



Цветотерапия - это метод лечения цветом. В древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах. Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи словно купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей.

Наш мозг воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. И так же, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете.

Итак, какие цвета и как на нас воздействуют.

КРАСНЫЙ повышает внутреннюю энергию, сексуальность, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ. С древних времен первобытные люди связывали красный цвет с жизненной силой. Он символизирует энергию.

Мышцы тоже реагируют на красный цвет. Он помогает расслабиться застывшим членам и суставам, особенно ногам.

Красный цвет действует оптимистически. Если вы быстро устаете, постоянно хотите спать, попробуйте украсить комнату, в которой работаете, чем-нибудь красным. Повесьте перед глазами картинку в красных тонах или просто положите на стол ярко-красную папку. Это улучшит настроение, повысит работоспособность и жизненный тонус.

ОРАНЖЕВЫЙ помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх. Оранжевый цвет полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта, исцеляет почки и мочевой пузырь, стимулирует работу надпочечников.

Оранжевым цветом лечат психические срывы и депрессивные состояния. Он помогает освободиться от навязчивых страхов и укрепляет морально.

Оранжевый – цвет урожая, плодов земли, выросших под лучами солнца. Он возбуждает аппетит.

ЖЕЛТЫЙ повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние очень благотворно при нарушениях работы печени. Желтый цвет воздействует на солнечное сплетение, которое связано с печенью, желчным пузырем, селезенкой и желудком.

Это цвет смеха. Это цвет энергичных людей. Желтый цвет придает живость уму, помогает быстро усваивать информацию, способствует ясности и точности мысли, будит любознательность.

ЗЕЛЕНЫЙ способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности. Он самый гармоничный и уравновешенный из всех цветов Вселенной. Зеленый цвет состоит из желтого и голубого. Желтый – это последний цвет горячей стороны спектра, а голубой – первая часть холодной его стороны. Это цвет гармонии и равновесия. Он успокоит и охладит эмоции. Зеленый цвет направляет. Поэтому его используют тогда, когда нужно принять решение.

Зеленый цвет помогает при клаустрофобии (боязни замкнутого пространства), расширяя пространство.

ГОЛУБОЙ успокаивает, повышает иммунитет, снимает воспаление. Голубой цвет представляет высший порядок ума. Его сила в спокойствии и прямоте. Голубой цвет помогает при стрессах и волнениях, он способен снизить кровяное давление. С его помощью снимают воспаления, останавливают кровотечения.

Голубой цвет приносит мир и удовлетворенность. От него веет спокойствием, уравновешенностью. Он располагает к размышлениям, напоминает о необходимости отдохнуть и расслабиться.

Заснуть будет легче, если, например, читать на ночь под голубым абажуром.

СИНИЙ вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание. Поскольку в поле его влияния входят уши, глаза и нос, синий цвет хорошо помогает при острых воспалениях носовых пазух и катаральных явлениях. Это наиболее сильный болеутоляющий цвет спектра.

ФИОЛЕТОВЫЙ усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.

Фиолетовый цвет очень полезен при любых внутренних воспалениях. Уменьшает высыпания на коже, ослабляет сердцебиение, помогает при любых нарушениях, связанных с головой (например, при сотрясении мозга), успокаивает эмоционально неустойчивых людей. Фиолетовый цвет очень мощен. Он несет в себе мир, сочетая силу и мягкость.

Если вам одиноко или вы ощущаете оторванность от жизни, представьте себе фиолетовый цвет – он защитит вас.

Поскольку фиолетовый цвет соединяет в себе красный и голубой, он способствует союзу тела и духа. Обостряет зрение и чувства, но подавляет аппетит.

Однако, фиолетовым надо пользоваться осторожно – это тяжелый цвет. Его избыток может вызвать депрессию. Он не рекомендуется для лечения маленьких детей.