



*Известный психиатр В.М. Бехтерев
утверждал:*

*«Умело подобранная гамма цветов
способна благотворнее
воздействовать на нервную систему,
чем иные микстуры»*

*Цветотерапия является одним из
древнейших методов лечения. Она
базируется, в основном, на
целительном действии солнечного
света, который применялся многими
древними культурами для облегчения
различных недугов.*



Лечение цветом

Красным цветом Вы активируете сердце, кровообращение, лёгкие и мускульную ткань. Он содействует кровообращению и расширяет сосуды. Ускоряет выздоровление при различных кожных заболеваниях. Позвольте стимулировать себя этим светом и внутренне оживить.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции; стимулирует деятельность половых желез; омолаживает, увеличивает мышечную силу и потенцию.

Жёлтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет Ваши нервы.

Зелёный цвет успокаивает и укрепляет Вас внутренне. Он активирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле. Позвольте себе расслабиться и подкрепите свои силы для следующего дня.

Голубой устраняет видимые и невидимые страхи, вселяет чувство уверенности в своих жизненных позициях. Обладает стимулирующим воздействием на функции щитовидной железы и почек.

Синий поможет Вам устранить нервное напряжение, бессонницу, беспокойство и

страхи. Он действует охлаждающе и освежающе и помогает останавливать любые воспаления.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает нас энергией, в которой особо нуждается наша пищеварительная система и половые железы.

Лечение цветом. Как применять цвета на практике?

1. Надевайте необходимого цвета одежду. Или же просто некоторое время полежите цветной повязкой на глазах.

2. Используйте цветную воду. Ее нужно пить, если беспокоят внутренние болезни, или же умываться и принимать ванны. Очень удобны и эффективны цветные подставки (это могут быть салфетка, бумага или картон), на которых должен свободно помещаться стакан с водой.

Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно стакан с чистой, прозрачной водой оставить на 5-10 мин. на подставке нужного цвета, чтобы вода «восприняла» И передала вам его энергию. «Цветную» воду следует пить не спеша, маленькими глотками.

- Если вы с кем-то крупно поссорились, возбуждены, раздражены, выпейте несколько глотков воды из стакана, который пять минут, стоял на зеленой подставке;

- Подобным образом работает и голубой цвет, но он не только снимает остроту конфликта, а вообще может его предотвратить. Помните об этом, накрывая на стол перед приходом родственников, визит которых может закончиться хлопаньем дверей, поставьте на стол воду на голубой салфетке;

- При потере близких, когда горе так велико, что человек не знает, как жить дальше, необходимо воспользоваться подставкой лимонного цвета. Этот цвет поможет также вам укрепить память;

- Желтый цвет способствует генерации блестящих идей, стимулирует духовную деятельность.

- Если вы переутомились - выпейте глоток воды из "красного" стакана. И вы сразу же ощутите прилив энергии. Если вы в годах и кажетесь себе безнадежно старым и слабым, красный цвет поможет вам "омолодиться" и вновь ощутить полноту жизни;

- Несколько глотков воды, "заряженной" фиолетовым цветом, помогут выйти из заколдованного круга гнетущих мыслей, очистят селезенку и сделают гармоничной работу полушарий головного мозга.

3. Попробуйте помедитировать с цветом. Расслабьтесь, сосредоточьтесь и начните представлять большое количество определенного цвета, пофантазируйте, как он сначала окружает вас, потом постепенно заполняет ваше тело.