

Цветотерапия: как подарить бодрость душе и телу?

Мы багровеем от гнева, испытываем «зеленую» тоску или смотрим на мир сквозь розовые очки. Каждый цвет излучает свою энергию и напрямую влияет на наше умственное, душевное и физическое состояние. Не случайно цветотерапия относится к наиболее популярным направлениям альтернативной медицины.

Частнопрактикующие врачи и целые клиники сегодня все чаще прибегают к этому методу лечения при самых разнообразных состояниях.

Терапевтический эффект

В принципе можно использовать все оттенки солнечного спектра. Но в большинстве случаев выбирают основные цвета – красный, желтый и синий, а также смешанные тона – оранжевый, фиолетовый и зеленый. Белый и черный не подходят, так как первый отражает весь пучок лучей, а последний поглощает все световые лучи.

Красный цвет оказывает разогревающее, оживляющее действие. Он укрепляет сердце и систему кровообращения. Активизирует работу печени и поддерживает образование красных кровяных телец.

Оранжевый цвет пробуждает радость жизни и веселье. Он помогает при депрессиях, апатии и потере аппетита. Этот цвет благотворно воздействует на железы и легкие.

Желтый цвет улучшает настроение и положительно влияет на нервную систему и внутренние органы. Успокаивает селезенку, активизирует лимфосистему, помогает при проблемах с печенью.

Зеленый цвет оказывает сильный антистрессовый эффект, так как успокаивает нервы, устраняет состояния крайней усталости. Он восстанавливает равновесие между печенью и селезенкой, оказывает регенерирующее воздействие на мышцы и соединительную ткань.

Синий цвет уменьшает воспаление и помогает при нарушениях сна, а также при головных болях. Синий цвет остужает. Поэтому полезен при ожогах и повышенной температуре.

Фиолетовые тона способствуют лучшей концентрации внимания, заметно снимают психическое напряжение. Стимулируют деятельность селезенки, расслабляют, снимают боль, поддерживают лимфосистему.

Самостоятельное лечение

Цветотерапию в домашних условиях можно использовать самостоятельно. Способов несколько.

- Вместо специальных профессиональных приборов применяют лампу с цветными фильтрами или с кусочками цветного (витражного) стекла. Такие лампы используют для театрального освещения, и приобрести их можно в магазине театрального реквизита.
- Накладывают на кожу специальную цветную пленку и направляют на нее луч от карманного фонаря.
- Используют цветовую добавку для ванны. Наша кожа будет воспринимать через воду мельчайшие колебания каждого цвета.
- Так же действует и цветная одежда.
- Постарайтесь при обустройстве места, где вы в течение дня проводите больше всего времени, использовать стимулирующие тона. Иногда бывает достаточно повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит вам зарядиться новой энергией.
- Каждый раз, когда вам удастся побыть в одиночестве, практикуйте визуализацию. Воображаемой кистью окрасьте помещение, в котором вы находитесь в данный момент,

в приятный для вас цвет и погрузитесь в блаженное состояние. Через некоторое время вы ощутите прилив сил или, напротив, приятную расслабленность.

Как действует терапевт

Лечение назначается после обследования и на основе точного медицинского диагноза. Специалист по цветотерапии применяет профессиональную цветовую лампу, которая излучает пять различных цветовых потоков. При лечении используются потоки лучей одного определенного оттенка. Цвет выбирается в зависимости от частоты колебаний и его влияния на внутренние органы конкретного пациента.

Таким образом, идет целенаправленное воздействие источником света на весь организм. Один сеанс длится примерно час. Курс лечения в большинстве случаев продолжается до нескольких недель.

Автор - **Ольга Шмырина**

[Источник](#)