

LYSTERAPI

Kan øge energiniveauet og modvirke træthed



Blå: Fred, ro, afslappende, harmoni

Indigo nuancer: Positiv indvirkning på hudproblemer

Grøn: Beroliger nerver, bidrager til emotionel balance, natur

Gul: Stimulerer nerver og bringer lyse, varme og glade tanker til sindet

Orange: Øger energiniveauet, begejstringen

Rød: Stimulerer krop, sind, blodcirkulationen

Lysterapi er et alternativ til:

- Antidepressiv medicin
- Andre terapiformer mod depression og søvnløshed.

Behandling med terapilys har positiv indvirkning på:

- At der sker en kemisk reaktion i hjernen, der formindsker omdannelsen af serotonin til søvn hormonet melatonin. Folk kan føle sig sløve på grund af lave niveauer af serotonin, hvilket kan føre til depression.
- Humør, velvære, energidepoterne og vinterdepression