



Лето — время буйства природных красок. Сама природа предлагает нам самые различные сочетания цветов и тонов. И именно летом наши граждане склонны надевать одежду самых ярких расцветок. О том, как цветовая гамма влияет на человека, читателям «ВП» рассказывает Елена Валентиновна ЖИВЧИКОВА (на фото), врач Музея гигиены Городского центра медицинской профилактики.



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

# «Все живое стремится к цвету»

## КАК РАСКРАСИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НА ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ

— ЕЩЕ в глубокой древности врачи обратили внимание на то, что цвет влияет на настроение и здоровье. Аристотель писал: «Все живое стремится к цвету. Цвета по приятности сочетания подобны музыкальным созвучиям». Авиценна применял цвет для лечения ветряной оспы, скарлатины, ряда кожных недугов, кори (кстати, лечение кори красным цветом — когда комнату больного убирают в красные цвета, вешают красные занавески — и поныне применяется в ряде стран).

В европейских странах научные исследования лечебного эффекта цвета начались в середине XIX века. Подобные опыты были и в России. Так, Владимир Михайлович Бехтерев, выдающийся русский психиатр, невропатолог, физиолог, психолог, говорил: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».

Что касается наших дней, то цветотерапия — одно из направлений альтернативной медицины. Влияние цвета на здоровье используется и в медицине официальной. Даже в оформлении хирургических залов современных больниц.

С помощью правильного подбора цвета (в одежде, в окружающей обстановке, даже в букете цветов) можно, например, улучшить настроение, избавиться от головной боли, нормализовать сон.

И все-таки единого рецепта для всех не существует. Одним нравятся одни тона, другим — другие. То есть сила воздействия цвета на разных людей неодинакова и зависит от многих факторов, в том числе от темперамента, душевного состояния. Отнюдь не редки случаи, когда человек десятилетиями предпочитал, например, одежду в сине-зеленой гамме, а потом перешел на желто-оранжево-коричневую. Так что все рекомендации — усредненные.

В целом давно известно: насыщенный красный цвет возбуждает нервную систему, способствует учащению дыхания и пульса, более активной работе мускулатуры. Синий вызывает обратное действие: тормозит нервную систему, замедляет дыхание и пульс, ослабляет чувство боли. Зеленый — успокаивает, гармонизирует. Желтый вселяет уверенность.

Но еще раз повторю: реакция на цвет — индивидуальна. Поэтому, выбирая одежду, обои и прочее, прежде всего ориентируйтесь на свои ощущения.



Даже слякотной петербургской зимой можно поднять настроение, просто зайдя в цветочный магазин.

### КАК ПО ЦВЕТУ ОДЕЖДЫ ОПРЕДЕЛИТЬ ХАРАКТЕР? (усредненные сведения)

**Красный** выбирают люди активные, волевые, стремящиеся к успеху, старающиеся выделиться из общей массы.

**Розовый** предпочитают мечтатели, романтики, люди, способные любить глубоко и преданно.

**Оранжевый** — цвет оригиналов, но они, отметим, могут отличаться непостоянством.

**Желтый**. На нем свой выбор останавливают интеллигентные оптимисты, очень доброжелательные и отлично ладящие с другими людьми.

**Зеленый** — цвет уверенных в себе, добрых и уравновешенных людей.

**Салатный** — несмотря на сходство с зеленым несет в себе принципиально иное, его зачастую выбирают властные натуры и циники.

**Сиреневый** — цвет сентиментальных романтиков.

**Синий** — предпочитают люди скромные, не склонные к конфликтам.

**Серый** — выбор консерваторов, на которых всегда можно положиться.

**Белый** — его предпочитают самодостаточные граждане.

**Черный** — люди, не боящиеся трудностей.



Светлые тона отделки делают помещение просторней.

### КАКОЙ ЦВЕТ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА?

(Помним: универсальных советов не существует в принципе!)

1. Выбирая краски или обои, учтите, что при естественном и искусственном освещении цвета выглядят по-разному.
2. Чем бледнее цвет, тем слабее его воздействие.
3. С помощью цвета можно иллюзорно увеличить (уменьшить) комнату. Светлые тона делают ее просторнее, темные и яркие — наоборот, зрительно уменьшают.
4. Теплые тона (желтый, оранжевый, красный) придадут жизнерадостность и ощущение уюта, холодные тона (зеленый, синий, голубой, фиолетовый) — покой и строгость. Но учтите: для комнат, выходящих на северную сторону, холодные цвета нежелательны. Там и без того мало солнца.
5. Кухня предпочтительней светлая (оптимальные варианты: небесно-голубая, светло-розовая, пастельно-серая, цвета слоновой кости).
6. Коридоры (а они в наших квартирах маленькие) также лучше отделывать в светлых тонах.
7. Для детской психологи рекомендуют выбирать чистые и яркие цвета (небесно-голубой, блестяще-желтый, шафрово-зеленый). Этих же тонов лучше заказывать и мебель. Желательно не отдавать под детскую комнату окнами на север.

8. Для спальни предпочтительней цвета покоя — голубовато-серые (но можно оживить их розовыми или оранжевыми декоративными элементами), бледно-зеленые или цвета слоновой кости (лучше с декором оливково-зеленых тонов).

9. Рабочий кабинет можно оформить в коричневых или серых тонах, но с золотистым, гранатовым, серебряными элементами.

10. Не забываем об освещении. Медики не рекомендуют одновременное использование в одной комнате ламп накаливания и люминесцентных: это ведет к переутомлению глаз и нервной системы.

Фото Наталья ЧАЙКИ

Спальню лучше оформить в теплых, уютных тонах.

## Лечебные свойства цветов

**КРАСНЫЙ** — повышает тонус и давление, учащает пульс. Не рекомендуется людям, страдающим гипертонией. Избыток красного может спровоцировать агрессию (вспомним известное выражение «как красная тряпка на быка»), ссору. С помощью красного лечат меланхолию и депрессию. Он также рекомендуется людям, подверженным частым простудам.

**БЕЛЫЙ** — придает силу, гармонизирует настроение. Цвет ассоциируется с праздником (наряд невесты, бантики в косичках первоклассниц). Чисто белый — достаточно яркий цвет, поэтому он в одежде должен быть в умеренных количествах.

**ЗЕЛЕНый** — успокаивает и умиротворяет. Но в то же время помогает сконцентрироваться и принять решение. Зеленый называют цветом-загадкой, поскольку все его оттенки радуют наши глаза. Темно-зеленый вызывает ассоциации с прочностью и надежностью. Изумрудный тон успокаивает, а вот цвет молодой зелени программирует на достижение успеха.

**ОРАНЖЕВЫЙ** — ассоциируется с ярким солнцем, путешествиями, морским песком, закатами. Цвет теплый, радостный, он стимулирует творческую фантазию и заставляет стремиться к успеху. Создает ощущение уюта, поэтому нравится всем (хотя в одежде предпочитают его немногие). Этот цвет можно удачно использовать в интерьере комнат, для занавесей.

**СИНИЙ и ГОЛУБОЙ** — являются цветами умеренности, истинны, покоя. Обладают успокаивающим и расслабляющим эффектами, помогают при склонности к головным болям и мигренью. А вот фиолетовый оттенок имеет еще дополнительный эффект — он уменьшает аппетит.

**ЖЕЛТЫЙ** — означает вдохновение и уверенность. В психологии считается, что люди, покупающие одежду и украшения желтого цвета, подсознательно готовы к переменам в жизни. Желтый помогает поднять настроение: поставьте букет желтых цветов в комнате — и почувствуете, насколько оно улучшилось.

**РОЗОВЫЙ** — не очень популярный цвет. Между тем на самом деле этот цвет очень нежный и деликатный. Приверженцы этого цвета могут переживать по любому поводу. А вот у людей прагматичных этот цвет вызывает лишь раздражение. Полностью одеваться в розовое, видимо, не стоит (особенно дамам с пышными формами), а вот какой-либо один предмет гардероба (например, шарфик) не помешает. Это цвет, дарящий оптимизм.

### ЛЕТНИЕ ВКУСНОСТИ

СЕЙЧАС можно легко приготовить «цветные» салаты — фруктовые или овощные. В такой салат нужно брать фрукты или овощи различных цветов (от 3 до 7). «Цветные» салаты содержат достаточно полный перечень витаминов и микроэлементов, необходимых нашему организму. К тому же «цветные» салаты очень эстетично выглядят и всегда радуют глаз. Так что, приготовив салат, обязательно полюбуйтеся на него.

#### Пример фруктового «цветного» салата

**Ингредиенты:** красное яблоко, банан (желтый цвет), киви (зеленый цвет), слива (фиолетовый цвет), светлые сорта винограда (светло-зеленый цвет). Пропорции можно не соблюдать. Но обязательно вынимаем кости и семечки, банан очищаем от кожуры. Фрукты нарезаем (не очень мелко), перемешиваем. Можно добавить мелко порезанные орехи (лесной, грецкий).

Фруктовые салаты можно ничем не заправлять. Но можно добавить натуральный несладкий йогурт, взбитые сливки.



#### Пример овощного «цветного» салата

**Ингредиенты:** томаты красные, свежие огурцы, укроп, зеленый лук, листья салата (зеленый цвет), редис (белый цвет), желтый или оранжевый сладкий перец, репчатый фиолетовый лук. Нарезаем, перемешиваем.

Овощные салаты правильной заправляют растительными маслами — оливковым, кукурузным, подсолнечным (желательно — рафинированным). Соль — по вкусу.

### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 6 по 12 августа

**ОВЕН.** Вы спокойны, настроены оптимистично. Это время подходит для оздоровительных мероприятий, направленных прежде всего на очищение организма, улучшение работы желудочно-кишечного тракта.

**ТЕЛЕЦ.** Опасный период. Усиленная работа может подорвать ваши жизненные силы. Это грозит развитием целого сонма недугов. Вероятны жалобы на мышечную усталость, боли в спине, отеки ног.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Интенсивное лечение вашего основного заболевания приведет как минимум к длительной ремиссии. Но могут дать знать о себе зубы, воспалиться и кровоточить десны. Также возможны боли неясной этиологии.

**РАК.** Вероятно обострение кожных заболеваний (в том числе аллергической природы), недугов печени и желчевыводящих путей, а также заболеваний костной системы (особенно артрозов и артритов).

**ЛЕВ.** Не самое лучшее время для людей, страдающих эндокринными нарушениями. Диабетикам особенно тщательно контролировать показатели сахара и пунктуально соблюдать все предписания врача. Дни плохо подходят для обследования с помощью сканирующей аппаратуры.

**ДЕВА.** Повышенная трудоспособность, энергичность и бодрость будут сочетаться с потерянностью, эмоциональными всплесками, нервозностью и ослаблением физических и душевных сил. Повышается аппетит, но переизбыток грозит желудочными болями.

**ВЕСЫ.** Для больных хроническими заболеваниями период опасен обострениями, а для практически здоровых — ухудшением самочувствия и плохим настроением. Зато эти дни отлично подходят для посещения специалистов нетрадиционной медицины.

**СКОРПИОН.** Этот период не связан с серьезным нарушением здоровья. Но больные хроническими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей могут почувствовать незначительное ухудшение. Зато уменьшатся перепады давления у гипертоников.

**СТРЕЛЕЦ.** Нейтральный период для здоровья. Но есть вероятность отравлений, особенно лекарственных. Не превышайте назначенной дозировки и не берите препараты с истекшим сроком годности. И обязательно храните лекарства подальше от детей!

**КОЗЕРОГ.** Вы обязательно, несмотря на хмурую погоду, ощутите прилив жизненных сил. Но это отнюдь не значит, что вам за эту неделю нужно будет срочно переделать все поднакопившиеся дела, до которых, что называется, руки не доходили. Риск переутомления всего организма, и особенно нервной и иммунной систем, остается.

**ВОДОЛЕЙ.** Повышается риск ангина, других воспалительных заболеваний инфекционной природы. Не самое удачное время для освоения закаляющих процедур. Также вероятно ухудшение течения урологических и гинекологических недугов.

**РЫБЫ.** Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Вероятно обострение хронических недугов этой системы. Старайтесь соблюдать диету и внимательно относитесь к выбору меню. Не берите продукты, в качестве которых сомневаетесь.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ