

Как лечит цвет?

Отчего нам снова и снова хочется смотреть на многообразие красок, которые подарила миру природа, будь то ясное небо, яркие крылья бабочек или цветущий луг? Ответ оказывается прост. Разнообразные цвета не только радуют глаз, но и несут в себе мощный оздоровительный заряд.

Об этом догадывались ещё древние. А шведский учёный Карл Риберг, основываясь на этих догадках, начал развивать новое направление в медицине, которое назвал "Colorama". Воздействуя на своих пациентов светом различных цветов всего по 15 минут в день, в течение 3-4 недель он добивается поразительных результатов.

Одно из основных положений этого учёного заключается в том, что наш мозг воспринимает цвет 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. Так что цвета, которые нас окружают, способны влиять на наше самочувствие, настроение и даже лечить.

Красный повышает внутреннюю энергию, способствует нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх (например, перед экзаменом).

Жёлтый повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Считается, что его влияние благотворно при нарушениях работы печени.

Зелёный способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает некоторое противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности.

Голубой успокаивает, повышает иммунитет, снимает воспаление и ощущение жжения, например, при солнечных ожогах, боли в горле, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, вызывает ощущение покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

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

Принять сеанс цветотерапии может каждый желающий. Прохладным вечером озябли? Наденьте красные носки, свитер и согреетесь намного быстрее, чем в одежде белого или голубого цвета. Встали не с той ноги? Выпейте стакан оранжевого сока, накиньте оранжевый шарфик, и настроение под действием цветной инъекции начнёт улучшаться.

Если с трудом засыпаете, наденьте синюю или тёмно-голубую наволочку на подушку, поставьте лампу с синим светом (или абажуром) в спальне - это навеивает сон. Вас мучает какая-то проблема? Прогуляйтесь по зелёному лесу, по примеру арабских мудрецов посмотрите на камень, подобный изумруду. Зелёный цвет наверняка поможет вам найти решение трудной задачи, обрести душевное равновесие.

По совету психотерапевтов приобщитесь к неиссякаемому источнику "радужной" энергии, дыша "через цвет". Итак, удобно устройтесь на кровати (лучше лечь на спину) или сядьте на стул, не скрещивая ног. Дышите спокойно, представьте что-нибудь приятное, например, морской берег или лесную поляну. Теперь вообразите, что живительный поток яркого цвета падает вам на грудь и начинает разливаться по всему телу. Если есть проблемы со здоровьем, представьте конкретный цвет, который поможет исцелению, и мысленно направьте его на больное место.

Можно принимать цветные ванны, используя окрашенные в разные цвета морскую соль или пену для ванн. Лечебное воздействие будет сильнее, если в воду добавить подходящее ароматическое масло. Например, красный цвет хорошо сочетается с ароматом иланг-иланга, оранжевый - мелиссы, жёлтый - розмарина, зелёный - сосны, голубой - с ароматом герани.

Как лечит цвет

Автор: admin

12.09.2014 21:01 -

Живите в мире радуги - жизнь перестанет казаться серой!

Автор - **Татьяна Шуваева**

[Источник](#)