



Il Raggi e l'Alimentazione

In questo articolo scopriremo un primo contatto tra l'Alimentazione e i Raggi, a seconda anche del colore del cibo.

Il Primo Raggio e il colore Rosso: la Barbabietola

Il colore rosso è dato dalla presenza di betaina che è una sostanza naturale che, da parecchi decenni, è conosciuta per le sue proprietà risanatrici e disintossicanti sul fegato. Nell'organismo la betaina si trasforma nella nota vitamina B15: in questo passaggio si ha una produzione di energia. Sembra che sia proprio questo alla base dei positivi effetti della betaina: scomparsa della stanchezza immotivata, azione favorevole sul sistema circolatorio, sul cuore, sulle allergie, sulla respirazione cellulare.

Collegando l'effetto di questa sostanza al 1° Raggio, possiamo pensare alla potente energia di questo Raggio che attiva la Volontà e quindi la vitalità del corpo, che reagisce positivamente divenendo più energico e meno soggetto a malattie.

La barbabietola inoltre è ricca di sali minerali, in particolare magnesio, fosforo, calcio, potassio e ferro, che si rivelano molto utili per gli anemici e come integratore naturale per gli sportivi e gli astenici. Possiede proprietà rinfrescanti, diuretiche, rimineralizzanti e antinfiammatorie per l'apparato gastrointestinale. Ricca di zuccheri e di acido ossalico, la barbabietola può essere controindicata ai soggetti diabetici o afflitti da calcolosi renale.

Il Secondo Raggio e il colore Blu: l'uva

Il colore blu indica la presenza di potassio e bioflavonoidi, sostanze utili per la circolazione, che rafforzano e rendono elastiche le pareti dei capillari. E' interessante notare che il 2° Raggio è collegato al Cuore e che il colore blu ci indica la presenza di una sostanza collegata alla circolazione sanguigna che ha come centro il Cuore appunto.

L'uva è un frutto importante per la nostra salute e agisce su diverse funzioni. Gli antiossidanti contenuti nel succo d'uva sono particolarmente efficaci, ed aiutano la detossificazione corporea. Una delle sostanze più importanti presente nell'uva è rappresentata dal resveratrolo, che è un fenolo a cui è attribuita azione antiteratogena e di fluidificazione del sangue, (può limitare l'insorgenza di placche trombotiche.) Inoltre ci difende da agenti patogeni come batteri o i funghi. Questa sostanza è contenuta anche nel vino: mantenendo le sue proprietà, se non fosse per i solfiti e l'alcool, sarebbe consigliato a tutti.

Il Terzo Raggio e il colore Giallo: il limone

Il colore giallo del limone dipende dai flavonoidi che hanno funzioni antiossidanti e antitumorali. Sappiamo che il 3° Raggio esprime la conoscenza attiva e quindi qualità mentali. Se pensiamo che la base della prevenzione dei tumori è la comprensione di noi stessi, possiamo dire che se applichiamo costantemente la mente alla conoscenza di tutto ciò che ci accade, possiamo evitare diverse malattie. La sua attinenza con il terzo raggio si nota, inoltre, nel fatto che sia ricco di potassio che stimola e nutre la mente/cervello.



Un'altra caratteristica del limone è che, come tutti gli alimenti gialli, stimola la vista e in questo caso possiamo intenderla come un sostegno ad aprire una visione più ampia, una chiarezza mentale che è propria del terzo raggio evoluto.

Il limone è un frutto tra i più utili. Certo, la sua polpa è un po' troppo acida per essere mangiata così com'è, e allora si utilizza il succo, col quale si insaporiscono quasi tutti i cibi. Una buona abitudine è quello di usarlo al posto del sale proprio per condire le insalate. Oltre a contenere una buona dose di vitamina C, il succo del limone ha anche proprietà disinfettanti perché contiene acido citrico. Ha anche una buona quantità di potassio. Inoltre, il limone, come tutti i cibi gialli, migliora l'umore.

Il Quarto Raggio e il colore Indaco: il ribes nero

I cibi indaco svolgono una benefica azione sul sistema nervoso, sul cervello e sulle facoltà intellettive superiori. I cibi indaco sono particolarmente ricchi di magnesio e di altri elementi fondamentali per le funzioni cerebrali. Nel caso quindi del quarto raggio si vede come questi cibi possono aiutare a sviluppare le qualità dell'intuito, dell'intelligenza vivace e dell'equilibrio mentale.

Un esempio in questo senso è il ribes nero – tendente come colore all'indaco - si differenzia molto dal ribes rosso per il colore, l'aroma e sapore e destinazione dei frutti. Le bacche, infatti, sono di colore indaco scuro, riunite in grappoli, caratterizzate da un sapore ed aroma «volpino», che non le rende adatte al consumo diretto. La loro destinazione è rivolta pertanto solo all'industria di trasformazione. Le foglie, le gemme ed i frutti sono intensamente profumati per la presenza di ghiandole contenenti oli essenziali. È come pensare a trasformare qualcosa per arrivare ad un'armonia e ad una bellezza non immediate.

Il Quinto Raggio e il colore Arancione: l'arancia

L'arancione è dovuto alla presenza di criptoxantina, un carotenoide precursore della Vitamina A, di flavonoidi e altre sostanze fitochimiche, che facilitano la difesa antiossidante e la prevenzione di tumori. È interessante notare che le proprietà dell'arancio sono simili a quelle del limone e che entrambi sono del colore dei due raggi collegati alla mente. Anche in questo caso possiamo pensare che l'arancia, come i suoi componenti, stimoli alla difesa dai tumori attraverso la conoscenza.

L'arancia inoltre è uno dei frutti maggiormente equilibrato in tutte le sue caratteristiche, lo stesso equilibrio necessario alla mente per comprendere. Contiene preziose vitamine, la vitamina B importante per l'equilibrio del sistema nervoso come del resto il magnesio di cui è ricca. Le arance rappresentano un genuino ed efficace integratore naturale la cui caratteristica principale è la straordinaria presenza di sostanze utili nel giusto equilibrio per affrontare il quotidiano dispendio energetico.

Il Sesto Raggio e il colore Verde: i vegetali a foglia larga

Il colore verde appartiene al Regno Vegetale nel suo complesso, in quanto esprime le qualità del 6° Raggio, soprattutto rispetto alla sua aspirazione a salire verso l'alto e a orientarsi sempre verso la luce del Sole.

Il colore verde proviene dalla clorofilla contenuta nei cloroplasti: piccoli organelli cellulari che hanno la funzione di fissare la luce del sole per le trasformazioni chimiche della cellula vegetale,



come la trasformazione dell'anidride carbonica dell'aria in glucosio utilizzabile dalla cellula. Nell'alimentazione mangiamo alimenti completamente verdi quando ci nutriamo delle verdure a foglia larga, come la bieta, gli spinaci, i broccoletti, la verza, ecc. Sono ricche di fibre che hanno la funzione di facilitare la peristalsi intestinale.

Il Settimo Raggio e il colore Viola: il cavolo

Il cavolo è ricco di antocianine, pigmenti naturali responsabili della colorazione violetto negli ortaggi. Molti studi scientifici hanno dimostrato che, in aggiunta alle proprietà antitumorali, le antocianine possono migliorare la salute cardiaca e le funzioni cerebrali. Un ulteriore studio di laboratorio condotto dall'ARS ha portato in evidenza che alcune varietà di antocianina possiedono un effetto antiossidante doppio rispetto alla vitamina C. Un altro recente studio, condotto da ricercatori giapponesi, ha scoperto che le antocianine modificano la funzione delle cellule adipose e possono aiutare a combattere i sintomi della sindrome metabolica regolarizzando il ritmo. E' interessante collegare questa qualità con il VII° Raggio dell'ordine cerimoniale, in quanto il ritmo è una caratteristica proprio di questo Raggio.

Gli ortaggi e i frutti di colore viola/blu sono importanti per la salute, in quanto riducono il rischio di patologie cardiovascolari e di tumori; questi alimenti contengono anche sostanze importanti per la funzione urinaria, per la vista e per la struttura dei capillari sanguigni. Inoltre, tutta la frutta e la verdura viola è ricca di fibre.