

## JAK DZIAŁAJĄ NA NAS POSZCZEGÓLNE BARWY?

Lecznicze działanie kolorów wykorzystywano już od wielu lat. Z dobroczynnych właściwości kolorów możemy jednak korzystać samodzielnie.

Znając znaczenie poszczególnych barw i ich wpływ na organizm, uda się nam złagodzić wiele dolegliwości i odzyskać dobre samopoczucie.



Jako barwy nasz wzrok rejestruje widzialną część światła słonecznego. Promienie te, docierając przez oczy do mózgu, stymulują lub hamują wiele funkcji organizmu. Wpływają na ciśnienie krwi, aktywność mięśni oraz układ odpornościowy. Światło działa nie tylko na nasze ciało, ale i psychikę - od niego zależy nasze samopoczucie, emocje i możliwości umysłowe.

Promienie słoneczne przenikają do naszego organizmu także przez skórę. Z jego oddziaływania możemy zdać sobie sprawę, wkładając ubrania w różnych kolorach. To, że w jednych jest nam ciepło, a w innych odczuwamy nieprzyjemny chłód nie zależy jedynie od tkanin, z których są wykonane.

**Każda barwa niesie inną energię, dlatego każda ma na nas różny wpływ.**

**1. Biała:** rozjaśnia umysł, przywraca spokój i dobre samopoczucie. Pomocna w sytuacjach stresowych oraz po ciężkich przeżyciach emocjonalnych.

2. **Brązowa:** reguluje pracę całego organizmu. Jednocześnie koi nerwy i daje poczucie bezpieczeństwa. W nadmiarze może spowodować depresję.
3. **Turkusowa:** odpręża i relaksuje. Jednocześnie wzmacnia system odpornościowy, pobudza regenerację tkanek, poprawia funkcjonowanie tarczycy i płuc.
4. **Brzoskwińowa:** ożywia, zachęca do zabawy i podnosi na duchu. Poprawia także przemianę materii. Otaczając się tym kolorem, łatwiej jest schudnąć.
5. **Bordo:** reguluje pracę nerek i pobudza produkcję czerwonych krwinek. Pomocna przy anemii, wyczerpaniu, przeziębieniu i odmrożeniach.
6. **Czarna:** dodaje pewności siebie, a jednocześnie pozwala zapanować nad swoimi emocjami. W nadmiarze może być powodem przygnębienia.
7. **Czerwona:** stymuluje produkcję adrenaliny i podwyższa ciśnienie krwi. Pobudza do działania, w nadmiarze powoduje nerwowość.
8. **Fioletowa:** uspokaja oddech, pracę serca i reguluje przemianę materii. Jednocześnie łagodzi zaburzenia emocjonalne, pozwala uwolnić się od obsesji.
9. **Pomarańczowa:** poprawia działanie organów wewnętrznych. Pomaga przy miażdżycy, astmie i kłopotach trawiennych. Przywraca poczucie własnej wartości.
10. **Różowa:** pomaga przy wszelkich problemach sercowych, zarówno natury fizycznej, jak i emocjonalnej. Leczy choroby układu krążenia oraz depresję.
11. **Szara:** pozwala opanować emocje i spojrzeć na wszystko z dystansem. W nadmiarze może prowadzić do nadmiernej izolacji i samokrytycyzmu.
12. **Ciemnoniebieska:** ma właściwości odkażające i chłodzące. Przyspiesza gojenie się ran i uśmierza ból. Zalecana przy infekcjach, reumatyzmie i bezsenności.
13. **Żółta:** pobudza wydzielanie soków trawiennych i dodaje pewności siebie. Zalecana przy kłopotach trawiennych, depresji, a także chorobach skóry.
14. **Ciemnozielona:** oczyszcza krew, dlatego można ją stosować przy chorobach krwi i anemii. Poprawia wzrok i leczy schorzenia oczu. Dodaje pewności siebie.
15. **Złota:** inspiruje i pobudza do działania. Wskazana, gdy odczuwamy lęk, niepewność i brak zainteresowania rzeczywistością.

Pozdrawiam ☺

Justyna Jaskulska