

# Czerpmy z mocy światła i kolorów w Manor House SPA

Światło odpowiada za wytwarzanie „hormonów szczęścia”. Koloroterapia podnosi odporność, niweluje zmęczenie, poprawia nastrój i samopoczucie. Warto ją stosować zwłaszcza zimą.

W ciepłe promieni słonecznych czujemy przypływ energii, mamy więcej sił do działania, jesteśmy też bardziej zadowoleni i szybciej się relaksujemy. Wraz z niedoborem światła przychodzi spadek nastroju i zimowe przygnębienie, tak często w polskim klimacie.

## Lecznice właściwości światła

Helioterapia, czyli leczenie słońcem, jest stosowana w wybranych chorobach dermatologicznych i alergicznych oraz dobrze wpływa na układ nerwowy (zmniejsza depresję). Promieniowanie słoneczne (UV) łagodzi m.in. trądzik, łuszczycę i atopowe zapalenie skóry. Światłolecznictwo jest szeroko wykorzystywane w medycynie tradycyjnej oraz niekonwencjonalnej. Zabiegi koloroterapii pobudzają pracę gruczołów, wspomagają funkcje skóry i gospodarkę hormonalną. Co ważne, sprawdzają się także u osób, którym nic nie dolega, bowiem służą poprawie samopoczucia.

## Siła kolorów

Ciepłe barwy wywołują stany większego pobudzenia, przyspieszają tętno i dodają energii, a kolory zimne – uspokajają, wyciszają, wpływają pozytywnie na koncentrację i łagodzą napięcia emocjonalne. Każda barwa emituje inną częstotliwość drgań, podobnie jak komórki ludzkiego ciała. Gdy jesteśmy zdrowi, częstotliwość ta jest stała. Gdy chorujemy – ulega zakłóceniom, a odpowiednie barwy pomagają wrócić do normalnego stanu. Na zestresowanych dobrze działa kojący niebieski, białe światło pobudza przemianę materii, wzmacnia pracę organizmu, ale też działa antydepresyjnie i poprawia nastrój. Kolor czerwony gasi bóle, łagodzi zmiany zwyrodnieniowe, sprzyja leczeniu blizn i ran operacyjnych oraz anemii. Stosuje się go w **saunach typu infrared**, gdzie promienie podczerwone

ogrzewają ciało, rozgrzewają podskórną tkankę tłuszczową, mięśnie i narządy wewnętrzne sprzyjając poprawie samopoczucia, zwiększeniu metabolizmu.

## Okiem kosmetyka

Stosując koloroterapię można złagodzić podrażnienia skóry i pobudzić jej procesy. Kolor niebieski łagodzi opuchlizny, przeciwdziała obrzękom, stymuluje układ limfatyczny. Biel wspomaga gojenie się ran, łagodzi zaczerwienienia, pobudza też tworzenie kolagenu. Fiolet wzmacnia naczynia krwionośne, sprzyja odprężeniu i działa przeciwzmarszczkowo. Czerwony pobudza krążenie, przemianę materii i ukrwienie skóry, oczyszcza z toksyn, jest stosowany w walce z cellulitem. Zielony uspokaja, harmonizuje i regeneruje, może zmniejszyć nadmierną aktywność gruczołów przy łojotoku i trądziku.

## Okiem fizjoterapeuty

Działanie foto- lub koloroterapii wspomaga działanie zabiegów, np. masażu. W Gabinetach Bioodnowy Manor House SPA można zastosować **terapię harmonizacji czakr na Kryształowym Łóżku, która otwiera i pobudza centra energetyczne (czakry) oraz wzmacnia przepływ energii**. Wpływa to korzystnie zarówno na cały organizm, jak i na poszczególne organy. W Kryształowym Łóżku wiązki światła o konkretnej długości fali i kolorze przechodzą przez kryształy Vogla działające jak lasery i są kierowane na odpowiednie czakry wzmacniając ich energetyczne pola. Użycie właściwego koloru umożliwi swobodny przepływ energii przez daną czakrę, równowagę dysharmonii i brak energii. Odblokowanie ośrodków energetycznych sprawia, że potencjał

energetyczny wyrównuje się, co wycisza problemy zdrowotne i emocjonalne, a sam organizm funkcjonuje sprawniej. Efekt wzmacnia działanie kryształów, których lecznicze właściwości są znane od wieków (niwelują bóle kręgosłupa, zaburzenia równowagi, żołądkowe i tarczycy oraz dolegliwości serca, poprawiają wzrok i korzystnie wpływają na skórę, odmładzanie ciała i system immunologiczny).

Jak na holistyczną terapię przystało, chromoterapia wpływa na ciało, umysł i ducha. Leczenie kolorami jest nie tylko przyjemne, ale i bezpieczne. Jest to tylko część z oryginalnych metod stosowanych w Manor House SPA. Warto odwiedzić tę enklawę spokoju i dobrej energii, by samemu czerpać z dobroczynnej dla zdrowia biowitalności.

✪ [www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl) ✪

