

ANIMA & CIBO

menù

VERDE PER
RILASSARSI, BLU
PER MEDITARE,
ROSSO PER
LA PASSIONE
E BIANCO PER
LA SERENITÀ. LA
CROMOTERAPIA
ARRIVA IN
TAVOLA E CI
SVELA COME
DOSARE
CALORIE ED
EMOZIONI

di Stella Consino

Mangiare i colori per risvegliare emozioni, addolcire il carattere, rispolverare i sogni. Secondo gli psicologi esperti in cromoterapia, anche il colore dei cibi influenza le situazioni emotive più quotidiane. Il cuore sanguigno di tristezza o lo stomaco si stringe per il nervoso? Allora il menù, nei momenti di lieve depressione o ansia, non solo si arricchirà – come è già noto – di cioccolato e dolci, ma tenderà a tingersi spontaneamente di colori spenti: nei piatti appariranno alimenti che appartengono alla gamma dell'ultra-verde (azzurro, indaco, violetto), come pesce bollito, asparagi, melanzane o succo d'uva. Niente esplosioni colorate e profumate di fragole o meloni, insomma. Non c'è poi tanto da stupirsi. Chi è triste non ha voglia di vestirsi di rosso, ma sceglie il nero o i colori scuri che non riflettono la luce e invece la assorbono, in una sorta di interiorizzazione del mondo e rifiuto all'apertura. Ecco perché, per uscire da uno stato di apatia e tristezza o recuperare la tranquillità, gli esperti di cromoterapia consigliano di colorare il menù a

technicolor

seconda delle esigenze "caratteriali". Chi ha bisogno di una iniezione di energia, per esempio, dovrà scegliere un bel piatto di colori caldi, cioè gialli e arancioni, come peperoni, pasta al pomodoro, pesche e tutto ciò che riflette e assomiglia alla benefica luce del sole. Se invece c'è bisogno di calmarsi e allentare la tensione, ci si dovrà affidare a una "doccia" alimentare di colori freddi. L'importante è, oltre alla scelta dei cibi, apparecchiare con cura la tavola – monocromatica o sgargiante come la tavolozza di un pittore – pur che inviti a nutrire anche lo spirito. Il colore, infatti, non si "mangia" solo con la bocca, ma anche con gli occhi. Tra gli opposti gioia e tristezza, c'è in realtà un mare di sensazioni e sfumature caratteriali che si possono correggere con una pennellata di luce colorata. Sfruttare il potere dei colori per stimolare caratteri troppo "sonnolenti" o smorzare animi eccessivamente nervosi non è difficile. Come non è affatto complicato usare i colori per pilotare anche le situazioni più emotivamente coinvolgenti. Spiega Nicola Sorrentino,