

## ดูแลสุขภาพด้วยอาหาร ๗ สี



ที่มา: [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) > สารสุขภาพ >

การดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีนั้น เป็นเรื่องที่ทุกคนจำเป็นต้องให้ความสำคัญ เพราะเมื่อไรที่สุขภาพอ่อนแอ ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือจิตใจก็ตาม ล้วนเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยาและที่ปรึกษาศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒให้ความรู้ว่ ในร่างกายมนุษย์มีออราอยู่ ๗ สีที่เชื่อมโยงกับระบบสุขภาพ ซึ่งเมื่อขาดสีใดสีหนึ่ง หรือมีสีนั้นน้อยเกินไปจะทำให้ระบบภายในร่างกายขาดความสมดุล

หากอยากมีสุขภาพที่ดีต้องเริ่มตั้งแต่ภายในร่างกายจึงจะส่งผลดีมาสู่ภายนอก ดร.วัลลภ อธิบายว่า ออราเป็นพลังมาจากแสงอาทิตย์ที่ทำให้เกิดทั้งแสง สี และเสียง โดยมีคลื่นไฟฟ้า คลื่นความร้อน ที่ทำให้เราสามารถมองเห็นวัตถุเป็นสีต่าง ๆ แต่สำหรับร่างกายมนุษย์จะมีออราอยู่ภายใน ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าต้องใช้เครื่องวัดเพื่อประมวลผล สีของออราสามารถบอกถึงความสัมพันธ์ของร่างกาย จิตใจ และสุขภาพได้ แต่ไม่ใช่เป็นการวินิจฉัยโรค ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๗ สี ดังนี้ ๑. สีแดง ๒. สีส้ม ๓. สีเหลือง ๔. สีเขียว ๕. สีฟ้า ๖. สีน้ำเงิน และ ๗. สีม่วง

นักจิตวิทยายังบอกด้วยว่า ออราทั้ง ๗ สี สามารถพบได้ในอาหารจากธรรมชาติ และสามารถเรียงลำดับความสัมพันธ์กับระบบภายในร่างกายได้ดังนี้

**สีแดง** หมายถึง ระบบที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะเพศ ไม่ว่าจะเป็นมดลูก รังไข่ และต่อมลูกหมาก สามารถพบได้ในผลไม้ เช่น มะเขือเทศ ปีทรุท แดงโม พริก

**สีส้ม** เกี่ยวข้องกับท้องน้อย ลำไส้ และกระเพาะปัสสาวะ พบได้ในแครรอต ส้ม มะละกอสุก

**สีเหลือง** เกี่ยวข้องกับตับและกระเพาะอาหาร พบในกล้วย ข้าวโพด ฟักทอง มะม่วง

**สีเขียว** เกี่ยวข้องกับหน้าอกและหัวใจ พบในผักใบเขียว และผลไม้ทั่วไป

**สีฟ้า** เกี่ยวข้องกับลำคอ สามารถพบได้ในอาหารทะเล

**สีน้ำเงิน** เกี่ยวข้องกับใบหน้า พบได้ในอัญชัน

**สีม่วง** เกี่ยวข้องกับระบบสมอง พบในมะเขือม่วง กะหล่ำม่วง มันสีม่วง เบอร์รี่ชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

นอกจากนั้น หากต้องการมีสุขภาพที่ดีทั้งภายในและภายนอก พื้นฐานคือ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อารมณ์ดี หัดยิ้มให้กับตัวเองเป็นประจำทุกเช้า กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และที่สำคัญควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายสามารถช่วยกระตุ้นออราในร่างกายได้อย่างดีเลยทีเดียว

ที่มา: <http://www.vcharkarn.com/varticle/๕๐๒๘๑๐>