

به نام خداوند بخشنده و مهربان

# COLOR THERAPY



# رنگ درمانی

رنگ درمانی علمی است که از رنگ‌ها در درمان بیماری‌های جسمی و روانی برای اهداف پزشکی استفاده می‌شود.



# از ابتدا...

□ **مصریان باستان:** از رنگ‌ها برای درمان بیماران استفاده می‌کردند. آنها معبدها یا اتاق‌های جداگانه می‌ساختند و هر یک از این اتاق‌ها را با رنگ خاصی، بنفش، صورتی، آبی نورپردازی می‌کردند. آنها این معبد را جایگاهی برای پرستش خدایان قرار می‌دادند و اعتقاد داشتند اگر بیماران در این نورهای رنگی به پرستش خدایان بپردازند، بیماری و دردشان بهبود می‌یابد.

# هدف رنگ آمیزی

▶ مهم ترین هدف کروموپاتی برقراری نظم فیزیولوژیکی و تعادل روانی در انسان است که بر اساس واکنش متفاوت افراد به رنگ ها انجام می شود. کارشناسان اعتقاد دارند رنگ ها به روش های مختلف سبب بهبود شرایط فیزیکی و روحی ما می شوند. مثلا وقتی استرس داریم، رنگ ها با ایجاد آرامش و تعادل روحی کمکمان می کنند و وقتی افسرده هستیم، به ما روحیه و انرژی می دهند. برخی از افراد با دیدن رنگ سبز و دویدن روزانه در طبیعت حال بهتری پیدا می کنند و برخی با پوشیدن لباس زردرنگ.



# تکنیک‌های رنگ‌درمانی

▶ دو تکنیک اصلی کروموتراپی وجود دارد.

۱. از طریق بینایی: یعنی با نگاه کردن به یک رنگ خاص به این امید که بدن شما پاسخ مورد نظر را ایجاد کند.

۲. با انعکاس مستقیم رنگ‌های خاص در قسمت‌هایی از بدن مثل پوست: به این امید که بتواند به درمان یک بیماری خاص کمک کند.

رنگ می‌تواند از طریق چشم یا پوست وارد بدن ما شود. هر رنگی که می‌توانیم ببینیم طول موج و فرکانس منحصر به فرد خود را دارد. هر فرکانس منحصر به فرد، تأثیر متفاوتی روی افراد دارد و برای اهداف متفاوتی استفاده می‌شود. رنگ‌های گرم معمولاً برای جلوه‌های تحریک‌کننده استفاده می‌شوند. اما رنگ‌های سرد برای اثرات آرام‌بخش استفاده می‌شوند.

# قرمز

رنگ قرمز محرک اعصاب و خون است و آدرنالین را آزاد می کند و موجب فعال شدن گردش خون و نشاط بخشیدن به بدن می شود. رنگ انرژی حیات است و به جریان خون و رفع بیماری های خونی کمک می کند.  
درمان بیماری های...



۱. احساس سرما و لرزش

۲. کم خونی - عدم تعادل

۳. زکام

۴. برونشیت

ممنوعیت...

۱. افراد عصبی

۲. افرادی که فشارخون بالایی دارند.

# نارنجی

رنگ نارنجی نیرو بخش بوده و سمبل انرژی می باشد.  
درمان بیماری های...



۱. کلیوی
۲. سنگ صفرا
۳. آسم
۴. پرکاری و کم کاری تیروئید
۵. ضداسپاسم
۶. درمان ضعف ریوی

استفاده از این رنگ، ممنوعیت خاصی ندارد.





رنگ‌ها  
لبخندهای  
طبیعت  
هستند

