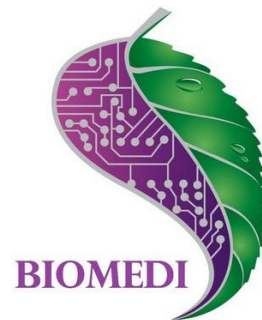


Тема семинара

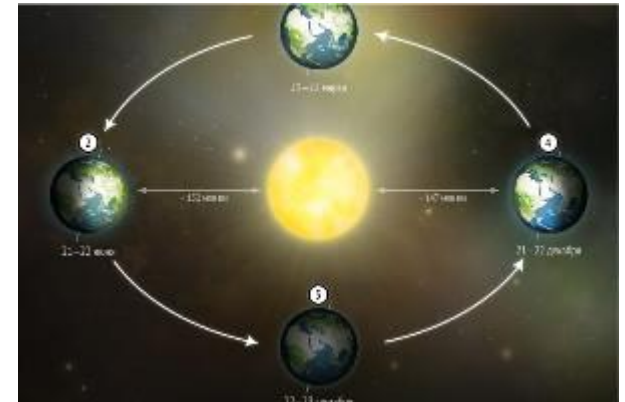
Цветовая светотерапия

СВЕТОЧ



«Солнце, воздух и вода» - «летние» факторы, чье положительное влияние на организм несомненно и общеизвестно.

Однако есть еще один важный «летний» фактор — продолжительность светового дня, о котором известно, как правило, лишь специалистам.



Медицинские исследования позволили достоверно установить, что наше самочувствие напрямую связано с продолжительностью дня и ночи, смена которых влияет на суточные ритмы человека.

ОСЕНЬ ЗИМА

Короткий световой день.

Серо-белая гамма.

Сонливость, тревога,
раздражительность.

Снижается работоспособность.

Повышенная потребность в пище.

Увеличение числа заболеваний,
напрямую связанных с
психоэмоциональным состоянием.

Снижение иммунитета.

ВЕСНА ЛЕТО

Удлиняется световой день.

Яркие разнообразные краски.

Улучшается настроение.

Повышается работоспособность.

Уменьшается раздражительность.

Прилив сил.



Комплекс симптомов, связанных с уменьшением светового дня, является признаком состояния, характеризуемого как зимняя депрессия. Ему подвержено большинство людей.

Эмоции — неотъемлемая часть жизнедеятельности человека.

В норме за эмоциональным возбуждением должна следовать естественная разрядка, но в повседневной жизни она может быть значительно отсрочена — на недели, месяцы...

В результате длительного эмоционального напряжения происходит истощение нервной системы, страдают многие физиологические функции. Возникают и усложняются заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной и эндокринной системы, иммунные расстройства, кожные заболевания и многие другие.



Длительное эмоциональное напряжение безжалостно разрушает организм.



Цветовая светотерапия:

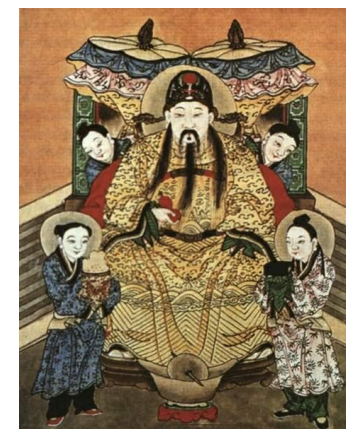
- восполняет недостатке света и цвета**
- влияет на эмоциональные состояния**

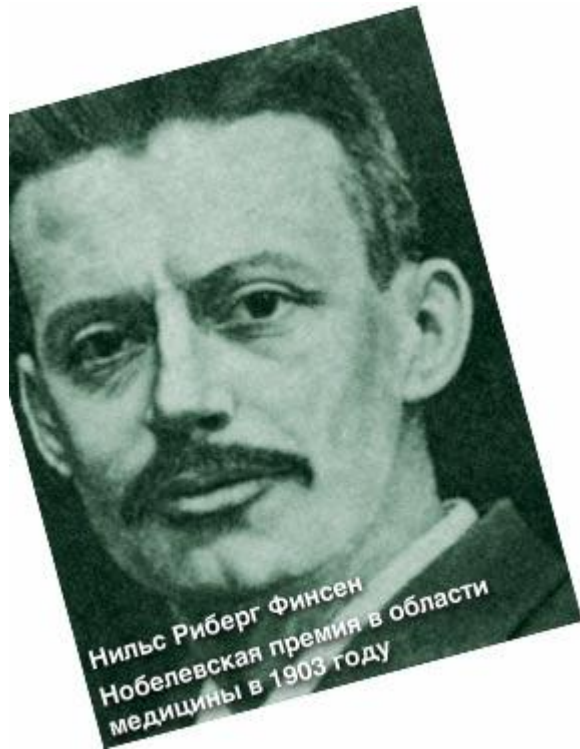
На протяжении всей своей истории человечество использовало свет и цвет в лечебных целях. Больных лечили лучами солнечного света, проникающими сквозь цветные стекла или кристаллы.

Древний Китай: «Каждый орган человека имеет свой цвет и нуждается в этом цвете».

Древняя Греция: Гиппократ посылал пациентов лечиться в дома без крыш.

Средние века: красный свет использовался для лечения оспы.





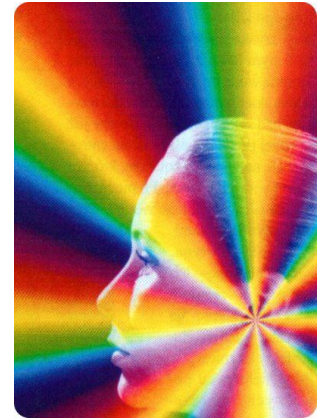
В 1903 году датский врач Нильс Рибберг был удостоен Нобелевской премии в области медицины за лечение туберкулеза кожи с помощью света. Различные формы светотерапии были популярны в Европе до конца 1930-х годов. После открытия пенициллина в 1938 их популярность снизилась. Медики отдавали предпочтение использованию фармацевтических средств.

Сегодня все больше и больше научных открытий в физике используется для разработки систем профилактики, которые "копируют" благотворное влияние природы на физиологические системы.

Механизм воздействия световой волны на организм установлен сравнительно недавно.

Попадая в организм, волна света активизирует многие биохимические реакции, протекающие в клетках.

Частицы видимого света, фотоны, воздействуют на процессы в организме: осуществляют передачу информации из окружающей среды и внутри организма - между клетками, тканями и органами. Световые волны повышают энергетику и состояние иммунной системы. Естественные волны света регулируют функции двадцати светозависимых гормонов, в том числе мелатонина – гормона шишковидной железы, выполняющей функцию внутренних биологических часов.





В основе современной цветотерапии лежит трактат Гете «Учение о цвете».

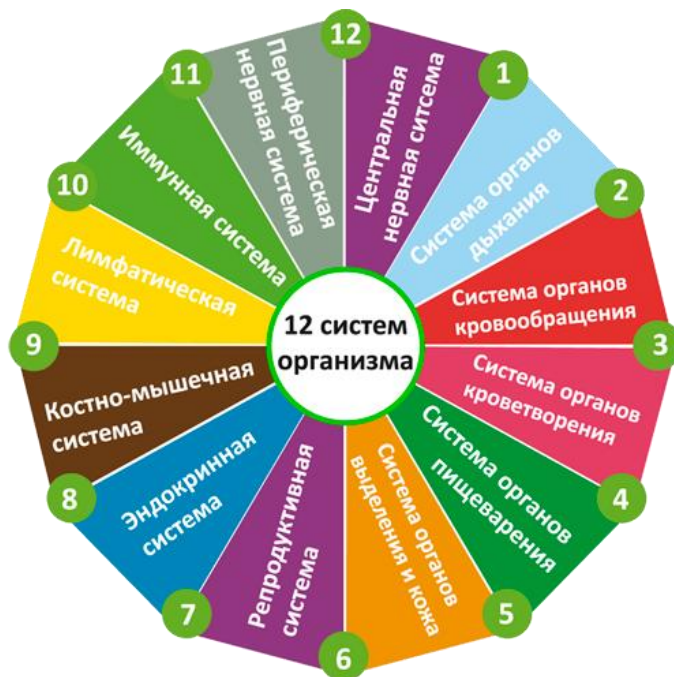
Все цвета являются производными от трех основных цветов – красного, желтого и синего. При смешивании равных частей двух основных цветов получаются цвета первого ряда – оранжевый, зеленый и фиолетовый. Из этих шести цветов состоит круг – с правой стороны находятся теплые цвета (красный, оранжевый и желтый), а с левой - холодные (зеленый, синий и фиолетовый). Цвета, расположенные напротив друг друга, называются взаимодополняющими. Эти цвета имеют большое значение в цветотерапии, т. к. обычно пациент освещается лучами лечебного и взаимодополняющего цветов.

Есть методики, когда воздействие цветом происходит на точки акупунктуры. Свет определенной длины волны вызывает резонансное возбуждение энергетических точек, расположенных на поверхности кожи. Но эффект воздействия в значительной степени усиливается при визуальной цветоимпульсной стимуляции, то есть через глаза.



Глаза - «окна в мозг», т.к. их внешние рецепторы связаны с различными мозговыми центрами, а через них – со всеми внутренними органами и системами.

При правильном воздействии на радужную оболочку глаза можно влиять на органы и системы человека.



Энергетический поток света воспринимается глазами и передается в регуляторные центры мозга. Цветовой поток воздействует на сетчатку глаза, далее изменяется состояние головного мозга – главного управляющего центра всего организма. После этого направленные изменения распространяются по всему организму, трансформируя структуру информационно-энергетического метаболизма.

Свет вызывает в организме целый каскад превращений, воздействуя на органы и системы, активируя физиологические процессы, восстанавливая баланс внутренней среды, поддерживая клеточный метаболизм, регулируя обмен веществ, повышая жизнестойкость клеток и тканей и поддерживая природный механизм гомеостаза.





Из всех человеческих органов чувств зрение выражено наиболее сильно.

Целых 83% обрабатываемой мозгом информации выпадает на него. На слух выпадает 11%, а на обоняние только 3,5%.

Поэтому неудивительно, что свет и цвет так сильно действуют на наше самочувствие и настроение.



Аппарат "СВЕТОЧ" предназначен для проведения световой цветотерапии, визуальной цветоимпульсной стимуляции с целью коррекции психоэмоциональных и физиологических состояний.

**В аппарате "СВЕТОЧ" установлены 9 программ,
в которых используются цвета:**

1 – красный

2 – оранжевый

3 – желтый

4 – зеленый

5 – синий

6 – фиолетовый

7 – красный-зеленый

8 – оранжевый-синий

9 – желтый-фиолетовый



Как действуют цвета на человека?



Красный, оранжевый и желтый оказывают возбуждающее действие.

Зеленый, синий и фиолетовый - седативное действие.

Свечение двух цветов одновременно позволяет оптимизировать работу полушарий головного мозга, уравнивает и дополняет оздоровительное действие каждого из этих цветов.

Красный цвет

Наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает справиться с неприятностями, активизирует жизненную силу организма, пробуждает отвагу, волю к жизни и оптимизм. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

Физиология цвета: стимулирует нервную систему, высвобождает адреналин, улучшает кровообращение, повышает количество красных телец в крови, увеличивает сексуальное влечение, повышает физическую силу и работоспособность.

Связь с заболеваниями:

- повышает артериальное давление анемия, плохое кровообращение, ускоряет кровоток, учащает сердцебиение
- стимулирует сенсорные центры
- повышает иммунитет
- стимулирует надпочечники, печень, почки
- оказывает регулирующее действие на органы чувств
- устраняет застойные явления в органах
- стимулирует симпатическую нервную систему
- повышает обмен веществ
- способствует быстрой детоксикации организма и прекращению воспалительных процессов, способствует ускорению заживления ран, язв, ушибов
- эффективен при вирусных инфекциях
- повышает выносливость, работоспособность

Не рекомендуется: при повышенном кровяном давлении, кровотечениях. Не применять вспыльчивым и склонным к агрессии людям. Противопоказан при лихорадочных состояниях, нервном возбуждении, выраженном отеке, нагноительных процессах.

Лучше применять красный цвет в сочетании с зеленым или синим цветами, а при воздействии красным цветом всегда заканчивать сеанс воздействием этих холодных цветов.



Оранжевый цвет

Очищает от неприятных ощущений, помогает принять негативные события в жизни, помогает простить другого человека, отпустить неразрешимую ситуацию.

Помогает при негативных психических состояниях: апатия, скука, тоска.

Физиология и цвет: Находится между красным и желтым цветами спектра. Наделяет энергией как красный и способствует мыслительному процессу, как желтый цвет. Тонизирует и заряжает энергией на весь день. Способствует пищеварению и усвоению полезных веществ в пище.

Связь с заболеваниями:

- потеря аппетита,
- расстройство желудка, спазмы, действует успокаивающе на желудочно-кишечный тракт
- астма, способствует восстановлению легочной ткани, стимулирует дыхание
- желчные камни
- способствует регенерации тканей
- регулирует деятельность эндокринных желез, надпочечников, щитовидной и поджелудочной желез
- повышает функции почек, мочевого пузыря
- стимулирует деятельность половых желез
- ускоряет разрешение гнойных процессов
- устраняет судороги и снимает напряжение
- способствует улучшению настроения, снимает чувство страха
- омолаживает
- увеличивает мышечную силу и потенцию
- улучшает умственную работоспособность, память

Очень удачное сочетание оранжевого цвета и синего.



Желтый цвет

Приводит чувства в движение, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах, стимулирует умственную активность. Помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Для детей: повышает познавательный интерес.

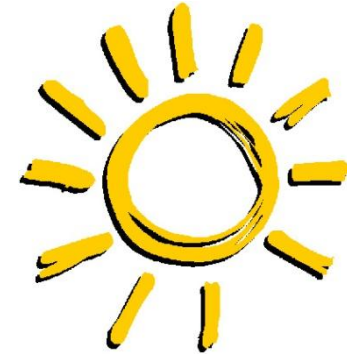
Физиология цвета: Хорошо лечит пищеварительную систему, обеспечивает ее работу. В основном воздействует на течение желчи, которая играет роль в поглощении и переваривании жиров. Улучшает память.

Связь с заболеваниями:

- диабет
- кожные заболевания
- регулирует состояние нервной системы
- активизирует двигательные центры
- способствует детоксикации и избавлению от отеков
- стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, печени, селезенки, поджелудочной железы, желчного пузыря
- обладает слабительным и желчегонным эффектом
- оказывает тонизирующее действие на нервно-мышечную систему при парезах
- обладает антидепрессивным действием
- помогает при негативных психических состояниях: творческий блок, заниженная самооценка, пессимизм

Не рекомендуется: при тяжелых заболеваниях желудка, бессоннице.

Наиболее удачное сочетание – желтого и фиолетового. Эти цвета взаимодополняют и уравнивают друг друга.



Зеленый цвет

Является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным.

Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.

Физиология цвета: Чаще всего сердечные приступы возникают из-за скопившихся эмоциональных проблем. Причиной большинства сердечных заболеваний у мужчин среднего возраста является невозможность изменить что-либо в своей жизни, из-за недовольства своей профессией.

Связь с заболеваниями :

- болезни сердца
- бронхит и болезни легких, грипп
- нормализует сосудистый тонус и кровенаполнение сосудов
- улучшает микроциркуляцию, что приводит к ликвидации отечности тканей
- нормализует центральную и вегетативную нервную систему
- клаустрофобия
- оказывает умеренное антиспастическое действие
- уменьшает кожный зуд
- способствует формированию мышц и других тканей
- оказывает антисептическое действие при инфекциях и при пищевом отравлении
- устраняет застойные явления, бессонницу
- рекомендован при эректильной дисфункции
- нормализующее действие при всех острых и хронических заболеваниях
- уравновешивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе
- обладает мягким успокаивающим действием на эмоциональное состояние человека
- компенсирует энергетические потери

Не рекомендуется: в том случае, если надо быстро принимать решения, так как зеленый расслабляет.



Синий цвет

Развивает психические способности. Очищает мышление, освобождает от тревог и страхов, позволяет услышать внутренний голос и принять правильное решение (интуиция). С синим цветом (индиго) проще переходить на более тонкие уровни сознания.

Помогает при негативных психических состояниях: одержимость, паранойя, истерия.

Физиология цвета: Выбор синего цвета в качестве наиболее предпочитаемого отражает физиологическую и психологическую потребность человека в покое, а отрицание его означает, что человек избегает расслабления. При заболевании или переутомлении потребность в синем цвете увеличивается.

Связь с заболеваниями :

- глухота
- бессонница
- кровотечения
- катаракта
- обладает бактерицидным и антиканцерогенным действием
- ангина
- понижает артериальное давление, тонизирует капилляры
- ревматизм
- невралгических болевых синдромах
- тормозит нервно-психическую деятельность
- обладает обезболивающим действием
- антисептическое и противовоспалительное действие
- оказывает рассасывающее действие при отеках и тканевых разрастаниях
- способствует нормализации функции щитовидной железы, снижает гиперфункцию щитовидной железы
- успокаивает дыхание
- способствует сохранению тургора кожи
- воздействует на парасимпатическую нервную систему, гипофиз
- уменьшает боли

Не рекомендуется: людям склонным к сезонным депрессиям.

Предупреждение! Цветом пользоваться очень осторожно, так как он воздействует на эндокринную систему (выработку гормонов).



Фиолетовый цвет

Объединяет тело и мышление, материальные потребности с потребностями души. Помогает при негативных психических состояниях: невроз, потеря веры, отчаяние, потеря самоуважения. Фиолетовый цвет подходит для рационалистов, которые стараются держать все свои чувства под строгим контролем.

Физиология цвета: обладает сильным тормозящим эффектом, замедляет сердцебиение, снижает мышечную активность, нормализует деятельность нервной системы.

Связь с заболеваниями :

- сотрясение мозга
- эпилепсия,
- невралгия
- рассеянный склероз
- успокаивает нервную систему
- снимает мышечное напряжение
- обладает антимикробным действием
- регулирует работу желудка и кишечника
- снижает уровень обмена веществ
- устраняет чувство голода
- помогает при сниженной самооценке
- способствует выработке эндорфинов и мелатонина
- подавляет деятельность лимфатических узлов и поджелудочной железы
- омолаживает
- повышает иммунитет
- повышает творческую активность

Не рекомендуется: людям с тяжелыми психическими заболеваниями и страдающим алкоголизмом. Фиолетовый цвет помогает чувствовать себя мудрее и психически сильнее.



ЛЕТО ↘



**Вместе с аппаратом СВЕТОЧ управляйте
своими эмоциями и получайте летние
ощущения круглый год!**