

Plusz egy szín: narancs

A narancssárga a kreativitás, az érzelem és az életöröm színe. Ha úgy érezzük, itt a világ vége, rossz a kedvünk és a megszokottnál is nagyobb energiára lenne szükségünk, vegyük körül magunkat körül egy kis narancssal. Ez a vidám árnyalat élénkít, optimizmust és életerőt sugároz.

A színek érzelmi hatása vitathatatlan. Befolyásolják hangulatunkat, érzéseinket, lelkiállapotunkat. Vannak olyan színek, amelyek természetünkhöz közelebb állnak, amiket szeretünk és vannak, amiket kapásból elutasítunk. A narancssárga sokak számára ilyen szín. Rendkívül feltűnő, túlságosan izgató és erőteljes. A szürke téli hónapokban kevesen merik magukra öltetni, mégis egyre gyakrabban szerepel a befutó fal-, és bútorszínek között otthonunk felújításakor. Az óvatosság valóban nem árt, első pillanatra mégsem érdemes hátat fordítani a vidám kis narancsnak. Mint annyi minden más, a színekkel kapcsolatos vonzódásunk sem állandó. Gyerekkorunkban egész más színek a kedvenceink, mint húszon-, ötven, vagy hetvenéves korunkban, sőt hangulatunktól, jelenlegi élethelyzetünkötől, élményeinktől függően pillanatonként is változhat az a szín, amit a legszívesebben látunk magunk körül.

Így hatnak ránk a színek

A színek voltaképpen a fény különböző megjelenési formái, minőségei. Egyszerű elven működnek: mindegyiknek megvan a maga speciális elektromágneses rezgése. Kibocsátott hullámhosszuk és frekvenciájuk révén hatnak ránk, függetlenül attól, hogy ennek tudatában vagyunk, vagy sem. Ha ezeket az energiákat felveszi a testünk, akkor azok a szívverésünk, a vérnyomásunk és az anyagcserénk ritmusát is befolyásolják. A felvételen a legnagyobb szerepe a szemünknek van, hiszen a környezetünkötől jövő jelek 83 százalékát

a látóidegek közvetítik az agynak. Érzékelésünk további 11 százalékát teszi ki a hallás, és mindössze 3 százalékát a szaglás. Hogy jön a színek érzékeléséhez a hallás és a szaglás? Bármily meglepően is hangzik a színeket elektromágneses sugárzásuknak köszönhetően a bőrünkön keresztül is magunkba szívhatjuk, mégpedig tapintással.

Séta a természet festégyárában

Nagyon sok növény tartalmaz természetes festékanyagot, ami a környezetünkben megtalálható. Hétköznapi, ismert növények ezek, mint például a bodza, amelynek virágát gyógyteának, szörpnek is gyűjtik a termése viszont kiváló festékanyagot ad. A kertekben sövényként ültetett díszcserje, a fagyal is használható festék előállítására. A lágyszárú növények közül a sáfrányos szeklice, porsáfrány, ami sárga virágú növény és könnyen termeszthető valamint a valódi sáfrány, amelynek a bibéje erős színező. De sokan ismerjük a festőpipitért, amelynek szintén a virágával lehet festeni. A színezékeket titkon őrzött egyéni összetétel szerint egykoron a festőmesterek nyerték ki a természetből. Minden egyes növénynél külön tudták, hogy az ágát, a termését, vagyis mely részét kell gyűjteni, ezt követően a festék kivonása általában főzéssel, áztatással történt és történik. A növényekből kinyert színek közül vannak nagyon tartósak, mint például a furcsa hangzású festőbuzér, amely a régi keleti szőnyegek pirosságát adta és több évszázadon keresztül megtartotta a színét. A természetes festékek azonban nemcsak a tartósságuk miatt fontosak, hanem egyszerűen egészségesebbek és szebbek, mint mesterséges társaik.

A növényekből kinyerhető narancsszín

A leggazdagabb narancsvörösök a fentebb már említett rózsaszín gyökerű festőbuzér aprócska cserjéből nyerték színüket. A festőbuzér az ismert legrégebbi színe-



zőanyagok egyike, már időszámításunk előtt használták Egyiptomban, Perziában és Indiában. Több más földközi-tengeri növényvel együtt a bencés szerzetesek hozták át az Alpokon, és Nagy Károly honosította meg a birtokain. A francia katonák nadrágját és a törökök fejfedőjét, a fezt, szintén festőbuzérral festették vörösré. A színezőanyagot a növény gyökere tartalmazza, mely olyan hosszú és gyorsan nő, hogy Hollandiában a 17. században a tengertől elhódított földeken dolgozó parasztokat törvény kötelezte a kétévenkénti betakarításra, nehogy a gyökerek túl mélyen behatoljanak a gátakba, és áradásokat okozzanak. Egy másik, meglehetősen romantikus nevű narancsos színt adó festék az úgynevezett sárkányvér. A középkori enciklopédiákban ezt a festéket sárkányok és elefántok összevegyített véréből készült festékként határozták meg. Jóval prózaibb botanikai vizsgálatok szerint a festéket a „sárkányvérfű”, a *Pterocarpus draco* nevű bokorcserje nedvéből nyerték. Ez a színpompás sötét gyanta páratlan kincs a hegedűkészítők számára is. A növényi sárgák között előkelő helyet elfoglaló sáfrány a narancsszínnel sem feledhető. A nagyon érzékeny és sok gondoskodást igénylő növény virágából lassú és fáradságos kézi munkával nyerhető ki a hihetetlen erejű színezőanyag. Emiatt rendkívül drága, ma csak kozmetikumok, ételek színezésére használják, illetve fűszerezésre. Pedig festőanyagként is különleges,

természetesen a legjobb!



ha lúgot adunk kivonatahoz, akkor sárga, sav hatására azonban gyönyörű bíborrózsaszínbe vált át.

Melegséget ad otthonunknak

Ha otthonunkban a természetes, és meleg hangulat elérése a cél, akkor a narancs minden árnyalata jó választásnak bizonyul. A narancsszín kreativitásunkat, felfogó- és kifejezőképességünket is bizonyítottan javítja, ezért a munkában és tanulásban is nagyobb sikert remélhetünk, ha környezetünkben hangsúlyos szerepet kap ez a szín. Megjelenése intenzív, valóban élénkítő, serkentő hatású, de mennyiségével és tónusát helyesen kell megválasztani, és inkább világos helyiségekbe ajánlott. Az úgynevezett mediterrán, maszatolt falfestési technikák egyik kedvelt színe, gyakran világosabb tónussal illetve sárga hozzáadásával tompítják erejét. A narancs és árnyalatait a belső terek falszínein kívül alkalmazhatjuk egyes bútordarabokon, melyeket hangsúlyosabbá szeretnénk tenni, de külső falszínként is figyelemfelkeltő. Ha valamit ki szeretnénk emelni egy hideg (zöld, kék) háttérből, azt érdemes élénk és meleg színűre festeni (sárga, narancs, vörös). Ha ehhez még világosságkontraszt is társul, a hatás összegződve még erőteljesebb lesz. Itt is érvényes, mint minden meleg szín telített árnyalatánál, hogy ha túl nagy felületen alkalmazzuk, akkor a zavaró, „zajos” hatása hosszú távon nyomasztó lehet. Használata szinte minden helységben a fényt, vidámságot fokozza, barátságos hangulatot teremt.

A narancs gyógyító erővel bír

A hagyományos orvoslási módok mindig nagy jelentőséget tulajdonítottak a színek egészségre és lélekre gyakorolt

hatásának. Az egyiptomiak, rómaiak, görögök egyaránt ismerték a helioterápiát - közvetlen napsütéssel való kezelés -, Indiában pedig az ajurvedikus orvoslásban tartották fontosnak a színek csakrákra és energiaközpontokra gyakorolt pozitív hatását. A kínaiak hagyományosan az egészségüket is a különböző színekre bízta. A beteg ablakára olyan színű függönnyt raktak, melynek színe az adott betegség gyógyítására szolgált, és a páciens is ugyanilyen árnyalatú ruhát kapott. Az bárki számára egyértelmű, hogy a meleg narancsnak ereje, sugárzó aktivitása van. Ösztönző hatással bír, emésztési zavarokra hat, fokozza az étvágyat, az életkedvet és a kíváncsiságot. A természetgyógyászok kapcsolatteremtési vagy szexuális zavarok esetén ajánlják. Ez a piros és sárga közötti átmeneti szín úgy tartják a szellem és a libidó egyensúlyát is jelképezni. Segíthet a máj, a hasnyálmirigy és a vérszegénység problémáján, de javallott depresszió ellen is. Kínában és Japánban például a szeretet és a boldogság színe. A buddhista szerzetesek ruhájának színeként a láng, a megvilágosodás fénye, az isteni szeretet kinyilatkoztatása. A zsidó hagyományban a ragyogás és a pompa színe.

Együnk narancsszínűt

Akik az étkezésben is feng shui hívek, úgy vélik az élelmiszer színe is hatással lehet az egészségünkre és a lelki állapotunkra. A sárga színűek az emésztést, a pirosak a vérkeringést serkentik, míg a zöldek jótékony hatással vannak a májra. A narancsszín e teória szerint étvágygerjesztő hatással bír, ezért ne csodálkozzunk, ha a gyorséttermek üzleteiben ezt a visszafogottnak korántsem nevezhető színt előszeretettel alkalmazzák. Modern szemléletű orvosok akut betegségeknel azt is ajánlják, csak bizonyos színű ételeket fogyasszunk. Mégpedig lehetőleg nyersen, mert főzés közben a szín veszít hatásából! A választékkal nem lehet gondunk, hisz élénk narancsszínűvel bír a gyümölcsök közül a mandarin, vagy akár a sárgabarack. A színterápia elvei szerint a répa, a sütőtök, vagy például a sárga kaliforniai paprika fogyasztásával is az emésztésünkért tettünk.

Szabadhegyi Zita
Sixay-ház

