**Хромотерапія для краси та весняного настрою**

Хромотерапія (або кольоротерапія) - лікування світлом, використовується в багатьох галузях медицини та психології. Лікувальний ефект світлового випромінювання в поєднанні з різними властивостями колірного сприйняття залежить від того, який стан організму необхідно підкоригувати.

Суть методу полягає в дії енергії електромагнітного випромінювання на органи і тканини з метою їх гармонізації. Проведені дослідження кольору довели його вплив на нервову систему людини, тому хромотерапія допомагає вирішити деякі проблеми без операцій і пігулок.

За допомогою білого кольору можна добитися заспокоєння, розслабитися і отримати очищення. Схожим впливом на організм людини має зелений колір - він сприяє релаксації, допомагає послабити нервове й емоційне напруження, нормалізує сон і усуває дратівливість. У хромотерапії зелений колір використовується для лікування порушень кровообігу, у тому числі і мозкового, при цьому відновлюється зір і зникають головні болі.

Блакитний колір допомагає розслабитися і налаштуватися на відпочинок - його активно використовують при лікуванні порушень сну, сильному емоційному напруженні. Жовтий колір ефективно справляється з депресивними станами, сприяє посиленню обміну речовин і стимуляції всіх процесів в організмі. Хронічна втома і стресовий напруга також лікується за допомогою жовтого кольору - життєрадісного і оптимістичного. У процесі лікування людина позбавляється від проблем з травленням, в основі яких лежать соматичні розлади.

Червоний колір робить людей впевненими в собі, бадьорими і енергійними. Трохи агресивний по своєму впливу, червоний колір нормалізує психічний стан людини і його часто використовують для відновлення організму, проведення реабілітаційної терапії.

Самий «живий» і яскравий колір - помаранчевий. Він часто використовується для лікування затяжних депресій, практично всіх видів уражень нервової системи. Оранжевий колір будить всі процеси, нормалізуючи апетит та адекватне сприйняття навколишнього світу. Вплив на м'язову систему полягає в знятті спазмів і розгладженні волокон, а рішення астматичних проблем за допомогою оранжевого кольору призводить до значного поліпшення стану хворої людини.

Протипоказань до хромотерапії не існує, основне завдання - грамотно підібрати індивідуальну програму і слідувати терапевтичним принципам.