**Як лікуватися кольором?**

Ми червоніємо від гніву, відчуваємо «зелену» тугу або дивимося на світ крізь рожеві окуляри. Кожен колір випромінює свою енергію і безпосередньо впливає на наш розумовий, душевний і фізичний стан. Не випадково кольоротерапія відноситься до найбільш популярних напрямів альтернативної профілактики.

***Оздоровлювальний ефект***

В принципі можна використовувати всі відтінки сонячного спектру. Але в більшості випадків вибирають основні кольори – червоний, жовтий і синій, а також змішані тони – оранжевий, фіолетовий і зелений. Білий і чорний не підходять, оскільки перший відображає весь пучок променів, а останній поглинає всі світлові промені.

Червоний колір - Має розігріваючу, оживляючу дію. Він зміцнює серце і систему кровообігу. Активізує роботу печінки і підтримує утворення червоних кров`яних тілець.

Оранжевий колір - Будить радість життя і веселість. Він допомагає при депресіях, апатії і втраті апетиту. Цей колір благотворно впливає на залози і легені.

Жовтий колір - Покращує настрій і позитивно впливає на нервову систему і внутрішні органи. Заспокоює селезінку, активізує лімфосистему, допомагає при проблемах з печінкою.

Зелений колір - Надає сильний антистресовий ефект, оскільки заспокоює нерви, усуває стани крайньої втоми. Він відновлює рівновагу між печінкою і селезінкою, регенерує м`язи і сполучну тканину.

Синій колір - Зменшує запалення і допомагає при порушеннях сну, а також при головних болях. Синій колір остуджує. Тому корисний при опіках і підвищеній температурі.

Фіолетові тони - Сприяють кращій концентрації уваги, помітно знімають психічну напругу. Стимулюють діяльність селезінки, розслаблюють, знімають біль, підтримують лімфосистему.

Самостійна кольоротерапія в домашніх умовах можна використовувати декількома способами:

Замість спеціальних професійних приладів застосовують лампу з кольоровими фільтрами або з шматочками кольорового (вітражного) скла. Такі лампи використовують для театрального освітлення, і придбати їх можна в магазині театрального реквізиту.

Накладають на шкіру спеціальну кольорову плівку і направляють на неї промінь від кишенькового ліхтаря.

Використовують колірну добавку для ванни. Наша шкіра сприйматиме через воду найдрібніші коливання кожного кольору.

Так само діє і кольоровий одяг.

Постарайтеся при облаштуванні місця, де ви протягом дня проводите більше всього часу, використовувати стимулюючі тони. Іноді буває досить повісити картину або поставити невеликий предмет, колір якого дозволить вам заряджатися новою енергією.

Кожного разу, коли вам вдається побути наодинці, практикуйте візуалізацію. Уявним пензлем пофарбуйте приміщення, в якому ви знаходитеся в даний момент, в приємний для вас колір і зануриться в блаженний стан. Через деякий час ви відчуєте прилив сил або, навпаки, приємне розслаблення.

***Як діє терапевт***

Лікування призначається після обстеження і на основі точного медичного діагнозу.

Фахівець з кольоротерапії застосовує професійну колірну лампу, яка випромінює п`ять різних колірних потоків. При лікуванні використовуються потоки променів одного певного відтінку. Колір вибирається залежно від частоти коливань і його впливу на внутрішні органи конкретного пацієнта.

Таким чином, йде цілеспрямована дія джерелом світла на весь організм. Один сеанс триває приблизно час. Курс лікування в більшості випадків продовжується до декількох тижнів.