





## Culoarea verde în cromoterapie

- Cromoterapia sau terapia culorilor este folosită în ameliorarea unor afecțiuni diverse.
- Verdele este folosit pentru tratarea bolilor care se manifestă prin dureri acute și a bolilor cardiovasculare.
- Se consideră că această culoare echilibrează, liniștește, disciplinează mintea și corpul crescând capacitatea de autocontrol. Este folosită în cromoterapia bolilor nevrotice și în obsesii. Calmează emoțiile și reduce frecvența cardiacă.
- Verdele diminuează oboseala surmenajului, durerile cauzate de reumatism, artrită și este considerat un calmant general.

➤ În medicina naturistă se folosesc lămpi cu filtru salin de diferite culori. Acestea sunt alcătuite dintr-un bloc filtrant cu granule de săruri care are înăuntru un filament incandescent. Modifică ionizarea aerului prin eliberare de ioni negativi. Folosirea verdei la acest tip de lămpi scade insomnia, agitația și crește calitatea somnului.



➤ Se crede că și alimentele verzi au efect asupra organismului crescând abilitatea de memorare. Nu există studii concludente în acest sens, dar se crede că la 10-12 minute după o masă bogată în alimente verzi crește capacitatea de memorare pe termen lung și tonusul de asimilare al informațiilor prin învățare.

## Prin umare...

- Verdele este o culoare benefică pentru organism.
- Reduce anxietatea, are efecte calmante și ne ajută să dormim mai bine.
- Mintea noastră s-a obișnuit cu ideea că ceea ce este verde este permis și ne ajută să ne îmbunătățim calitatea vieții.
- Orașele devin din ce în ce mai gri iar stresul cotidian este pe panta ascendentă. Anxietatea, insomnia și tulburările obsesivo-fobice sunt afecțiuni din ce în ce mai frecvente la ora actuală.
- Expunerea la culoarea verde poate reduce aceste tulburări și ne poate ajuta să ajungem la o stare de echilibru.

**Keep thinking green!**



*Keep Smile For All*

**Vă mulțumesc pentru atenție!**