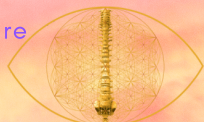




THE RAINBOW BRIDGE



Attraversare l'Arcobaleno o "walking the Rainbow Bridge" e' un antico processo di illuminazione personale con i colori dell'arcobaleno: rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola e indaco. Noto da migliaia di anni, il Rainbow Bridge e' atto a svegliare le nostre cellule, creando piu' magnetismo attorno ai raggi provenienti dal sole. E' inondarci con i 7 colori dell'arcobaleno quindi elevarci da uno stato molto denso a uno molto leggero. Il protocollo consiste nell'alimentarsi dei succhi di ciascuno dei 7 colori per 7 giorni e di prendere un pezzetto di offerta in alimenti solidi dello stesso colore in un momento specifico della giornata, quasi come "mangiare la carne e bere il sangue" della divinita'.



GIORNO 1 ROSSO

MULADHARA CHAKRA DELLA RADICE

Il rosso e' il colore del fuoco e del sangue, quindi associato all'energia, alla guerra, al pericolo, alla forza, al potere, alla determinaione, nonche' alla passione, al desiderio e all'amore.

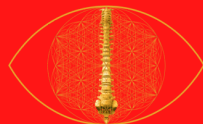
Essendo un colore emotivamente molto intenso, il rosso migliora il metabolismo umano, aumenta la frequenza respiratoria e aumenta la pressione sanguigna.

In araldica, il rosso e' usato per indicare il coraggio.

Benefici mentali/emozionali: AUTOSTIMA

Un senso di controllo e padronanza del proprio corpo, comportamento e mondo: la sensazione che tu possa avere successo in cio' che intraprendi e che gli altri saranno utili al raggiungimento del tuo benessere.

Costituenti importanti dell'emozione: licopene e antociani.
Collegato al 1 ° Chakra della radice, bloccato dalla PAURA, il tuo diritto ad avere Sicurezza, Bisogni fisici, Sopravvivenza, Contatto con la terra, Stabilità, Cibo, Riparo, Denaro, Struttura



ANGURIA, FRAGOLE, CILIEGIE, POMODORI, MELE ROSSE, PERE ROSSE,
ARANCE ROSSE, POMPELMI, UVA ROSSA, MELOGRANO, LAMPONI,
BARABIETOLE, PEPERONI ROSSI, CAVOLO CAPPUCCIO, RAPANELLI,
RADICCHIO, CIPOLLA ROSSA, PATATE ROSSE, RABARBARO

GIORNO 2 ARANCIONE

SVADHISTANA CHAKRA SPLENICO

L'arancione unisce l'energia del rosso e la felicità del giallo.

L'arancia è associata alla gioia, al sole e ai tropici e rappresenta entusiasmo, fascino, felicità, creatività, determinazione, attrazione, successo, incoraggiamento e stimolazione.

L'arancio aumenta l'apporto di ossigeno al cervello, produce un effetto corroborante e stimola l'attività mentale.

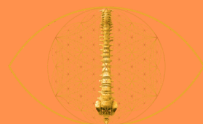
In araldica, l'arancione è il simbolo di forza e resistenza.

Benefici mentali/emozionali: CURIOSITA'

Il senso che scoprire le cose è positivo e porta al piacere.

L'arancione è il colore del 2 ° Chakra sacrale, bloccato dal SENSO DI COLPA.

Situato all'ombelico, è collegato al tuo diritto a Gioia, Desideri, Piacere, Fertilità, Consapevolezza sessuale, Sessualità e sensualità, Emozioni e relazioni.



ALBICOCCHIE, MANGO, NETTARINE, MELONE CANTALUPE, ARANCE,
PAPAIA, PESCHE, CACHI, MANDARINI, ZUCCA, CAROTE, PATATE DOLCI,
PEPERONI ARANCIONI, POMODORI ARANCIONI, CURCUMA,
ALCHECHENGI...

GIORNO 3 GIALLO

MANIPURA CHAKRA DEL PLESSO SOLARE

Il giallo è il colore del sole. È associato a gioia, felicità, intelletto ed energia.

Il giallo produce un effetto riscaldante, suscita allegria, stimola l'attività mentale e genera energia muscolare.

In araldica, il giallo indica onore e lealtà.

Benefici mentali/emozionali: INTENZIONALITA'

Il desiderio e la capacità di avere un impatto e di agire con costanza.

Questo è legato a un senso di competenza, di essere efficace.

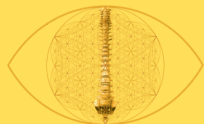
Costituenti importanti degli alimenti del gruppo arancione / giallo (Plant Based Wholefood): 700 + Carotenoidi (il beta-carotene è solo 1 dei carotenoidi) Bioflavonoidi e Vitamina C

E' il colore del terzo Chakra, bloccato dalla VERGOGNA.

Il 3 ° Chakra si trova nel plesso solare, è collegato al tuo diritto di agire; fiducia, potere, autostima, leadership, identità, forza di volontà, umorismo.

Quando il nostro plesso solare è sbilanciato, sperimentiamo problemi sia fisici che emotivi. Poiché questo chakra si trova vicino all'addome, colpisce molti organi interni come reni, intestino e pancreas.

Ulcere allo stomaco e possibili problemi di peso possono anche essere attribuiti a un plesso solare sbilanciato. Inoltre, potremmo soffrire di problemi alla schiena, letargia e poiché questo chakra è collegato al nostro senso della vista, potremmo provare confusione con la nostra visione.



MELE GIALLE, LIMONI, FICHI GIALLI, KIWI GIALLI, PERE, ANANAS,
PEPERONI GIALLI, PATATE, BANANE, MAIS, POMODORI GIALLI, ZENZERO,
BARBABIETOLE GIALLE, LYCHEES

GIORNO 4 VERDE

ANAHATA CHAKRA DEL CUORE

Il verde è il colore della natura. Simboleggia la crescita, l'armonia, la freschezza e la fertilità. Ha una forte corrispondenza emotiva con la sicurezza e un grande potere curativo: e' il colore più riposante per l'occhio umano e può migliorare la vista.

Il verde suggerisce stabilità e resistenza.

In araldica, il verde indica crescita e speranza.

Benefici mentali/emozionali: AUTOCONTROLLO

La capacità di modulare e controllare le proprie azioni in modi adeguati all'età; un senso di controllo interiore.

Costituenti importanti dell'emozione: luteina e indoli.

E' il colore del 4 ° Chakra, bloccato dal LUTTO.

Situato nel Cuore, è collegato al tuo diritto ad Amore, Fiducia, Guarigione, Compassione, Resa, Comprensione, Perdono, Connessione con l'Anima.

Se il Chakra del cuore (Anahata) è sbilanciato o chiuso, le persone tendono ad avere personalità piene di rabbia, dolore, odio e gelosia, tutte manifestazioni fisiche di un chakra che deve essere guarito.

L'unico modo per curare il Chakra del cuore è cambiare la tua prospettiva, essenzialmente spostando il tuo stato d'animo da uno che è sempre focalizzato sulle cose che non ti piacciono e cambiando quella prospettiva in una che è piena di gratitudine.

Da questa base, inizierai a renderti conto di quanto dovresti essere grato per i tuoi amici e familiari e persino per la carriera/lavoro/ruolo che hai in questo momento.

È solo attraverso il semplice atto di essere grato per le molte cose che ti sono state date in questa vita che puoi iniziare a portare l'equilibrio nel tuo Chakra del Cuore



MELE, UVA VERDE, PERE, MELONE VERDE, KIWI, AVOCADO, LIME,
ARGULA, SPINACI, ASPARAGI, BROCCOLI, CAVOLETTI, VERZA,
FAGIOLINI, CAVOLO CAPPUCCIO, LATTUGA, CETRIOLI, SEDANO,
CAVOLO NERO/RICCIO, CARCIOFI, MENTA...

GIORNO 5 BLU

VISHUDDHA CHAKRA DELLA GOLA

Il blu è il colore del cielo e del mare. È spesso associato a profondità e stabilità. Simboleggia fiducia, lealtà, saggezza, intelligenza, fede, verità e paradiso.

Il blu è considerato benefico per la mente e il corpo. Rallenta il metabolismo umano e produce un effetto calmante. E' fortemente associato alla tranquillità e alla calma.

In araldica, il blu è usato per simboleggiare la pietà e la sincerità.

Benefici mentali/emozionali: CONNESSIONE

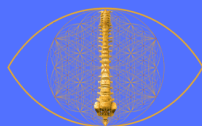
La capacità di interagire con gli altri in base al senso di essere compreso e comprendere.

E' il colore del 5 ° Chakra, bloccato dalla MENZOGNA.

È collegato al tuo diritto di esprimere Verità, Scopo, Espressione, Comunicazione, Creatività, Ascolto.

Controlla la ghiandola tiroidea e il sistema endocrino. Ciò significa che è responsabile della regolazione e del flusso degli ormoni e della funzione di tutte le questioni della gola e della testa.

Quando il chakra della gola è equilibrato, hai più fiducia e scopri di essere un comunicatore più efficace



UVA, MIRTILLI, PRUGNE, MORE, FICHI, BACCHE DI SAMBUCO, UVA
PASSA...

GIORNO 6 INDACO

ADJNIA CHAKRA DEL TERZO OCCHIO

L'Indaco e il viola uniscono la stabilità del blu e l'energia del rosso.

Sono associati alla regalità.

Simboleggiano potere, nobiltà, lusso e ambizione.

Trasmettono ricchezza e stravaganza. L'indaco e il viola sono associati a saggezza, dignità, indipendenza, creatività, mistero e magia.

Sono i colori dell'immaginazione.

Benefici mentali/emozionali dell'Indaco: COMUNICAZIONE

Il desiderio e la capacità di scambiare idee, sentimenti e concetti verbalmente con gli altri. Ciò è legato al senso di fiducia negli altri e al piacere di interagire con gli altri.

E' il colore del 6 ° Chakra, chiamato anche Adjnia, bloccato dall'ILLUSIONE.

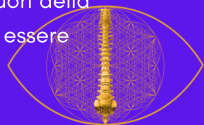
Situato nel mezzo delle sopracciglia (terzo occhio), e' collegato al tuo diritto di percepire l'abilità psichica, le chiare prospettive, l'intuizione, il sogno.

Una volta che il chakra del terzo occhio è in armonia con il resto dei chakra, si dice che si apre una porta verso l'illuminazione spirituale.

Quando il nostro chakra del terzo occhio è pulito ed equilibrato, vediamo la vita con chiarezza e possediamo una forte intuizione, consapevolezza di sé ed equilibrio emotivo.

D'altra parte, quando il nostro chakra del terzo occhio è bloccato o sbilanciato, tendiamo a lottare con problemi come la mentalità chiusa, il cinismo, l'ansia, la depressione, la paranoia e varie altre malattie mentali e disturbi dell'umore.

Un grosso problema associato a un chakra del terzo occhio bloccato è quello di essere rigido e di mentalità chiusa. Per superare questo problema, prova a leggere libri, guardare nuovi programmi o sperimentare attività al di fuori della tua zona di comfort. Anche se all'inizio sembra un po' strano, cerca di essere curioso di conoscere altre prospettive e modi di vita



UVA, MIRTILLI, PRUGNE, MORE, FICHI, BACCHE DI SAMBUCO, UVA
PASSA, RIBES...

GIORNO 7 VIOLA

SAHASRARA CHAKRA DELLA CORONA

Benefici mentali/emozionali del Viola: COOPERAZIONE.

La capacità di bilanciare i propri bisogni con quelli degli altri in attività di gruppo, familiari, con amici, ecc.

Costituenti importanti dell'emozione: Antociani e Fenoli.

E' il colore del 7 ° Chakra, bloccato da ATTACCAMENTI TERRENI.

Situato nella parte superiore della testa, è collegato al tuo diritto di conoscere la Coscienza Universale, Sapienza del Tutto, Saggezza, Canalizzazione, Porta verso altre Dimensioni, Unità.

Il Chakra della corona, noto anche come Sahasrara in sanscrito che significa "mille petali" fiorisce nella parte superiore della nostra testa ed è simbolicamente raffigurato come un fiore di loto.

Questo centro di energia sacra è la sede della coscienza cosmica che ognuno di noi porta.

Come sede della consapevolezza divina, il chakra della corona ci collega all'eterno.

Nella filosofia tantrica, il chakra della corona dà e riceve l'energia della coscienza. In altre parole, è pensato come il punto d'incontro tra il finito e l'infinito.

Quando il nostro chakra della corona è equilibrato, ci sentiamo collegati al nostro Sé Superiore, possiamo accedere facilmente alla nostra saggezza interiore, sentirci collegati agli altri e alla vita, possiamo vedere il quadro più ampio e sentire un senso di serenità e integrità nonostante ciò che sta accadendo intorno a noi



UVA, MIRTILLI, PRUGNE, MORE, FICHI, BACCHE DI SAMBUCO, UVA
PASSA, VERZA VIOLA, PEPERONI VIOLA, RIBES, ASPARAGI VIOLA,
PATATE VIOLA...



COME?



Bene, ora che avete capito il PERCHE' di questa bellissima pratica di pulizia del corpo e della mente, l'unica cosa che dovete fare e' munirvi di estrattore e iniziare a sperimentare le varie combinazioni in base al colore della giornata!

Come scritto nella prima pagina, potete "prendere un'offerta" per il vostro corpo in cibo solido, quando il sole e' alto nel cielo (mezzogiorno). Potrebbe trattarsi di un pomodoro, una fetta d'arancia, una fetta d'ananas...sempre, ovviamente del colore del vostro succo giornaliero!

Ricordatevi anche che ogni percorso di pulizia e disintossicazione andrebbe affrontato con relax e pace, se state vivendo un momento stressante o particolarmente stancante, aspettate che ne arrivi uno migliore.

