

### **PUNANE**

- muudab energiliseks, vitaalseks
- soojendab
- soodustab vereringlust
- stimuleerib adrenaliini ja punaliblede tootmist veres, seksuaalset jõudu ja menstruaalvoolu
- tugevdab tahtejõudu
- julgustab

### **ORANŽ**

- soojendab
- rõõmustab
- vabastab kehalisest ja emotsionaalsest pingest
- toetab vaimset seisundit

### **KOLLANE**

- inspireerib
- ergastab meelt
- tugevdab närve
- aitab analüüsida
- soodustab enesekontrolli
- hajutab eraldatusetunnet
- parandab naha seisundit
- tekitab rahuseisundit

### **ROHELINE**

- harmoniseerib ja tasakaalustab
- leevendab ja tervendab
- toniseerib
- mõjutab aju, närve, südant ja silmi
- aitab loobuda
- värskendab

### **HELESININE, TÜRKIIS**

- rahustab ja jahutab
- alandab põletikku
- lõdvestab ja tasakaalustab
- aitab verejooksu peatada
- aitab toitumist parandada ja nahka ning keha tervendada
- kannab tõde, lojaalsust ja vastutustunnet

### **TUMESININE, INDIGO**

- elektriline
- jahutav ja kokkutõmbav efekt
- tuimestab
- aitab toota valgeid vereliblesid ja tõsta immuunsust
- suurendab kõhunäärme ja põrna aktiivsust
- rahustab südant ja närvisüsteemi

### **VIOLETNE, LILLA**

- stimuleerib spirituaalsust
- tõstab intuitsiooni
- inspireerib
- avardab jumalikku arusaamist