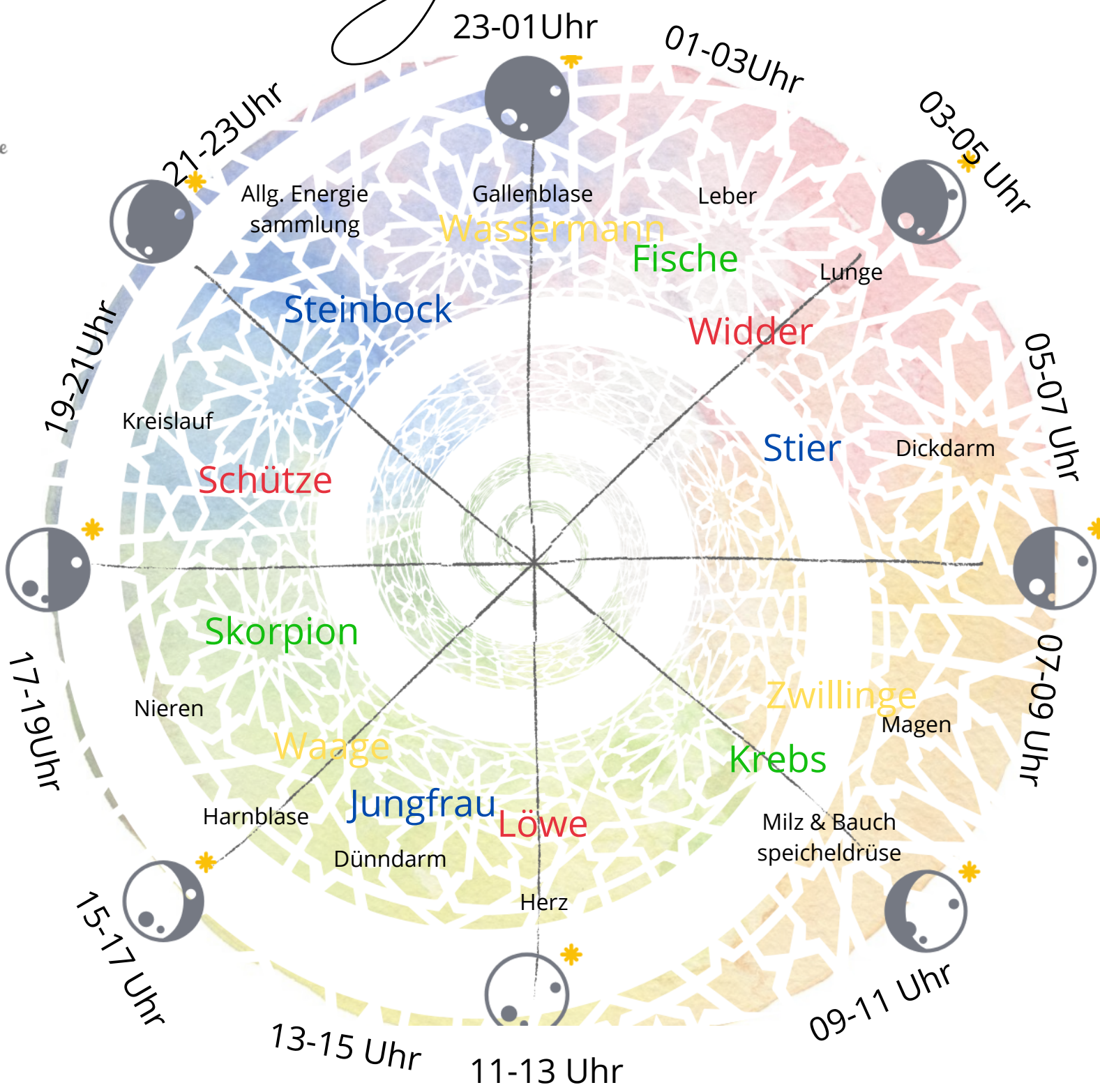
Fabienne TRUFFER

Organuhr



Erklärungen

Rot: Löwe, Widder, Schütze
Rot regt an, fördert Begeisterung und Leidenschaft, steht für Mut und Schwung. Rot in der Nahrung aktiviert die Leber und unterstützt die Produktion der roten Blutkörperchen. Günstig bei Eisenmangel. Rot kann auch Unruhe, Hektik, Nervösität und Reiszbarkeit auslösen.
Nahrung: Tomaten, allgemein rote Beeren, irschen, rote Bete, rote Paprika, Radieschen, rote Apfelsorten

Blau: Stier, Jungfrau, Steinbock
Blau wirkt ausgleichend, schmerzstillend, beruhigend und entzündungshemmend. Auch kühlend, kann gelassen und ruhig machen. Blau kann auch zu Langeweile, Lustlosigkeit und niedrigem Blutdruck führen.
Nahrung: Heidel-/Blau-/Holunderbeeren, blaue Trauben, Zwetschgen, Pflaumen, Blaukraut, Auberginen

Gelb: Zwillinge, Waage, Wassermann

Gelb steht für geistige Inspiration, macht munter, unterstützt die Drüsen, stärkt die Nerven, aktiviert die Schleimhäute, baut auf, regt Verdauungssäfte an.
Nahrung: gelbe Paprika, Aprikosen, Karotten, Äpfel, Birnen, Mais, Kohlrabi, Bananen, Zwiebeln, Sellerie, Knoblauch, weisse Trauben, Zitronen, Orangen, Mandarinen, Grapefruit, Ananas, Pfifferlinge

Grün: Krebs, Skorpion, Fische
Grün wirkt ausgleichend, neutralisierend, die Farbe von Harmonie und Heilung. Grün sorgt für ein Gleichgewicht zwischen Leber und Milz, regenerierend auf Muskeln und Bindegewebe. Kann auch dämpfend und unentschlossen wirken.
Nahrung: Spinat, Brennnessel, Bohnen, grüne Erbsen, Lauch, Zucchini, Salat, Schnittlauch, Petersilie, Gurken, Brokkoli, Romanesco u.v.a

Anwendungen

Die Farben können unterstützend eingesetzt werden. Entweder innerlich über die Nahrungsaufnahme, oder äusserlich über die Kleidung.

Auch bei Umschlägen zum Beispiel: Bei Fieber kann ein grüner Umschlag auf der Stirn gut ausgleichend wirken.

Um Kraft zuzuführen in der entsprechenden Farbe unterstützen. Soll eher gedämpft, beruhigt werden, dann in einer Kontrastfarbe wirken - grün ist immer ausgleichend.