

Це цікаво знати!

Ефективний засіб збереження здоров'я

Наш світ багатий різноманітними барвами. З самого народження ми оточені багатьма кольорами. Вони супроводжують нас завжди і повсюди. А чи знали ви, що кольорова гамма впливає на наше пізнання і фізичне самопочуття, на наші емоції, хочемо ми цього чи ні.

Трохи історії

З давніх-давен, люди використовували лікування кольором. Люди Єгипту, Індії та Китаю застосовували його дивовижні цілющі властивості. Існують навіть документальні підтвердження, що китайські лікарі тисячі років тому лікували хвороби шлунку жовтим кольором, а хворі, які намагалися вилікуватися від скарлатини, носили червоні шарфи. Крім цього лікарі наголошують, що червоний колір розширює судини, а синій – звужує.

Вчені, які займалися вивченням питання про взаємовідношення органів людини з кольоровими променями, виявили що промені, які розташовані ближче до теплової частини спектру, призводять до оживляючих дій. При цьому жовтий колір практично не впливає на психіку, зелений - сповільнює реакції, а фіолетовий – помітно пригнічував психічні процеси і настрій пацієнтів.

Вивченню даної теми приділялось все більше і більше уваги. В наш час, вченими-психологами доведено, що колір впливає на самопочуття людини, його працездатність і настрій. Лікарі вже давно підтвердили сприятливу дію фіолетових і блакитних променів при лікуванні невралгії. Зелений колір дає найбільший ефект при лікуванні нервових хвороб і психопатій, він допомагає контролювати свої вчинки. Червоний і жовтий - виявилися найбільш ефективними при лікуванні дітей, хворих анемією, і людей, що страждають апатією. Ці кольори покращують настрій, змушують радіти життю.



Як же впливають кольори на стан людини?

Із всіх людських органів – зір виражений сильніше за всіх. Цілих 83% інформації, яка опрацьовується мозком людини, припадає саме на нього. До порівняння: на слух

припадає 11 %, в той час як на запах тільки 3,5 % інформації. Тому, не дивно, що світло і колір так сильно діють та впливають на наше самопочуття і настрій.

А зараз трішки про значимість кольорів.

Червоний – забезпечує здоров'я, фізичну силу, витривалість, стійкість, впевненість в собі, підвищує внутрішню енергію, нормалізує кровообіг. Якщо Ви швидко втомлюєтеся і постійно хочете спати, прикрасьте свій гардероб червоним шарфом, поставте у вазу червоні квіти, повісьте червоні штори, поставте на стіл червоний посуд, застеліть на стіл червону скатертину. Такі яскраві «плями» в будинку поліпшують настрій, підвищують працездатність і додадуть сил .

Помаранчевий – бореться із втомою, депресією, допомагає перемогти нудьгу, тривогу, страх, невпевненість в своїх силах. Це колір дії, який допомагає в складні періоди життя. Коли все втрачає сенс, саме помаранчевий - зцілює і дає сили почати життя заново, як кажуть, з чистого листа. Апельсини на столі, персикові шпалери, яскраво-помаранчеве крісло, помаранчеві предмети гардеробу - всі ці дрібниці дарують нам помаранчевий настрій. Цей колір спонукає йти вперед.

Жовтий – як символ сонця, знижує напругу і вселяє надію на краще. Потік жовтого кольору символізує тепло і затишок, зміцнює нервову систему, підвищує концентрацію уваги, покращує настрій і пам'ять.

Зелений – сприяє ритмічній роботі серця, це колір гармонії і врівноваженості. Візуально розширює простір, він може стати в нагоді тим, хто страждає клаустрофобією (боязнь замкненого простору). Це колір хороших змін.

Блакитний – заспокоює, знімає роздратованість. Говорять, що блакитний ефективний при безсонні. Можна проекспериментувати і повісити занавіски такого кольору, покласти блакитний килим, або повісити люстру в спальні, що допомагає розслабитися після трудового дня і швидше заснути.

Синій – також допомагає при безсонні, знижує страхи, напругу та артеріальний тиск. Крім того, синій є найбільш беззаспокійливим кольором спектру.

Фіолетовий – надає силу при енергетичному виснаженні, попереджає песимізм та безсилля. Цей колір надає енергію, корисний при болі в очах, заспокоює нерви, послаблює серцебиття.

В яких випадках кольоротерапія може допомогти?

- Як профілактична допомога при виникненні емоційного вигорання педагогів.
- При стресах – для зняття напруги і попередження психологічних розладів.
- При психоемоційних порушеннях: зниженні працездатності і настрою, порушення сну, дратівливості.
- При головних болях, тиску.
- Використовують для профілактичних занять з дітьми молодшого та шкільного віку.
- Як профілактика і лікування очних захворювань, при перевтомі очей.
- Для профілактики негативних наслідків для зору під час довготривалої роботи за комп'ютером та інше.



Звичайно, кольоротерапія навряд чи допоможе вилікувати серйозні захворювання, проте з її допомогою можна управляти власним настроєм, що вже грає велику роль в житті людини. Використовуйте різні кольори для отримання душевної рівноваги, зміцнення здоров'я та досягнення внутрішньої гармонії. Прикрашайте своє життя яскравими фарбами, отримуйте тільки позитивні емоції та будьте щасливими!