КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ
НИИ Биоэнерготехнологий

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
Русскоязычная электронная версия

ЦВЕТО ПРОФИЛАКТИКА

Плохое настроение, все валится из рук...
Не знаете, как выбраться из вечного стресса?
Попробуйте наполнить свой мир новыми красками.

Красный, желтый, голубой - вылечит тебя любой!

Цвета существуют не только для того, чтобы мы различали предметы и радовались многокрасочному миру природы. Они в той или иной степени влияют на наше физическое и духовное здоровье, взаимоотношения с людьми. Окружая себя вещами определенных цветов, мы облегчаем либо усложняем свою жизнь.

Отдавая предпочтение тем или иным оттенкам в одежде, корректируем настроение и демонстрируем характер. Есть даже мнение, что пристрастие человека к конкретным расцветкам является врожденным.

Например: любители **белого** мечтательны, легко впадают в экстаз, у них хорошо развито воображение.

Розовый по сердцу людям, витающим в мире грез, сказок и чудес, ценящим комфорт и домашний уют.

Почитатели **красного** властолюбивы, самоуверенны, амбициозны, редко страдают от угрызений совести.

Темно-голубой - цвет жизнелюбивых, энергичных людей, стремящихся к успеху и богатству: путешественников, ученых, артистов.

Те, кому нравится **коричневый**, уравновешенны, обстоятельны, строги, бережливы и любознательны.

К **серым** тонам неравнодушны творческие личности.

Упрямы и настойчивы поклонники **темно-зеленого**, который в сочетании с золотым считается цветом солидных, респектабельных людей, преуспевающих в бизнесе, например банкиров.

Оттенки душевной гармонии. Если у вас сложности в личной жизни, спасут оранжевый и зеленый. Благодаря этим тонам вы найдете правильный путь к решению проблем.

Присутствие их в вашем окружении поможет избежать многих неприятностей, например семейной «бури». Оранжевый располагает к любви и нормализует эмоциональные взаимоотношения. Зеленый приводит мысли в порядок, способен направлять. Он навевает покой, приносит равновесие и дарит счастье. Поэтому, когда нужно принять важное решение, закройте глаза и зрительно представьте себе этот цвет.

Если на работе вы очень быстро устаете, а потом вам не хватает сил на домашние дела, зовите на помощь «мужской» красный цвет. Например, в квартире поставьте в вазу алые розы или повесьте перед глазами картину в соответствующих тонах.

А в офисе положите на стол ярко-красную папку, ручку, блокнот... Это сразу поднимет ваш жизненный тонус. Однако следует помнить, что злоупотребление этим цветом может вызвать раздражение, гнев и даже осложнения некоторых заболеваний, особенно при повышенном кровяном давлении.

Включите «красную» энергетическую музыку, например бодрящий марш. Полежите 10–20 минут на красном покрывале под лампой, накрытой материей такого же цвета. Старайтесь проводить эту процедуру ежедневно.

Цветовая гамма здоровья. Восточные врачи благодаря цветотерапии успешно лечат около 300 заболеваний. Впрочем, улучшить свое состояние можно и самостоятельно - с помощью обыкновенной лампы с цветными фильтрами из пластика или стекла. Однако применять такой метод следует осторожно, предварительно все же проконсультировавшись со специалистами.

Оранжевый благотворно влияет на гормональный баланс, помогает при бесплодии, сердечных и легочных заболеваниях, сексуальных расстройствах. Он полезен при любых нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, исцеляет почки и мочевой пузырь, стимулирует работу надпочечников, избавляет от нервных срывов и депрессивных состояний, помогает освободиться от навязчивых страхов.

Зеленый хорошо тонизирует, прекрасно лечит заболевания сердца, снимает головную боль, улучшает работу печени, стабилизирует кровяное давление. Он незаменим при клаустрофобии, так как визуально расширяет пространство.

Желтый спасает от депрессии, укрепляет центральную нервную систему. Он способствует желанию выговориться, что облегчает душу и избавляет от навязчивых мыслей. Воздействует на солнечное сплетение, тесно связанное с печенью, желчным пузырем, селезенкой и желудком, способствует очищению всего организма, помогает избавиться от запоров.

Синий смягчает течение эндокринных заболеваний, благотворно влияет на скелет (особенно на позвоночник), лечит бронхит, астму, люмбаго, мигрень, экзему, ушибы и воспаления, исцеляет от болезненных воспоминаний, помогает справиться с нервными потрясениями, способствует вдохновению. Этот цвет - самый сильный анальгетик.

Красный стимулирует чувственность, обладает сильным очищающим и согревающим действием, способствует прекращению воспалительных процессов и выработке красных телец при потере крови, выводит яды, избавляет от тоски и апатии. Это самый оптимистичный цвет. Но его используют не более 3-5 минут, прикрыв чем-нибудь голову.

Фиолетовый очень полезен при любых внутренних воспалениях, усталости и боли в глазах. Он уменьшает высыпания на коже, нормализует сердцебиение, помогает при сотрясении головного мозга, поддерживает иммунную систему, а также успокаивает эмоционально неустойчивых людей. Но его излишек иногда вызывает сильную депрессию. Не рекомендуется для лечения маленьких детей.

Голубой служит отличным противодействием чрезмерной дозе красного. Однако он не считается безопасным: если вы будете находиться под его воздействием более 30 минут либо заснете под таким светом, может наступить упадок сил. У вас бессонница?

Читайте на ночь под голубым абажуром или повесьте в спальне сине-голубой ковер - лучшего снотворного не найти.

Красочная медитация. Старайтесь заниматься ею каждый день - утром или вечером. Но не более 1 часа. Этого времени вполне достаточно для того, чтобы организм постепенно освободился от болезненных и неприятных ощущений.

Наденьте свободную одежду. Сядьте или лягте на спину, расслабьтесь, дышите медленно. Закройте глаза и «отпустите» свои мысли.

Представьте, что вокруг вас кружатся яркие пятна. Вообразите, что макушка «открывается» и одно из них устремляется в образовавшееся отверстие. (Выбирайте цвет в зависимости от того, что вас беспокоит, или начните с зеленого - он подходит при всех болезненных состояниях. Если же вы здоровы, медитируйте только с белым.)

Коснувшись головы, выбранный цвет пошлет звездный дождь, рассыплется каскадом и вольется в вас, стекая по позвоночнику. В этот момент вы почувствуете тепло. Затем переключите внимание на глаза: ощутите, как они «впитывают» цветную энергию и пропускают ее в мозг. Теперь все тело наполнено этим целительным цветом. Как мягкий туман, он ласкает лицо и обволакивает вас цветным коконом...

Выходя из медитативного состояния, представьте, как ваша макушка закрывается. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, потом вдохните на счет 4, задержите дыхание на счет 16, затем расслабьтесь и выдохните на счет 8. Повторите это дыхательное упражнение еще раз.

Цветная вода. Она используется для лечения таких внутренних болезней, как запоры и язвы, а также при нарушениях пищеварения. Дозы приема различны, но чаще всего составляют несколько глотков. Приготовить такое лекарство можно, «зарядив» обыкновенную воду цветной лампой либо солнечными лучами, пропущенными через окрашенное стекло в течение 1-3 часов.

Хранить в стеклянном сосуде в холодильнике либо в прохладном месте, так как в тепле вода теряет свой энергетический потенциал через 3-4 дня. Каждые 2 недели ее снова следует «заряжать».

На вкус и цвет. Собираясь в фитнес-клуб, внимательно отнеситесь к выбору цвета одежды для занятий. Желтый спортивный костюм подойдет для интенсивных тренировок. Этот цвет не только улучшит настроение, но и поможет справиться с дополнительными нагрузками, мобилизуя весь ваш потенциал. Однако он привлекает повышенное внимание окружающих, что может помешать вам выполнять упражнения.

Поэтому желтый нужно уравновешивать серым, который обладает способностью укрывать и отгораживать. Старайтесь избегать спортивной одежды голубого цвета. Он слишком спокойный и располагает к отдыху и расслаблению. А после долгого перерыва в занятиях специалисты рекомендуют дополнить костюм какой-нибудь красной деталью, например шейным платком. Это снимет чрезмерное напряжение в мышцах и суставах.

Избавиться от лишних килограммов и поддерживать себя в хорошей форме поможет и грамотный выбор цвета для вашей кухни. Остерегайтесь оранжевого - он сильно возбуждает аппетит. В такой тарелке даже самая пресная пища будет выглядеть весьма аппетитно. И держитесь подальше от голубого - это цвет удовлетворения собой.

Замечено, что его в основном любят полные люди. Лучше всего в борьбе с избыточным весом поможет фиолетовый, который способствует союзу души и тела и подавляет аппетит.

Диета-радуга

Она не только внесет приятное разнообразие в ваш рацион, но и поможет сбросить несколько лишних килограммов (если, конечно, вы в этом нуждаетесь).

Из предлагаемых в таблице блюд и продуктов получается большое количество комбинаций. Меню составляется по простому принципу: ежедневно все четыре трапезы должны быть разного цвета! И если завтрак вы выбрали красный, обед - синий, а полдник - зеленый, то поужинать придется желтым!..

Придерживаться такой диеты можно сколько угодно. Только придется отказаться от сахара и сливок в кофе, а также ограничить себя в сладких напитках. Сока, газировки, пива или красного вина можно всего 200г. в день.

Завтрак:

Красный: Фруктовый салат

Зеленый: Стакан йогурта, молока или кефира, или отварное яйцо и тонкий тост с джемом

Желтый: Легкий овощной салат без жирной заправки или овощные оладьи

Синий: Мюсли с обезжиренным молоком

Обед:

Красный: Большая порция зеленого салата с яблоками и проростками, тост из зернового хлеба с двумя ломтиками сыра

Зеленый: Отварное мясо птицы или рыбы 250г., гарнир 100г., тонкий ломтик хлеба

Желтый: Большая порция овощного супа, тост из зернового хлеба с двумя ломтиками сыра

Синий: Макароны, или гречневая каша, или перловка с грибным соусом и столовой ложкой тертого сыра

Полдник:

Красный: Любой фрукт (100г.), или 4-5 сухофруктов, или стакан фруктового сока, или стакан фруктового компота

Зеленый: Творог с фруктами (100г.), сладкий йогурт или яйцо под майонезом, или небольшая порция молочного мороженого

Желтый: Овощной шницель, или помидор с сыром и чесноком, или 3 кружка жареного кабачка

Синий: 3 печенья, или шоколадная конфета, или пирожок, или 2 блинчика

Ужин:

Красный: Тертая морковь пополам с фруктами, приправленная лимонным соком, изюмом и йогуртом

Зеленый: Сырники (300г.), или порция фасоли с кетчупом, или яичница из двух яиц и тонкий ломтик хлеба, или рыба, запеченная в сметане (250г.)

Желтый: Порция тушенных в воде овощей, тонкий тост с джемом

Синий: Молочная каша с джемом или ломтиком сыра, или молочный суп-лапша, или порция картофельного пюре с тушеными овощами

Сегодня диетологи рекомендуют составлять меню так, чтобы в нем присутствовали цвета светофора: красный, желтый, зеленый. Утром старайтесь употреблять больше красных и оранжевых продуктов, днем - желтых, а вечером - зеленых.

Красный - символ тепла и энергии. Ею-то нам и необходимо запастись спозаранку. Продукты такого цвета содержат следующие вещества:

Капсаицин действует возбуждающе, активизирует обмен веществ. Содержится в чили и красном перце.

Бета-каротин охраняет организм от вредного воздействия свободных радикалов, обеспечивая защиту от онкозаболеваний. Им богаты морковь, помидоры и перец.

Ликопин противостоит свободным радикалам еще сильнее, чем бета-каротин. Уменьшает риск заболевания раком простаты и желудка. Его много в помидорах, красном перце, моркови и свекле.

Среди многообразия овощей и фруктов, пригодных для утреннего употребления, особенно полезен *гранат*. Он отличается высоким содержанием железа и марганца, необходимых для образования ферментов, улучшает обмен веществ.

Не забывайте и о *моркови*. Пектин, содержащийся в ней, удаляет из организма до 80% тяжелых металлов. В народной медицине этот овощ незаменим при лечении неврозов, астмы, кожных заболеваний, болезней печени и кишечника.

Помидоры улучшают работу почек, растворяют ненужные кислоты. Оказывают мочегонное и противо склеротическое воздействие, лечат геморрой, варикозное расширение вен, повышают иммунитет.

Свекла — одно из лучших средств при лечении болезней крови: от анемии до лейкемии. Стимулирует и активизирует работу печени, желчного пузыря, желудка.

Желтый цвет ассоциируется с солнечными лучами и поднимает настроение. В цветотерапии он используется для улучшения пищеварения, снятия депрессии и напряжения, лечения аллергии и астмы. Овощи и фрукты «красят» в желтый содержащиеся в них фитофлавониды - естественные красители. Они, подобно витаминам, повышают сопротивляемость организма и защищают клетки от негативного воздействия окружающей среды.

В цитрусовых много *витамина С,* в желтом перце - *каротина*.

В *ананасах* есть витамин С, каротин и ферменты (прежде всего бромеланин, улучшающий пищеварение и способствующий сжиганию жира).

А вот *банан* богат калием. Полезен при заболеваниях пищеварительного тракта, сердечных недугах.

Зеленый — цвет надежды и оптимизма. Продукты такой окраски необходимы в конце дня, когда нас одолевают слабость и усталость. Они повышают выносливость, сопротивляемость организма и восстанавливают силы. В зеленых фруктах и овощах присутствуют следующие вещества:

Магний - больше всего содержится его в шпинате, капусте, кочанном салате и в зелени корнеплодов.

Фолиевая кислота. Ее основной источник - свежая зелень (разрушается при варке).

Зеоксантин и лутеин улучшают зрение. Ими богаты шпинат, белокочанная капуста, брокколи, киви.

Брокколи - лучшее средство профилактики онкозаболеваний.

Старайтесь, чтобы к ужину на вашем столе присутствовали ниже перечисленные «зелененькие».

Кресс-салат возбуждает аппетит и улучшает пищеварение.

В *огурцах* много калия, они снижают кровяное давление.

Фейхоа в плодах много йода, витамина С и легкоусвояемых сахаров.

Фенхель полезен в качестве вспомогательного средства при лечении остеопороза и некоторых заболеваний позвоночника.

Шпинат богат минералами и витамином С. Традиционно используется при нервном истощении и усталости.