



ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА И СВЕТА НА ЧЕЛОВЕКА

4 ФБЕ, Иванушкина И. Ю.

Доцент, к.т.н. Новикова Л. В.

The science work is devoted the analysis of influence of color and light on the physical and psychological condition of man

Свет - электромагнитное излучение, которое выпускается нагретым или находится в возбужденном состоянии веществом, воспринимается человеческим глазом. Нередко, под светом понимают не только видимый свет, но и прилегающие к нему широкие области спектра.

Свет обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, определяет его жизненный тонус и биоритмы. Сила его влияния зависит от длины волны, интенсивности и количества излучения. В интегральном потоке лучезарной солнечной энергии различают ультрафиолетовую (УФ), видимую и инфракрасную (ИЧ) области спектра. ИЧ-излучение является носителем тепловой энергии. УФ- излучения модулирует минеральный обмен, синтез витамина D, активирует кортико- адреналовой систему, имеет бактерицидное действие. Видимая часть спектра обеспечивает нормальную работу зрительного анализатора, является регулятором биоритмов человека. Показано, что длительное световое голодание приводит к ослаблению иммунобиологической реактивности организма и к функциональным нарушениям нервной системы. Светло влияет на психику и эмоциональное состояние человека. Неблагоприятные условия освещения ведут к снижению работоспособности; эти же причины обуславливают развитие заболеваний органов зрения.

По мнению отечественных и зарубежных специалистов наиболее перспективным и эффективным методом лечения является хромотерапия. Хромотерапия - самый давний естественный не медикаментозные методы лечения с помощью узкополосных (монохроматических) излучений оптического диапазона волн.

Длинноволновая часть видимого света (красный, помаранчевый, желтый) делает симпатико- тоническое влияние, коротковолновая часть (голубой, синий, фиолетовый) – парасимпатическое влияние. Зеленая часть света – согласовывает оба влияния. Хромотерапия осуществляется, главным образом, через глаза, при этом "энергетический поток света воспринимается колоссальной сетью сосудов, концентрированной пигмент, – реagentной системой радужки и сетчатки и дальше беспрепятственно и мгновенно передается в регуляторные центры мозга". Дальше свет вызывает в организме целый каскад превращений, влияя на органы и системы: активирует физиологические процессы, возобновляет баланс внутренней среды, поддерживает стойкость клеточного метаболизма, регулирует обмены веществ, повышает жизнестойкость клеток и тканей, иммунитет и поддерживает естественный механизм гомеостаза.

Лечение осуществляется разными аппаратами. В настоящее время разработан целый ряд приборов, которые испытывают процесс постоянного



усовершенствования и модернизации. В частности, аппарат «АПЕК» и в конструктивном плане более полно отвечают принципам цветотерапии.

Офтальмохромотерапия – естественный метод профилактики и лечение глазных и психосоматических заболеваний узкополосными (монохроматическими) излучениями света, является высокоэффективным не медикаментозным способом лечения, основанным на биорезонансном действии света разной длины волны на пациента через орган зрения.

Красный. Длина волны самая большая, поэтому его влияние максимально. Возбуждающий, согревающий, активный и энергичный цвет, проникает и активизирует все функции организма. Стимулирует нервные центры, заряжает энергией мышцы и печень. Используется для лечения ветряной оспы, некоторых кожных заболеваний. На короткое время увеличивает мышечное напряжение (допинг), повышает давление и ускоряет ритм дыхания. Можно подпитываться энергией красного при медитации, простудных заболеваниях, пневмонии, астме и т.д. Противопоказан полным людям, плохо воздействует на гипертоников, нервных людей, рыжеволосых. Не рекомендуется при воспалительных процессах, т.к. он еще больше их активизирует.

Является зодиакальным для овнов, львов, весов, скорпионов, стрельцов.

Оранжевый. Тонизирующий цвет. Действует в том же направлении, что и красный, но в меньшей степени, улучшает пищеварение, способствует омолаживанию, раскрепощению, укрепляет волю, освобождает от чувства подавленности. Укрепляет легочную ткань, обладает антиспазматическим свойством, улучшает кровообращение и цвет кожи, но избыток оранжевого может вызвать перегрев организма (т.е. он более тепловой чем красный).

Является зодиакальным для овнов, львов, близнецов, дев и весов.

Желтый. Тонизирующий цвет. Физиологически оптимальный. Наименее утомляющий, стимулирует зрение и нервную деятельность, активизирует двигательные центры, вызывает радостное настроение, генерирует энергию мышц, используется для лечения диабета, при нарушении пищеварения, для исправления косоглазия, косорукости. В лечебной практике медитация желтого стимулирует интеллектуальные способности, восполняет минеральный недостаток, снижает кислотность в организме.

Является зодиакальным для близнецов, дев, весов и львов.

Зеленый. Физиологически оптимален. Уменьшает кровяное давление, расширяет капилляры, успокаивает и облегчает мигрень, повышает мышечную работоспособность на долгое время. Воздействует противоположно красному.

"Говорят, тот, кто не любит зеленого (кому он не нравится), боится жизненных трудностей, его страшат превратности судьбы, и любые перемены в жизни. А тот, кто его предпочитает боится оказаться под чьим-то влиянием, постоянно самоутверждаясь. Люди, которым нравится зеленый цвет отличаются сильной волей, упрямством, настойчивостью, которые позволяют им преодолевать трудности жизни. Если вам по душе светлые зеленые тона, для вас характерна мягкость и нежность, вы энергичны, умеете



сотрудничать и всегда прийти на помощь к ближнему, возможно в вас скрывается целитель". Гете

Зеленый цвет оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, проявляет антисептические свойства, рекомендуется при лечении нервной сердечно-сосудистой системы, астме, бессонницы.

Является зодиакальным для тельцов, раков, дев, стрельцов.

Голубой. Успокаивающий цвет, снижает мышечное напряжение, понижает кровяное давление, успокаивает пульс, замедляет ритм дыхания, понижает температуру тела, освежает, настраивает на терпение, снижает аппетит, успокаивает боль, обладает жаропонижающим антисептическим действием, помогает при бессоннице, нервных расстройствах.

Является зодиакальным для весов, рыб, стрельцов, козрогов, водолеев.

Синий. Успокаивающее действие переходит в угнетающее, способствует торможению функций физиологических систем человека, обладает антисептическими и бактерицидными свойствами, содействует росту, лечит отеки, ожоги, облысение, ревматизм, головную боль, воспаление глаз. Рекомендуется в терапии для эмоциональных и нервных людей. Длительное воздействие синего может вогнать в депрессию.

Является зодиакальным для весов, рыб, стрельцов, козерогов.

Фиолетовый. Соединяет эффект красного и синего. Производит угнетающее воздействие на нервную систему.

Фиолетовый цвет, на самом деле, должен находиться как бы в стороне, т.к. он имеет угнетающее воздействие, а не успокаивающее как у Синего или Голубого.

Список источников:

1. <http://medicreferat.com.ru/pageid-179-1.html>
2. <http://ru.wikipedia.org/>
3. <http://www.ekobil.com.ua/info/osveshenie/vliyanie-na-cheloveka.html>
4. <http://psyfactor.org/lib/colorpsy3.htm>
5. http://litteria.ru/feeds.php?t=2&id_feed=1082
6. <http://www.elitarium.ru/>
7. <http://www.websight.ru/anat.php>