Slankere med blått kjøkken

Av alle slankekurer vi fristes med, er dette kanskje den mest originale: Ta fram pensel og maling, og mal kjøkkenet blått!

Av Bjørg Owren/ifi.no, ifi.no



Uker med deilig julemat og juledrikke setter sine spor. Badevekta sliter seg inn i det nye året og må anstrenge seg litt mer enn før jul, og vi er fritt vilt for alle med gode slanketriks. ifi.no har et forslag inspirert av fargeforskning. At farger påvirker oss både fysisk og psykisk er det vel få som bestrider, men i hvilken grad og på hvilken måte vi påvirkes menes det mye om. Mye er dokumentert gjennom forskning og derfra får vi ideen om at blått må være den optimale kjøkkenfarge for alle som sliter med vekten.

Lavere appetitt

Lene Bjerregaard, dansk arkitekt og psykoterapeut, har jobbet med fargepsykologisk rådgivning i mange år og skrevet flere bøker omtaler i boken «Den nye helhedsfarvelære» hvordan blått påvirker det autonome nervesystemet (det ubevisste). Blant annet senkes appetitten, blodtrykk og puls og hastigheten på pusten heter det. Hun presiserer at forskningen hun baserer seg på er gjort på rene, klare fulltonefarger. Det er nok også slik at hvordan vi påvirkes varier fra person til person.

Tale Henningsen, kreativ leder hos Fargerike, stemmer i med den danske arkitekten når det gjelder den fysiologiske påvirkningen av fargen blått.

- Ja, vi dempes noe av blått, sjøgrønt og lavendel når det gjelder mat. Og stimuleres mer med oransje og

røde toner til å spise mer, sier hun.



Det finnes også ensfarget, blå tapet som kan gjøre susen. Dette er en fibertapet fra Borges vårnyhet Colourline, som er ute i butikkene i midten av februar.

Blått og smått

Blått er favorittfargen for mange og den kan lages i mange nyanser, så hvorfor ikke? Av alle slanke-metoder med usikker effekt kan denne være god som noen. Det blir i hvert fall aktivitet og økt fokus på å spise mindre, en stund. Et annet triks vi kjenner fra forskning, er at det lønner seg å bruke små tallerkener. Da lures øyet til å tro at man spiser mer enn man gjør. Vel bekomme!