

Е л е н а  
Е г о р о в а

# Все цветовых возможностей вашей жизни

Цвет — помощник,  
лекарь, советчик



ВСЬ

Елена Егорова

**Веер цветовых возможностей  
вашей жизни. Цвет –  
помощник, лекарь, советчик**

ИГ "Весь"

2020

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Егорова Е. С.**

Веер цветовых возможностей вашей жизни. Цвет – помощник,  
лекарь, советчик / Е. С. Егорова — ИГ "Весь", 2020

ISBN 978-5-9573-3606-8

Благодаря этой книге вы узнаете, как цвета влияют на вашу жизнь, и научитесь осознанно применять эти знания себе на пользу. Так, если окружить себя нужными цветами, то можно воздействовать на самочувствие, настроение, работоспособность и даже аппетит! Эта книга – кладезь полезной информации, ваш личный консультант по цвету, который всегда под рукой:

- вы прочитаете о лечебных свойствах каждого цвета и освоите методы оздоровления цветом;
- вы сможете разобраться в себе, своих мотивах, особенностях характера – через специальные цветовые тесты;
- вы начнете правильно питаться, сидя на «цветной диете», и сможете легко похудеть;
- вы поймете, какие цвета подходят для рабочего кабинета, а какие – для комнаты отдыха;
- вы научитесь правильно использовать энергию цветных камней;
- вы узнаете, какие цвета помогают вам расположить других людей к себе, а какие, наоборот – настраивают против вас;
- вы подберете оптимальный для себя гардероб с учетом того, как популярные, трендовые цвета в модной индустрии влияют на вашу самооценку и восприятие окружающих людей. Желаем вам раскрасить свою жизнь в цвета здоровья, счастья, взаимопонимания и удачи!

Это обновленное издание книги "Цвет и ваше здоровье".

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3606-8

© Егорова Е. С., 2020

© ИГ "Весь", 2020

## Содержание

Предисловие	8
Глава I. Целебная палитра природы	9
Цвет вокруг нас	9
Теплые или холодные цвета?	9
Цветным ли видят мир животные?	10
О том, как цвет влияет на растения	11
Свет и цвет для нашего здоровья	11
Лечение цветом (цвета-лекари)	13
Лечебное воздействие цвета	13
Красный восстановит силы	13
Розовый успокоит	14
Оранжевый оживит эмоции	15
Желтый укрепит нервную систему	15
Зеленый – для успокоения и восстановления сил	16
Голубой борется с воспалением	17
Синий против бессонницы	18
Фиолетовый – для очищения и духовного развития	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Елена Егорова**  
**Веер цветовых возможностей вашей**  
**жизни. Цвет – помощник, лекарь, советчик**

*Дизайн обложки Арабо Саргсян*

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

**Дорогой читатель**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о близких, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing 'P' followed by a series of loops and a final flourish.

## Предисловие

*И мир лежит коробкой ярких красок...*  
**Дж. Пристли**

*Самые возвышенные и мощные умы – те, кто любит цвет.*  
**Джон Раскин**

*Я раскрасила весь мир так, как я хотела.*  
**«Оранжевая песенка», сл. А. Арканова и Г. Горина**

Мир вокруг нас наполнен самыми разными красками, их оттенками, светом и тенью, причем одним нравятся и запоминаются одни цвета, другим – другие, третьим – третьи. Справедливы слова известной пословицы: «На вкус и цвет товарищей нет».

«Я раскрасила весь мир так, как я хотела», – поет девочка, раскрасившая мир в оранжевый цвет; она увидела этот цвет абсолютно во всем, что ее окружает. А вот «очень взрослому дяде» (персонажу той же «Оранжевой песенки») этот теплый цвет, раскрепощающий и энергичный, не нравится – он не видит все вокруг в оранжевом цвете щедрости и роскоши.

Самочувствие человека – и эмоциональное, и физическое – во многом зависит от окружающей его цветовой палитры. В свою очередь информация о том, какие цвета мы воспринимаем и «впускаем в себя», какие цвета нам нравятся, а какие нет, может рассказать о состоянии нашего здоровья и о наших болезнях. Исходя из того, какие цвета предпочитает человек, известный швейцарский врач и психолог Макс Люшер разработал тест точнейшей диагностики различных заболеваний. Об этом исследовании и о том, как краткий вариант этого теста может применять в своей жизни каждый из нас, вы прочтете во второй главе книги.

«На всякую болезнь зелье вырастает» (словом «зелье», происходящим от слова «зеленый», на Руси называли зеленые растения) – гласит русская народная пословица. И сегодня практически каждому человеку известно, что существует множество растений, которые являются целителями самых различных недугов. И если возникла какая-либо болезнь, то наверняка выросло и какое-нибудь растение, способное эту болезнь излечить. Точно так же обстоит дело и с цветом: для каждой болезни существует свой исцеляющий цвет, тон, оттенок, причем если для излечения каких-то болезней необходимый целебный цвет может стать в ряду основных лекарств, то для других он будет немаловажным дополнением к комплексному лечению.

Хотя в наши дни лечение цветом менее популярно, чем лечение другими «природными факторами», надо отметить универсальность воздействия цвета – ведь хотим мы того или не хотим, но цвет воздействует на нас ежедневно и ежечасно. На наше настроение и самочувствие влияют и цвет стен в комнате, и цветовая гамма декоративных элементов интерьера, и цвет потребляемой пищи, и цвет одежды, которую мы надели, и цвет одежды нашего собеседника. Информация о свойствах различных цветовых тонов, методах их применения для улучшения здоровья и укрепления психики подарит вам веер цветовых возможностей оптимизации своей жизни. Таким образом, знания о цвете дадут возможность каждому человеку наполнить жизнь полезной для его здоровья палитрой красок, понять, какие цвета способствуют достижению гармонии его души и тела, а каких цветов лучше избегать.

Пусть эта книга поможет вам раскрасить свою жизнь в цвета здоровья, счастья, взаимопонимания и удачи. Желаю вам ярких красок жизни и гармоничного их сочетания!

*Елена Егорова*



## Глава I. Целебная палитра природы

### Цвет вокруг нас

*Все живое стремится к цвету... Цвета по приятности их соответствий могут относиться между собой подобно музыкальным созвучиям и быть взаимно пропорциональными.*

*Аристотель*

*Цвет действует на всех, и, как правило, сильнее, чем мы думаем.*  
*Тэд Эндриус*

Вопросы цвета и его влияния на человека издавна интересовали выдающиеся умы человечества. Среди великих физиков, исследовавших воздействие цвета, можно выделить Исаака Ньютона и Германа Гельмгольца, из поэтов – Иоганна Вольфганга Гёте и Артюра Рембо, из композиторов – Н. А. Римского-Корсакова и А. Н. Скрябина, положившего начало цветомузыке. И конечно, цветом занималось множество психологов и врачей, среди известнейших – Макс Люшер и В. М. Бехтерев. О цветовоздействии на человека много размышляли выдающиеся живописцы – Эжен Делакруа, Винсент Ван Гог, Василий Кандинский.

### Теплые или холодные цвета?

Физики и лирики расходятся в определении теплых и холодных цветов. Оказывается, представление психологов и художников о том, что красный, оранжевый и желтый цвета – теплые, а синий и зеленый – холодные, связано только с нашими эмоциями, чувствительностью и ассоциациями. Это деление на теплые и холодные тона не имеет никакого отношения к тому, что физики называют цветовой температурой, – к спектральному составу света от раскаленного тела. Действительно, голубые планеты более горячие по сравнению с оранжевыми, так же как и пламя горелки подразделяется на менее горячую коптящую часть оранжевого цвета и на высокотемпературную – голубую. А вот как «согревают» нас красно-оранжевые цвета, можно убедиться самим, надев в холодную погоду одежду этих цветов: учеными-психологами доказано, что в одежде теплых тонов температура окружающей среды кажется на два-три градуса выше реальной, а в одежде холодных, сине-зеленых – на два-три градуса ниже. Так человек даже своим телом отличает теплые цвета от холодных! Подчеркну, что в данном случае отличает именно телом. Профессор Н. В. Серов отмечает: «Между ИК- и УФ-лучами существует огромнейшая совокупность видимых цветов. И эти цвета воздействуют на нас, нередко минуя зрение».

Учеными был проведен эксперимент, в котором слепых от рождения людей оставляли в помещении, окрашенном в теплые тона: желтые, оранжевые, красные. Затем незрячих помещали в комнату, окрашенную в холодные тона. В результате было установлено, что теплые тона «согревают», а холодные тона «охлаждают» и незрячих людей, причем ими ощущается все та же разница в два-три градуса относительно реальной окружающей температуры. Вообще отличающиеся повышенной чувствительностью незрячие люди от теплых тонов ощущают тепло, а от холодных, соответственно, прохладу.

Швейцарский художник, крупнейший исследователь цвета в искусстве Иоханнес Иттен в своей книге «Искусство цвета» пишет: «На первый взгляд может показаться странным отождествлять ощущение температуры со зрительным восприятием цвета. Однако опыты показали

разницу в три-четыре градуса в субъективном ощущении тепла или холода в мастерских, окрашенных в сине-зеленый цвет, и мастерских, окрашенных в красно-оранжевый. В сине-зеленом помещении рабочие жаловались на холод при температуре 15 градусов, в то время как в красно-оранжевом помещении они начинали жаловаться на холод лишь при температуре 11–12 градусов. Научные исследования показали, что сине-зеленый цвет понижает импульс кровообращения, в то время как красно-оранжевый его стимулирует. Подобные же результаты были получены при опытах с животными. Конюшня беговых лошадей была разделена на две части, одна из которых была выкрашена в синий цвет, другая – в красно-оранжевый. В синем отсеке лошади быстро успокаивались после скачек, а в красном, наоборот, долго приходили в себя и не остывали. Кроме того, в синем отсеке не было мух, в то время как в красном их было множество. <...> В больницах, где применяется цветовая терапия, свойства холодных и теплых цветов играют весьма важную роль».

Холодными считают цвета, которые нами мысленно связываются с прохладой и тенью деревьев, с холодной водой и морозом, а теплыми – те, которые мы ассоциируем с огнем, летом, солнцем, жарой. Однако понятие о «теплоте» цвета в какой-то степени относительно: любой теплый цвет по сравнению с еще более теплым может оказаться холодным, а любой холодный рядом с еще более холодным может восприниматься как теплый. Например, цвет лимона рядом с цветом яичного желтка кажется холодным.

*Действие теплых, желто-красных, и холодных, сине-зеленых, тонов влияет и на характер человека. Так, вспыльчивого холерика теплые тона делают легкомысленным, а холодные дарят ему сдержанность. Веселому жизнелюбу сангвинику теплые тона придают несознательность, а холодные – уравновешенность; равнодушного и медлительного флегматика теплые тона делают более интеллектуальным, а холодные – еще более отстраненным; серьезный и обособленный меланхолик под воздействием теплых тонов становится контактным человеком, а холодные тона усиливают его замкнутость и уход в себя.*

## **Цветным ли видят мир животные?**

Цвет важен не только для людей, но и для братьев наших меньших, и для растительного мира. Например, при поиске растительной пищи обезьяна легко найдет ярко-красную ягоду, выделяющуюся среди зеленой листвы. Таким образом, восприятие цвета даст животному несомненное преимущество, как, впрочем, и растению, поскольку семена растений проходят невредимыми через пищеварительный тракт обезьяны и рассеиваются на обширной площади (следовательно, цвет – один из путей укоренения растения на Земле и распространения по ней). Нередко в животном мире цвет важен при размножении: здесь уместно вспомнить изумительное оперение самцов многих птиц.

Какие животные различают цвета, а для каких мир является черно-белым? К сожалению, в настоящее время относительно многих животных отсутствуют точные сведения об их способности различать цвета: поведенческие и физиологические тесты на цветовое зрение сложны и дорогостоящи. Однако известно, что у приматов (человекообразных и большинства других обезьян) цветовое зрение хорошо развито, хотя у ночной обезьяны дурукули оно отсутствует, как и у большинства ночных животных. Зрение ночных животных приспособлено к слабому свету и лишь немногие из них хорошо различают цвета – вероятно, способность видеть при слабом свете плохо совместима со способностью различать цвета.

Кроме приматов, из млекопитающих хорошо развито цветовое зрение у сусликов, а вот собаки и кошки обладают слабым цветным зрением. Кролики, мыши, крысы, а также копытные не различают цвета.

Среди позвоночных цветовое зрение хорошо развито у многих рыб и птиц, встречается у некоторых амфибий (тропические лягушки, жабы) и пресмыкающихся (черепахи, ящерицы, змеи). Например, определенные виды рыб изменяют свою окраску в зависимости от цвета дна, над которым они в данный момент проплывают. Раки и лягушки могут с помощью гормонов быстро изменять цвет своего тела. Поскольку они используют эту способность для маскировки, мы знаем, что они видят окраску окружающей среды и подстраиваются под нее.

Интересно, что люди ошибочно ассоциируют хамелеона (относится к пресмыкающимся, или рептилиям) с хитростью и маскировкой, полагая, что он меняет цвет кожи, маскируясь под окружающую местность и предметы. Отсюда и переносное значение слова «хамелеон» – беспринципный человек, постоянно меняющий свои взгляды в зависимости от ситуации.

На самом деле способность хамелеона менять окрас связана с общением с себе подобными: он цветом выражает свое настроение, причем в лучшем виде окрас этой рептилии проявляется при встрече с другим самцом.

Неплохо различают цвета насекомые: шмели, пчелы, мухи, бабочки. Это следует как из изучения их поведения, так и из окраски самих насекомых и из наличия в цветках целого ряда пигментов, привлекающих насекомых в период опыления. Вместе с тем выяснено, что диапазон чувствительности насекомых, вероятнее всего, сдвинут в ультрафиолетовую область (в ущерб красной). Это означает, что если людям недоступны многие видимые насекомыми в ультрафиолетовой области цвета, то насекомым недоступен красный, который, вероятно, они воспринимают как «инфракрасный» (по аналогии с нашим инфракрасным), или черный. Лучше всего насекомые реагируют на желтые, синие и фиолетовые оттенки.

## **О том, как цвет влияет на растения**

Французский астроном Камиль Фламмарин, живший на рубеже XIX и XX столетий, экспериментально показал значительное влияние цвета на жизнь растений. Например, в его опытах салат-латук под красным стеклом рос в четыре раза быстрее, чем под солнцем – кроме того, под красным стеклом он достигал очень большой высоты. Синее стекло, напротив, замедляло и подавляло рост салата. Было обнаружено, что фасоль хорошо цветет при белом и красном свете, а при освещении зелеными и синими лучами растение умирает.

В настоящее время научно доказано, что источником энергии для фотосинтеза растений служат преимущественно красные, а также синие лучи спектра. Дело в том, что хлорофилл – пигмент зеленого цвета, присутствующий в зеленом листе, – поглощает красный и синий лучи. Каротины, имеющие желтый, оранжевый и красный цвета, поглощают синие лучи. Желтые же и зеленые лучи бесполезны для жизни и роста растений – такой вывод делают ученые сегодня.

## **Свет и цвет для нашего здоровья**

С давних времен были известны лечебные свойства света. Древние греки оставили записи о разработанной ими теории и практике солнечной терапии. Миф о Городе Солнца (Гелиополисе) был очень популярен в Греции. Согласно преданию, он славился своими целительными храмами, в которых свет использовали для лечения людей.

В наше время американский психолог Джейкоб Либерман, тридцать лет занимавшийся изучением воздействия света на организм человека, пришел к выводу, что солнечный свет может заменить многие лекарства. По мнению этого исследователя, практически все болезни начинаются тогда, когда человек недополучает необходимое количество цветов солнечного спектра. Некоторые цвета отсутствуют в электрическом свете, поэтому искусственное освещение может стать источником того или иного заболевания. Например, многие наши болезни связаны с недостатком в организме синего, голубого, зеленого и фиолетового цветов, которые

есть только в солнечном свете. Выяснено, что каждый цвет спектра помогает при определенных заболеваниях. **Красный** стимулирует высокую физическую активность, улучшает функции половых органов. **Оранжевый** благотворно влияет на работу почек, помогает при диабете. **Желтый** нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление. **Зеленый** излечивает заболевания сердечно-сосудистой и кроветворной системы. **Голубой** помогает при болезнях, связанных с обменом веществ, при нарушениях в центральной нервной и костно-мышечной системе, при заболеваниях горла и органов дыхания. **Синий** стимулирует зрение, помогает при заболеваниях уха. **Фиолетовый** способствует улучшению работы мозга, а также выработке гормона мелатонина, который омолаживает организм и помогает противостоять депрессии.

В разные периоды жизни нам необходимы разные цвета и их оттенки. Об этом говорит и то, что нам нравятся то одни, то другие цвета. Зачастую именно тот цвет, который нравится, которым интуитивно хочется себя окружить, как раз и требуется для укрепления здоровья.

Определить, какой именно цвет необходим вашему организму в данный момент, вы можете с помощью несложной медитации. Ее можно эффективно использовать и в том случае, если вы просто чувствуете себя расстроенными, усталыми или болевающими. Для этого закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что внутри вас расположены высокие резервуары в виде высоких прямоугольных колонок. Вообразите, что через макушку вашей головы в вас проникает ослепительно-белый солнечный свет и разбивается на отдельные цвета, которые наполняют колонки. Посмотрите, какие колонки заполняются не до конца, какого цвета меньше всего. Именно этот цвет вам и необходим, поэтому постарайтесь мысленно наполнить себя этим цветом. Например, представьте, как в районе солнечного сплетения разгорается светящийся шар нужного цвета, который наполняет все ваше тело целебной энергией – и вы непременно почувствуете себя лучше.

Необходимым цветом можно лечить себя с помощью цветных электрических лампочек, а еще лучше – заказать очки со стеклами того цвета, которого не хватает вашему организму, и смотреть через них на солнце не менее 20 минут ежедневно. Цветовое воздействие полезно дополнить приятными вам ароматами, мелодиями и вкусами.

## Лечение цветом (цвета-лекари)

*Запомните, что красный спектр воздействует на физическое состояние, а также стимулирует и согревает. Синие оттенки охлаждают, очищают, воздействуют на тонкие материальные энергии. Желтые – на ментальные энергии и служат мостом, связующим физический и духовный уровни. Эти три цвета позволяют исцелить тело, дух, ум.*  
**Тэд Эндрюс**

## Лечебное воздействие цвета

Издавна известно, что цветовые лучи оказывают значительное влияние на организм человека и на его психику. С помощью цвета можно приводить в равновесие свои эмоции, энергетическое состояние и даже избавляться от болезней. Например, в аюрведической медицине, существующей более трех тысяч лет, и сегодня цветотерапия занимает такое же важное место, как лечение травами, диетой, ароматами и звуками.

Лечебное воздействие цвета связано с влиянием колебаний волн определенной длины (диапазон оптического излучения лежит между 380 и 760 нанометрами) на органы, ткани и психические центры человека, причем действие разных цветов оказывает специфическое влияние при тех или иных заболеваниях. Помимо этого цвет воздействует на радужную оболочку глаз, на которой представлены проекции всех внутренних органов, к тому же в свою очередь глаза рефлекторно связаны с мозгом. Специалисты считают, что многие болезни обусловлены нарушением цветовой гармонии или дефицитом какого-либо цвета в организме человека. Таким образом, восполняя недостающий цвет, восстанавливая цветовую гармонию, можно лечить множество различных заболеваний.

Все теплые цвета: красный, оранжевый, желтый – обладают активизирующими и возбуждающими свойствами. Холодные же сине-зеленые тона успокаивают, расслабляют, дают отдых.

Безусловно, в кризисных ситуациях со здоровьем цвет не может заменить сильные лекарства (например, антибиотики), однако разумное использование цвета в повседневной жизни может предупредить прием таких лекарств, как, впрочем, и здоровое питание, адекватное движение, правильное дыхание.

Стоит помнить, что цвет – это лекарство, которое всегда с тобой, только вот необходимо знать, как подобрать требующийся вам для оздоровления и лечения цвет и как его грамотно применить, какой метод лечения этим цветом использовать. Поэтому вначале стоит изучить свойства основных цветов и оттенков – ведь чем лучше вы будете знать эти свойства, тем легче вам сделать выбор цвета для создания внутреннего равновесия и самоисцеления.

## Красный восстановит силы

В древности на Руси слово «красный» означало физическую красоту – привлекательную внешность. Позднее оно стало определять красоту предметов, явлений природы и общественной жизни. Прилагательное «красный» вплоть до XVIII века употреблялось как слово, выражающее различные положительные качества: красивый, прекрасный, привлекательный, великолепный. И только потом оно стало означать цвет красной краски, цвет красного луча радуги. Примерно с XVI и до XVIII века выражения «красное платье» или «красный мрамор» могли означать и цвет, и красоту, но потом первое значение победило, и с тех пор словом «крас-

ный» называют исключительно цвет. Вот только «красна девица» по-прежнему означает «красавица».

Красный – стимулирующий цвет. Он дает энергию базовой, или корневой чакре (муладхаре), которая обеспечивает человека жизненной силой и контролирует его выживание. Этот цвет согревает и активизирует, стимулирует высокую физическую активность и улучшает функции половых органов.

Красный укрепляет не только физическую энергию, но и волю человека. Он может стимулировать сильные страсти: секс, храбрость, месть или ненависть. На высшем сознательном уровне этот цвет связан с любовью.

Красный цвет активизирует обмен веществ и деятельность желез внутренней секреции, укрепляет иммунитет, устраняет застойные явления в системе кровообращения. Этот цвет используется в цветовой терапии, когда жизненные силы человека нуждаются в усилении или восстановлении, когда необходимо ослабленный организм вновь наполнить живительными силами. Красные лучи способствуют образованию эритроцитов, активизируют работу печени и повышают содержание гемоглобина в крови. Эти лучи способствуют расширению кровеносных сосудов, рассасыванию тромбов и закупорок. Красный рекомендуется при гипотонии, инфекционных заболеваниях, анемии (малокровии), кишечных заболеваниях, запоре. Его применяют при лечении простуды, пневмонии, рожистых воспалений, ветряной оспы и кори (в старину детей заворачивали в платки красного цвета, чтобы вылечить от кори). Красный улучшает цвет кожи, им лечат угревую сыпь. Высок лечебный эффект этого цвета при вялых параличах. Будучи возбуждающим цветом, красный эффективен при лечении депрессии, подавленности и меланхолии.

Красный цвет увеличивает силу мышц, дарит бодрость и энергию, придает уверенности, укрепляет память. Этот цвет помогает активно преодолевать жизненные препятствия, увеличивает динамичность жизни и даже предприимчивость.

Однако красный вреден избыточно эмоциональным людям, раздражительным и легко возбудимым (этот цвет возбуждает и животных: не любят красный быки, гуси, индюки).

Противопоказан он при повышенном артериальном давлении, сильном возбуждении, лихорадке, неврите. Передозировка красного цвета может привести к конъюнктивиту, обострению воспалительного процесса. Кроме того, с осторожностью нужно использовать красный людям с лишним весом, поскольку он активизирует аппетит.

## **Розовый успокоит**

Розовый цвет оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает настроение, способствует мышечному расслаблению и глубокому сну. В розовом под влиянием белого цвета красный утрачивает активность, напор, сексуальность и приобретает спокойствие и духовность. О розовом, разбеленном красном, Г. Клар (известный психолог и последователь М. Люшера) пишет так: «Белизна розового цвета уничтожает энергичную силу красного. Однако она не тормозит ее, а освобождает от целенаправленной энергии, так как белый цвет означает свободу. Розовый – это свободная, ни к чему не обязывающая возбудимость и в этом его соблазнительное обаяние».

Согласно аюрведе, розовый цвет стимулирует чувство любви и сострадания, лечит проблемы в области таза, способствует бархатистости кожи бедер и ягодиц. Розовый благотворен при заболеваниях груди. Иногда розовым цветом воздействуют на сердце для увеличения жизненной силы и противодействия меланхолии. А в одной из педиатрических клиник Франции было замечено, что после введения розового белья для маленьких пациентов число поправляющихся детей резко возросло!

## **Оранжевый оживит эмоции**

Оранжевый – цвет радости, позитивного мышления, эмоционального здоровья и мудрости. Этот теплый, яркий, энергичный и раскрепощающий цвет способствует терпимому и доверительному отношению людей друг к другу, повышает общительность и коммуникабельность. «Оранжевый – самый счастливый цвет», – так считал Фрэнк Синатра. Он придает бодрость и оживляет эмоции. В психологии оранжевый применяется в случаях, когда человек становится апатичным и нуждается в стимулировании новых жизненных сил. Этот цвет используют в качестве тонизирующего средства для поднятия настроения больного человека, находящегося в угнетенном состоянии.

«Избавившись от напряженности красного, оранжевый не утратил его энергии и в то же время не приобрел изменчивости и легковесности желтого. В этом отношении он может считаться даже более гармоничным, чем составляющие его цвета. <...> Это эротическая страсть, более утонченная и одухотворенная, чем физиологическая сексуальность красного, это радость и творческие способности («божья искра»)), – так пишет об оранжевом цвете психотерапевт и психолог Г. Э. Бреслав.

Оранжевый цвет хорошо стимулирует железы внутренней секреции и может применяться при их гипофункциях. В частности, этот цвет благотворен для щитовидной железы – и если вы носите вокруг шеи оранжевый шарф, то знайте: это способствует излечению болезней щитовидной железы.

Оранжевый усиливает регенерацию нервной и мышечной тканей, обладает омолаживающим свойством, способствует укреплению здоровья. Этот цвет оказывает расслабляющий и антиспастический эффект, а также обладает легким стимулирующим действием. Оранжевый благоприятным образом сказывается на работоспособности (при условии периодического отдыха от этого цвета).

Согласно аюрведе, оранжевый помогает при хронических вялотекущих заболеваниях с избытком слизи, и сегодня его лечебное воздействие используется при заболеваниях легких, бронхитах и астме.

Органы пищеварения, мочевого пузыря и почки очень любят теплый оранжевый цвет. Он помогает при лечении болезней селезенки, поджелудочной железы, желудка, кишечника, мочевого пузыря.

Не очень яркий оранжевый цвет применяют при лечении аллергии.

Оранжевый улучшает кровообращение, показан при ослаблении деятельности сердца, дает энергию гениталиям и повышает потенцию. Этот цвет рекомендуется в комплексном лечении эпилепсии, так как имеет свойство проникать в глубинные структуры нервной и мышечной тканей и регенерировать их.

Оранжевый цвет применяется для омоложения увядающей сухой кожи: он помогает разгладить сеточки мелких морщинок, подтягивает кожу, способствует ее увлажнению и восстановлению.

Избыток оранжевого неблагоприятно сказывается на состоянии нервной системы и ведет к перегреву организма. При длительном восприятии оранжевого может появиться утомление и даже головокружение. Сбалансировать избыток оранжевого помогают зелено-голубые тона.

## **Желтый укрепит нервную систему**

Желтый цвет ассоциируется с солнцем, радостью, оптимизмом и весельем. Это цвет открытости, целеустремленности и живости; он связан со стремлением к независимости, новым знакомствам и общению. «Опыт показывает, что желтый цвет производит безусловно

теплое впечатление и вызывает благодушное настроение», – писал Гёте в «Учении о цвете», а согласно Парацельсу желтый производит вдохновляющий и стимулирующий эффект на нервную систему.

Желтый цвет мягко активизирует нервную систему, деятельность мозга, мыслительные способности человека. Этот цвет не утомляет, он оказывает целостное воздействие на человека, благотворно влияя как на ум, так и на тело. На Востоке желтый цвет считают и священным, и лечебным: «Нас от недугов золото целит, поскольку цвет шафрана в нем разлит» (Амир Хосров Дехлеви).

Желтые лучи повышают уровень интеллекта, активизируют логику, способствуют умению ясно излагать свои мысли, обостряют самоконтроль, вселяют чувство оптимизма и уверенность в своих силах. Этот цвет полезен для снятия напряжения при жизненных разочарованиях, нервном истощении и депрессии, дарит жизнерадостное восприятие мира, он способствует непринужденности в общении и преодолению межличностных конфликтов. Как показали исследования ученых, желтый цвет практически не ассоциируется с грустью и томлением.

Желтый наполняет человека животворящей энергией, однако в отличие от красного цвета, он не возбуждает, а стимулирует. Воспринимающийся человеком как «застывший солнечный цвет», желтый оказывает очищающее действие на весь организм, помогает растворению артритных отложений. Он полезен при вялом пищеварении и при атонических запорах. Желтый стимулирует работу печени, желчного пузыря, селезенки. Он лечит диабет, заболевания почек, метеоризм, ряд кожных заболеваний (аллергический дерматит, нейродермит, экзему). Желтые лучи оказывают благотворное действие на зрение: увеличивают скорость зрительного восприятия и остроту зрения. Кроме того, как пишет профессор-офтальмолог О. П. Панков, «рассматривание картин в желтых тонах снижает чувство усталости и сонливость».

Передозировка желтого цвета ведет к избыточной выработке желчи и ее скоплению в тонком кишечнике. Противопоказан этот цвет при диарее, лихорадке, невралгии, остром воспалительном процессе, а также при перевозбуждении.

## **Зеленый – для успокоения и восстановления сил**

Воздействуя на нервную систему человека, зеленый цвет проявляет промежуточные свойства между теплыми и холодными цветами: он одновременно и освежает, и успокаивает. Зеленый способствует сбалансированности процессов, гармонии, а также восстановлению сил и общей регенерации организма. Этот цвет способствует снятию тревоги и психоэмоционального напряжения, причем, по данным специалистов, наиболее эффективны в этом плане желто-зеленые тона.

Зеленый цвет, поднимая жизненный тонус, создает ощущение отдыха при повышенной раздражительности, способствует расслаблению и засыпанию при бессоннице. Поскольку зеленые стекла очков оказывают уравнивающее и успокаивающее воздействие, их рекомендуют носить при нервных срывах и переутомлении. Офтальмологи назначают очки с зелеными стеклами при глаукоме.

Этот цвет создает несильный, но прочный подъем умственной работоспособности, способствует концентрации внимания и мыслей. Обнаружено, что под воздействием зеленого цвета (после привыкания к нему) количество правильно решенных задач увеличивается на 10 %, а число ошибок сокращается на 20 %.

Воздействие зеленого создает ощущение мира и равновесия, покоя и обновления – недаром мы так прекрасно чувствуем себя на природе: на зеленой лужайке или в лесу. Зеленый цвет можно применять для пробуждения дружелюбия, для усиления чувствительности и сострадания.



Зеленый приводит к нормализации дыхания и пульса, причем этот цвет, по сравнению с воздействием теплых тонов, увеличивает длительность выдыхания.

Зеленый цвет улучшает работу сердечно-сосудистой системы, помогает при аритмии и тахикардии. Зеленый стабилизирует артериальное давление и состояние центральной нервной системы, оказывает дезинфицирующее, антисептическое и бактерицидное действие. Мастера аюрведического массажа считают, что масло, помещенное в бутылку из зеленого стекла, приобретает антисептические свойства и поэтому оно с успехом может быть использовано при раздражениях и заболеваниях кожи. Действительно, зеленый улучшает структуру кожи, особенно благотворно сказывается его воздействие при комбинированном типе кожи.

Зеленый – тихий и успокаивающий цвет. Он уменьшает влияние укачивания, смягчает морскую болезнь, предотвращает рвоту, оказывает слабое болеутоляющее действие.

Этот цвет дает отдых глазам, способствует нормализации внутриглазного давления, усиливает остроту зрения, сужает величину слепого пятна сетчатки. Кроме того, зеленый создает условия для размышления и окончательного завершения задачи. Поэтому для настольной лампы целесообразно использовать зеленый абажур. Не случайно в читальных залах крупнейших библиотек (например, Российской государственной библиотеки в Москве и Российской национальной библиотеки в Петербурге) стоят настольные лампы именно с зелеными абажурами.

Зеленый рекомендуется при острых простудных заболеваниях, болезнях позвоночника и нервной системы, головных болях и метеозависимости. Этот цвет способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов, поэтому очень полезен людям, периодически страдающим невралгиями и мигренями, вызванными повышенным кровяным давлением.

Зеленый нельзя применять пациентам с опухолями, с любыми видами злокачественных образований, так как он стимулирует рост, в том числе и больных, клеток. Кроме того, нужно помнить, что передозировка зеленого цвета может вызвать образование камней в желчном пузыре из-за усиленной концентрации желчи.

## **Голубой борется с воспалением**

Голубой цвет успокаивает наши энергии, охлаждает и расслабляет организм, побуждает к размышлениям, настраивает на философский лад. Голубой смягчает конфликтную обстановку, противодействует грубости и жестокости. Он дарит чувство покоя и удовлетворенности.

Этот цвет снижает мускульное напряжение, артериальное давление, уменьшает частоту пульса, замедляет дыхание. В голубой цвет окрашена чакра вишудха, расположенная у горла и тесно связанная с дыхательными функциями человека, его голосом и щитовидной железой. Поэтому этот цвет способствует излечению заболеваний горла (охриплости, воспаления голосовых связок), щитовидной и паращитовидной желез.

Голубой – один из главных врачующих цветов при расстройстве менструаций. Он стягивает ткани и волокна, предотвращая рост опухолей, применяется даже при лечении рака.

Голубой способствует успокоению различного рода воспалений, своего рода их охлаждению. Этот цвет обладает болеутоляющим действием. При локальном использовании проявляет антисептические свойства, обычно он уменьшает нагноение ран, нормализует кожные процессы при нарушении пигментного обмена. Голубой цвет рекомендован при ревматизме, ожогах, нервных расстройствах, тике, зуде, бессоннице, ожирении (он снижает аппетит, поэтому при избыточном весе тела целесообразно использовать голубую посуду, накрывать стол голубой скатертью). Этот цвет благоприятно сказывается на состоянии вен, а также является эффективным антирвотным средством.

Известный эзотерик Тэд Эндрюс указывал: «Голубой – один из самых целительных цветов для детей. Его можно использовать, чтобы облегчить протекание практически всех детских заболеваний».

Голубой может прояснить наше сознание и повысить его познавательные свойства, а также усилить ощущение единства с окружающим миром. Голубой пробуждает в человеке артистическое самовыражение и вдохновение. Этот цвет можно использовать для усиления интуиции и избавления от чувства одиночества. На людей, страдающих нервными заболеваниями, он оказывает более сильное успокаивающее действие, чем зеленый цвет. В психиатрии голубой используют для избавления от навязчивых идей.

Голубой цвет, как и синий, больше показан для лечения экстравертов, чем интровертов. У последних под воздействием этого цвета усиливается ощущение замкнутости. Избыточное, слишком длительное воздействие голубого цвета может вызвать нарушение циркуляции крови, появление разнообразных затвердений в тканях организма, а также состояние усталости и страха. Например, когда долго носят одежду с преобладанием голубых тонов или находятся в окружении этого цвета, нередко возникает чувство усталости, некоторой подавленности.

## **Синий против бессонницы**

Синий цвет в цветотерапии используют для восстановления сил при глубоких переживаниях. Синий может быть рекомендован людям, страдающим недоверчивостью и повышенной тревожностью, поскольку этот цвет уменьшает нервное напряжение и дает чувство безопасности. Он успокаивает, расслабляет мышцы и оказывает положительный эффект при таких состояниях, как меланхолия, ипохондрия, истерия. Синие тона целебно воздействуют при сверхвозбуждении и бессоннице, их применяют для избавления от некоторых видов навязчивых идей. А в качестве болеутоляющего средства при невралгиях синие тона действуют сильнее голубых.

Синий активизирует аджна-чакру, расположенную в середине лба между бровями (она еще известна как межбровная чakra, или «третий глаз»). Эта чakra связана с работой гипофиза и всей эндокринной системы, воздействует на иммунитет и проводимость нервных импульсов. Поэтому синий цвет восстанавливает энергетическое равновесие организма и его иммунитет, укрепляет лимфатическую систему и железы внутренней секреции.

Синий цвет оказывает сдерживающее воздействие на все функции организма, обладает антисептическими и бактерицидными свойствами, помогает бороться с инфекциями и лихорадками, уменьшает нагноение, обладает сокращающим воздействием на артерии, вены и капилляры, вследствие чего даже несколько повышает кровяное давление. Синий обладает антиканцерогенными свойствами, оказывает «прохладительный эффект» и помогает при эпилепсии. Этот цвет лечит аллергический кашель, ожоги, болезни ушей, носа и горла. Он с успехом используется для лечения заболеваний глаз воспалительного происхождения, а также при катаракте и глаукоме (в последних двух случаях рекомендуется каждый день в течение 30 минут смотреть на синий цвет). Полезен этот цвет для слабых и утомленных глаз, особенно у людей, занимающихся умственным трудом. Например, синие шторы на окнах значительно снижают утомление глаз. В этом плане синий цвет конкурирует с зеленым.

Синий очищает кровь и помогает выводить из организма токсины, избыточную слизь. Этот цвет ускоряет процесс регенерации кожи, помогает при кожных заболеваниях: лишае, экземе, язвах. Он оказывает лечебное действие при эндокринных заболеваниях (благоприятно влияет на шишковидную железу, эффективен при тиреотоксикозе).

Синий цвет задерживает развитие старческого слабоумия, применяется при болезни Альцгеймера.

Синий цвет имеет и ряд противопоказаний. Он противопоказан при холоде (например, в одежде синего цвета температура воздуха ощущается приблизительно на два градуса холоднее,

чем она есть на самом деле), параличе, хроническом ревматизме. Стоит учесть, что синий снижает мускульное напряжение и при длительных физических работах отрицательно сказывается на производительности труда. Избыток синего цвета может порождать усталость и печальное настроение. Синяя одежда без сочетания с другими цветами вызывает усталость и депрессию: при передозировке синий цвет вызывает торможение нервной системы и действует угнетающе.

### **Фиолетовый – для очищения и духовного развития**

Фиолетовый цвет оказывает сильное влияние на внутренний мир человека, считается духовным цветом. Он стимулирует вдохновение и скромность, способствует возникновению сновидений. Отмечается его благотворное влияние при занятиях творческим трудом, а также на духовное развитие человека. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый цвет может помочь избавиться от глубинных страхов.

Фиолетовый представляет собой смесь синего и красного, поэтому он воплощает в себе взаимосвязь покоя и движения. Г. Клар дает следующую образную характеристику фиолетовому цвету: «Между противоположными красным и синим, между фанатизмом и фатализмом, между беспощадной силой и слепой любовью стоит примиряющий фиолетовый: гармония противоречий».

В цветотерапии используются его успокаивающие и одновременно укрепляющие и очищающие свойства. Важно, что фиолетовый очищает как грубое тело, так и тонкие тела человека. Он способствует установлению равновесия между физическими и психическими энергиями.

Этот успокаивающий, снимающий возбуждение цвет полезен для восстановления истощенной нервной системы, нормализует сон и может быть использован практически при всех нервных и психических нарушениях. Фиолетовые лучи помогут при судорогах и даже при сотрясении мозга.

Фиолетовый полезно применять при опухолях, раковых заболеваниях. Он обеспечивает баланс калия и натрия в организме, а поскольку этот баланс препятствует росту опухолей, то отсюда следует противоопухолевое действие фиолетового цвета. Этот цвет стимулирует селезенку, очищает кровь, способствует увеличению производства лейкоцитов, применяется при лейкемии. Фиолетовый цвет благотворно воздействует на скелет и всю опорно-двигательную систему. Он чрезвычайно полезен для роста костей, а также при болезнях костной ткани. Так, фиолетовые тона облегчают состояние больных артритом. Кроме того, фиолетовый улучшает способность организма ассимилировать минералы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.