

Kiedy kolor ma znaczenie...

**Dzisiaj o tym, jakie znaczenie mają kolory
w koloroterapii – co mogą naprawić lub zmienić
w naszym zdrowiu i dlaczego warto się nimi otaczać lub
korzystać z ich naświetlań.**

Kolor biały:

- **harmonizuje i tonizuje;**
- **przywraca równowagę w organizmie;**
- **rozluźnia napięcia;**
- **wzmacnia odporność;**
- **stymuluje organizm do walki z chorobami;**
- **usprawnia metabolizm i pracę układu trawiennego;**
- **regeneruje komórki;**
- **pobudza procesy krwiotwórcze;**
- **wspomaga gojenie się ran;**
- **w dużych dawkach może zadziałać jak prawdziwy wstrząs i przełom dla organizmu – szybko poprawia stan zdrowia.**

Kolor czerwony

- energetyzuje, dynamizuje, pobudza i ożywia;
- uwalnia głęboko zablokowaną energię;
- wyostrza zmysły i ogrzewa;
- uaktywnia uśpione procesy myślowe;
- wspomaga pracę układu trawiennego i pobudza procesy przemiany materii;
- wzmacnia odporność;
- dodaje pewności siebie;
- wzmacnia odwagę i wolę walki;
- pomaga zwalczyć depresję i smutek;
- dodaje sił i energii;
- charakteryzuje osoby impulsywne, śmiałe, niebojące się wzywań i podejmowania się kilku zadań naraz;
- może pogarszać wyniki testów egzaminacyjnych – badania wykazały, że studenci, którzy bezpośrednio przed egzaminem mieli kontakt z kolorem czerwony, otrzymywali gorsze wyniki.

Kolor zielony:

- należy do neutralnych kolorów;
- uspokaja i zapewnia harmonię ducha i ciała;
- odpręża i usuwa wszelkie napięcia;
- likwiduje bóle;
- wzmacnia serce i układ krążenia i reguluje ciśnienie tętnicze krwi;
- usprawnia pracę układu immunologicznego i hormonalnego;
- wpływa na pracę organów i kształtowanie się tkanek;
- działa antyseptycznie;
- silnie wpływa na psychikę i układ nerwowy;
- poprawia percepcję zmysłową;
- wzmacnia koncentrację;
- ułatwia zapamiętywanie.

Kolor niebieski:

- **działa silnie uspokajająco;**
- **ochładza, uspokaja i wycisza;**
- **ułatwia zasypianie;**
- **hamuje aktywne procesy zapalne;**
- **działa przeciwbólowo i antyseptycznie;**
- **uaktywnia procesy wewnątrzkomórkowe;**
- **ma korzystne działanie na śluzówkę, limfę, płyny surowicze oraz tkankę łączną;**
- **usuwa z organizmu toksyny;**
- **poprawia apetyt.**

Kolor żółty:

- dodaje energii i pobudza;
- ożywia umysł;
- poprawia odporność nerwową;
- korzystnie wpływa na pracę mózgu;
- polepsza pamięć, koncentrację, logiczne myślenie oraz intelekt;
- wzmacnia mięśnie;
- pobudza do pracy układ trawienny, nerwowy i limfatyczny;
- pomaga zwalczać smutek, melancholię, depresję oraz odzyskać radość i wewnętrzną siłę.

Kolor pomarańczowy:

- pobudza, ale nie tak gwałtownie, jak kolor czerwony;
- regeneruje organizm;
- ociepla;
- usuwa skurcze;
- stymuluje tworzenie się tkanek organicznych;
- pobudza krążenie, ukrwienie tkanek, przemianę materii oraz funkcje mięśni;
- reguluje ciśnienie krwi;
- dodaje wigory, radości i wesołości;
- poprawia i harmonizuje nastrój;
- ułatwia zapamiętywanie.

Kolor fioletowy:

- **uspokaja i koi skołatane nerwy;**
- **dodaje inspiracji, poprawia koncentrację i pracę mózgu;**
- **wyptywa kojąco i normalizuje działanie wszystkich organy oprócz śledziony;**
- **uśmierza ból;**
- **zwalcza gorączkę;**
- **poprawia przemianę materii i pracę układu odpornościowego;**
- **wycisza i pogłębia intuicję;**
- **idealnie sprawdza się podczas medytacji;**
- **koloroterapia wykorzystuje go z dużą ostrożnością, gdyż cechuje się najwyższymi i najdelikatniejszymi wibracjami.**

Na koniec prezentujemy kilka „kolorowych” ciekawostek.

- Okazuje się, że pierwsze preferencje dotyczące barwy kształtują się nie w dorosłości, ale już około 2 roku życia dziecka.
- Wszelkie faworyzacje dotyczące konkretnych kolorów oraz wszelka niechęć do nich wzrasta wraz z wiekiem lub zmienia się w wyniku różnych doświadczeń życiowych.
- To, jaki kolor preferuje osoba dorosła, bierze się głównie z jej wewnętrznych przesłanek.
- Kolory to indywidualny język każdego z nas informujący innych o naszych uczuciach, pragnieniach, potrzebach, motywacji, nastroju, spełnieniu itd.
- Najpopularniejszym urządzeniem do koloroterapii jest lampa Biopton, która wykorzystuje moc kolorów dla poprawy nastroju i cennych właściwości zdrowotnych.

A jaki jest Wasz ulubiony kolor???

Życzę Wam kolorowych dni!!

Maria Gabryelczyk