Автор: Androundefined
21.02.2010 02:34 -

Еще в древности врачеватели задумывались над тем, отчего человеку снова и снова хочется созерцать многообразие красок, подаренных природой, будь то ярко-синее небо, сочная зелень травы или лазурь безбрежного океана. После долгих размышлений они высказали догадку, что, возможно, цвета наделены магической силой. Позднее, основываясь на предположениях древних мудрецов, ученые вывели теорию, послужившую базой для цветотерапии – методики, признанной и современной наукой.

Суть в том, что все оттенки, существующие в природе, испускают излучение, которое, проникая в ткани, вызывает определенные биохимические реакции, гармонизируя иммунную, эндокринную, половую и нервную системы. И что примечательно, цвет необязательно видеть, поскольку воспринимается он клетками кожи. Одно из подтверждений дал эксперимент, проведенный австрийскими медиками. В его ходе участникам завязали глаза и пригласили сначала в комнату с красными стенами, а затем – с синими. В первой у испытуемых врачи зафиксировали учащенное сердцебиение, а во второй все встало на круги своя – пульс нормализовался незамедлительно.

Информационный поток

Определенные реакции организма обусловлены тем, что каждый цвет несет в себе некую информацию. Проще говоря, обладает индивидуальным характером, влияющим на здоровье души и тела.

Так, **красный** активизирует клеточные функции, ускоряет микроциркуляцию, пробуждает жизненную силу, пресекает воспалительные процессы. Все его оттенки хороши при анемии, менструальных и мышечных болях, гипотонии (пониженном артериальном давлении) и простуде. В психологическом плане красный гонит прочь тоску и отрицательные эмоции, служит отличным стимулом для позитивных начинаний. В связи с тем, что он вызывает всплеск адреналина, пользоваться его стимулирующими свойствами лучше по утрам, когда требуется быстро проснуться или поддержать общий тонус. Кроме того, при обращении к нему важно чувство меры, иначе велик риск заполучить «побочный эффект» - раздражение и обострение какого-либо недуга.

Оранжевый полезен при сбоях в работе органов пищеварения, почек и мочевого пузыря, при легочных, сердечных и эндокринных расстройствах. Обладая способностью

уравновешивать гормональный статус, он поможет в лечении бесплодия, а также облегчит дискомфортные состояния, вызванные наступлением менопаузы. Этот цвет действенен при депрессиях, так как освобождает от навязчивых страхов, побуждает к общительности, добродушию и продвижению вперед.
Родственник оранжевого **желтый** «курирует» весь пищеварительный тракт, как то: печень, желчный пузырь, селезенка и желудок. Будучи замечательным «санитаром», он очищает от токсинов, выводит лишнюю жидкость. Вообще, его достоинствам несть числа, недаром же еще в Древнем Египте успешно практиковали Ра-терапию в честь бога Солнца. Известно, что желтый укрепляет нервную систему, дарит отменное настроение, будит любознательность и коммуникабельность, придает ясность мыслям, служит верным компасом на жизненном пути.

Вибрации **зеленого** позитивно влияют на сердечно-сосудистую систему, приводя в норму давление, исцеляя головную боль и мигрени, устраняя покраснение и усталость глаз. Правда, существует мнение, что одежду зеленого оттенка не нужно носить людям, у которых обнаружены опухоли, желчнокаменная болезнь, поскольку этот цвет провоцирует рост образований.

Считаясь самым гармоничным и уравновешенным из всех существующих цветов во Вселенной, **зеленый** гасит возбуждение и восстанавливает стабильность, в том числе и во взаимоотношениях, погружает в атмосферу умиротворения. Вот почему нам доставляет огромное удовольствие гулять в лесу, по шелковистому ковру травы, среди зелени деревьев. Этот цвет – верный помощник в принятии решений, так что если одолевают сомнения, просто закройте глаза и мысленно его представьте – наверняка это поможет сориентироваться в дальнейших действиях.

Синий, равно как и индиго, облегчает течение недугов эндокринной системы, решает проблемы, связанные с позвоночником, воспалениями горла и носовых пазух. Но стоит помнить, что это очень активные оттенки, имеющие обыкновение держать в тонусе, а значит, их переизбыток грозит довольно неприятными ощущениями эмоциональной усталости, подавленности. Находящиеся в данном спектре голубые тона – антисептики, снимающие воспаления и лихорадку; отличные успокоительные, заставляющие позабыть о бессоннице, в особенности, если смотреть на них каждый вечер перед сном; источники вдохновения.

Фиолетовый «управляет» костной системой, улучшая самочувствие при артритах, тормозит рост опухолей, поддерживает иммунную систему. В целом же это довольно мощный цвет – ему под силу обострить чувства, выявить и выплеснуть наружу скрытые

возможности, создать ощущение защищенности. Испытать возможности фиолетового поможет такой рецепт «цветовой медитации»: почувствовав себя одиноко, вообразите, что купаетесь в фиолетовых струях. Неуютное настроение как волной смоет.

Колористический практикум

Вообще, вариантов извлечения целебной силы цветов существует достаточно много, каждый может выбрать именно то, что ему больше всего приходится по душе.

Проще простого, допустим, при обострении артрита перевязать ногу либо руку фиолетово-синим платком – спустя час боль заметно притупится. Для повышения работоспособности положите на стол ярко-красную скатерть, украсьте комнату алыми розами. На ночь глядя, если день выдался достаточно напряженным, наденьте элегантную пижаму в сине-голубых тонах – и будете спать сном младенца. Также можно принять ванну с солью или пеной лазурного оттенка.

Необременительный и в то же время эффективный путь – «зарядить» нужным цветом воду, которая прекрасно аккумулирует информацию. Для этого необходимо изготовить подставки (подойдут салфетки, цветная бумага или картон) и поместить на них стакан с водой. Одного часа достаточно, чтобы жидкость «впитала» энергетику и передала ее «по адресу». Пить цветной эликсир следует в небольших количествах, мелкими глотками.

Среди методик цветотерапии интерес представляют и «лечебные» картины (репродукции) известных художников. Как говорят специалисты, ежедневное, в течение 20 минут, обращение к высокому способно обуздать нервы лучше любого успокоительного. К полотнам, обладающим relax-эффектом, причисляют «Березовую рощу», «Днепр утром», «Заросший пруд» Куинджи, «Лунную ночь» Айвазовского, «Красавицу» Кустодиева и др.

Также, время от времени хорошо устраивать просмотр цветных слайдов без рисунка. Продолжительность «сеанса» варьируется в зависимости от избранного оттенка. Для желтого достаточно полчаса, синего, голубого и зеленого – 15 минут, красного – пять, фиолетового – трех. В качестве вступления и для завершения просмотра желательно

использовать белый цвет, который преумножает силу любого другого. При некоторых проблемах со здоровьем можно создавать колористические композиции (просто в рамку вставляется несколько пленок). Скажем, снизить проявление аллергических реакций позволит сине-оранжевое сочетание, терапию бронхита проводят голубой и зеленый, унять зубную боль помогут индиго с фиолетовым.

www.salonkrasoty.com