

ДА БУДЕТ ЦВЕТ!

Не все знают, что цвет оказывает, кроме эстетического, еще и лечебное действие. Цветотерапия – медицинское направление, в котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние человека, на его самочувствие. Цветом лечат бессонницу, гипертоническую и язвенную болезни, многие неврологические заболевания. В основе цветотерапии лежит ассоциативное восприятие цвета человеком – как генетически обусловленное (по типу безусловных рефлексов), так и приобретенное в процессе жизнедеятельности в виде условных рефлексов и психоэмоциональных ассоциаций. Например, красный цвет дает резко выраженный психостимулирующий эффект, активизирует деятельность почти всех органов и систем организма. И это вполне объяснимо с точки зрения возникновения условного рефлекса, так как в процессе эволюции человека ему приходилось наблюдать обилие красного цвета при закате солнца, пожарах, извержениях вулканов и т.д., что и закрепилось в подсознании.

Основы цветотерапии были заложены на Востоке (Индия, Китай) в VI–III тысячелетиях до н.э. Цветотерапии уделяли внимание и такие выдающиеся ученые, как Гипократ, Парацельс, Авиценна. Они назначали своим пациентам лечение определенным цветом в зависимости от характера их заболевания и их душевного состояния.

В 1948 г. швейцарский психолог Макс Люшер составил оригинальный цветовой тест. После многих экспериментов из более чем 4000 оттенков и тонов были выбраны 8, оказывающих наиболее выраженное воздействие на физиологические и психологические функции человеческого организма. При этом было установлено, что именно эти цвета способны изменять параметры состояния человека, влиять на эмоционально-психическую сферу и самочувствие.

Известно, что цвета делятся на теплые и холодные. К теплым относят красный, оранжевый, желтый, к холодным – голубой, синий, фиолетовый. Зеленый цвет занимает промежуточное положение, белый синтезирует все цвета.

Согласно Аюрведе, 8 важнейших цветов радуги связаны с тканями и органами тела. Их волновые вибрации оказывают восстанавливающее действие



на организм. На человека хорошо влияет цвет сильно действующей на него планеты (и наоборот, о влиянии на человека той или другой планеты судят по тому, какой цвет он любит). Белый и черный – вне конкуренции, это – идеальные цвета.

В древности внимание врачей привлекал красный цвет, который зачастую использовали для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и других заболеваний. Под воздействием красного цвета скорость высыпаний увеличивалась, чем усложнялось и облегчалось течение указанных детских инфекций.

Красный цвет – цвет планеты Марс и стихии Огня, которая считается источником активности и движения. Люди стихии Огня (Овен, Лев, Стрелец) склонны к заболеваниям центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, печени. Их отличает склонность к перевозбуждению, за которым в некоторых случаях следует депрессия. Воздействие красного цвета улучшает кровообращение и сердечную деятельность, лечит некоторые заболевания кожи, улучшает и укрепляет все обменные процессы. Этот цвет – энергичный, горячий, поэтому его нужно строго дозировать, так как злоупотребление им может вызвать перевозбуждение нервной системы, головную боль, покраснение глаз. Красный цвет противопоказан тучным, раздражительным и легко возбудимым людям. Но он повышает работоспособность, выносливость, улучшает настроение. Если вы хотите произвести впечатление, наденьте алое платье (женщины) или алую рубашку (мужчины), так как алый цвет символизирует страстное начало, любовь.

Ярко-розовый цвет воздействует на нервную систему успокаивающе, вызывает сонливость, мышечную слабость. Он преобразует мир, делая его призрачным, зыбким. Недаром существует выражение «видеть небо сквозь розовые очки».

Оранжевый цвет – цвет самого Солнца, дающий ощущение радости, благополучия, успеха. Люди, находящиеся под влиянием Солнца, здоровы, красивы, имеют чистый цвет лица, прямую и горделивую осанку. Оранжевый цвет восстанавливает нервную и мышечную ткани, помогает продвигаться по пути духовности. Вместе с тем он способен поддерживать сексуальность, лечит болезни,

связанные с нарушениями мочеполовой системы, улучшает кровообращение, цвет кожи. Переизбыток оранжевого цвета вызывает перегрев организма. В медицине этот цвет используется при заболеваниях селезенки; он улучшает переваривание пищи, применяется при заболеваниях легочной системы, особенно эффективен он для больных бронхиальной астмой. Оранжевый цвет регулирует обменные процессы, влияет на работу эндокринных желез. Его воздействие целебно при ослабленной работе сердца. Он обладает свойством проникать в глубинные структуры ткани.

Желтый цвет – самый оптимистичный, создает веселое, приподнятое настроение. Воздействуя на все наши мыслительные процессы, он помогает сконцентрировать внимание. Известно его благотворное действие при нервном истощении, заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта. В древности врачи лечили желтуху желтым цветом. Считается, что желтый цвет возбуждает аппетит, лечит бессонницу и кожные заболевания. В восточной астрологии в желтый цвет окрашена стихия Земли (Телец, Дева, Козерог). Люди стихии Земли подвержены заболеваниям костей и суставов, нарушениям обменных процессов, образованию камней в желчном пузыре и почках, отложениям солей, образованию мозолей. Желтый цвет дает ощущение истины, высокого творческого потенциала.

Зеленый цвет – цвет жизни, возрождения, самой природы, гармонии. Он создает ощущение мира, равновесия, свежести. При лечении зеленым цветом нормализуется деятельность сердечно-сосудистой системы, лечатся аритмия, нервная система. Зеленый цвет эффективен при головных болях, утомлении глаз, нарушении зрения, при простудных заболеваниях. Избыток зеленого цвета может вызвать усиленную концентрацию желчи вплоть до образования камней в желчном пузыре, а при его отсутствии возможно развитие повышенной возбудимости, раздражительности, а также гиперактивности. Людям стихии Воздуха (Близнецы, Весы, Водолей), отличающимся неустойчивостью нервной системы, склонностью переключаться с одной проблемы на другую, коммуникабельностью, очень подходят голубовато-зеленые тона с их легкостью, воздушностью, артистизмом. У людей этой стихии при снижении иммунитета могут возникнуть заболевания дыхательных путей, а потому позаботьтесь о защитных силах организма и о профилактике простудных заболеваний.

Людей с ярко выраженной стихией Воды (Рак, Скорпион, Рыбы) отличают эмоциональность, подвижность, повышенные интуитивная реакция на окружение, впечатлительность. Отсюда и каскад их

заболеваний: болезни желез внутренней секреции (эндокринная система в целом), почек, мочевого пузыря.

Голубой цвет – цвет эмоциональности, общения, чистого сознания. Он охлаждает и успокаивает, лечит кожные процессы, связанные с нарушением пигментного обмена – витилиго. Его воздействие благотворно при болезнях печени, воспалительных процессах, заболеваниях горла, голосовых связок, ревматических болезнях, желтухе, ожогах. Применяется при лечении абсцессов, флюсов, в детской практике, при детских инфекциях, зуде, нервных тиках, бессоннице. Голубой цвет снижает аппетит, поэтому хорош для тех, кто хочет расстаться с лишним весом.

Синий цвет – цвет планеты Юпитер, цвет очищения, сильный антисептик. Избыток синего цвета несет прохладу, сухость, утомление, отсутствие мягкости, навязчивость. Синий цвет оказывает сдерживающее воздействие на все функции организма, способствует борьбе с инфекциями, лихорадками, эффективен при болезнях горла, всевозможных спазмах, бессоннице, при лечении щитовидной железы, зоба, хорош для слабых, утомленных глаз; благотворно действует на лиц, занимающихся умственным трудом, повышает продуктивность их работы. Замечено: если на окнах – синие шторы, а в комнате – синий абажур, снижается утомление.

Фиолетовый цвет связан с интеллектуальными способностями, возможностью мыслить глобально и стратегически. Это – цвет философов и поэтов, цвет познания истины бытия. Он успокаивает нервную систему. Применяют его при лечении ревматизма, невралгии, болезней почек, мочевого и желчного пузыря, сосудистой системы. Однако длительным применением фиолетового можно вызвать состояние тоски и депрессии, а поэтому одежду этого цвета носить постоянно не следует.

Белый цвет – цвет добра, удачи, исцеления от недугов, цвет очищения и преумножения, цвет серебра, а серебро символизирует Луну. Он благотворно действует на центральную нервную систему, восстанавливает структуру мозговых тканей, связанных с сознанием, дает силу и энергию, выравнивает настроение, создает настроение праздничности, торжественности, символизирует невинность, высокую духовность. В отличие от белого черный цвет ассоциируется с темными силами, с ночью, таящей много непредсказуемого, неожиданного. Однако ночь – это покой, отдых. Еще черный цвет символизирует утонченность, великолепие.

Таким образом, выбирая цвет, мы можем влиять на свое настроение и самочувствие.

*Н.М. Насыбуллина, докт. фарм. наук,
Казанский государственный медицинский университет*