

L'utilisation de la couleur pour la santé est basée sur la sagesse des cultures anciennes. Ce tableau offre un résumé de base de l'utilisation traditionnelle de la couleur, à l'exception de la lumière infrarouge proche (IR). L'utilisation de la lumière NIR a été rendue possible grâce à la naissance de la technologie moderne des diodes électroluminescentes. (LED).<sup>1</sup>



Couleur	Description
ROUGE	Stimulant, énergique et vigoureux. Le rouge est la couleur du pouvoir et de la vitalité avec un effet d'encouragement. Traditionnellement, on pense que le rouge est lié au métabolisme nutritionnel, au sang, au foie et à la peau.
INFRARED proche (NIR)	Traditionnellement, on pense que la lumière NIR est liée aux yeux, aux muscles, aux nerfs, à la fonction immunitaire et à la peau. Pour appliquer sur les yeux, on suggère de diriger la lumière sur le côté de la tête avec les yeux fermés.
ORANGE	Stimulant, énergisant et dynamique. Une couleur de joie, de bonheur et de créativité. La nourriture fournie par la plupart des vitamines B et plusieurs minéraux; y compris le calcium, le cuivre et le sélénium. Traditionnellement, on pense que la couleur orange est liée à la digestion, à la fonction immunitaire, aux reins et aux poumons.

suite à la page 2 ...

... suite de la page 1

Couleur	Description
JAUNE	Stimulant. Une couleur de joie, de bonheur et de vivacité d'esprit. Les vitamines A et C sont dans le spectre de la couleur jaune. Le magnésium, le sodium et le molybdène sont parmi les minéraux qui fournissent le jaune. Traditionnellement, on pense que le jaune est associé à la lymphe et la peau.
VERT	Équilibrant et apaisant. Une couleur de contentement et de confiance. Le vert est souvent appliqué avant et après les autres couleurs pour apporter un meilleur équilibre. Traditionnellement, on pense que le vert est lié au cœur, à la fonction immunitaire, aux glandes, aux nerfs et aux os.
BLEU	Relaxant et apaisant. Une couleur d'intuition. Effet astringent et rafraîchissant. Le bleu peut être utilisé pour ajuster nos horloges biologiques (rythmes circadiens). Traditionnellement, on pense que la couleur bleue est liée à la peau, aux intestins, aux yeux et aux nerfs.

1. Notez que ces données n'ont pas été scientifiquement examinées par des méthodes conventionnelles.