Цвет и здоровье человека

доктор медицинских наук Рыжова Е.Г.
врач педиатр высшей категории.

- Цветотерапия — это метод воздействия цветовых оттенков на организм, оказывающий благотворное влияние
- Известный психиатр В.М. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».

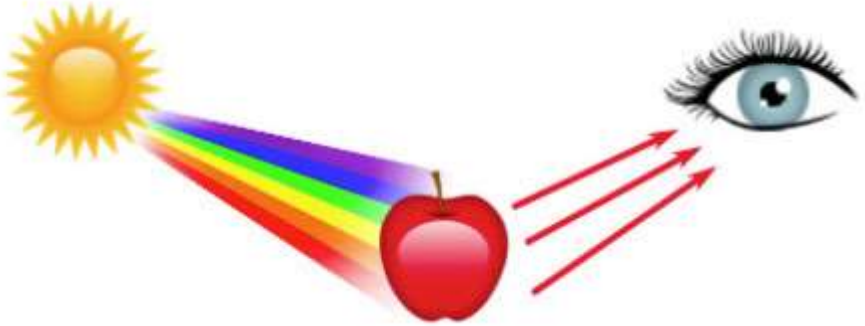
Из истории …

- Лечение с помощью цвета используется с давних времён.
- Славяне при скарлатине носили красные шарфы.
- Так же поступали и китайцы.
- На Руси для лечения желтухи надевали бусы золотого цвета.
- Врачи того времени утверждали, что раненому человеку нельзя смотреть на красное, его успокоит синий цвет.
- Авиценна (~980-1037 гг.) применял ванны с окрашенной водой и рекомендовал носить одежду определенного цвета в зависимости от физического и психического здоровья пациентов.

- В Древней Индии использовались солнечные лучи, а на их пути к телу человека помещались цветные стекла или окрашенные ткани.
- В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра.
- Египетские врачи словно бы окунали больного в оздоравливающие потоки целительных лучей.

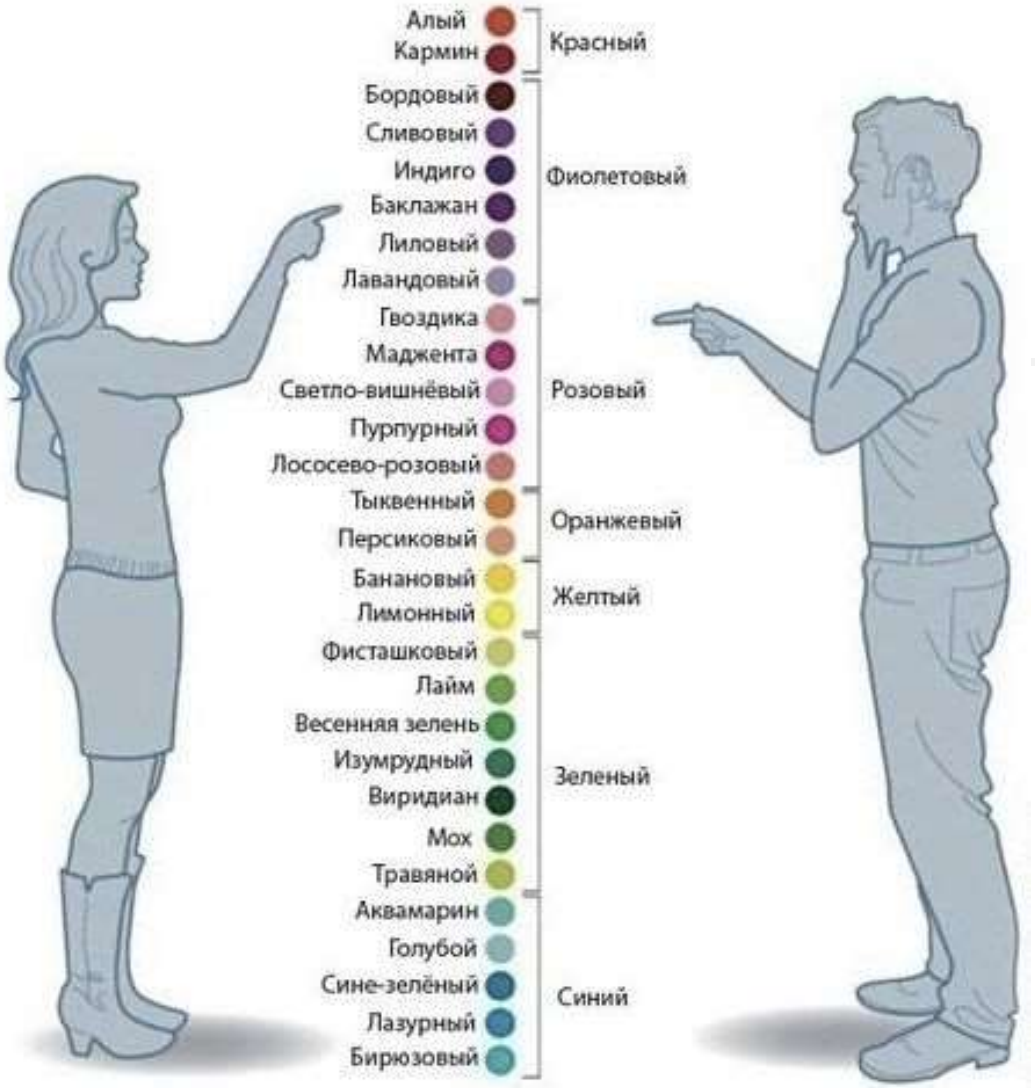
В древнем Риме

- использовался такой способ цветотерапии, как насыщение воды цветом.
- В сосуд с водой клали драгоценные и полудрагоценные камни определенного цвета.
- А потом прописывали эту воду пить.
- Для разных недугов использовали разные драгоценные камни.
- Например, от простуды лечили бирюзой.
- Сейчас такой тип лечения находит широкое применение в медицине для стимулирования организма к **здоровой жизни.**



Как мы видим цвет…

- Глаз человека способен распознавать 1,5 миллионов цветов и оттенков, а цвета воспринимаются даже кожей, воздействуют и на людей, лишенных зрения.
- В процессе исследований, проведенных учеными в Вене, имели место испытания с завязанными глазами.
- Людей ввели в комнату с красными стенами, после чего их пульс увеличился, помимо этого их поместили в помещение с желтыми стенами, причем пульс резко нормализовался.
- Затем, а в комнате с синими стенами, он заметно понизился.



- Зарубежные ученые (Р. Франсэ, М. Сент-Джордж, В. Уолтон и др.) в результате многочисленных исследований пришли к выводу, что существует биологическая врожденность предпочтений цветов.

Человек имеет свой психо-и хромотип

- Импульсивные холерики представляют собой «*красных*» людей.
- Так как меланхолики чрезвычайно чувствительные, то они обычно «*синие*»,
- Флегматики «*зеленые*».
- Сангвиники — «желтые»

Сангвиник - открытый и веселый человек,

- настроенный обычно оптимистически, хотя временами он способен испытывать не только восторг, но и печаль.
- По сути характера для цветотерапии ему близок желтый цвет, который придает ему приветливость и легкость, веселье и оптимизм.
- В качестве дополнительного цвета сангвиник изредка использует фиолет цвет, поскольку темные цвета несколь снижают его фонтанирующий темперамент.

Меланхолик - это относительно скрытный и рассудительный человек

- который ценит стабильные отношения и склонен к бездействию.
- По характеру для цветотерапии ему подходят сине-голубые тона, которые вызывают чувство покоя и удовлетворенности, оказывают успокаивающее и расслабляющее действия.
- Дополняют его настроение красно-желтые цвета, которые подталкивают его к деятельности, придавая энергетический импульс.

Флегматик - это относительно пассивный человек

- с уравновешенным стабильным темпераментом, он интроверт по своей сути (сосредоточен на своем внутреннем мире) и любит покой и устойчивость.
- Зеленый цвет, родственный ему, оказ на флегматика стабилизирующее и успокаивающее действия.
- Желтовато-красные тона оживляют флегматика и придают активность.

Холерик - это весьма пераментный и общительный человек

- Он экстраверт по своей сути (сосредоточен на внешнем мире), имеет неустойчивый взрывной характер.
- Ему близок красный цвет, который созвучен бурному и динамичному темпераменту.
- Цвет листвы во время цветотерапии вызывает у холерика чувство равновесия.

Используя соответствующий цвет, можно повлиять на физическое здоровье и психику

- Красный цвет делает человека разговорчивым, возбуждает, усиливает эмоции, делает ленивых более активными;
- Синий цвет приносит ощущение мира, снимает напряжение.
- Желтый цвет улучшает настроение, положительно влияет на учебу и приобретение навыков.
- Оранжевый цвет олицетворяет радость, счастье, благородство. Он благотворно влияет на пессимистов.
- Если утром **плохое настроение**, посмотрите через оранжевое стекло или выпейте стакан воды из сосуда желтого или красного стекла, и у вас изменится настроение, одновременно полечите и желудок.

Цвет и восприятие жизни…

- Если вы часто чем-то недовольны — надевайте оранжевую одежду, сочетая ее с холодным зеленым, который прекрасно успокаивает.
- Фиолетовый цвет действует на подсознание, помогает познавать себя, усиливает эффект от медитации.
- Если хотите умерить свой аппетит, наденьте фиолетовые очки. В этом цвете пища будет выглядеть не столь привлекательной для еды;
- Бирюзовый цвет дает ощущение расслабленности, освобождения и благоденствия.

Цвет пищи и его влияние на организм:

Красные

зяряжают энергией, дают силу, бодрость, мотивацию!

Оранжевые

удаляют шлаки, дают оптимизм и радость!

Желтые

обладают легким слабительным эффектом

Зеленые

очищает желудок и кишечник, омолаживает, обладает мощной трансформированной энергией Солнца.

Белые

возвышают, успокаивают нервную систему, гармонизируют

Как посуда влияет НА АППЕТИТ

Черный

Болотный

Темно-синий

Сиреневый

Уменьшает привлекательный вид еды

Лучшая посуда для похудения

Желтый

Позволяет быстро насытиться, повышает аппетит

Лучшая посуда для первых блюд

Голубой

Салатный

Нейтральные цвета, не усиливают аппетит

Можно использовать для всех блюд

Красный

Оказывает возбуждающий эффект на нервную систему

Лучше не использовать ежедневно, приводит к неконтролируемому потреблению

Белый

Создает контраст с пищей, повышает аппетит

Лучше использовать для фруктов

Фисташковый

Розовый

Оранжевый

Стимулирует выделение желудочного сока, повышает аппетит

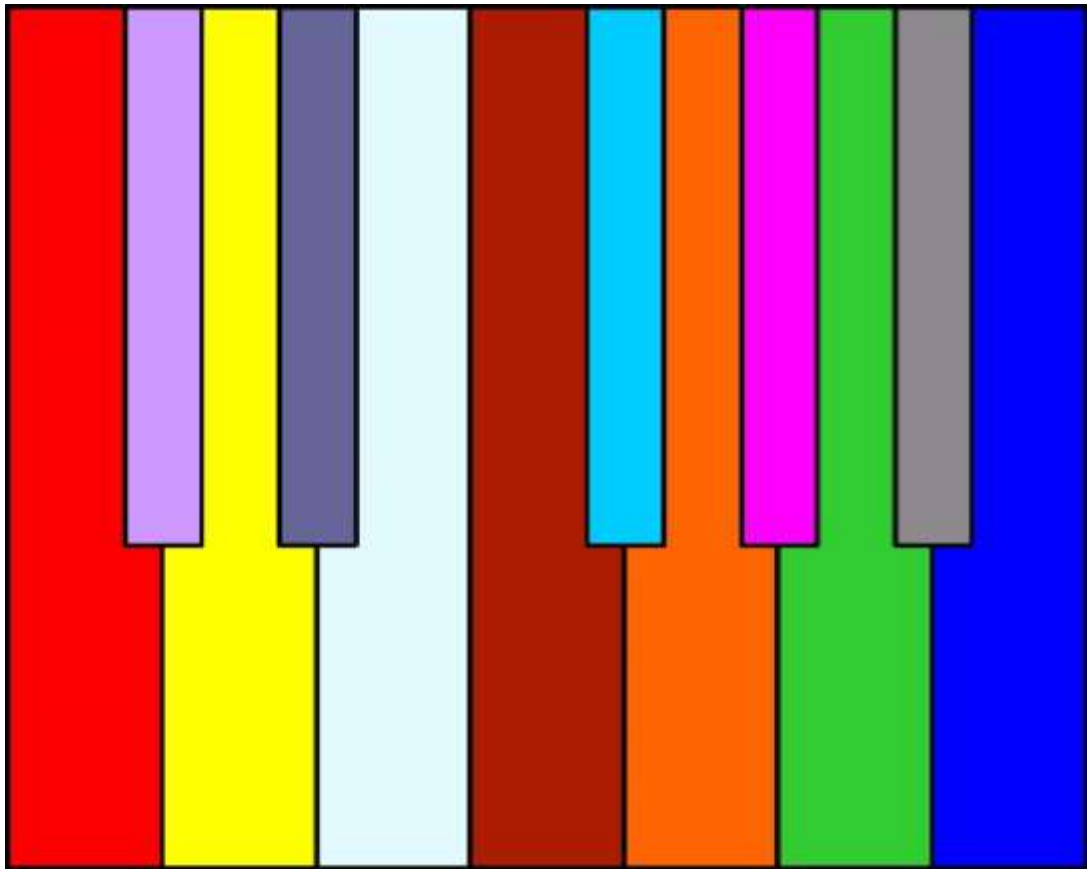
Лучше использовать для детей-малоежек

Известны такие случаи…

Хозяин ресторана, хотевший улучшить аппетит у посетителей, приказал покрасить стены в красный цвет.

- После чего аппетит гостей улучшился, однако чрезвычайно увеличилось количество разбитой посуды и число драк и происшествий.
- Цветом можно вылечить даже многие серьезные заболевания.
- К примеру, во многих банях и саунах благодаря определенному оборудованию существует возможность принимать целебные цветовые ванны.

«Азбука цвета»



Белый цвет

- В этом цвете заключён позитивный и добрый заряд удачи.
- Цвет даёт запас сил и энергии, повышает настроение .

- Белый - цвет, обладающий самым сильным очистительным свойством в цветотерапии.
- Он поможет организму справиться с любыми болезнями, очищая все его системы на самых высоких уровнях.
- Этот цвет недаром в изобилии встречается в больницах и других лечебных учреждениях: белый - лучший болеутоляющий и общеоздоравливающий цвет.

КРАСНЫЙ

- излучает тепло, а также возбуждает нервную систему.
- Благоприятно влияет на обменные процессы, а также ускоряет кровообращение и помогает при пониженном давлении.
- Переизбыток красного цвета может служить причиной перевозбуждения, головных болей, усталости и покраснения глаз.
- Поэтому данный цвет не рекомендуется использовать раздражительным людям.

ОРАНЖЕВЫЙ

- Раскрепощает и освобождает от внутренних конфликтов.
- Делает людей терпимее и укрепляет волю.
- Этот цвет омолаживает и оказывает помощь нервной системе и мышечным тканям.
- Помогает при проблемах с мочеполовой системой, селезёнкой, улучшает пищеварение.

ЖЁЛТЫЙ

- Положительно влияет на нервную систему, освежает и внушает оптимизм.
- Способствует улучшению умственных способностей.
- Будет полезен для печени, при кожных заболеваниях и **бессоннице.**
- Также поможет при отсутствии аппетита.

ЗЕЛЁНЫЙ

- Созерцая зелёный цвет, Вы успокаиваетесь и чувствуете умиротворение.
- Цвет помогает сердечно-сосудистой системе, стабилизирует давление и нервную систему.
- Используется при головных болях и проблемах со зрением.

СИНИЙ-голубой

- Благотворно действует на психику, успокаивает при меланхолии и истерии.
- Также послужит неплохим снотворным и поможет при борьбе с головными болями.

ФИОЛЕТОВЫЙ

- Успокаивает при психических нарушениях, а также используется при воспалительных заболеваниях и мигренях.
- Способствует духовному развитию человека, так что подойдёт творческим людям.
- Но при длительном нахождении в фиолетовом цвете можно вызвать чувство тоски.

СЕРЫЙ

- СЕРЫЙ: Серый цвет действует как защитник от негативных впечатлений, стрессов, смягчая отрицательное влияние различных неприятных событий на организм, ограждая от переутомлений и истощения.
- В цветотерапии применяется редко, в основном для лечения возбуждения.
- «Заводным» людям рекомендуется носить серую одежду, причем чем сильнее возбуждение, тем темнее должен быть оттенок серого.

ЧЁРНЫЙ

- В цветотерапии применяется редко.
- Черный цвет символизирует «НЕТ», отрицание.
- Этот феномен можно встретить во всех культурах.
- Черный цвет связан с тьмой, кошмарами и страхами, скорбью с одной стороны, и элегантностью и непохожестью на других, с другой, поэтому черный цвет никогда не выходит из моды, но по законам энергий для здоровья не благоприятен.

ЧЕРНЫЙ цвет в медицине

- черный цвет может привести человека в сильное уныние, в состояние тревоги и депрессии, поэтому пользоваться черным цветом следует очень аккуратно.
- Активизирует подсознание, может успокаивать и расслаблять, действовать как защитный цвет.
- Невротические состояния теснее всего связаны именно с черным цветом, поэтому особенно насторожиться следует в том случае, если ребенок считает черный своим любимым цветом.
- Потому что здоровые, жизнерадостные дети его отвергают.

Исторический факт:

- один из мостов Лондона был окрашен в черный цвет.
- Было замечено, что наибольшее количество самоубийств в городе случалось именно на этом мосту.
- После того, как мост перекрасили в зеленый цвет, число самоубийств резко сократилось.

золотой

- Золотой цвет также благотворно влияет на весь метаболизм и приводит в порядок гормональные функции.
- Он тонизирует организм и улучшает настроение.

СЕРЕБРЯНЫЙ

- Серебристый цвет ускоряет все процессы организма, в связи с чем, он полезен для выведения токсинов, улучшает обмен веществ и повышает общий тонус организма.
- Серебряный успокаивает нервы, уменьшает волнение и утешает при нервных потрясениях.

- Цвета действуют на душу,
- они могут вызывать чувства,
- пробуждать эмоции и мысль.

И.В.Гете

Цвет и Знаки Зодиака

Созвездие	Цвет главной звезды созвездия	Не хватает цвета
Овен	желтый	Красных лучей
Телец	синий	Желтых лучей
Близнецы	зеленый	Желтых и Пурпурных лучей
Рак	оранжевый	Белых и Зеленых лучей
Лев	красный	Оранжевых и Желтых лучей
Дева	зеленый	Фиолетовых и Золотых лучей
Весы	синий	Золотых и Малиновых лучей
Скорпион	желтый	Красных лучей
Стрелец	голубой	Красных и Золотых лучей
Козерог	фиолетовый	Темно-зеленых лучей
Водолей	фиолетовый	Синих и Белых лучей
Рыбы	голубой	Зеленых и Белых лучей

Закажи очки со стеклами такого цвета, которого не достает твоему организму, и смотри в них на солнце ежедневно не менее 20 минут. Практически все, кто испробовал на себе воздействие правильно подобранного цвета, отмечали улучшение общего состояния, исчезновение головных болей, нормализацию аппетита и сна.

Цвет даты рождения

- Дата рождения является ещё одним фиксированным моментом жизни.
- Она также имеет свой особый цвет.
- Для определения цвета даты рождения суммируются цифры составляющих ее чисел, каждый раз до единичного числа.

- 1- красный
  2 - желтый
  3 - оранжевый
  4 - зеленый
  5 - голубой
  6 - синий
  7 - фиолетовый
  8 - розовый
  9 - бронзовый

- 11- серебряный
  22 —золотой
  33 — белый

Например, человек родился

14 07 1980 = 1+4+0+7+1+9+8+0=30, 3+0=3

3 - соответствует оранжевому цвету, значит основной фон ауры должен быть оранжевоый .

- Эзотерические методики утверждают, что в человеке находится несколько энергетических центров, так называемых чакр

И они тоже имеют свой цвет...

Восток – родина маникюра

Правда, лечебные кольца имели особую форму — они не были замкнуты, то есть имели небольшой разрез. Такое кольцо здоровья благоприятно воздействовало на печень и улучшало работу поджелудочной железы.

Мужчины носили его на мизинце правой, а женщины — левой руки.

- снижает устойчивость психики, а голубой, синий и черный просто опасны "притягиванием" новых заболеваний.
- Тем, кто ногтей не красит, рекомендовалось носить на мизинце золотое кольцо.

Свет и Цветотерапия

- Методы лечения светом и цветом стали настолько популярным, что сегодня часто используется в медицинской практике для борьбы с заболеваниями и скорейшего выздоровления

Аверс лампа

Биоптрон

Итак…

- Каждый цвет по-своему многозначен.
- Цвет влияет на наши мысли, поведение в обществе, здоровье и взаимоотношения с людьми.
- Язык цвета – когда вы научитесь понимать его – многое объяснит вам и поможет разрешить ваши проблемы.
- С помощью этого знания вы станете мудрее, и укрепите свое здоровье.

Благодарю за внимание

Будьте здоровы