

CROMOTERAPIA

Cromoterapia, cunoscuta si sub denumirea de terapia culorilor, este o forma de terapie alternativa care presupune folosirea luminii sub forma de culoare pentru echilibrarea organismului. Terapia cu lumina si culori a fost folosita din cele mai vechi timpuri. Cromoterapia este folosita deseori in medicina holistica, fiind o metoda neinvaziva, ce restabileste echilibrul corpului si mintii.

Aceasta forma de terapie alternativa presupune folosirea unei culori asupra unei anumite zone a corpului. Culoarea si tonurile de lumina care radiaza catre o anumita parte a corpului au potentialul de a restabili echilibrul. Culorile creeaza un impuls electric in creier, ceea ce stimuleaza procesele hormonale si biochimice din corpul nostru.

! Cromoterapia este o metoda de terapie alternativa si nu trebuie sa inlocuiasca niciun tratament prescris de doctor. Daca aveti orice tip de afectiune, consultati si respectati ceea ce va zice medicul.

Beneficii wellness:

- Calmeaza durerea;
- Reduce inflamatiile si umflarea;
- Accelereaza vindecarea ranilor deschise;
- Culorile ne pot influenta foarte mult la nivel emotional si mental, imbunatatindu-ne starea mentala;
- Posibile beneficii pentru anxietate, stres, depresie.

Beneficii cosmetice:

- Imbunatateste aspectul fetei, gatului si pieptului prin reducerea semnelor de imbatranire, a ridurilor si a petelor de varsta.

Culorile apartinand unui anumit interval cromatic au potentialul de a imbunatati echilibrul energetic si a diminua disconfortul cauzat de anumite afectiuni. Unele culori au rolul de a ne stimula si altele de a ne calma. Cromoterapia are efecte benefice asupra stresului, oboselei, agitatiei si reduce durerea si inflamatiile. Este bine de stiut ca fiecare culoare are proprietati diferite:

- Rosu: are rol energizant, stimuland activitatea fizica si mentala;
- Albastru: este folosit pentru relaxare, putand imbunatati problemele de somn;
- Galben: este benefic pentru afectiuni nervoase sau legate de nervi;
- Verde: poate ajuta la relaxarea muschilor, nervilor si glandelor;
- Portocaliu: are actiune eliberatoare asupra mintii;
- Violet: purifica gandurile si sentimentele si ofera inspiratie; poate ajuta la remedierea nevrozei, reumatismului sau epilepsiei.

AEROMASAJUL

Aeromasajul presupune folosirea de jeturi de aer pentru un masaj corporal. Aerul este atras in tuburi de aer si incalzit, iar pe urma aerul cald este impins prin jeturi, creand mii de bule de aer revigorante. Combinatia incantatoare de apa, caldura si milioane de bule de aer mici creaza un efect unic relaxant si terapeutic. Aeromasajul este potrivit daca va doriti un masaj gentil si relaxant. Bulele de aer stimuleaza receptorii din piele, reducand tensiunea musculara. Un alt efect benefic al aeromasajului este regenerarea si intinerirea pielii.

HIDROMASAJUL

Hidroterapia presupune utilizarea externa a apei, in scop terapeutic. Apa este impinsa prin jeturi de presiune reglabila, relaxand si tonifiind muschii. De asemenea, daca jeturile de apa sunt corect directionate, hidromasajul poate accelera metabolismul, fiind un ajutor pretios in curele de slabire.