**Радуга (цветотерапия)**

Оказывается, разнообразные цвета не только радуют глаз, но и несут в себе мощный оздоровительный заряд. Об этом догадывались ещё древние, а умные шведы исследовали эту нашу любовь к ярким краскам, развили целое направление в медицине - COLORAMA (цветотерапия) и открыли клиники, где всего по 15 минут в день, воздействуя на человека светом определённого цвета в течение 3 - 4 недель, добиваются поразительных результатов в лечении самых различных заболеваний.

**Значение цвета:**

Прежде, чем мы начнем грамотно использовать в своей жизни цветотерапию, давайте разберёмся, что означает и чем нам может помочь каждый цвет радуги.

*Красный* - повышает внутреннюю энергию, половое влечение, способствует нормализации обмену веществ, кровообращению.

*Оранжевый* - помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность в себе, тревогу, страх, например, перед свиданием или экзаменом.

*Желтый* - повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Считается, что он благотворно влияет на печень.

*Зелёный* противовоспалительное деятельности почек, головокружении, нервозности. *Голубой* - успокаивает, повышает иммунитет, снимет жжение при солнечных ожогах, боли в горле, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

*Синий* - помогает при бессоннице, вызывает ощущение покоя, снимает напряжение, снижает - способствует и ритмичной противоаллергическое работе сердца, действие, отдыху полезен глаз, при оказывает сниженной артериальное давление, успокаивает дыхание. Специалисты по цветотерапии особенно рекомендуют синий цвет женщинам при нарушении менструального цикла и во время климакса.

*Фиолетовый* - усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.

**Как пользоваться цветами радуги?**

Теперь, когда вы знаете о силе и значении каждого цвета, совсем необязательно ехать за границу в дорогущий санаторий.

• Например, вы вернулись вечером домой, и сильно озябли - наденьте красные носки и свитер. Согреетесь вы намного быстрее, чем в одежде голубого цвета, навевающей воспоминания о прохладной воде и холодном голубоватом снеге.

• Встали не с той ноги? Выпейте стакан оранжевого морковного или апельсинового сока на завтрак, накиньте оранжевый шарфик. Очень скоро настроение под действием этой цветовой инъекции начнёт улучшаться.

• Плохо, с трудом засыпаете? Наденьте синюю или темно - голубую наволочку, поставьте рядом с изголовьем лампу с синим абажуром. Сон не заставит себя ждать.

• Вас мучает какая-то проблема? Попробуйте по примеру арабских мудрецов созерцать зелёный камень, подобный изумруду, это может быть даже стекло. Можно смотреть на зелёные листья комнатного растения. Зелёный цвет наверняка поможет вам разрешить самую трудную задачу, обрести душевное равновесие, найти верное решение.

Примеров применения цветотерапии можно привести множество. Вы можете использовать знание цвета, подбирая наряд, для того или иного случая, составляя меню или обставляя или окрашивая квартиру. Но можно приобщиться к неиссякаемой «радужной» энергии совершенно незаметно для окружающих, дыша «через цвет».

Для того чтобы научиться этому простому упражнению, для начала удобно устройтесь на мягком коврике или на кровати. Лучше лечь на спину, можно просто удобно устроиться в кресле. Главное, при этом нельзя скрещивать руки и ноги.

• Сначала успокойте дыхание, ритм его должен быть ровным, без задержек.

• Представьте что-нибудь приятное, например, морской берег, лесную поляну или весенний цветущий луг. Теперь вообразите, что живительное облако яркого цвета в зависимости от того, какая проблема вас волнует, окутывает вас.

• На вдохе, мысленно пучок этого яркого цвета направляйте в солнечное сплетение.

• На выдохе представляйте, как яркий цветной поток разливается по всему телу, либо направляйте его мысленно в ту область тела, где у вас есть проблемы.

Потренировавшись несколько раз, вы сможете в любой обстановке «подышать цветом» и таким образом успокоиться, снять боль или привлечь внимание понравившегося вам человека, даже можете похудеть или «поумнеть».

**Цвет и запах**

*Каждый охотник желает знать, где сидит фазан — эту фразу, пожалуй, хоть раз в жизни произносил каждый из нас. Мы с детства привыкли «выглядывать» в небе радугу, наслаждаясь переливами широких разноцветных полос, решительным клинком прорезающих темно-серое послегрозовое небо. Но редко кто-то из людей зрячих задумывался, а как пахнет радуга? Дождем? Громом? Молнией? Может быть, чем-то легким, или, наоборот, сильным, надолго остающимся в памяти?*

*Сливаются ли цвета радуги в единый сложный запах, или же у каждого ее оттенка свой неповторимый аромат?*

Цвет и запах заметно влияют на качество окружающего пространства и на наше психофизиологическое состояние. Различные ароматы легко вызывают воспоминания об определенных событиях прошлого.

Мы не только ощущаем запахи через нос, но и воспринимаем их всей кожей. Запах, проникая под кожу, воздействует на наши органы и все системы в целом. Часто неподходящие запахи нарушают флору в желудочно-кишечном тракте и воздействуют раздражающе на желудок. Вследствие этого организм ослабевает и настроение портится. Таким образом, на наши эмоции влияют запахи. Все запахи можно разделить, так же как и цвета, на теплые и холодные. Например, сладкий запах розы - теплый, а запах ландыша - холодный. Каждый запах имеет свой цвет.

Часто цвет связан с запахом какого-то растения или продукта. Так, лимонному цвету соответствует кислый вкус и холодный запах лимона.

Красному цвету соответствует сладкий запах.

Темно-красному - приторный сладкий.

Лимонно-желтому - кислый, и т. д.

Некоторое время назад ученых серьезно заинтересовал вопрос, могут ли незрячие люди различать цвета. И наука однозначно ответила на этот вопрос: да, могут! Но как? Ответ был поразительным в своей простоте — по запаху! Незрячие люди с такой легкостью описывают «цветоароматы», что их ощущениями немедленно стали пользоваться не только в науке, но и в парфюмерии.

**Красный цвет** идеально дополняют запахи розы, розового дерева, листьев бэй, черного перца, муската. Для различных оттенков — бордового, алого — к основным запахам можно примешивать, например, терпкий шалфей, изящную вербену, яркую герань или утонченный можжевельник. Вообще, вся палитра красного идеально укладывается в тезис о том, что алый цвет должен пахнуть Жизнью. Хотите усилить воздействие красного цвета, воспользуйтесь ароматом розового масла. Тут нужна ссылка на предыдущую статью о лечении красным цветом. Он, как и красный цвет обладает психостимулирующим, антидепрессивным эффектом, нормализует работу эндокринных желёз.

Для **оранжево** настроенного наряда, помимо апельсина, бергамота, мандарина и бигардии, подходят также (в соответствии с глубиной и насыщенностью рыжих оттенков) ромашка, пальмароза и жасмин. Прекрасным дополнением к «рыжим» оттенком является иланг-иланг, который добавляет цвету глубину, слегка «утяжеляя» его. Эфирное масло ромашки соотносится с оранжевым цветом, обладает разогревающим свойством.

Основным ароматом **желтого**, его первым тоном является… базилик! Прохладный, но стойкий запах может стать базовым для множества сочетаний — в том числе и с цитрусовыми. Например, для «кислотно-желтого» идеальна смесь базилика с лиметтом, а для «цыплячьего» к основному аромату добавляют грейпфрутовые оттенки. К желтой палитре также относятся розмарин и мирт. Аромат мятного эфирного масла сочетается с жёлтым цветом. Совместно с жёлтым цветом он стимулирует нервную систему, дыхание, оказывает общее тонизирующее действие, улучшает работу желудка.

**Зеленый** пахнет… яблоками и зеленым чаем! Этот цвет не зря считается оттенком плодородия — в мире ароматов его прекрасно характеризует все «природное» и естественное. Нежно-зеленый требует более эфирных и легких запахов с выраженной таниновой нотой — петит грейн, бергамот, грейпфрут, шалфей, а насыщенный изумрудный прекрасно сочетается с вызывающими слюноотделение ароматами — лиметтом, вербеной, левзеей, цитронеллой. Аромат эфирного масла герани наиболее сочетается с зелёным цветом. Совместное их действие активизирует органы чувств, повышает оптимизм, помогает восстановиться после неприятного общения.

Спутники **голубого цвета** — «водянистые» и хвойные ароматы — лаванда, майоран, иссоп (прекрасно сочетаются с любыми оттенками небесно-голубого), а ель, кедр, кипарис, сосна, пихта вносят в голубизну больше реализма. Также не чужд голубому и запах полыни (однако это эфирное масло обладает множеством опасных для здоровья побочных эффектов, поэтому вместо него обычно используют синтетические отдушки, называемые «полынными»). Аромат эфирного масла полыни рекомендуется сочетать с голубым цветом и применять при необходимости расслабиться, снять раздражительность, нервное и мышечное напряжение, улучшить сон, повысить сопротивляемость организма к болезням.

Лечение голубым цветом рекомендуется также при повышении кровяного давления, ларингите, лихорадке, ожогах, укусах насекомых, менструальных проблемах, мигрени, кори, свинке, прорезывании зубов, застенчивости, фригидности.

При занятиях медитацией полезно зажигать голубую лампу или голубую свечу. Однако, если вы чувствуйте упадок сил, если вам холодно, если у вас судороги, спазмы, то вам надо избегать голубого цвета.

**Синий** всегда ассоциируется с морозом и холодом (все, как в песне: «Синий-синий иней…»), поэтому его спутники — «холодные» запахи. Любые «летние» ароматы конфликтуют с синей гаммой, для которой базовым ароматом является серебристо-хрусткий мятный и ментоловый запах — запах конфетки «Холодок». Неплохо выглядит синий и в обрамлении нашей «голубоватой» хвои, камфарных ароматов — эвкалипта, чайного дерева, найоли. Аромат шалфейного масла обладает синим спектром. Синий цвет и данный аромат снимают воспаление, применяется при ОРВИ, гриппе, бронхите, бронхиальной астме, катаракте, кровотечении, снижении слуха, уравновешивает эмоции. Однако, этот цвет противопоказан при сезонной депрессии.

**Фиолетовый** — последний в спектре по порядку, но не последний по значению — является самым «неземным» из оттенков, и требует от человека иррациональности, силы и уверенности. Оттенки фиолетового всегда скрывают в себе некую тайну, привкус озона — значит, им подходят такие ароматы, как мирт, нероли, грейпфрут, пачули. Аромат лавандового эфирного масла имеет широкий спектр действия, но более соответствует фиолетовому цвету, который применяют при сотрясении мозга, эпилепсии, невралгии, рассеянном склерозе, неврозах. Он оказывает противоспазматическое, болеутоляющее, успокаивающее действие. Аромат лаванды в сочетании с синим цветом оказывает противомигреневое, снижающее давление действие.

Фиолетовый цвет состоит из синего и красного, уравновешивая два различных конца цветового спектра. Главным свойством цвета является объединение. Он помогает объединить тело и мышление, материальные и духовные потребности, внешний и внутренний миры.

Это цвет соотносят с эпифизом, органом, расположенным в головном мозгу и вырабатывающим мелатонин и сератонин, гормоны, регулирующие наши биологические часы. Фиолетовый цвет имеет самую высокую частоту и совместно с синим помогает развивать интуицию и психические способности. Фиолетовый очень полезен творческим личностям и целителям. Он помогает восстанавливать гармонию. Однако этот цвет противопоказан гордецам и снобам.

N.B. Голубую, синюю и фиолетовую пищу полезно есть в тех случаях, когда не хватает вдохновение. Пища этой цветовой гаммы (черника, голубика, ягоды можжевельника, чёрная фасоль, чёрные соевые бобы, сливы, тёмная вишня, калина, чёрная смородина, баклажан, тархун, фиолетовое брокколи, грибы, чёрные оливки, красная капуста, фиолетовый лук, виноград, жирные виды рыб) успокаивает и очень полезна для нервной системы.

Так, по радуге мы «пробежались», теперь есть смысл затронуть остальные базовые и наиболее часто встречающихся в одежде цвета:

**Белый** пахнет ванилью и… свежестью. Этот цвет не терпит тяжеловесности, предпочитая «легкие» ароматы — цветочные, древесные (лаванда, вербена, грейфрут, можжевельник, лаванда, нероли). Избегайте «надевать» под белое «низкие» ароматы — в глазах окружающих вы тут же превратитесь в весьма вульгарную особу. Жить в окружении белого цвета трудно. Комната с белыми стенами кажется неуютной, напоминая больницу. Поэтому необходимо разместить в ней мебель другого цвета. В любом случае этот цвет не подходит для кухни, ванной, спальни.

**Серый цвет** является символом скуки, нерешительности, уныния. Однако серебряный цвет производит завораживающее впечатление. Он берет свои «запахи» в основном из спектра «зеленых». Это стойкие, но довольно легкие ароматы — цветочные и фруктовые. Однако, надевая серый костюм, важно не переусердствовать с концентрацией парфюма, иначе запах «забьет» образ человека, который через несколько минут после его ухода в воспоминаниях собеседников он останется лишь приятно пахнущим «пятном», не обладающим особой индивидуальностью.

**Розовый цвет** требует понимания — это оттенок, который не выносит чрезмерности. Как и в случае с белым, ни в коем разе не следует использовать сложные ароматы с длинным шлейфом, лучше что-нибудь попроще: едва уловимые эфирные запахи цветов, фруктов или сладостей.

**Коричневые тона** предполагают богатый, «низкий» и плотный запах, к нему подходят ароматы эфирных масел с земляными, кожаными, бальзамическими нотами и сладковатым привкусом (как запах горького шоколада). Эта «основательная» цветовая гамма совершенно не терпит «легковесных» духов, требуя для себя сильного, авантюрного, памятного букета с длинным ароматическим «шлейфом». В данном контексте идеальны корица, гвоздика, чабрец, фенхель, жасмин, имбирь.

И пожалуй, единственным замечательным исключением из красочной палитры является **черный цвет** — к нему подходит решительно любой запах. Затягивая себя в этот торжественный колер, мы можем экспериментировать с ароматами, как нам угодно и в любой степени (черное скрадывает даже злоупотребление концентрацией запаха). Однако следует помнить, что цвет сажи не предполагает дурновкусия, поэтому не стоит на его фоне фальшиво дребезжать фруктовыми и цитрусовыми нотами — лучше все-таки использовать более «солидные» ароматы. Одежду чёрного цвета любят носить и мужчины и женщины. Это цвет траура, официальных костюмов и вечерних туалетов.

Когда человек одевает чёрное, он стремится произвести впечатление на окружающих, показать, что является человеком ответственным или выразить свою скорбь по умершему. А когда мы одеваем чёрное на вечер, то подсознательно стремимся произвести впечатление человека таинственного или обольстительного. Чёрный цвет одаривает чувством собственного достоинства. Однако, если человек постоянно носит чёрное, то он находится в депрессии или подсознательно боится подпускать к себе окружающих, сдерживая их порывы, так как чёрный цвет обладает эффектом преграды, создаёт впечатление недоступности. Поэтому одежду чёрного цвета надо разбавлять чем-нибудь другого цвета: галстуком, шарфом, поясом или шалью.

Чёрный цвет часто выбирают подростки, так как переход от мира детства к миру взрослых часто бывает очень трудным и вызывает депрессию.

Мы положительно воспринимаем белый цвет, так как он содержит в себе все цвета спектра и отражает свет. Этот цвет соотносится с духовностью и чистотой. Медитируя с белым цветом вы очищаете организм и заряжаете его энергией.

**Бирюзовый цвет**

Несмотря на то, что бирюзовый цвет не входит в состав цветов спектра, он играет большую роль в целительстве. Бирюза – символ неба и духа. Этот цвет обладает свойствами и синего и зелёного цветов. Одежда данного цвета охраняет от негативного воздействия, обладает противовоспалительным действием и помогает лечить раны. Рекомендуем носить одежду бирюзового цвета легковозбудимым и ранимым людям. Она защитит от негативного воздействия, которое может нарушить спокойствие души. Она поможет оратору поддерживать гармоничные отношения с аудиторией. Бирюзовый цвет поможет говорить искренне, подбирая нужные слова. Хвастливым и тщеславным людям этот цвет противопоказан.

**Маджента - это ярко-розовый цвет**

Если он появляется в вашей жизни, значит вы готовы изменить сложившийся уклад, чтобы начать что-то новое. Это цвет перемен, преодоления препятствий. Этот цвет умиротворяет, помогает справиться с капризами, избавиться от агрессии и злости.

Сила мадженты проистекает из мощи красного и духовности фиолетового. Этот цвет рекомендуют носить при заболеваниях почек и надпочечником. Так как маджента насыщает энергией эти органы.

Отрицательные качества цвета – лицемерие, ненадёжность.

Давайте же яркими красками разбудим наше самое лучшее настроение! Смешаем бушующую палитру с трепетом ароматов, чтобы ощутить восторг от полноты жизни. Пусть разноцветие наших рассветов, дней и вечеров дополнится всем спектром гармонии ароматов! И каждый охотник, наконец-то, научится узнавать о присутствии вожделенной птицы по ее запаху.