**Кольоротерапія.**

Лікування кольором, або кольоротерапія, сьогодні дуже популярний метод лікування. Цей метод зародився ще в давнину, коли з'ясувалося, що колір не лише сприяє душевній рівновазі, але й може бути одним з лікувальних чинників проти багатьох хвороб. Кольоротерапію використовували в Китаї, Індії, Єгипті. Спеціальні конструкції, виявлені в єгипетських храмах, заломлювали сонячне світло, дозволяючи отримувати різні кольори спектру.

Сучасні вчені вважають кольоротерапію одним з найбільш перспективних і безпечних методів лікування та оздоровлення. Мозок людини сприймає колір приблизно як шлунок їжу. Не дивно, що іноді він потребує дії певного кольору так само, як ми часом хочемо конкретних продуктів.

Отже, які кольори як на нас впливають.

**Червоний** нормалізує кровообіг і обмін речовин. Символізуючи внутрішню енергію, підвищує статевий потяг і сексуальність. Він допомагає розслабитися закляклим суглобам, особливо в ногах. Оскільки червоний зігріває і сприяє припиненню запального процесу, його рекомендовано тим, хто схильний до застуд. Червоний стимулює кровотворення, нормалізацію кровообігу та обміну речовин, але протипоказаний при підвищеному тиску.

**Помаранчевий**бореться із втомою, депресією, допомагає перемогти нудьгу, невпевненість, тривогу і страх. Ним лікують психічні розлади, оскільки він звільняє від нав'язливих страхів і зміцнює морально. Цей колір можна використати як допоміжну терапію в разі захворювань шлунково-кишкового тракту, сечового міхура, нирок, надниркових залоз. Також колір урожаю здатен збуджувати апетит.

Помаранчевий обов'язково має бути у полі зору людей з легеневими, серцевими та ендокринними захворюваннями. Організм відповідає на цей колір прекрасним самопочуттям. Завдяки властивості позитивно впливати на гормональний стан цей колір показаний при менопаузі та безплідді. А також сприяє очищенню від слизу будь-якої системи організму.

**Жовтий**– найсприятливіший колір для осіб із порушеннями функції печінки. Він впливає на сонячне сплетіння – зосередження нервових закінчень, пов'язаних з жовчним міхуром, селезінкою, шлунком і печінкою. Жовтий покращує зір, заспокоює нервову систему, справляє сприятливий вплив на шкіру.

Він-чудовий "санітар", який очищує від токсинів увесь організм, допомагає в поратися із закрепами, контролює вагу. Ці властивості обумовлені здатністю управляти рідинами в організмі: стимулювати виділення шлункового соку, контролювати потовиділення, знімати набряклість).  
Жовтий підвищує концентрацію уваги, покращує настрій і пам'ять.

**Зелений**, колір гармонії й врівноваженості, сприяє ритмічній роботі серця, відпочинку очей, має помірну протизапальну і протиалергійну дію, корисний у разі зниженої функції нирок, запамороченнях, нервозності. Візуально розширюючи простір, він може стати в нагоді тим, хто страждає на клаустрофобію (боязнь замкненого простору).

Зелений колір застосовують при захворюваннях серця, для позбавлення від головного болю та покращення роботи печінки, стабілізації кров'яного тиску. Дерева і трава-що може бути кращою кольоротерапією для людини?

**Блакитний** корисний при порушеннях щитовидної залози, допомагає зняти запалення і відчуття печіння від сонячних опіків, а також підвищує імунітет. Цей колір здатен знижувати кров'яний тиск і позитивно впливати на щитовидну залозу.  
За допомогою блакитного зменшують болі при виразках шлунка. Він сприяє зупинці кровотечі й допомагає впоратися з нетриманням сечі.  
Особливо ефективний блакитний у випадку безсонні, тому читати на ніч варто під блакитним абажуром або повісити в спальні синьо-блакитний килим чи картину.

**Синій** знімає нервову напругу, знижує артеріальний тиск, заспокоює прискорене дихання. Найбільш сприйнятливою до цього кольору є ендокринна система, тому його рекомендують застосовувати жінкам для нормалізації менструального циклу і в клімактеричний період. Крім того, синій є найбільш болезаспокійливим кольором спектру, здатним впливати на кісткову систему, особливо на хребет.

Цей колір здатен послаблювати шкідливий вплив забруднення повітря, води та їжі на організм. Його можна використати при бронхіті, астмі, мігрені, екземі, забиттях і запаленнях.

**Фіолетовий**сприятливо діє на лімфатичну й імунну системи, допомагає при мігрені, а також при внутрішніх запаленнях, зокрема запаленні сідничного нерва. Він зменшує шкірні висипання, корисний при втомі й болі в очах, заспокоює розхитані нерви, послаблює серцебиття.

Але будьте обережні при використанні фіолетового кольору. У великих дозах може викликати депресію і пригнічувати апетит.  
Оскільки фіолетовий колір складається червоного і блакитного, він сприяє гармонії тіла і духу.