

Как цвет влияет на здоровье и настроение?

Ещё великий Гёте заметил, что жёлтый цвет пробуждает светлые чувства, синий вызывает ощущение холода, сиреневый чего-то безотрадного, а красный создает целую гамму впечатлений. Цвет влияет на настроение, самоощущение и, в конечном итоге, здоровье человека. Как и почему это происходит?

Цвет и здоровье

Ещё во времена древнейших цивилизаций люди использовали цвет для лечения. Так, в Древнем Египте были специальные помещения в храмах, где солнечные лучи преломлялись и давали разные цвета спектра. Человек буквально купался в цвете. Назывался этот способ лечения – Ра-терапия. В наши дни ей на смену пришла хромотерапия. Она изучает влияние цвета на здоровье человека.

Так, **красный** цвет стимулирует нервные центры, левое полушарие, заряжает энергией печень и мышцы. Однако при длительном воздействии может вызвать усталость и учащенное сердцебиение. Он применяется при лечении малокровия, бронхиальной астмы, пневмонии, заболеваний эндокринной системы, ревматизма, апатии, патологии сетчатки глаза и косоглазия.

Противопоказан красный цвет при лихорадке, нервном возбуждении, гипертонии, воспалительных процессах, невритах. Плохо он воздействует и на ярко-рыжих людей.

Желтый и лимонный цвета активизируют двигательные центры, генерируют энергию для мышц, стимулируют и очищают печень, кишечник, кожу, обладают желчегонным и слабительным действием. Это цвета радостного настроения и сексуальности. Используются при лечении сахарного диабета, нарушении пищеварения, дисфункции желчного пузыря, печени, кишечника. В офтальмологии – при косоглазии, слабовидении, заболеваниях сетчатки и сосудов глаза.

Нельзя использовать желтые цвета при повышенной температуре тела, невралгиях,

перевозбуждении, воспалениях и зрительных галлюцинациях.

Зелёный цвет устраняет спазмы сосудов и понижает кровяное давление, расширяет капилляры, способствует хорошему настроению. Поэтому применяется при сердечно-сосудистых заболеваниях, невралгиях, астме, остеохондрозе, импотенции, бессоннице. Также для лечения глаукомы, близорукости, болезней сетчатки и зрительного нерва.

Синий цвет, наоборот, способствует спазму сосудов и повышает давление. Обладает противомикробным действием. Используют его при дезинфекции помещений, для лечения болезней уха, горла и носа, желудочно-кишечного тракта. Относительно глаз – это заболевания роговицы, начальная катаракта, близорукость.

При длительном воздействии синий цвет может вызвать усталость и депрессию.

Фиолетовый цвет стимулирует парашитовидную железу, функцию селезенки, повышает мышечный тонус. В остальном этот цвет действует так же, как синий.

В офтальмологии применяется аппарат, который воздействует на глаза определенным сочетанием цветовых гамм. После цветового воздействия некоторые глазные заболевания полностью излечиваются, другие значительно отстают. Одновременно, как правило, улучшается общее состояние, проходят головные боли, повышается аппетит, нормализуется сон.

Цвет и настроение

Покупая одежду, обустривая жилище в определенной цветовой гамме, почему мы предпочитаем одни цвета и «не любим» другие? Просто так нравится, под настроение.

Психологи утверждают, что не так все просто. Настроение и характер далеко не всегда

совпадают. Точно так же, как погода и климат. В местности с ровным климатом иногда случаются и дожди, и град, и снег. Так и в выборе цвета – можно всю жизнь предпочитать одну гамму, но в какой-то момент неудержимо захочется окружить себя совершенно противоположным цветом.

Вы постоянно носите одежду серо-синих цветов и внезапно купили красную блузку. Через некоторое время смотрите на неё и жалеете о потраченных деньгах. Не спешите избавляться от неё, ведь желание взбодриться вернется, и вы наденете эту блузку.

Психологи объясняют это явление так. Постоянное пристрастие человека к определенному цвету характеризует его характер, а неожиданные «всплески» – его настроение в данный момент. Выходит, можно использовать цвет, чтобы «перебить» настроение.

Ту или иную вещь мы покупаем, руководствуясь собственным вкусом и пристрастиями. Но, если в последнее время испытывали физические и эмоциональные перегрузки, инстинктивно выберем темные цвета. Если, наоборот, организм «на подъеме», хочется свершений, выберем яркие цвета.

Ученые выделяют главные цвета, которые определяют психологический настрой человека: удовлетворение, самоутверждение, активность, привязанность, ожидание чего-то хорошего. Рассмотрим значение основных цветов, с тем чтобы оценить характер свой и своих близких.

Красный символизирует силу воли, активность, агрессивность, независимость, подвижность. Человек в красном жизнелюбив, сексуален, энергичен. В самом цвете заложена чувственность. Он наполняет жизнь страстью, желаниями. Если вас «задавил быт» или предстоит рутинная работа, воспользуйтесь этим цветом. Если вы взволнованы, нервно истощены, красный цвет только усугубит положение.

Оранжевый олицетворяет оптимизм, радушие, импульсивность и настойчивость. Люди, предпочитающие оранжевый, хорошие друзья, готовые всегда помочь.

Розовый – цвет нежности и женственности.

Жёлтый – цвет солнечного света и радостных надежд. Его выбирают веселые, жизнерадостные, целеустремленные, активные и даже экспансивные. Человек в желтом доброжелателен, уверен в себе, умеет зарабатывать деньги. Этот цвет помогает контролировать фигуру.

Зеленый свидетельствует о гибкости ума, рассудительности, понимании ситуации. Символизирует финансовое благополучие и процветание. Ярко-зеленый молодит. Неприязнь к зеленому указывает на недовольство своим эмоциональным состоянием.

Голубой – цвет мира, цвет истины. Человек, предпочитающий голубой, умеет мягко и не обидно сказать нелицеприятную правду и всегда будет правильно понят. Любовь к голубому говорит о высокоразвитом интеллекте. Характер этого цвета сдержанный, холодноватый. При склонности к полноте им не стоит увлекаться.

Синий предпочитают пассивные, чувствительные люди, любящие порядок и чистоту. Спокойствие для них превыше всего, они меланхоличны. Поэтому не стоит увлекаться этим цветом.

Фиолетовый пробуждает возвышенные мечты и таинственность. Это творческие натуры, стремящиеся всех очаровать. Если этого не происходит, они становятся капризными и вспыльчивыми.

Коричневый цвет консерватизма. Олицетворяет стабильность, сдержанность во всем, надежность и скромность. Человек, любящий этот цвет, прекрасный работник и партнер, на которого всегда можно положиться.

Белый – цвет чистоты, целомудрия, спокойствия и душевного равновесия. При явном увлечении белый цвет может вызвать чувство замкнутости и отрешенности.

Серый – деловой цвет. Его обладатель тверд характером, вынослив и непреклонен. Предпочитает контролировать чувства, стремится к стабильности. При излишней увлеченности может вызвать уныние и депрессию.

Чёрный – цвет «роковых женщин». Женщина в черном эгоистична и безжалостна. Но в мире моды утвердилось мнение, что черный – цвет элегантности, стиля, хорошего вкуса.

Итак, в очередной раз убеждаемся, что всё в жизни имеет определенный смысл и не бывает случайным. Казалось бы, предпочтение определенной цветовой гаммы или демонстративного многоцветья находится сугубо на подсознательном уровне. Но, при должном внимании, цвет не только украшает человека, но и вносит дополнительные краски в понимание его характера и мировосприятия.

Автор - **Татьяна Филиппова**

[Источник](#)