

Cromoterapia

Conhecida como terapia complementar, a cromoterapia é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde – OMS desde 1976 e, agora, também está disponível para os pacientes do Instituto de Oncologia do Paraná – IOP. A cromoterapia é um método que se utiliza de cores com objetivo de harmonizar o corpo, atuando em todos os seus níveis. Cada cor possui uma vibração específica e uma capacidade terapêutica que auxilia e promove a saúde e o bem-estar, de forma holística. Conhecida como terapia complementar, a cromoterapia é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde – OMS desde 1976.

Há relatos de que culturas antigas no Egito, na China e Índia construíram grandes salões, onde os pacientes eram “banhados” em luzes que eram filtradas através de vários painéis de vidro coloridos ou janelas. Acreditava-se que essa terapia auxiliava a revigorar o corpo cansado. Hoje, os terapeutas especializados em cromoterapia costumam combinar as cores com outras técnicas complementares, como, por exemplo, aromaterapia, ioga, musicoterapia e meditação. Cores proporcionam ambiente agradável durante espera e aplicação de medicamentos.

Segundo especialistas da área, as cores com as quais interagimos podem nos impactar em um nível emocional, mental, espiritual e físico. Todas as pessoas possuem centros de energia no corpo que, estando em harmonia, proporcionam melhor bem-estar. As cores das lâmpadas, principalmente, são utilizadas para fins terapêuticos, visando, com determinadas frequências luminosas, restaurar, manter ou alternar as vibrações do corpo. O objetivo é proporcionar qualidade, tranquilidade e harmonia para a saúde física e mental.

Saiba quais são as sete cores principais:

Vermelho

Símbolo do amor, da paixão e da sedução. A cor vermelha transmite força e coragem, além de estimular as células cerebrais e a combatividade. Em ambientes, pode trazer energia e motivação, mas deve ser utilizada em pequenos espaços com moderação, para não agitar demais

Laranja

É uma cor de regeneração, reconstrução e restauração, ligada à autoestima e aos relacionamentos. É também o tom da alegria, do calor e da vontade. Libera a energia, aviva as emoções e origina bem-estar e satisfação. Sendo,

ainda, um estimulante mental, utilizá-la em ambientes de estudo e trabalho favorece a concentração.

Amarelo

Representa calor, alegria e energia. É estimulante, energizante, purificador e eliminador. Estimula a percepção, o intelecto, o raciocínio e a memória. Desperta a esperança e auxilia nas situações de desespero, tristeza e nostalgia.

Verde

Associada à paz, natureza, saúde e abundância, essa cor equilibra o corpo e a mente. Possui propriedades analgésicas, e é bastante utilizada em ambientes hospitalares, justamente por auxiliar e complementar positivamente as terapias convencionais.

Azul

É uma cor suavizante e calmante. Reduz a ansiedade, o estresse, a dor e proporciona o relaxamento e a quietude. É o tom do equilíbrio, da harmonia e da expansão espiritual. Tem efeito relaxante e analgésico.

Índigo/Anil

Equilibra as energias, aprimora a intuição e purifica ambientes. Para a cromoterapia, esse tom é capaz de aumentar a conexão entre as pessoas e equilibrar locais, pois proporciona calma, paz mental e estimula a intuição.

Violeta

É a cor da transmutação de energias, capaz de regenerar um ambiente estressante e/ou um organismo estafado, pois reduz medos e angústias e proporciona estabilidade e equilíbrio.