основава на подобряване на диетата ви чрез включване на здравословни пресни продукти, а не на изключване, лишаване и строг режим.

Плодове

Има много различни теории кога е най-доброто време за ядене на плодове и дали да се комбинират с други храни или не. Ето ви няколко насоки:

1. Най-добре е плодовете да се ядат самостоятелно като лека закуска или след ядене.
2. Не смесвайте кисели плодове с мляко или млечни продукти, тъй като млякото се пресича в стомаха и затруднява храносмилането. Може дори да почувствате гадене.
3. Използвайте цветовете като ключ за най-доброто време от деня, за да изядете определен плод.

Плодовете могат да се ядат като десерт и да подпомогнат храносмилането. Например ананас или ягоди след мазно ястие, папая и манго след богато на протеини и водни плодове като круши, ябълки, грозде и диня след солени или пикантни ястия. За улесняване на храносмилането след богати на въглехидрати блюда изберете смокините, сините сливи или други сушени плодове. Изчакайте поне петдесет минути, преди да сервирате плода.

Плодовете на закуска ще ви помогнат да прочистите тялото си и същевременно ще ви заредят с енергия. Чистата вода и лимоновият сок също са освежителна и пречистваща сутрешна напитка. Лимоновият сок, въпреки че първоначално създава киселинност, за час или два се приема от организма, ако останалите храни са алкални по природа.

Ако на закуска ядете само плодове, вероятно ще имате нужда от междинна закуска, за да увеличите равнището на енергията си. Това е чудесно време за мюсли или зърнени храни. Тъй като пряското или киселото мляко обикновено се приемат със зърнени храни, това ще означава, че няма да смесите мляко и плодове.

Плодове за закуска и за сутринта

Ананас, банани, жълти круши, зелено грозде, лимони, маракуя, нар, пъпеши, смокини, цариградско грозде, ябълки.

Плодове за обед и за следобеда

Банани, дини, кайсии, малини, манго, мандарини, папая, праскови, портокали, розово грозде, сини сливи, стафиди, червени и жълти пъпеши, червени череши, червени ябълки, ягоди или сок от тях.

Плодове за вечеря и за вечерта

Зелени пъпеши, зелени сливи, зелени ябълки, касис, киви, къпини, смокини, черни боровинки, черно грозде.

Зелени храни

Зеленото заема специално място при лекуването, тъй като това е цветът на природата, който поддържа здравето и хармонията на планетата. Зеленият пигмент, който дава основа на повечето растения, е хлорофилът и, както кръвта, съдържа жизнената енергия на растенията. Хлорофилът превръща растенията в организирана светлинна енергия, както ги нарича швейцарският експерт по храненето д-р Биршер-Бенер. Хлорофилът има уникалната способност да превръща слънчевата енергия в химическа и след това да я използва за производството на въглехидрати. Това дава на растенията способността да поглъщат жизнена енергия от слънцето и да я превръщат във форма, която нашите тела по-лесно разграждат.

Съществува изключителна прилика между структурата на хемоглобина, червената молекула, която пренася кислорода в кръвта, и на хлорофила. Молекулярната им структура е почти идентична с изключение на това, че хемоглобинът е изграден около желязото, докато хлорофилът се основава на магнезия. Така че на практика сме по-тясно свързани с естествената природа, отколкото си мислим. Богатите на хлорофил зелени храни могат наистина да обогатят кръвта ни. Хлорофилната терапия е бързо развиващ се клон на храненето и можем да я използваме както за оздравяване структурата на кръвта, така и на цялото си тяло.

Науката потвърждава един вековен традиционен лек за отворени рани, ухапване или изгаряне. Счукайте шепа зелени листа, направете ги на лапа и ги поставете направо върху раната. Дж. Х. Колинс, американски лекар, който използва хлорофила при лекуване на изгаряния и разказва за откритията си в Американския лекарски журнал, смята, че хлорофилът притежава най-забележителния ефект при стимулиране на клетъчното делене и възстановяването на тъканите. Хлорофилът е пречистващ, алкализирател и пълен с минерали, особено с магнезий.

Зелената енергия е необходима за улавяване на метаболитите ни. Тя, насочвана от хипофизата през точката на чакрата на третото око, хармонизира работата на жлезата, която контролира хормоналния баланс. (Тъй като зелената светлина преминава през хипоталамуса, възможно е да постигнем такъв ефект и като седим край зелена светлина.) Хипофизата помага за регулирането на водата в тялото, както и на други функции, от които зависи контролът на телото, като апетита например..

Зеленото е неутрален цвят, затова тези храни могат да се комбинират с всеки друг цвят. То е важно за поддържане на баланса на метаболитите и за пречистване на организма. Добре е да бъде включено в повечето ястия и може да бъде консумирано по всяко време. Пресните зелени листа съдържат коензими и ензими, които подпомагат собственото си разграждане и са първичният източник на хранителни вещества, които бързо се асимилират от телата ни – витамини, минерали и различни видове протеини. Те се смилат по-лесно от повечето животински храни, тъй като растенията имат високо съдържание на влакна. Ензимите засилват имунната система, увеличават съпротивителните ни сили срещу болестите и разграждат токсините, така че да бъдат изхвърлени от тялото. Зелените храни съдържат много малко количество захари, от които се затлъстява, и въглехидрати. Всички мазнини, които се намират в зелените храни, са полиненаситени, което е добре за нас.

Зелените листни зеленчуци съдържат органичен сок с високо качество, който се състои най-вече от чиста естествена вода, която охлажда тялото ни. Питателните вещества в зеления сок създават високо магнетизирана реакция в стомаха и червата. Сокът пречиства тъканни и клетъчни излишъци и

напълно освобождава червата от токсини. Учените от болницата Сейнт Бартолъмю в Лондон са открили, че химикалите в зелените зеленчуци действат като “дезинфектанти” спрямо бактериите и намаляват риска от хранителни натравяния и тумори. Тези научни данни подкрепят тезата на цветотерапевтите, че зелените лъчи пречистват организма ни.

Добре пригответената зелена салата е здравословна и има съществена роля в диетата ни. Тя съдържа жизненоважни ензими, минерали и хлорофил, които стимулират костния мозък да създава хемоглобин. По този начин се подобрява способността на тялото да смила и използва храната. В нея има изобилие от влакна и важни аминокиселини, които се активират, когато се съчетаят с други високоенергийни храни като ядките и семената. Те формират енергийни депа от протеини, които съперничат на тези в животинските продукти. Зелената салата укрепва имунната система, помага ни да устоим на болестите и забавя стареенето. За да извлечете най-голяма полза, яжте я сурова и възможно най-свежа.

За допълнение към зелената салата можем да използваме много повече необичайни зелени храни в диетата си, особено онези, които са богати на хлорофил като тревите (специално овеса и житото) и различните форми на синьо-зеленото водорасло. Те буквално са в самото дъно на хранителната пирамида и са най-чистата форма на храна, която можем да приемем.

Спирулината е синьо-зелено водорасло, което вирее в топлите води край Мексико и Северна Африка. То е съставено от 60 на сто протеини и е богат източник на жизненоважни мастни киселини, витамини и минерали. Има голямо съдържание на бета-каротин, затова е широко разпространена добавка към всяка диетична програма. Тъй като качеството на спирулината е различно, трябва да търсите възможно най-високото. Хлорелата е друг вид водорасло, богато на протеини, витамини, минерали и хлорофил.

Зелената салата може да съдържа и други добавки и блестящи цветни петна, които да са наслада за очите. Ако правите зелена салата, не е задължително тя да бъде напълно зелена и може да включва малък процент други цветове. От векове салатите се украсяват с пъстри цветя от бъз, зановец, кокичета, лавандула, пореч, розови листчета, теменуги.

В зелените салати могат да се слагат множество полезни треви. Много от растенията, известни с лечебните си качества, са сред около седемдесетте съставки на идеалната салата в Ацетария, написана през 1699 година от Джон Евелин, английски дворецов писател. От всички салатени треви босилекът действа най-успокояващо на нервната система. Пролетният лук е антибактериален, полезен е за сърцето и помага при дихателни проблеми. Ментата улеснява храносмилането и стимулира мозъчните функции. Магданозът е богат на желязо, калций, калий и витамини А и С.

Храни с други цветове

Както видяхме в глава 2, зеленото и червеното са допълващи се цветове, което означава, че работят в хармония един с друг. Червените и оранжевите растителни продукти съдържат ян енергия. Те стимулират метаболизма и подпомагат храносмилането, контролират равнището на пикочна киселина в кръвта и улесняват отделянето на токсини и вода. Правилният баланс на червената и зелената енергия ще поддържа оптималното ви телесно тегло. Цветната жизнена диета препоръчва да ядете продукти от всички цветове на спектъра. Въпреки това за кратко време можете да следвате диета за коригиране на цветовете, като консумирате червени и зелени храни (за една-две седмици;).

Някои съвременни цветотерапевти смятат, че консумирането на червени храни ще ви помогне да отслабнете, докато голямото количество зелени храни води до напълняване. Това погрешно разбиране се корени във факта, че повечето големи тревопасни животни като кравите и слоновете ядат най-вече зелени растения. Нашата храносмилателна система и енергийните ни нужди са доста по-различни. Известно е, че голяма част от хората с наднормено тегло страдат от високо кръвно налягане и са предразположени към сърдечни смущения. Ако изключим зелените храни от диетата си, червената енергия ще повиши многократно риска от увреждания на сърцето. Зелените продукти осигуряват на тялото жизненоважни питателни вещества. Ако следвате диета, която изключва зеленото, по-скоро ще си навредите, отколкото ще въздействате положително на тялото си.

Пряското и киселото мляко, изварата и другите органично произведени млечни продукти вибрират с честотата на зелените лъчи, тъй като произлизат от зелената трева. Другите бели храни като соевото мляко също могат да бъдат комбинирани с друг цвят храна, тъй като бялото съдържа всички останали цветове и само по себе си е балансирано. Естествено белите храни притежават лечебни качества и подпомагат тялото при осигуряването и складирането на енергия. В китайската медицина белите храни, като белите картофи, ориза, соята, карфиола, целината, чесъна и китайските водни кестени, се определят като съдържащи метална енергия. Обикновено са с остър пикантен вкус и са

силно питателни, тъй като имат високо съдържание на протеини. Соевите зърна и продукти са особено хранителни. Белите зеленчуци съдържат витамин Е и фосфор. Не забравяйте обаче че рафинираните бели храни като захарта и солта не са живи и затова са вредни за организма.

Подправките и тяхната цветна енергия

Много подправки могат да бъдат използвани при готвене, а от други се приготвят ароматни цветни чайове. Както маслата, част от подправките имат две цветни честоти, особено когато се използват няколко части от растението. Това обикновено са допълващите се цветове – червен/зелен, син/оранжев, жълт/лилав. Розмаринът е изключение от това е правило. Той е подправка “от главата до петите”, като балансира най-горната и най-долната чакра, което означава, че е свързан едновременно с червения и лилавия цвят.

Ето някои подправки, които ви препоръчваме да използвате, заедно с няколко думи за качествата им.

Червен

Стимулиращ, загаряващ, тонизиращ

Джинджифил, коприва, кресон (червен/зелен), лютив червен пипер, розмарин (червен/лилав), чер и бял пипер, цветове от хибискус.

Оранжев

Загаряващ, отпускащ, тонизира храносмилането

Бергамот, дафинов лист (оранжев/син), индийско орехче, кориандър, кумин, червен пипер.

Жълт

Газогонен, влияе върху нервната система и стомаха, почиства кожата

Глухарче, иглика, имел (жълта боя, поставете върху кожата за премахване на брадавици), индийско орехче, канела, кимион, копър, кориандър, кумин, лайка, маточина, невен, шафран*.

Зелен

Пречистващ, балансиращ, стимулиращ нервната система

Коприва, копър, люцерна, лук, магданоз, мента (дива и градинска), пелин, риган, черен оман, чесън.

Син

Успокояващ, антисептичен, противогъбичен, антибактериален

Бял равнец, валериан, ирландски воден мъх, кимион (син и оранжев), коча трева, майоран**, мащерка, синьо-зелено водорасло, хмел, чесън.

Лилав

Пречистващ, успокоителен, диуретичен, предпазващ

Боровинка, ванилия, дива пасифлора, лавандула, плодове от хвойна, пурпурен градински чай, ружа (лилави цветове), сладка теменуга (не се препоръчва за деца).

Билкови чайове

Червен Бергамот, малина, шипка, цветове на хибискус.

Жълт Джинджифил, женшен, канела, лайка, липа.

Зелен Върбинка, копър, лимон, мента.

Син Корен от женско биле, къпина, цветовете от пореч, цвят от бъз.

Лилав Градински чай, лавандула (използвана внимателно и в малки количества).

Тези треви могат да бъдат използвани като отвари с медицинска цел, за гаргари и компреси. Сред тях са босилек, градински чай, дафинов лист, исоп, кервил, корен от валериан, кориандър, копър, магданоз, машерка, риган, розмарин, хвощ.

Билковите отвари се приготвят като чай. Заливат 2 S чаши вряла вода с 1 супена лъжица сухи билки или 2 супени лъжици свежи растения. Оставете да се запари около 10 минути и прецедете в кана. Пийте по една малка чаена чаша от отварата (студена или топла) три пъти на ден. За ароматизиране използвайте мед или лимон. Отварата може да престои в хладилника до 24 часа.

Цветовете на дъгата при зеленчуците

Каквато и да е диетата ни, има много семейства растения с богата палитра от цветна енергия, която можем да използваме. Основните продукти обикновено са комплексни въглехидрати като зърнените храни, нишесте като картофите и варивата. Преди да се развие модерното земеделие, тези храни са били богати на основните хранителни елементи, които са ни необходими. Те са били напълно подходящи за климата и начина на живот на хората, които са ги консумирали. Старите естествени храни са притежавали цветовете на дъгата и на всяка една е отговаряла различна цветна енергия. Така хората са приемали пълен спектър от енергия, за да поддържат здравето си. За съжаление много от тези продукти са изчезнали под натиска на търговците, които смятат, че следват изискванията на потребителите. Затова сега съществува ограничено генетично разнообразие и не можем да се възползваме от пълноценното хранене, което някога сме получавали.

За радост обновеният интерес към храненето и подобряването на диетата ни е накарало производителите да възродят някои от старите разновидности. За да изпитаме цветно и питателно задоволство от тези малко известни видове, трябва да се разделим със склонността да избираме само продукти с позната форма и цвят.

Не забравяйте, че производителите и разпространителите на органична продукция обикновено предлагат тези стари разновидности в сезона им на зреене.

Моркови

Физически хранителни вещества: бета-каротин, малки количества витамин Е;

Вибрационни хранителни вещества: магнитна земна енергия (ян);

Цветна енергия: жълта, оранжева, пурпурна, лилава и бяла.

Повечето хора знаят само, че морковите са оранжеви на цвят и са корени с продълговата форма. Морковът обаче много време е съществувал под различни цветове и форми. Някога в Средиземноморието, Средния изток и в Азия са отглеждали пурпурни моркови. Те са били разклонени и са приличали повече на женшен. Много по-късно, когато са били пренесени в Испания, морковите станали конусовидни. Испанците ги отнесли в Америка, където се превърнали в любима храна за първите заселници. Дори в края на деветнадесети век пурпурните, червените и алените моркови били много популярни, но постепенно били изместени от конусовидната оранжева разновидност. Затова сега, въпреки че някои моркови са по-издължени, докато други са по-сплескани и почти цилиндрични, всички те имат популярния оранжев цвят.

Терапевтичните качества на морковите съвпадат с тези на оранжевите лъчи, които въздействат отпускащо и отварящо на мускулите на гръдния кош. Тонизиращото въздействие на оранжевото и жълтото са от полза за имунната система. Това прави морковите полезни при борбата с инфекциите. Високото съдържание на бета-каротин определя моркова като средство за предпазване от ракови образувания. Смята се, че тези зеленчуци имат благоприятно влияние върху кожата и очите, така че буквално да сияете от здраве.

Царевица

Физически хранителни вещества: въглехидрати, влакна, някои протеини и витамин В;

Вибрационни хранителни вещества: пълна със светлинна енергия от слънцето (огнен елемент);

Цветна енергия: златиста, червена, бяла, жълта, пурпурна, сива, оранжева.

Царевицата е една от най-старите култивирани растения на света, тъй като не са открити никакви диви форми. Знаем, че древните цивилизации на инките и майте са я отглеждали и е била основна храна на ацтеките. Царевицата е основна храна на американците около 800 г.н.е. Първите растения са били донесени в Европа през шестнадесети век под формата на кочани и зърна. Някога царевицата е била многоцветна и в Южна Америка са преобладавали кочани със сини, алени, кафяви и почти черни зърна. За съжаление сега се предпочитат златистите разновидности като Завоевание, Мед и сметана и Сребърна кралица. Красивата цветна царевица Дъга се използва само като украса.

Смята се, че царевицата намалява риска от някои ракови заболявания, болест на сърцето и кариес, а извлеченото от нея масло намалява холестерола. В Мексико тя се използва при лекуване на дизентерия и като диуретик.

Чушки

Физически хранителни вещества: витамин С и бета-каротин;

Вибрационни хранителни вещества: пълни със светлинна енергия от слънцето (огнен елемент);

Цветна енергия: червена, оранжева, жълта, зелена, индиго, пурпурна.

Цялото семейство на пипера, което включва всички сладки пиперки, камби и лютите чушки, е изпълнено със слънчева енергия и благодат. Всички чушки са богати на витамин С и бета-каротин. Те притежават цяла гама от цветове, като се започне от червено, оранжево, жълто и зелено до чудесните пурпурни и тъмносини вариации. Докато зреят, пиперките променят цвета си от зелени до красиво червено или синьо на узрелите екземпляри.

Най-важното при пиперките е тяхната многофункционалност. Те могат да се ядат сурови, пърлени, печени, пържени или като подправка към почти всяко ястие.

Смята се, че първите култивирани пиперки са лютите, тъй като семената им са открити в Мексико от около 7000 г. пр. н. е. Медицинската им употреба е известна от хиляди години. Сладките пиперки били донесени в Испания в края на петнадесети век, а от средата на шестнадесети са пренесени и в Англия.

Всички пиперки, които са естествено узрели, съдържат слънчева енергия, която се отразява в цветовете им. Червените люти чушки загряват цялото ни тяло, като увеличават притока на кръв. Те също подпомагат отпускането на мускулите и се използват при мехлеми за мускули. Топлата цветна енергия на червените, жълтите и оранжевите пиперки отваря гръдния кош и бронхите. Една стара рецепта съветва всеки ден да се пият 10–20 капки лют сок, разтворени в чаша вода, за да се освободят дихателните пътища. Пиперките стимулират ендорфините, които потискат болката и ни дават усещане за здраве. Много е вероятно точно тъмносините и черните пиперки да предизвикват този ефект.

Картофи

Физически хранителни вещества: богати на въглехидрати, магнезий, калий и малко витамини В и С;

Вибрационни хранителни вещества: ян и магнитна земна енергия (белите картофи – метална енергия);

Цветна енергия: червена, златна, розова, пурпурна, бяла и синя.

Картофите за първи път са култивирани в Чили и Перу около 5000 г. пр. н. е. Оттогава са се развили стотици различни видове. Испанците донасят картофите в Европа. Най-масово се отглеждат през 1948 година във Великобритания, когато са засадени 988 406 акра. Въпреки че са останали популярни, разнообразието на видовете им значително е намаляло. За нещастие сме свикнали да приемаме, че необичайните по форма картофи са неподходящи за ядене и трудни за приготвяне. Затова почти сме забравили розовите разновидности с форма на наденички. Другите цветни картофи, които трудно се намират, са със синя и пурпурна кожа. Черно Конго е малък черен картоф, който съдържа в себе си енергията на индиговите лъчи. Разновидностите, които все още се разпространяват, са Крал Едуард и Златно чудо, от които се приготвя чипс.

Както много растения, картофите използват свои собствени средства за борба с вредителите.

Зелените картофи съдържат токсичния алкалоид соланин, който предизвиква повръщане и стомашни смущения. Листата и плодовете на растението също съдържат този токсин и не бива да се ядат. Картофите имат малко мазнини и се препоръчват при ревматизъм. Сокът им се използва при подагра, лумбаго, натъртвания и навяхвания. От суровите картофи могат да се приготвят успокояващи лапи при изгаряния.

Тиква и тиквички

Физически хранителни вещества: бета-каротин, витамин С и фолиева киселина;

Вибрационни хранителни вещества: земна магнетична енергия;

Цветна енергия: зелена, златистожълта, оранжева, синьо-сива.

Тиквите произхождат от тропическа Америка. Има данни, че от векове са познати в Южна Америка, тъй като при археологически разкопки в Мексико парчета тиква са били датирани от 2000 г. пр. н. е. Тиквите поглъщат големи количества слънчева енергия, докато зреят, затова не е изненада, че преливат от оранжева енергия под формата на бета-каротин, който засилва имунната ни система.

Има две основни групи тикви – тиквички, които се берат през лятото, и тикви, които се берат през есента. Тиквичките често се откъсват млади и имат ядливи семена и кожица и бледо месо. Разновидностите им включват красиви червени и оранжеви тиквички, както и такива с екзотични оранжеви и жълти цветове. Тиквите се берат зрели и имат твърда и неядлива кожа и много по-тъмно месо. Има тикви с тъмнозелен цвят и са силно оребрени, а също и с формата на цигулка и бледа кремава кожа. Любимите в Америка сладки тъмно– оранжеви тикви стават все по-популярни в Европа. Най-неизвестната разновидност е Бананово розова, дълга, извита и с бледо розова кожа, докато Синята куинсландска е със синьо-сива обвивка.

Семената на тиквите са използвани като разслабително в много части на света и не е изненада, че оранжевата енергия има отпускащо въздействие, особено върху червата.

Зеленчуци за закуска

Всички червени и оранжеви зеленчуци съдържат огнен елемент, който е загаряващ и енергизиращ и ви подготвят за деня. Те изискват по-сериозно смилане, затова храносмилателната ви система по това време трябва да е активна, за да извлече полезните вещества от храната.

Доматите и морковите или техният сок могат да бъдат консумирани на закуска. Опитайте също спанак, който въпреки зеления си цвят съдържа голямо количество червена енергия. Ако внимателно се вгледате в дръжките, ще видите червения нюанс. Червената енергия снабдява черния дроб с желязо, което е особено важно за производството на червени кръвни клетки. Червенокожият лук и картофи могат да бъдат част от топлата ви закуска. Ревенът, на който се използват стъблата, също е добра закуска.

Зеленчуци за обед

Има много свежи зелени салатени зеленчуци, които трябва да се консумират сурови. Кореноплодните, които съдържат повече ян и имат голямо количество земна енергия, е най-добре да се консумират през активната част на деня. Можете да включите към обедата си и стъбла, листа и върхове на растения. Тяхната енергия заземява и помага за практическата физическа активност.

Зеленчуци за вечеря

Вечер се нуждаете от по-малко енергия и зеленчуците са много по-леки, отколкото тези за обед. Добре ще е да ядете повече стъбла, листа и върхове на растения, като избягвате зеленчуците с ян енергия. Стъблата, листата и върховете са много сочни и така балансират водната енергия в телата ни. Те се намират над земята и съдържат въздушна енергия. Тя ни свързва с духа ни и може да бъде открита в зелените, сините и пурпурните храни. Лекотата на тази храна ни помага да спим.

Сезонни зеленчукови салати

Основите на Цветната жизнена диета могат да бъдат използвани по много вкусни начини в

зависимост от сезона, времето на деня и собствените ви предпочитания. Ще продължим, като разгледаме по-внимателно кои храни какви цветни лъчи съдържат, каква е ползата от тези лъчи и как да хармонизираме собствените си нужди.

Цветен код към здравословното хранене

Стъпки към здравето с цветовете на дъгата

Здравето е състояние на абсолютно равновесие и може да бъде поддържано само когато има идеален ритъм и хармония в тялото, ума и духа.

Точно както, ако искаме да сме здрави, ядем разнообразна и балансирана храна, така се нуждаем и от балансирана цветова енергия. Тези допълнителни питателни вещества хранят не само физическите ни клетки и органи, но имат силно влияние върху емоционалната, умствената и нервната ни дейност и върху духовното ни съществуване.

Но коя е основата, върху която да надградим здравословния си живот? В книгата си Идеалното здраве, д-р Дипак Чопра казва: Яденето е съзидателен акт, който избира суровата материя на света, така че да се обърне към теб. Трябва да приемаме в телата си храни, които ще задействат пълните ни възможности. Цветната жизнена диета използва това като основа, чрез която да определи качествата на съществуването във връзка с цветната енергия и храните, които я съдържат. В тази глава ще ви представя най-важните храни за всеки от цветовете на дъгата. Можете да използвате обяснените тук принципи, когато избирате пресни местни сезонни храни за собствените си нужди.

Червен лъч – добър апетит

Трябва да се радваме на добър апетит и изобилие от енергия. Трябва да сме готови да посрещнем предизвикателствата на живота и да водим здравословен полов живот. Имаме нужда да поемем полезни вещества от храните, които ядем, и ефикасно да изхвърляме остатъчните материали и токсините. Червените лъчи ни дават възможността да разберем, че имаме специална задача на тази земя, която само ние можем да изпълним. Тази способност, заедно с основната жизнена енергия ще ни даде мотивация и сила да постигнем целите си в живота. Тъй като червените лъчи дават на тялото жизненост и енергия, те ни помагат да оцелеем.

Храни с червено излъчване

Плодове: диня, малини, ревен, червени боровинки, червени джанки, червени сливи, червени стафида, червени череша, червени ябълки, шипки, ягоди;

Подправки: градински чай, мащерка, мента, розмарин, синап, чер и бял пипер, цветове на хибискус;

Варива: чер боб, червен бърбековиден боб, червена леща;

Зеленчуци: артишок, домати, кресон, лук и картофи с червена кожица, морски плодове (червени и черни), патладжан, репички, спанак (зелен с червени дръжки), червено зеле, червени люти и сладки пиперки, цвекло и всички зеленчуци, които съдържат желязо като рясата, магданоза или спанака.

Оранжев лъч – изпълнени с енергия

Здравото тяло означава да имаме буден ум и да се интересуваме от всичко около нас. Тогава телесните ни функции ще са в хармония и ние ще сме изпълнени с енергия. Силна имунна система ще ни предпазва от болести и кожата ни ще сияе от здраве. Ще имаме добро кръвообращение и стабилно храносмилане.

Представете си как седите пред бумтящ огън и получавате радостта и топлината на оранжевата енергия. Тя ни прави общителни, оптимисти и открити към хората. Това е много съзидателен цвят, тъй като произхожда от червената енергия, която е действена и обгръщаща, и от жълтата енергия, която е свързана с ума и идеите. Оранжевото влияе на нашата сексуалност, за да можем да се наслаждаваме на любовта и да я изразяваме чрез физическите си тела. Оранжевата енергия ни помага да изразим емоциите си, за да създадем силни и здрави връзки. Оранжевото е цветът на здравето и е едновременно свързан с храносмилателните, половите органи и далака. Храните с този цвят стимулират апетита и действат тонизиращо, като ни дават физическа енергия и умствен стимулант.

Храни с оранжево излъчване

Плодове: кайсии, манго, мандарини, оранжеви пъпеши, папая, портокали, праскови;

Подправки: джинджифил, женшен, индийско орехче, кардамон*, кориандър, кумин, чесън, шафран;

Варива: оранжева леща;

Семена: всички семена;

Зеленчуци: моркови, пълнозърнени, стар лук, тиква;

Други: бели сирена, меласа, черен мед, ябълков оцет, яйчен жълтък.

Жълт лъч – весело и щастливо състояние

Всички ние се нуждаем от весело и положително отношение към живота. Положителните мисли ни помагат да излъчваме предпазващи сили около себе си. Жълтото символизира тази лъчиста жизнена сила. Златистожълтото е цветът на слънцето, на силата и интелигентността. Тази светлинна енергия ни помага да разширим хоризонтите си с нови идеи и възможности. Златистите храни подхранват ума, което увеличава умствената ни сила, подобрява логическото мислене и паметта.

Тъй като златистожълтото е цветът, който свързваме със слънцето и дневната светлина, то подобрява настроението ни. Всички се нуждаем от чувство за хумор и от способността да видим смешната страна на живота. Това ще се улесни чрез консумацията на оранжеви, златисти, златисто-кафяви, златистожълти и жълти храни.

Храни с жълто излъчване

Плодове: ананас, банани, грейпфрут, златисти ябълки, жълти круши, жълти пъпеши, жълто цариградско грозде, кайсии;

Зърна: булгур, овес, овесени ядки, ориз, просо, пшеница, ръж, царевица;

Подправки: индийско орехче, канела, кимион, кориандър, кумин, куркума*;

Варива: кафява и жълта леща, нахут;

Семена/ядки: всички;

Зеленчуци: бели репички, жълти пиперки, картофи с жълта кожица, пащърнак, ряпа с жълто месо, сладки картофи, тиква, царевица;

Други: масло, светъл мед, растителни масла като слънчогледово, сусамово, шафраново, царевично, ябълков оцет.

Зелен лъч – любвеобилна и разбираща природа

Всички ние се нуждаем от способността да даваме и получаваме любов. Трябва да поддържаме баланс и хармония в живота си – по този начин ще привлечем изобилието и напредъка. Зеленото е цветът на балансираната сила, на напредъка на ума и тялото и на природата, която ни носи спокойствие, равновесие и хармония. Този цвят влияе върху сърцето и кръвното налягане, успокоява нервите. Всеки знае каква нужда имаме, когато сме в стрес, да избягаме от града сред зелената на природата. Там можем да дишаме по-дълбоко, да се почувстваме освободени от проблемите си и волни. Зеленото е освежаващ и възстановяващ цвят.

Хората с открити сърца не страдат от високо или ниско кръвно налягане и имат стабилна нервна система. Сърцата и белите им дробове са силни и те могат да дишат дълбоко, да получават храна от въздуха така, както от хранителните продукти и водата.

Храни със зелено излъчване

Плодове: авокадо, зелено грозде, киви, лимони, ренклюд, смокини;

Подправки: босилек, магданоз, мента, розмарин, черен оман, чесън;

Варива: зелена леща;

Зеленчуци: авокадо, артишок, броколи, брюкселско зеле, зеле, зелен грах, зелен фасул, зелена чушка, краставици, маруля, праз, синьо-зелено водорасло и други зелени морски плодове, спанак, тиквички, целина;

Други: зехтин, извара, кисело мляко, пълномаслено мляко, соево мляко.

Син лъч – способността да се отпуснеш

Способността ни да се отпускаме и да си почиваме е пряко свързана с енергийното ни равнище. Сините лъчи са свързани с дихателната система, увеличават преноса на кислород към тъканите и способността ни да извличаме чи от въздуха. Когато дишаме силно и дълбоко, вие сме изпълнени с енергия, а когато дишаме повърхностно, бързо се изморяваме. Когато ни липсва синя енергия, страдаме от умора заради липсата на кислород в организма и мозъчните клетки.

Когато през деня сме изпълнени с енергия и творчески я използваме, нощният ни сън е дълбок. За нещастие много малко от нас имат здрав сън. Често пъти сме преследвани от кошмари, тъй като през деня умовете ни са прекалено стимулирани. Консумацията на големи количества тежки храни на вечеря също добавя към напрежението на телата ни и на сутринта се чувстваме уморени и лениви. Важно е вечер да приемаме само леки ястия, които съдържат сини и зелени лъчи (вж. глава 4, стр. 106–108). Тези храни ни отпускат и успокояват. Вечерното пиене на чай или кафе например е вредно, тъй като и двете напитки съдържат инфрачервени лъчи. Чаша мляко или какао вечер ще ни помогне да заспим, тъй като млякото е от зеления спектър, защото произхожда от зелената трева.

Трябва да се научим как да се наслаждаваме на правилното отпускане на тялото, ума и духа. През целия ден сме толкова заети и напрегнати, че вечер трябва да си отделим малко време, за да помислим върху събитията от деня. Не е чудно, че ни е трудно да вземаме решения. Старата мъдрост, че утрото е по-мъдро от вечерта, не е чак толкова неразумна, тъй като по време на съня си използваме различна част от мозъка. Трябва да направим връзка с тази интуитивна област на съзнанието ни, а това може да се случи само когато си почиваме. Слушането на музика, четенето на хубава книга, градинарството, рисуването или друга творческа дейност ще ни покажат пътя към по-нежната и кротка част от природата ни. Сините храни ще са ни от помощ при постигането на тази цел, като отдалечат мислите ни от телесните процеси и ги насочат към по-фините неща от живота.

Храни със синьо излъчване

Плодове: боровинки, сини сливи, синьо грозде;

Зърнени: синя царевица;

Подправки: исоп, карамфил, лайка, майоран, трицветна теменуга, цветове от пореч, цветове от цикория,

Зеленчуци: аспержи, гъби, картофи със синкава кожица, синьо-зелени водорасли;

Други: бирена мая, многонаситени растителни масла, някои видове бяла риба.

Индигов лъч – знание и вдъхновение

В много източни философии индиговият цвят е свързан с чакрата на третото око, което се намира между веждите. Тази област ни помага да се съсредоточим върху живота си, така че да започнем да виждаме нещата по-ясно. Индиговата светлина има силно успокояващо въздействие върху долната част на мозъка и създава състояние, което е близко до упойката. Тази връзка ни води към най-добрите ни качества, дава ни способност да се отнасяме със съчувствие, дискретност и съпричастност.

Както сините и пурпурните храни, продуктите с индигов цвят ни въздействат успокояващо.

Храни с индигово излъчване

Плодове: авокадо, бяла и червена черница, къпини, черни череши, черни смокини, черно цариградско грозде, сливи, джанки, стафиди;

Подправки: ванилия, женско биле;

Зеленчуци: гъби, маслини, патладжан, сладки пиперки (черни), трюфели, черен боб, черна ряпа;

Други: соев сос, някои водорасли.

Лилав лъч – съзидателност и интуиция

Всички ние сме творчески личности, въпреки че много от нас потискат или не признават съзидателните си способности. Само човекът може да получи вдъхновение от музиката, изобразителното изкуство, поезията и танца и да създаде дух на идеализъм и разбиране на духовната природа, макар че повечето от нас отричат тази уникалност на човека. Лилавите храни ще ни помогнат да стимулираме творческите си способности, като увеличим възприемчивостта си.

Трябва да се научим отново да се свързваме с интуицията си и с по-висшето си аз. Това ще освободи истинската ни съзидателност. Лилавото осигурява храна за всички тези клетки в горната част на мозъка и връзките с интуицията и духовните възприятия. Поради тази причина лилавите храни са жизненоважни за тези, които медитират, които следват някакъв духовен път или работят с невидимите енергии. Лечителите, терапевтите, ясновидците и медиумите са хората, които трябва да се съсредоточат върху енергията на лилавите лъчи.

Лилавите лъчи са свързани с мозъка и централната нервна система, те ги засилват и подхранват. Поради тази причина лилавите храни са ключови за умственото ни здраве.

Лилавите храни съчетават енергията на синия и червения лъч. Комбинирането на тези два цвята създава цвят със собствени качества. Те са енергизиращи, но същевременно успокояващи и разхлаждащи, истинска храна за ума. Лилавите храни осигуряват енергия, без да прегряват организма ни.

Храни с лилаво излъчване

Плодове: бъз, къпини, лилави боровинки, лилаво грозде, лилави джанки, лилави сливи, маракуя;

Зърна: лилава царевица;

Подправки: лилави цветове, мащерка, обикновен градински чай, сладка теменуга, трицветна теменуга, цветове на лавандула, цветове на слез;

Варива: лилави бобове;

Зеленчуци: алабаш, артишок, бледо лилави бамбукови връхчета, воден лук, гъби, захарно цвекло, зимна ряпа, картофи с лилава кожица, китайски водни кестени, лилави броколи, лилави водорасли, лилаво зеле, патладжан, сладки картофи, трюфели, цикория.

Годишни времена

Освен върху качествата на определени храни Цветната жизнена диета се основава на възобновяване на връзката ни с природата и енергията от земята и слънцето. Затова трябва да обърнем внимание и на циклите на цветната енергия, която получаваме всеки ден.

За да бъдем здрави, ние се нуждаем от всички цветови енергии. Има моменти от деня, когато те са най-силни. След като разберем терапевтичните качества на различните цветови вибрации и времето, когато са най-полезни, ще можем да приемаме храна с определен цвят, за да възстановим хармонията, когато организмът ни е в дисхармония.

Както споменах в глава 1, предците ни са били изложени на повече слънчева светлина и били значително по-здрави, когато живеели на открито, в хармония с природата. Хората се учели да живеят сред природата, да приемат нейните закони и да бъдат част от нея. Като наблюдавали цикличната смяна на сезоните, хората стигнали до извода, че енергията непрекъснато се движи и трансформира. Нещата се рушат и умират само за да дадат живот на нов растеж през пролетта и да последва изобилно лято.

Всеки сезон има своя специфична цветна енергия. Тя отговаря на качествата на светлината и цветовете. През лятото цветовете са чисти и ярки. Това е времето на активна енергия. Природата е заета. Когато наближи краят на лятото, цветовете се променят в по-наситени и богати есенни тонове. Тези сигнали показват времето за прибиране на реколтата и натрупване на енергия за студените зимни месеци. С приближаването на зимата наситеността на цветовете се засилва и се увеличават контрастите – красивото затоплящо червено на боровинките и тъмнозеленото на смокините. Черното

и бялото засилват контраста. Природата умира и енергията е на ниско равнище. Ето защо ние също страдаме от липса на енергия през зимните месеци. Това е времето да се обърнем навътре и да се замислим, докато пролетта бележи периода на възраждането.

Тъй като сме израсли далече от природата и нейните естествени цикли, ние сме загубили нормалния жизнен ритъм. Съвременното общество изисква от нас да работим равномерно през цялата година, а времето ни за сън рядко съвпада с изгревите и залезите. Не е чудно тогава, че сме загубили естествената си хармония. Трябва да си напомним, че е нормално да имаме по-малко енергия през зимата и повече през лятото.

През пролетта често се чувстваме така, сякаш сме пред нов старт, и затова правим пролетно почистване на домовете си. Но имаме нужда и от подобно почистване на съзнанието си, от определяне на целите си за предстоящата година. През лятото, когато сме изпълнени с жизнена енергия, често пъти започваме занимания със спорт или заминаваме на почивка, която е изпълнена с много движение. През есента започваме да събираме енергията си и да я насочваме към умовете си. Умствените ни сили са големи, затова точно през този сезон е най-подходящо да започнем нов курс.

Качествата на енергията на всеки сезон са свързани с различни органи и жлези в тялото. Сезонната енергия влияе върху хранителния ни модел така, както различните храни стимулират органите, които се нуждаят от определен тип енергия.

Сезоните ни дават ритъм и цикличност на собствения ни живот. Цветовете на дрехите и храните ни могат да подсилят тези естествени ритми, като ни помогнат да поддържаме връзката на тялото, ума и духа ни помежду им и с естествения ред на Вселената.

Дневен цветови цикъл

Въпреки че сме променили ритъма си на работа, сън и хранене и в резултат на това сме въздействали сериозно върху метаболизма си, телата ни все още следват същите естествени биоритми и закони от векове. Тези закони за промяната на енергийното равнище следват промяната на енергията през двадесет и четирите часа на денонощието.

Цветните цикли остават непроменени през цялата година, въпреки че силата на светлината се увеличава и намалява. Енергията преминава през тялото, като зарежда едни и същи органи по едно и също време. Независимо че качеството на светлината се променя през различните сезони, можем да подпомогнем енергийния си баланс, като приемаме светлинна енергия чрез храната.

Сезонната депресия е състояние, предизвикано от липсата на слънчева енергия през зимните месеци, което сега се лекува с ярка светлина. В Цветната жизнена диета ние извличаме светлинната енергия от храната, за да подсилим жизнената енергия от слънцето, която намалява през по-късите дни.

В ранните сутрешни часове около зазоряване, естествената енергия е зелена. Това е времето на увеличаване на биоенергията. Тогава има положителен приток на жизнена енергия през бъбреците и пикочния мехур. С приближаването на изгрева се активира дебелото черво, затова здравословно функциониращото тяло изисква от нас да изпразваме червата си по това време.

Стомахът и далакът се активизират сутрин. Когато слънцето продължи да се издига, неговата светлина става жълта и преминава към златиста по пладне.

От обед до 14 часа е най-активната част от деня, когато биенето на сърцето ни трябва да е силно. Тогава се енергизират сърцето и тънките черва. За да не ги претоварваме, е добре да поемаме лека храна. Ако имате слабо сърце или пък то е прекалено стимулирано по това време, много е вероятно да получите инфаркт преди обед, по време на неговия енергиен максимум. Изследването на вътрешните ритми, известно като хронобиология, е стигнало до извода, че много повече хора получават инфаркт точно преди пладне, отколкото по всяко друго време. Точно тогава сърцето се енергизира.

Следобед светлината е оранжева. Сега лъчите са най-силни и кожата ни се нуждае от защита. С напредването на следобедна оранжевата светлина преминава към красивото прасковено и червено на залеза. По това време равнището на биоенергията спада. По това време бъбреците и пикочния мехур получават прилив на енергия. След залеза лилавото и индиговото на вечерта, а после и синьото на нощното небе ни донесят спокойната, облекчаваща и обърната навътре енергия. Ето защо имаме нужда да отделим това време за сън. Синята и индиговата енергия ни свързват с интуицията и невидимите ни тела, които можем да изследваме чрез сънищата си.

Повечето лекари и диетолози ни съветват да спим на дясната си страна, където е разположен

черният дроб. По този начин телесните флуиди се насочват към него и подпомагат дейността му по време на съня. Този орган получава най-много жизнена енергия от полунощ до 4 сутринта.

Белите дробове са следващият орган, който получава приток на енергия. Това се случва в ранните утринни часове. Всички знаем, че когато имаме белодробна инфекция, най-проблемни са ни ранните утрини, когато усещаме белите си дробове като задръстени.

Цикълът завършва с бледозеленият цвят на зората.

Как да хармонизираме храненето си с биоритмите

Както видяхме, естествената слънчева светлина ни осигурява цялата цветна енергия, от която се нуждаем, за да поддържаме здравето си. През деня качеството на слънчевата енергия се променя и цветовете се подреждат един след друг, докато не получим хармонично количество цветна енергия. Същото е и през нощта, когато Луната отразява слънчевата светлина и ѝ придава специфични качества.

Очевидно е, че трябва да хармонизираме тези цветове в себе си като приемаме възможно най-голямо количество свеж въздух и естествена светлина. Но уви, вече не прекарваме достатъчно време на открито. Затова трябва да допълваме цветната енергия, като обръщаме внимание на цвета на храната, която да подсили собствените ни цветове. Не забравяйте – имаме нужда от енергията на всеки цвят.

В наше време все повече лекари се обръщат към древните медицински методи като китайския принцип за чи като начин за подобряване на ефективността на лечението. Модерните изследвания в областта на хронобиологията поставят акцента върху дневния приток на енергия през тялото ни, която е практическо отражение на принципите на чи, тъй като изследва как телесните функции се регулират от вътрешния биологичен часовник. Д-р Роналд Портман, американски хронобиолог и медицински директор на Тексаския медицински университет, отбелязва през 1997 година: Медицинската общност постепенно се пробужда за факта, че не е важно само как лекуваме определено състояние, но и кога го лекуваме.

Знанието може да ни помогне да извлечем максимална полза от храната си като приемаме продукти с определен цвят по време, което е в съответствие с биоритмите ни. Така най-добре ще извлечем хранителните им компоненти.

Като използваме модела на дневния поток на енергия на биоритмите ни, можем да разделим двадесет и четири часовия цикъл на четири отделни части – сутрин, ден, вечер и нощ. Те са свързани с цикличното движение на енергията през тялото ни. Енергията се повишават от сутринта до ранния следобед; после започва да спада и продължава движението си надолу до здрач. През нощта, докато почиваме, енергията се движи хоризонтално.

Сутрин – от зори до предобед

Първият енергиен период започва точно преди изгрева, когато бледата зелена енергия навлиза в белите дробове и дебелото черво. С напредването на сутринта енергията преминава към бледо жълта. Когато жълтата енергия стане по-наситена, стомахът ни се активизира.

Когато се събуждаме сутрин, тялото ни все още е лениво, тъй като през нощта функциите му са забавени. Затова не е логично веднага да тъпчем стомаха си с огромна и тежка закуска – нуждаем се от време, за да изхвърлим токсините, останали от вечерята. Рано сутрин е време да изпием чаша чиста вода, в която сме изстискали малко лимонов сок. Това пречиства стомаха и дебелото черво, а в последствие и кожата. Добра идея е и грейпфрута или зелен (бледо жълт) пъпеш заради пречистващите качества на тези плодове.

Ранната закуска трябва да бъде лека и питателна, съставена от зелени и жълти плодове. По-късно трябва да включим енергизиращи жълти въглехидрати като царевича, ядки, семена, зърнени каши от жито или овесени ядки. Билковият чай може да създаде усещане за свежест, което отговаря на зелените или жълтите лъчи. На закуска не би трябвало да се пие кафе или чай – тези течности сериозно забавят абсорбирането на желязо от организма. По-добре ги консумирайте по-късно сутринта.

Ден – от обед до залез

Вторият енергиен период е денят, когато сме много по-активни. По това време извличаме енергия от златистото, оранжевото и червеното. Междинната сутрешна закуска е подходяща за приемане на

златисто жълти и оранжеви храни, тъй като тогава се подхранва далакът. Този орган играе сериозна роля в снабдяването на тялото с енергията, от която се нуждае за дневната си активност. Добра идея са морковите, портокаловият сок, яйца на очи или варени и пълнозърнест хляб или зърнена каша.

С напредването на деня до обед се подхранва сърцето, затова обилните и тежки храни биха го затормозили и биха ви донесли усещане за отпадналост. Между 1 и 3 часа следобед е времето за енергизиране на тънките черва, затова по-добре по обед да хапнете сложни въглехидрати и влакна, които се съдържат в салатите и зеленчуците. Бих ви предложила леко блюдо, основано на зелени салати, леко сготвени зеленчуци и малко риба или бяло месо. Ако не се храните разделно, можете да похапнете въглехидрати – макарони и сирене или картофи със салатата. Ако обичате виното, изпийте една чаша на обед, вместо вечерта, като червеното е за предпочитане пред бялото. Добър заместител е червеният сок от боровинки, ягоди или малини.

Тъй като слънчевите лъчи се удължават и отслабват през късния следобед, стават все по-видими по-бавните вълни на светлината като ярко червеното и наситено розовото.

Вечер – от здрач до вечер

Третият енергиен период на биоритмичния ни цикъл е времето от здрач до полунощ.

Когато червената енергия на залеза започне да намалява, идва ред на синята. Тя влияе върху моделите ни на сън. Наскоро беше оповестено, че учените в Университета на Северна Каролина са открили нов светлочувствителен пигмент, наречен криптохром, който регулира вътрешния ни часовник. Този пигмент се намира в очите заедно с още няколко, които поглъщат различно обогатената светлина и са свързани със съответни групи витамини. Криптохромът отговаря на витамин B2, който се използва при лечението на сезонната депресия. Пигментът поглъща синята светлина и изпраща сигнали до мозъка. Предполага се, че контролира двадесет и четири часовия ритъм и регулира кръвното налягане, интелектуалната дейност и цикличността на съня.

Тъй като повечето вечерни хранения са на границата на синьо-зеления период, можем да вземем предвид това изследване. Вечерните блюда трябва да съдържат ин храни най-вече с лилав, зелен и син цвят. Въпреки това можете да включите и малко червени (розови) храни, стига да са от растителен произход. Можем да се възползваме от успокоителното въздействие на тези цветове като консумираме храни от студената част на спектъра – риба, меки бели сирена или леки зеленчукови протеини, задушени зеленчуци и салатата. Една ранна вечеря трябва да бъде съставена от лилаво, индиго и малко синьо или червено. Препоръчителното съотношение е S въглехидрати, 1/3 салати (сурови или засушени зеленчуци) и 1/6 крехко месо без тлъстина (пиле) и варива. Късно вечер трябва да ядем по-малко храна, отколкото се нуждаем. Добре е плодовете да се консумират малко след вечерята, особено онези, които са описани в глава 3, стр. 84.

Избягвайте кафето, чая и стимулантите (те попадат в ултравиолетовия или инфрачервения спектър) и ястията, които съдържат червено месо, твърди сирена или мазнини – например сметаната. Ако вечер приемате тежки ястия или ярко обогатена храна, през нощта кръвното ви налягане ще се повиши, тъй като тройният нагревател е прекалено стимулиран. Вероятно е да почувствате тежест, тъй като черният ви дроб е претоварен. Избягването на тези храни ще ви помогне да се отпуснете и да спите добре. Хората, които страдат от безсъние обикновено откриват, че късно вечер консумират много червени храни.

В зависимост от начина си на живот можете да промените акцента от обедното към вечерното ядене. Единия път трябва да приемате протеини (крехко бяло месо или риба, леща или варива), а другия път – комбинация от въглехидрати (картофи, ориз, хляб или зърнени храни и пресни зеленчуци).

Нощ – от полунощ до зори

От полунощ тъмносинята енергия уравновесява циркулацията през телесните ни системи, известна в традиционната китайска медицина като троен нагревател. Тройният нагревател не е съставен от определен физически орган, но въпреки това ни помага да поддържаме определена телесна температура. Ако той е в дисбаланс, около полунощ страдаме от нощно изпотяване. Черният дроб и жлъчката получават зелена енергия през малките часове, затова точно преди лягане трябва да поемате лекарства или билки за проблеми в тези органи.

След като вече обърнахме внимание на основните насоки на Цветната жизнена диета, в глава 5 ще разгледаме в подробности как тези принципи могат да бъдат въплътени в менюто и в рецептите.

Цветната жизнена диета –менюта

Цветното готвене за здраво тяло и дух съчетава зрителните страни на цвета с хранителната стойност, произтичаща от обагрянето. Вместо да усъвършенстваме методите за броене на калориите и витамините, можем да използваме бърз, достоверен и апетитен начин за консумиране на храни от определен тип и цвят. Ключовата дума е разнообразие. За да поддържаме здравето си, трябва да ядем набор от естествени храни, които отразяват всички цветове. Всяко блюдо трябва да се състои от две-три шепи храна. Ставайте от масата с усещането, че около четвърт от стомаха ви е празен – така ще усвоите храната пълноценно.

Седемдневно сезонно меню

Нека сега съчетаем принципите на биоритмите, на първичните жизнени храни и храните с цветовете на дъгата в едно приемливо меню. Предлагаме ви примери за менюта от Цветната жизнена диета – по два за лятото и зимата. Първите са за хората, които предпочитат да консумират малко бяло месо и риба, а вторите са за вегетарианци.

За обед и вечеря имате възможност да избирате между седем различни неща. Закуските също могат да бъдат разнообразявани според предложенията. Колкото по-ранна е закуската ви, толкова по-леки жълти и зелени храни трябва да включва. Късната закуска може да бъде съсредоточена около жълтите и оранжевите лъчи. Ястията в менюто са само малка част от вкусните рецепти, които можете да създадете въз основа на цветовата енергия. Не забравяйте насоките на глава 4: яжте повече жълти и оранжеви храни сутрин, съсредоточете обедата си около червеното, оранжевото и жълтото, докато вечерята ви трябва да се състои от по-леки зелени, сини и лилави храни. Добавете зелени храни във всяко ядене. Обедът може да бъде по-пикантен, докато вечерята ароматизирайте само със сушени билки. След като веднъж възприемете идеята за цветното хранене, ще осъзнаете колко е лесна. През пролетта и есента замествайте зимните и летните храни със сезонни храни с подходящ цвят.

Рецептите на подчертаните ястия можете да намерите в рецептурника.

Лятно меню

Ранна закуска

- чаша сок от грейпфрут
- две филийки пълнозърнест хляб или сухар с лимонов мармалад (желе от жълт плод)

Късна закуска

1. плодова салата
2. порция мюсли или каша от трици
3. малко парче треска с гъби
4. яйце и печен боб
5. питки с ябълка и канела и мед

Междинна закуска

златист чай (кафе без кофеин) с жълт (оранжев) плод или

кофичка кисело мляко или

парче плодова торта или

кифличка с ябълки и фурми (с конфитюр от кайсии)

Обед

1. сирене или яйца в пълнозърнесто руло със салата
2. печени картофи с риба тон и салата
3. спагети с огнено червен сос от пиперки

4. спанак или броколи и салата от цветовете на пореч
5. пай от спанак и сирене фета или пилешки пай и зелена салата
6. сьомга на скара с пастет от черни маслини с млади картофи, салата и чаша червено вино

Следобедна закуска

парче портокал (диня) или
шепа ядки и семена или
чай от джинджифил или
ментов шербет от просо

Вечеря

1. пиле с гъби в йенска тенджерка с млади картофи
2. крехко бяло месо със зелен фасул
3. макарони със сос от два вида гъби (или песто)
4. бяла риба на скара със салата или зелени зеленчуци
5. пиле пилаф с лилава салата
6. питки с бяла риба или пиле, с гъби или аспержи
7. пържени летни зеленчуци, с риба

Десерт

зелено (лилаво) грозде или
салата от зелен пъпеш и киви или
лимонов шербет или лимонова торта с лимонова есенция
Късна нощна напитка

чаша мляко или
чай от лайка

Зимно меню

Закуска

1. чаша ананасов сок
2. купичка каша от овесени ядки или царевично брашно
3. две филийки пълнозърнест хляб или препечени филийки с лимонов мармалад, желе от цариградско грозде или мед
4. две яйца с жълти домати и фасул
5. жълт билков чай или кафе от леблебия

Междинна закуска

оранжев плоди или
кофичка натурално кисело мляко с мед и слънчогледови семки или
парче кекс от моркови или джинджифил

Обед

1. омлет със сирене, шунка или гъби
2. печени картофи с плънка от риба, сирене или пиле

3. доматиена супа с градински чай и пълнозърнесто руло
4. сандвич със сирене, яйце, бяло месо и салата върху пълнозърнест хляб
5. карфиол или макарони със сирене и подправки със смесена салата с цветовете от мащерка
6. ястие със сос от кестени
7. зимно къри със смес от зеленчуци и червена леща

Следобедна закуска

- билков чай или кафе с парче оранжев (червен) плод или
- слънчеви портокалови питки и мед или
- шепа семена и ядки

Вечеря

1. бледо жълта или зелена супа
2. пай от бяла риба и зелени зеленчуци
3. пиле на скара с мед и соя и див ориз
4. яхния от крехко бяло месо с моркови, праз и ряпа
5. бяла риба на скара с броколи
6. лазаня с праз и гъби
7. пуйка със сос от кресон, с пюре от пашърнак

Десерт

печени зелени ябълки (круши) или
пудинг с ориз и фурми
Вегетарианско лятно меню

Закуска

1. чаша прясно изстискан сок от целина и жълта ябълка
2. две филийки пълнозърнест хляб (препечена филийка) с лимонов мармалад
3. зелена (жълта) ябълка
4. мюсли с овесени ядки, сушени плодове и ядки с кисело мляко

Междинна закуска

- жълт/оранжев чай (кафе от леблебия) с банан (оранжев плод) или
- парче морковен кекс (кифла с пълнозърнесто брашно)

Обед

1. кускус и овесена питка с маково семе и мащерка
2. сирене или яйце със салата с различни зелени зеленчуци и пълнозърнест хляб
3. царевична питка и салата от авокадо
4. печен картоф с натрошено козе сирене и нарязани листа от млад спанак
5. хляб със сирене фета и доматиена салата
6. табуле с цветовете от невен
7. плодов обед с черен хляб и масло
8. бухти с червен ориз и гъби, със зелена салата

Следобедна закуска

цветове на хибискус и билков чай с оранжев/червен плод, ягоди (череша) или сусамени и слънчогледови семки или
кофичка кисело мляко

Вечеря

1. темпура със сладко-кисел сос, върху ориз
2. кеджери от летни зеленчуци
3. аспержи и гръцка салата
4. пълнени зелени пиперки, тиквички или патладжан, с лилава лятна салата
5. ризото с кестени и гъби
6. задушено от зеленчуци с шафран и кускус
7. пържени зеленчуци върху ориз с шафран

Десерт

палачинки с боровинки и суроватка или

флан от киви или

зелено грозде и пресни смокини

Късна нощна напитка

чаша мляко или

чай от лайка (вечерна комбинация от билки)

Вегетарианско зимно меню

Закуска

1. купичка каша от овесени ядки (царевично брашно)
2. билков чай, чай от джинджирил (кафе от леблебия)

Междинна закуска

жълта ябълка (круша) или

парче от плодов кекс или

парче портокал или фурма

Обед

1. фасул с див ориз
2. макарони със сос от домати и броколи
3. супа леща с царевичен хляб
4. печен картоф и печен фасул или морски водорасли и сирене
5. къри от смесени зеленчуци и ориз с жасмин
6. мексиканско такос с фасул и авокадо
7. топла питка с пюре или фалафел със салата

Следобедна закуска

горещ шоколад или

шепа семена (ядки) или

ядки и стафиди или

парче оранжев (червен) плод

Вечеря

1. соева паста и печени зелени пиперки
2. задушено от патладжан с капер
3. лещени питки и лилава зимна салата
4. карфиол и броколи с бял билков сос и зимна салата
5. пълнена червена зелка и ориз
6. задушено от картофи и фасул, с кускус
7. макарони със сос от гъби и билки

Десерт

шарлота със задушени ябълки и смокини или

пудинг с ароматно масло от мандарина или

печена ябълка (круша) или

боровинков пай или

зелен чай

Късна нощна напитка

горещо мляко или чай от лайка

Как да заредим водата и храната със слънчева енергия

Не е нещо ново да се използва слънцето за енергизиране на храната и водата. Преди векове древните египтяни са поставяли на слънце инкрустирани с бижута купи с ароматизирани масла, храна, вода и лекарства, за да може слънцето да увеличи силата им. В Индия до наши дни съществува сложна система за слънчева терапия, при която хората лежат в оцветена вода, изложена на слънчева светлина.

Можем да подобрим здравето си и да коригираме цветовия си дисбаланс, като пием слънчева вода. Когато водата е стояла на слънце в чаша с определен цвят, тя ще получи концентрираната сила на тази цвятова вибрация и може да бъде използвана за лечение. Затова, когато избираме цвета на съда, ще бъдем в състояние да определим и лечебните качества на слънчевата вода в него. Енергизирането на водата се улеснява и от факта, че в наши дни цветното стъкло печели все по-голяма популярност. По магазините могат да се намерят много красиви сини, червени, жълти и зелени стъклени съдове, които са подходящи за тази цел. Много от съвременните производители бутилират вода, напитки, лосиони, кремове и масла за баня в сини или зелени стъкленици, тъй като това прави продуктите им много по-привлекателни. Въпреки това те вероятно не знаят как цветовете влияят на вкуса, качеството и свежестта на продуктите. Когато вие сами излагате на слънце водата, която ще пиете, можете съзнателно да използвате цветовете, които ще са ви от полза. Ще забележите, че животните предпочитат да пият вода, която е заредена със слънчева енергия и че домашните любимци често пият директно от чешмата. За домашното ви животно ще е полезно да пие филтрирана вода, която преди това е била енергизирана.

За целта използвайте само чиста изворна вода. Когато купувате бутилирана вода, търсете надпис бутилирана при извора. Чешмяната вода не е за предпочитане, защото в нея са добавени много химикали. Можете да използвате бутилка от цветно стъкло или да обвийте бутилка или друг съд с цветен целофан. Оставете съда за 30–60 минути на слънце. Не е задължително съдът да бъде напълно огрян, важно е да бъде изложен на естествена слънчева светлина. Водата може да бъде държана в хладилника за ден или два, но за да извлечете максимален ефект, най-добре е да я изпиете още същия ден. Използвайте стъклени бутилки вместо пластмасови, тъй като стъклото е естествен продукт, който позволява на слънчевите лъчи да проникнат в съдържанието, без да се

разсеят.

Когато решите да подобрите цветовия си баланс със слънчева вода, първо се уверете, че водата е чиста. След като сте я енергизирали според нуждите си, пийте я всеки ден в продължение на седмица или докато почувствате, че сте възвърнали хармонията си. Ако се нуждаете от повече от един цвят, редувайте стъклениците с различно обогатена слънчева вода. Първия ден пийте вода с един цвят, втория с друг и т. н.

От магнитните цветове (червен, оранжев, жълт, червено-лилав) може да пиете пълна водна чаша, но от електрическите (зелен, син, индиго, лилав) не повече от половин чаша, и то на малки глътки.

Можете да използвате допълващите се цветове, ако имате реакция на пренасищане от определен цвят. Тези цветове са различни от стандартния модел, тъй като използвам цветно колело с осем сектора – седемте цвята на дъгата и червено-лилавото – а не с шест. Виновен е Исак Нютон, който е разделил спектъра на седем, вместо на шест цвята, като е включил индиговия. За да допълним колелото, трябва да добавим червено-лилавия като смес от синьо и червено.

ЧЕРВЕНИЯТ е допълващ на **СИНИЯ**

ОРАНЖЕВИЯТ е допълващ на **ИНДИГО**

ЖЪЛТИЯТ е допълващ на **ЛИЛАВИЯ**

ЗЕЛЕНИЯТ е допълващ на **ЧЕРВЕНО-ЛИЛАВИЯ**

Водата, която е енергизирана с различни цветове, може да бъде използвана по много начини.

Червен

Пийте при липса на енергия или когато ръцете или краката ви са сини. Една пълна водна чаша ще ви помогне при анемия и ишиас, ще повишите кръвното ви налягане. Не използвайте: ако сте свръхактивни, имате проблеми със сърцето, високо кръвно налягане или разширени вени. Също и ако имате гневен темперамент, който червеният цвят може да стимулира прекалено много.

Оранжев

Използвайте при отпусната мускулатура, при астма или кашлица с хракки, треска, проблеми в храносмилането, болезнена менструация, проблеми с бъбреците и колит. Лекувайте абсцеси и пришки с енергизирана в оранжево дъждовна вода, тъй като това е процес на извличане. Оранжевият цвят е тонизиращ и подсилва имунната система, затова пийте такава вода когато сте уморени, стресирани или просто се нуждаете от малко повече енергия.

Жълт

Жълтата енергия подпомага потока на жизнени флуиди и стимулира далака, панкреаса и бъбреците. Има пречистващ ефект и премахва затлъчванията, особено запека. Енергизираната в жълто вода стимулира ума и пречиства мисленето, намалява загубите на паметта, затова е добре да пиете жълта вода преди изпити, интервюта, преговори или лекции.

Тюркоаз и зелен

Тези цветове имат успокояващи и отпускащи качества. Тюркоазеното е ярко и освежаващо, затова е добре да го използвате за освежаване на уморен ум или когато искате да се разхладите. Зеленото е добро успокоително на нервите и е особено полезно в периоди на емоционален стрес или шок. Облекчава напнатостта на главата, високата температура и невралгията.

Син

Един от най-полезните цветове слънчева вода е синята. Тя е чудесен лечител. В наше време можете да намерите много сини бутилки по магазините и е добре в шкафчето с лекарства да държите една с прясно енергизирана вода. Синьото успокоява, охлажда и намалява температурата. Пийте по три пъти на ден, когато имате някакви проблеми с телесната температура като горещи вълни или треска. Чудесно лекарство за промивка и компреси при порязвания, разтягания, ухапвания, изгаряния или обриви. Синята вода е благоприятна при проблеми с носа, ушите или очите. Гаргарата със синя вода има невероятно силно въздействие при възпалено гърло. Накиснете два памучни тампона в синя слънчева вода и ги поставете върху клепачите си за успокояване на възпалени или изморени очи. Пийте на малки глътки половин винена чаша на ден преди ядене, ако имате колики или киселини, при проблеми с бъбреците или разстройство.

Индиго

Успокоява възпалени, уморени или зачервени очи. Поставете кърпа, напоена с индигова вода, върху

челото си при главоболия и мигрени. Пийте такава вода за успокояване на организма или след прекалено излагане на слънце. Използвайте слънчева вода с индигов цвят при възпалено гърло, ако синята е била прекалено слаба за проблема ви.

Червено-лилав

Пийте такава вода на малки глътки при проблеми с кожата, особено когато е прекалено суха. Използвайте и като лек стимулант при липса на енергия.

Енергизиране чрез слънчева светлина на други типове храна и напитки

Ако искате да опитате да енергизирате други типове храна и напитки, имате много възможности. Млякото например може да бъде енергизирано в кана с подходящ филтър, поставено на слънце за около половин час, но не повече, за да не се кисне. Можете да енергизирате мазнините за готвене, особено ако поставите в тях подправки и билки, чиито аромати и качества ще проникнат в мазнината. По-плътните храни също могат да бъдат енергизирани. Изсушените на слънце домати или плодове са добър пример за това и трябва да бъдат представени в диетата ни. За да засилим лечебните свойства на храната, подправките или маслата, цветните им лъчи трябва да бъдат същите или допълващите на цвета, с който ги енергизираме. Можете да опитате да енергизирате оцет, витамини, есенции от цветя или ароматни масла. Основното в Цветната жизнена диета са експериментите и разнообразието, които ви помагат да откриете онова, което е най-подходящо за вас.

Създаване на Цветна жизнена диета, която да отговаря на собствените ви нужди

Задоволяване на енергийните ви изисквания

В последните години членове на научната и медицинската общност стигнаха до заключението, че физиологията на човешкото тяло е така конструирана, че естествената продължителност на живота може да бъде около 150 години. Възможно е да живеем толкова, ако поддържаме отлично здраве. Фактори като емоциите ни, околната среда или равнището на стрес оказват влияние върху продължителността на живота ни така, както храните и напитките, които консумираме. Създаването на хармоничен и уравновесен начин на живот, който включва адаптиране на диетата ни, може да има сериозен ефект върху способността да живеем без болести до дълбока старост.

Когато планираме цветното си меню, трябва да вземем предвид начина си на живот и наученото от глава 4, особено стр. 115–120, Как да хармонизираме диетата си с биоритмите.

Например можете да решите да си пригответе загреващо ястие, което стимулира телесните системи. Ястие, основано на оранжевото или червеното, може да направи чудеса в студените дни или за хора, които имат проблеми с кръвообращението или са в депресия. От друга страна, храна с освежаващ зелен или лилав ефект ще охладят тялото и ще успокои нервната система. За да подпомогнете умствените си способности, когато работите или учите, яжте жълти храни. Във всеки един от тези случаи се уверете, че консумирате храна само с този цвят, за да подсилите енергията на определен център. След като вече сте хармонизирали енергията на този център, можете да намалите съотношението на този цвят храна, като се върнете към ястие с различни цветове. Равновесието е ключът към цветното готвене.

Детски храни и готвене за възрастни хора

Възрастните и децата могат да имат голяма полза от цветното готвене. Цветните ароматни ястия възобновяват интереса към живота и подпомагат вниманието. Не е чудно, че децата, учениците, болните и възрастните хора, когато получават водниста, безцветна и прекалено обработена храна от обществени кухни, губят енергията си, трудно се съсредоточават и проявяват слаб интерес към живота. Освен че не е апетитна, храната без естествен цвят е загубила и жизненоважните витамини и минерали.

Възрастните хора може би няма да предпочетат сурови или пълнозърнести храни, понеже трудно се дъвчат и смилат, но могат да консумират хранителни напитки от чисти плодове и зеленчуци. Задушните плодове и леко обработените зеленчуци ще им предложат богатство от хранителни вещества, докато същевременно ще подхранват и невидимите им тела. Много деца казват, че зеленчуците в ястията им са отвратителни. За съжаление, те са прави, когато им предлагаме облъчени, замразени или дехидратирани зеленчуци. Когато готвите за деца, използвайте естествено отгледани плодове и зеленчуци, за да могат небцата им да привикнат с приятния и лек вкус на пресните храни. Ако децата са свикнали да ядат солена или силно подправена

храна, това ще разстрои вкусовите рецептори в устата им, така че всичко останало – и най-вече зеленчуците – ще им се струва блудкаво. Не се отказвайте обаче от старата песничка: Зеленчуци който не яде, той голям не ще да порасте. Да, зеленчуците са добри за вас, но ако децата ви не харесват определен зеленчук, не ги насилвайте. Опитайте с други храни със същия цвят или им пригответе храната по различен начин.

Не забравяйте, че децата инстинктивно реагират на цветовете. Още от най-ранна възраст ги поощрявайте да търсят цветовете в ястията си. Дали в обедата има храна, която е жълта или оранжева? Има ли в блюдото нещо зелено? Цветовете на ястията са апетитни и забавни. Ако използвате психологията на цвета и хранителната стойност на ястието, която произлиза от цвета му, можете да пригответе ястие, което е здравословно и апетитно за цялото семейство. Все пак две трети от апетита е в привлекателността, затова храната трябва да изглежда толкова добре на външен вид, колкото на вкус. Цветът на храната създава верижна реакция, като изпълва устата ни със слюнка, освобождава стомашни сокове за улесняване на храносмилането и евентуално енергизира телата ни.

Разнообразието от цветове в храната може да ни осигури уравновесена диета, ако ядем живи и богати на енергия храни. Това ще даде най-добрата възможност на телата ни да приемат необходимите хранителни елементи, за да бъдат здрави. Така ще храним не само физическите си тела, но и умовете и духовете.

Хранителни модели и отслабване

Ако непрекъснато ядете храна от един вид или цвят, тялото ви може болезнено да се нуждае от нещо, което се съдържа точно в тази храна. Трябва да определите дали нуждата ви е емоционална или сензорна, или биологична. Помислете дали нямате някакъв физически или емоционален проблем, което да е причина за нуждата ви.

Повечето хранителни модели се формират от навика. Трябва да определим хранителните си навици, преди да се освободим от онези от тях, които са вредни (вж. глава 2, стр. 42 за седемте модела на хранене). Трябва да реагираме свободно и в хармония с природата, да се научим да ядем умерено и само когато сме гладни.

Ако следвате Цветната жизнена диета и я прекроите спрямо собствените си нужди, тялото ви ще получава необходимата му енергия, без излишните мазнини и въглехидрати, които натрупваме под формата на мазнини. Тялото ви ще открие най-доброто си тегло. Ако тежестта ви е наднормена, тялото ви постепенно, но уверено ще коригира дисбаланса, който може би имате, и съвсем естествено ще отслабнете. Теглото ви може да варира в зависимост от сезона, храната, която консумирате, и здравословния и хормоналния ви баланс, но това е съвсем естествен процес.

Цветната жизнена диета е замислена като достатъчно гъвкава, за да може да отговори на естествените ви нужди. Всеки от нас има различен метаболизъм. При някои обменът на веществата е бавен, докато при други е бърз. Хората с бърз метаболизъм по-лесно разграждат мазнините, отколкото онези с бавна система. Това влияе върху телесните ни форми и тегло. Това, което ядете, и честотата на храненията ви може да варира в зависимост от физическата ви активност. Трябва да откриете физиката, която ви е присъща – дали сте слаби и мускулести или сте със склонност към по-заоблените форми.

Хората имат наднормено тегло поради редица различни причини. Един от най-добрите начини да откриете проблемите си е да разберете дали нямате някакъв цветови дисбаланс. Това ще ви помогне да разберете причината за проблема си – дали е психологически, емоционален или умствен – и ще ви доведе до диета, която ще възстанови равновесието ви. Съчетайте резултатите от теста за вроденото ви цветово предразположение от глава 2 (стр. 53) с теста за цветови дисбаланс в глава 7 (стр. 197). Ако имате нужда от коригиране на цветовия дисбаланс, за седмица-две следвайте една от диетите в глави 7 и 8. Едва след това можете да започнете Цветната жизнена диета.

Както цветовете, с които се обличаме или се обграждаме, цветовете и ароматите, които използваме при готвене могат да се отразят на метаболизма и личността ни и да ги уравнишат. Винаги трябва да приемате храна, която съдържа повече физически и енергийни питателни вещества. Намерете естествен заместител на рафинираната захар, солта, нишестето и мазните животински продукти. Храната трябва да бъде прясна, да се консумира сурова или леко обработена.

Основите на истински здравословното ястие

Следващия път, когато планирате храненето си, прегледайте готварската книга и обърнете внимание

на цветовете на ястието. Дали избирате балансирана палитра от цветове или има цвят или група, които са в основата на ястието? Ако преобладава определен цвят, задължително сервирайте и ястие от допълващия спектър. Всеки ден се опитвайте да създадете разнообразие и равновесие на цветовете на храната.

Ако сте свикнали да приемате ястия, които се основават на месо, два зеленчука и картофи, няма да е зле, ако промените акцента и пропорциите на храненето си. Добре ще е обедът ви да се основава на въглехидрати като картофите, ориза или макаронените изделия, които трябва да са половината от ястието ви. Сложните въглехидрати отделят енергията си по-дълго от протеините и ви осигуряват бавно изгаряща енергия през целият ден. Пресните сезонни салати или зеленчуци трябва да бъдат една трета, а една шеста да е съставена от протеини – варива, ядки, по-тлъста риба, птица или крехко месо. Добавете към това различни ин (сини) храни, които включват сините плодове и маята. Като една здравословна възможност можете например да завършите яденето с десерт от сини плодове.

Киселото мляко е един от най-желаните млечни продукти. Можете да го подслаждате с пресни плодове и малко мед. Млякото трябва да се пие отделно от основното ястие. Но не смесвайте млечните продукти с кисели плодове като портокали или ананаси.

Закуски

Ако чувствате глад между основните хранения, консумирането на естествени закуски ще поддържа високо енергийното ви равнище. Пресните плодове, ядките и семената, стафидите и сушените плодове са чудесна възможност. Ако се нуждаете от нещо по-питателно, можете да похапнете пълнозърнест хляб с екстракт от мая, фъстъчено масло или печен фасул, които ще ви дадат енергия, която се изгаря бавно. Не забравяйте, че трябва да ядете само когато сте гладни, а не автоматично по емоционални причини.

Ако сте изкушени от парче кекс или шоколадова торта, няма причина да се тревожите. Случайните прегрешения не са нещо, заради което трябва да се чувствате виновни. Всички сме слаби, но ако се връщаме към обичайната си диета, не трябва да страдаме от отрицателни ефекти. Ако сте преяли или пък ястието ви е било прекалено пикантно и обилно, можете да изпиете чаша билков чай за пречистване на организма. Можете да хапнете и някой плод, който би подпомогнал храносмилането (вж. глава 4, стр. 104).

Емоционално качество на храната

Нашето благоденствие се влияе не само от енергията на храна, но и от вибрациите на човека, който я е приготвил. Ако готвачът има лош характер, енергийното поле около храната ще има сивкав оттенък. Ястието, приготвено с любов, ще запази цялата си ползотворност и ще е заобиколено от пълноценна енергия. Ако разберем този принцип, ще си обясним как Христос е нахранил толкова много хора със съвсем малко хляб. Жизнената сила в този хляб е била толкова огромна, че дори троха би могла да се засити един човек. Повечето от нас могат да ядат много по-малко от обикновено без отрицателни странични ефекти, тъй като дори шепа пълноценна храна, приготвена с любов струва много повече от огромно блюдо, което е небрежно нахвърляно.

Ако консумираме храна, която съдържа жизнена слънчева енергия, ще ни стигнат буквално две-три шепи. Никога не трябва да ядем, докато получим усещане за абсолютна пълнота. Трябва да ставате от масата с чувството, че все още имате малко място. Това ще ви позволи да смелите добре храната и да извлечете прана от нея.

Съвети при хранене

Яжте в спокойна атмосфера, а не когато сте напрегнати и притеснени.

Яжте винаги седнали.

Яжте голямо количество пресни сурови плодове и зеленчуци.

Яжте основно храни с червено-оранжеви, златистожълти, златисти, жълти или зелени лъчи, освен ако нямате цветови дисбаланс (вж. глава 7, стр. 197). Червените и лилавите плодове и зеленчуци ще ви дадат необходимото желязо, което се съдържа в червените лъчи.

Избягвайте храните, които са свързани с инфрачервените или ултравиолетовите лъчи, особено

солта, червеното месо и захарта.

Яжте бавно и внимателно, дъвчете добре храната си.

Поседете спокойно няколко минути, преди да станете от масата след ядене.

Ако следвате тези прости правила, ще извлечате най-голяма полза от храната. Ще се наслаждавате и така ще увеличите равнището на чи и ще поддържате най-добро телесно тегло.

Значението на околната среда

Ползата от употребата на цветовете при готвенето се разпростира върху средата, в която приготвяме и ядем храната. Важно е да декорираме кухнята и трапезарията с подкрепящи цветове, както и да обърнем внимание на покривката на масата и съдовете за хранене.

Настроението на готвача се отразява на добрите или лошите вибрации на приготвяното ястие, затова би трябвало да сте в подходящо състояние на духа, когато готвите. Тук отново цветът може да ви спаси, тъй като багрите около вас влияят на емоционалното и душевното ви състояние. Цветовете имат силен ефект върху подсъзнанието. Спомням си, че четох за верига кафенета, която искала да подобри продажбата на салата. Това се получило, като сменили обикновените бели съдове с бледозелени. Така продажбите се увеличили със 100 процента!

Често пъти кухнята може да бъде силно вибриращо място, с чудесен коктейл от аромати и цветове от самата храна. Ако пригответе цветно многообразие от естествени храни, това ще увеличи притока на съзидателност и ще въздейства като източник на вдъхновение.

Ако често готвите след тежък работен ден, може да ви е от полза основният цвят на кухнята да бъде успокояващ. Тюркоазеното е освежаващо и пречиства ума, докато наситено синьото ви охлажда и отпуска докато работите. Ако пък искате да въздействате върху вкусовите си сетива, използвайте топло оранжево или прасковено. Оранжевите цветове засилват глада и според проведени тестове в кафенета и ресторанти е доказано, че са най-апетитните нюанси за места за хранене. Ефективно е и бледожълтото.

Жълтото и кремавото са много подходящи за трапезарии или кухни с трапезарии, тъй като кремавото, жълтото и златистото подпомагат храносмилането и са подмладяващи и съживяващи. Оранжевото също е добро за храносмилането и е весел слънчев цвят, който ни помага да отпуснем телата си и да се освободим от сериозните мисли.

Прекалената употреба на всеки един от тези цветове ще даде повече от необходимата енергия. Най-добре е да съчетаем цветовете на стените с допълващия ги цвят на покривката и съдовете за хранене. Жълтите стени на зоната за хранене може да бъде съчетана със зелени цветя в саксии и синя посуда. Кремавата стая може да има оранжеви ръбове на тапетите и покривки в зелено и оранжево.

Кухните са свързани с естествените земни цветове – наситено кафявото на дървото, кремавото, жълтото, прасковеното, кайсиевото или зеленото. Добре ще е, ако не използвате прекалено много зеленото за стените, тъй като непрекъснатото наблюдение на огромни зелени пространства може да бъде депресиращо и да предизвика гадене. Този ефект е свързан с концепцията за цветовия дисбаланс, която ще разгледаме по-подробно в глава 7. Цветовете, както и всичко друго във Вселената, има добри и лоши качества. Когато съществува хармония, ние усещаме положителните качества на цветовете, но при дисбаланс страдаме от отрицателните. Понякога дисбалансът се проявява като загуба на естествените телесни цветове.

Отрицателните страни на зеленото водят до жълто-зеленикаво оцветяване, което може да предизвика обезцветяване на езика или зеленикав оттенък на бялото на очите вследствие от проблеми с черния дроб или жълтеница. Докато ярките и чисти цветове са хармонични, като цяло тъмните и мътни цветове са нехармонични. Затова интересът към маслиненото или мръснозеленото могат да ни покажат емоционален дисбаланс. Поради тази причина често свързваме зеленото със злобата или завистта. В кухнята ще е добре да ограничите зеленото до стайните растения или някои кухненски аксесоари или да го комбинирате с изобилие от бяло.

Смята се, че синьо-зеленото едновременно засилва апетита и представянето на храната, когато се използва като фон. Поради тази причина това е добър цвят за хранителната област, но не и за осветление.

Светлината също въздейства върху начина, по който възприемаме храната. Веднъж четох, че синята флуоресцентна светлина във вагон-ресторантите на една железница правело кафето сивкаво и слабо на вид. Редовните пътници, които обядвали там, се оплаквали, че кафето е отвратително – но

те го опитвали преди всичко с очи. Когато сините лампи били махнати, пътниците заговорили, че кафето е станало много по-добро. От тази история трябва да си вземем поука, че използването на сини светлини в трапезарията не е добра идея.

Ако храната е била приготвена в неблагоприятни условия, както би се случило например в някой лош ресторант, можете да използвате скални кристали за промяна на енергията или за абсорбиране на "лошата енергия". Въпреки че сама по себе си енергията не е добра или лоша, тя може да има отрицателен ефект, ако притокът ѝ е затлачен. В резултат на това блокиране често се получава вътрешен дисбаланс (вж. глава 7, стр. 193). Можем да използваме малък кристал, с който да обиколим ястието, за да изтеглим сивата отрицателна енергия. За успокоение и вдъхновение, когато готвите, сложете до себе си ваза свежи цветя.

Разбира се, освен обстановката, в която се приготвя храната, и настроението на готвача влияние върху качеството на това, което ядем, оказват и методите на готвене. За да спестят време и усилие, много от нас използват микровълнови фурни. Така се губят по-малко витамини и минерали, но микровълновите фурни загряват храната, като променят поляризацията на атомите хиляди пъти в секунда и по този начин намаляват електромагнитното ѝ поле. Това означава, че се разрушава жизнената енергия на зеленчуците. Заради това храната, приготвена в микровълнова фурна, може да има пагубни последици за тялото, ако се консумира всеки ден.

Също така микровълновите фурни излъчват нискочестотни вибрации като телевизорите и повечето електронни уреди. Изследванията показват, че нискочестотните вибрации имат депресиращо въздействие върху емоциите, така както флуоресцентното и изкуственото осветление са доказано вредни за физическото състояние. (Всъщност изследванията са направени сред деца с поведенчески проблеми и трудности при ученето. При тях се наблюдавали положителни промени, когато били поставени в стая с достатъчно естествена светлина.) Добре ще е да поставите кристали до телевизора или микровълновата печка, за да противодействате на отрицателния ефект на нискочестотните вибрации.

Остеопатите и кинезиолозите са открили чрез мускулни тестове, че микровълновите храни потискат телесните системи. Д-р Волфганг Герг от Мюнхен е забелязал, че много от пациентите му, които страдат от физически изкривявания, са получили болки скоро след покупката на микровълнови печки. Можем да предположим, че причината е в допълнителното натоварване на хора, които вече са страдали от някаква форма на електронен стрес. Успешните ракови терапии като бристолската диета наблягат сериозно на пресните сурови храни за подсилване на имунната система.

Цветове, климат и култура

Когато изучавахме различните диети, забелязахме, че най-здрави са народите, чието хранене е в хармония с околната среда и климата. Те най-рядко страдат от болести, причинени от начина на живот, дълголетни са и проявяват всички признаци на добро здраве, описани в глава 4.

Много от древните култури са имали сходен подход към здравето, но са го адаптирали към собствените си нужди. Пример за това е допълващата напитка, която винаги съпътства храненето, балансира яденето и подпомага храносмилането, като разгражда мазнините и киселините. В много страни тя е под формата на билков чай – в Близкия изток и Японския архипелаг това е зелен чай, в Китай – чай банча, а в Австралия и Южна Африка е чай, приготвян от клонките на някои растения. Напитката обикновено не е алкохолна, освен в страните с висока консумация на животински протеини. Французите и италианците допълват рибните и месните ястия с червено вино, което подпомага смилането на мазнините и протеините. Когато напитката се премахне от диетата, резултатът е дисбаланс и забележимо увеличение на храносмилателните болести.

Цветът на тези напитки често е червен или зелен. Зеленият, ментовият чай и бялото вино (приготвено от зелено грозде) подпомагат храносмилането и успокояват стомаха. Киселото и прясното мляко, които произхождат от тревата, също имат такива хармонизиращи качества. Червеното вино и червеният чай стимулират метаболизма и подпомагат разграждането на по-тежките ястия, особено онези, които съдържат животински мазнини.

В наши дни ние не сме принудени да готвим традиционните ястия на страните, в които живеем и намираме вдъхновение в съставките и готварските техники на други култури. Когато прилагаме Цветната жизнена диета, трябва да използваме мъдростта на различните култури и да готвим в различни стилове. Като използваме творческите си способности и оригиналността си, можем да извлечем полза от много прости и здравословни диети и да се научим как да вземем най-доброто от начина на живот, който те поддържат.

Хранене в хармония с местните сезони

Цветовете зависят от сезонната кухня и ни дават лесен визуален ориентир за здравословното хранене. Интересен факт е, че хората навсякъде по света, които ядат изобилие от пресни местни храни (както например високата консумация на чесън, лук и зехтин в средиземноморските страни), рядко боледуват от рак или сърдечни проблеми. Доброто им здраве се определя от модела им на живот и хранене.

Ако ядем продуктите, които се произвеждат в нашия регион, и се съобразяваме с годишните времена, ще се свържем със земната енергия и ще получаваме подходящите витамини и минерали за сезонната промяна на температурите. Ако обитаваме област, където има ясно изразени промени, циклите на цветовете в естествените храни ще ни осигурят загряване и енергия през зимата и разхлаждане през лятото.

В тропическите и умерените зони се нуждаем от по-малко сол, риба и зърнени храни и повече вода, ядки и плодове. Ако ядем много риба в горещ климат, ни трябват много сурови зеленчуци или плодове, за да балансираме диетата си. Бялата риба отговаря на сините вълни и трябва да се балансира със зелено, точно както е в традиционната японска диета, където зеленият чай се пие с всяко ястие и противостои на солената риба. При нея е отделна консумацията на сготвени пресни зеленчуци, като по този начин се осигурява добре хармонизирана диета. Много от сериозните болести били непознати в Япония, преди да се въведат в нея елементи от западната диета и начин на живот.

Диетите, които се появили в края на хилядолетието, обикновено са вегетариански или съдържат някакво крехко месо или риба, но основният акцент е върху баланса. Както видяхме, това налага някои радикални промени във вкоренените идеи за храненето. Преди да разгледаме някои от най-балансираните диети в световен мащаб и да разберем как те се свързват с цветовете и хармонията на хората с околната среда, ето няколко насоки как да променим начина си на хранене.

Опитайте се да консумирате възможно най-много пресни органични местни ястия. Можете да внесете малко чуждоземен привкус при готвенето с няколко вносни продукта – особено подправки. Изсушените на слънце храни не губят енергийните си качества, затова необработеният ориз, изсушените на слънце домати или плодове са добър начин да включите храна, която не е местно производство или е извън сезона.

Понякога може да ни е трудно да следваме тези съвети. Ако сме поставени пред две разновидности на един продукт – едната местна, но изкуствено произведена, а другата органична, но от другия край на света, коя трябва да изберем? Ето реда на предпочитанията, свързани с различните типове храна в Цветната жизнена диета:

1. органична местна продукция
2. органична вносна продукция
3. органична храна, изсушена на слънце
4. местна продукция, която не е органична
5. вносна продукция, която не е органична
6. замразена или бутилирана продукция (погледнете етикета за синтетични багрила)
7. консервирана продукция (погледнете на етикета за синтетични багрила)

Северна Европа и студените страни:

въглехидрати, нишесте, захари и протеини

Много западни страни в Северното полукуълбо са изградили диета, богата на въглехидрати, нишесте и протеини. Преди въвеждането на централното парно отопление сме имали нужда от сериозно количество загряващи храни. Основните нужди на живота са изисквали много повече време и енергия и сме прекарвали голяма част от времето си във физически дейности, които сега са автоматизирани и не изискват толкова калории.

До съвсем скоро вносните продукти са били ограничени до онези, които могат лесно да се транспортират без замразяване – чай, подправки, сушени плодове и зърнени храни, осолено месо и риба. Като цяло хората консумирали местно произведени сезонни храни. През лятото имало изобилие от пъстроцветни пресни плодове и зеленчуци. Есента носела златисто жито, овес, ръж, тъмно обагрени сливи, чудесни червени и сини боровинки и къпини и кореноплодни. Зимата

продължавала с оранжеви и жълти зимни разновидности на кореноплодните зеленчуци – моркови, пащърнак, ряпа, заедно със зимни разновидности на червените и жълти ябълки и круши. Загриващите зимни супи се правели с горещи магнитни цветове. Пролетта идвала, за да донесе новите стръкове в бледозелено и жълто.

Пълноценното готвене на бабите ни е било в съответствие с времето си, но не е подходящо за съвременните ни нужди. Първо, сега ни е много по-топло от преди – и в домовете, и на работните места и навън. Освен това прекарваме повече време на закрито и полагаме малко физически усилия. В резултат на това сме в състояние да използваме само малка част от мазнините и нишестетата, които ядем. Второ, самата храна се е променила. Вследствие на съвременните методи и употребата на пестициди и други торове много от хранителните стойности се губят, още преди продуктите да стигнат до нас. Но има и много преимущества да се живее в края на двадесети век. Сега не е трудно да се снабдим с вкусни разновидности на плодовете и зеленчуците, които се отглеждат успешно в местни условия. През лятото можем да намерим чудесни продукти за салатите си и те ни носят прохладата и спокойствие, необходими през горещините.

Така принципът за пресните домашни храни все още е валиден, но след драматичната промяна на начина на живот, трябва да направим промени и в диетата, за да си осигурим добро здраве. Сега имаме нужда от по-лека храна, която премества фокуса от нишестето към комплексните въглехидрати и включва много повече плодове и зеленчуци. Също така трябва да ядем по-малко мазнини, захар и сол и да предпочетем естествените продукти. Консумирането на комплексни въглехидрати и пълноценни протеини, които се съдържат в пълнозърнестите и бобовите храни, е най-сигурният път към оптимално хранене и жизненост. Ако ядете месо, нека то бъде само крехко или бяло. Правете повече упражнения. Така ще елиминирате токсините, още преди да ви навредят.

Средиземноморието:

пресни плодове и зеленчуци, чесън, хляб, риба и вино

Средиземноморската диета е изключително многоцветна и идеално балансирана. В нея се включват всички цветни храни – които са истински естествени лекари.

Средиземноморската диета е била призната за една от най-здравословните. Заключение е направено въз основа на броя на хората, които не страдат от болести. Диетата им включва изобилие от пресни храни и плодове. С повечето блюда се яде хляб и, за разлика от диетата в Северна Европа, където хлябът се маже с масло или зеленчукови мазнини, в средиземноморските страни той се яде сух или се напоява със соса или заливката. Вместо масло се използва зехтин. Той е по-здравословен тъй като е съставен от полиненаситена мазнина. В тази диета има малко месо. Набляга се на прясно сготвената риба – нейните протеини са леки и хранителни, без да включват вредни мазнини и киселини.

Повечето хора в средиземноморските страни и другите райони с подобен горещ климат, все още купуват пресни продукти и хляб от местните пазари всеки ден – продуктите не се запазва в жегите и вкусовете им качества рязко намаляват. Това означава малко хранителни консерванти и диета, богата на енергия.

Чесънът е важна част от средиземноморската трапеза. Той има много лечебни и здравословни качества, а лукът (и особено пролетният) е чудесен за предпазване от рак – особено на стомаха и червата. Веществата, които съдържа чесънът, са отрова за злоядните клетки. Също така подсилват способността на имунната система да се бори с туморите.

С повечето ястия се пие вино и неговата естествена киселинност подпомага храносмилането. Експертите по храненето от доста време предполагаха, че изпиването на чаша вино на ден има положителен ефект. В наши дни те са убедени, че това намалява риска от сърдечносъдови заболявания, без да се претоварва черният дроб. Последните изследвания сочат, че цветът на използваното грозде е също толкова важен, колкото самото вино, и благоприятните качества произлизат от сока на червеното грозде.

В Средиземноморието има изобилие от цитрусови плодове – портокали, грейпфрути и лимони. Те притежават естествени съставки, които неутрализират силните канцерогенни химически вещества в животинските продукти. (Някои източноевропейски страни също използват цитрусите и другите плодове за готвене. Така се неутрализира вредното въздействие на тлъстото месо.) Шведски изследователи са открили, че с цитрусовите плодове се намалява наполовина рискът от рак на панкреаса.

Специалните ястия като испанската паеля също се основават на комплексни въглехидрати, съчетани с красиви цветни зеленчуци и морски плодове. Италианските макаронени изделия също се основават на въглехидратите и обикновено се покриват със сосове от зелени или червени зеленчуци. Гръцките

ястия са известни с разнообразието от зеленчуци и изобилието от зехтин.

В горещите условия в околната среда преобладават жълтото, оранжевото и червено-кафявото и кожата ни може да стане яркочервена или кафява, а кръвта ни да се сгорещи. В този случай се препоръчва употребата на охлаждащи цветове в готвенето и на повече ин храни в съгласие с източните ин-ян принципи. Тези храни са оцетът, виното, джинджифилът, подправките, зърнените и бобовите храни, суровите зелени зеленчуци и ферменти, каквито са маринатите.

Близкият изток:

варива, лук, чесън, воднисти плодове и зеленчуци,
сушени плодове, хляб и плодов чай

Хората, които живеят в горещи и сухи или пустинни условия, от векове имат диета, основана на сушени варива и плодове, които им дават достатъчно протеини и минерали, богати на слънчева енергия. В суровият климат се намират малко пресни плодове или зеленчуци, затова сушенето на слънце е добър начин за запазване на храната. Преди всичко това се отнася за фурмите, смокините, гроздето и кокоса. Пресните зеленчуци и плодове като лука, чесъна, краставиците и дините съдържат много вода и осигуряват охлаждаща течност, която е жизненоважна за сухия и горещ климат.

Повечето ин храни като месото имат нужда от преработка, за да получат достатъчно ян и да станат по-разхлаждащи. Това се прави чрез ферментация и марината с оцет, вино, джинджифил и други подправки.

Япония:

риба, сурови пресни храни, зелен чай и зеленчуци

От векове японската диета осигурява пълна хармония и пълноценно хранене за хората от тези острови. В основата ѝ са комплексните въглехидрати, оризът или юфката, допълнени от сурова или леко обработена риба, заедно със свежи зеленчуци. С всяко ядене се пие зелен чай. Както при пиенето на вино в Средиземноморието, той осигурява идеален баланс. Зеленият чай има успокояващо въздействие и е чудесно допълнение към Цветната жизнена диета. Последните изследвания в Япония потвърдиха ползата от това – хората, които пият повече от 10 чаши зелен чай на ден, имат по-ниско равнище на холестерол от останалите.

След въвеждането на западните храни и особено американските бързи закуски, японците започнаха да страдат от много болести, които са типични за Запада. По-рано броят на ракови болните е бил много нисък, а стомашните и чревните проблеми – редки. Очевидно е, че диетата, богата на соя, е изпълнена с растителни протеини, които съдържат растителни химикали и балансиращите качества на зелените лъчи. Това е добър пример как използването на диета с бързи и обработвани храни, причинява неочаквани беди.

Индия и Китай:

ориз, морски плодове, варива,
леки зеленчуци и подправки

Индийската и китайската диета се основават на ориза като основна съставка. Индийците използват пресните зеленчуци и особено лютите чушки и червените, жълтите и зелените пиперки в своите кърита. (Както видяхме в глава 4, семейството на чушките принадлежи към храните с цветовете на дъгата, съдържа най-голямото количество витамин С от всички плодове или зеленчуци.) Червената и жълтата леща осигуряват протеини, допълвани от малко месо или риба. Охлаждащото и успокояващо кисело мляко и кокосът са силни като балансиращи съставки. Китайските храни често включват пресни зеленчуци, съвсем леко обработени, предимно чрез варене на пара, към които се прибавя малко риба, месо или соеви продукти. Соевата извара, мляко и сос съдържат яркозелена сила, която балансира тази диета.

Как да използвате диетата си за лечение

Специални диети

Цветната жизнена диета не ви ограничава в нито един стил на готвене. Нейните принципи могат да бъдат използвани в съчетание с всяка специална диета, като например диетата на д-р Хей, "готови за живот" (срещу артрит), бristolската диета (срещу рак) или средиземноморската (за предпазване от болести на сърцето). Всички тези хранителни модели са препоръчвани за съвременния ни начин на живот и разнообразието от достъпни храни. Въпреки това трябва да бъдете сигурни, че каквото и да

е стилът ви на готвене, той трябва да отговаря на вашите нужди, климат и култура. Най-важното е, че когато използвате цветните кодове, ще засилите благоприятното въздействие на физическото с енергийно хранене.

Комбинирането на храни е особено подходящо за хора, които имат лошо храносмилане или хранителни алергии. Традиционните ястия съдържат едновременно протеини и въглехидрати, като например месо и картофи. Те могат да оставят у вас усещането за затлачване, претоварване и липса на енергия. Правилното съчетаване на храните ще ви даде ефективен метаболизъм, който ще ви осигури огромно количество енергия. Научете се да се вслушвате в тялото си и то ще ви каже коя храна ви подхожда и коя комбинация не му харесва.

Ако следвате диетата на д-р Хей, не смесвайте протеини с въглехидрати в едно и също хранене. През деня трябва да имате едно протеиново ястие, едно въглехидратно и едно неутрално. Не забравяйте и принципа за хармонизиране на диетата ни чрез нашите биоритми, описана в глава 4, особено стр. 115–120. Използвайте кода на цветовия цикъл при избора на храната, която подхожда на определено време от деня. Например, ако сте вегетарианец, можете да изберете плод за закуска (неутрална), печен картоф и салата за обед (въглехидрат) и вечеря от соева паста и зеленчуци (протеин). Също така, можете да закусите с мюсли (въглехидрат), да обядвате с леща и зеленчуци (протеин) и да вечеряте със зеленчуци и ориз (неутрална). Когато използвате цветовете като ориентир, през по-ранните часове на деня предпочитайте ястия, които съдържат повече червена, оранжева и жълта енергия, докато вечерното меню трябва да се основава на зелените, сините и лилавите храни.

Лечебните качества на цвета

Сама по себе си цветната енергия е ефективен начин за намаляване или дори за предпазване от болести. Хармоничните космически вибрации може дори да добавят години към дълголетие на човека. Лорд Клифърд от Чадли, който изследва въздействието на цветовете върху развитието на растенията, ярва, че всяка болест може да се лекува с определен цвят. Изследванията му например сочат, че определени оттенъци на жълтото възстановяват нервите, докато някои нюанси на зеленото увеличават

жизнеността.

Чрез използване на цвета за лечение на много дълбоко равнище, по холистичен начин ние подпомагаме другите медицински методи. Само чрез пречистването на дълбоките блокажи, които може да са в клетките и мускулите ни, можем наистина да се излекуваме, а цветът има съществена роля в това

Лекуване на цветовия дисбаланс

Енергиен дисбаланс и блокажи

Повечето от нас имат солидно изградени прегради между себе си, природата и лечебната сила на светлината. Тези енергийни блокажи идват от вътре и извън телата ни. Начинът на живот, храната, която приемаме, мисловните модели и желаниа, всичко това създава вибрации във физическото тяло и невидимите тела. Те влияят на нашето здраве и на хората около нас. Трябва да се вземе предвид и количеството естествена слънчева светлина, което поемаме.

Рецепторните клетки на хипоталамуса в мозъка се нуждаят от пълната гама цветни вибрации на слънчевата светлина, за да стимулират всички жлези на ендокринната система и да поддържат хармонията на метаболизма. Ако преобладават някои от цветовете, ще се наруши правилното функциониране на хипофизата и епифизата.

За да сме здрави, имаме нужда от баланс на всички цветове на дъгата, които се съдържат в естествената слънчева светлина и в храната. Не забравяйте, че когато се храним, енергията се трансформира от далака и панкреаса в светлинни вибрации, които се разпределят по чакрите в тялото. Цветните вибрации протичат през енергийните ни системи, които ни изпълват с жизненост и светлинна енергия. Повечето от физическите ни болести се получават, когато светлината се блокира в нас и не може да осъществи връзката с космическите сили.

Най-важно е да приемаме изобилие от естествена слънчева светлина. Тя не само ни осигурява първични космически хранителни вещества, за да поддържаме здравето си, но и кара кожата да произвежда един от най-важните витамини в човешкото тяло – витамин Д. Този съществен слънчев витамин контролира преминаването на калций, фосфор и други минерали от храносмилателния тракт в кръвоносната система. Не е задължително слънчевата светлина да е директна. Цветните вибрации преминават през облаците и през други атмосферни условия. Много е важно да обърнем внимание на начина си на живот. Малко хора осъзнават каква нищожна част от спектъра на светлината допускат през очите си. Повечето от нас прекарват деня си в стая под изкуствена светлина. Когато

излизаме навън, носим тъмни очила или пък сме в автомобили със затъмнени стъкла. Така до нас достигат само определени светлинни вибрации, докато останалите са недостатъчни.

Има и други причини за появата на енергийни блокажи. Често те са причинени от вътрешни фактори като лоша диета, липса на физически упражнения, отрицателни емоции, мисли или отношение, тъй като вибрациите на отношението и мислите ни също се отразяват върху телата ни на клетъчно равнище. Например умората се появява в мозъка. Ако имате като цяло отрицателно отношение към живота и сте склонни да си повтаряте Всичко е прекалено трудно, прекалено уморително и почти невъзможно, тези отрицателни мисловни вибрации провалят възможността ви да бъдете здрави.

Когато сме здрави не чувстваме умора, имунната ни система успешно се преборва с атаките на бактериите и вирусите. Когато сме претоварени с работа, стресирани или непрекъснато сме изложени на въздействието на лоша околна среда, имунната ни система е поставена в постоянно напрежение. Защитните сили на човешкото тяло могат дотолкова да бъдат намалени, че една настинка с години може да ви носи усещане за умора.

Стресираното, слабо и изморено тяло, винаги се предава в най-уязвимото си място. Трябва да се научим да разпознаваме тези сигнали дълго преди да се разболеем сериозно. Ако например при вас това са болките в гърба или астмата, там тялото ви ще се пречупи при стрес. Когато тези симптоми се появят, болката е викът за помощ на нашите клетки. По този начин телата ни привличат вниманието към вътрешния дисбаланс и ни казват, че трябва да променим нещо в начина си на живот. Ако не се вслушаме в този зов, ще се появи болестта и ще ни тормози, докато най-сетне не си вземем поука.

Въпреки това много рядко болестта започва от физическото тяло. По-често тя е резултат от дисбаланса на енергията в емоционалното или умственото тяло. Тези нехармонични вибрации преминават през етеричното тяло във физическото и то преобръща енергийните блокажи във физически симптоми – появява се болка. Хармонията може да се възстанови само когато тези енергийни блокажи се разсеят и цветните енергийни лъчи отново могат да преминават безпрепятствено.

За да разберете това, представете си етеричното тяло като голям радиоприемник. Всеки енергиен център или чакра е радиостанция, която е свързана с определена цвятост и честота. Когато някоя станция загуби сигнала си, другите започват да приемат объркани сигнали. Така че когато един енергиен център е свърх стимулиран – т. е. ако сигналът му е прекалено силен, – друг център страда от липса на енергия. Той е изтласкан от по-силния и резултатът е енергиен дисбаланс или блокаж.

Лесно можем да разпознаем симптомите на енергийния дисбаланс. Например всеки от нас е срещал някого с прекалено много червена енергия. Тези хора лесно се разпознават по червеникавия тен, горещата и влажна кожа и избухливия нрав. Може да имат високо кръвно налягане и склонност към храни от горещия край на спектъра – червено месо и мазнини, солени или сладки храни, а може би дори и много червено вино. От друга страна, хората с прекалено много синьо в системите си често имат тъмни коси и сивкав тен, ниско кръвно налягане и понякога страдат от анемия. Те са инертни и трудно се мотивират. Освен това лесно изпадат в депресия. При всеки случай на енергиен дисбаланс и блокажи имаме нужда да пренастроим точно този цвятост сигнал, така че той отново да бъде силен и ясен. Трябва да се възвърне хармонията, като се включи необходимия цвят.

Не бива да забравяме, че сами по себе си цветовете вибрации не са нито добри, нито лоши. Въздействието им върху нас зависи от това дали са в хармония помежду си. Тогава те са в състояние да създадат предпазващо поле около нас. То може да защити цялото ни същество от вредното въздействие на замърсяването и неблагоприятната околна среда, както и на натиска на обществото и съвременния начин на живот. Тогава качествата и действието им могат да са много полезни. Правилното количество от всяка вибрация ще ни помогне да постигнем баланс, здраве и спокойствие. Ако, от друга страна, тези вибрации са нехармонични, те могат да ни причинят значителна вреда. Когато получаваме прекалено количество от един цвят или сме изложени на цветове, които не са в хармония с вътрешните ни вибрации, ние се чувстваме “безцветни” или “сиви” и, ако това продължи, неминуемо ще се разболеем.

Преди всичко всеки от нас трябва да определи слабите си места и да работим върху изграждането на тези области със слънчева енергия. Можем да добавим определени цвятост вибрации в системата си, за да излекуваме енергийния дисбаланс и по този начин да премахнем специфичните болести или слабости, които вероятно имаме.

Когато си набавим цветовете, които ни липсват, можем да съживим енергийните си центрове, да заздравим имунната си система и да се пречистим от токсините и лошите вибрации, които сме натрупали.

Чи, което сме извели след раждането си

В глава 2 ние разгледахме наследената склонност към определен цвят или оригиналното чи. Оригинално чи е първата възможна причина за цвят дисбаланс в системите ни. Втората е това чи, което сме извели след раждането си – видовете храна или напитки, които консумираме, и всеки временен дисбаланс, причинен от болест, изтощение, стрес или операция. Емоционалното и умственото ни състояние може да играе огромна роля във въздействието върху определен енергиен център, който може да е прекалено енергизиран и да се създаде следващ дисбаланс.

За да разберете дали страдате от енергиен дисбаланс, трябва да попълните следващите тестове.

Тест за цветен енергиен дисбаланс

Припомнете си резултатите от тестовете за Вродената склонност към определен цвят в глава 2. Сега попълнете тестовете по-долу, като записвате 2 точки за често, 1 точка за понякога и 0 за рядко. След като приключите, добавете точките от теста в глава 2, за да получите крайния резултат за количеството енергия от всеки отделен цвят. (Например: ако в теста за вродена склонност имате 3 точки за жълтото, а в теста за цвят дисбаланс получите 12, общото ви количество ще бъде 15.)

Червен

1. Реагирате ли на стреса с гняв, негодувание или фрустрация?
2. Пиете ли повече от три чаши кафе или чай на ден (като изключим зеления и билковия)?
3. Лесно ли се сгорещавате и много ли се потите?
4. Имате ли много енергия?
5. Перфекционист ли сте?
6. Ядете ли много солени или сладки храни?
7. Пиете ли алкохол повече от три пъти седмично?
8. Страдате ли от пришки, пъпки и обриви?
9. Харесвате ли горещата или пикантната храна?
10. Ядете ли червено месо повече от три пъти седмично?

Резултат...

Ключ към общия червен резултат

0 – 11 точки

Системата ви има нужда от червена енергия. Всички ние се нуждаем от червена енергия, която да ни дава сила, жизненост и енергия. На емоционално и умствено равнище, червената енергия ни мотивира и ни помага да намерим целта в живота си. Тя също ни кара да действаме и да довеждаме нещата докрай, като ни свързва с магнитната земна енергия. Ако равнището на синята ви енергия е високо, може би страдате от депресии, ниско кръвно налягане или анемия и трябва да започнете балансираща диета за червения цвят за една-две седмици. Също така се нуждаете в менюто си от повече червени зеленчуци, вместо червено месо или млечни продукти.

12 – 17 точки

Този резултат показва, че имате изобилие от червена енергия в системата си, но е добре тя да е от благоприятни съставки. Би трябвало да сте изпълнени с енергия и желание за живот, да се упражнявате редовно и с лекота да вземате решения. Ще имате естествена сила и жизненост и ще сте експерт в оцеляването. Доброто количество червена енергия може да ви даде лидерски качества.

18 – 25 точки

Резултат над 18 точки говори за много сериозно присъствие на червена енергия в системата ви. Важно е внимателно да прегледате и намалите червените храни, които поемате, тъй като това може да доведе до прегряване на тялото ви. Ако не промените диетата си, рискувате да се разболеете от болест, свързана с огненочервеното. Резултатът може да бъдат обриви, пришки, сърбежи, проблеми със сърцето и високо кръвно налягане, както и лесна раздразнимост и гняв. Най-доброто, което можете да направите, е да изберете само червени храни, които не са от животински произход, тъй

като те няма да претоварят организма ви. Не забравяйте, че всеки цвят има положителна и отрицателна страна. Трябва да засилите положителното влияние на червеното. Също така е важно да потърсите съвет за програма упражнения, която подхожда на способностите и стила ви на живот. Добра идея ще е и за няколко седмици да проведете коригираща диета за синьо-зелените лъчи, преди да преминете на пълно спектрална диета.

Оранжев

1. Мислите ли за отминалите времена?
2. Имате ли здравословен сексуален живот?
3. Ядете ли плодове повече от три пъти седмично?
4. Страдате ли от някаква алергия?
5. Лесно ли хващате настинка или грип?
6. Страдате ли от депресии?
7. Пиете ли повече от три чаши вода на ден?
8. Трудно ли ви е да проявявате чувствата си към своите приятели, партньора или семейството си?
9. Песимист ли сте?
10. Бихте ли се определили като практичен човек?

Резултат...

Ключ към общия оранжев резултат

0 – 11 точки

Имате добър баланс на оранжева енергия в системата си. Това означава, че сте жизнени, обичливи, грижовни и емоционално стабилни. Радвате се на нормално количество здрав сън и имате стабилен приток на енергия. Оранжевата енергия е много практична, тъй като е съставена от червена и жълта енергия. Червеното осигурява физическа активност, докато жълтото стимулира ума. Цветната жизнена диета ще ви помогне да поддържате оранжевото си енергийно равнище.

12 – 25 точки

Вашият сакрален център, където е съсредоточена оранжевата енергия, е блокиран. Това означава, че има емоции, които ви потискат. Вероятно са резултат от минали връзки и все още сте жертва на огорчение или обида. Може би живеете в миналото и ви е трудно да се придвижите напред. Ако не се научите да изразявате чувствата си, това ще се отрази зле върху здравето ви. Една пречистваща диета ще ви подейства добре, след което Цветната жизнена диета ще ви помогне да разсеете блокажите на някои от тези скрити чувства и желания.

Жълт

1. Страдате ли от диабет, алергии или астма или проблеми с наднормено тегло?
2. Бихте ли се определили като нервен човек?
3. Обичате ли да спите до късно или се чувствате сънлив през деня?
4. Страдате ли от кожни проблеми?
5. Сърдечен човек ли сте и лесно ли прощавате?
6. Склонен ли сте да събирате, трупате или пазите различни неща?
7. Избягвате ли физическите упражнения?
8. Лесно ли си спомняте различни неща?
9. Пристрастен ли сте към захарта, солта или мазните храни?
10. Страдате ли от задържане на течности?

Резултат...

Ключ към общия жълт резултат

0 – 11 точки

Имате приток на жълта енергия през системата си, което ви прави умни, общителни и интересни личности. Жълтата енергия стимулира ума и нервната система, пречиства и стимулира черния дроб, далака, жлъчката и панкреаса. Хората с добър приток на жълта енергия имат чиста кожа и силна нервна система.

12 – 16 точки

Вашият резултат показва, че имате добро количество жълта енергия, което не означава непременно нещо лошо. Всички се нуждаем от жълта енергия, която да стимулира ума и умствените ни процеси. Това ни помага да сме открити за нови идеи и възможности. Също така жълтата енергия подпомага процеса на храносмилане и способността ни правилно да асимилираме хранителните продукти и да изхвърляме токсините. Вероятно вие обръщате огромно внимание на ума и пренебрегвате тялото чрез обездвижен начин на живот. Ако случаят е такъв, консумацията на жълти зеленчуци и плодове ще ви помогне да балансирате жълтите си лъчи и ще пречисти цялостната ви система.

17 – 25 точки

Този висок резултат показва, че имате енергиен блокаж на жълтите лъчи, което се изразява като ленива и затруднена система. Може би имате сериозен проблем в някаква област от живота си, например работата или връзките си. Болестите, свързани с дисбаланса на жълтата енергия, включват задържане на вода, лошо храносмилане, кисти, тумори, слуз, астма, алергии и хепатит и проблеми с черния дроб, далака и жлъчката. На емоционално равнище, отрицателните качества на жълтото се проявяват като ревност, собственическо чувство, несигурност и чувство за оцеляване. Препоръчва се пречистваща диета със зелени или жълти храни и намаляване на мазните храни от животински произход – яйца, солено сирене, масло, пълномаслено мляко и червено месо. Яжте повече зелени и жълти зеленчуци и ненаситени зеленчукови масла и маргарини.

Зелен

1. Страдате ли от проблеми с белия дроб – астма или бронхит?
2. Вярвате ли, че нещата винаги се оправят?
3. Трудно ли се мотивирате?
4. Чувствате ли се необичан и неподкрепян?
5. Трудно ли вземате решения?
6. Чувствате ли се като в капан или коловоз?
7. Самокритичен ли сте?
8. Ревнив ли сте?
9. Ядете ли зелена салата повече от три пъти седмично?
10. Предпочитате ли сянката пред това да сте изложени на слънце?

Резултат...

Ключ към общия зелен резултат

0 – 11 точки

Зелената енергия внася баланс и хармония в цялостното ви съществуване. Равнището на зелена енергия е ниско и това може да се прояви по различни начини – нерешителност и чувство на самота. Трябва да разберете, че за да бъдете обичан от другите или да обичате някого друго, първо трябва да се научите да обичате себе си – с добрите и лошите страни. Вероятно страдате от ниско себеуважение и това ще ви покаже, че имате високо равнище на червена енергия. Ако такъв е вашият случай, трябва да приемате повече зелена енергия, която да охлади и успокои системите ви.

12 – 20 точки

Имате баланс на зелената енергия, което ще ви помогне да поддържате хармония във физическото, емоционалното и умственото си тяло. Радвайте се на зелената си енергия и я изразявайте. Осъществете връзка с природата, с растенията, животните, децата и цялото човечество. Имате много таланти, които можете да споделите с другите и лечебните изкуства и изследванията на околната

среда вероятно ви интересуват. Не пропускайте в диетата си пресни зелени храни.

20 – 25 точки

Всички ние се нуждаем от изобилие от зелена енергия, но когато нейното равнище е прекалено високо, то преминава към отрицателните страни на този цвят. Прекалено голямото количество от нея може да ни накара да се почувстваме несигурни и изтормозени. То ни пречи в споровете и често пъти хората със зелен дисбаланс стоят настрана от действието и се проявяват като наблюдатели, а не като участници. Вместо да изхвърлите зелените храни от диетата си, по-добре уравновесете червените и зелените храни. Можете за седмица да изпробвате червено-зелената диета, за да разберете колко по-добре ще се почувствате.

Син

1. Имате ли трайни проблеми с гърлото или щитовидната жлеза?
2. Чувствителен ли сте към високите звуци?
3. Лесно ли ви е да изразявате истинските си чувства?
4. Имате ли студени ръце и крака?
5. Чувствате ли се депресиран?
6. Интуитивна личност ли сте?
7. Имате ли интерес към лечебните изкуства или музиката?
8. Вегетарианец ли сте?
9. Трудно ли ви е да вярвате на хората?
10. Усещате ли липса на енергия следобед?

Резултат...

Ключ към общия син резултат

0 – 11 точки

Имате ниско равнище на синята енергия, затова е добре да обърнете внимание и на оранжевата си енергия. Трябва да включите повече оранжева енергия в системата си, за да внесете в живота си радост и щастие. Синята енергия е свързана с вашата по-нежна, грижовна и интуитивна страна. Вероятно вие отхвърляте тази част от себе си, разчитате на лявото полукълбо на мозъка, което изразява логиката и разума. Опитайте се да повярвате в живота и в чувствата си, вместо винаги да изисквате точни отговори на всичко.

12 – 17 точки

Имате равновесие на синя енергия в системата си. Може да се каже, че сте спокоен човек, който обича тишината. Все още ви предстои да се научите да вярвате на другите и на собствената си интуиция. Не забравяйте баланса на оранжеви храни в диетата си.

18 – 25 точки

Вие сте изключително син човек. Това означава, че сте много чувствителни и лесно раними. Лесно се поддавате на депресии и трябва да внимавате да не се затворите напълно в себе си. Убедете се, че домът и работното ви място са спокойни и че хората, с които се срещате, са любящи и ви подкрепят. Със сигурност се нуждаете от повече радост и смях в живота си, затова се подсилете с червени и оранжеви храни и с енергизирана на слънце червена вода.

Лилав

1. Използвате ли творческите си способности?
2. Обичате ли да слушате музика?
3. Занимавате ли се с благотворителна дейност или грижи за другите?
4. Мечтаете ли?
5. Смятате ли, че сънищата ви дават отговор на проблемите ви?

6. Страдате ли от някакви фобии?
7. Говорите ли много бавно?
8. Срещате ли трудност, когато трябва да приложите идеите си на практика?
9. В процес на някакво духовно търсене ли сте?
10. Харесват ли ви тези храни: гъби, аспержи, артишок?

Резултат...

Ключ към общия лилав резултат

0 – 10 точки

Вие не сте свързан със съзидателната и духовната част на своята природа. Всеки има такава в себе си, но трябва да се научи как да се свързва с тези качества. Може би сте прекалено задълбочен във всекидневните задачи и сте съсредоточен върху физическите значения. Добавете в диетата си малко лилави храни, които ще повишат съзнателността ви и вашите желания.

11 – 17 точки

Резултатът ви показва баланс на лилавата енергия, което означава, че вие използвате интуитивната страна на природата си. Всички ние имаме нужда да развиваме и следваме своя път към собствено развитие и израстване. Можете да използвате сините и лилавите храни като помощници по пътя си.

18 – 25 точки

Във вашата система има голямо количество лилава енергия. Това означава, че коронната ви чакра е много отворена и ви свързва с вашия дух и други духовни сили. Много чувствителни хора като художници, музиканти, актьори, както и лечители, гадатели, медиуми и духовно израснали хора имат голямо количество лилава енергия в аурата си. Хората с високо равнище на лилава енергия трябва да бъдат много внимателни и да се пазят от отрицателните сили. Те трябва да поддържат телата си чисти за хармонични вибрации, тъй като това ще привлича към тях положителна и лечебна енергия. Много от лилавите хора витаят из облаците и смятат за трудно да живеят на земята. Те трябва да ядат изобилие от храни ян – храни с червена енергия и храни, които съдържат магнитните лъчи на оранжевото, златистото и жълтото. Кореноплодните зеленчуци могат да засилят връзката им със земята. Това ще им помогне при осъществяването на жизнената им цел на земята и ще даде практическа насока на идеите им, така че да са полезни на другите така, както и на себе си.

Създаване на коригиращи диети

Ако се вслушаме в телата си, те обикновено ще ни насочват към храни, които са необходими за коригиране на енергийния дисбаланс. Например желанието за жълт или оранжев плод обикновено означава, че се нуждаем от повишаване на равнището на витамин С и от енергизиране на имунната ни система. Желанието за захар вероятно е резултат от прекалено много червена храна и имаме нужда да я балансираме с изобилие от зелена храна. (Това е причината диетолозите толкова да наблягат на консумацията на пресни салати и зеленчуци. Зеленият цвят балансира цялата ни система. Неговото пречистващо и хармонизиращо въздействие ни помага да коригираме кръвообращението си и да изхвърлим токсините, които може би сме натрупали.) За нещастие, обикновено правим това едва когато телата ни ни принудят да им обърнем внимание, когато сме бременни или болни.

Когато в телесните ни системи има явен цветови дисбаланс, консумацията на храни от допълващия цвят и следването на коригираща диета ще ни помогне да възстановим равновесието. Коригиращите диети включват съзнателното приготвяне на ястия, основаващи се на храните от определен цвят. Това може да ни помогне да се възстановим след болест, особено когато голяма част от лечението се формира въз основа на синтетични лекарства. Когато страдаме от енергиен дисбаланс, можем да следваме коригираща диета няколко седмици или докато почувстваме подобрение. Обърнете внимание на чувствата си, на умствената си активност и на посланията на вашето тяло. След първата седмица трябва да почувствате увеличаване на енергията. Може да решите да продължите диетата още една седмица, докато настъпи пълно подобрение или докато определен проблем започне да се разрешава. В този момент направете отново теста за Цветови дисбаланс, за да се уверите, че хармонията е била възстановена. След това можете да преминете към Цветна жизнена диета с всички цветове на дъгата.

Менюта за диети за цветова корекция

Предлагаме ви четири ориентировъчни диети за различен цветови дисбаланс. Когато създавате собствената си коригираща диета, не забравяйте, че зелените храни могат да се съчетават с всички диети.

Червена енергизираща диета

Ако имате прекалено малко червена енергия или пък прекалено много синьо или зелено в системите си.

1. Яжте изобилие от зеленчуци с тъмнозелени листа като спанак, къдраво зеле или пролетни зеленчуци.
2. Яжте изобилие от червени/оранжеви плодове на закуска или обяд. Включете кайсиите, червените сливи, червените череша, червените ябълки и ягодите.
3. Яжте изобилие от червено обагрена леща и варива, включително червен фасул и червенокожи картофи на обяд или вечеря.
4. Подправките, които можете да използвате, включват: кориандър, джинджифил, чесън, магданоз, розмарин, червени и зелени люти чушки и градински чай.
5. Пийте чаша пресен сок от цвекло, морков или домати за закуска или в ранния предобед.
6. Забранете си мазните и пържените храни.
7. Забранете си обработените, рафинираните, консервираните и дехидратираните храни.
8. Опитайте се всеки ден да имате на масата си прясна зелена листна салата. През зимата може да използвате листа от спанак, обикновено или къдраво зеле.
9. За хората, които консумират месо, се препоръчва малко печена на скара риба или нарязан на филийки черен дроб с пресни зеленчуци. Редувайте на единия ден риба, а на другия черен дроб.
10. Всеки ден приемайте добавка от водорасли – преди ядене или както е указано на опаковката.
11. Чаят и кафето лишават организма от желязо и йод, затова ги заменете с червен, зелен или оранжев билков чай – праскова, портокал, кайсия, хибискус.

Червено енергетизиращо меню

Преди закуска

Чаша енергизирана в червено слънчева вода

Закуска

1. Чаша портокалов сок
2. Мюсли с кисело мляко и ягоди (червена ябълка)
3. 2 филийки пълнозърнест хляб (препечена филийка) с конфитюр от червен плод
4. таблетка морски водорасли (или според предписанието)

Обед

1. Пресен сок от моркови
2. Супа от моркови с кориандър (супа от цвекло)
3. Пай от спанак със сирене фета
4. Макарони с домати и зелен сос от чушки

5. Супа от домати и леща
6. Пържени бъркани зеленчуци с джинджифил и чесън, с див ориз
7. Салата от риба тон
8. Яйца по флорентински

Вечеря

1. Карфиол и броколи с билков сос
2. Печени картофи с гъбен сос и салата от артишок
3. Жълти и червени пиперки, пълнени с бадеми
4. Печен патладжан със зелен фасул
5. Лазаня с броколи и гъби и смесена салата
6. Бяла риба на скара с магданоз и подправки
7. Печена леща, с грах и пюре от картофи
8. Макарони със спанак и сос песто, лилава салата

Червено-синя нормализираща диета

Ако имате прекалено много червено в системата си или ако ви липсва синьо.

Червено-синият баланс ще ви помогне да уравниш телесната си температура и ще подобри и пречисти кръвообращението ви. Зеленото, което подпомага оросяването на тъканите, е включено във всички диети, но тук е особено полезно.

1. Никакво червено месо, твърди сирена, яйца, сметана или сладолед.
2. Никакви обработени, рафинирани, консервирани, замразени или дехидратирани храни.
3. Никакви дълбоко изпържени храни. Използвайте зехтин за леко запържване или за заливка на салати.
4. Пийте най-много две чаши чай, кафе или алкохол и никога след средата на деня.
5. Пийте билков чай, като за предпочитане е той да е с жълт или зелен цвят.
6. Не консумирайте готвени домати. За предпочитане е те да се ядат сурови за закуска или обед.
7. Подправките, които ще са ви от помощ, са магданоз, копър, чесън и босилек.
8. Не яжте люти чушки. Вместо това използвайте червени или зелени пиперки.
9. Яжте само червени плодове и зеленчуци – те притежават повече ин качества.

Примерно червено-синьо нормализиращо меню

Закуска

1. Чаша сок от моркови (грейпфрут)
2. Розов грейпфрут/папая/ягоди
3. Мюсли с кисело мляко и ядки
4. Две филийки пълнозърнест хляб с мед
5. Бъркани яйца (треска с домати и гъби)
6. Чай с червен/оранжев цвят

Обед

1. Диня и оризова салата

2. Салата от три вида зрял фасул и печен картоф
3. Гаспачо
4. Макарони с червен (зелен) сос песто
5. Омлет с гъби (сирене)
6. Ястие от карфиол, сирене и подправки и смесена салата

Вечеря

1. Скумрия (хек) и кебап със зелени пиперки върху ризото
2. Ястие от зрял фасул и праз, със сирене и кисело мляко
3. Лазаня с патладжан и тиквички със зелена салата
4. Печено пиле с лимон и кускус
5. Пълнени гъби със зеле и розмарин
6. Зелен плод
7. Кисело мляко със сини боровинки
8. Печени зелени ябълки с канела
9. Зелен (жълт) билков чай

Жълто-лилава пречистваща диета

Ако имате прекалено много жълто в системата си или ниско равнище на лилавата енергия.

Тази диета пречиства системата и особено черния дроб, жлъчката, панкреаса, далака и кожата. Тя помага за асимилирането на хранителните вещества и за неутрализиране на отпадъчните вещества. Жълто-лилавата диета е полезна при учене, тъй като подхранва ума. Опитайте редовно да правите упражнения, които подхождат на способностите ви. Това ще бъде чудесно допълнение на цветната ви диета.

1. На закуска можете да ядете грейпфрут, портокал или папая.
2. Яжте изобилие от жълти храни на закуска и обяд и в средата на следобед.
3. Използвайте плодовете с жълта кожа и ядките. Бананите и ядките с кисело мляко са чудесна следобедна закуска или обед.
4. Веднъж на ден трябва да имате ястие, богато на комплексни въглехидрати. То може да е на закуска (мюсли и пълнозърнест хляб или препечена филийка) или за обяд (картофи, ориз или макарони).
5. Не яжте жълти млечни храни (яйца, сирене) за вечеря или вечер, тъй като те трудно се смилат и ще попречат на здравия ви сън.
6. Не яжте твърди сирена, които са много солени. Вместо това потърсете обезмаслена извара или сметана.
7. След обедата и вечерята пийте по чаша чай от лайка или копър.
8. Избягвайте всички мазни храни, включително фъстъците и авокадото. Но пък можете да ядете всички други ядки. Рибата трябва да бъде с бяло месо и да не е мазна.
9. Използвайте само зехтин, слънчогледово или соево масло при готвене или за салати.
10. Тази диета е с ниско съдържание на захар, затова можете да използвате мед или плод за подсладжане.

Примерно жълто-лилаво пречистващо меню

Преди закуска

1. Чаша вода със сока на половин лимон

2. Чаша енергизирана в жълто вода

Закуска

1. Банан, кисело мляко (слънчогледови семки)

2. Грейпфрут/портокал/папая

3. 2 филийки пълнозърнест хляб (препечени филийки), маргарин и мед, компот от кайсии (мармалад с ниско съдържание на захар)

4. мюсли с ядки и сушени плодове

Обед

1. Супа от копър (друга зелена супа/супа от моркови или леща)

2. Хумус с хляб

3. Царевичка от кочан

4. Каша от фасул и зеленчуково къри и кафяв ориз (сандвич с извара и салата)

5. Царевични (пълнозърнести) макарони и салата от спанак

6. Омлет с гъби (сирене), с магданоз

Вечеря

1. Пържени зеленчуци (може и парчета пиле) и ориз с шафран

2. Печена бяла риба с копър и зелени зеленчуци

3. Леща с гъбени филийки, с печена тиква

4. Печен картоф с лилава салата

5. Печен патладжан с целина

6. Аспержи с масло и подправки

7. Лилаво грозде

8. Плодова салата с диня

Бяло-розово-златисто-лилава диета за подсилване на съзнанието

Ако имате добър баланс на лилавата енергия в системата си или ако имате добър баланс на синьото или зеленото в системата си.

Тази диета може да ни помогне да намерим връзката с интуицията си и творческата си енергия. Тя е чудесна за всеки, който следва духовен път, който изисква медитация. Този тип цветна диета е известна на някои индийски духовни личности като диета сатвик, която разгледахме накратко в глава 2 (стр. 48). Тя се основава на леки храни, които ни помагат да развием собствена диета за духовен живот. Тези бели, златисти и лилави храни са във вибрационна хармония със сърдечната и коронната чакра. Зелените и розовите храни също балансират сърдечната чакра и поради тази причина могат да придружават всяко меню, но са от особено значение тук.

Тази лека енергийна диета ще нахрани духа, но също ще ни създаде емоционална уязвимост, затова е добре да се предпазваме от възможно нараняване от страна на недружелюбния свят.

Всяка клетка на тялото ни е чувствителна към светлината. Известно е, че когато светлината навлезе в клетката, тя въздейства върху нейния растеж и поведение. Структурата на ДНК, което съдържа информацията на клетката, също може да бъде променена, което променя и вибрационното равнище на клетката. Поради тази причина е напълно логично да предположим, че вибрациите на клетките могат да бъдат увеличени чрез качеството на жизнената енергия, която навлиза в системите ни.

Когато извлечем от този процес естественото му заключение, вече не е толкова невероятно, че сме способни да увеличим чувствителността си към по-висшите вибрации. Когато повишим равнището на

вибрациите на клетъчно ниво, тялото ни става по-безплатно и можем да придобием качества на етер, които обикновено се приписват на духовната материя и ангелите.

След като постигнем състоянието на повишено съзнание, което е характерно за мъдреците и йогите, тялото се нуждае от малко физическа поддръжка и жизнената енергия от светлината, въздуха и водата може да ни осигури цялата необходима енергия.

Тази диета за повишаване на съзнанието трябва да бъде естествено продължение на пречистващата жълто-зелена диета през лека вегетарианска диета. Можете да започнете диетата едва когато имате начин на живот, който ви предпазва от грубите елементи на всекидневието. Продължете с тази диета само когато се чувствате комфортно с нея. В противен случай се върнете към пълно спектърна Цветна жизнена диета, за да получавате хармонично количество от всички лъчи.

1. Яжте плодове, зеленчуци, ядки, семена, зърнени храни и млечни продукти, които са органично произведени.
2. Изключете яйцата: те имат стимулиращи вибрации, защото осъществяват пренос на живота.
3. Изключете месото и рибата: в тях се съдържат вибрации на страх, които замърсяват тялото.
4. Изключете чая, кафето, алкохола и другите стимуланти.
5. Препоръчват се четири или пет малки яденета на ден. Яжте само когато сте гладни.
6. Ястията през деня трябва да са приготвени предимно от златисти храни. Медът и меласата са чудесни и питателни златисти храни.
7. Най-голяма част от вечерните храни трябва да бъдат от бели, розови или лилави храни.
8. Зелените храни могат да бъдат консумирани на всяко ядене.
9. Трябва да се използват билки и подправки със златист, зелен и лилав цвят.
10. Упражненията и дълбокото дишане са изключително важно допълнение за тази диета.

Примерно бяло-розово-златисто-лилаво меню за подсилване на съзнанието

Ранно утро

1. Дълбоко дишане с бяла светлина (вж. стр. 282)
2. Чаша вода, енергизирана в златисто

Закуска

1. Плод като банан, златист грейпфрут, златиста ябълка, кайсия, папая и праскова
2. Билков чай – лайка (женшен)

Средата на утрото

1. Натурално кисело мляко с ядки, семена и мед
2. 1 – 1 S с. л. меласа

Обед

1. Кокосово къри (ризото)
2. Царевица на кочан и пълнозърнест хляб
3. Златисто просо с жълта/оранжева/зелена пиперка
4. Тиквена супа и пълнозърнест хляб
5. Салата от царевица, златист и лилав фасул с цветове от невен
6. Салата от булгур и грах, с билково кисело мляко
7. Макарони с маслини, пролетен лук, кестени и босилек

Следобед

1. Сушен плод
2. Пресен зелен плод
3. Ядки и стафиди

Вечеря

1. Соева паста и задушени зелени зеленчуци с червен фасул
2. Леща и карфиол в билков сос с лилава салата
3. Артишок в чесново масло
4. Пай от фасул и праз, със сладки картофи
5. Печено маково семе и яйчена юфка
6. Пълнени зелени сарми с извара и боровинки
7. Пържени гъби с подправки и сладки корени
8. Лилаво грозде, диня, маракуя, черни боровинки и сини боровинки

Късна вечер

Цветно дишане и медитация със златиста, лилава и бяла светлина

Чай от лайка

Лекуване на специфични болести

Както вече видяхме, когато сме здрави, жизнената енергия протича свободно през тялото, но ако тя бъде блокирана, много скоро се появяват болести. Всяка храна съдържа цветова енергия, която енергизира и лекува определена чакра, както и свързаните с нея телесни системи, органи и жлези.

Вътрешните ни органи вибрират на различни равнища, свързани с определени цветове честоти. Ако жлезата не функционира правилно или е болна, ние можем съзнателно да коригираме нехармоничната вибрация на органа. Цветовата вибрация създава положителен модел, който се преобразува от органите и жлезите със сходен резонанс. Цветовата вибрация действа като катализатор на здравословния механизъм на тялото.

Спомнете си асоциацията с радиосигналите, използвана в глава 7. Когато тунерът леко се отмести от станцията, вместо ясен и силен сигнал чуваме нехармонично пукане и шум. Чакрата също може да загуби хармоничните си вибрации и нехармоничните вибрации се пренасят към свързаните с нея органи и жлези.

Например блокирането на притока на синя енергия ще има за резултат загуба на нейните честоти и в резултат на това белите дробове се оказват затлачени. Ако чрез дишането внесем синя енергия, ако ядем сини храни и прием синя енергизирана вода, можем да пренастроим чакрата и блокираната енергия, задържана в белите дробове, ще се освободи. Когато се постигне цветова хармония, естественият поток на енергия през тялото ще създаде здравословно умствено и емоционално състояние.

Не бива да забравяме, че имаме нужда от баланс на всички цветове енергии в тялото си. Затова, когато ядем определени цветни храни със специфични лечебни качества, трябва да включваме в менюто си и всички други цветове, за да подпомогнем лечебния процес. Да вземем жълтеницата, която е свързана с блокирана енергия в черния дроб. Жълтите и зелените храни и напитки ще пречистят този орган, но също ще ни бъдат от полза противовъзпалителните, успокояващи алкални храни, свързани със синия лъч.

След като коригирате цветовия дисбаланс, ще почувствате подобрение не само в областта, където е била болестта, но в целия си организъм. Също така ще имате по-добра умствена и емоционална конзиция и ще бъдете в хармония със себе си.

Трябва да използвате интуицията си, за да разберете от какво количество коригиращи храни имате нужда и кога да преминете към пълноспектрна Цветна жизнена диета. Посланията на собственото ви тяло ще ви покажат кога лечебният процес е приключил. Преминаването към Цветна жизнена диета ще поддържа вътрешното равновесие и ще подпомага здравето и силата на всички части от тялото ви.

Ето няколко препоръки за цветно лечение на специфични болести, които може да са свързани с физически, емоционални или умствени проблеми.

Червен

Чакра: основата на гърба

Жлези/органи: мъжки полови органи, бъбреци, пикочен мехур, черен дроб, крака

Въздейства върху: мускулната система, кръвта

Този лъч дава на тялото ни енергия и жизненост. Той вибрира в хармония с областта в основата на гърба. Лечението с червен лъч стимулира центъра и подпомага сърцето – повишава телесната температура, стимулира кръвообращението и освобождава адреналина. Изчезва чувството на умора и инертност, както и хроничните студени тръпки. Психологическият ефект на червеното включва усещането за увереност, повишено настроение и инициативност. Червената енергия подпомага преодоляването на депресията и ни дава воля и смелост.

Червеното месо, птиците и животинските продукти също попадат в червената и инфрачервената част на спектъра, но тъй като те са мъртви храни – лишени от светлинна енергия, – трябва да бъдат избягвани. Животинските продукти са богати на холестерол и забавят духовното развитие. Ако обаче консумирате месо, пилешкото съдържа повече ян от червеното и е по-бедно на наситени мазнини, затова е по-добър избор. Животинските продукти съдържат четирите елемента (земя, въздух, огън и вода), докато растенията – само активния елемент вода. Според древната източна мъдрост с консумацията на растителни храни ние натрупваме по-малко карма. Карма е индийски термин, който изразява едно от основните правила на Вселената – това за причината и следствието. Кармата се основава на принципа за прераждането и натрупването на последствия от всяко наше действие във всеки един живот. Отрицателната карма се отнася към въздействието на лошите ни мисли и действия в този и предишните ни животи. Това със сигурност ще ни задържи назад в безкрайния кръг от прераждания.

Солта е една от най-силните ян храни, която вибрира в червения спектър. Със сигурност прекалено голямото количество солени или силно подправени храни ще доведе до дисбаланс, както и до силно желание за захар. Ако обаче желаете солено, вероятно имате нужда от повече натрий и хлориди в диетата си. Тези елементи са необходими за усвояването на хранителните вещества от клетките. Храните, които помагат при такова желание са аспержите, краставицата, маслините, овесената каша, прасковите, смокините, цвеклото, целината и ябълките.

Ликопенът е пигмента, който дава на домати червения им цвят и на практика те го съдържат в най-голямо количество в сравнение с другите плодове и зеленчуци. Той е силен антиоксидант, който унищожавя определени токсини и дори раковите клетки. Когато домати се консумират в големи количества – както е в средиземноморските страни, това се смята за фактор за ниското равнище на разпространение на рака на простатата в тези региони. (Интересно е да се отбележи, че цветът на домати – червеното – е цветът на физическата любов и че по-възрастните мъже в средиземноморските страни са известни като добри любовници.)

Друг пигмент, който дава на храните естествен червен цвят, е порфириинът – червена съставка, която формира активното ядро на хемоглобина. С тази структура е свързана полипиролната молекула на витамин В12, който е жизненоважен за формирането на здрави червени кръвни клетки.

Клетъчните соли са важен елемент на доброто здраве. Тяхната липса нарушава нормалните клетъчни функции и води до болест. Ягодите съдържат шест биохимични клетъчни соли и са може би най-богатият на такива соли плод.

Червените храни могат да бъдат чудесен помощник, ако страдате от анемия, парализа, лошо кръвообращение, кръвни смущения или имате измръзване или простуда. Непрестанната умора и отпадналост най-добре се лекува чрез консумацията на храни, които стимулират и дават енергия. Уморените хора се нуждаят от червена енергия, за да балансират телесните си системи – трябва да ядат наситено червени плодове и зеленчуци. Те ще им помогнат да възобновят отслабените енергийни центрове, да заздравят имунната си система и да се пречистят от остатъчните токсини и лоши вибрации.

Болести, свързани с червения лъч

Високо кръвно налягане

Ако страдате от високо кръвно налягане, избягвайте силните подправки, особено онези, свързани с червените и оранжевите лъчи – горчицата, черния пипер, джинджифила и индийското орехче. Вместо това използвайте подправки от зелените лъчи (вж. глава 3, стр. 88–89) и яхте изобилие от зелени листни зеленчуци. Сготвените домати стават твърде киселинни и затова се препоръчва на хората с

високо кръвно налягане и множество проблеми със сърцето да не консумират готвени домати, тъй като те могат да влошат състоянието им. Избягвайте цитрусовите сокове и ягодовите плодове, които създават киселина като червените боровинки и цариградското грозде. Въпреки това вие също имате нужда от червена енергия и розовата диня е много подходящ източник. Тя има също и зелена енергия, затова няма да влоши състоянието ви.

Подагра

Подагратата е заболяване, при което кръвообращението се нуждае от пречистване и стимулиране. Трябва да се откажете от червените животински продукти, тъй като подагратата обикновено е резултат от прекаляване с ян храни. Лилавото е цветът, който би могъл да ви помогне, тъй като синьото в него успокоява, докато червеното стимулира движението на кръвта. Плодовете на хвойната могат да бъдат използвани като подправка към храната, както и киселите червени череши. Магданозът и джинджифилът са от червените подправки, които могат да бъдат използвани, без да се страхувате от отрицателен ефект. Много препоръчителни са зелените сокове, особено сокът от целина. Морковеният и ананасовият сок също подпомагат пречистването на кръвта.

Бъбречна болест

Избягвайте спанака и ревена. Тези червени храни съдържат оксална киселина, която възпалява бъбреците. Вместо това яжте изобилие от зелени и сини храни, включително аспержи, чесън, гъби и картофи. Можете да си набавяте червена енергия от кресона, динята, магданоза и хряна. Неутралните храни като изварата и меда са успокояващи, както бананите и папаята.

Мускулни спазми

Мускулните спазми обикновено са следствие от недостиг на минерали. Диетата ви трябва да бъде допълвана от магнезий и силиций. Трябва да ядете и изобилие от храни, които съдържат минерали и клетъчни соли. Ягодите и червените череши са много добър избор. Медът успокоява и отпуска мускулите. Колкото по-тъмен е медът, толкова повече минерали съдържа, особено когато е получен чрез студена обработка.

Оранжев

Чакра: сакрален център

Жлези/органи: репродуктивни органи, далак, простата

Въздейства върху: имунната система, репродуктивната система, храносмилателната система

Този лъч подпомага храносмилателния, разпределителния и циркулационния процес на организма и се привлича в тялото от далачния център. Оранжевото е свързано с репродуктивните органи при мъжете и жените. Този лъч често се нарича лъч на мъдростта, тъй като съчетава физическото червено и умственото жълто.

Оранжевото е чудесно за промяна на привичките и всяко друго чувство на потиснатост, което е свързано със страха от неизвестното. То помага за приемането на нови идеи и за по-голяма гъвкавост на мисленето. Дава ни смелост да се справим с живота, като по този начин получаваме емоционална сила.

Американският Национален институт за раковите болести е установил, че около една трета от раковите заболявания са причинени от лоша диета. Има храни, които блокират химикалите, причиняващи рак. Антиоксидантите, които се съдържат в някои витамини и минерали, в оранжевите кайсии и дини пречат на окисляването на свободните радикали – субстанцията, за която се смята, че прави клетките по-податливи на рак. Някои дори са в състояние да поправят вредите, които вече са нанесени на клетките. Храни като пшеничните трици също са доказали, че намаляват предрakovите клетки. Бета-каротинът е един от най-изследваните антиоксиданти. Той се съдържа в наситено зелените, жълтите и оранжеви зеленчуци като спанака, сладките картофи и морковите. Изследвания на Харвардския университет са доказали, че има директно въздействие върху токсичните клетки, взети от злокачествени тумори. Той също така възпира развитието на раковите клетки в белите дробове и намалява протеините, които са необходими за развитието на туморите.

Сто и седемнадесет изследвания, проведени в 17 страни, доказват, че хората, които ядат повече плодове и зеленчуци имат равнище на раковите болести наполовина на онези, които консумират малко зеленчуци и плодове. Открито е, че обикновените плодове намаляват риска от рак на белите дробове, причинен от пушене.

Болести, свързани с оранжевия лъч

Астма

Ако астмата е хронична, тя може да бъде лекувана с оранжево, но ако заболяването е остро и много болезнено, синьото е по-добрият избор. Дори ако астмата има физическа причина, тя често се среща при хора с плитко дишане, които имат умствени и емоционални проблеми, свързани със страха. Тези болни дишат страхливо и се трябва да бъдат научени да дишат правилно. Дълбокото ритмично дишане е много важно за освобождаване на тялото от отрови и слуз и за правилното кръвообращение.

Всички храни, които формират слуз, трябва да бъдат изхвърлени от диетата. Това са най-вече месата, яйцата и млечните продукти. Заменете кравето мляко със соево. Избягвайте воднистите храни като плодовите сокове, студените напитки и ледените храни, както и захарта. Топлите оранжеви, жълти и зелени билкови чайове са много подходящи. Отделяният от тях аромат пречиства дробовите и успокоява гърлото. Яжте топли готвени храни, като избягвате пикантните и студените. Чесънът и джинджифилът също помагат за освобождаването на тялото от слуз.

Астмата се усложнява от влажния климат, както и от замърсяването на въздуха, затова, ако можете, избягвайте такива условия. Дълбокото оранжево дишане също е много полезно (вж. глава 10, стр. 284). Трябва да използвате и силно положително мислене. По този начин могат да се подпомогнат и други проблеми, свързани с гръдния кош и бронхитите.

Възпаление на чревния тракт

Сред симптомите на тази болест са треската, диарията и запекът, като обикновено са съпроводени от болки в коремната област. Хората с такава болест трябва да избягват храни от инфрачервения и ултравиолетовия спектър – солта, захарта и всички животински продукти, като диетата трябва да се съсредоточи върху ориза, просото, ръжта и всички други зърнени храни с изключение на бялото брашно. Изключете от менюто си мазните храни и създаващите киселини плодове. Добре е да приемате успокояващи бяло-зелени храни като суроватката, изварата, соевото мляко и киселото мляко, тъй като те съдържат живи бактерии, които засилват червата.

Мъжка импотентност

В този случай се препоръчват редовни упражнения и продължителна редовна сексуална активност, тъй като болните се нуждаят от връзка с тялото си и съживяване на чи в системите. Някои психологически аспекти трябва да бъдат взети предвид, като например изграждането на уважение и любов към себе си.

Трябва да се консумират храни, богати на цинк, като яйчните жълтъци, женшена, тиквените семки, суровия мед, сусамовите семена и маслото от пшенични кълнове. Всички тези храни съдържат оранжева и златистожълта енергия. Препоръчва се също и допълнително приемане на полен и витамини Е и F.

Менструални проблеми

Тук дисбалансът на оранжевата енергия се нуждае от особено внимание и трябва да се консумира изобилие от магнетични оранжеви, червени и златистожълти храни. Чудесно лечение на проблемите в сакралния център са кайсиите, цариградското грозде, меласата, яйцата, ядките, червеното грозде, джанките, цвеклото, черешовият сок и полнозърнестите храни.

При менструални болки облекчение ще ви донесе топлата вана с няколко капки от едно или повече от следните масла от есенции: босилек, бергамот, чер пипер, камфор, кипарис, канела, хвойна, нероли, розмарин и сандалово дърво. Тези масла хармонизират с червена или оранжева честота, която отпуска и разтяга свитите мускули. Кипарисът и сандаловото дърво са в синия спектър и помагат при облекчаване на болката.

Ревматизъм

Ревматизъм е дума, която повечето хора използват за цяла гама от болести, свързани с болки в ставите, мускулите, сухожилията и свързващите тъкани. Много от тези проблеми се появяват заради лошо кръвообращение и изграждане на калциеви депа около ставите. Много полезна е диета, богата на антиоксиданти, а оранжевите храни са добър източник на такива вещества.

Оранжевата енергия увеличава кръвообращението, без да повишава телесната температура и по този начин увеличава притока на кръв в мускулите и подобрява движенията. Често пъти ревматизмът е резултат от влажен студен климат. В този случай топлите оранжеви храни ще помогнат за премахването на влагата от тялото и нежно ни енергизират и затоплят отвътре навън. Много

известни противоартритни диети, които се използват от много години, се основават на сурови храни, богати на витамин С и бета-каротин. Редовното приемане на ябълков оцет може също да намали и предотврати калцирането. Зърнените храни, яйцата и бирената мая (храна от синия спектър), която съдържа селений, са полезни за намаляване на възпаленията.

Жълт

Чакра: слънчев сплит

Жлези/органи: черен дроб, жлъчен мехур, панкреас, стомах, мозък

Въздейства на: нервната система, храносмилателната система

Жълтият лъч се свързва със слънчевия сплит – много важен център за цялата нервна система. Връзката между слънчевия сплит и нервната система е съвсем ясна – както всички знаем, когато сме нервни, често усещаме присвиване в стомаха и болки в гръдния кош. Жълтото контролира храносмилателния процес, черния дроб, червата и слузестите мембрани на тялото. То е елиминиращо и пречиства цялостната система, осигурявайки секреция, която засилва ендокринната система.

Жълтото е умствен лъч и стимулира интелектуалните способности. Жълтите храни подхранват мозъчните клетки и централната нервна система. Жълтото стимулира логическото мислене и мисловните сили, затова, когато учим или сме заети с умствено или научно изследване, трябва да ядем възможно най-много жълти храни. За да предпазим мозъка си от “електролитната супа” в напрегнати ситуации, трябва да увеличим приема на калий. Златисто-жълтите храни като бананите, фурмите, гъбите и ядките ще ни помогнат да поддържаме ума си буден.

Цитрусовите плодове съдържат естествена субстанция, която неутрализира силните химически канцерогени в животинските храни. Шведски изследователи са стигнали до заключението, че хората, които ядат цитрусови плодове всеки ден, намаляват наполовина риска от рак на панкреаса. Храните, които съдържат жълти лъчи, пречистват кръвта и с положителност са полезни за кожата. (За изприщена кожа използвайте ябълков оцет към водата си за вана в съотношение 1 с. л./30 л вода.) Въпреки всичко жълтата енергия трябва да бъде уравновесена със синя. Белият равнец, майоранът и теменугата са синьо-лилави билки, от които могат да се направят чайове, които помагат при кожни проблеми. Когато имаме жълтеница или хепатит, кожата ни става жълтеникава – затруднено е пречистването на организма, което води до излишък на жълти лъчи. Бананът със силната си жълта енергия действа като регулатор на дебелото черво. Лечението с жълто може да бъде полезно при нервно изтощение, храносмилателни проблеми, запек, проблеми с черния дроб и диабет.

Маслото от вечерна иглика от векове се използва за лечение на оплаквания като студени вълни и умствена депресия, както и проблеми, свързани с черния дроб, далака и храносмилателната система. Това масло се прави от семената на жълтата вечерна иглика, която освен всичко друго съдържа и гама-ленолеова киселина. Тя е жизненонеобходима на всички телесни органи за правилното им функциониране. Тя помага и на клетъчната мембрана, през която преминават хранителни вещества и кислород в клетката и излизат отпадъчните материали. Маслото от вечерна иглика въздейства с честотата на жълтия цвят като засилва нервната система. Хранителната добавка от масло на вечерна иглика помага при лечение на алкохолизъм, екземи, свръхактивност и диабет, както и при предпазването от много други.

Болести, свързани с жълтия лъч

Алкохолизъм

Има много причини, поради които хората стават зависими от алкохола. Както много състояния на пристрастяване, една от причините е дисхармония между ума и тялото. Добрата диета – например основаната на принципите на Цветната жизнена диета – ще ви помогне да възстановите хармонията на физическо равнище, докато за разбирането на причините трябва да се обърнете към съветник или психотерапевт. Диета за коригиране на цветовете може да бъде използвана като допълнение на лечението. Тук трябва да включите едновременно жълти и лилави храни. Жълто-зелената диета има пречистващо въздействие върху черния дроб, докато лилавата енергия в храните подпомага баланса на хипофизата. Лилавата енергия е особено полезна при възвръщане на умствения баланс, когато проблемът е в маниакално поведение и фобии.

Хранителни нужди и диабет

Често желанието ни за определена храна е резултат от дисбаланса в диетата ни. Може би претоварваме тялото си със сладки или солени храни. Ако ядем прекалено много солено (което е ян),

ще се опитаме да компенсираме с ядене на сладки храни. В резултат панкреасът (жлезата, която се намира зад стомаха) може да не успее да произведе достатъчно инсулин – хормонът, който регулира равнището на кръвната захар. Хората, които страдат от крайна форма на диабет, трябва да получават медицински съвети и лечение. Останалите не бива да забравят, че проблемите, свързани с панкреаса, жлъчния мехур и черния дроб, показват блокаж на жълтия енергиен център.

Изследвания са доказали, че когато се насочи към слънчевия сплит, зелената светлина стимулира панкреаса да произвежда инсулин. Това показва, че е напълно възможно да се стимулира панкреасът с жизнена енергия от златисти, златисто-жълти и зелени храни.

За да възстановим баланса и естествените процеси на организма, добре е редовно да правим леки упражнения и да имаме диета с ниско съдържание на сол и изобилие от влакна. Храните, богати на влакна, са бадемите, спанакът, печените варива, зърнените храни, картофите и пълнозърнестият хляб. Те са комплексни въглехидрати и освобождават енергията си постепенно в продължение на деня, за разлика от протеините с животински произход. Животинските протеини изразходват голяма част от телесната енергия за обработката си, оказват силен натиск върху вътрешните органи, свързани с храносмилането и трябва да бъдат избягвани. Следвайте жълта коригираща диета за седмица, преди да започнете пълноспектрна Цветна жизнена диета. Ако усещате, че ви трябва още една седмица, редувайте с пълноспектрна, докато не се почувствате в хармония.

Камъни в жлъчния мехур

Камъните в жлъчния мехур се появяват при наличието на много слюз и мастни киселини в телесните флуиди. Обичайна причина са и многото храни от ултравиолетовия спектър – студени напитки, захар, сладолед, синтетични оцветители и добавки. Дълъг период на огорчение и негативни мисли може да е друга причина за подобни проблеми.

Тъй като храните, които могат да влошат положението са ин по природа – т. е. със сини или ултравиолетови лъчи, – тялото изисква баланс от златистокафяви и оранжеви храни. В този случай много полезни са тиквите. Използването на джинджифил също помага за разбиването на камъните. Оранжевата енергизирана вода може да се пие всеки ден, както и нагледно да си представяте как камъните се разбиват. Цветното дишане със златисто-прасковено също е много полезно. Най-успешно обаче е лечението със специалист цветотерапевт, който прилага оранжева светлина в областта на бъбреците и кръста.

Хипогликемия

Хипогликемията може да е предизвикана от продължителен стрес, причинил дисбаланс в енергийната система, от нелекуван диабет или алкохолизъм, тъй като постоянната консумация на алкохол предизвиква производството на допълнителен адреналин. Хипогликемията предизвиква остър глад, притеснение и раздразнителност. Мозъкът не може да трупа глюкоза (енергията, която му е необходима за функциониране), затова трябва да получи енергия от кръвообращението. Тъй като кръвта съдържа много малко захар, болният се чувства притеснен, поти се и пулсът му се увеличава. Липсата на лечение може да доведе до загуба на съзнание и увреждане на мозъка. Ако имате подобно заболяване, яжте често, за да избегнете големи колебания в енергийното равнище – лека закуска на всеки три-четири часа. Избягвайте рафинираните въглехидрати и вместо тях яжте пълнозърнести. Те се смилат по-бавно и така поддържат по-стабилно равнище на кръвната захар. Комплексните въглехидрати ще поддържат този процес много по-дълго, отколкото всяка друга храна.

Както и при диабета, болните имат зле функциониращ жълт енергиен център, който е свързан с нервите, черния дроб, жлъчния мехур и панкреаса. Черният дроб складира глюкозата, когато е необходимо. В случай на хипогликемия черният дроб има нужда от стимулация, тъй като притокът на глюкоза е блокиран. Жълто-зелените салатни зеленчуци като суровия спанак и цикорията могат да подпомогнат стимулирането на функциите на черния дроб и другите храносмилателни процеси.

Болести, които изискват лечение със синтетични лекарства или рентгенови лъчи

Ако погледнем електромагнитния спектър, ще видим, че рентгеновите лъчи формират частта с най-висока честота на ултравиолетовата светлина. Рентгеновите лъчи могат да бъдат вредни за здравето, особено когато ефектът им се натрупва. Това означава, че когато човек е редовно изложен дори на малко количество радиация от рентгенови лъчи, общото време на излагането може да се окаже пагубно за здравето на клетките.

Рентгеновите лъчи и синтетичните лекарства попадат в ултравиолетовата част на спектъра, затова увеличават дисбаланса на лилаво-жълтата енергия. Трябва да се преборим с това свръх

стимулиране на лилавия енергиен център, като приемем жълта енергия. Можем да го направим, като пием лимонов сок или като ядем храни, които съдържат лимонова кора. Лимоновият сок може да се направи много по-силен, като се енергизира една пълна чаша на слънце един час преди да се изстуди и изпие. Експерименти с болни, на които е даван лимонов сок, доказват, че лечението е много по-добро и помага на пациента да понесе много по-тежка терапевтична радиация без увреждане на клетките.

Жълтеница

Когато се запушат жлъчните тръби на черния дроб, жлъчният сок се просмуква в кръвта и създава жълтеникавия тен на лицето и кожата. Този блокаж се причинява от храна, която формира слуз и мазнини. Поради тази причина всички пържени и мазни ястия трябва да бъдат изхвърлени от диетата. Избягвайте и всички животински храни, включително месо, яйца млечни продукти.

Постенето за два или три дни може да е благоприятно за вътрешното пречистване на организма, но трябва да се предприеме само под наблюдението на лекар. При повечето хора са достатъчни ден-два без твърда храна. Този вариант е известен като течен пост. Изберете почивните дни или време, когато можете да се отпуснете и да презаредите “батериите” си. Пригответе си питателни сокове от пресни плодове и зеленчуци. Включете сок от органично произведени моркови, тъй като те са богати на витамини В, С, Д, Е и К. Друга широко използвана комбинация е аспержи, захарно цвекло, морков и краставица. Зеленият сок е известен като тонизиращ за нервната система – особено ако страдате от безсъние. Ананасовият сок е ценен, тъй като съдържа ензими, които противодействат на различни остри инфекции. В добавка към плодовете и зеленчуковите сокове пийте изобилие от чиста вода и билкови чайове.

Другите типове пости трябва да бъдат съпроводени от пиене на синя енергизирана вода три пъти на ден. Яжте леко сготвени зелени и сини зеленчуци, плюс малко ориз и леща, докато системите ви се пречистят.

Болест на Паркинсон

Тази болест е свързана с дегенерацията на централната нервна система и мускулите на тялото. Това означава, че има дисбаланс на жълтата и лилавата енергия. Жълтото се свързва с нервната система, а лилавото с функционирането на хипофизата и епифизата, както и с централната нервна система на мозъка и гръбначния стълб.

Органично отгледаните златисто-жълти храни като суровите ядки, зърна и покълнали семена осигуряват храна и за двете системи. Жълтата ряпа е особено полезна в този случай. Препоръчителни са и цитрусовите сокове, смесени с S ч. л. с връх чист желатин също са полезни.

Язви на стомаха и дванадесетопръстника

В процеса на храносмилане стомахът произвежда силна солна киселина и ако тази секреция стане повече от необходимото, се появяват язви. Меките алкални зеленчуци помагат на стомаха да произвежда пепсин, което би помогнало за възстановяване на баланса на храносмилателните сокове. Силните ин или алкални храни имат обратния ефект и стимулират отделянето на силни киселини в горния стомах. Ако това се получи в продължителен период, обвивката на стомаха става раздразнителна и лесно уязвима.

Язвата на дванадесетопръстника се причинява от излишък на киселини или от червени животински храни.

И за двата типа язви се препоръчва постене. Когато започнете да връщате някоя храна в диетата си, следвайте тези правила:

1. Храните да бъдат леко сготвени и слабо подправени.
2. Солта трябва да се използва умерено.
3. Осемдесет процента от диетата трябва да се състои от златистокафяви зърнени храни, леща и варива. Останалите двадесет процента трябва да са зелени листни зеленчуци и кореноплодни като морковите, картофите, ряпата и пащърнака.
4. Киселото мляко съдържа живи бактерии и ензими, затова подпомага правилното храносмилане и изхвърляне на отпадъчните вещества. Смята се, че то помага при случаи на стомашна язва. Също така предпазва тялото от инфекции.

Цветната жизнена диета ще поддържа храносмилането ви балансирано.

Зелен

Чакра: сърце

Жлези/органи: сърце, ръце, гърди

Въздействия на: кръвоносната система, парасимпатиковата нервна система, храносмилателната система

Зеленият лъч е съсредоточен в сърдечния център. Тази енергия влияе върху психиката чрез усещането за нов живот, свежестта и яркостта, премахването на стреса, емоционалните проблеми и напрежение. Често пъти при сериозни кризи в работата или в интимния живот, имаме нужда да намалим кръвното си налягане и да разсеем напрежението, като се обградим със зелено. Този цвят също премахва главоболията и други проблеми, свързани с напрежението. Зеленото е свързано с проблемите на кръвообращението и особено със сърцето, затова зелените студено получени зеленчукови масла като зехтина намират място в превенцията на болестите на сърцето и високото кръвно налягане. Зелената енергия неутрализира дисхармонията на зловредните клетки, туморите и раковите болести. Тя въздейства върху храносмилателната система и парасимпатиковата нервна система.

Хлорофилът, който дава на растенията зеленото им обагрение, подпомага регенерацията на увредените чернодробни клетки и засилва кръвообращението във всички органи като разширява кръвоносните съдове. При сърцето хлорофилът подпомага трансмисията на нервни импулси, които контролират съкращаването на мускулите. Когато сърцебиенето е бавно, но всяка контракция е с увеличена сила, е подобрена цялостната ефективност на сърдечната дейност.

Тъмно зелените листни зеленчуци намаляват риска от много видове рак. Спанакът, броколите, къдравото зеле и тъмно зелената маруля са богати на антиоксиданти, фолиева киселина и лутеин. Зелените зеленчуци са богати и на биохимични клетъчни соли, които са важни за здравословните телесни функции. Марулята, спанакът и краставицата съдържат осем биохимични клетъчни соли, а зелето и аспержите шест. Кръстоцветните зеленчуци като зелето, карфиола, брюкселското зеле, броколите, къдравото зеле, хрян и рясата, когато се ядат леко сготвени (така че да не се разрушат витамините и минералите) като част от диета, бедна на мазнини, могат да намалят риска от рак на гърдата, стомаха и дебелото черво.

Зеленото грозде е безценно за създаване на правилен киселинно-алкален баланс в тялото и затова е много популярно.

Цветната жизнена диета не толерира ограничения само с една храна. Пречистващата и хармонизиращата диета, основана на различни зелени, жълти и лилави храни, ще има подобен ефект, без да лишава тялото от важни минерали и витамини.

Болести, свързани със зеления лъч

Ненормално кръвно налягане (високо или ниско)

Ненормално високото или ниско кръвно налягане зависи от зеления лъч, защото той управлява кръвообращението и го балансира.

Високото кръвно налягане често е вторичен симптом на други проблеми, свързани със сърцето и кръвообращението, затова първо трябва да се разреши основният проблем. Високото кръвно налягане може да е резултат от консумацията на много храни от инфрачервения и червения лъч. Те са богати на наситени мазнини и холестерол, които затлъчват артериите.

Балансирана диета, в която се предпочитат зелените листни зеленчуци, плодовете и билките с избягване на животинските червени храни и готвените домати, може бързо да коригира този дисбаланс. Ако тези червени храни се изключат, важно е да не се приемат и храни от ултравиолетовия спектър – захар, студени напитки и сладолед. Това е начинът да се поддържа баланс.

Ниското кръвно налягане може да се коригира с храни, богати на желязо и особено зелени листни зеленчуци като спанак, който има високо съдържание на червена енергия. Приемайте минерални добавки, както и червено-оранжеви плодове и зеленчуци. В тялото има около двадесет и пет минерала в различни пропорции. Някои от тях – натрий, калций и желязо, са жизненоважни и формират телесните тъкани, затова може да чувстате допълнителна необходимост от тези минерали (въпреки че най-разумно би било да се консултирате с лекар или диетолог). По-голяма част от другите минерали се препоръчват в съвсем малки количества и се съдържат в повечето храни, затова обикновено не е наложително да ги вземате като хранителна добавка.

Богатите на протеини зеленчукови храни като червения фасул и червената леща, заедно със соята и

соевата паста ще засилят кръвта и кръвообращението. Пиенето на червена енергизирана вода всяка сутрин също е добро решение. Ментовите и магданозените чайове са симулиращи и богати на хранителни вещества, а подправки като розмарин, мащерка и мента ще ви помогнат да повишите артериалното си кръвно налягане. След като го коригирате до нормалните граници, Цветната жизнена диета ще поддържа енергийното равнище. Не забравяйте, че обикновено кръвното на вегетарианците е малко по-ниско отколкото при консумиращите месо.

Настинки и грип

Лимоновият сок в топла вода е много успокояващ, когато имате зачервено гърло или страдате от напрежение в белите дробове. Ананасовият сок също съдържа ензими, които разрушават много остри инфекции. Чесънът е чудесен антибиотик и силен антисептик – готвенето с чесън, яденето на суров чесън или пиенето на чеснови таблетки противодейства на бронхити и синусити. Златистожълтият мед е друг чудесен продукт, който ще ви помогне при бактерии и настинки.

Кисти

Важно е да се отбележи къде се появяват в тялото и кои органи засягат, защото може да има различни емоционални и умствени нагласи, които да са скритата причина на проблема. Частта от тялото, където се появява кистата, ще ви даде идея какви потискани емоции или негативни мисловни модели трябва да бъдат отстранени и къде е блокирана енергията. Зеленото има положителен ефект върху неправилния растеж на клетките и неутрализира нехармоничните вибрации на злокачествените образувания. То балансира и хармонизира тялото на клетъчно равнище, дава време на имунната система да отговори на неправилните клетки, да ги разпознае и унищожи. Неподходящото действие на имунната система спрямо клетките, които не се подчиняват на правилата за растеж, позволява на раковите клетки да се възпроизвеждат безпрепятствено.

Зелените листни зеленчуци са най-важната част от коригиращата диета за всички видове образувания. Яденето на сезонни пресни естествени храни е един от основните ръководни принципи на Цветната жизнена диета и е особено важно в този случай. За да се предпазите от кисти, изхвърлете токсините и храните, които натрупват тлъстини и слуз около органите. Пиенето на зелена енергизирана вода и зелени чайове може да има добър ефект. При кисти на яйчниците къпането във вана със зелена вода, оцветена със зеленчуков сок като този от листата на ряпата, може да бъде много успокоително и лечебно. Можете да използвате и ароматични масла в зелената гама – например здравец и розова палма.

Син

Чакра: гърло

Жлези/органи: гърло, щитовидна жлеза, бели дробове, уста

Въздействия върху: дихателната система

Синьото е съсредоточено в гърления център и има свиващо и стягащо действие. То забавя процесите, така че тялото да може да се пребори с инфекциите, при които има повишение на температурата. Синята енергия има антисептично, леко охлаждащо и запичащо въздействие. Тя контролира себеизразяването и говора. Синьото подпомага преноса на кислород чрез кръвта. Когато този цвят не ни достига, страдаме от умора, която се дължи на липсата на кислород в системата и в мозъчните клетки.

Синьото носи мир и спокойствие на ума, особено след прекомерно напрежение или умствен тормоз. Въпреки че може да бъде успокояващо и отпускащо, прекалено голямото количество синьо води до депресии и е по-добре да се използва с допълващия си оранжев цвят. Ако сервирайте порция сини храни, комбинирайте с оранжева храна или поднесете в оранжеви съдове.

Сините храни помагат за премахване на проблеми в гърлото, трески и детски болести – шарка, изгаряния, спазми, обриви и главоболия, включително при слънчево изгаряне. То е полезно след шок, при безсъние и перидични болки.

Водораслото спирулина съдържа син пигмент, който се нарича фикоцианин. Той е свързан с човешкия пигмент билирубин, важен за здравословното функциониране на черния дроб и смилането на аминокиселините.

Болести, свързани със синия лъч

Емфизема

Емфиземата е болест на белия дроб, която се получава при недостиг на кислород до органите. При

това заболяване храните със син лъч имат успокояващ, антисептичен и антибиотичен ефект. Допълнете диетата си с бирена мая и морски водорасли. Медът съдържа в себе си и син и оранжев лъч, затова той охлажда и едновременно отпуска напрежението в гръдния кош. Успокояващите зелени храни като киселото мляко, изварата, киселата сметана, чесъна и черния оман също са добър помощник. Плодовете, които ще ви помогнат могат да бъдат червени, оранжеви, жълти или лилави, особено лимони, портокали, цариградско грозде и шипки. Те са богати на витамин С.

При бронхит от помощ могат да ви бъдат инхалации на парите на горещ чай от коча трева. Чаят от бряст също е полезен, тъй като той лекува отвътре.

Безсъние

Основните принципи на Цветната жизнена диета ви съветват вечер да ядете само успокояващи храни, което ще ви помогне да спите добре. Ако в края на деня консумирате тежки ястия, богати на протеини и мазнини, храносмилателната ви система ще бъде под напрежение и отпускането ще е невъзможно. Умът също трябва да релаксира, тъй като през деня е бил прекалено стимулиран. Преди лягане си дайте известно време за успокояване и забавяне на мисловните процеси. Четенето на поезия и слушането на тиха музика помага на съня, докато изпълнените с действие филми и силната музика само ще повишат адреналина ви. В резултат ще прекарате часове в опити да заспите и когато успеете, много вероятно е да имате кошмари и объркани сънища.

Ще ви помогне чаша мляко или билков чай – от лайка или валериан. Също така можете да вземете топла (но не гореща) вана, като капнете във водата от някое от тези масла – лайка, сандалово дърво, майоран, лавандула.

Гуша

Щитовидната жлеза е част от ендокринната система от жлези и отговаря за растежа. Заедно с паращитовидната, която разтваря гласните струни, тя има много важна роля в цялостния процес на обмен на веществата. Хроничната умора и депресия често показват слаба активност на щитовидната жлеза. Сред другите симптоми са натрупването на тегло, изсъхване на косата и кожата, косопад, запек и непоносимост към студ.

Спирулината има характерен син цвят и подсилва действието на щитовидната жлеза. Вземайте таблетки спирулина преди ядене или включете в храната си водорасли и други морски продукти, които са богати на йод. Ценен източник на минерали и други химически хранителни вещества, водораслите ще хармонизират щитовидната ви жлеза, която е със синя честота.

Индиго

Чакра: трето око

Жлези/органи: хипофиза, уста, нос, уши, синуси, ляво око

Въздействия върху: костната система, костния мозък, болката

Индигото вибрира в центъра между веждите ни, точно между очите, който е известен в източната философия като трето око. Свързан е със способността да се абстрахираме от емоциите си.

Тази енергия контролира епифизата и помага за пречистване на кръвта. Епифизата контролира нервните, умствените и физическите възможности на човека, така че органите на зрението и слуха също са под въздействието на този лъч. Психологическият му ефект е пречистващ и стабилизиращ, особено в случай на сериозни умствени проблеми. Както оранжевото, индигото стимулира духовното укрепостяване и предпазва от тумори.

Тъй като индигото е съставено от синьо и съвсем малко количество червено, то помага за разширяване на кръгозора и освобождаване от страхове и вредни навици. Ако страдате от акне, екзема или други кожни проблеми, индиговите храни – както и сините – ще ви охладят и успокоят.

Поради връзката на индигото с третото око и освобождаването от емоциите, индигова светлина е била използвана от лекари в Тексас като заместител на упойката при малки операции. Пациентите в тези операции оставали будни, но умът им сякаш не приемал сигнали от тялото и не усещали болка. Трябва да отбележим, че ултравиолетовата светлина намира широко приложение в ортодоксалната медицина.

Индиговите храни могат да се използват за лекуване на всички болести на очите, ушите и носа, както и на заболявания на белите дробове, астма и разстройство в храносмилането. Храните, които вибрират едновременно със синия и лилавия лъч, съдържат индигова енергия. Тя има съвсем малко червена енергия, затова консумацията само на сини храни няма да ви даде истински ефект на индиго – ще го получите като ядете едновременно сини и лилави храни.

Болести, свързани с индиговия лъч

Далтонизъм

Има два основни типа далтонизъм. При първият болният не може да вижда червения цвят – причината може да се корени в злоупотреба с червени храни. Вторият е когато не могат да се различават цветовете от синьо-зеления край на спектъра. Този тип далтонизъм е свързан с прекалена консумация на ин или синьо-лилави храни. Очите са тясно свързани с функционирането на черния дроб и половите органи. Цветната жизнена диета може да ви помогне да балансирате между двете крайности.

При очни проблеми ще ви бъде от полза да правите физически упражнения, както и лекият масаж на слепоочията и точката на третото око. Измиването на очите с енергизирана в индиго вода ще помогне да ги подсилите.

Треска, обриви, разтягания и кожни проблеми

Енергизираната в индиго вода е чудесен начин да използвате този лъч. Памучен парцал, натопен в такава вода може да бъде поставен върху клепачите на уморените очи. Този компрес облекчава обриви, разтягания и кожни възпаления. Гаргарата с енергизирана вода успокоява възпаленото гърло. Когато се пие тя има охлаждащо и успокояващо въздействие при трески и възпаления.

Проблеми на менопаузата

При остаряването на жените възникват много проблеми, свързани с хормоналния дисбаланс. В наши дни все по-популярно е лечението чрез медикаменти, но има и много естествени начини, чрез които можем да си помогнем в годините на менопаузата, без да страдаме от психологическите и физическите проблеми на този период от живота. Ако сте в такава възраст, най-добре ще е да намалите или съвсем да елиминирате приема на захар и сладкарски изделия, особено сладкиши и торти, както и меда, който съдържа захари. Тези храни засилват задържането на вода и блокират способността на тялото да абсорбира жизненоважни минерали.

Намаляването на солта е важно поради същите причини. Ако искате солени подправки на ястията си, опитайте соев сос, който е богат на естествен естроген. Други вкусни солени подправки са сушените синьо-черни водорасли нори, които можете да поръсите върху храната си. Всички водорасли са богати на йод и подпомагат баланса на хормоналните функции на щитовидната жлеза. Намалете или елиминирайте на стимуланти като алкохол, кафе и чай, тъй като съдържат инфрачервени лъчи, които могат да усложнят състоянието ви. Вместо това пийте зелен чай.

Симптомите на менопаузата могат да бъдат сериозно намалени ако два пъти на ден ядете сурова зелена салата. Зелените зеленчуци са богати на естествени ензими, които се разрушават при затоплянето. Не е много известно, че в тялото има само няколко незаменими ензими, които с възрастта намаляват. За да ги поддържате, трябва да консумирате възможно най-много растителни храни. Растенията съдържат собствени ензими, които помагат на храносмилането и по този начин запазват нашите ензими за разграждане на витамините и минералите.

Остеопороза

Като цяло остеопорозата е причинена от недостиг на витамини и минерали, но може да е следствие и от обездвижване, дисбаланс на менопаузата и консумацията на прекалено много месни продукти. За да предотвратите този недостиг, яжте храни, богати на минерални вещества.

Консумацията на огромни количества рафинирана захар в дълъг период от време може да усложни състоянието ви, тъй като води до недостиг на калций в костите и зъбите ни. Противно на популярното виждане, яденето на млечни продукти няма да ви изгради калциеви депа, тъй като малка част от този калций се абсорбира. На практика млечните продукти въздействат върху абсорбирането на магнезий и засилват менструалните и хормоналните симптоми на по-късен етап от живота. Така че, за да увеличите приема на калций, който укрепва костите, трябва да ядете петмез, меласа и сушени смокини. Индиговите храни имат ползотворно въздействие върху скелета.

Също така, червеният лъч изгражда нови кръвни клетки и подсилва целия организъм. За да абсорбирате червени лъчи, яжте сини боровинки, малини, захарно цвекло и ягоди и пийте сок от листа на ряпа.

Златистожълтите храни като овеса, просото, овесените ядки и ориза подсилват и подхранват, както и млечно киселинните храни като киселите млечни продукти и киселото зеле.

Рушене на зъбите

Минералите в храната и резервите на тялото ни обикновено са достатъчни за нашите дневни нужди.

Ако обаче редовно ядем рафинирана захар, ще получим недостиг на минерали, тъй като няма да можем да си набавим достатъчно и ще трябва да използваме минералите, които са складираны в костите ни. Това означава, че зъбите и костите ни стават все по-слаби и могат да започнат да се рушат. Ако искаме да подсладим чай, кафето или други храни, можем да използваме мед или кленов сироп, въпреки че в големи количества те имат същия ефект като захарта. Естественото подсладяване може да се получи от плодове и подправки. Ароматизирайте пудингите и десертите със стафиди, канела или карамфил.

Лилав

Чакра: коронна чакра, горна част на главата

Жлези/органи: епифиза, далак, дясно око, глава

Въздействия на: централна нервна система, психика

Лилавият лъч има най-високата вибрация от всички космически лъчи. Той контролира коронната чакра и също така е свързана с хипофизата, епифизата и централната нервна система. Хипофизата е центърът на интуицията и духовното разбиране. Лимфната система и далака са стимулирани от лилавия лъч, тъй като лилавото е комбинация от червено и синьо. Лилавото въздейства върху ендокринните, неврологичните и психологическите процеси, които се контролират от хипофизата и хипоталамуса.

Психологически този цвят има най-големия лечебен ефект върху всички форми на невроза и невротични проявления, както при нервни и умствени смущения. Въздейства и върху невралгии, епилепсия, ишиас и болести на скалпа.

Лилавият лъч има отпускащо въздействие и помага при заспиване. Той има успокояващ ефект върху нервите, особено когато те са сериозно опънати. Художниците, актьорите и музикантите често страдат от разстройства, свързани с голямото напрежение и може да се възползват от лилавото, за да възстановят усещането си за спокойствие и мир.

От физическа гледна точка лилавото може да бъде използвано за лекуване на мозъчно-гръбначни менингити, мозъчни сътресения, епилепсия, болести на бъбреците и пикочния мехур, ревматизъм, тумори и разширени вени.

Болести, свързани с лилавия лъч

Отрицателни ефекти на остаряването

Когато остаряваме, броят на невроните или мозъчните клетки естествено намалява. Областта от мозъка, която отговаря за научаването, паметта и емоциите може да загуби до 5 процента от клетките си във втората половина от живота. Прицесът на загуба не е еднакъв при всички хора – някой може да загуби повече клетки от друг. Само по себе си остаряването не означава изчезването на много клетки, докато някои болести имат такова действие. Едно от най-сериозните дегенеративни заболявания е Алцхаймер, което е основната причина за синилната деменция (загуба на памет и мислене). Други болести, които въздействат върху способностите на мозъка, са болестта на Паркинсон и множествената склероза.

Диетата, упражненията, управлението на стреса и психо-социалната среда са основните компоненти на дълготрайното здраве.

Изобилието на свеж въздух и упражненията помагат за повишаване равнището на жизненост. Периодичният пост на плодови оранжеви и зелени сокове пречистват системите ви от натрупването на токсини. Пресните кайсии, папая, ананас, лимон и лим ще пречистят всичките ви телесни системи. Чесънът, женшенът и бирената мая са чудесни за поддържане на тялото в превъзходно състояние.

Цветната жизнена диета е чудесен начин за въздействие върху дълголетието. Тя ще подобри качеството на чи в системите ви и ще поддържа цветен енергиен баланс за дълъг период от време. Яжте изобилие от лилави и сини храни – те са особено подходящи за зрели възрастни хора. Тези храни са питателни за организма ви, особено в по-късна възраст. Това ще поддържа силата на тялото и ума ви, тяхната адаптивност и ще ги предпазва от вредни въздействия, така че да сте в добро здраве и да се наслаждавате на дълъг и щастлив живот.

Мигрена

Мигрените често се коренят в хранителни алергии. Затова ще е добре да преминете на елиминативна диета, за да откриете причината на принципа на изключването. Вероятните причинители включват кафето, цитрусовите плодове, чаят, яйцата, млякото, ядките и пшениченото брашно.

Мигрената също може да бъде подпомогната от храни и масла с лилав цвят. Опитайте с втриване на капка лавандулово масло в слепоочията си, за да получите незабавно облекчение. Ментовият чай и отвара от розмарин също могат да бъдат ефективни. Можете да ядете лилави цветове, което ще ви помогне да балансирате коронната чакра.

Разширени вени

Разширените вени често са резултат от обездвижен начин на живот. Пълната програма от упражнения като ходене, бягане, плуване или каране на велосипед трябва да допълва диетичното лечение чрез цветове. Полезно е и да лежите с крака, поставени по-високо от главата или на челна стойка.

Допълващите цветове на лилавото и жълтото вършат добра работа. Затова диетата на хората с разширени вени трябва да включва изобилие от влакна за добро кръвообращение и изхвърляне на токсините. Златистожълтите пълнозърнести храни, ядките и семената ще ви бъдат от полза. Морковите, ананасът и цветовете от пореч ще ви помогнат чрез пречистващия жълт цвят. Шипката, касиса и лилавото грозде ще стимулират кръвообращението, без да усложняват положението. Лилавата енергизирана вода също е препоръчителна, особено ако се пие всеки ден.

Други начини за лечение чрез цветове

Цветно дишане

В тази книга видяхме как въздухът, който дишаме, е просмукан от силите на светлината и цвета и че въздухът съдържа чи, прана или биоенергия. Затова можем да извличаме чи както чрез храната, така и чрез дълбоко дишане. Ние се нуждаем от дълбоко дишане, за да подхранваме кръвоносната си система с кислород, който на свой ред храни всичките ни клетки и тъкани и най-вече мозъчните клетки. Това ни държи будни и изпълнени с енергия и подпомага дълголетие то ни. Способността да извличаме кислород и чи от въздуха ни помага да поемем възможно най-голямо количество полезни вещества от храната и напитките. Когато дишаме забързано или повърхностно, ние извличаме съвсем малко чи. Тъй като много от нас не дишат достатъчно дълбоко, те не получават жизненост и пълноценна живителна сила от въздуха. Тогава не е чудно, че през повечето време действат едва с половината от способностите си.

Трябва да осъзнаем колко плитко дишаме през повечето време и как това въздейства върху равнището на енергията ни и способността ни да си отпочиваме. Също така трябва да разберем, че плиткото дишане ни лишава от живителна светлинна енергия. С други думи, ако не се научим да дишаме правилно, ще страдаме от сериозна форма на енергийно недохранване, независимо от това колко храна консумираме.

Точно както можем да научим различни форми на йогистко дишане, за да увеличим приема на прана, можем да засилим мисловните си вибрации, за да си помогнем да абсорбираме определена светлинна енергия от прана. Тази техника е известна като цветно дишане. Цветното дишане може да бъде използвано по много начини. То може да подпомогне медитацията за почивката на ума, както и за лечението на много емоционални, умствени и физически заболявания. Като пример за ползата от цветното дишане можем да споменем, че е използвано в помощ на жени по време на бременността и на самото раждане.

Цветното дишане е от неocenима полза в случай на травма, шок или хистерия. То е незабавно, тихо и не изисква специален екип или трудни пози. Може да бъде съчетано с пречистваща диета за освобождаване на тялото от негативни вибрации и замърсяване. Би ви помогнало дори за разкрсяване.

Има много начини за практикуване на цветното дишане. Важно е да намерите онзи, който най-много ви подхожда. Разбира се, колкото повече научавате за качествата и въздействието на всеки цвят, толкова по-лесно ще ви е да разберете кой цвят да вдихате. Също така можете съвсем интуитивно да изберете цвета или цветовете, като предпочетете този, който ви се струва подходящ в момента. Цветът, към който сте привлечени, вероятно е онази цветна енергия, която ви е необходима.

Прости цветни дихателни упражнения

Преди да започнете някое цветно дишане, най-добре е да преминете през пречистващо дишане.

Пречистващо дишане

1. Затворете очи и за една минута съсредоточете вниманието си върху дишането си.
2. Дишайте бавно и ритмично.
3. Представете си че над главата ви има топка бяла светлина.
4. Вдишайте бялата светлина и си представете как тя се излива през горната част на главата ви.
5. Представете си как бялата светлина преминава през цялото ви тяло.
6. Сега се съсредоточете върху издишването. Представете си че въздухът, който издишвате има мръсносив цвят.
7. Съзнателно вдишайте бялата светлина и съзнателно издишайте всички отрицателни и вредни нечистотии от системите си. Вижте колко замърсен е този дъх. Като продължите да правите това упражнение, ще забележите, че сивият въздух, който издишвате става все по-светъл и по-светъл...
8. ... докато осъзнаете че вдишвате и издишвате бяла светлина.
9. Вдишайте бялата светлина и я издишайте в пространството около себе си.
10. Направете го още няколко пъти. След това благодарете на личния си помощник или ръководител или на духовния си водач, на когото сте благодарни заради нещата, които ви е научил. Помислете за това че системата ви е пречиствена.

Сега сте готови да използвате цветното дишане, за да балансирате тялото, емоциите и ума си.

Цветно дишане

1. Затворете очи и дишайте дълбоко и равномерно, като се съсредоточите само върху дишането си.
2. След това започнете да насочвате вниманието си върху третото око между очите ви.
3. Представете си топка от цветна светлина над главата си. Погледнете към този цвят с вътрешните си очи. Сега започнете да вдишвате тази цветна енергия чрез коронната си чакра. Вижте как цветът навлиза в тялото ви и го изпълва изцяло. Убедете се, че цветът достига до пръстите на ръцете и краката ви.
4. Когато почувствате, че цветната енергия е изпълнила цялото ви същество, съсредоточете се върху издишването. Представете си как издишвате цвета в пространството около себе си.

Цветно дишане за лечение на тялото

С тази техника можете да използвате цвета, от който имате нужда. Представете си как топлите и магнитни цветове ви затоплят и енергизират, докато студените цветове ви охлаждат и успокояват. Розовото и зеленото балансират и лекуват емоциите.

1. Затворете очи и дишайте бавно и равномерно.
2. Сега си представете, че сте заобиколени от ярка цветна светлина. Как ще я извлечете, зависи от нейния цвят.
3. Ако светлината, която сте избрали, е с магнитен цвят като червен, оранжев или жълт, изтеглете я в себе си от земята през стъпалата си.
4. Зеленото и розовото би трябвало да се влеят във вас хоризонтално през гръдния кош и сърдечната чакра.
5. Електрическите цветове като синьото, индигото или лилавото трябва да бъдат абсорбирани отгоре надолу през короната на главата.
6. Вдишайте нужната ви цветна енергия. Представете си как тя преминава през тялото ви и изпълва всяка клетка и тъкан.
7. Изпратете цвета към областта, която се нуждае от лечение и възстановяване.

8. Представете си въздействието на цветната енергия, как тя балансира и лекува тази област.
9. Издишайте всички нечистотии в пространството около вас, като наблюдавате как дъхът ви става все по-светъл и по-светъл.

Цветно дишане за облекчаване на болка

Използвайте тази техника за облекчаване на всякаква болка. Тя е особено полезна за бременни жени или ако например имате непрестанни болки от артрит.

Не забравяйте че болката е само симптом, а не проблем сама по себе си. Болката е изпратена за да ни съобщи, че сме в дисбаланс и нещо в системата ни се нуждае от корекция и хармонизация. Енергийната ни система е била объркана и се нуждае от ред.

1. Затворете очи и се съсредоточете върху дълбоко и бавно дишане.
2. Опитайте се да задържите съзнанието си далеч от мисълта за болката...
3. ...върху дишането.
4. Представете си топка от наситена синя светлина над главата си. Погледнете в тъмно синьото и се опитайте да почувствате плътността му.
5. Вдишайте лечебната синя светлина, дълбоко и още по-дълбоко.
6. Вижте как светлината нахлува в областта, където чувствате болка.
7. Светлината веднага успокоява и облекчава клетките и тъканите като студена вода, която ви измива. Почувствайте как всяка топлина се охлажда. Представете си как мускулите се отпускат и не се борят с болката.
8. Когато мускулите се отпуснат, вдишайте още по-дълбоко и бавно.
9. Може да поискате тъмно синьото да премине в лилаво.
10. Лилавата светлина ще възстанови и пречисти наранената област. Вижте как клетките се възстановяват и излекуват, окъпани в лилава светлина.
11. Оставете болката да бъде внимателно отмиа и успокоена. Вижте я как изтича от тялото ви и ви оставя спокойни.
12. Издишайте синята или лилавата светлина в пространството около себе си, като създава предпазваща обвивка около тялото ви. Благодарете за помощта, която сте получили.

Цветно дишане за балансиране на емоциите

Използвайте тази техника за цветно дишане за незабавно емоционално облекчение или научете някой друг, който се нуждае от такава помощ.

1. Затворете очи.
2. Започнете да дишате дълбоко и бавно. Използвайте вътрешния си глас и си повтаряйте "Вдишай. Издишай. Вдишай. Издишай."
3. Вижте зелената светлина, която ви обгражда в предпазваща обвивка или си представете зелено одеало, което е увито около вас.
4. Вдишайте красивото тревисто зелено. Почувствайте колко е студено, меко и успокояващо. Изпратете го към сърцето си, белите дробове и до всяка ваша клетка. Почувствайте как мекото хладно зелено успокоява ума ви и ви казва, че всичко ще бъде наред. За вас ще се погрижат и ще ви помогнат.
5. Представете си как лежите върху мек зелен мъх. Нека тялото ви се почувства отпуснато и натежало. Чувствате се толкова уморени и сънливи, че бихте могли да лежите така цял ден.
6. Седнете или легнете удобно, докато зеленото одеало се грижи за вас.
7. Дишайте бавно и спокойно, докато усетите, че сте в състояние да се движите.

Цветно дишане за баланс на ума

1. Затворете очи и започнете да се съсредоточавате върху начина си на дишане.
2. Повдигнете рамене и ги оставете да се отпуснат назад.
3. Стегнете мускулите на лицето си, а след това ги отпуснете.
4. Опитайте се да завъртите очите си назад в очните кухини.
5. Започнете да съсредоточавате ума си върху дишането си. Вдишайте бавно като броите до четири.
6. Задръжте дъха си когато стигнете до четири, а след това издишайте като пак броите до четири.
7. Когато започнете да го правите естествено и без усилие, на следващия дъх вдишайте син цвят. Това е чудесно небесно синьо, което ви позволява да дишате по-леко и по-дълбоко.
8. При следващия дъх си представете че небесно синьото се променя до тъмно синьо и се опитайте да задържите представата за дълбок син океан, който се простира пред вас.
9. Когато сте готови, представете си, че сте заобиколени от кръг от тъмна синя светлина. Завъртете се три пъти и след това отворете очи.

Поглъщане на цветна енергия чрез кожата

Ние приемаме цветна светлинна енергия не само през очите си и храната, но също и чрез кожата си. С термините на физиологията, кожата е способна да регистрира натиск, допир, вибрация, температура и болка. Всъщност кожата е входната врата към тялото и е била използвана от древните лечители като средство за лечение на повечето болести.

Тъй като кожата ни диша, тя може да бъде разглеждана като част от дихателната система. В традиционната китайска медицина белите дробове са свързани с кожата и състоянието ѝ е показател за състоянието на дробовете.

Цветовете, които се приемат чрез кожата, въздействат върху всяка клетка в телата ни. Чрез това поглъщане тялото произвежда витамин Д. Тъй като всички клетки са чувствителни към светлината, цветните вибрации въздействат върху растежа им и тяхното поведение. Всъщност ние си правим цветна терапия всеки ден чрез различно оцветените дрехи, които носим. Светлината се филтрира през плата и цветните вибрации навлизат в тъканите, нервите и клетките. Колко често заставате сутрин пред гардероба си и не можете да намерите какво да облечете? Това не е, защото нямате дрехи, а най-вероятно, защото не можете да намерите правилния цвят, от който се нуждаете през този ден. Може да ни се случи дори да си купим нещо и никога да не го облечем. Това също може да е в резултат на факта, че цветът, който сме избрали, не подхожда на вътрешните ни цветове – цветът не е в хармония с вътрешните ни цветови вибрации.

Цветът на спалното ни облекло също оказва влияние върху съня ни, както и спалното бельо. Пердетата също са важни, тъй като филтрират светлината най-вече сутрин. Ако ви е трудно да се събуждате, опитайте с жълти, розови или прасковени завеси, които ще имитират зората.

Ароматът на цветовете

Както цветовете, така и ароматите са вибрации, които преминават през етера и проникват в материята. Сами знаем как ароматите се просмукват в дрехите, хартията и дори в стените на сградите. Много места, за които се смята че са обитавани от духове или пък са набедени за вредни, всъщност имат лош мирис. Когато влезете в стая в средновековен замък или в английска селска къща, където е известно, че е извършено някое зло, почти всеки забелязва, че на това място усещането е особено, че е изключително студено и сякаш е просмукано от зловония. Лошите миризми често се свързват с престъпления, които са се случили на това място.

Тъй като ароматът е много тясно свързан с цветовете вибрации, маслата от есенции са чудесни за засилване на цветната енергия, която поемаме през кожата си. Цветните масла могат да бъдат втривани в кожата. Могат да бъдат използвани масла за ароматотерапия върху чакрите и в точките за акупунктура, както и като парфюм. Ароматотерапията е близка терапия, която използва вибрациите за възстановяване на хармонията на тялото, ума и душата.

Ароматите са друг израз на светлинната вибрация и различните аромати имат подобен ритъм с

различни цветове. Ароматите и цветовете вибрират в хармонична честота и затова се допълват и си помагат.

Тук ви предлагаме списък с някои аромати и цветовете, на които наподобяват. Ако използвате масла, не забравяйте, че те въздействат на различно равнище от нашето съществуване и често са свързани с повече от един цвят. Като пример за това, нека погледнем маслото от розмарин. То е истинско масло, което въздейства от главата до петите като затоплящ стимулант, което го свързва с червения цвят. В допълнение към това, розмаринът е растение, което предпазва градината от разрушителни влияния – съответно и на нас ни влияе по подобен начин. Тъй като лилавото е цветът, който ни осигурява защита, маслото от розмаринът също е свързано с червения цвят. Лилавото също така е свързано с главата и розмаринът е чудесен за измиване на косата и често се добавя към шампоаните.

Някои масла и всички билки и подправки могат да бъдат използвани за коригиране на цветовия дисбаланс като добавка при готвене. От много от тях се приготвят вкусни билкови чайове. В списъка, който следва, проверете кой цвят на кое масло, билка или подправка отговаря и ги използвайте в приготвянето на ястието или напитката, които искате. Но не забравяйте, че само маслата, отбелязани със звездичка (*), могат да се използват за консумация.

Можете да забележите, че някои масла попадат в две групи. Това е, защото понякога, както в случая с розмарина, маслата въздействат върху повече от едно равнище и върху различни части от тялото ни. Маслата извличат своя цвят от частта от растението, от която са изготвени, а понякога и от собствения си цвят. Затова, въпреки че копърът отговаря при готвене на зеления цвят, маслото от него е жълто и има жълта вибрация. Сандаловото дърво е свързано с оранжевия цвят и физически е затоплящо, но тъй като съдържа и синя енергия, то помага за успокояване на ума. Някои масла са извлечени от няколко различни части на растението и затова са свързани с повече от един цвят. Това им помага да въздействат едновременно върху различни части от тялото ни и на различни равнища. Маслата, които са извлечени от билки, се използват в медицината за уравнивяване и лечение на тялото, емоциите и ума.

Докато много масла са подходящи за готвене, има и други, които са токсични, ако се приемат вътрешно. Преди да използвате някое масло, най-добре е да се консултирате с квалифициран ароматотерапевт. (Често пъти вместо тях можете да използвате свежото растение.)

Когато решите да използвате масло от есенция, винаги избирайте от място, където сте сигурни, че ще ви предложат добро качество. Евтините масла обикновено са с по-ниско качество. Много от маслата могат да се използват във ваната или да се разтворят за масаж, но преди това трябва да се убедите, че кожата ви не е чувствителна към тях.

Червени аромати

Чер пипер Стимулира и е добър при силен студ

Камфор Стимулира сърцето, ниското кръвно налягане, настинките, горещи стегнати мускули

Градински чай При възпалена кожа, мускулни болки, астма, фригидност, нервно напрежение. Не го използвайте външно, когато го консумирате!

Джинджифил Помага на осъзнаването и възприемането на собственото аз; затопля и стимулира

Жасмин Сексуален стимулант, добър при апатия, скованост, потайност

Розмарин* При умора и апатия; стимулира нервите

Оранжеви аромати

Бензоин Свързан е повече с прасковения цвят, който успокоява емоциите и е полезен при самота и тъга

Кардамон За разширяване и затопляне

Семена Изчиства токсините от черния дроб и бъбреците, премахва стреса, повишава енергията, увеличава червените кръвни телца

Кимион Подпомага храносмилането

Кориандър Стимулира апетита

Майоран Оранжево-син – вж. Син

Нероли Освежава, отпуска, особено подходящ при стрес и депресия

Сладък Ефективен при липса на енергия, егоизъм и инат

Златисти/жълти аромати

Бергамот* Успокоява нервите, антидепресант

Копър Подпомага храносмилането, коригира теллото, премахва главоболието

Грейпфрут Срещу грижи, горчивина и треперене

Лимон Освежава и подсилва, увеличава себелюбието

Лимонова Разсейва отегчението и липсата на интерес

Лим Помага при ленива система, увеличава себелюбието

Риган Вибрира също и с лилава честота и помага при умствени болести. Подпомага храносмилането, като въздейства върху черния дроб, далака и стомаха

Зелени аромати

Бергамот Успокоява нервите, добър за противодействие на възпаления и тревожност, балансира хипоталамуса, антидепресант

Евкалипт Добър при настинки, грип и затлачени бели дробове

Здравец Регулира хормоните, тонизира нервната система, разсейва тревожността и депресията, добър при лечение на венерически болести и проблеми на менопаузата

Розова палма Успокояващ, повишава равнището на емоциите

Мента Възстановява и повдига духа

Липов цвят Тонизира нервната система, помага при заспиване, добър при високо кръвно налягане, противодейства на мигрени, невралгия, виене на свят

Роза Балансира емоциите, успокоява

Върбинка Подпомага парасимпатиковата нервна система

Тюркоазени аромати

Ниаули Подпомага дишането, при грип, разтягания, изгаряния и порязвания

Петигрен Успокоителен за нервната система, тонизира кожата, мек стимулант на имунната система, освежава тялото, премахва пневмония и ларингит

Сини аромати

... Антисептичен, добър за дихателния тракт, намалява потенето, полезен при ларингит и болки в ушите

Лайка Успокоява и лекува

Кипарис Запичащ, успокоява хора, които са прекалено приказливи

Майоран (оранжево-синя билка или масло) успокоява нервите, премахва тревожността, тъгата и самотата, затопля емоциите, подпомага доброто здраве, при ревматични болки и подути жлези, подпомага кръвообращението

Сандалово За проблеми с гърлото, добър за сънищата

Индигови аромати

Карамфил* Осигурява премахване на болката

Чаено дърво Анти-бактериален, противогъбичен

Бял равнец* Помага директно на костния мозък, стимулира обновлението на кръвта, има лечебен ефект върху разширени вени

Лилави аромати

Тамян Подмладява, възстановява невидимите тела, противодейства на паниката и увеличава доверието

Хвойна Пречистващ и предпазващ

Лавандула Успокоява, отпуска, пречиства, предпазва, ефективен при хистерия, сърцебиене, безсъние, мигрена, депресия, тонизира дейността на сърцето, понижава г.кръвното налягане, помага при епилепсия

Теменуга Успокоява ума, разсейва гнева и тревогата, афродизиак, добър за бъбреците и дихателния тракт

Тъмно лилави аромати

Янг-янг Разсейва гнева, противодейства на чувството за вина и изгражда доверие

Заклучение

След като сте стигнали до края на тази книга, вероятно сте доста напреднали по пътя към отличното здраве и добруване. Нека още веднъж прегледаме стъпките, които ви доведоха дотук.

Когато анализираме здравословното си състояние, не бива да забравяме, че отчасти сме продукт на генетична комбинация и отчасти на фактори на околната среда. Затова би било грешка да обвиняваме за лошото си здраве или само наследствените фактори, или само начина си на живот.

Когато разгледахте физическите си дадености и цветове по рождение, вие разбрахте какви са вродените ви цветове предразположения. Можете да използвате тази информация, за да развиете собствените си сили, така че да се предпазвате срещу всички възможни физически слабости.