



## Глава I

# Целебная палитра природы

### ЦВЕТ ВОКРУГ НАС

*Все живое стремится к цветущему... Цвета по приятности их соответствий могут относиться между собой подобно музыкальным созвучиям и быть взаимно пропорциональными.*

АРИСТОТЕЛЬ

*Цвет действует на всех, и, как правило, сильнее, чем мы думаем.*

ТЭД ЭНДРЮС

Вопросы цвета и его влияния на человека издавна интересовали выдающиеся умы человечества. Среди великих физиков, исследовавших воздействие цвета, можно выделить Исаака Ньютона и Германа Гельмгольца, из поэтов — Иоганна Вольфганга Гёте и Артюра Рембо, из композиторов — Н. А. Римского-Корсакова и А. Н. Скрябина, положившего начало цветомузыке. И конечно, цветом занималось множество психологов и врачей, среди известнейших — Макс Люшер и В. М. Бехтерев. О цветовоздействии на человека много размышляли выдающиеся живописцы — Эжен Делакруа, Винсент Ван Гог, Василий Кандинский.

### Теплые или холодные цвета?

Физики и лирики расходятся в определении теплых и холодных цветов. Оказывается, представление психологов и художников о том, что красный, оранжевый и желтый цве-



та — теплые, а синий и зеленый — холодные, связано только с нашими эмоциями, чувствительностью и ассоциациями. Это деление на теплые и холодные тона не имеет никакого отношения к тому, что физики называют цветовой температурой, — к спектральному составу света от раскаленного тела. Действительно, голубые планеты более горячие по сравнению с оранжевыми, так же как и пламя горелки подразделяется на менее горячую коптящую часть оранжевого цвета и на высокотемпературную — голубую. А вот как «согревают» нас красно-оранжевые цвета, можно убедиться самим, надев в холодную погоду одежду этих цветов: учеными-психологами доказано, что в одежде теплых тонов температура окружающей среды кажется на два-три градуса выше реальной, а в одежде холодных, сине-зеленых — на два-три градуса ниже. Так человек даже своим телом отличает теплые цвета от холодных! Подчеркну, что в данном случае отличает именно телом. Профессор Н. В. Серов отмечает: «Между ИК- и УФ-лучами существует огромнейшая совокупность видимых цветов. И эти цвета воздействуют на нас, нередко минуя зрение».

Учеными был проведен эксперимент, в котором слепых от рождения людей оставляли в помещении, окрашенном в теплые тона: желтые, оранжевые, красные. Затем незрячих помещали в комнату, окрашенную в холодные тона. В результате было установлено, что теплые тона «согревают», а холодные тона «охлаждают» и незрячих людей, причем ими ощущается все та же разница в два-три градуса относительно реальной окружающей температуры. Вообще отличающиеся повышенной чувствительностью незрячие люди от теплых тонов ощущают тепло, а от холодных, соответственно, прохладу.

Швейцарский художник, крупнейший исследователь цвета в искусстве Иоханнес Иттен в своей книге «Искусство цвета» пишет: «На первый взгляд может показаться стран-



ным отождествлять ощущение температуры со зрительным восприятием цвета. Однако опыты показали разницу в три-четыре градуса в субъективном ощущении тепла или холода в мастерских, окрашенных в сине-зеленый цвет, и мастерских, окрашенных в красно-оранжевый. В сине-зеленом помещении рабочие жаловались на холод при температуре 15 градусов, в то время как в красно-оранжевом помещении они начинали жаловаться на холод лишь при температуре 11–12 градусов. Научные исследования показали, что сине-зеленый цвет понижает импульс кровообращения, в то время как красно-оранжевый его стимулирует. Подобные же результаты были получены при опытах с животными. Конюшня беговых лошадей была разделена на две части, одна из которых была выкрашена в синий цвет, другая — в красно-оранжевый. В синем отсеке лошади быстро успокаивались после скачек, а в красном, наоборот, долго приходили в себя и не остывали. Кроме того, в синем отсеке не было мух, в то время как в красном их было множество. <...> В больницах, где применяется цветовая терапия, свойства холодных и теплых цветов играют весьма важную роль».

Холодными считают цвета, которые нами мысленно связываются с прохладой и тенью деревьев, с холодной водой и морозом, а теплыми — те, которые мы ассоциируем с огнем, летом, солнцем, жарой. Однако понятие о «теплоте» цвета в какой-то степени относительно: любой теплый цвет по сравнению с еще более теплым может оказаться холодным, а любой холодный рядом с еще более холодным может восприниматься как теплый. Например, цвет лимона рядом с цветом яичного желтка кажется холодным.

***Действие теплых, желто-красных, и холодных, сине-зеленых, тонов влияет и на характер человека. Так, вспыльчивого холерика теплые тона делают легкомысленным, а холодные дарят ему сдержанность. Веселому жизнелю-***



*бу сангвинику теплые тона придают несознательность, а холодные — уравновешенность; равнодушного и медлительного флегматика теплые тона делают более интеллектуальным, а холодные — еще более отстраненным; серьезный и обособленный меланхолик под воздействием теплых тонов становится контактным человеком, а холодные тона усиливают его замкнутость и уход в себя.*

## Цветным ли видят мир животные?

Цвет важен не только для людей, но и для братьев наших меньших, и для растительного мира. Например, при поиске растительной пищи обезьяна легко найдет ярко-красную ягоду, выделяющуюся среди зеленой листвы. Таким образом, восприятие цвета даст животному несомненное преимущество, как, впрочем, и растению, поскольку семена растений проходят невредимыми через пищеварительный тракт обезьяны и рассеиваются на обширной площади (следовательно, цвет — один из путей укоренения растения на Земле и распространения по ней). Нередко в животном мире цвет важен при размножении: здесь уместно вспомнить изумительное оперение самцов многих птиц.

Какие животные различают цвета, а для каких мир является черно-белым? К сожалению, в настоящее время относительно многих животных отсутствуют точные сведения об их способности различать цвета: поведенческие и физиологические тесты на цветное зрение сложны и дорогостоящи. Однако известно, что у приматов (человекообразных и большинства других обезьян) цветное зрение хорошо развито, хотя у ночной обезьяны дурукули оно отсутствует, как и у большинства ночных животных. Зрение ночных животных приспособлено к слабому свету и лишь немногие из них хорошо различают цвета — вероятно, способность



видеть при слабом свете плохо совместима со способностью различать цвета.

Кроме приматов, из млекопитающих хорошо развито цветное зрение у сусликов, а вот собаки и кошки обладают слабым цветным зрением. Кролики, мыши, крысы, а также копытные не различают цвета.

Среди позвоночных цветное зрение хорошо развито у многих рыб и птиц, встречается у некоторых амфибий (тропические лягушки, жабы) и пресмыкающихся (черепахи, ящерицы, змеи). Например, определенные виды рыб изменяют свою окраску в зависимости от цвета дна, над которым они в данный момент проплывают. Раки и лягушки могут с помощью гормонов быстро изменять цвет своего тела. Поскольку они используют эту способность для маскировки, мы знаем, что они видят окраску окружающей среды и подстраиваются под нее.

Интересно, что люди ошибочно ассоциируют хамелеона (относится к пресмыкающимся, или рептилиям) с хитростью и маскировкой, полагая, что он меняет цвет кожи, маскируясь под окружающую местность и предметы. Отсюда и переносное значение слова «хамелеон» — беспринципный человек, постоянно меняющий свои взгляды в зависимости от ситуации.

На самом деле способность хамелеона менять окрас связана с общением с себе подобными: он цветом выражает свое настроение, причем в лучшем виде окрас этой рептилии проявляется при встрече с другим самцом.

Неплохо различают цвета насекомые: шмели, пчелы, мухи, бабочки. Это следует как из изучения их поведения, так и из окраски самих насекомых и из наличия в цветках целого ряда пигментов, привлекающих насекомых в период опыления. Вместе с тем выяснено, что диапазон чувствительности насекомых, вероятнее всего, сдвинут в ультрафиолетовую область (в ущерб красной). Это означает, что если людям недоступны многие видимые насекомыми



в ультрафиолетовой области цвета, то насекомым недоступен красный, который, вероятно, они воспринимают как «инфракрасный» (по аналогии с нашим инфракрасным), или черный. Лучше всего насекомые реагируют на желтые, синие и фиолетовые оттенки.

## О том, как цвет влияет на растения

Французский астроном Камиль Фламарион, живший на рубеже XIX и XX столетий, экспериментально показал значительное влияние цвета на жизнь растений. Например, в его опытах салат-латук под красным стеклом рос в четыре раза быстрее, чем под солнцем — кроме того, под красным стеклом он достигал очень большой высоты. Синее стекло, напротив, замедляло и подавляло рост салата. Было обнаружено, что фасоль хорошо цветет при белом и красном свете, а при освещении зелеными и синими лучами растение умирает.

В настоящее время научно доказано, что источником энергии для фотосинтеза растений служат преимущественно красные, а также синие лучи спектра. Дело в том, что хлорофилл — пигмент зеленого цвета, присутствующий в зеленом листе, — поглощает красный и синий лучи. Каротины, имеющие желтый, оранжевый и красный цвета, поглощают синие лучи. Желтые же и зеленые лучи бесполезны для жизни и роста растений — такой вывод делают ученые сегодня.

## Свет и цвет для нашего здоровья

С давних времен были известны лечебные свойства света. Древние греки оставили записи о разработанной ими теории и практике солнечной терапии. Миф о Городе Солн-



ца (Гелиополисе) был очень популярен в Греции. Согласно преданию, он славился своими целительными храмами, в которых свет использовали для лечения людей.

В наше время американский психолог Джейкоб Либерман, тридцать лет занимавшийся изучением воздействия света на организм человека, пришел к выводу, что солнечный свет может заменить многие лекарства. По мнению этого исследователя, практически все болезни начинаются тогда, когда человек недополучает необходимое количество цветов солнечного спектра. Некоторые цвета отсутствуют в электрическом свете, поэтому искусственное освещение может стать источником того или иного заболевания. Например, многие наши болезни связаны с недостатком в организме синего, голубого, зеленого и фиолетового цветов, которые есть только в солнечном свете. Выяснено, что каждый цвет спектра помогает при определенных заболеваниях. **Красный** стимулирует высокую физическую активность, улучшает функции половых органов. **Оранжевый** благотворно влияет на работу почек, помогает при диабете. **Желтый** нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление. **Зеленый** излечивает заболевания сердечно-сосудистой и кроветворной системы. **Голубой** помогает при болезнях, связанных с обменом веществ, при нарушениях в центральной нервной и костно-мышечной системе, при заболеваниях горла и органов дыхания. **Синий** стимулирует зрение, помогает при заболеваниях уха. **Фиолетовый** способствует улучшению работы мозга, а также выработке гормона мелатонина, который омолаживает организм и помогает противостоять депрессии.

В разные периоды жизни нам необходимы разные цвета и их оттенки. Об этом говорит и то, что нам нравятся то одни, то другие цвета. Зачастую именно тот цвет, который нравится, которым интуитивно хочется себя окружить, как раз и требуется для укрепления здоровья.



Определить, какой именно цвет необходим вашему организму в данный момент, вы можете с помощью несложной медитации. Ее можно эффективно использовать и в том случае, если вы просто чувствуете себя расстроенными, усталыми или болевающими. Для этого закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что внутри вас расположены высокие резервуары в виде высоких прямоугольных колонок. Вообразите, что через макушку вашей головы в вас проникает ослепительно-белый солнечный свет и разбивается на отдельные цвета, которые наполняют колонки. Посмотрите, какие колонки заполняются не до конца, какого цвета меньше всего. Именно этот цвет вам и необходим, поэтому постарайтесь мысленно наполнить себя этим цветом. Например, представьте, как в районе солнечного сплетения разгорается светящийся шар нужного цвета, который наполняет все ваше тело целебной энергией — и вы непременно почувствуете себя лучше.

Необходимым цветом можно лечить себя с помощью цветных электрических лампочек, а еще лучше — заказать очки со стеклами того цвета, которого не хватает вашему организму, и смотреть через них на солнце не менее 20 минут ежедневно. Цветовое воздействие полезно дополнить приятными вам ароматами, мелодиями и вкусами.

## ЛЕЧЕНИЕ ЦВЕТОМ (ЦВЕТА-ЛЕКАРИ)

*Запомните, что красный спектр воздействует на физическое состояние, а также стимулирует и согревает. Синие оттенки охлаждают, очищают, воздействуют на тонкие материальные энергии. Желтые — на ментальные энергии и служат мостом, связующим физический и духовный уровни. Эти три цвета позволяют исцелить тело, дух, ум.*

ТЭД ЭНДРЮС





## Лечебное воздействие цвета

Издавна известно, что цветovые лучи оказывают значительное влияние на организм человека и на его психику. С помощью цвета можно приводить в равновесие свои эмоции, энергетическое состояние и даже избавляться от болезней. Например, в аюрведической медицине, существующей более трех тысяч лет, и сегодня цветотерапия занимает такое же важное место, как лечение травами, диетой, ароматами и звуками.

Лечебное воздействие цвета связано с влиянием колебаний волн определенной длины (диапазон оптического излучения лежит между 380 и 760 нанометрами) на органы, ткани и психические центры человека, причем действие разных цветов оказывает специфическое влияние при тех или иных заболеваниях. Помимо этого цвет воздействует на радужную оболочку глаз, на которой представлены проекции всех внутренних органов, к тому же в свою очередь глаза рефлекторно связаны с мозгом. Специалисты считают, что многие болезни обусловлены нарушением цветовой гармонии или дефицитом какого-либо цвета в организме человека. Таким образом, восполняя недостающий цвет, восстанавливая цветovую гармонию, можно лечить множество различных заболеваний.

Все теплые цвета: красный, оранжевый, желтый — обладают активирующими и возбуждающими свойствами. Холодные же сине-зеленые тона успокаивают, расслабляют, дают отдых.

Безусловно, в кризисных ситуациях со здоровьем цвет не может заменить сильные лекарства (например, антибиотики), однако разумное использование цвета в повседневной жизни может предупредить прием таких лекарств, как, впрочем, и здоровое питание, адекватное движение, правильное дыхание.



Стоит помнить, что цвет — это лекарство, которое всегда с тобой, только вот необходимо знать, как подобрать требующийся вам для оздоровления и лечения цвет и как его грамотно применить, какой метод лечения этим цветом использовать. Поэтому вначале стоит изучить свойства основных цветов и оттенков — ведь чем лучше вы будете знать эти свойства, тем легче вам сделать выбор цвета для создания внутреннего равновесия и самоисцеления.

## Красный восстановит силы

В древности на Руси слово «красный» означало физическую красоту — привлекательную внешность. Позднее оно стало определять красоту предметов, явлений природы и общественной жизни. Прилагательное «красный» вплоть до XVIII века употреблялось как слово, выражающее различные положительные качества: красивый, прекрасный, привлекательный, великолепный. И только потом оно стало означать цвет красной краски, цвет красного луча радуги. Примерно с XVI и до XVIII века выражения «красное платье» или «красный мрамор» могли означать и цвет, и красоту, но потом первое значение победило, и с тех пор словом «красный» называют исключительно цвет. Вот только «красна девица» по-прежнему означает «красавица».

Красный — стимулирующий цвет. Он дает энергию базовой, или корневой чакре (муладхаре), которая обеспечивает человека жизненной силой и контролирует его выживание. Этот цвет согревает и активизирует, стимулирует высокую физическую активность и улучшает функции половых органов.

Красный укрепляет не только физическую энергию, но и волю человека. Он может стимулировать сильные страсти: секс, храбрость, месть или ненависть. На высшем сознательном уровне этот цвет связан с любовью.



Красный цвет активизирует обмен веществ и деятельность желез внутренней секреции, укрепляет иммунитет, устраняет застойные явления в системе кровообращения. Этот цвет используется в цветовой терапии, когда жизненные силы человека нуждаются в усилении или восстановлении, когда необходимо ослабленный организм вновь наполнить живительными силами. Красные лучи способствуют образованию эритроцитов, активизируют работу печени и повышают содержание гемоглобина в крови. Эти лучи способствуют расширению кровеносных сосудов, рассасыванию тромбов и закупорок. Красный рекомендуется при гипотонии, инфекционных заболеваниях, анемии (малокровии), кишечных заболеваниях, запоре. Его применяют при лечении простуды, пневмонии, рожистых воспалений, ветряной оспы и кори (в старину детей заворачивали в платки красного цвета, чтобы вылечить от кори). Красный улучшает цвет кожи, им лечат угревую сыпь. Высок лечебный эффект этого цвета при вялых параличах. Будучи возбуждающим цветом, красный эффективен при лечении депрессии, подавленности и меланхолии.

Красный цвет увеличивает силу мышц, дарит бодрость и энергию, придает уверенности, укрепляет память. Этот цвет помогает активно преодолевать жизненные препятствия, увеличивает динамичность жизни и даже предприимчивость.

Однако красный вреден избыточно эмоциональным людям, раздражительным и легко возбудимым (этот цвет возбуждает и животных: не любят красный быки, гуси, индюки).

Противопоказан он при повышенном артериальном давлении, сильном возбуждении, лихорадке, неврите. Передозировка красного цвета может привести к конъюнктивиту, обострению воспалительного процесса. Кроме того, с осторожностью нужно использовать красный людям с лишним весом, поскольку он активизирует аппетит.