

Цветотерапевты утверждают, что лекарства зачастую можно эффективно заменить цветами спектра, но в отличие от химиопрепаратов лечение цветом практически безвредно и не имеет побочных эффектов

С помощью цветотерапии можно скорректировать поведение вашего ребенка. Оформляя детскую комнату лучше всего использовать бежевую, кремовую, светло-голубую гамму. Эти оттенки цветов, уверены психологи, благоприятно воздействуют на нервную систему ребенка, успокаивают его, располагают к спокойному сну.

Чтобы создать в комнате ощущение тепла и уюта, приобретите игрушки или отдельные элементы, например несколько подушек, апельсинового цвета, и разложите их в комнате. Ночник в комнате должен быть мягкий желтый или мягкий синий, что отвлечет ребенка от страшных и тревожных мыслей.

Если ребенок мало ест, капризничает во время еды, приобретите посуду яркого цвета красных или оранжевых тонов, это улучшит аппетит ребенка. Если же ребенок, наоборот, переедает и страдает от лишнего веса, нужно все яркие тона заменить на зеленый. Зеленая посуда, столовые приборы помогут снизить аппетит ребенка.

Очень важно, чтобы ребенка как можно меньше окружали вещи из черных тонов, будь то одежда, игрушки, предметы интерьера.

Применять цветотерапию можно не только с помощью специалистов, но и самостоятельно. Теперь вы знаете, какой цвет каким лечебным действием обладает.

СИНИЙ

антипод красного — тормозит любую активность, понижает давление и температуру, обладает снотворным эффектом. Ценится за успокаивающее воздействие на психику: оказывает положительный эффект при меланхолии, ипохондрии и истерии. Цвет обладает антисептическими и бактерицидными свойствами, лечит отеки, ожоги, головную боль, воспаление глаз.

БЕЛЫЙ

фактически это отсутствие цвета.

На психологическом уровне выражает потребность защититься, скрыть эмоции, отгородиться от людей.

Большую часть нашей страны большую половину года покрывает снег.

Именно поэтому зимой мы такие закрытые и не эмоциональные.

ЗЕЛЕНЫЙ

уместен в любой ситуации. Это цвет природной гармонии.

Он успокаивает нервы и к тому же полезен для глаз.

Рекомендуется при лечении болезней нервов и сердечно-сосудистой системы, астме, бессонице.

КРАСНЫЙ

излучает тепло, оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Он улучшает обменные процессы в организме, ускоряет кровообращение, нормализует сердечную деятельность и повышает иммунитет. Использование красного цвета на протяжении долгого времени грозит переутомлением и усталостью. Цвет противопоказан тучным, раздражительным и легко возбудимым людям.

ОРАНЖЕВЫЙ

цвет солнца. Тонизирует, стимулирует рабочую активность, повышает аппетит, улучшает кровообращение и цвет кожи. Обладает антиспазматическим свойством. Помогает раскрепоститься и освободиться от внутренних противоречий. В отличие от красного цвета оранжевый не вызывает переутомления.

ЖЕЛТЫЙ

считается цветом авантюристов и людей, легких на подъем. Замечено, что желтый цвет укрепляет центральную нервную систему, способствует желанию выговориться, что облегчает душу и избавляет от навязчивых мыслей. Кроме того, является замечательным «санитаром». Он настраивает и очищает от токсинов весь организм, контролирует вес, так как способствует движению телесных жидкостей.

ГОЛУБОЙ

его сила в спокойствии и прямоте. Голубой цвет успокаивает, он гасит эмоции, снижает мышечное напряжение, успокаивает пульс, замедляет ритм дыхания. Этот цвет помогает собраться с мыслями, сосредоточиться, настраивает на терпение, успокаивает боль.