

## КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ  
НИИ Мозга и Искусственного Интеллекта

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА  
Русскоязычная электронная версия

### ЦВЕТО ТЕРАПИЯ

Цветовая терапия - мощное средство для оказания влияния на физическое, ментальное, эмоциональное и духовное состояние. Каждый цвет представляет собой определенную частоту вибрации. Лечение цветом позволяет эффективно гармонизировать энергополевою структуру человека. Цвет, воздействуя на сетчатку глаза, стимулирует ее и через нее действует на полушария головного мозга. При выборе цвета для лечения учитывается индивидуальность пациента, его день рождения, зодиакальный знак (см. табл. 1). Благоприятные цвета используют в одежде, в оформлении интерьеров жилых и служебных помещений.

Цветотерапия позволяет снять психогенные наслоения, она может применяться при самых разнообразных заболеваниях (см. табл. 2).

Сенситивы, наблюдающие цветную ауру, могут диагностировать психо-эмоциональное состояние человека и заболевания внутренних органов. Разные цвета ауры имеют разную интерпретацию (см. табл. 3).

При заболевании человека любой степени развития в его ауре соответствующего цвета над пораженным органом или чакрой отмечаются включения любого иного цвета. Возможно в недалеком будущем хромоауродиагностика найдет достойное место в комплексной диагностике различных заболеваний и патологических состояний, используемой современной медициной.

Чтобы солнечный свет мог разложиться на семь цветов, проходя через призму, она должна быть прозрачной. В аспекте человека это можно понять так: нужно, чтобы человек гармонично развивался. В результате свет, идущий от Господа, солнечный свет, пройдет через него и проявится в блеске семи цветов. Люди, которые долго работали над развитием своего разума, наставляющие сердце искренне любить, обретают огромную духовную силу: они боролись, стремились одержать верх над деструктивными влияниями и теперь могут разложить свет на семь цветов. В силу такого разложения их аура становится больше, красивее и чище. Мы желаем вам, чтобы ваша аура переливалась всеми цветами радуги!

Табл. 1

Цвета, положительно действующие на здоровье

Овен	Огненно-красный, золотисто-желтый, все блестящие цвета
Телец	Желтый, лимонный, белый, зеленый, сиреневый
Близнецы	Желто-зеленый, оранжевый, бледно-желтый, серо-голубой, фиолетовый

Рак	Голубой, зелено-голубой, бледно-лиловый, серебряный, бледно-оранжевый
Лев	Оранжевый, алый, желто-коричневый, пурпурный, черный
Дева	Зеленый, желто-зеленый, светло-голубой, белый
Весы	Желтый, темно-голубой, цвет морской волны
Скорпион	Красный, кроваво-красный, малиновый, алый
Стрелец	Пурпурный, синий, зеленый, фиолетовый
Козерог	Синий, черный, пепельно-серый, темно-коричневый, бледно-желтый
Водолей	Ярко-синий, ультрамарин, сине-зеленый, фиолетовый
Рыбы	Бирюзовый, синий, стальной, красно-фиолетовый

Табл. 2

Целебное воздействие цветов при различных болезнях

Абсцесс	Синий, сине-фиолетовый
Аллергия	Светло-оранжевый, индиго
Астма	Оранжевый, голубой
Бронхит	Голубой, бирюзовый
Головная боль	Зеленый, голубой
Грипп	Фиолетовый, темно-синий
Диспепсия	Лимонный, желтый
Болезни почек	Желтый, желто-оранжевый
Зубная боль	Синий, сине-фиолетовый
Расстройство кишечника	Желто-оранжевый
Кровотечения	Сине-зеленый
Повышенное давление	Зеленый, синий
Пониженное давление	Красный
Болезни мочевого пузыря	Желто-оранжевый
Нервные заболевания	Синий, зеленый
Заболевания печени	Синий
Анемия	Красный
Простуда	Красный
Болезни сердца	Розовый
Тошнота	Бледно-голубой
Ушная боль	Бирюзовый
Язвы	Зеленый

Табл. 3

Что означают цвета ауры

Черный цвет	ненависть, злобу, мстительность и т.п.
Серый светлого оттенка	эгоизм
Серый темного оттенка	страхи и ужас
Грязно-зеленый	ревность
Красные вспышки на зеленом фоне	ревность с сильным гневом
Черно-зеленый	низкий обман
Ярко-зеленый	терпимость к мнениям и верованиям других
Красный с оттенком пламени	чувственность и животные страсти
Красный со вспышками подобно молниям	гнев
Малиновый	любовь
Темный или грязно-багровый	грубость
Розовый	возвышенная форма любви
Коричневый цвет	скупость и жадность
Оранжевый выражает силу интеллекта	темнеет при снижении интеллекта, светлеет - при повышении
Золотисто-желтый	высокое умственное достижение, широкие и блестящие способности
Синий	религиозные мысли, эмоции и чувства
Голубой	духовность
Желтый (или истинный) цвет вокруг головы	показатель духовного просветления
Белый цвет	цвет духа

30% людей в мире недовольны своим сном, а 20% нуждаются в эпизодическом или систематическом наблюдении врача-сомнолога. И мы в этом отношении вовсе не исключение. Да вот незадача: специалисты такого профиля у нас редкость. В то же время, если верить исследованиям, то на миллион жителей должен быть хотя бы один сомнологический центр. К примеру, в той же России с этим куда проще: на базе Первого московского медицинского института существует разветвленный сомнологический центр, где проводятся нейрофизиологические исследования сна. В тоже время здесь же занимаются и подробным изучением сновидений и их коррекцией. В мире этот термин уже давно общепризнан, поскольку по мере накопления векового интереса ко сну и его влияния на качество бодрствования сомнология выделилась в отдельную науку.

В 60-х годах прошлого века в США был открыт первый сомнологический центр, в медицинской литературе были описаны основные феномены сна, а существующее медоборудование приспособлено под «сонную» проблематику.

Интересно, что некоторые писатели так точно описали в своих произведениях симптомы некоторых болезней, связанных со сном, что впоследствии они и назывались в честь этих творений. К примеру, нарушения сна, которые приписал Ч. Диккенс своему юноше Джо из «Посмертных записок Пиквикского клуба», иногда теперь называют «Пиквикским синдромом». Кроме этого, свой вклад в развитие сомнологии сделал и Лев Толстой. Но все же, специалистов-медиков в этой области, мягко скажем, мало.

### СОН — НЕ ТОЛЬКО ОТДЫХ, НО И РАБОТА

В идеале сон должен длиться 7 - 8 часов в сутки, за это время успевают сменить друг друга четыре цикла, каждый из которых длится по 90 минут. Недосыпание, точно так же как и переутомление со сном, нарушают эти циклы, что вызывает нежелательные для организма последствия. Например, в фазе медленного сна у подростков и детей вырабатывается соматотропный гормон, то есть во сне они действительно растут. А фаза быстрого сна отвечает за формирование долговременной памяти, здесь мозг «вводит санкции» на ненужную информацию. Эту фазу называют еще парадоксальным сном, поскольку при снижении мышечного тонуса наблюдаются учащенное сердцебиение, движение зрачков. Именно тогда люди и видят сны. Таким образом, сон — далеко не отдых, а специфическая работа мозга. Согласно статистике, люди, которые спят меньше 6 часов, в 1,6 раза чаще умирают. Но в то же время переваливание за девятичасовой рубеж несет определенные психологические проблемы - к примеру, усугубляет или провоцирует депрессию, при наличии у человека проблем с позвоночником вызывает утренние головные боли. Другими словами, выспаться впрок и нереально и вредно. Биохимия мозга четко определила длительность сна, которой необходимо придерживаться.

Во-первых, не следует вводить себя в какие-то рамки и, скажем, недоутомлять себя на протяжении дня для того, чтобы не хотеть спать до двух часов ночи. Для отхода ко сну должно быть четко выделено время. Спальня должна быть местом сугубо ритуальным, то есть не столовой, не библиотекой и не кинозалом, и, конечно же, если это возможно, хорошо проветренной. К ритуалу отхода ко сну нужно индивидуально подобрать водные процедуры - желательно, чтобы это был прохладный или контрастный душ. Существуют еще и проверенные временем «бабушкины» методы, например, молоко с медом. Ну и, конечно, правила гигиены труда и отдыха говорят о том, что для работающего человека последний прием пищи должен быть не позже восьми вечера, и желательно, чтобы на столе не было тяжелых для усвоения организмом продуктов. Не следует в качестве снотворного употреблять алкоголь, поскольку его эффекта хватает лишь на половину ночи, а значит, что он не обеспечивает полноценного сна.

### О НОРМЕ И ПАТОЛОГИИ

Думать, что сомнологи занимаются только бессонницей, по меньшей мере неправильно. Международная классификация включает в себя около 80 нозологий, причем систематически их количество увеличивается. Конечно, лидером по популярности остается все же бессонница, или по научному - инсомния. Ведь при этой болезни хотя бы фрагментарно проявляются те или иные показатели, характерные

исключительно для сна. Другими словами, сон есть, но только с явным недостатком тех или иных фаз. При этом еще очень часто наблюдается амнезия, то есть человек забывает о том, спал ли он. Кроме инсомнии, в список патологий можно включить и нарколепсию, которой страдает 250 тысяч американцев.

Она начинается в подростковом возрасте и сопровождается приступами молниеносного снижения мышечного тонуса и непреодолимой дневной сонливостью. Такие подростки становятся раздражительными, плохо усваивают любую информацию. Обычно их ставят на учет к психиатру, и учатся они в школах для детей с измененным поведением.

Есть еще синдром обструктивного апноэ, признаком которого может быть храп с эпизодами остановки дыхания во сне. Как результат, сон становится беспокойным, поскольку чтобы включить кору головного мозга и вдохнуть, человек должен пробудиться. Этот синдром становится причиной 38 тысяч смертей в год в США, поскольку необычайная дневная сонливость заставляет засыпать людей за рулем и влечет за собой раннее развитие инфарктов и инсультов в зрелом работоспособном возрасте. Это заболевание является доказанной причиной аварии Шаттла, 200 тысяч автомобильных аварий в США обусловлены избыточной дневной сонливостью. Повышение с утра только нижнего давления при относительно нормальном верхнем, прогрессивно нарастающая масса тела - все это может быть проявлением синдрома обструктивного апноэ.

Чтобы определить где норма, а где патология, достаточно ответить для себя на несколько вопросов. К примеру, сколько времени длится нарушения сна. Если оно наблюдается уже более двух недель, то это может быть поводом для беспокойства. Второй вопрос — влияют ли «сонные» проблемы на качество бодрствования, не ухудшается ли настроение, не наступают ли в дневное время суток моменты, когда справиться с сонливостью становится просто нереально. Также волновать должен храп, даже если он без остановок дыхания. В любом случае эта особенность со временем обрстет нейроэндокринными проблемами.

### КАК ЛЕЧИТЬ

Если состояние не критическое, то первым шагом могут быть травяные снотворные. Правда, здесь также существует проблема, поскольку они легко обеспечивают засыпание, но в то же время не обеспечивают полноценность всех фаз сна. То есть, чтобы все было нормально, нужно через каждые пару часов вставать и доглатывать, скажем, валериану. Очень небезопасно увлечение такими средствами, как корвалол, поскольку от него формируется своего рода зависимость, а также он очень плохо выводится из организма. Существует два неплохих препарата, которые не вызывают побочных эффектов и привыкания. Одна таблетка без труда обеспечивает полноценный восьмичасовой сон. Но если препарат не дает желаемого эффекта, корень проблемы нужно искать в другом месте. Очень часто это может быть депрессия, обострение хронических заболеваний, остеохондроз. В России была разработана специальная программа, которая называется «Музыка мозга». Она заключается в том, что на участки электроэнцефалограммы накладываются музыкальные ритмы, которые помогают человеку спокойно спать. Применяется и цветотерапия, правда, в основном при работе с детьми. Избавляют от ночных кошмаров зарисовка и визуализация отрицательных героев во сне. Правда, человек из 20 лет жизни, когда он прибывает во сне, видит сновидения лишь пять лет, да

и не всегда может рассказать о своих сновидениях. Это происходит по причине того, что обычно с возрастом несколько сбиваются фазы сна, но в то же время отсутствие сновидений не является патологией

#### ЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ

Сменная работа или перелеты через часовые пояса - это своего рода медицинская проблема. Такие воздействия на организм человека можно отнести к психофизиологическим, способным вызвать в чистом виде бессонницу. Бывает, что приемы снотворных препаратов разрешают эту проблему, но таким же образом ее и усугубляют. Для адаптации людей к сменным работам используют так называемую фототерапию. Она заключается в воздействии на человека чрезвычайно ярким светом, ведь известно, что по мере уменьшения естественного природного света вырабатываются гормоны, которые начинают готовить организм ко сну. Точно так же можно воздействовать и на индивидуальный биологический стандарт (речь идет о делении людей на жаворонков и сов). Если активировать человека вечером ярким светом, то постепенно он станет засыпать позже. Правда, здесь существуют возрастные особенности. Все люди с возрастом «жаворонковеют» вследствие того, что у них вырабатывается меньше активных веществ, продуцирующих сон, для них достаточно спать по 5 - 6 часов в сутки. Иногда пожилые люди любят вздремнуть днем, что вообще не рекомендуют сомнологи. Дневной сон не компенсирует ночной, а наоборот - уменьшает его потенциал.