

Què és la cromoteràpia?

La cromoteràpia també coneguda com la teràpia dels colors, és una teràpia alternativa considerada com pseudocientífica que sosté que la llum o els entorns que tenen determinats colors són útils per al tractament o curació de malalties.

Segons la cromoteràpia, els colors influeixen sobre les emocions, restableixen els desequilibris i condueixen a la sanació de malalties.

Alguns colors a l'ambient faciliten la realització de certes activitats. Per exemple, els llocs on predominem els colors càlids – com el taronja o el Vermell – són bons per estar actius i fer exercici, i els llocs on predominen colors freds – com blaus o verds – són millors per a la concentració.

Un altre exemple és la sensació de relaxació, reducció de l'estrès i del pànic en persones envoltades en un ambient amb llums de color violeta.

Cada color aporta un efecte/benefici específic al nostre cos.

Taronja:

- Ajuda a lidiar amb pèrdues emocionals i problemes d'introversió.
- Estimulant del sistema respiratori.
- Ajuda amb els problemes de rampes, dolor de lligaments i espasmes intestinals.
- Ajuda amb problemes d'artritis.
- Augment de l'optimisme i tònic de vida.

Groc:

- Ajuda a millorar la concentració i els reflexos.
- Estimulant intel·lectual.
- Ajuda amb els problemes de depressió.
- Ajuda amb la digestió, estrenyiment, inflamació de l'abdomen i reumatisme.
- També ajuda amb els problemes del fetge, bilis i pàncrees.

Violeta:

Ajuda amb problemes emocionals com la còlera, pors o nerviosismes.
Ajuda amb la fabricació de leucòcits i a eliminar toxines.
Ajuda a tractar l'insomni.
Ajuda amb problemes de ciàtica.

Blau:

Ajuda a aclarir la ment. Proporciona pau i tranquil·litat.
Ajuda a refrescar i calmar.
Ajuda a reduir la febre i tractar la hipertensió, còlics i espasmes estomacals.
Ajuda a baixar la pressió sanguínia.

Vermell:

Ajuda a superar pensaments negatius.
Estimula i escalfa el cos.
Augmenta la sensació d'energia i la circulació sanguínia.
Massa color Vermell pot fer sentir a la persona irritable, nerviosa i/o impacient.

Magenta:

Crea una sensació d'amabilitat, gentilesa, amor i compassió.
Ajuda amb els conflictes de confiança.
Ajuda contra l'agressivitat i ansietat.

Verd:

Considerat com a color relaxant, tranquil i refrescant.
Produeix sensació d'alegria, calma i esperança.
Ajuda a crear harmonia i equilibri.
Ajuda amb el sistema muscular i en teràpies contra el dolor.
Disminueix la pressió sanguínia.
Calma el sistema nerviós i indueix al son.