



insumosesmar.com

LOS COLORES

DE acuerdo con los cromoterapeutas, muchos padecimientos pueden ser mejorados por medio de los colores; es decir, cada color contiene vibraciones capaces de restablecer el equilibrio en nuestro organismo. Estas entran en el cuerpo a través del sistema nervioso estimulando la secreción de hormonas que regulan el equilibrio químico y energético.

El color puede afectar la disposición de ánimo, la percepción de la temperatura, el tiempo y la capacidad para concentrarse, entre otras muchas cosas.

Algunas investigaciones han comprobado que los colores cálidos, como el rojo, hacen subir la presión arterial, la frecuencia de las pulsaciones y el ritmo respiratorio, mientras que la exposición a los tonos verde, azul y negro provocan el efecto contrario.

LOS COLORES Y TÚ Rojo

La fuerza, valentía, tenacidad, vigor y sexualidad se asocian a este color. Puede inyectar

vivacidad y movimiento, supera la apatía, inactividad, depresión, miedo y melancolía. No es recomendable en un dormitorio, donde se necesita tranquilidad; sin embargo, aumenta el deseo sexual.

Amarillo

Estimula el intelecto y la comunicación. Se asocia con la perspicacia mental, organización, atención a detalles, evaluación, inteligencia, logros académicos, disciplina, administración, elogio, sinceridad y armonía. Es excelente para decorar un lugar de trabajo; en las cocinas favorece la unión familiar y en el cuarto de un niño el desarrollo de los procesos mentales.

Naranja

Es un color cálido y estimulante, sus efectos son menos intensos que el rojo. Es un tono alegre y social que estimula el optimismo, generosidad, equilibrio emocional, seguridad, cambio, lucha, automotivación, entusiasmo y el sentido de la unión.

Verde

Aviva el equilibrio, la armonía, paz, esperanza, desarrollo y curación. Lo encontramos en la naturaleza y simboliza la abundancia del universo. Es empleado en los hospitales y uniformes del personal. Puede utilizarse en todo tipo de habitación, al ser tranquilo y energizante a la vez. Es útil en el baño al representar purificación y renovación. Úsalo en tonos vivos o secos, no oscuros.

Azul

Incita a la búsqueda de la verdad interior. Favorece la inspiración, creatividad, entendimiento espiritual, fe y devoción. Fomenta la amabilidad, paciencia y serenidad. Es recomendado para los dormitorios o lugares donde se busque relajación, meditación o se pretenda encontrar tranquilidad y paz.

Violeta

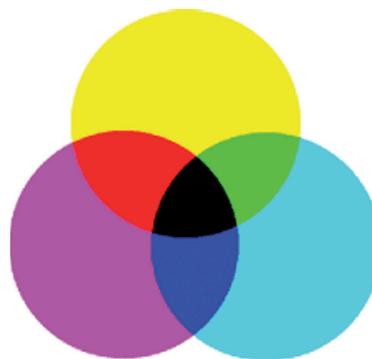
Beneficia nuestra perspectiva espiritual e intuición. Tiene un efecto calmante, sedante y reconfortante; se asocia con el conocimiento psíquico y la intuición. El tono violeta es ideal para un lugar destinado a la meditación. Es un color poderoso por lo que solo se aconseja pintar un muro o como detalle decorativo.

Blanco

Fomenta la comprensión, humanidad e imaginación creativa. Conduce hacia la armonía espiritual, es pureza y perfección. Ideal para cualquier habitación ya que su energía es curativa y encierra el poder de la transformación. No se recomienda poner todo de ese color, pues no dará el resultado acogedor ni atractivo, es preferible combinarlo con otros matices.



Colores aditivos. alamez.com

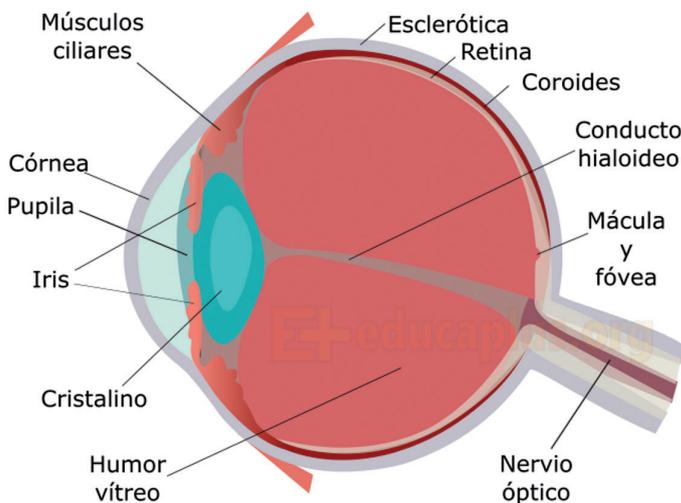


Colores sustractivos. alamez.com

Negro

Simboliza misterio y lo desconocido. Demasiado abuso del negro resulta agobiante e incluso deprimente, por lo que debe usarse con prudencia. Aunque al negro se le ha asociado con cosas oscuras en realidad no es así, no existen colores malos o negativos, cada uno posee sus propias cualidades y su poder específico.

El tono más claro o más oscuro de un color puede crear una sensación completamente distinta de una persona a otra. Es recomendable que analicemos qué nos provoca cada uno de ellos para descubrir nuestra propia sensibilidad.



El ojo y la percepción del color. educaplus.org

A la cocina



RABANITOS ASADOS



Ingredientes:

- 2 puñados de rabanitos limpios y cortados a la mitad
- 2 ½ cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de ½ limón

Preparación:

Precalienta el horno a 190°C.
Coloca todos los ingredientes en un tazón grande y mézclalos. Sazona con sal y pimienta.
Extiende los rabanitos sobre una bandeja para hornear y asar durante 20 a 25 minutos o hasta que los rabanos estén algo chamuscados y dorados en los bordes y queden tiernos al pincharlos con un tenedor.

directoalpaladar.com