



## Eten en leven in kleur

### Kleurrijk eten

#### De kracht van kleur.

Elke dag je garderobe of je huis veranderen omdat je mood verandert of je behoefte aan een andere kleur om je heen is een kostbare zaak. Je kan het zoeken in accessoires in een bepaalde kleur, zoals oorbellen of een ketting. Maar het kan nog veel makkelijker; met eten!

Groente en fruit is er in alle kleuren van de regenboog. Elk voedingsmiddel heeft een specifieke kleur en oefent rechtstreeks invloed uit op ons energieniveau. Fruit- en groente slaan (zon)licht op in hun groeiproces. Licht bevat kleur, dat nemen we waar door de frequentie ervan. Kleurtrillingen komen voor 80% binnen door je zicht. De overige 20% door je huid en voeding. Je huid pikt de trillingen op en leidt het naar binnen tot in je cellen. Al deze energie komt weer vrij bij het verteringsproces.



Kleur beïnvloedt hoe we denken, hoe we ons voelen en hoe we ons gedragen. De natuur zit vol kleur. Hoe meer kleur je op je bord, hoe meer verschillende gezonde stoffen je binnenkrijgt



Roodkleurig fruit en groente is goed voor je bloed en hart en levens-energie.

Rode energie zit in de meeste granen en gekiemde zaden, tomaat, rode ui, rode biet, wortel, aardappel. En ondanks dat ze niet rood van kleur zijn, bevatten groene bladgroente zoals spinazie en postelein ook rode energie.



Paars voedsel  
Helpt innerlijke kennis en intuïtie te ontwikkelen. Paarse energie zit in Aubergines, rode bietjes, gekookte asperges, rozemarijn, jeneverbes, honing, sommige rode wijnen.



Oranje voeding  
Goed voor je bloedruk en voor een goede spijsvertering.

Oranje energie zit in sinaasappel, papaja, kip, eend, mosselen, oesters, zalmforel, mandarijnen, abrikozen, mango's, oranje paprika's, perziken, nectarines, pompoenen, wortels, eigeel.



Groene voedingsmiddelen

Zorgen voor harmonie en evenwicht in het lichaam. Groene fruit- en groentesoorten zijn goed voor je gezichtsvermogen en voor een sterk hart, balans en harmonie

Groene energie zit in avocado, olijfolie, boerenkool, peultjes, paprika (alle kleuren), honing, kward, muntthee, groene thee.



Gele fruit en groente soorten

Helpt heldere gedachten, een goed humeur en helpen het lichaam te ontgiften.

Gele energie zit in banaan, meloen, aardpeer, courgette, zonnevis, goudbrasem, dorade, zonnebloemolie, zuurkool, ei, ananassen, mais, noten en zaden, linzen, gele paprika, boter, plantaardige oliën.

Blauwe fruit en groenten

Zijn goed voor je geheugen en verkoelen en kalmeren het lichaam. Blauwe energie zit in vijgen, asperges, bosbessen, pruimen, vlierbessen, oregano, kamille, yoghurt, karnemelk,

komkommerkruid, rucola. Veel kruiden (anijs, basilicum, peterselie, oregano, koriander, tijm, rozemarijn) bevatten ook blauwe energie.



Exclusief

werboek bij Jauw Juni, mindlift voor de zomer in je bol