

Когда в жизни не все в порядке, мы говорим, что краски вокруг потускнели. И, напротив, хорошее настроение называем радужным. Еще в древности люди заметили, что цвет лечит. Современные ученые считают цветотерапию одним из самых перспективных психологических методов.

Оздоровляться цветом проще всего с помощью предметов гардероба. Если вы чувствуете, что жизненная энергия на нуле, — примерьте **красный** джемпер или куртку, это даст вам бодрость и активность. Этот цвет очень полезен для тех, кто страдает инфекционными заболеваниями (недаром в старину детей заворачивали в красный платок). Также нередко невропатологи «прописывают» больным, страдающим мигренью, тугую повязку на голову из ткани красного цвета.

Одолели хандра и пассивность? Примерьте **желтый** свитер. Цвет солнца тонизирует, стимулирует мыслительный процесс, помогает найти радость в жизни. А вот еще совет: купите кольцо или маленький кулон с янтарем — и самый позитивный цвет будет всегда с вами.

Если ощущаете, что не хватает внутренней свободы, — наряжайтесь в вещи **оранжевого** цвета, это сделает вас активнее. К примеру, присмотрите шарф апельсинового оттенка. Также оранжевый цвет характеризуется омолаживающим действием на организм, способствует его общему укреплению.

Зеленый цвет успокаивает, освежает и одновременно помогает погасить негативные эмоции. В одежде таких тонов легче выполнять работу, которая требует длительной концентрации, внимания. Зеленый — цвет самой жизни, он дает отдохнуть глазам. Недаром мы хорошо чувствуем себя на природе, в лесу.

В деловом костюме **синего** цвета вы будете спокойны и непроницаемы для любых раздражающих факторов, ведь этот цвет несет энергию умиротворения. Синий колер также хорошо помогает при бессоннице.

Фиолетовому издавна приписывают магические, мистические свойства. Если вы склонны к сомнениям, депрессивным состояниям, то одежда такого оттенка поддержит нервную систему. Он положительно влияет на творческих людей, повышая их работоспособность. Известно, что великий Вагнер сочинял музыку в комнате с лиловыми шторами.

Прекрасный улучшитель настроения — **розовый** цвет.

Существует еще несколько способов оздоровления цветом. Можно употреблять продукты нужного оттенка или мысленно насыщать себя цветом с помощью медитации. Делается это так: удобно устроившись на кровати или диване, несколько минут пристально рассматривайте «носитель» необходимого оттенка (можно использовать лист цветного картона). Дышите спокойно, представляя что-то приятное. Через некоторое время почувствуете, как поток целительного цвета разливается по всему телу. Также можно устраивать сеансы цветотерапии, меняя в домашней лампе цветные фильтры или лампочки. Полезно принимать ванны с цветной солью.