

# O poder do arco-íris

O efeito das cores por meio de garrafas, lâmpadas e até alimentos pode ser transformador. **VIVA!** mostra agora como você pode usá-las para curar doenças e espantar o estresse

Uma das grandes ferramentas da terapia holística para incentivar a harmonia entre o corpo, o espírito e a mente são as cores. A cromoterapia tem grande capacidade terapêutica e usa, principalmente, os tons do arco-íris. Nesta aula, o terapeuta Nei Naiff mostrará os poderes das tonalidades e ensinará você a colocar o efeito delas em prática de três maneiras: através da luz artificial, da água solarizada e até da alimentação.

	Vermelho	Laranja	Amarelo	Verde	Azul	Índigo	Violeta
Plano físico	Revigora o sangue e é indicado para eliminar doenças como anemia e fraqueza. Também trabalha na melhora da atividade sexual.	Estimula o sistema muscular, facilita a digestão e, por consequência, a absorção de nutrientes. Ainda auxilia em tratamentos contra a obesidade.	Expulsa as toxinas do organismo; ajuda no tratamento dos sistemas nervoso, muscular, esquelético e linfático; e age no combate da má digestão.	É antisséptico, e bactericida; melhora o ritmo cardíaco, a pressão arterial, os problemas digestivos e respiratórios; favorece a cicatrização.	Anti-inflamatório, antitérmico e bactericida, tem efeito contra dor, cólica, azia, gastrite e hipertensão. Desacelera infecções e equilibra o sistema nervoso.	É ideal para infecção nos olhos, ouvidos ou garganta. Ajuda no tratamento de viroses e tem efeito analgésico, anestésico e bactericida.	Atua como antibiótico, anti-inflamatório, bactericida e germicida. Acelera a cicatrização de lesões musculares ou de fraturas.
Plano emocional	Acaba com a preguiça, a indisposição e a desmotivação. Desenvolve a individualidade, a coragem, e a força para a realização dos seus ideais e objetivos.	Atua para acabar com o desânimo, a timidez e o sentimento de culpa. Ajuda a superar obstáculos e traz sensação de prazer e bem-estar.	É indicado para acabar com o medo de mudanças e a dificuldade de socialização. Também desenvolve a coragem e a alegria e dá mais ânimo.	Ótimo contra o estresse, o cansaço, a mágoa e o medo de se relacionar. Age no tratamento da tensão muscular, aliviando dores no corpo, e traz autocontrole.	Controla o estresse, a ansiedade e a impaciência. Faz com que medo de perder e de não ser compreendido suma. Estimula a comunicação.	Evita a insônia, o ciúme e o desejo de vingança. Ideal para casos de nostalgia e para quem enfrenta períodos de transição, como divórcio e demissão.	Perfeito para quem passou por traumas psicológicos, emocionais ou físicos, pois acalma. Incentiva a limpeza astral e desenvolve a intuição.
Plano espiritual	Símbolo da vida e da alma terrestre, ativa a devoção ao próximo.	Impulsiona a alegria de viver, a felicidade e favorece a meditação.	Marca da iluminação divina, melhora a criatividade e encoraja a mediunidade e a intuição.	O verde é o ícone da vida por purificar a aura e incentivar a autocura.	Emblema do anjos, purifica o ambiente, favorece a fidelidade e a serenidade.	Indica a transição para uma nova fase, ajuda a ter autoconhecimento e prudência.	É a representação da piedade. Elimina a negatividade dos ambientes.
Indicações essenciais	Evite o uso da cor se tem má circulação, coágulo, cardiopatia, hemorragia, dermatite, hipertensão, virose, febre ou infecção. Se estiver ansiosa ou menstruada não use luz artificial ou água solarizada.	As mesmas restrições da cor vermelha cabem aqui. Se você se encaixar num dos casos descritos ao lado, prefira o uso terapêutico de alimentos na cor laranja em vez da água solarizada ou luz artificial.	Caso você se encaixe em uma das situações descritas na cor vermelha, prefira o uso terapêutico dos alimentos da cor amarela em vez de água solarizada ou luz artificial.	Não há contraindicação, pois equilibra todos os problemas. Na dúvida, use-o sempre. Saiba que a cor rosa, tem as mesmas características da verde: traz alívio, paz interior e perdão.	Não use a luz artificial ou a água solarizada para desânimo, preguiça, má circulação, pressão baixa, gripe, resfriado, depressão, desinteresse sexual ou impotência – além de casos de divórcio e desemprego.	Sem contraindicações. Outra opção é a luz prateada, que age da mesma maneira que a cor índigo. É indicada no tratamento complementar da quimioterapia, de transplantes e grandes cirurgias.	Em casos de depressão, esquizofrenia ou dependência química, não use a água solarizada nem a luz artificial. O melhor é optar por tratamentos com as cores rosa, índigo ou verde.

Terapias alternativas **VIVA!**

por Belisa Rotondi Aula 2

# Cura colorida

Agora, coloque em prática o poder das cores de acordo com três técnicas principais

## Luz artificial

Nesse tratamento, você deve deixar a lâmpada da cor escolhida perto do corpo ou exposta no ambiente

### 1. PARA A SAÚDE DA AURA

Material Abajur ou spot com lâmpada colorida.

Passo a passo Feche portas e janelas, bloqueando a luz externa. Enquanto descansa, deixe a lâmpada acesa por cerca de três horas. Fique atenta: não use as cores vermelha, laranja ou amarela para dormir.

### 2. PARA ACELERAR TRATAMENTO OU AUTOCURA

Material Spot de mão com lâmpada colorida.

Passo a passo Coloque-o a 30 centímetros da região afetada por três minutos. Desligue, espere três minutos e repita duas vezes. Faça o processo duas vezes ao dia.

## Água solarizada

A técnica promove a cura através da ingestão da água mineral energizada na cor ideal para seu tratamento. Há três técnicas de preparo do elixir, escolha só uma – e mantenha a garrafa na geladeira por até sete dias.

1. Encha uma garrafa de vidro branco transparente com água e embrulhe-a em celofane da cor escolhida. Coloque-a no sol até as 8 h da manhã por até meia hora. Não deve haver sombra ou nuvens nesse período.

2. Repita o processo anterior, mas, agora, use uma garrafa de vidro do tom preferido, sem celofane.

3. Sob uma lâmpada da cor selecionada, a 30 centímetros de distância, deixe uma garrafa de vidro transparente com água mineral por uma hora.

**Importante!** Beba um copo da água solarizada em jejum ou antes de dormir até você se sentir melhor.

## Dica do professor

*“Para melhorar os efeitos terapêuticos das cores e acalmar as emoções, acenda uma luz verde, deite-se e faça a meditação da aula 1 visualizando-se em um campo de flores brancas”*



Foto: Arquivo pessoal

Nel Naiff, terapeuta, autor de *Curso Completo de Terapia Holística & Complementar* (Ed. Nova Era, R\$ 32,90). Site: [www.neinaiff.com](http://www.neinaiff.com)

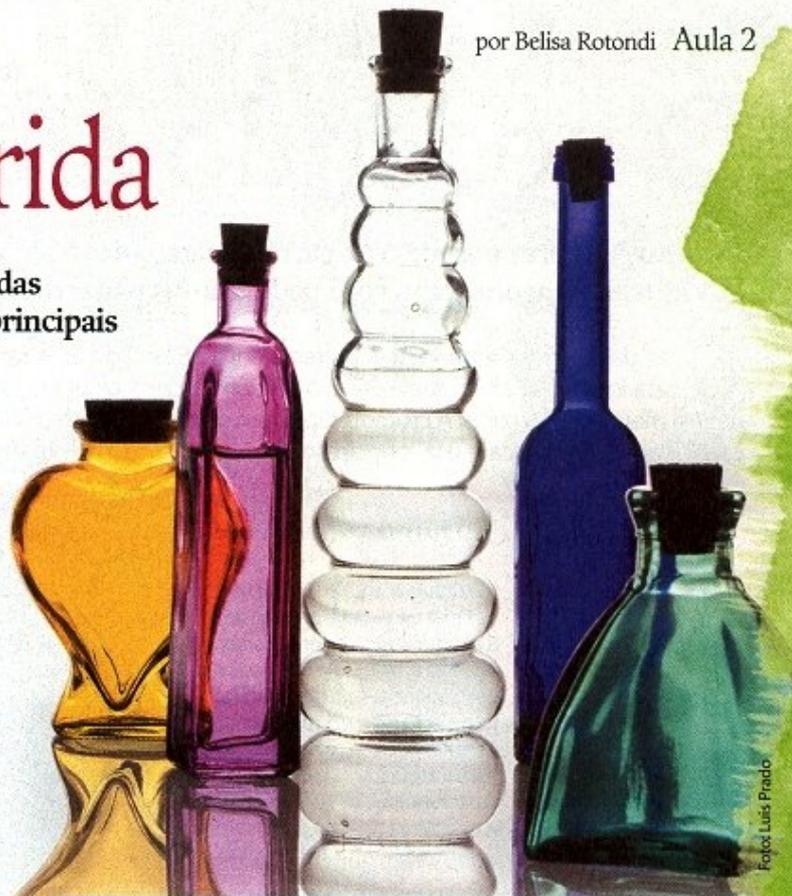


Foto: Luis Prado

## Alimentação

Frutas, verduras e legumes também trazem energias de acordo com a pigmentação que têm. Não há contraindicação no consumo, mas é preciso tomar cuidado com excesso. “O ideal é ter no mínimo três cores de alimentos em uma refeição, entre vegetais e leguminosas”, explica o terapeuta Nei Naiff.

**Vermelho** Acerola, ameixa vermelha, beterraba, carnes vermelhas e suínas, feijão (caroquinha, preto, rosinha), goiaba, maçã vermelha, melancia, morango, pimentão vermelho, rabanete, tomate, uva rubi.

**Laranja** Abóbora, açafraão, cenoura, damasco, laranja-pera, manga, maracujá, melão-cantalupo, pêssego, nectarina, tangerina.

**Amarelo** Abacaxi, abobrinha, ameixa-amarela, arroz, aspargo, atum, bacalhau, banana, batata, caju, carambola, carne de aves, cebola, feijão (rajado, fradinho, branco), gengibre, laranja-lima, mamão, melão, milho, pera, pimentão amarelo.

**Verde** Abacate, acelga, alface, anchova, badejo, brócolis, cebolinha, cheiro-verde, chicória, chuchu, couve, ervilha, espinafre, feijão (verde, corda), hortelã, jiló, kiwi, lentilha, limão, maçã verde, manjerição, pepino, pimentão verde, pistache, quiabo, repolho, rúcula, sardinha, uva-italia, vagem.

**Azul** Frutas silvestres (bagas azuis).

**Índigo** Amora, frutas silvestres, jabuticaba, jamelão, mexilhão.

**Violeta** Açaí, alface-roxa, alho, ameixa, batata-doce, berinjela, cebola-roxa, feijão (azumi, roxinho), figo, lula, polvo, repolho-roxo.

Agradecimento: TokStok

**Próxima aula:**  
Aromas que curam e purificam