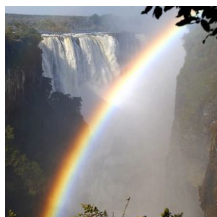


30 June 2006

By: Alexandra Lupu, Health News Editor



Cromoterapia - Inconjurati-va de culori!

Culorile au o actiune terapeutica asupra tulburarilor afectivitatii, aducand energia si speranta in vietile noastre

Daca am trai intr-o lume "pictata" numai in alb si negru am deveni mai agitati, mai nervosi si am suferi de mai multe afectiuni, cu siguranta. Chiar daca nu realizam efectele pe care culorile le au asupra psihicului si afectivitatii noastre, ar trebui sa incepem sa constientizam efectul terapeutic pe care acestea le au asupra noastra, eliberandu-ne de stres, imbunatatindu-ne sanatatea si facand lumea mai plina de lumina si de stralucire. Pe langa cele 2 non-culori, albul si negrul, exista sapte culori principale care pot fi observate de oricine atunci cand se formeaza curcubeul, dupa ploaie, sau prin reflectarea razelor soarelui intr-o prisma de cristal. Cele sapte culori care se formeaza prin prisma sunt: rosu, portocaliu, galben, albastru, verde, violet si indigo. Rosul, galbenul si albastrul reprezinta culori primare sau fundamentale, deoarece nu pot fi obtinute prin nicio combinatie a altor culori. In schimb, ele formeaza, prin amestec, celelalte culori din spectrul luminos: verdele (obtinut din combinarea galbenului cu albastrul), portocaliu (galben si rosu) si violet (rosu si albastru). Este demonstrat stiintific faptul ca lumina si culorile au efecte diferite asupra afectivitatii indivizilor. Reactiile si atitudinile fata de anumite tonuri de culoare sunt cauzate de puterea pe care culorile o "exercita" asupra psihicului nostru: ele ne pot calma, relaxa sau vindeca, sau ne pot face tristi, pot induce o stare de nervozitate etc. De asemenea, putem ghici calitatile sau defectele unei persoane in functie de preferintele pe care le are pentru anumite culori. Negrul este non-culoarea formala si conventionala, aflata in antiteza cu verdele, care este culoarea vietii. De obicei, negrul este asociat cu moartea si durerea provocata de aceasta, dar, in unele tari - cum ar fi in China - ritualul mortii este simbolizat de culoarea alba. Albul simbolizeaza Luna, prin urmare feminitatea si puritatea. Rosul este culoarea pasiunii si a optimismului, care intensifica activitatea de orice fel, fiind considerata culoarea cea mai puternica. Ea induce vitalitate, curaj si incredere in sine. Dar poate simboliza si agresiunea sau pericolul. Unele culturi o asociaza cu masculinitatea. De exemplu, vechii egipteni isi pictau statuile ce reprezentau femeii in alb, iar statuile ce reprezentau barbati in maro (considerat a fi un ton de rosu.) Rozul, format din alb si rosu, este o culoare feminina ca si albul, inducand comfort si relaxare. Portocaliul reprezinta ambitia, fiind o culoare rece prin comparatie cu rosul. Energia portocaliului ne face mai veseli si ne creste pofta de viata. Aceasta culoare este folosita ca mijloc terapeutic pentru a elimina starile de anxietate si pentru a introduce o nota de culoare in mediile terne, mohorate. Galbenul este considerat culoarea pozitiva prin excelenta, fiind cel mai aproape de lumina pura si stralucire. Este culoarea ce aduce oamenii laolalta - o culoare sociala - si in acelasi timp culoarea oamenilor inteligenti. Energia culorii galben ne ajuta sa gandim mai clar si ne stimuleaza interesul si curiozitatea. Este folosit in cromoterapie pentru a indeparta starile de stres si depresie. Verdele este recunoscut la nivel mondial ca fiind "culoarea care vindeca". Verdele simbolizeaza viata, cresterea si renasterea, fiind culoarea vegetatiei ce ne inconjoara pretutindeni. Este culoarea echilibrului si a autocontrolului. Chiar daca in anumite culturi albastrul a fost privit ca fiind culoarea cea mai apropiata de negru si tonurile inchise, o nuanta negativa prin urmare, albastrul desemneaza personalitatile idealiste si aduce liniste in suflet. Are un efect relaxant asupra sistemului nervos si este recomandata folosirea lui ca agent terapeutic in tulburarile somnului si odihnei. Maroul si griul sunt culori neutre, insa maroul este considerat a fi o culoare neutra calda, in timp ce griul este privit ca o culoare neutra rece. **RESURSE** [De ce ne cade parul? Afinele rosii si grapefruit-urile, combinatia perfecta pentru o gura sanatoasa](#) [Mitul apei - cat de multa apa este prea multa?](#) [Masti cu ingrediente naturale pentru un ten perfect](#) [Argila - Remediu natural ce vindeca](#)

[aproape orice boala](#)[Eliberati-va de starile de anxietate](#)[Tratati acnea apeland la remedii](#)[preparate in propria locuinta](#)[Aveti parul uscat si fara nici o forma? - Hidratati-l in mod natural](#)
[Cafeaua - un remediu natural la indemana oricui](#)